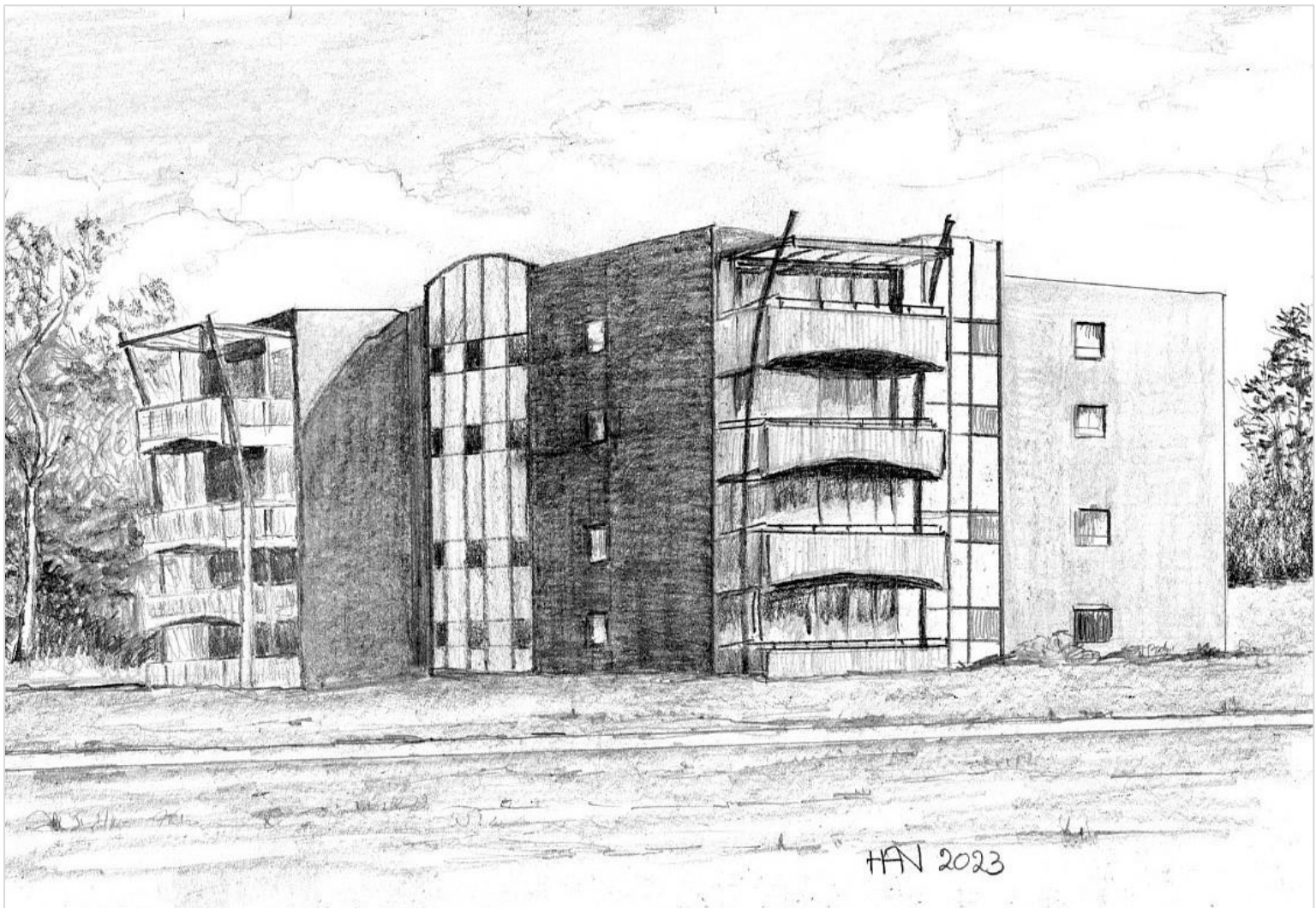


PCOB
Den Helder
Ledenblad



juli/augustus 2024
34^e jaargang
nummer 6

REFLEXIEF



www.pcobdenhelder.nl

JULI-en-AUGUSTUS-nummer

**Protestants 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



Het voorjaar is alweer voorbij! Het was bijzonder mooi weer, mooie maar ook onstuimige dagen. Stormen, overstromingen maar ook het noorderlicht, een wonderlijk schouwspel van kleuren, was te zien boven sommige plaatsen van Nederland. Zaten wij heerlijk in het zonnetje, liepen in het zuiden van het land de kelders en de huizen vol water. Zo zie je maar dat de natuur zich niet laat dwingen en ons steeds weer verrast.

