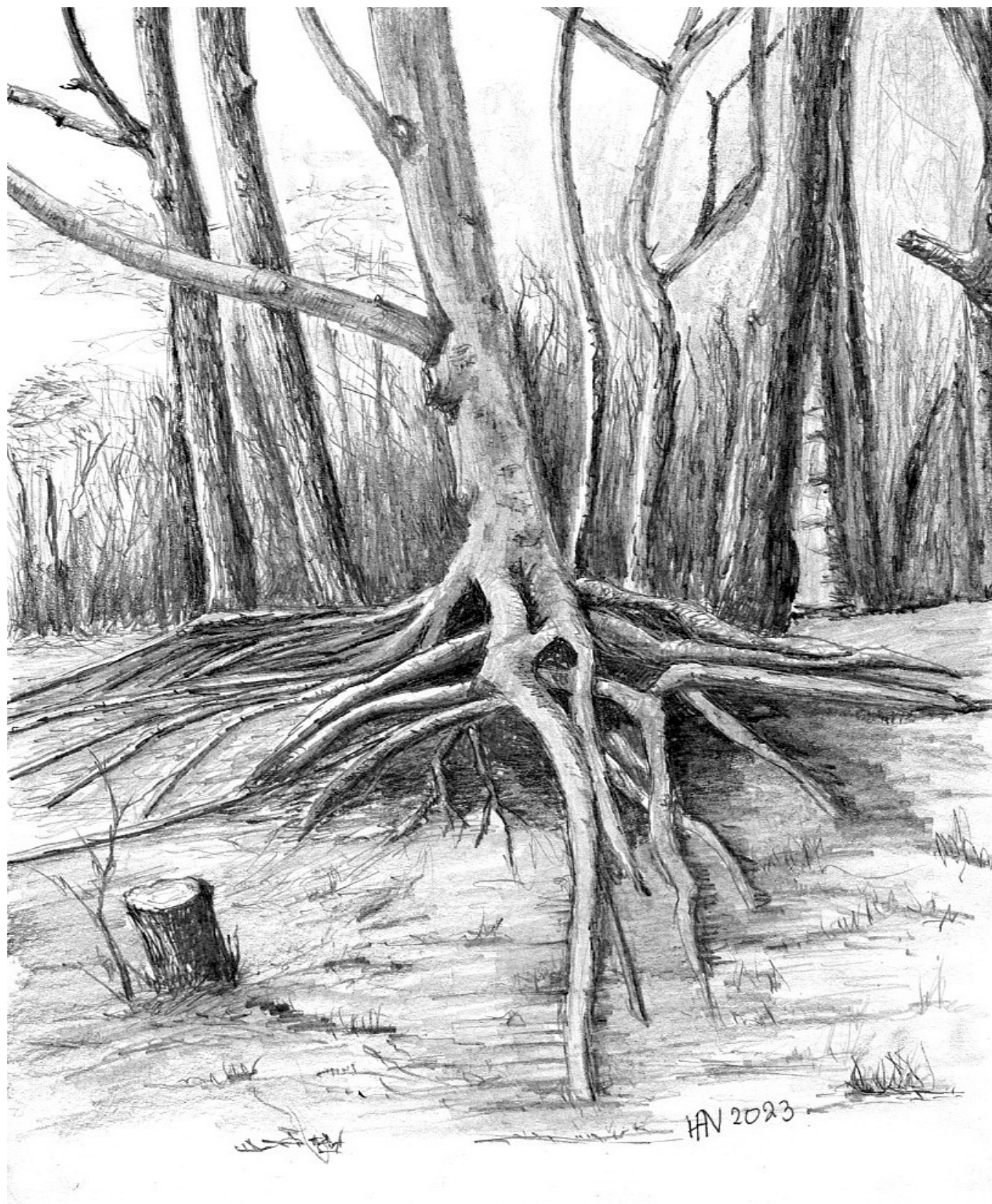


REFLEXIEF



Protestant Christelijke Ouderenbond afdeling Den Helder/Julianadorp
Opgericht 15 november 1990

Voorzitter:

Dhr. J. van der Velde Dirk Abbesteelaan 19 1785 GM tel. 633746

Secretaris en ledenadministratie:

Dhr. J. Stam Bremstraat 169a 1783 JE tel. 620018
secr.pcobdenhelder@outlook.com

Penningmeester:

Dhr. J. A. van Schijndel Drooghe Bol 2045 1788 VD tel. 691840

Bezorging en Klusdienst:

Dhr. W.G.A. Bouw Klaas Casterkomstraat 12 1785 ND tel. 633171

Bezorging Julianadorp

Mw. G. Hospes Mr. J. de Vriesstraat 3 1788 AV tel. 642303

Vrijwillig Ouderen Adviseur:

Mw. A. Leemans Pluto 57 1785 AV tel. 630 094

Lief en leedcommissie:

Mw. I. Kodde Dijkshouwerslaan 20 1785 HR tel. 633404

Mw. G. Hospes Mr. J. de Vriesstraat 3 1788 AV tel. 642303

Themabijeenkomsten:

Mw. A.M. Huiberts Koggeschip 31 1784 SE tel. 632507

Mw. E. Braaf Dirk Schrijverstraat 42 1785 BV tel. 635131

Advies en Administratieve hulp:

Dhr. J.A.H. Ellermeijer Harpoenierstraat 31 Den H. 1785 NA tel. 633618

Dhr. J. A. van Schijndel Drooghe Bol 2045 J.dorp 1788 VD tel. 691840

Belastinghulp:

Dhr. J. A. H. Ellermeijer Harpoenierstraat 31 1785 NA tel. 633618

Vervoersdienst:

Dhr. J. v. Schie Keysers Plaet 1020 1788 ET tel. 644109

B.g.g. dhr. J. van der Velde tel. 633746

Commissie Reizen en excursies:

Mw. A. Leemans Pluto 57 1785 AV tel. 630 094

Bankrekening: NL60 RABO 0163 6786 18 t.n.v. reiscommissie PCOB Den Helder

Wandelgroep/ Sjoelen:

Dhr. C. van der Spek Olivier v. Noortstraat. 8 1782 XM tel. 628648

Webmaster:

Dhr. J. Stam Bremstraat 169 a 1783 JE tel. 620018

Redactie Reflexief:

Mw. R. Schelhaas Gr. M. van Waardenburgl. 75 1785 JN tel.633034

Inleveren kopij voor 10 november 2023: redactiepcobdenhelder@gmail.com

Contributie:

De minimumbijdrage per jaar bedraagt: voor een echtpaar € 50,00,
voor een individueel lid € 30,00.

