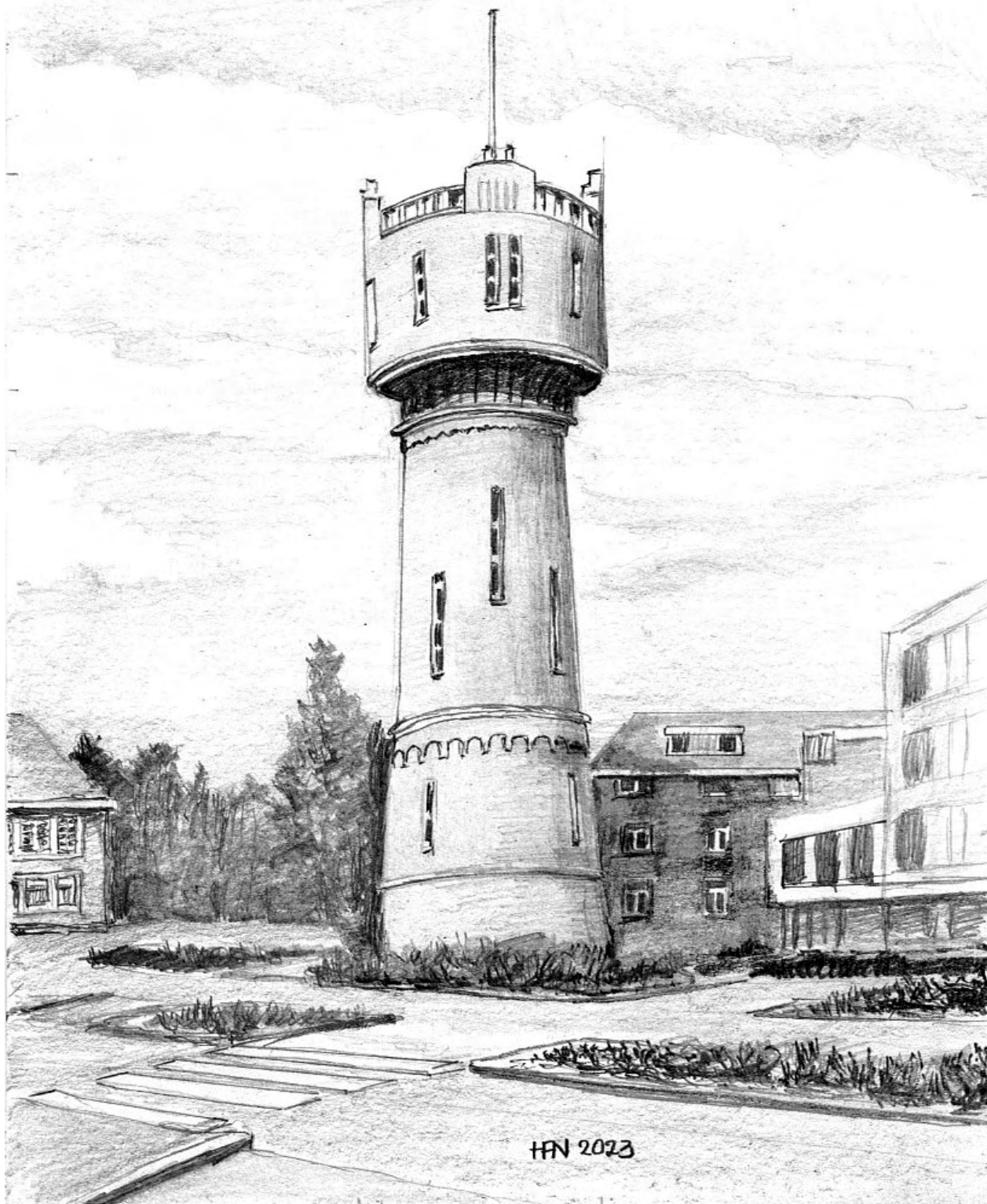


REFLEXIEF



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 Dijkschouwerslaan 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 € 50,00,
voor een individueel lid € 30,00.

