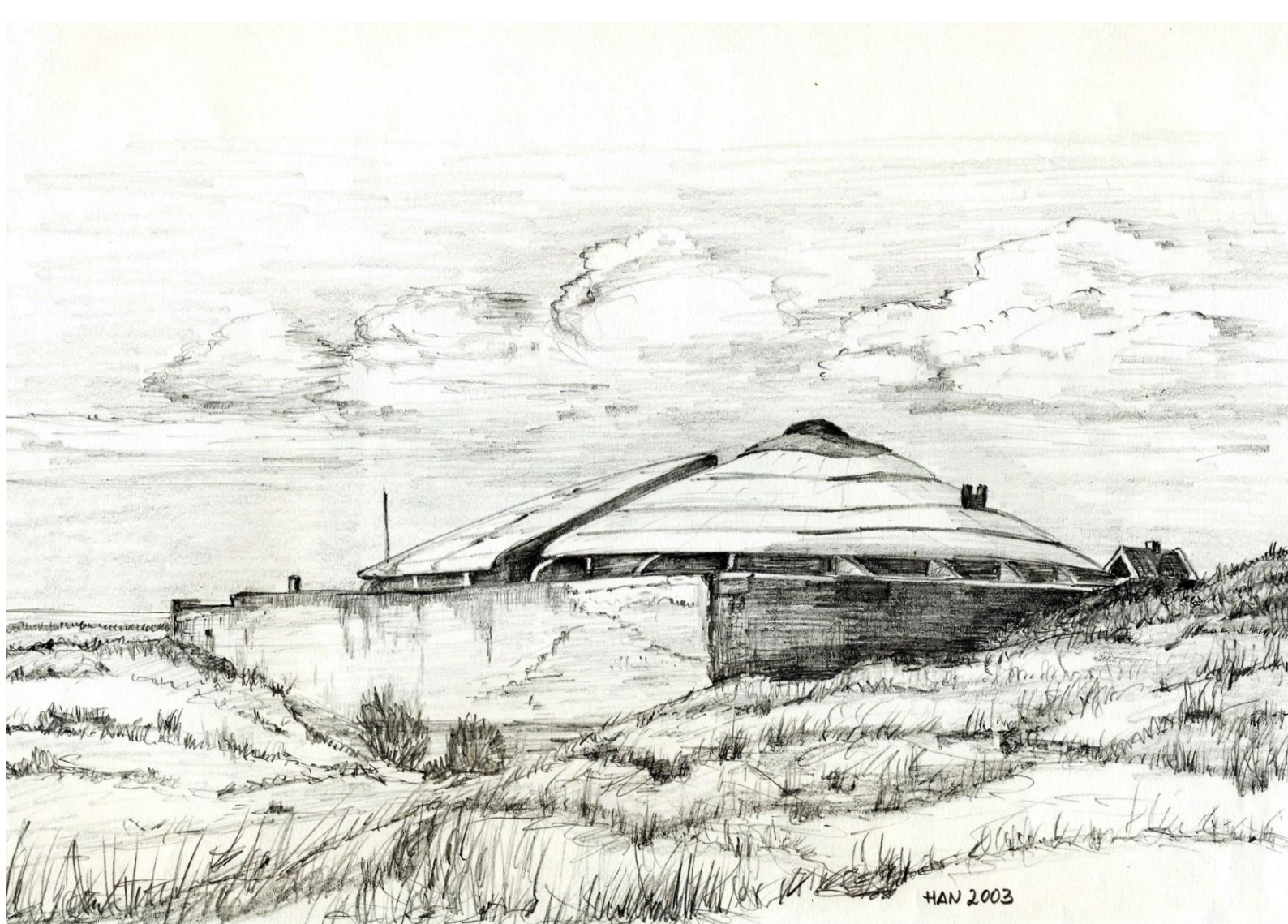


PCOB  
Den Helder  
Ledenblad



juni 2024  
34<sup>e</sup> jaargang  
nummer 5

# REFLEXIEF



[www.pcobdenhelder.nl](http://www.pcobdenhelder.nl)

**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](mailto: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

Vele rimpels . . .

