

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

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. H. Breeuwer tel. 0680051083

B.g.g. dhr. J. van der Velde tel. 0223633746

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 t/m de 10e van de maand: redactiepcobdenhelder@gmail.com

Contributie:

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

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

VAN DE VOORZITTER



Pasen feest van hoop

Hier bedoel ik niet de hoop mee als een soort optimisme dat het eindeloze geweld in te veel delen van de wereld nauwelijks serieus neemt. Nee, de zuurstof waar de vlam van de hoop op brandt is Pasen.

Pasen vlucht niet weg uit het harde leven, maar houdt in de geweldgolven die over de aarde gaan de vlam van de hoop brandend.

Pasen geeft als perspectief in ons geloof hoop omdat Jezus met ons zijn leven heeft gedeeld, zijn menselijk leed heeft gedragen en alom verzoenend optrad.

Hoop is ook ervaren dat we er niet alleen voor staan. Pasen vertelt dat leven sterker is dan de dood. Het is de hoop dat er in vastgelopen doodgelopen situaties altijd iets van beweging, licht en nieuw leven zit.

Het paasverhaal is een sterk inspirerend verhaal, het verhaal van Jezus, dat over en uit leek, maar toch zo levenskrachtig werd dat het tweeduizend jaar later nog steeds inspireert, troost en daardoor hoop geeft.

De lente laat ons ieder jaar, door het uitbottende dode hout, weer ervaren dat wat dood leek nieuw leven in zich draagt.

Natuurlijk is de nooit aflatende hoop geen garantie dat het allemaal wel goedkomt. Vaak komen dingen waar we op hoopten niet uit. Soms liep één en ander anders dan we verwachtten. Soms maken we geen of verkeerde keuzes.

Daarom voeg ik er aan toe dat hopen niet zonder vertrouwen kan. Vertrouwen dat er altijd mogelijkheden zijn dat het anders, dus beter kan.

Wat we daarvoor nodig hebben is een open levenshouding, zo maken we ruimte waar licht kan komen en hoop kan groeien.

Net als in het paasverhaal doet hoop mensen opstaan. Hopen is een kracht die ons inspireert tot toekomstgericht handelen. We laten dat tot uiting komen in alledaagse daden van liefde en zorg voor elkaar of in het maken van keuzes die niet voor de hand liggen. Dat kan/mag soms leiden tot daden van protest of het koesteren van een mening die tegen de stroom ingaat.

Maar . . ., als het goed is altijd gericht op Gods hoopvolle toekomst.

Laat de boodschap van Pasen ons inspireren om meer liefde, compassie en vriendelijkheid in de wereld te brengen.

Moge het licht van Pasen schijnen in onze harten en ons leven vullen met vreugde en vrede.

Fijne Paasdagen!

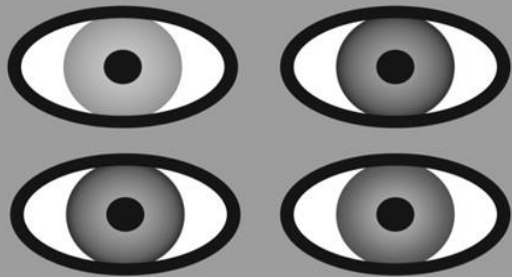
Jan van der Velde



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

VAN DE PENNINGMEESTER

Ook dit jaar hebben alle leden via ons blad de Reflexief weer het verzoek gekregen om de contributie voor 2024 te betalen. Veel leden hebben aan dit verzoek voldaan: per automatische incasso of zelf per bank. Hiervoor natuurlijk onze dank.

Maar een penningmeester is pas echt tevreden als het laatste bedrag ook ontvangen is. Vandaar het verzoek om te controleren of de contributie voor dit jaar betaald is en zo niet het verschuldigde bedrag over te maken op onze rekening.

Ter herinnering:

Individueel lidmaatschap € 30,00 per jaar.

Leefverband € 50,00 per jaar.