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

VAN DE VOORZITTER

Gevoel van tevredenheid

Ik las onlangs enkele aansprekende uitspraken over wat verstaan wordt onder het ervaren van een tevreden gevoel; ik wil ze in dit voorwoord met u delen in de hoop dat ook u zich hier in kan vinden.



Tevredenheid blijkt een gemoedstoestand waarbij iemand niet meer verlangt dan er al aanwezig is. We realiseren ons daarbij eigenlijk te weinig dat het begrip **vrede** de kern daarvan is.

Tevredenheid ervaren wij als een prettige werkelijkheid die we koesteren. Tevredenheid geeft een gevoel van rust, acceptatie, dankbaarheid en ontvankelijkheid.

Het ware te wensen dat tevredenheid op grote schaal ervaren wordt. De uitstraling naar anderen wekt namelijk positieve gevoelens op, waardoor vervolgens positief naar dingen en situaties gekeken wordt met oplossingsgerichte optimistische doelstellingen. Deze algehele positieve gemoedstoestand zorgt er vaak voor dat oprechte aandacht voor anderen tot concrete zorg leidt.

Dat brengt mij weer even terug bij de kern van dit alles: **Vrede!**

Vrede begint bij het zien van elkaar als medemens. Juist in deze tijd, nu vrede verder lijkt dan ooit, in een wereld waarin gewapende conflicten op tal van plekken uitbarsten ten koste van onschuldige mensen, is de oproep voor medemenselijkheid urgent.

Tegenover niets ontziende polarisatie staat het accepteren en respecteren van elkaars menselijkheid met alle verschillen, met de nooit aflatende wil om de mens in de ander te blijven herkennen. Laten we nooit vergeten dat kennis over elkaar, over elkaars cultuur en respect voor elkaar verbindende drijfveren moeten blijven om vredelievend in tevredenheid **met** elkaar de wereld te mogen bewonen.

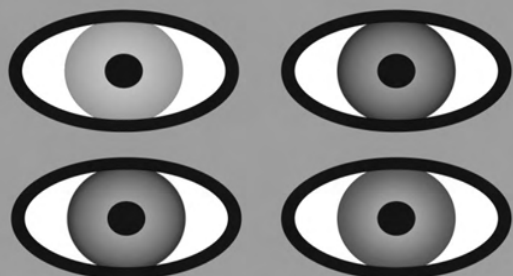
Jan van der Velde



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

VERENIGINGSNIEUWS

Algemene ledenvergadering op woensdag 13 maart 2024

Namens de voorzitter nodig ik u uit voor de algemene ledenvergadering die zal plaatsvinden op woensdag 13 maart 2024 om 14.00 uur in de Vredeskerk.

U wordt verder uitgenodigd om na de vergadering te blijven voor een gezellig samenzijn met een hapje en een drankje, waarbij de heer Jan Valkenier voor muziek zal zorgen.

De agenda van de algemene ledenvergadering is als volgt:

1. Opening door de voorzitter
2. Notulen jaarvergadering 2023
3. Jaarverslag 2023
4. Financieel jaarverslag 2023
5. Verslag van de kascontrolecommissie
6. Decharge van het bestuur
7. Begroting 2024
8. Verkiezing kascontrolecommissie 2024
9. Contributie per 1 januari 2025
10. Mededeling van een aantal ontwikkelingen
11. Rondvraag
12. Sluiting van de vergadering

De stukken voor de vergadering liggen bij binnenkomst voor u klaar. Vooraf kunt u ze inzien via de website www.pcobdenhelder.nl onder de knop documenten. U kunt ze daar lezen en desgewenst downloaden en afdrukken.

Jacob Stam, secretaris

Op de themamiddag van 17 april verwachten wij ds. Geertje de Vries met het onderwerp **AFSCHEID.**





Voor mooie tanden kun je kiezen!