Ik heb deze keer een best wel indringende vraag.

Hoe staat het, in de huidige wereld vol geweld, met onze kijk op de liefde? M.a.w. hoe bewust zijn we ervan dat iedere druppel liefde een rimpel creëert? En, als we dat allemaal doen, dat al die rimpels samen golven geven, magische golven?!

Door die opdracht uit te voeren is de keuze om goed te leven, om goed te doen gauw gemaakt, toch . . .!

En nee, het is geen eenvoudige opdracht, ik ben me dat zeer wel bewust.

Want, beste mensen, op zoek naar goede voorbeelden stuiten we maar al te vaak op wereldwijde acties waar liefde helaas ver te zoeken is.

En dan is daar ook nog de vaak gehoorde vergelijking: het zijn druppels op een gloeiende plaat. Het ligt op de loer om daar gelaten in mee te gaan.

Ik voeg daar dan direct aan toe dat daarmee eigenlijk gezegd wordt dat het allemaal geen zin heeft om op zoek te blijven naar een mooie wereld, waarin we omzien naar elkaar.

De twee vergelijkingen op een rijtje gezet, ga ik toch met volle overtuiging voor de liefdevolle magische golven die alle negativiteit en gelatenheid overspoelen.



### BIJENKOMST NIEUWE LEDEN



Woensdag 10 april heeft het bestuur een middag voor nieuwe leden georganiseerd. De voorzitter heeft iedereen welkom geheten bij onze afdeling en is ook even ingegaan op de verwachtingen ten aanzien van de fusie met de ANBO. De bestuursleden hebben verteld wat onze afdeling, naast het landelijke, lokaal aan haar leden te bieden heeft. Natuurlijk is ook aan de nieuwe leden gevraagd of zij op eniger wijze iets voor onze afdeling kunnen betekenen. Het heeft een aantal toezeggingen opgeleverd voor het bezorgen van de bladen waar we uiteraard heel blij mee zijn. Al met al was het een gezellige middag, goed om op deze manier met elkaar kennis te maken.

### WIJKMANIFESTATIE DE SCHOOTEN



Op 7 september is er weer een wijkmanifestatie rond het Winkelcentrum De Schooten. Het is een goede gewoonte dat de PCOB een stand heeft op deze manifestatie. Niet alleen om ons te promoten maar ook omdat er altijd veel leden even langs lopen en graag een praatje maken met de aanwezige PCOB-vertegenwoordigers. Omdat een aantal bestuursleden mee zijn met

de reis naar Twente zoeken wij leden die een paar uur op de manifestatie willen staan. Aanmelden kan bij J. v.d. Velde, tel. 633746. Voor koffie en thee wordt gezorgd.

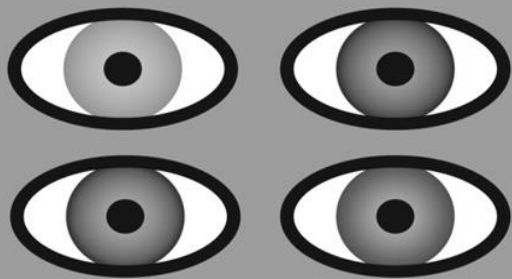
*J. v.d. Velde, voorzitter*



**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*

## **REACTIE OP DE OPROEP OM EEN BOEKENKRING TE VORMEN (vervolg)**

Eerst wilde het niet echt vlotten, maar nu zijn er vijf leden die mee willen doen met een leesclub. Met mij erbij is zes.

Dat is een mooi aantal en ik zal meehelpen met het opzetten.

Als het eenmaal loopt gaan we om de zes weken hetzelfde boek lezen.

Denk je nu, o ja, dat had ik eigenlijk ook wel gewild, kan dat gerust. Zoek vier mensen erbij, en ik kom helpen met het begin.

Veel leesplezier allemaal.

U kunt zich opgeven bij Els Braaf: tel. 0223 635131.