Nu het weer zomer is hopen wij op veel mooie zonnige dagen die ons dwingen er op uit te gaan en te genieten van al het mooie om ons heen. De wereld ziet er zoveel mooier uit als de zon ons toelicht. Het geeft lucht en licht in ons hoofd en hart en problemen die er zijn voelen wat lichter aan. Geniet er van en ga er op uit, ontmoet andere mensen en misschien komt u tot een mooi gesprek die de dag een gouden glans geeft.

Deze komende maand zijn er volop PCOB activiteiten zoals u in deze editie van de Reflexief en op onze website kunt lezen. Doe eens mee met een middagje sjoelen of bingo, ga mee wandelen, naar de themamiddag of een dagje op stap. U ontmoet er mensen, het is altijd ontzettend gezellig en wij organiseren het voor u!

In de **maand augustus** ontvangt u geen Reflexief/magazine. Onze bezor- gers hebben dan even vrij! Heel erg verdiend want zij zorgen er toch maar voor dat u iedere maand uw bladen in de bus krijgt.

Eind augustus is iedereen weer paraat om voor u op pad te gaan met de nieuwe editie met de activiteiten voor september.

Wij wensen u een mooie zomer!

Jan van der Velde

INHOUD

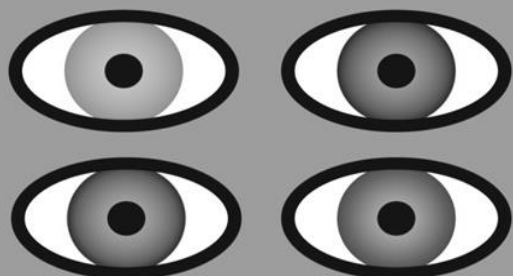
- | | |
|------------------------------|-------------------------------------|
| 3. Van de voorzitter | 14. Verslag Moddergat en Houwerzijl |
| 5. Bij de voorpagina | 16. Sjoelen |
| 7. Verenigingsnieuws | 17. Lezing Slavernijverleden |
| 8. Lief en leed; boekenmarkt | 18. Even puzzelen |
| 9. Filmagenda; bingo | 20. Wandelen |
| 11. Informatiemiddag LSB | 21. Autodienst |
| Lunchen bij Storm aan Zee | 22. Rijbewijskeuring; PC-hulp |
| 13. Programma Reiscommissie | 23. Korting |
| | 24. Belangrijke telefoonnummers |



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

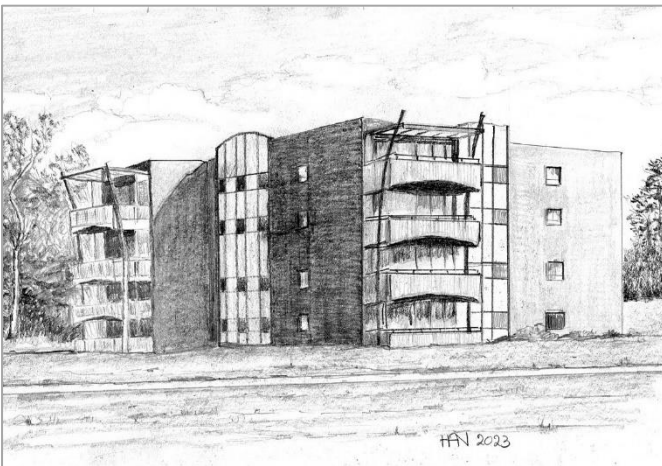
Zoals u in vorige Reflexieven hebt kunnen lezen, wandel ik graag door Den Helder. Vaak zoek ik dan de duinen en het strand op. Maar er zijn meer plaatsen in Den Helder waar het goed wandelen is. Zo is er aan de westkant van De Schooten en lange strook bos, die begint aan de kant van Quelderduyn en die eindigt bij Station Zuid.