TANDTECHNISCH LABARATORIUM

Baljuwstraat 48
1785 SK Den Helder
Telefoon 0223 693410



Henk Kamies

KPT Den Helder

Thuiszorg

evean 

**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 gekozen voor een tekening van een van onze markantste gebouwen in Den Helder. De watertoren. De watertoren staat al aardig lang in Den Helder en was een van modernste uitvindingen. Wist u trouwens dat Den Helder de tweede stad in Nederland was die een waterleidingnet aanlegde? Eerst nog met een watertorentje in Huisduinen en later deze watertoren op de hoek van de Polderweg?

De watertoren kreeg na WO II een betonnen jasje. Dat is er begin van deze eeuw weer afgehaald. En nu staat hij daar weer als een baken van zelfvertrouwen te pronken om onze stad te promoten.

U weet zo langzamerhand ook wel dat ik gefocust ben op symbolen. Zo vind ik de watertoren ook een symbool voor onze PCOB.

Ons uiterlijk verandert met de tijd. Zo ook de watertoren. We verliezen de oorspronkelijke bedoeling. Zoals de watertoren geen water meer levert, zo is onze PCOB ook niet zo'n grote belangenbehartiger meer.

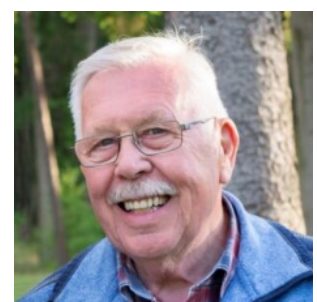
Zoals de watertoren ons een vertrouwd gevoel geeft en ons thuis laat voelen, zo is ook onze PCOB een club van ruim 600 mensen waar de leden zich thuis bij voelen en waar ze trots op zijn en die ons allerlei activiteiten aanbiedt.

Zoals de omgeving van de watertoren verandert, zo verandert ook de situatie van de PCOB. We zijn per 1 januari gefuseerd met de ANBO. Maar die heeft geen Helderse afdeling meer.

De watertoren zou ooit bewoond worden, of dat ook zo is blijft voor mij nog een raadsel. Zo is het ook met de PCOB. Wat zal die fusie ons aan veranderingen gaan brengen? Hoe zullen we ons straks voelen in de fusie? Allemaal vragen waarop we nog geen antwoord hebben.

Maar een ding is zeker: die watertoren staat er nog wel een tijdje. Zo zal onze PCOB ook nog wel een tijdje actief blijven voor de senioren in Den Helder. Ik hoop dat veel leden dat ook vinden en zich aanbieden om mee te werken aan allerlei activiteiten van de PCOB als bestuurslid of als commissielid of als vrijwilliger. Dan zal die PCOB ook een baken van vertrouwen blijven voor alle senioren van Den Helder.

Han Ellermeijer, tel. 633618



ACTIVITEITEN

Elke dinsdagmorgen kunt u meewandelen om 9.30 uur.

05 maart Bingo Vredeskerk

12 maart Sjoelen Vredeskerk

13 maart Algemene ledenvergadering

16 maart Boekenmarkt Bethelkerk

20 maart Dagtocht tulpenexcursie en Zaans museum



Nieuwe leden

Dhr. A.C. Zeeman	Stakman Bossestraat 44	1781 SZ Den Helder
Dhr. W.A.B. Bijker	Janzenstraat 40	1781 RC Den Helder
Mw. H.E. Bijker – Duvaloois	idem	1781 RC Den Helder
Dhr. J.J. Hoque	Heiligharn 116	1785 SN Den Helder

Verhuisd

Mw. C van Steijn – de Bruin van naar	Klaas Duitstraat 19 Hendrik Baskeweg 197
Dhr. J. Kamerman van	IJsselmeerstraat 2 kamer 347 naar kamer 349

INHOUD

Van de voorzitter	3	Jaarverslag LSBO	17
Verenigingsnieuws	5	Sjoelen	19
Jaarvergadering	5	Wandelen	20
Bij de voorpagina	7	Even puzzelen	21
Activiteiten	8	Meer leren op uw PC of tablet	23
Lief en leed	9	Oproep lees/boekenkring	24
Dagtocht	11	Rijbewijskeuring/ PC-hulp	25
Filmagenda Boekenmarkt	12	Belastinghulp	26
Verslag Veilig Internetten	13	Korting met ledenpas	27
Bingo	16	Belangrijke telefoonnummers	28

LIEF EN LEED

Op de themamiddag van 17 januari werd voor de lief-en-leedpot € 19,60 gegeven. Allen hartelijk bedankt.