Rekeningnummer: NL 75 RABO 0306 8865 29

t.n.v. PCOB Den Helder

Bedankt voor uw medewerking, mede namens het bestuur,

Joop van Schijndel, penningmeester

INHOUD

Pagina 3	Van de voorzitter	18	Dagtocht
5	Van de penningmeester	19	Museum Plus Bus
7	Bij de voorpagina	20	Even puzzelen
8	Activiteiten	22	Sjoelen
9	Lief en leed	23	Wandelen
11	Filmagenda; Bingo	24	Autodienst
12	Themamiddag	25	Rijbewijskeuring
13	Beroepen	26	Lustrumconcert
15	Leer meer op pc of tab	27	Kortingen
16	Lunch; 5-daagse reis	28	Telefoonnummers



Voor mooie tanden kun je kiezen!

TANDTECHNISCH LABORATORIUM

Baljuwstraat 48
1785 SK Den Helder
Telefoon 0223 693410



Henk Kamies

KPT Den Helder

Thuiszorg

evenan

Verpleging
Verzorging
Begeleiding
Thuiszorg

Evean Zorg Thuis Den Helder

Wijkverpleging
Bel 0900 9897



HET BOELHUYS

**U vindt onze winkels aan de
Spoorstraat 60 en Drs. F. Bijlweg 65**

Voor het aanbieden van goederen of meer informatie over een
huisontruiming bel 06 21152171 of mail naar winkel@hetboelhuys.nl

De kringloop die 'teruggeeft' aan Den Helder

Hoe we dit doen? Kijk op www.hetboelhuys.nl

Hoofdsponsor van



BIJ DE VOORPAGINA



Deze maand heb ik een tekening voor de PCOB uitgezocht van een flat uit 1971 in De Schooten. De meest zuidelijke flat aan het Heiligharn. Deze flat staat namelijk prachtig symbool voor de meeste PCOB-leden. Velen van hen zijn 80+ en staan dan bij de jongeren al bekend als kwetsbare

ouderen. Maar de meeste 80-plussers zijn helemaal niet kwetsbaar, de meesten zijn vitale ouderen. Vaak wordt er een negatief oordeel gegeven over deze senioren. Ik weet wel in 1900 waren er maar 300.000 ouderen en nu 3.600.000. Het merendeel is helemaal niet kwetsbaar en ervaren nog geen beperkingen. Ze fietsen, wandelen, doen boodschappen en hebben geen geheugenproblemen.

Aandoeningen die ouderen kwetsbaar maken zijn vaak het gevolg van de manier van leven, van de leefstijl.

Blijf bewegen, blijf attent op je sociale netwerk, blijf activiteiten bezoeken. Pas je leven aan aan je leeftijd. Maar voorkom dat je thuis blijft zitten en vereenzaamt, want dan gaat je conditie snel achteruit.

Daaraan moest ik denken toen ik een paar jaar geleden deze tekening van die flat maakte. Die flat zag er verouderd uit. Maar is weer helemaal door Woningstichting opgeknapt, gemoderniseerd en geïsoleerd. Daardoor is hij in goede staat gebleven en een gewilde flat voor senioren. Want gelijkvloers wonen is voor veel ouderen een grote wens. Voornamelijk omdat vallen daardoor minder kans heeft.

Woningstichting heeft dat goed door: ze moet haar woningen aanpassen aan de nieuwe wetenschappelijke eisen, dan blijven ze langer gewild en verhuurbaar.

Maar zo is het ook met ons mensen. Wij moeten ook verstandig zijn en opletten wat we eten. Laat alcohol staan, want het zorgt voor een slechtere nachtrust, je valt er eerder door en vaak krijg je er maagproblemen door. Het advies blijft: Hou je lichaam en je brein aan de gang, ga naar buiten en blijf onderdeel van de maatschappij, dan blijf je langer vitaal. Dus binnenkort zie ik u ook bij activiteiten van de PCOB?

Han Ellermeijer, tel. 633618



ACTIVITEITEN



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

Startplaatsen vindt u elders in dit blad.

- 09 april Bingo
- 11 april CinePlus
- 16 april Sjoelen
- 17 april Themamiddag 'Afscheid' met ds. Geertje de Vries
- 18 april Lunch bij Paviljoen van Toen, opgeven 8 t/m 11 april
- 23 mei Dagtocht Moddergat en Houwerzijl, opgeven vanaf 3 april
- 25 juni Dagreisje naar Fries museum, opgeven voor 15 mei
- 2 t/m 6 september 5-daagse reis naar Twente, opgeven bij Annemarie

Nieuwe leden

Mw. G. Krauth–Wezelman	J. Brinkostraat 44	1785 LB
Dhr. P.J. Frinks	Baljuwstraat 125	1785 SG
Mw. S.E. Frinks-Schippers	Baljuwstraat 125	1785 SG
Mw. A.M. Dijker-van der Schans	Abel Tasmanstraat 25	1782 TE

Overleden

Wij ontvingen bericht van het overlijden van:

Dhr. S.E. Savenmark Landmetersweg 95

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



Foto: Bedankavond voor vrijwilligers van de PCOB

LIEF EN LEED

Beste PCOB leden,

Wij merken dat sommigen van u een ander telefoonnummer hebben gekregen of zijn gaan gebruiken. Wij kunnen hierdoor geen contact meer met u krijgen.