*Els Braaf*



**Voor mooie tanden kun je kiezen!**

**TANDTECHNISCH LABARATORIUM**

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](mailto:winkel@hetboelhuys.nl)

***De kringloop die 'teruggeeft' aan Den Helder***

*Hoe we dit doen? Kijk op [www.hetboelhuys.nl](http://www.hetboelhuys.nl)*

Hoofdsponsor van



## BIJ DE VOORPAGINA



Na lange tijd kreeg ik een reactie op mijn tekening op de voorpagina. De tekening was prima, maar in mijn verhaal zat toch een hiaat. Ik had vermeld dat als je op je wandeling door de Grafelijkheidsduinen uitkomt bij Fort Kijkduin je de keus hebt om wat te nuttigen bij Storm aan zee of bij Nogal Wiedus.

Dat was niet meer waar want ook in Fort Kijkduin kun je weer gebruik maken van het restaurant.

Kijk dat is nu leuk als lezers meedenken en onze Reflexief nauwkeurig lezen en ons op onvolkomenheden wijzen. Daar worden we allemaal beter van. Maar ik moest ook vermelden dat Fort Kijkduin ook niet duur was en heel gezellig. Bij deze heb ik dat dan gedaan.

Toch heeft dit telefoontje mij aan het denken gezet.

Hoe snel kun je namelijk niet volledig zijn als vereniging. Hoe gemakkelijk kun je foutjes maken en die aan al onze leden via ons blad voorschotelen als waar. Er rust dus een grote verantwoordelijkheid bij de schrijvers van alle artikelen in ons blad.

Wat mij verder denken deed, is dat ook onze lezers een verantwoordelijkheid hebben om ons erop te wijzen als iets niet helemaal of soms helemaal niet juist is. En dan niet op een verwijtende manier, maar net als bij het telefoontje aan mijn adres, als opbouwende kritiek. Dan is degene die het foutje meldt positief in haar of zijn kritiek, maar ook de ontvanger is positief omdat zij of hij weet dat zijn werk gewaardeerd wordt en dat leden daar iets aan hebben of mee doen.

De komende tijd zullen we wel meer kritische opmerkingen ontvangen omdat we gefuseerd zijn met de ANBO en dat er dus veranderingen aan staan te komen. Veranderingen die sommigen van ons juist waarderen en anderen juist niet willen. Dan is het goed om toch positief te blijven en het beste met onze PCOB voor te hebben ook al heb je een andere kijk op de zaak.

Het telefoontje heeft mij goed gedaan. Bedankt voor uw positieve reactie.

*Han Ellermeijer, tel. 633618*

# VERENIGINGSNIEUWS



## ACTIVITEITEN

Elke dinsdagmorgen kunt u wandelen om 9.30 uur.

Startplaatsen vindt u elders in dit blad.

11 juni 2024: Bingo in de Vredeskerk. Aanvang 14.00 uur.

18 juni 2024: Sjoelen in de Vredeskerk. Aanvang 14.00 uur.

19 juni 2024: Themamiddag: Kennen we de verkeersregels nog wel?

In de Vredeskerk. Aanvang 14.00 uur.

25 juni 2024: Dagreisje naar Fries museum.

## MUTATIES

### Nieuwe leden

Mw. H. Couwenberg – Reitsema, J.A. Prinsstraat 31 (rectificatie)

Dhr. C.S. Roozing, Joh. Brinkostraat 1

Mw. S.M. Roozing – vanWijngaarden, idem

Mw. L. Kramer – Kooi, G.P. Blankmanstraat 50

Dhr. J.W. Rustige, Drs. F. Bijlweg 38

### Opgezegd

Mw. C. Slotema, Doorzwin 2110

### Verhuisd

Dhr. M. de Jong, naar Walvisvaardersweg 104

Mw. R.M.J Hali – Jongschaap, naar De Garst 3, kamer 004



### Overleden

Mw. M. Wolthuis – Kort, Middelzand 2204

Dhr. J.A.T. Kramer, Vechtstraat 158

Dhr. W.J. Benard, Heer W. van Egmondstraat 24

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



## BEDANKT

Dank voor de attentie die wij via mevrouw Kapitein voor ons 50-jarig huwelijk mochten ontvangen.