Huwelijksjubilarissen

26 februari 2024: Dhr. en mw. J. Wouters,
H.Baskeweg 143 , 65 jaar getrouwd.

Hartelijk gefeliciteerd!

Overleden

Wij ontvingen bericht van het overlijden van:

Mw. Klijn – Kooij,	Bremstraat 155
Dhr. J. Cloostra	Drooghe Bol 2024
Dhr. T.J.N.van Steijn,	Hendrik Baskeweg 197
Dhr. K. Kramer,	Lauwerszeestraat 24
Mw. R. Korndörffer,	Marsdiepstraat 300

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

De zieken en rouwdragenden in ons midden wensen wij kracht en sterkte toe. Een hartelijke groet,

Inez Kodde

BEDANKT

Dhr. en mw. Braam willen de PCOB hartelijk dankzeggen voor de attentie die zij met hun verjaardag hebben gekregen.

Mw. Schol uit Breezand bedankte voor de verjaardagskaart.



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



DAGTOCHT TULPENEXCURSIE EN ZAANS MUSEUM

20 maart 2024



In maart is het weer tijd voor de eerste dagtocht van dit jaar.

Vanuit Den Helder vertrekken we naar Kwekerij Siem Munster in de Wieringermeer voor een excursie door de tulpenkassen met meer dan een 1.000.000 tulpen in verschillende groeistadia en kleuren. Dit is de eerste tulpenkas in Nederland die haar deuren openzet voor groepen! We worden ontvangen met koffie/thee en gebak in de tot ontvangstruimte omgebouwde schuur. Hier wordt ook een PowerPointpresentatie van ongeveer 15 minuten gegeven waarin u inzicht krijgt over het teeltproces van de tulp. Vervolgens rijden we naar Bianca's in Oterleek voor een prima maaltijd. De middag staat in het teken van het Zaans Museum. Het museum is gevestigd in een gebouw uit 1999 en ontworpen door architect Cor van Hillo. Het beroemdste stuk van de collectie is een schilderij van Monet over de Voorzaan. In 2009 is het museum uitgebreid en hier wordt de bedrijfscollectie van Verkade getoond. Omstreeks 17.00 uur vertrekken we richting Den Helder waar we omstreeks 18.30 uur aankomen.

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

U kunt zich opgeven bij Annemarie Leemans op telefoonnr. 630094.

De prijs van deze bustocht is € 79,00 voor leden en € 84,00 voor niet-leden.

Graag dit bedrag overmaken op NL60 RABO 0163 6786 18 t.n.v. reiscommissie PCOB o.v.v. dagtocht 20 maart.

Opstapplaatsen:

08.00 Walvisvaardersweg/hoek Schootenweg

08.10 Station

08.15 Reus Marsdiepstraat

08.20 De Lichtboei

08.30 Parkeerplaats achter De Riepel (Bij de viskraam)

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

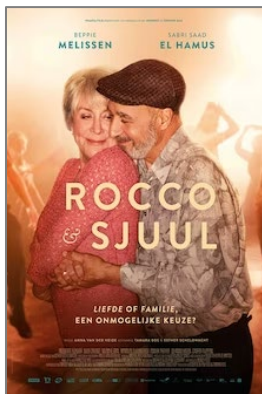
De reiscommissie

FILMAGENDA

CinePlus bij Kinopolis

Ook in de maand maart is

er weer
een film-



programma in Kinopolis Den Helder op Willemsoord 51. Donderdag **14 maart** draait de film *ROCCO & SJUUL*. Het gaat over een mantelzorgster die haar vroegere jeugdliefde weer ontmoet en de vraag is of het nooit te laat is om opnieuw te beginnen?