Wilt u zo vriendelijk zijn uw huidige telefoonnummer, dat bij ons niet bekend is, aan ons doorgegeven?

Alvast heel hartelijk bedankt.

Op de themamiddag van 21 februari werd er voor de Lief-en-Leedpot € 17,50 gegeven. Allen hartelijk bedankt.

Huwelijksjubilarissen

11 maart 2024 Dhr. en mw. P. Hemelrijk, Vechtstraat 238,
70 jaar getrouwd.

12 maart 2024 Dhr. en mw. W. v. Veen, v. Hogendorpsstraat 57,
65 jaar getrouwd.

29 maart 2024 Dhr. en mw. C. Kreuter, Barkstraat 2a,
50 jaar getrouwd

Namens de PCOB Den Helder van harte gefeliciteerd.

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

Een hartelijke groet, Inez Kodde

BEDANKT

Hierbij wil ik de POCB bedanken voor de attentie die ik mocht ontvangen voor mijn 87ste verjaardag.

W.Oost



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



FILMAGENDA

CinePlus bij Kinopolis

11 april 14.00 uur



De inloop is vanaf 13.30 uur. De kosten zijn € 8,50 per ticket. Alle tickets zijn inclusief koffie/thee en wat lekkers.

KOMEDIE Miracle Club



Dublin, 1968: Het is de droom van elke huisvrouw om de wijde wereld in de trekken, weg van de dagelijkse sleur. Met het winnen van een pelgrimstocht naar Lourdes voor de huisvrouwen Lily, Eileen en Dolly komt deze droom uit. Ze krijgen dus de kans om zich uit te leven en hun onafhankelijkheid te vieren. Maar alles loopt toch iets anders en ze beseffen dat de allergrootste kracht hun vriendschap is.

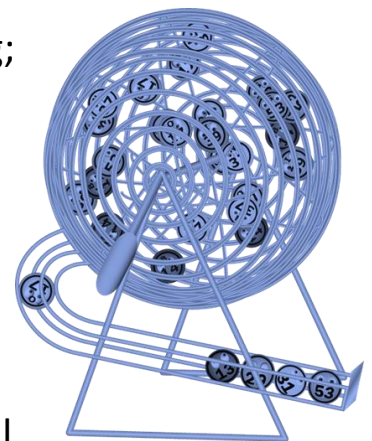
Cor van der Spek

9 APRIL BINGO in de Vredeskerk

Aanvang 14.00 uur

Iedere maand is het weer heel gezellig op de bingomiddag; er wordt heel wat afgekletst en tussen het kletsen door spelen we 4 rondjes bingo onder leiding van Jan en Wim. In de pauze staat de koffie en thee voor u klaar. Kom gerust een keertje kijken en met ons een paar rondjes bingo te spelen. De prijs bedraagt € 6,00 en dat is inclusief koffie/thee.

We hopen u allemaal weer te mogen ontmoeten op 9 april.



Jan, Wim en Annemarie

THEMAMIDDAG

Lezing 'Afscheid' 17 april 14.00 uur



Op 17 april zal ds. Geertje de Vries van de Protestantse Waddengemeente op Texel een lezing houden over het thema 'afscheid'. Dit thema heeft veel kanten. Je kunt denken aan het afscheid nemen van een baan, als je met pensioen gaat. Bij een verhuizing moet je afscheid nemen van je huis, je woonomgeving, je buurt. En ieder krijgt ook te maken met het afscheid van dierbaren, die je verliest aan de dood. Deze middag kijken we naar de verschillende vormen van afscheid in een mensenleven. Hoe doe je dat? Bestaat er zoiets als een 'goed afscheid'? Ook wordt een verbinding gelegd met bijbelse verhalen waarin afscheid een rol speelt. Van harte uitgenodigd!