Tijdens een wandeling door dit 'Burgemeester Rehorstpark' liep ik samen met mijn vrouw eens een keer vanaf Station Zuid door dit park, om dan aan het einde rechts af te slaan richting de Egmondstraat.

We liepen zo aan de westkant langs de verschillende sterflats. Deze flats hadden oorspronkelijk eenzelfde uiterlijk. En dat uiterlijk was nogal saai. Woningstichting heeft deze sterflats begin jaren 2000 opgeknapt en ze een moderner uiterlijk gegeven. Bovendien niet allemaal gelijk maar afwisselend. Er is uitgegaan van drie typen. En als je die dan ook nog weer een andere kleur geeft is er behoorlijk wat variatie mogelijk. Zo zijn er twee witte sterflats, een aantal blauwe en een aantal bruine.

Deze keer koos ik voor de meest noordelijke sterflat die dan tot de bruine variëteit behoort.

Tegenwoordig komen alleen 65-plussers in aanmerking voor deze flats, maar als je hier al woont word je niet gedwongen om te verhuizen. Zo zijn er nog wel een aantal huurders die jonger zijn dan 65, maar hun aantal neemt natuurlijk wel af.



Deze flats zijn voor senioren zo aantrekkelijk om dat ze niet al te ver van het winkelcentrum af liggen en ze gelijkvloers zijn. En als senioren verhuizen naar zo'n flat komt er weer een eengezinswoning vrij voor mensen die daar weer naar op zoek zijn. Doorstroming noemt men dat. Nu die doorstroming is wel aardig goed gere-

geld door Woningstichting. Laten we daarom niet mopperen op onze plaatselijk grootste verhuurder, want ze zorgen goed voor hun woningen. Daaraan wilde ik deze keer eens aandacht schenken met mijn tekening.

Han Ellermeijer, tel. 633618.



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



VERENIGINGSNIEUWS



ACTIVITEITEN

Elke dinsdagmorgen kunt u wandelen om 9.30 uur.

Startplaatsen vindt u elders in dit blad.

09 juli 2024: Bingo Vredeskerk. Aanvang 14.00 uur.

16 juli 2024: Sjoelen in de Vredeskerk. Aanvang 14.00 uur.

17 juli 2024: Themamiddag: Lezing over slavernijverleden. VK. 14.00 uur.

18 juli 2024: Infomiddag Humanitas en brandweer. Vredeskerk 13.30 uur.

23 juli 2024: Lunchen bij Storm aan Zee. Aanvang 12.30 uur.

6, 10 en 13 aug: Boekenmarkt in Bethelkerk. Aanvang 10.00 uur.

13 aug. 2024: Sjoelen in Vredeskerk. Aanvang 14.00 uur.

MUTATIES

Nieuwe leden

Mw. Köhler – Zwaal, Olivier van Noortstraat 68, 1782 XN Den Helder

Mw. N Köhler, Olivier van Noortstraat 68, 1782 XN Den Helder

Verhuisd

Mw. C.P. Laan – Seijbel, IJsselmeerstraat 2, kamer 346, 1784 MA

Mw. H.J. de Boer – Burggraaf, Timorlaan 49, 1782 DK

Mw. W.C.E. Hermeler – van Til, De Garst 3, kamer 210, 1785 RK

Mw. C.H. van Saarloos, Pieter Slotplantsoen 10, 1785 GZ

Opgezegd

Mw. C.H. van Saarloos, Pieter Slotplantsoen 10, 1785 GZ



Overleden

Mw. A.B. Haeck – van Heteren, Heiligharn 52, 1785 SL Den Helder

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

LIEF EN LEED

Op de themamiddag van 15 mei ontvingen wij € 10,70 voor de lief-en-leedpot. Allen hartelijke dank.