Met een vriendelijke groet,

*Jenny en Cor Kreuter*

Bedankt voor de felicitatie en voor de mooie plant die ik bij een gezellig bezoek van mevr. Van Heteren voor mijn verjaardag ontving.

Vriendelijke groet van

*Baukje Boersma*

Hartelijk dank voor de attentie die wij ontvingen voor ons 55-jarig huwelijk.

*Mw. Bais, P. vd Deurelaan 54*

## LIEF EN LEED

De lief-en-leedpot heeft op de themamiddag van 17 april, € 24,65 opgebracht. Allen hartelijk bedankt.

### Huwelijksjubilarissen

Op 2 mei waren dhr. en mw. A. Bais, P. vd Deurelaan 54, 55 jaar getrouwd.

Van harte gefeliciteerd namens de PCOB.

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

*Een hartelijke groet van Inez Kodde*

## INHOUD

- |  |                                    |
|--|------------------------------------|
| 3. Van de voorzitter;<br>Bijeenkomst nieuwe leden;<br>Wijkmanifestatie | 13. Verslag vorige themamiddag     |
| 5. Van de penningmeester<br>Reacties boekenclub                        | 15. Nieuws van de reiscommissie    |
| 7. Bij de voorpagina   | 16. Sjoelclub                      |
| 8. Verenigingsnieuws   | 17. Rijbewijskeuring; Computerhulp |
| 9. Bedankt; Lief en Leed   | 18. Even puzzelen...               |
| 11. Filmagenda; Bingo  | 20. Wandelclub                     |
| 12. Themamiddag  | 21. Autodienst                     |
|  | 22. Lezersreacties                 |
|  | 23. Kortingen                      |
|  | 24. Belangrijke telefoonnummers    |

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](mailto: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](mailto:info@grimijser.nl)**



## 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.



### The Great escaper 6 juni

Gebaseerd op het waargebeurde verhaal van de Britse Tweede Wereldoorlogveteraan.

### One life 20 juni

Door zijn inspanningen aan de vooravond van de Tweede Wereldoorlog werden meer dan zeshonderd kinderen uit de handen van de nazi's gered.



---

## BINGO IN DE VREDESKERK

**11 JUNI 2024 AANVANG 14.00 uur**

De bingomiddag is altijd gezellig en er wordt vooral veel gekletst. Gelukkig lukt het Jan om boven het geklets uit te komen! Het is altijd weer verrassend wie er wint en soms wint ook 1 persoon meerdere prijzen maar het blijft voor iedereen leuk en we maken allemaal even veel kans om iets te winnen. Kom gerust een keertje kijken en meespelen. De laatste prijs is voor de deelnemers die nog niets gewonnen hebben. Via een afvalronde is er voor degene die overblijft nog een leuke prijs.

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 11 juni.

*Jan, Wim en Annemarie*

**De volgende bingo is op 9 juli!**



### Kennen we de verkeersregels nog wel?

Een goede verkeerskennis is de basis voor veilige deelname aan het verkeer. Veel senioren hebben jaren geleden het rijbewijs behaald en verdiepen zich daarna niet meer in de verkeersregels en eventuele wijzigingen. Het verkeer wordt drukker en verkeersregels veranderen.

We ervaren situaties over voorrang, rotondes en verkeersborden als lastig. Eigenlijk heeft iedere oudere een **opfriscursus** nodig. Want als wij nu theorie-examen zouden moeten doen, zakken we.

Het verkeer wordt steeds drukker en er verschijnen vele fietsachtigen op straat. Bakfietsen, e-bakfietsen, e-bikes, fat-bikes, Segways, speed-pedelecs, (overdekte) scootmobielen en wat niet meer.

En in Den Helder gebruiken veel ouderen zelden nog de fiets of e-bike. En wat weten we eigenlijk over onze rechten en plichten wanneer je als fietser deelneemt aan het verkeer. Dhr. Langereis praat u deze middag bij over de verkeersregels.

Hij wil u ook graag wijzen op artikel 130 van de Wegenverkeerswet en de hoge kosten die hieruit kunnen voortvloeien.



Dhr. C.W. Langereis van Verkeerscentrum Den Helder



Uiteraard mag u vragen stellen.