Bankrekening: NL75 RABO 0306 8865 29 ten name van PCOB Den Helder

VAN DE VOORZITTER

Uitzien naar Advent is uitzien naar vrede

Een mooie uitspraak die de betekenis goed weergeeft. De vier adventsweken voor Kerstmis bereiden we ons ieder jaar weer voor op de geboorte van Jezus Christus. Het Latijnse woord adventus betekent “komst”, dat is dan wat we doen, uitkijken naar de komst van Jezus.



In de aanhef geef ik aan dat Advent niet alleen gaat over de geboorte van Jezus, maar ook over het verlangen naar vrede. Dit verlangen naar vrede is in deze tijd actueler dan ooit. Het is gelukkig iets wat veel mensen delen, ongeacht hun religieuze achtergrond. Het is een universeel verlangen dat ons verbindt als mensheid. Het is een verlangen dat de hoop op vrede ooit uit mag komen en we **allemaal** in vrede kunnen leven. Maar . . ., we zullen dan wel moeten kunnen wachten, geduldig afwachten. Het wachten van Advent is een tegengeluid van onze ongedurige en onrustige harten.

Wachten, dat is je overgeven aan de toekomst die God voor ons heeft bereid. En dat is niet gemakkelijk, want we houden het liefst zelf de regie. En toch, we doen het wel vaak, wachten op genezing of op troost en geduld als we niet snel beter worden. Wachten op liefde of op vreugde als het bestaan donker is door verdriet. Wachten op vrede als er oorlog is.

Ons bestaan is doordrenkt van wachten. Toch koesteren we vaak de illusie dat we zonder wachten beter af zijn.

Advent is de oproep om ons het wachten eigen te maken. Een tijd om het verwachten en het vertrouwen te oefenen en ons te verheugen op Kerstmis, op de komst van God zelf in onze gebroken wereld.

En dat mogen we vieren!

Jan van der Velde

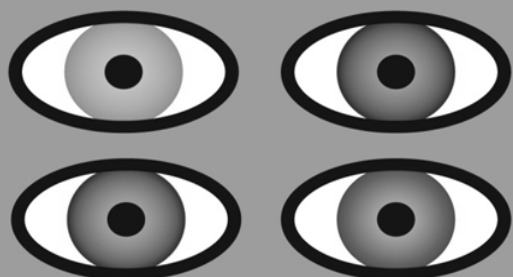
Inhoud		pagina			
Van de voorzitter	3	Sinterklaasbingo	15	Kerstvieringen	21
Bij de voorpagina	5	Kerststukjes		Kerstreis	22
Verenigingsnieuws	7	maken	15	Sjoelclub	23
Lief en Leed	8	Autodienst	16	Filippine	25
Reiscommissie	9	Filmagenda	16	Nieuwe wegen	26
Themamiddag	11	Rijbewijskeuring	17	Korting	27
Een bijzonder		Computerhulp	17	Belangrijke	
beroep	12	Wandelclub	18	telefoonnummers	28
Ademnoot	13	Seniorenbeurs	19		



OSSEBAAR

Burg. Ritmeesterweg 23-23A
1784 NV Den Helder
Telefoon 0223 6221 229
info@ossebaar.nl
www.ossebaar.nl

Isolerende beglazing
Glasreparatie
Glas-in-lood
Voorzetramen
Spiegels
24-uurs service



FABER
OPTIEK

Tel. 0223-617744, Spoorstraat 28, 1781 JG Den Helder



Notarissencombinatie
DEN HELDER



Parkstraat 8
1787 AC Julianadorp

Drs. F. Bijlweg 5
1784 MC Den Helder

Tel. (0223) 672 100

info@notarissencombinatie.nl | www.notarissencombinatie.nl

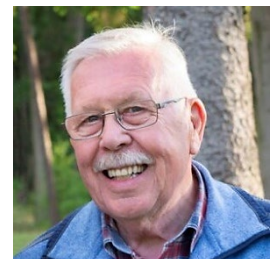
BIJ DE VOORPAGINA

Op de voorpagina deze keer weer eens geen gebouw, maar een stukje bijzondere natuur. We moeten ervoor naar het park de Donkere Duinen. Wanneer je bij de ingang aan de Jan Verfaillieweg start en dan aldoor maar rechtdoor blijft lopen, kom je op een bepaald moment een wat bochtig deel tegen waar ook wat kleine heuveltjes zijn. Op een van die heuveltjes staat deze boom. Toen de boom nog jong was zaten zijn wortels nog diep in de grond. Maar in de loop van de tijd is er door weer en wind grond weggespoeld en zijn de wortels aan de oppervlakte gekomen. Het lijkt of de boom ontworteld is.



Ik vond deze boom een mooi symbool voor deze tijd van het jaar. Velen van ons voelen zich ook niet meer zo happy in de huidige tijd. De oorlog in Oekraïne, de ellende in Gaza en Israël, de polarisatie in de politiek in Nederland, zijn er allemaal schuldig aan dat velen van ons zich niet meer gelukkig voelen. Maar ook het jaargetijde met zijn korte dagen en lange nachten maken dat veel mensen zich ook niet zo lekker gaan voelen. Wij hebben licht, lucht en warmte nodig. En die zijn in deze tijd erg schaars. De kale bomen symboliseren die schaarsheid. De bomen lijken dood. Maar ze zijn het niet. De natuur lijkt ook elk jaar af te sterven. Gelukkig weten we dat er straks weer voorjaar komt met meer licht en meer warmte. We blijven in deze donkere maanden wachten en vertrouwen op het nieuwe leven van het voorjaar. Zo is deze boom daar in de Donkere Duinen het symbool van de tijd van het jaar, van sterven en ontworteld lijken, maar ook weer van het nieuwe leven, van nieuwe mogelijkheden. Daarom durfde ik deze maand deze tekening op de voorpagina te zetten.

Ik hoop dat u de moed niet laat vallen en verliest, maar dat u de hoop op en beter 2024 met nieuw leven niet loslaat. Want er zullen vast weer nieuwe kansen komen. Het is alleen aan u zelf of u ze ook wilt zien en wilt grijpen. We moeten het namelijk steeds weer zelf doen. Daarom veel sterkte in de donkere maanden en veel visie voor de maanden die ons weer licht zullen schenken.