Huwelijksjubilarissen

Op 09-06-2024 waren dhr. en mw. J. Nelis, Orion 40, 60 jaar getrouwd.

Op 12-06-2024 waren dhr. en mw. P. Vink, P. Straatlaan 27, 60 jaar getrouwd.

Namens de PCOB afd. Den Helder van harte gefeliciteerd.

Wij denken ook aan de zieken en rouwendenden in ons midden.

Groetjes van Inez.



BOEKENMARKT



Het is alweer een tijdje geleden dat de laatste boekenmarkt werd gehouden op 16 maart. De volgende boekenmarkten worden gehouden tijdens de Juttersmarkten op de **dinsdagen 6 en 13 augustus** van 10.00 – 15.00 uur. Ook op zaterdag **10 augustus** van 10.00 tot 13.00 uur is er een boekenmarkt.

Dus heeft u nog boeken in te leveren, kan dat altijd tijdens het opbouwen van de boekenmarkt een dag eerder. Dus maandag 5 augustus. Mocht u soms iets willen bakken voor de koffiehoek, dat is altijd fijn. Prijsjes voor de loterij komen ook altijd van pas.

Kunt u de boeken niet zelf brengen, dan kunt u altijd even bellen naar Patrica op nr. 0646581671 of naar Henk op nr. 0615575698.

Graag tot ziens op een van de boekenmarkten.

Om alvast in de agenda te zetten, de daaropvolgende boekenmarkt is op zaterdag 21 september.

Cor van der Spek

FILMAGENDA

CinePlus

bij Kinopolis



De inloop is vanaf 13.30 uur. Aanvang 14.00 uur. De kosten zijn € 8,50 per ticket. Alle tickets zijn inclusief koffie/thee en wat lekkers.



25 juli
Drama
Geschiedenis



8 augustus
Biografie
Drama



22 augustus
Komedie
Geschiedenis



5 september
Drama
Musical

BINGO IN DE VREDESKERK

9 juli 2024 AANVANG 14.00 uur



De zomervakantie komt eraan, misschien heeft u ook een leuke reis in uw agenda staan of blijft u gewoon thuis om van de Helderse zomer te genieten. Tot nu toe lukt het niet echt met het weer maar wie weet is het straks weer zo warm dat we terugverlangen naar de koele dagen in juni. In ieder geval organiseren wij op 9 juli weer een bingomiddag en we hopen dat u ook present bent en gaat genieten van een gezellig middagje bingo en misschien gaat u dan wel met een leuke prijs naar huis.

We spelen 4 rondjes bingo en in de pauze staat de koffie en thee voor u klaar. De prijs bedraagt € 6,00 en dat is inclusief koffie/thee.

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

Jan, Wim en Annemarie

In augustus is er geen bingomiddag maar op 10 september bent u weer van harte welkom!

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



INFORMATIEMIDDAG VOOR SENIOREN

Met medewerking van Humanitas en de brandweer.

18 juli 2024, KLEINE KERKZAAL VREDESKERK



AANVANG 13.30 UUR

‘Zo lang mogelijk thuis blijven wonen’ en vooral zelfredzaam zijn dat is wat je overal om je heen hoort. Om dat te realiseren is het handig wanneer u weet dat als het eventjes allemaal niet meer zo goed gaat er instanties zijn die u op allerlei gebieden kunnen helpen. Denk aan de ouderenbonden maar ook Humanitas geeft hulp op verschillende terreinen. Vanmiddag hoort u wat Humanitas Den Helder allemaal voor u kan en wil betekenen en zij geven zo mogelijk antwoord op uw vragen. Een ander aspect wat erg belangrijk is om zo lang mogelijk thuis te kunnen functioneren is de veiligheid in en om het huis. Kunt u makkelijk in en om het huis lopen zonder obstakels waar u over struikelt? Denk aan losse snoeren, kleedjes, afstapjes of ongelijke tegels rond uw huis. De brandweer vertelt u hier meer over en ook aan hun kunt u uw vragen kwijt. Zowel Humanitas als de brandweer nemen voldoende leesmateriaal mee om thuis nog eens rustig door te bladeren. Wij zien u graag op 18 juli in de Vredeskerk.