**U kunt tevens een boekje bestellen met aanvullingen op de verkeersregels, kosten € 10,00.**

*De volgende themamiddag is op 17 juli. Mw. Floor Johns spreekt over het slavernijverleden in Suriname.*

## KORT VERSLAG VAN DE THEMAMIDDAG VAN 17 APRIL J.L.




Het onderwerp 'AFSCHEID' is door ds. Geertje de Vries uitgebreid van alle kanten bekeken. Op een manier, die respect en gedrevenheid toonde.

Zodanig, dat iedereen die niet geweest is, heel veel moois gemist heeft. Voor de pauze toonde zij op de beamer 3 gedichten. Door steeds de belangstellenden te bevragen, kwamen heel veel mensen los over eigen ervaringen en ja, soms ook eigen problemen. Steeds kwam Geertje of met andere inzichten of met mogelijke oplossingen. Afscheid is niet loslaten, maar anders vasthouden. Na de pauze 'afscheid' op schilderijen, wat nog meer tongen losmaakte. Al met al een geweldige middag!

Indrukwekkend is het gedicht van Bonhoeffer:

*Els Braaf*



*Afscheid nemen  
is met zachte vingers  
wat voorbij is dichtdoen  
en verpakken  
in goede gedachten ter herinnering.*

*Is verwijlen  
bij een brok leven  
en stilstaan op de pieken  
van pijn en vreugde.*

*Afscheid nemen  
is met dankbare handen  
weemoedig meedragen  
al wat waard is  
niet te vergeten....*

# hoorZORG Bakker



**Hoorzorg Bakker**  
Baljuwstraat 17E  
1785 SB Den Helder

**Telefoon:** 0223 769073  
**Mobiel:** 06 57590000  
**E-mail:**  
[info@hoorzorgbakker.nl](mailto: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

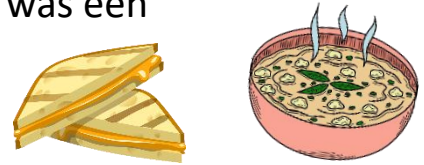
**Een vertrouwd gezicht,  
een bekende partner.**  
Oleahof is al meer dan  
85 jaar de trouwe partner  
in kwalitatieve uitvaartzorg.

0223 633 221 | [info@oleahof.nl](mailto:info@oleahof.nl) | [www.oleahof.nl](http://www.oleahof.nl)

## NIEUWS VAN DE REISCOMMISSIE

Naast het organiseren van de dagreizen en de meerdaagse reis, organiseren wij ook uitstapjes in de buurt. Op 18 april hebben we geluncht in Paviljoen van Toen. Er waren 20 deelnemers en het was een leuke middag om op terug te kijken.

Het eten was heerlijk en na de lunch kon er een bezoekje gebracht worden aan de tentoonstelling 'Afgestoft' over de geschiedenis van Den Helder. Een medewerker kwam speciaal voor ons langs om een presentatie te geven over de kerken van Den Helder.



**De reizen naar Moddergat en Houwerzijl, de Museum-Plus-Busreis naar Leeuwarden en de reis naar Twente zijn volgeboekt. U kunt alleen nog op de reservelijst geplaatst worden.** In de volgende Reflexief krijgt u informatie over het vervolg van ons programma.

*Linda, Lies, Marjan en Annemarie*

---

## 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*





## SJOELCLUB 'Laat ons maar schuiven'

Het was afgelopen dinsdag 16 april ook weer een gezellige sjoelmiddag. We zijn nu al weer een paar maanden bezig met sjoelen in de Vredeskerk. We zaten de laatste keer in zaal 2 en dat is een mooie zaal om te sjoelen. De ruimte om de sjoelbakken tegen de muur te zetten komt heel goed uit.

Als iedereen er is, worden de bakken weer ingedeeld en kan het sjoelen beginnen. Altijd weer spannend met wie je deze keer aan de bak staat. Dan na 5 spellen gespeeld te hebben is het weer tijd om even te pauzeren voor een kopje koffie of thee met wat lekkers erbij.