Han Ellermeijer, tel. 633618

Het Boelhuys

(100% gerund door vrijwilligers)

**Welkom in de gezelligste kringloop/
cadeauwinkel van Den Helder**

Kijk voor winkelopening en bezichtiging meubels op onze website
www.hetboelhuys.nl of bel 06 2115 2171

Onze opbrengst gaat naar



"Present gunt Nieuwediepers een nieuwe start"



Voor mooie tanden kun je kiezen

**TANDTECHNISCH LABORATORIUM
KPT DEN HELDER**

Henk Kamies

Baljuwstraat 48
1785 SK DenHelder
Telefoon 0223 693410



Thuiszorg

evean 

**Verpleging Verzorging
Begeleiding Thuiszorg**

Evean Zorg Thuis – Den Helder

**Wijkverpleging
Bel 0900 9897**

VERENIGINGSNIEUWS



Activiteiten

Elke dinsdagmorgen kunt u **meewandelen** om 9.30 uur.

5 december 2023: Bingo in de Vredeskerk.

6 december 2023: Kerststukjes maken in de Vredeskerk. Aanvang 14.00 u.

7 december: Cineplusfilm Alleluja.

12 december 2023: Sjoelen in de Draaikolk. Aanvang 14.00 uur.

13 december 2023: Kerstreis Global Garden, Zwaanshoek.

19 december 2023: Kerstviering in de Vredeskerk.

9 januari 2024: Bingo in de vredeskerk.

16 januari: Sjoelen in de Draaikolk 14.00 uur.

17 januari: Themamiddag: Veilig internetten voor senioren 14.00 uur.

Nieuwe leden

Mw. G. Lakerveld	D.C. Vroulandtstraat 2
Mw. M. de Bruin-Hendriks	F. Lambertstraat 9
Mw. M. Mol-Kousemaker	Polderweg 166
Mw. J.H. Verhage	Het Koggeschip 145
Mw. F. de Raat	Zandkreekweg 14
Dhr. H.H. Schuiling	Heiligharn 384
Mw. N.J. Schuiling	Heiligharn 384
Dhr. J. Braam	Gr. Willem II straat 34
Mw. T.H.M. Braam-Martin	Gr. Willem II straat 34
Mw. J.M. Schol-Sparenberg	Balgweg 65 Breezand

Verhuisd

Mw. A. van Leeuwen – Jurjaanz naar IJsselmeerstraat 2 kamer 223

Opgezegd

Mw. C.A. van der Kuijl Jolstraat 168



Overleden Wij ontvingen bericht van het overlijden van:

T. van der Wenden-Hartman, De Garst 3, Den Helder

A.C. Slot, Boterzwin 3454, Julianadorp

Wij wensen de familie veel sterkte toe bij het dragen van dit verlies.

LIEF EN LEED

Met de vakantiereünie op 12 oktober werd ik verrast door een echtpaar die € 20,00 voor de Lief-en-leed-pot gaf.

Op de themamiddag van 18 oktober werd er € 7,60 gegeven.
Allen hartelijk dank.

De zieken en rouwdragenden in ons midden wensen wij kracht en sterkte toe.

Hartelijke groet, *Inez Kodde*



IN MEMORIAM TINI VAN DER WENDEN-HARTMAN

23 november 1930 – 11 oktober 2023

Op 11 oktober 2023 is overleden mevr. T. van der Wenden, de eerste penningmeester van de PCOB afdeling Den Helder.

In 1990 behoorde Tini bij een klein groepje actievelingen die probeerde een afdeling van de PCOB op te richten. Dat lukte en de oprichtingsdatum werd 15 november 1990.

Van de eerste jaren heb ik weinig kunnen terugvinden, maar in 1994 bleek mij dat mevr. T. van der Wenden al vanaf het begin penningmeester van de afdeling was. En als er tijdelijk geen secretaris was, dan deed zij dit er ook nog bij. De functie van penningmeester heeft zij tot 1 juli 2001 bekleed.

We kunnen dus gerust stellen dat zij een van de grondleggers is geweest van onze afdeling.

Zij was ook het enige bestuurslid dat vanaf het begin tot aan haar overlijden in oktober 2023 lid is gebleven van de PCOB.

Met haar is de laatste oprichter van de afdeling overleden. Haar blijmoedige kijk op het leven, haar bijzondere humor en haar optimisme zullen mij altijd bij blijven. Ondanks haar handicap door maculadegeneratie en daardoor weinig zicht meer, bleef zij optimistisch. Met haar is een gewaardeerd lid van de PCOB heengegaan.

Han Ellermeijer, tel. 633618

BEDANKT

Ik wil hartelijk bedanken voor de attentie van de PCOB, die mw. Schuurman kwam brengen voor mijn 91^{ste} verjaardag.
W. Loosman

Hierbij wil ik de PCOB hartelijk bedanken voor het bezoek en de bos bloemen die ik mocht ontvangen voor mijn 86^{ste} verjaardag.
Eve Talens

Hartelijk dank voor de bloemen die mw. Kalbfleis langs kwam brengen voor mijn verjaardag.
Mvg,
Janny de Lange

Mw. J. Bosma-Sterteveld wil de PCOB bedanken voor de attentie die zij heeft ontvangen voor haar 92ste verjaardag

NIEUWS van de reiscommissie

Met het afscheid van Martha ontstond er een vacature voor een functie in de reiscommissie en zijn wij gaan uitkijken naar een nieuwe collega.

Voor de zomer hebben we Lies v.d. Spek benaderd en gevraagd of zij interesse heeft om ons team te komen versterken. Lies gaat vaak mee met onze dag- en meerdaagse reizen, we kennen elkaar inmiddels een beetje, en het leek ons een goede kandidate. Zij moest er wel even over nadenken maar inmiddels heeft zij ons laten weten dat zij het leuk vindt om deel uit te maken van de reiscommissie.



De inschrijving voor de kerstreis regelt Lies en zij heeft ook de leiding van deze dagreis.

Omdat de commissieleden naast de reiscommissie ook andere verplichtingen hebben, verschilt het tijdstip van inschrijven voor een reis. Kijk dus goed in de Reflexief wanneer en bij wie u contact op kunt nemen.

Linda, Marjan, Hannie, Lies en Annemarie



reiscommissie

DE REISCOMMISSIE WENST U FIJNE FEESTDAGEN!

WIJ HOPEN U IN 2024 WEER TE MOGEN BEGROETEN OP ONZE REIZEN.

Vraag je je wel eens af of je alles goed hebt geregeld? Je regelt het bij notaris Verhoeks.

De kans bestaat dat door ziekte of ongeval anderen belangrijke beslissingen voor u moeten nemen. In een levenstestament legt u vast wie dat namens u mag doen. Zo houdt u de regie over uw leven. En voorkomt u onzekerheid en onenigheid bij de mensen van wie u houdt. Wij helpen u graag.