H. Schell, voorzitter LSBO Den Helder/Julianadorp

PROGRAMMA VAN DE REISCOMMISSIE

Op **23 juli** organiseren we een lunch bij Storm aan Zee, verdere informatie vindt u in deze editie van de Reflexief. Natuurlijk is er ook nog de reis naar Twente in september!

In oktober hebben we weer een dagreis op het programma staan. Dit keer gaan we naar Hoorn waar we instappen in de stoomtrein op weg naar Medemblik. De verdere invulling van deze dag leest u in de volgende Reflexief maar reserveer alvast zaterdag **19 oktober** in uw agenda voor weer een leuke dagreis.

Linda, Lies, Marjan en Annemarie



**Rollators
kunnen altijd
mee op onze
busreizen!**

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

VERSLAG VAN DE DAGREIS NAAR MODDERGAT EN HOUWERZIJL

De reis van vandaag gaat naar Friesland en Groningen. Onze eerste stop is in Nes waar de rode loper uitligt en de koffie met koek op ons staat te wachten. We zijn in een kerk die nu gebruikt wordt voor allerlei evenementen, tentoonstellingen en lezingen en bij binnenkomst kregen we uitleg over de locatie waar momenteel de tentoonstelling 'De laatste dagen van de dorpsgek' gehouden wordt over de geestelijk gezondheid op het platteland door de jaren heen. De kerk heet nu Theaterkerk Nes. Zes kilometer verderop ligt Moddergat, onze volgende stop.





Moddergat heeft een trieste geschiedenis met water. Vele schepen zijn vergaan en ook de bemanning kwam vaak niet terug.

Op de dijk staan alle namen genoemd in mooie monumenten. Een film vertelt ons het verhaal en we bezoeken de huisjes uit die tijd. Het oudste huisje is uit 1794.

Onze chauffeur brengt ons met de bus via het Lauwersmeer en Lauwersoog naar Houwerzijl. Ook nu komen we in een kerk met een mooie tuin die nu veranderd is in een themamuseum, winkel en schenkerij. Hier gebruiken we een Groninger boerenlunch. De lunch smaakt heerlijk.

Daarna is er gelegenheid het museum te bekijken en er wordt een film getoond over de theeplantages in Sri Lanka. Er is volop gelegenheid om allerlei thee te kopen. Voor elk wat wils.



We sluiten de middag met elkaar af met een heerlijk kopje thee en om 16.00 uur gaan we naar huis. Het was een dag met veel mooie momenten en ook de natuur in deze provincies was prachtig om te zien.

Annemarie en Lies



Theemuseum, winkel en schenkerij in Houwerzijl



LUNCHEN BIJ STORM AAN ZEE

23 juli 2024

Aanvang 12.30 uur

We gaan gezellig samen lunchen bij Storm aan Zee, een leuk restaurant met een prachtig uitzicht op de zeedijk en de Razende Bol. We bestellen gewoon van de kaart, u bepaalt zelf hoe uw lunch er uit ziet en rekent ook zelf af.

Wij moeten wel van tevoren aangeven met hoeveel personen wij komen. Heeft u zin om mee te gaan, laat het ons even weten.

Opgeven van 16 tot en met 19 juli bij Annemarie, tel 0223-630094.