Els Braaf

VOORUITBLIK THEMAMIDDAG 15 MEI

Dan komt stadgenoot Ineke Bloemendaal ons vertellen over het onderwijsproject in Uganda. Dit jaar is zij daar al voor de 14^e keer geweest om te helpen het onderwijs daar te verbeteren. Zij laat ons zien wat er in al die jaren bereikt is.



Over PCOB-leden en hun beroepen



Hallo ik wil mij even voorstellen.

Ik ben Akke, 74 jaar oud en lid van de wandelgroep. Ik kom oorspronkelijk uit Beetgumermolen (gemeente Menaldum, Friesland).

Door mijn vakantieliefde ben ik in Den Helder komen wonen. Mijn werkende leven heb ik doorgebracht in de zorg. Niet zo vreemd, want mijn drie zusters waren allen verpleegster.

Ik koos voor de zwakzinnigenzorg mede veroorzaakt door de huiselijke situatie. Ik was wel wat gewend

doordat een zuster van mijn moeder tot haar dood bij ons inwoonde. Zij had het syndroom van Down.

Ik ben begonnen met mijn opleiding bij van Boeienoord in Assen en na mijn verhuizing bij Noorderhaven in Julianadorp.

Na mijn verhuizing ben ik jarenlang vrijwilliger geweest bij Noorderhaven en had ik een pleegkind tot zijn overlijden. Inmiddels was ik toen werkzaam bij Noorderhaven. Tijdens mijn werkzaamheden in de zorg heb ik veel veranderingen meegemaakt maar mijns inziens niet altijd ten goede.

Nu geniet ik van mijn pensioen en hoop nog lang met de wandelgroep op pad te gaan.



Hartelijke groet Akke Striet - van der Schaaf



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



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

MEER LEREN OP UW PC OF TABLET IN DE BIBLIOTHEEK (VERVOLG)

In een bibliotheek kun je boeken lenen, dat weten we allemaal. In de plaatselijke bibliotheek School-7 zijn er daarnaast nog veel andere activiteiten. Onder andere cursussen voor het beter leren omgaan met computer of tablet. Er zijn cursussen op verschillende niveaus:

1. De Start (gratis, 2 dagdelen):
Voor hen die heel weinig weten, maar toch gebruik willen gaan maken van pc of tablet.
2. De Basis (gratis, 5 dagdelen):
Voor hen die kunnen omgaan met muis en toetsenbord, maar toch wat meer willen weten.
3. Het internet op (gratis, 6 dagdelen):
Voor hen die al enigszins vaardig zijn, maar de mogelijkheden van het internet willen verkennen.
4. De digitale overheid (€ 15,00, 4 dagdelen)
Voor hen die vaardig zijn, maar meer willen weten over de toegang met DigiD tot websites van de overheden en andere instellingen.
5. Digivitaler (gratis, 1 dagdeel):
Voor hen die meer willen weten over de toegang tot de website van het ziekenhuis en soortgelijke websites.

In de komende maanden starten enkele van deze cursussen.

U oefent op laptops van de bibliotheek maar u kunt ook uw eigen laptop of tablet meenemen. Er zijn niet meer dan 6 cursisten per cursus, waardoor u persoonlijke aandacht krijgt van uw begeleiders.

Bibliotheek School-7 in Den Helder

De Digitale Overheid: (€ 15,00, 4 dagdelen)

Vanaf dinsdagmiddag 2 april tot 23 april van 13:30 tot 15:30 uur.

Vanaf maandagmorgen 8 april tot 29 april van 10:00 tot 12:00 uur.

De Basis: (gratis, 5 dagdelen)

Vanaf dinsdagmiddag 30 april tot 28 mei van 13:30 tot 15:30 uur.

Vanaf maandagmorgen 13 mei tot 17 juni van 10:00 tot 12:00 uur.