Wie van de drie ...

regelt straks uw geldzaken?



JE LEGT HET VAST IN EEN TESTAMENT

Verhoeks

Notaris



0223 - 611180



info@notarisverhoeks.nl

Middenweg 152 - 1782 BL Den Helder

Familierecht - Ondernemingsrecht - Onroerend goed
Levenstestament - Hypotheken

Tandprothetische Praktijk

GRIMIJSER

KIES VOOR EEN GLIMLACH OP MAAT

Zuidstraat 10

1781 BR Den Helder

Telefoon: 0223 - 76 70 40

E-mail: info@grimijser.nl



THEMAMIDDAG – INTERNETTEN VOOR SENIOREN



Digitale criminaliteit is veel voorkomend en de snelst groeiende vorm van criminaliteit. Vanuit de gemeente Den Helder verzorgen wij sinds vorig jaar de training die gebruik maakt van het internet.

De training bestaat uit vijf korte filmpjes waarin verschillende vormen van criminaliteit worden uitgebeeld. In de film zit informatie gezonden, maar wordt er ook van u gevraagd om na te denken over de keuzes die u in die situatie zou kunnen maken.

Daarbij is er natuurlijk ook tijd voor discussie.

Bij de vorige drie trainingen hebben we met de aanwezigen veel tips en ervaringen kunnen delen, die voor iedereen waardevol zijn.

Ik hoop u allen te zien op woensdag

17 januari 2024 om 14.00 uur.

Met vriendelijke groet,

Koen Westerhuis, beleidsadviseur cybercrime
(Gemeente Den Helder)



Om alvast te noteren:

21 februari is het onderwerp van de themamiddag:
'De Groene Stek' Den Helder

EEN BIJZONDER BEROEP

Mijn jaren als tuinkabouter.

Hoe is dat zo gekomen....

Het begon in de schooltuin. Met een groepje ouders gingen we aan de slag. Onder begeleiding van een medewerker van de Groene Poolster. Die maakte een plan en wij voerden het uit. Het was veel werk maar erg leuk om te doen.

Planten werden uitgezocht, aangeplant, niet vergeten water te geven, gezaaid en afgewacht. Alles moest onderhouden worden.



We begonnen met een grote groep, uiteindelijk bleven er maar drie over. Tot de kinderen van school gingen, ben ik daar bezig geweest. Ondertussen had het tuinvirus mij te pakken. 'Waarom probeer je niet bij particulieren de tuin op te knappen?' vroeg mijn echtgenoot. Dat leek me wel wat.

'Maar hoe kom ik aan klanten?'

Nou, daar wist hij wel raad op. Bij verschillende ouderen deed hij klusjes, daar werd ik geïntroduceerd. Het werkte. De ene mevrouw had nog een vriendin, de volgende een buurvrouw. Het rolde vanzelf verder. Op het hoogtepunt had ik twintig klanten. Meer ging niet, dat kon ik niet behapen. Het begon altijd met kennismaken, de tuin bekijken, wat was de

wens? Klikte het dan werd een

afspraak gemaakt. Van 9.00 uur tot 12.00 uur, met koffiepauze. De tijd vloog altijd om. Overall nam ik mijn eigen gereedschap mee. Achterop de fiets in een oude schooltas.

Hoogknipper of heggenchaar

in de hand. Oude kleren aan, armen en benen bedekt, kraagje in de nek. Dan aan het werk.

Gras maaien, kanten knippen, snoeien, border opschonen. Dat deed ik altijd op de knieën. Vandaar de naam 'tuinkabouter'.

Aanplanten moest ook, soms ook planten aankopen. Door de jaren heen heb ik veel geleerd over planten en de verzorging.



Natuurlijk ging er weleens iets fout. Conifeer te diep weggesnoeid, komt nooit meer goed. Toverhazelaar op de verkeerde tijd gesnoeid, bloeit een jaar niet. Snoer doorgezaagd, stoppen vliegen eruit. Over het algemeen was het ontspannen en iedereen was blij dat hun tuin weer netjes was. Dit alles heb ik ongeveer twintig jaar gedaan.

Door omstandigheden moest ik stoppen, wat ik heel erg vond. Het dwong me ook om mezelf opnieuw uit te vinden. Dat heeft zijn weg gevonden, zo gaat het leven. Ik doe de tuin van onszelf met heel veel plezier en geniet van alles wat groeit en bloeit.



Toos Looij

ZING MEE in 'Ademnoot'



KOM EN ZING MEE

COPD-koor 'Ademnoot'

Donderdagmiddag 13.30-15.30 uur
SHEZ NOUS,
Californiëstraat 41, Den Helder

Aanmelden via 06 12095784
Nelleke Schreur-Visser

Kom en zing mee: Om gezondheid van mensen met ongezonde longen te verbeteren en hun kwaliteit van leven te bevorderen.

Vertrouwen: Plezier in het zingen, herstel van het vertrouwen in eigen lichaam en de ontmoeting met andere zangers staan centraal.

Strategie: Ontspanning door mindfulness, ademhalingsoefeningen, inzingen en dan zingen.

Doelgroep: Astma, COPD, Long-Covid, hyperventilatie, hartklachten en voor iedereen die van zingen houdt.

Repertoire: Het repertoire is heel divers. We treden niet op en de drempel is laag. Het gaat vooral om het plezier en ontspanning.



Oleahof
PERSOONLIJK, WARM & INTIEM

**Een vertrouwd gezicht,
een bekende partner.**
Oleahof is al meer dan
85 jaar de trouwe partner
in kwalitatieve uitvaartzorg.

0223 633 221 | info@oleahof.nl | www.oleahof.nl



hoorzORG Bakker



Hoorzorg Bakker
Baljuwstraat 17E
1785 SB Den Helder

Telefoon: 0223 769073
Mobiel: 06 57590000
E-mail:
info@hoorzorgbakker.nl

Openingstijden
di: 09:30 - 17:00
wo: 09:30 - 17:00
do: 09:30 - 17:00
vr: 09:30 - 17:00

BINGO OP 5 december 2023 IN DE VREDESKERK

Aanvang 14.00 uur

Op verzoek van veel van u organiseren we op 5 december een Sinterklaasbingo compleet met pepernoten en koffie met speculaas. We hopen op een grote opkomst en dat Sint aan zijn Pieten wil vragen om leuke prijsjes voor ons te gaan zoeken. Wij zijn nieuwsgierig wat er op de prijzentafel komt te staan. Zoals altijd spelen we 4 rondjes bingo en de prijs bedraagt € 6,00 en dat is inclusief koffie/thee.

