

# Nieuwsbrief

december  
2022

Deze Nieuwsbrief is voor u samengesteld door het bestuur van Kaag en Braassem Ouderen.

KBO: Ruud Stikkelbroeck, voorzitter 0610244262 - Ledenadministratie: T. Opdam 0634636900

www: [kbo.kaagenbraassem ledenadm@gmail.com](mailto:kbo.kaagenbraassem ledenadm@gmail.com)

Spoedeisende zorg buiten kantooruren 0900-5138039

Politie telefoon voor doven en slechthorenden - spoed 0800-8112 - geen spoed 0900-1844

Ouderenadviseur: Rettie Bentvelsen via infolijn van 09.00 uur tot 11.00 uur 071-3317969 of 0651103212

Rijbewijskeuring: J. de Jong 071-3312975

Papierwinkel (hulp bij het invullen van formulieren en aanvraag voedselbank) - Freek Nijeboer 0616695232

Belastingenservice: Yvonne van der Heden 0640371195 - Trudy Scheurleer 0613123638



**Dinsdag 13 december**

## Kerstmis 2022

Op dinsdag 13 december 2022 beginnen we om 13.30 uur met een viering in de O.L.V. Kerk van Rijpwetering met zang van het koor Inspiratie. Daarna is er koffie drinken in de zandloper van het dorps huis Plein 13.

Na de koffie is er om half vier een optreden van **Wim Loos** met een Kerst zingo.

Dit optreden zal plaatsvinden in de grote zaal. Daarna volgt ons Kerstdiner met na afloop een heerlijk kopje koffie.

De kosten zijn € 20.00 per persoon.

Wilt u de Kerst met ons mee vieren, dan graag voor 7 december opgeven i.v.m. de inkoop.

Opgeven bij Engelen tel: 071-3316150 of Marian 071-3314338

Tot ziens op 13 december (Sluiting ongeveer 20.00 uur).



**Dinsdag 3 januari 2023**

## Het KBO SNERT FESTIJD

Het jaar 2023 staat weer voor ons klaar. Heerlijk dat er weer een nieuw jaar voor ons ligt met nieuwe uitdagingen en nieuwe ideeën.

*Wij wensen u allen een fijn en gezond nieuwjaar toe.*

Deze morgen gaan we heerlijk ontspannen BINGO spelen. Het is een mooie en leuke bezigheid met mooie prijzen. Kosten zijn € 5.00 p.p. inclusief koffie en dan is er zo rond 12.15 uur, ja u raadt het al

### DE ECHTE KBO SNERT.

Voor diegenen die geen erwtensoep lusten is er een kop bruine bonensoep. Het leuke ervan is, als u dan thuis komt heeft u al lekker gegeten. Neem gerust iemand mee (een vriendin en/of buurvrouw) hoe meer zielen hoe meer vreugd luidt het spreekwoord!!!

Aanvang: 10:00 uur.

Locatie: Plein 13,

Past. v.d. Plaatstraat 13a, 2375 AC Rijpwetering.

Kosten: Voor de soep € 5,00

Opgeven voor deze ochtend bij

Engelen Tel: 0613223451 // 071-3314338

's Middags kaarten, sjoelen, rummikup.

**Aanvang 13.30 Kosten € 4,00**



## Unfinished business

Tijdens een gesprek met een dierbare vriend kort vóór zijn dood stelde ik hem een vraag waar ik onmiddellijk vreselijk spijt van had. Te confronterend, te pijnlijk voor iemand die stervende was, meende ik. "N...is er nog unfinished business?" Daarmee niet doelend op rekeningen die nog betaald moesten worden of praktische zaken geregeld maar op relationele of emotionele kwesties die onopgelost of onverwerkt waren.