Tijdens de pauze wordt er weer gezellig met elkaar gekletst, en kunnen we daarna nog een bak of drie afmaken.

De punten kunnen weer worden geteld en is het tijd voor de loterij. Ook weer spannend wie er met een prijsje naar huis mag en dan is de middag alweer snel voorbij. Dan weer afwachten tot de volgende maand. De sjoelmiddag wordt gehouden op dinsdagmiddag **18 juni**.

Om alvast in uw agenda te zetten, in de maand juli is dat dan de **16de**. Dus weet u iemand die het ook leuk vindt om een middagje te sjoelen, van harte welkom.

U hoeft zich niet van tevoren op te geven of af te melden, we zien rond 2 uur wie er aanwezig zijn. Dus graag tot ziens op de sjoelmiddag.

Voor inlichtingen kunt u ook bellen naar 0646306566 of een e-mail sturen naar [cvdspek@quicknet.nl](mailto:cvdspek@quicknet.nl).

*Cor van de Spek*



'Weer of geen weer' in actie.  
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 [mijnabr.nl](http://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.



U kunt nu een afspraak maken voor de medische keuring. Dat kan bij Rijbewijskeuringsarts via [www.rijbewijskeuringsarts.nl](http://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](http://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](http://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](http://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](mailto:pc.pcob@gmail.com). Voor elk bezoek geldt een onkostenvergoeding van € 5,00.



## **EVEN PUZZELEN.....** door Bert Heuvelman



De vorige (beeld)puzzel in het meinummer was niet even gemakkelijk. Vooral voor lezers die nog niet zo lang in Den Helder wonen. De oplossing was:

### **OVER DE DIJK**

#### **De antwoorden bij de foto's**

1. Dageraad (Naam Texelse boot uit de jaren '60)
2. Rotonde (Op het Koningsplein, de eerste van Nederland in 1930)
3. Fabrieksgracht (Werd gedempt)
4. Windwijzer (Weerstation op de dijk)
5. Polderweg
6. NAVGIS (Navigatie Gevechts-Informatie School)
7. Manshanden (Vroegere Renaultdealer aan de Middenweg)
8. Minneboo

Na loting onder de goede inzenders is **Mevr. Netty Grin** als prijswinnaar getrokken. Van harte gefeliciteerd! De boekenbon heeft zij inmiddels ontvangen.

Dit keer heel wat anders. We verlaten voorlopig even de puzzels over Den Helder en gaan ons bezig houden met geheimzinnige visitekaartjes. U ziet op de pagina hier-naast 5 kaartjes afgebeeld waarvan de letters door elkaar zijn gehusseld...

Welke 4 beroepen en 1 rang zullen in het echt op de kaartjes staan? Onderaan staan nog wat tips om u op weg te helpen.