Tot ziens op de Sinterklaasbingo.

9 januari 2023 is de eerste bingo in 2024!

Het lijkt ver weg maar zet het alvast in uw agenda.



Jan, Wim en Annemarie



Kerststukjes maken

6 december 2023

Aanvang 14.00 uur

In de Vredeskerk!

Een middagje samen creatief met takken en andere kerstdecoraties aan de slag om een mooi kerststuk te maken om thuis nog lang van te kunnen genieten.

Deze keer is het de bedoeling dat u zelf een schaal of een mooi potje meeneemt waar u een kerststuk in gaat maken. Wij zorgen voor mooie takken, decoratie en oase en maken een paar voorbeelden. Ook is er koffie en kerstbrood!

Kosten bedragen € 5,00.

Geef u zich wel op en graag voor 4 december bij Annemarie op telefoonnummer 0223-630094.

Jan en Annemarie

PCOB AUTODIENST



De coördinator autodienst is Johan van Schie. Hebt u vragen, dan kunt u contact opnemen met hem of met Jan van der Velde respectievelijk 0223644109/0638034802 of 0223633746.

De voorwaarden staan hieronder:

De autodienst is een service alleen voor leden van de PCOB-afdeling Den Helder-Julianadorp. Zijn er speciale wensen bijv. een rollator of een huisdier dan moet dat van tevoren worden aangegeven. De tijden van aanmelden is normaliter tussen 16.00 uur en 18.00 uur op het telefoonnummer van de coördinator. Het aanmelden is in beginsel (afhankelijk van de coördinator) voor de volgende dag (of later). Om een eenduidige prijs vast te stellen heeft het bestuur besloten: Eén zone is € 4,00 en twee zones is € 7,00. Eén zone is een rit binnen de stad (de Schooten, Nieuw Den Helder en de Binnenstad en binnen Julianadorp) en twee zones zijn van Julianadorp naar Den Helder of omgekeerd. Voor alle andere ritten geldt € 0,40 per kilometer met een minimumprijs van € 4,00. Er is geen instaptarief.

FILMAGENDA CinePlus bij Kinopolis

Aanvang van de films is 14.00 uur en de inloop is vanaf 13.30 uur.

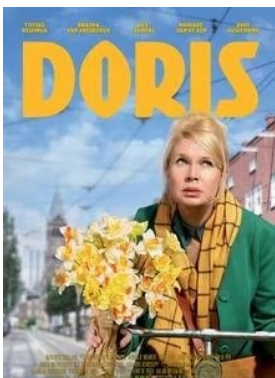
Tickets zijn zowel online als aan de kassa te verkrijgen. Entree € 8,50.

Er is speciaal voor onze CinePlus-voorstellingen een 3-sterrenticket waarmee je voor een extra voordelig tarief van € 22,95 naar 3 CinePlus voorstellingen naar keuze kunt gaan. (incl. kopje koffie/thee en wat lekkers)

Het CinePlus 3-sterrenticket is uitsluitend verkrijgbaar aan de kassa van jouw Kinopolis bioscoop.

7 december: Allelujah

Wanneer de geriatrie afdeling van een klein ziekenhuis in Yorkshire met sluiting wordt bedreigd, besluit het ziekenhuis terug te vechten door de lokale gemeenschap te stimuleren.



Ze nodigen een nieuwsploeg uit om hun voorbereidingen voor een concert ter ere van de meest vooraanstaande verpleegster van het ziekenhuis te filmen.



In januari 2024 wordt er geen film aangeboden. Maar in februari kunt u naar Doris.

RIJBEWIJSKEURING SENIOREN

Bent u 75 jaar of ouder dan is bij het verlengen van uw rijbewijs een keuring verplicht. Die moet elke vijf jaar plaats vinden. Ongeveer 6 maanden voordat uw rijbewijs verloopt vraagt u een gezondheidsverklaring aan via mijnabr.nl. U heeft hiervoor een Digid code met sms -controle nodig of u maakt gebruik van de App. U moet ook kunnen internetbankieren! U kunt de verklaring online invullen. Maakt u geen gebruik van het internet dan kunt u een gezondheidsverklaring bij de gemeente kopen. Deze vult u dan in en stuurt u op naar het CBR. Binnen enkele weken ontvangt u een reactie van het CBR over de te volgen procedure en de benodigde formulieren voor de keuringsarts.



U kunt nu een afspraak maken voor de medische keuring.

Dat kan bij Rijbewijskeuringsarts via www.rijbewijskeuringsarts.nl of telefonisch via 036-7200911, waar u met uw lidmaatschap van de PCOB of met uw omringpas korting kunt krijgen. (Zie www.omring.nl/extra-diensten/rijbewijskeuring)

Het kan ook bij Regelzorg Rijbewijskeuringen.

Een afspraak maakt u via www.regelzorg.nl of telefonisch via Mediboeg 0223-684811.

Bij Fysiotherapiepraktijk Dokter & Huiberts kunt u zich ook laten keuren, afspraak maken gaat via de website www.regelzorg.nl of telefonisch 088-2323300.

Heeft u de verklaring van geschiktheid van het CBR ontvangen, dan kunt u uw rijbewijs verlengen bij de gemeente. Houd er rekening mee dat de gemeente hier een kleine week voor nodig heeft.

HULP NODIG bij uw Windows-computer?

Dan kunt u contact opnemen met Wim Bouw, telefoon 633171.

Hij belt dan met dhr. Gert van Weerd, zodat er een afspraak kan worden gemaakt.

U kunt ook rechtstreeks een e-mail sturen aan: pc.pcob@gmail.com



Voor elk bezoek geldt een onkostenvergoeding van € 5,00.

WANDELCLUB 'Weer of geen weer'

Wandelstartplaatsen in de maand december-januari 2024

5 december: Cultureel Centrum De Boerderij	2 januari : Verpleegdhuis Den Koogh
12 december: Sporthal De Draaikolk	9 januari : Wijkhuis Nw -Den Helder
19 december: Benhardplein/Mc Donalds	16 januari : Vredeskerk De Schooten
26 december: i. v. m. Kerst geen wandelen	23 januari : De Helderse Vallei
	30 januari : Ten Anker (Sportlaan)
	6 februari : Cult. Centrum De Boerderij

Dit is alweer het laatste krantje van dit jaar en zien we weer uit naar het nieuwe jaar. Ondanks dat het al behoorlijk herfst is geworden met veel regen en zelfs een echte storm, mogen wij niet klagen op de dinsdagmorgen met het wandelen. We hebben eind oktober nog een mooie wandeling gemaakt op het terrein van Noorderhaven.