Tot mijn opluchting reageerde hij helemaal niet gepijnigd maar eerder accepterend, bijna dankbaar zelfs. "Ja, die heb ik", zei hij, "en ik wil het daar nog graag met je over hebben, ook al is het nu te laat om er nog iets aan te doen." Ik heb uren bij hem gezeten, voornamelijk luisterend, af en toe om verduidelijking vragend. Na afloop bedankte hij me. Dat hij me 'als een soort van biechtvader in het uur van de dood' had mogen gebruiken. Ik op mijn beurt bedankte hem voor zijn vertrouwen en voor het feit dat hij me had doen inzien dat in het ouderinterview dat ik enige tijd geleden heb gepubliceerd en ook in deze column beschreven, een rubriek getiteld 'Unfinished Business' ontbreekt. Emotioneel ingrijpende gebeurtenissen – ruzie of relatiebreuk met je partner of kinderen, je (begeerde) baan verliezen of mislopen, uiterst krenkende kritiek krijgen van iemand die je vertrouwt – komen innerlijk niet zelden op de stapel unfinished business terecht doordat we onze gevoelens daarover ontkennen, onderdrukken of niet verwerken. Het worden 'hangende kwesties', onteregelen onze stemming en gedrag – vaker boos, angstig, depressief – en groeien soms uit tot heuse psychische stoornissen. Vooral als we ons niet van de unfinished business bewust zijn of ons afleiden met ofwel relatief onschuldige methoden als overmatig werken, sporten of sociale media, of riskantere zoals alcohol, andere drugs, gokken, overspel en dergelijke. Maar hoe zicht te krijgen op de unfinished business die je met jezelf meesleept? Een manier is een lijst te maken van wat je hebt gedaan of juist niet hebt gedaan waar je spijt van hebt. Voor mijn vriend was dat een conflict met zijn zoon rondom diens scheiding dat nooit was opgelost en waardoor er geen contact meer tussen hen was. De zoon weigerde ook mordicus afscheid te komen nemen. Een andere manier is een levensrecensie maken waarin je iedere belangrijke relatie of situatie waarbij je diepgaand emotioneel betrokken bent (geweest), onderzoekt om na te gaan wat voor unfinished business, bijvoorbeeld wrok, daar nog aanwijsbaar of voelbaar is. Roep daarbij de belangrijkste gevoelens en gebeurtenissen in je herinnering terug, schrijf erover, oefen je erin om jezelf of anderen in verbeelding te vergeven of om vergeving te vragen. En waar dat (nog) kan, besluit je verongelijkheid of spijt in woord, gesprek, gebaar duidelijk te maken en te laten gaan. Desnoods door iemand anders als tussenpersoon in te schakelen. Mijn vriend en zijn zoon hebben op de valreep van elkaar afscheid genomen. Weliswaar telefonisch omdat deze in het buitenland verkeerde, maar toch. Ik was daar, diep ontroerd, getuige van. En heb inmiddels het interviewschema met een vragenlijst 'unfinished business' uitgebreid.

Bron: Leidsch Dagblad.

Door René Diekstra (15 juli 2022)



## Beste leden van de KBO

Graag willen wij de noodzaak benadrukken van het opzeggen van uw abonnementen door nabestaanden. Het komt namelijk regelmatig voor dat e.e.a pas ontdekt wordt als er in het nieuwe jaar contributie wordt geïnd. Ik hoop dat een ieder in goede gezondheid een lijstje maakt met organisatie waar hij of zij op geabonneerd zijn. Bijvoorbeeld TV, Telefoon, Tijdschriften, Verenigingen etc.

Tom Opdam Ledenadministratie - [kbo.kaagenbraassem ledenadm@gmail.com](mailto:kbo.kaagenbraassem ledenadm@gmail.com)



## Ledenvoordeel KBO-PCOB

De landelijke koepel van KBO en PCOB, geeft op veel producten voordeel voor haar leden. Op de landelijke website zijn alle voordelen inzichtelijk gemaakt met duidelijke omschrijvingen. Telefonisch bestellen kan ook, tel. 085-4863364.

### Ledenpas

Als lid van Kaag en Braassem Ouderen heeft u recht op een 'ledenpas'. Dit pasje levert u een aantal voordelen op, zoals kortingen bij de aankoop van bepaalde artikelen en diensten.

Bij deze lokale winkels/bedrijven krijgt u korting met uw ledenpas:

- Kapsalon It's Your Hair 5% voor de dames en voor de heren 65+

**Op di-wo-do bedraagt de knippijs 20 euro.**

IT'S YOUR **HAIR**