Aanmelden:

Wilt u zich voor een cursus aanmelden of wilt u meer informatie, dan kan dat:

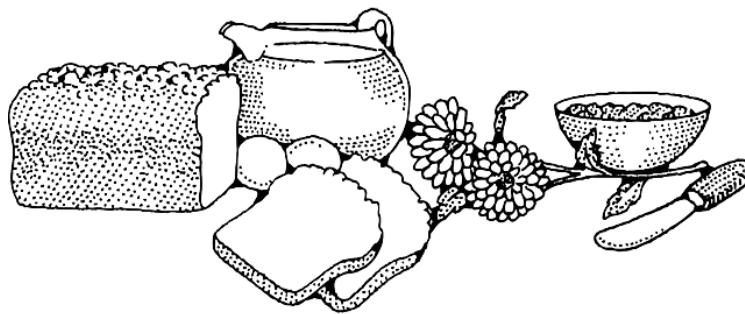
1. Aan de balie van de bibliotheek in Den Helder of Julianadorp
2. Op de website van de bibliotheek
<https://www.kopgroepbibliotheeken.nl>, hoofdstuk 'Activiteiten'
3. Telefonisch: Den Helder: 0223 – 623434

Gert van Weerd

LUNCHEN BIJ PAVILJOEN VAN TOEN

18 april,

12.30 uur



Op 18 april organiseren wij een lunch bij het Paviljoen van Toen, Borneolaan 1, tegenover Ten Anker.

U wordt ontvangen met een kopje koffie met wat lekkers en u heeft de mogelijkheid om de tentoonstelling van Stichting Afgestoft over de geschiedenis van Den Helder in foto's en met attributen te bekijken.

De lunch bestaat uit een kopje soep, een stukje quiche, wrap en een sandwich.

Kosten voor deze lunch bedragen € 15,00 exclusief consumpties bij de lunch.

U kunt u opgeven bij Lies v.d. Spek, tel. 756099 van 8 t/m 11 april. Zij is alleen 's-middags bereikbaar.

De reiscommissie: Lies, Linda, Marjan en Annemarie

5-DAAGSE REIS NAAR TWENTE

2 tot en met 6 september 2024

STADSHOTEL OOTMARSUM



Dit jaar heeft de reiscommissie gekozen voor een reis in Nederland, in het mooie Ootmarsum in Twente. Al voor de jaartelling was het gebied bewoond en het heeft dan ook een rijke geschiedenis. Ootmarsum was in de vorige eeuw niet verbonden aan een spoorlijn of kanaal en heeft zich daardoor niet door kunnen ontwikkelen; het centrum is daardoor geheel intact gebleven. Het heeft in de jaren 90 het predicaat 'Beschermd Stadsgezicht' gekregen.

Na vertrek van de afhaalpunten laten we Den Helder achter ons en gaan we op weg naar onze eerste stop in Eemnes, waar koffie met gebak voor ons klaar staat. Wij vervolgen onze reis naar Deventer, een Hanzestad, waar een gids ons meeneemt langs alle bezienswaardigheden van de stad. Vervolgens gaan we naar Ootmarsum waar we voor het diner aankomen.

De volgende dagen staan o.a. op het programma een bezoek aan de Sallandse Heuvelrug met Natuurmuseum Holterberg en Ommen, Bad Bentheim en een bezoek aan kwekerij Emsflower met een tropische binnen- en vlindertuin en het Oranjemuseum Nieuwe Daghaus in Diepenheim.

Vrijdag gaan we weer richting Den Helder via Joure waar we een bezoek brengen aan Museum Joure, een verrassend groot en veelzijdig museum, waar enthousiaste rondleiders ons rondleiden.

We sluiten de reis af met een diner in Joure.

Ons hotel is gelegen aan de rand van het centrum van Ootmarsum. De kamers zijn voorzien van douche en toilet, tv, zithoekje en gratis wifi. Het hotel heeft o.a. lounge en een royaal buitenterras.

Prijzen op basis van halfpension en reisverzekering zijn:

2 persoonskamer voor leden € 490,00

1 persoonskamer voor leden € 530,00

Voor niet leden wordt € 15,00 administratiekosten in rekening gebracht.

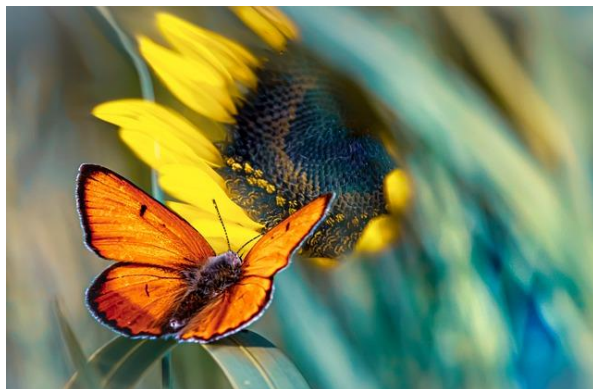
Bij de prijs is o.a. inbegrepen vervoer met luxe touringcar, 4 x overnachting o.b.v. halfpension, entree diverse musea en rondleidingen, muziek- en bingoavond, 2 x koffie met gebak onderweg en het afscheidsdiner.