Doordat de temperatuur nog steeds hoog was voor de tijd van het jaar, waren de herfstkleuren nog niet zo als het wezen moest.

Maar het is altijd een mooie wandeling en na afloop ook nog koffie gedronken en zelfs heerlijk op de bankjes buiten gezeten.

Het zonnetje was nog volop aanwezig, na de middag was het weer helemaal van de kook met veel regen. De groep is heel trouw en meestal zijn tussen de 15 en 20 wandelaars aanwezig.



Een archieffoto van de wandelclub 'Weer of geen weer'. In de Donkere Duinen. De kale takken zijn met rijp overdekt.

We starten altijd precies om half tien en wandelen dan een uurtje zodat we rond half elf terug zijn voor de koffie die meestal klaar staat.

Ook zijn we een keer gestart vanaf Watersportvereniging Onrust en zijn vandaar naar De Groene Stek op Westoever gelopen en mochten wij ook door de kassen waar plantjes worden opgekweekt. Je kunt daar ook iedere woensdag zelf planten kopen, dan is er de verkoopdag.

Dus lijkt het u leuk om ook mee te wandelen, van harte welkom.
Het tempo is voor iedereen bij te houden en onderwijl kletsen we gezellig met elkaar.
De startplaatsen worden ook iedere maand in de Reflexief vermeld en ook op de website van de PCOB staan alle gegevens en verdere activiteiten die georganiseerd worden.
Je hoeft je van tevoren niet op te geven. Er zijn geen kosten aan verbonden, alleen het koffiedrinken is voor eigen rekening.
En het gaat altijd door, want de wandelgroep heet niet voor niks 'Weer of geen weer'.
Ik wens iedereen prettige feestdagen en een gezond 2024, met weer veel wandelplezier.
Voor inlichtingen kunt u mij bellen op 0646306566 of een e-mailtje sturen naar cvdspek@quicknet.nl .
Cor van der Spek



TERUGBLIK Seniorenbeurs Den Helder 2023

Als organisatie kijken wij met een trots gevoel terug op de beurs, alle tafels en meters bezet en ontzettend veel bezoekers. De tafels worden altijd door het team van de Stadshal neergezet maar de vloerruimte delen we zelf in. Het was mooi dat we dat al de avond voor de beurs konden doen zodat bij binnenkomst van de deelnemers dinsdagmorgen alles gereed was.



Het is altijd een drukte van belang, veel materiaal moet naar binnen, stands opgebouwd en tafels ingericht en ondanks dat de beurs pas om 10 uur voor bezoekers geopend is zie je ruim voor die tijd al mensen binnenkomen.



Een aantal nieuwe deelnemers vroegen mij hoeveel bezoekers er verwacht werden en eerlijk gezegd vind ik dat een moeilijke vraag want er wordt niet geteld dus het is altijd een gok. Later op de dag ben ik nog even langs geweest en heb ik gevraagd of het aan de verwachtingen voldeed. Ze waren allemaal heel enthousiast en verbaasd over de vele bezoekers die er waren.

Helaas waren er ook een aantal teleurstellingen. Het koor Chantastic kon niet optreden in verband met ziekte van de dirigent en ook de demonstraties die Sportservice zou geven, zijn niet door gegaan.

Daar tegenover staat dat de demonstratie Tai Chi o.l.v. Jan Plomp ontzettend leuk was om te zien, veel bezoekers hebben er van genoten!



Het lunchconcert van Melanie Uijleman werd gewaardeerd door de luisteraars die onder het genot van een hapje en een drankje op het horeciplein waren neergestreken.

Was vorig jaar al om 10.30 uur het appelgebak op, dit jaar was er voldoende gebak en ook heerlijke broodjes. Er heeft de hele dag een rij gestaan om een consumptie te bemachtigen; het horeciplein was dan ook druk bezocht en de medewerkers van de horeca ontzettend tevreden.

Al met al een geslaagde beurs en op naar de 20^{ste} editie in 2024. *Annemarie*

PCOB KERSTVIERING 2023

19 DECEMBER 2023 IN DE VREDESKERK

INLOOP VANAF 19.00 UUR

AANVANG 19.30 UUR



Op 19 december organiseren wij onze jaarlijkse kerstviering in de mooi en sfeervol ingerichte Vredeskerk.

Het koor Revival onder leiding van Janny Leurs en Melanie Uijleman treden voor u op, er wordt een gedicht voorgelezen en een kort verhaal verteld. Er is een muzikaal intermezzo verzorgd door Jacob Stam en met koor en soliste zingen we, samen met u, een paar prachtige kerstliederen. Kent u de tekst niet, geen probleem, die staan op de beamer vermeld.

In de pauze staat er voor u een hapje en een drankje klaar!

Wij hopen met u samen het licht van Kerstmis te vieren!



KERSTVIERING KONINKLIJKE MARINE 20 DECEMBER 2023 DUKDALF



De geestelijke verzorgers van de Koninklijke Marine zijn blij iedereen in Den Helder die de marine een warm hart toedraagt een kerstviering te kunnen aanbieden.

We nodigen u van harte uit voor de kerstviering Koninklijke Marine op woensdag 20 december van 11:00 -12:00 uur in De Dukdalf, Hoofdgracht 4 Den Helder. Voorgangers zijn vlootpredikant Gert Pennekamp, vlootaalmoezenier Marike Falke en vlootraadsman Jurre Verveld. Deze kerstviering is een samenwerking tussen Diensten Geestelijke Verzorging en het Michiel Adriaenszoon de Ruyter Kwintet van de Marinierskapel. Het thema van de viering is 'Welkom thuis!'.

Aansluitend is er voor alle aanwezigen een Blauwe-Hap-buffet.

Met vriendelijke groet,

Drs. F.R. (Fred) Omvlee, i.r.g.m. KLTZ. Hoofd Geestelijke Verzorging CZSK

KERSTREIS 2023

Global Garden,
Zwaanshoek



Woensdag 13 december 2023

Wat is er nu leuker dan lekker rondlopen op een mooie kerstshow!
We gaan dit doen in Tuincentrum Global Garden bij Zwaanshoek op de grens van Noord- en Zuid-Holland. Mensen komen van heinde en verre om een bezoek te brengen aan dit centrum. Kijk eens op internet om een indruk te krijgen van deze mooie show! Voor we dit doen drinken we eerst een kopje koffie onderweg en rijden we een stukje door Amsterdam naar het restaurant waar we de warme maaltijd gaan gebruiken. De middag is dan voor de kerstshow die u op eigen gelegenheid gaat bekijken. Neemt u een rollator mee of heeft u een dieet, geef dit dan wel even door!