Linda, Lies, Marjan en Annemarie



SJOELCLUB 'Laat ons maar schuiven'

In mei was er weer een gezellige sjoelmiddag in de Vredeskerk. Als iedereen aanwezig is worden de bakken ingedeeld door middel van het trekken van een kaart en zie je op welk baknummer je mag gaan starten. Door met 2 sjoelers op een bak te spelen hoef je niet lang te wachten. Je gaat wel na ieder spel naar de volgende bak, zodat je allemaal op alle bakken speelt. En volgen we de vastgestelde regels. Ondanks dat het inmiddels ook vakantietijd is geworden, is er ook in de zomermaanden steeds eenmaal in de maand een sjoelmiddag. Voor de mensen die niet op vakantie gaan, is dat toch weer een leuke onderbreking. Voor de mensen die op vakantie gaan veel plezier en die zien we graag weer terug na de zomer. Als de Reflexief uitkomt eind juni is er ook alweer een sjoelmiddag geweest. In de **maand juli** is het dan op **dinsdag de 16de** en voor **augustus** wordt het **dinsdag de 13de**. En om alvast in de agenda te zetten voor de maand september: dinsdag 17 september. Dus lijkt het u ook leuk om een middagje te sjoelen van harte welkom. Je hoef je niet speciaal van te voren op te geven, we zien gewoon wie er rond 2 uur aanwezig zijn. Het is altijd in de Vredeskerk en begint om 14.00 uur. De kosten zijn € 5,00 inclusief koffie of thee en de loterij. Voor inlichtingen mag u mij ook bellen op mob. 0646306566 of een e-mailtje sturen naar cvdspek@quicknet.nl

Cor van de spek



LEZING: SLAVERNIJ SURINAME

Vredeskerk 17 juli 14.00 uur



Mijn naam is:
Floor Johns.

Ik zal voor de leden van PCOB een lezing geven over de slavernij in Suriname.

De Nederlandse bijdrage aan de slavernij is zacht gezegd een minder glorieus onderdeel van de vaderlandse geschiedenis. Nederland heeft actief deelgenomen aan de handel in slaven. De Nederlanders veroverden Suriname in 1667 op de Engelsen. De Vrede van Breda, gesloten op 31 juli 1667 in de Grote Zaal van het Kasteel van Breda, was weliswaar het einde van de Tweede Engels-Nederlandse oorlog, maar was ook het begin van de slavernij onder Nederlandse verantwoordelijkheid in Suriname.

Acht dagen na aankomst van een slavenschip mocht de verkoop pas beginnen. Dit om te voorkomen dat de beste slaven in onderlinge deals met de kapitein naar de grote plantagehouders gingen. De slaven waren na afschaffing van de slavernij verplicht, zich 10 jaar als contractarbeider te verhuren aan hun voormalige eigenaar. De voormalige eigenaar had echter geen verplichting meer om voor zijn werknemer en zijn gezin te zorgen.

Zo verslechteren de omstandigheden van de Afrikanen.

Hierbij een klein impressie. Ik hoop u tijdens mijn lezing uitgebreid te kunnen vertellen over het leven van de slaven van Suriname en hun positie na de afschaffing van de slavernij in 1863.

*De volgende themamiddag is op **18 september**. Deze wordt verzorgd door Jacob Kieft. Hij komt wat vertellen over zijn medische werk in Afrika.*

EVEN PUZZELN..... door Bert Heuvelman

De puzzel in het juni-nummer was niet al te moeilijk. Op de visitekaartjes stonden beroepen die moesten worden geraden. Dit was de goede oplossing:

1.handelsreiziger 2.ceremoniemeester 3.vertegenwoordiger 4.landmeter 5.sergeantmajoor.



Na loting is de heer **Jaap Warbout** de winnaar geworden. Gefeliciteerd! De boekenbon heeft hij inmiddels ontvangen.

De nieuwe puzzel is weer wat moeilijker, we moeten onze topografie weer eens oprfrissen! Met de letters in de grijze vakjes moet een woord van 13 letters worden gevormd. Stuur dit woord naar bertheuvelman@hotmail.com of doe het door de brievenbus van **Violenstraat 2C**

1782 KC Den Helder. De inzendtermijn is dit keer wat langer:

Voor 10 aug. a.s. Er valt weer een boekenbon te verdienen! Veel succes!