Deelname is alleen mogelijk als u in staat bent zelfstandig aan alle georganiseerde excursies en activiteiten mee te doen!

Aanmelden bij Annemarie Leemans, tel: 630094. Uw aanmelding is pas geldig als u voor 25 april een aanbetaling van € 100,00 heeft gedaan op rekeningnummer NL 60 RABO 0163 6768 t.n.v. reiscommissie PCOB Den Helder o.v.v. Twente reis.

De reiscommissie,

Linda, Lies, Marjan en Annemarie



DAGTOCHT NAAR MODDERGAT EN HOUWERZIJL

23 mei 2024



De dagtocht gaat naar Friesland en Groningen en we beginnen onze dag in Nes waar koffie en Friese Koek voor ons gereed staat. In Moddergat worden we ontvangen in de garnalenfabriek waarna u op eigen gelegenheid het museum kunt bezichtigen. Moddergat heeft een lange geschiedenis met het water en kent de tragedie in de 19^e eeuw van het zinken van zeer veel schepen. De voorwerpen en verhalen staan tentoongesteld in de kleine huisjes van het museum waarvan het oudste huis dateert uit 1794. Na dit bezoek gaan we via Lauwersoog naar de Theefabriek in Houwerzijl. De Theefabriek is een waar theeparadijs met een theeschenkerij, theewinkel en themuseum. U wordt ontvangen met een Groninger Boerenlunch en vervolgens kunt u de tentoonstelling in het Theemuseum en het winkeltje bezoeken. We sluiten het bezoek af met een kopje thee.

Vanuit Houwerzijl gaan we weer op huis aan.

Neemt u een rollator mee of heeft u een dieet, graag even doorgeven!

U kunt zich opgeven bij Linda Tienstra, vanaf 3 april 09.00 uur, op telefoonnr. 630752. De prijs van deze bustocht is € 70,50 voor leden en € 75,50 voor niet leden.

Graag dit bedrag overmaken op NL60 RABO 0163 6786 18 t.n.v. reiscommissie PCOB o.v.v. dagtocht 23 mei.

Opstaptijden zijn aangepast!

Opstapplaatsen:

07.30 uur Walvisvaardersweg/hoek Schootenweg

07.40 uur Station

07.45 uur Reus Marsdiepstraat

07.50 uur De Lichtboei

08.00 uur Parkeerterrein achter De Riepel



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

De reiscommissie

25 juni 2024

Dit museale uitstapje naar het Fries Museum wordt ons aangeboden door de Museum Plus Bus. Het museum bestaat al bijna 200 jaar en is de schatkamer van Friesland. De geschiedenis van dit deel van Nederland wordt verteld door schilderijen objecten en kledingstukken en nog veel meer.

Bij het museum worden we verwelkomd door een gastheer/gastvrouw en de koffie met gebak staat voor ons klaar. Een enthousiaste medewerker neemt ons mee en vertelt ons over de collectie van het museum. Na de rondleiding is het tijd voor de lunch die bestaat uit sap van de dag, melk of karnemelk, rustiek brood met rundvleeskroket en Tynjetaler kaas met tomatenjam en een klein kopje soep. Daarna is er nog tijd om op eigen gelegenheid het museum verder te onderzoeken. Om 15.00 uur vertrekken we weer richting Den Helder.

Instap/uitstapplaats is op het parkeerterrein voor de Vredeskerk en de bus staat er om 09.15 uur, we vertrekken om 9.45 uur.

Opgeven voor 15 mei bij Lies van der Spek, tel: 756099, alleen 's-middags.

Bij opgave is het noodzakelijk dat u een *thuisblijf-telefoonnummer* opgeeft! Neemt u een rollator mee of heeft u een dieet, laat ons het weten.