**U kunt zich opgeven, alleen 's middags bij
Lies van der Spek, telefoon 756099.**

De prijs van deze bustocht is € 60,50 voor leden en € 65,50 voor niet-leden. Dit bedrag graag overmaken op NL60 RABO 0163 6786 18 t.n.v. reiscommissie PCOB Den Helder o.v.v. kerstreis.

Opstapplaatsen:

08.30 Walvisvaardersweg/hoek Schootenweg

08.40 Station

08.45 uur Marsdiepstraat t/o Reus

08.50 Lichtboei

09.00 uur Apotheek Julianadorp

Tot 8 dagen voor vertrek bedragen de annuleringskosten € 6,00, daarna bent u de halve reissom verschuldigd.

De reiscommissie

Houd je met beide handen vast aan het drijfhout van de hoop

Awraham Soetendorp, rabbijn

SJOELCLUB 'Laat ons maar schuiven'

Dinsdag middag 17 oktober was het weer een hele gezellige sjoelmiddag in de Draaikolk.

Het is altijd afwachten hoeveel sjoelers er komen, want je hoeft je niet van te voren op te geven. De vaste kern is altijd wel aanwezig.

Maar in de vakantietijd tot nu toe zijn er helaas ook weer drie mensen overleden

Deze leden waren heel trouw, ze waren iedere maand aanwezig.

Door een ongelukkige val is dhr. Sinke overleden en door ernstige ziekte dhr. Slot. En een paar weken terug ook helaas dhr. Appel, door de ziekte die heel snel ging. En mw. Appel heeft een paar weken daarvoor een hersenbloeding gekregen en na verblijf in het ziekenhuis is zij voor revalidatie naar Den Koogh gegaan, allemaal heel triest.

Deze sjoelers waren er altijd. Vanaf de oprichting en dat is inmiddels al weer 6 jaar geleden. Wij zullen deze mensen toch gaan missen.

Nu is het plan om in het nieuwe jaar de locatie te gaan verplaatsen van Sporthal De Draaikolk naar de Vredeskerk in De Schooten.



Wel zijn we nog op zoek naar wat sjoel bakken! Dus mocht u nog een sjoelbak over hebben of die staat verlaten op zolder, mag U mij bellen of mailen en kom ik hem ophalen.

Als deze Reflexief uitkomt, hebben we op 14 november ook alweer een sjoelmiddag achter

de rug .

En de laatste sjoelmiddag van dit jaar is dan op dinsdag 12 december in de DRAAIKOLK.

Dan in het nieuwe jaar is de eerste sjoelmiddag op dinsdag 16 januari in de VREDESKERK!!!

Dus weet u iemand die ook van een middagje sjoelen houdt, van **HARTE WELKOM**.

Voor inlichtingen kunt u mij bellen of mailen: 0646306566 of mailen cvdspek@quicknet.nl

Ik wens U allen fijne Feestdagen en een gezond 2024 en voor in het nieuwe jaar allemaal ook weer veel sjoel plezier

Cor van der Spek



VERHUIZING SJOELCLUB

In het nieuwe jaar gaan gaat de sjoelclub verhuizen naar een andere locatie.

**Van Sporthal De Draaikolk
naar
de Vredeskerk in De Schooten.**

Wat is nu de vraag?

We zijn op zoek naar een **zestal** sjoelbakken zodat we de heerlijke sjoelmiddagen kunnen blijven organiseren.

Weet u iemand die nog een sjoelbak heeft staan en deze niet meer actief gebruikt? Dan zouden wij die graag van u ontvangen.

Mocht u een bak over hebben, wil ik die graag komen halen.

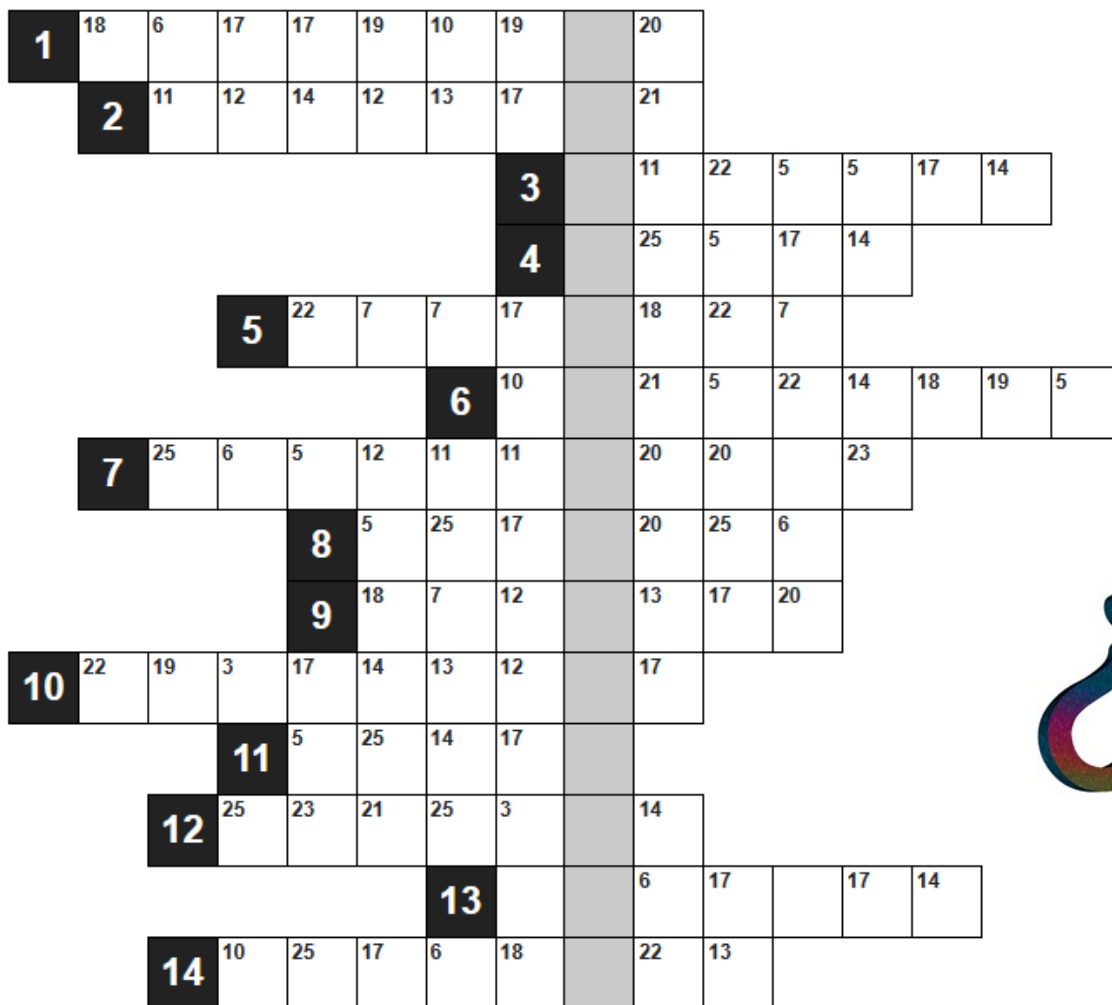
U kunt mij bellen op 06 46306566 of een e-mail sturen naar cvdspek@quicket.nl

De sjoelmiddag is altijd eenmaal in de maand op een dinsdagmiddag
Dus lijkt het u ook leuk om een middagje te sjoelen van harte welkom
Vriendelijk groet en ik wacht uw reactie af.