1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			
11																			
12																			
13																			



Hier ziet u 13 landen. Welke landen zijn dit? Vul de naam op de linker bladzijde in. Schrijf dan de letters op die in de grijze blokjes staan. U heeft dan 13 letters. Van deze letters moet een woord worden gevormd. Dat woord inzenden. Nog enkele tips om het land te raden:
 1. Het op een na grootste land ter wereld. 2. Land met de meeste inwoners ter wereld (sinds dit jaar). 8. Ooit bezongen door de Zangeres zonder Naam. 9. Hier eten ze veel sushi. 12. Grootste land ter wereld.

De puzzel wordt gesponsord door





WANDELCLUB 'Weer of geen weer'

Wandelstartplaatsen in de maand juli en augustus 2024

De start is altijd exact om 9.30 uur.

02 juli Wijkhuis Nw. Den Helder	06 augustus Bethelkerk
09 juli Verpleeghuis Den Koogh	13 augustus Vredeskerk
16 juli De Groene Stek (Westoever)	20 augustus Fort Kijkduin
23 juli Sporthal De Draaikolk	27 augustus De Helderse Vallei
30 juli Ten Anker(Timorlaan)	03 september Den Koogh

De tijd gaat snel en met de zomerperiode is ook de vakantietijd weer aangebroken en zullen er zo nu en dan verschillende mensen op vakantie zijn. Het is iedere dinsdag een trouwe groep wandelaars die om half tien weer klaar staat om een uurtje met elkaar te wandelen.

Onderweg worden er ook heel veel onderwerpen aangesneden en het wandelen is, zonder dat je er erg in hebt, zo weer voorbij.

Dan drinken we met elkaar gezellig een kopje koffie en na een half uurtje gaat ieder weer zijn eigen weg.

Het is niet nodig om je op te geven, wie er om half tien is loopt mee.

We zijn ook weer een keertje wezen wandelen in het Zwanenwater, wat ook altijd een mooie wandeling is. Het was deze keer wel jammer dat je geen hele route kon lopen. Er waren wat paden afgezet i.v.m. het vele water wat er was gevallen de laatste maanden.

Bij het Zwanenwater kunnen we geen koffie drinken, daarom zijn we naar het dorpsplein in Callantsoog gegaan waar we een mooi terras konden uitzoeken. Met ruim 20 wandelaars was het terras goed bezet.

Op 16 juli is de start vanaf Westoever waar de Groene Stek is gevestigd.

We krijgen daar uitleg over de verschillende planten en gewassen die daar worden gekweekt. En de koffie staat ook dan voor ons klaar. Op de woensdag houden ze daar ook een koopdag.

Als er mensen zijn die ook graag wandelen, van harte welkom. Het tempo is voor iedereen bij te houden en het gaat vooral om de sociale contacten.

Voor inlichtingen mag u mij altijd bellen op mob. 0646306566 of een e-mail sturen naar cvdspek@quicknet.nl.

Voor degene die op vakantie gaat veel plezier en weer tot ziens na de zomer.

Cor van der spek



De wandelclub is even neergestreken bij het uitzichtpunt van Het Zwanenwater.



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? Bijvoorbeeld wilt u een rollator of een huisdier meenemen, dan moet dat van tevoren worden aangegeven. De tijd 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 € 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.

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.

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.

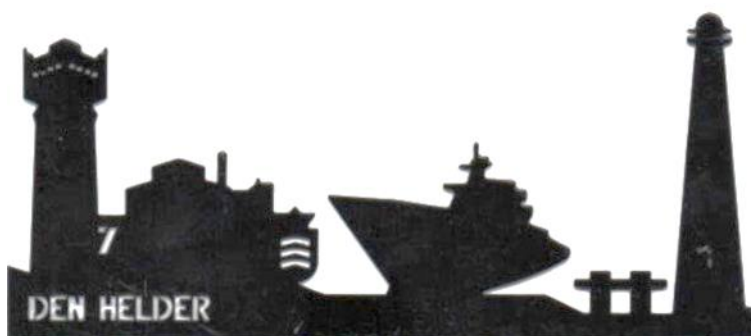
Voor elk bezoek geldt een onkostenvergoeding van € 5,00.



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