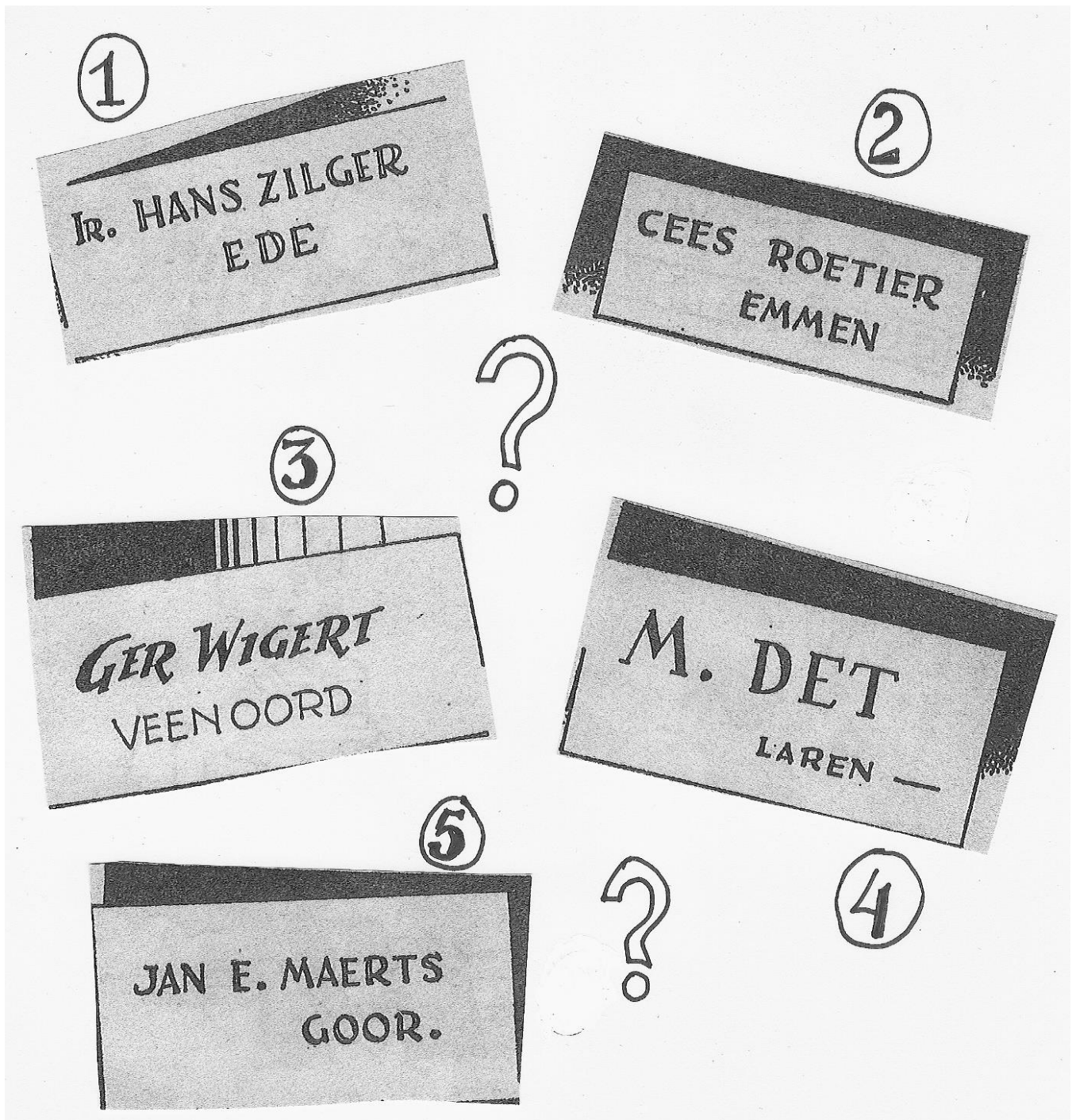
Stuur de 5 goede antwoorden op naar:

**[bertheuvelman@hotmail.com](mailto:bertheuvelman@hotmail.com)** of door de brievenbus van  
**Violenstraat 2C 1782 KC Den Helder.**

Voor 10 juni a.s. Er valt weer een boekenbon te verdienen!

De puzzel wordt gesponsord door:





### Tips om het beroep te vinden:

1. Hij of zij is veel onderweg.
2. Bij feesten komt hij of zij altijd van pas.
3. Ook met dit beroep ben je veel onderweg.
4. Met dit beroep ben je bijna altijd in de buitenlucht.
5. Dit is geen beroep! Maar welke rang heeft deze man of vrouw?



## WANDELCLUB 'Weer of geen weer'



Op 7 mei had Cor een lunch gereserveerd in Den Koogh. Ondanks enkele afzeggingen zaten er 22 mensen aan tafel, die het zich goed lieten smaken.

### Wandelstartplaatsen in de maand juni 2024

- 11 juni: De Helderse Vallei**
- 18 juni: Cultureel centrum De Boerderij (De Schooten)**
- 25 juni: Restaurant Deugeniet (Beatrixstraat/hoek Wezenstraat)**
- 02 juli: Wijkhuis Nieuw Den Helder**
- 09 juli: Verpleeghuis Den Koogh**

Op de eerste dinsdag van de maand mei zijn we met de wandelclub wezen lunchen. Het was deze keer in Verpleeghuis Den Koogh.