Cor van der Spek

FILIPPINE december 2023

1. Vogel // 2. Beroep // 3. Kaassoort //
4. Jaargetijde // 5. Vruchtendrank //
6. Plaats in Friesland // 7. Direct //
8. Wild schaap // 9. Toiletartikel //
10. Vrucht // 11. Zure kers // 12. Maand //
13. Drank // 14. Dag //



Uitslag vorige fillippine: Hulp van Annemarie

Deze filippine is voorlopig de laatste van mijn hand. Na ruim een jaar filippines maken, is het, denk ik, verstandig om iemand anders de kans te geven de puzzelpagina te vullen. Bert Heuvelman wil die uitdaging aangaan met een mix van verschillende puzzels.

En ik wil graag iedereen bedanken voor de leuke reacties die ik op de e-mail kreeg! Ik zal ze missen.

Hartelijke groet, Els Braaf

PCOB EN KBO GAAN HUN EIGEN WEG



Per 1 januari 2023 gingen vier provinciale KBO-bonden (Gelderland, Limburg, **Noord-Holland** & Overijssel) zelfstandig verder. Nu hebben de overige zeven bonden van de KBO ook daarvoor gekozen. Zij stappen dan uit de Unie KBO en maken geen gebruik meer van het samenwerkingsverband met de landelijke PCOB. Zij willen zich vooral richten op de kracht van de lokale afdelingen en regionale samenwerking. De PCOB kenmerkt zich juist door de landelijke samenwerking.

Het lidmaatschap van de gezamenlijke vereniging voor senioren in Nederland is opgezegd, waar zeven jaar geleden, bij de start van KBO-PCOB, nog de overtuiging was dat de handen ineen geslagen moesten worden.

De uittredende bonden zijn ervan overtuigd dat de gemaakte stappen goed zijn voor hun afzonderlijke leden en dat respecteren we.



*Een scheiding is ook
een nieuw begin*

KORTING OP VERTOON LEDENPAS

- | | | |
|-----|------------------------------|--|
| 1. | OOG & DESIGN
OOG & DESIGN | Beatrixstraat 33 1781 EM Den Helder
Schoolweg 51 1787 AV Julianadorp
Op alle aankopen. korting 10%
Niet in combinatie met andere acties. |
| 2. | BRUNA | Bruna Bonte, W.C. SchootenPlaza, 10%
Bruna Bonte, W.C. Dorperweerd, 10%
Keizerstraat 47 korting 10%
Maar niet op serviceproducten als
boeken, postzegels, rookwaren. |
| 3. | COMFORT&WELZIJN | Marsdiepstraat 399 korting 5% |
| 4. | NOORDZEEVIS SPECIALITEIT | Marsdiepstraat 249 A korting 10% |
| 5. | VAN DIJK BRILLEN | Drooghe Bol korting 10%
Bij aankoop van complete bril tot een
maximum van € 75,00. |
| 6. | SLAGERIJ JAN KATER | Drooghe Bol korting 5% |
| 7. | GLASBEDRIJF OSSEBAAR | Burg. Ritmeesterweg 23-23a korting 10% |
| 8. | COMBI DEN HELDER | Keizerstraat 63
Bij huisbezoek i.v.m. reparatie
TV/Audio apparatuur 50% korting
op de voorrijkosten. |
| 9. | PRIMERA | Alle filialen in Den Helder en Julianadorp.
Op cartriches, kaarten en
kantoorbenodigdheden. korting 10% |
| 10. | FABER OPTIEK | Spoorstraat 28 korting 10% |

Wij vragen de medewerking van onze leden om de lijst met voordeelwinkels uit te breiden. Als u een winkel weet die de PCOB leden korting wil geven, laat ons dan weten. Wij nemen dan wel contact op met de winkelier voor de juiste afspraken. Vast bedankt.



BELANGRIJKE TELEFOONNUMMERS

PCOB Autodienst	tel 644109
b.g.g.	tel. 633746
PCOB Advies en Administratieve hulp	tel. 633618
PCOB Belasting hulp	tel. 633618
PCOB Bezoekdienst	tel. 633404
PCOB Bezorgdienst Magazine en Reflexief	tel. 633171
PCOB Bingocommissie	tel. 630094
PCOB Commissie Reizen en excursies	tel. 630168
PCOB Klusdienst/PC-hulp	tel. 633171
PCOB Redactie Reflexief	tel. 633034
PCOB Themamiddagen	tel. 632507
PCOB Vrijwillig Ouderen Adviseur	tel. 630094
PCOB Wandelgroep/Sjoelen	tel. 628648
PCOB Ringwade 67 3439 LM Nieuwegein	tel. 030-3400600
WMO-zorgloket gemeente Den Helder	tel. 140223
Veilig Thuis (huiselijk geweld)	tel. 0800-2000
Geheugenpolikliniek (in Den Koogh)	tel. 648100
Ambulance, brandweer, politie	tel. 112
Politie zonder zwaailicht	tel. 0900-8844
Noordwest-ziekenhuis Den Helder	tel. 696969
Centrale Huisartsenpost	tel. 670470
Centrale Huisartsenpost noodnummer	tel. 670444
Gehandicaptenvervoer Valys	tel. 0900-9630
Evean Thuiszorg	tel. 0900-9897
Mantelzorgcentrum	tel. 747009
IKG (Klachten over de gezondheidszorg)	tel. 0900-2437070
Slachtofferhulp	tel. 0900-0101

DE PCOB, MISSCHIEN WEL DE ACTIEFSTE OUDERENBOND

Aanmelden bij: J. Stam Bremstraat 169a 1783 JE Den Helder tel. 620018