Deelname aan dit Museum Plus Bus uitstapje is gratis, alleen de kosten voor gebak en lunch zijn voor eigen rekening en bedragen € 21,00. Dit bedrag moet voor 15 mei overgemaakt zijn op NL60 RABO 0163 6786 18 t.n.v. reiscommissie PCOB o.v.v. Museum Bus Reis.

De reiscommissie,

Linda, Marjan, Lies en Annemarie



EVEN PUZZELN.....

door Bert Heuvelman



De vorige puzzel in het maartnummer was niet al te moeilijk. Dit bleek ook door het groter aantal inzenders.

De oplossing was: **NIEUWEDIEPERS**.

Na loting is de heer **Bert Post** de winnaar geworden. Gefeliciteerd!

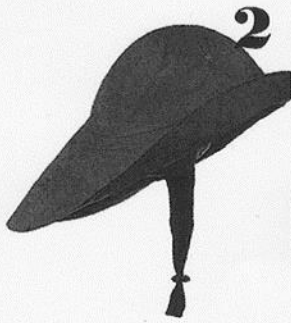
De boekenbon heeft hij inmiddels ontvangen.

De nieuwe puzzel is weer wat moeilijker. Wij zoeken zeven bekende mensen (BN-ers en een buitenlander) uit het verleden en heden die in Den Helder zijn geboren, hebben gewoond of geweest zijn. De aanwijzingen zijn de plaatjes die bij de persoon horen. Om u een beetje op weg te helpen, hebben we van elke persoon alvast de eerste letter van de voor- en achternaam ingevuld ('de initialen').

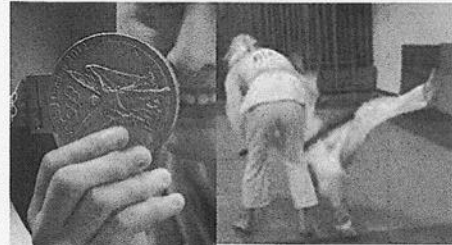
Voor- en achternaam worden aan elkaar geschreven (geen spatie). Met de letters in de grijze vakjes moet een woord van 8 letters worden gevormd. Stuur dit woord naar bertheuvelman@hotmail.com of doe het door de brievenbus bij **Violenstraat 2C 1782 KC Den Helder**. Voor 10 april a.s. Er valt weer een boekenbon te verdienen! Veel succes!

1	N							B											
2	D					R													
3	F					A													
4	J						B												
5	E						B												
6	M						S												
7	A						P												
8	E		N																

BEELDPUZZEL



3



5



6





SJOELCLUB

'Laat ons maar schuiven'

Ook in de maand maart werd er weer een gezellige sjoelmiddag in de Vredeskirk gehouden.

De bakken stonden weer keurig opgesteld en om goed te kunnen schuiven weer opgepoetst met aardappelmeel. Dit maakt de bakken niet vet.

Er zijn voldoende bakken aanwezig om mee te kunnen doen.

Het gaat vooral om de gezelligheid en het maakt niet uit hoeveel punten je totaal hebt gescoord.

Doordat je steeds wisselt van bak, maakt iedere speler van alle bakken gebruik.

Het lot bepaalt door het kiezen van een kaart met welke speler je die middag gaat spelen, zo leer je een ieder ook wat beter kennen.

Na 5 spellen gespeeld te hebben is het tijd voor een korte koffie- of thee-pauze met wat lekkers en daarna doen we nog een spel of drie.

Dan kunnen de punten worden geteld en is er nog een kleine verloting.

Rond 16.00 uur is de sjoelmiddag weer voorbij. En dan is het wachten tot de volgende maand voor een nieuwe sjoelmiddag.

De kosten voor deze middag zijn € 5,00, dat is inclusief koffie of thee en de verloting.

De aanvangstijd is altijd om 14.00 uur.

Kent u iemand die ook wel eens een potje sjoelen wil spelen, van harte welkom.

De eerstvolgende sjoelmiddag is op 16 april en voor de meimaand is dat dan 14 mei.

Voor inlichtingen kunt u mij ook bellen op mijn mobiel 0646306566 of u kunt mij een mailtje sturen: cvdspek@quicknet.nl.