We waren daar met 22 personen met o.a ook een paar wandelaars die voorheen ook mee liepen, maar door omstandigheden moesten afhaken. Zij wilden graag aan de lunch deelnemen om elkaar weer eens te ontmoeten. Het was allemaal prima verzorgd, de tafels stonden keurig gedekt bij aankomst en toen iedereen een plaatsje gevonden had werd de soep geserveerd.

Daarna heerlijke baguettes, goed belegd en melk en karnemelk stond op de tafels klaar. Na afloop was er voor iedereen koffie of thee en er stond nog fruit op tafel. Zoals appel, peer, mandarijn, kiwi.

Ondertussen werd er weer gezellig met elkaar gekletst, en kun je elkaar weer eens van een andere kant meemaken.

Ook werden er een foto's van de groep genomen, die later op de Whatsapp van de wandelclub weer gedeeld werd.

De volgende lunch doen we dan weer een keertje in de herfst.

We hebben zelfs iemand uit Breezand, die ook iedere week meeloopt en ook met de lunch meedeed. Dus lijkt het u ook leuk om mee te wandelen, we gaan iedere dinsdagmorgen om half tien van start

Voor inlichtingen kan u mij ook bellen op mob. 0646306566 of een e-mail sturen naar [cvdspek@quicknet.nl](mailto:cvdspek@quicknet.nl)

## 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.



## LEZERSREACTIES.....

In de Reflexief van mei heeft een uitgebreid verslag gestaan over het wel en wee van de 'LIEF-EN-LEED'-groep.

Het is een indrukwekkend geheel waar met veel liefde door alle vrijwilligers aan gewerkt wordt. En toch heb ik iets waar ik mee zit... Het is geen kritiek, maar iets wat ik jammer vind.

In de laatste regel staat dat *alleenstaanden*, als zij **80 jaar** worden, een **bezoekje** kunnen krijgen met een kleine attentie. Dat betekent, dat als je **80 wordt** en je bent **gehuwd**, je **geen bezoek** krijgt maar alleen een kaart, net als elk jaar.

Dit is nou eenmaal zo ingesteld....

Misschien zie ik het te 'zwart-wit', maar wanneer is iemand alleenstaand? Als de partner is opgenomen in een verpleeghuis en jij woont nog alleen in je woning? Of je bent weduwe en na een tijdje krijg je een latrelatie, ben je dan alleenstaand? Waarom kunnen we het niet eenvoudig maken en gewoon aan ALLE leden de mogelijkheid bieden een bezoekje te krijgen???

Ik denk dat een telefoontje een paar dagen vóór die heuglijke dag, waarin men iets kwijt kan over zichzelf, vaak al voldoende kan zijn: namelijk AAN-DACHT krijgen!

Nu is het zo, dat na de 80<sup>e</sup> verjaardag de bezoekjes elk jaar doorgaan. Maar om het betaalbaar te houden, is het misschien een idee om de nieuwe 80-jarigen pas bij 85 jaar opnieuw die mogelijkheid te bieden. En de leden die nu al jaren dat bezoekje krijgen, dat gewoon zo te laten, want zij rekenen op jullie!

*Els Braaf*



## KORTING OP VERTOON LEDENPAS

- |                                 |  |
|---------------------------------|--|
| 1. OOG & DESIGN<br>OOG & DESIGN | Beatrixstraat 33 1781 EM Den Helder<br>Schoolweg 51 1787 AV Julianadorp<br>Op alle aankopen. korting 10%<br>Niet in combinatie met andere acties.                                  |
| 2. BRUNA                        | Bruna Bonte, W.C. Schooten Plaza, 10%<br>Bruna Bonte, W.C. Dorperweerth, 10%<br>Keizerstraat 47 korting 10%<br>Maar niet op serviceproducten als<br>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%<br>Bij aankoop van complete bril tot een<br>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<br>Bij huisbezoek i.v.m. reparatie<br>TV/Audio apparatuur 50% korting<br>op de voorrijkosten.  |
| 9. PRIMERA                      | Alle filialen in Den Helder en Julianadorp.<br>Op cartridges, kaarten en<br>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