Bent u lid van de PCOB ouderenbond, alles is te vinden in het maandblad de Reflexief of op de website van de PCOB: www.pcobdenhelder.nl

Cor van der Spek



WANDELCLUB 'Weer of geen weer'

Wandelstartplaatsen in de maand april 2024

- 02 april : Parkeerterrein McDonalds (Bernhardplein}
- 09 april : Wijkhuis Nieuw Den Helder
- 16 april : Watersportvereniging Onrust (Bassingracht)
- 23 april : Cultureel Centrum 'De Boerderij'
- 30 april : Ten Anker (Timorlaan)
- 07 mei : Verpleeghuis Den Koogh (Start om 10.30 uur i.v.m. lunch)

Exact om 9.30 uur gaan we van start om weer een uurtje fijn met elkaar te wandelen. Het aantal deelnemers is vrij constant, meestal bestaat de groep uit 20 tot 25 deelnemers.

In de maand februari hebben we weer een keer gewandeld op Noorderhaven. Daar waren de sneeuwkllokjes weer in volle bloei en lag er een hele witte deken van sneeuwkllokjes onder de bomen.

Jammer dat er geen gelegenheid meer is om na afloop daar koffie te drinken. Daarom zijn we gestart vanaf het winkelcentrum Dorperweerth.

Tegenover het winkelcentrum is er een gebouw dat De Verbinding heet; daar worden veel activiteiten gehouden. Het wordt helemaal door vrijwilligers gerund; de beheerder heeft ons tijdens het koffiedrinken daar veel verteld wat er allemaal te doen is. We gaan daar beslist nog wel eens een keer starten.

Ook is het wel weer een aanrader om in de maand mei een keer een wandeling te maken in het Zwanenwater te Callantsoog.

De datum wordt dan weer vermeld in de Reflexief.

Om alvast in de agenda te noteren, het is de bedoeling **om dinsdag 7 mei** weer met elkaar te gaan lunchen in verpleeghuis Den Koogh. Dan start de wandeling een uurtje later dus om 10.30 uur.

Dus wie ook graag een uurtje mee wil wandelen, van harte welkom.

De wandeling gaat altijd door, vandaar de naam 'Weer of geen weer'.

Ook bestaat de mogelijkheid om alleen gezellig koffie te komen drinken als een uur wandelen te veel wordt. Rond half elf zijn we weer terug en drinken dan gezellig met elkaar een bakje koffie of thee. Voor inlichtingen kunt u mij bellen op mob. nr. 0646306566 of kunt u een e-mail sturen naar cvdspek@quicknet.nl.

Cor van der Spek

PCOB AUTODIENST



De coördinator van de autodienst is Henk Breeuwer
tel. 0680051083

Hebt u vragen, dan kunt u contact opnemen met
hem of met Jan van der Velde 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.



De wandelclub van de PCOB 'Weer of geen weer' is op weg naar de Verbinding in Julianadorp voor een kop koffie, na een bezoek te hebben gebracht aan het terrein van Noorderhaven, waar ze hebben genoten van de vele sneeuwkllokjes.

Foto: Nico van Riessen

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 mijncbr.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.



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)

Binnen enkele weken ontvangt u een reactie van het CBR over de te volgen procedure en de benodigde formulieren voor de keuringsarts.

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.

Lustrumconcert 95 jaar Christelijk Mannenkoor Den Helder



JUBILEUMCONCERT

CHRISTELIJK MANNENKOOR Den Helder

20 april

Op 20 april 2024 geeft het Christelijk Mannenkoor Den Helder een concert ter gelegenheid van zijn **95-jarig** bestaan. Het concert wordt gehouden in 'De Morgenster' aan de Drs. F. Bijlweg 9 te Den Helder en begint om **20.00 uur**.

Het thema van het concert is "Dankbaarheid".

Het koor is dankbaar voor al die jaren waarin er met plezier gezongen kon worden. En nog steeds is er veel om dankbaar voor te zijn. Daar wil het koor graag stem aan geven.

Het programma bestaat uit liederen van het koorrepertoire waarmee de dankbaarheid inhoud en kleur krijgt.

Het concert staat onder leiding van de dirigente van het koor: Karin Smits en de vaste begeleidster op de piano Lea Paliczová. Medewerking wordt verleend door de sopraan Mirjam Betjes, dwarsfluitiste Lianne Laurens en organist Alfred de Jong.

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. Schooten Plaza, 10%
Bruna Bonte, W.C. Dorperweerth, 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 cartridges, 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. 06 80051083
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. 630094
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 Vijzelmolenlaan 220-22, 3447 GX Woerden	tel. 030-3440680
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