Dan op **28 maart** de film

THE UNLIKELY PILGRIMAGE OF HAROLD FRY.

Het is een verhaal over liefde, hoop, vriendschap en over de kleine dingen van het leven.

De aanvang is om 14.00 uur en vanaf 13.30 uur de inloop.

De kosten zijn € 8,50 per ticket. Maar er bestaat ook een

3-sterren ticket voor € 22,95. Alle tickets zijn inclusief koffie/thee en wat lekkers. Het 3-sterrenticket is alleen aan de kassa van jouw Cineplus/Kinopolis te koop. Losse tickets kun je ook bestellen via

<https://kinopolis.nl/cineplus/>

BOEKENMARKT BETHELKERK

De eerste boekenmarkt dit jaar werd gehouden op zaterdag 13 januari. Het was weer een goed bezochte markt en heel gezellig. De opbrengst was deze keer bestemd voor 'Learning for all' en had een prachtig resultaat van € 663,50. De koffiehoek was goed voor € 95,80 en de loterij bracht € 63,50 op. Ook waren er cadeautjes meegenomen uit Uganda en die verkoop was goed voor € 86,50.

Dus de totale opbrengst had een record van € 750,00. Iedereen heel hartelijk dank hiervoor. De volgende boekenmarkt wordt gehouden op zaterdag **16 maart** vanaf 10 uur tot 13.00 uur en dan is de opbrengst bestemd voor het kinderkamp. De opbouw van de markt is dan op vrijdagmiddag en -avond. Opruimen op zaterdagmiddag. We kunnen altijd nog mensen gebruiken met de opbouw en het opruimen. Heeft u nog boeken, platen of CD's, die kunt u brengen tijdens het opbouwen van de markt. Heeft u hiervoor geen gelegenheid bestaat de mogelijkheid om ze te laten ophalen door even te bellen naar Patricia op tel. 0646581671 of naar Henk tel. 0615575698. Dus graag weer tot ziens op **zaterdag 16 maart**.

Cor van der Spek



Verslag VEILIG INTERNETTEN

Op 17 januari was 'Veilig internetten voor senioren' het onderwerp van de themamiddag.

Koen Westerhuis, beleidsadviseur cybercrime van Gemeente Den Helder, kwam ons vertellen waar we op moeten letten om geen slachtoffer te worden van cybercriminaliteit.

Allereerst benadrukte hij de voordelen van internet. Je kunt veel opzoeken, makkelijk je bankzaken en betalingen doen, aankopen doen, snel contact leggen met vrienden en familie, kortom fijn om te gebruiken.

Maar je moet ook alert zijn. Criminelen kunnen proberen je gegevens te stelen of betalingen te laten doen. Vaak zijn ze heel geloofwaardig of sturen ze mails die heel betrouwbaar lijken doordat ze heel goed zijn nageemaakt van de echte instantie of bank.

En het gebeurt niet alleen via internet. Je kunt er ook slachtoffer van worden als je geen computer of digitale telefoon hebt.

Het voert te ver om alles wat deze nuttige middag aan de orde kwam hier door te geven. Dus hier een kleine greep van veel voorkomende zaken:

WhatsApp fraude

Via WhatsApp of een sms krijgt u een berichtje van een familielid of een bekende. Ze vragen u om hulp. Ze hebben een flink bedrag nodig omdat zij een probleem hebben. Er is altijd haast bij, zodat er snel gereageerd moet worden. Of ze spelen in op uw gevoel. Er is grote kans dat u wordt opgelicht als u hierop ingaat. Controleer het door de bekende op te bellen via uw eigen contactgegevens en vraag of zij dit echt gestuurd hebben.

Phishing

Via een valse mail, telefoontje of sms proberen criminelen toegang te krijgen tot uw vertrouwelijke gegevens. Zoals b.v. uw creditcardnummer met codes, pincodes of inlogcodes van uw bankrekening. Geef deze niet af! Bel de bank, het betreffende bedrijf of de instantie om te vragen hoe dit zit. En gebruik daarvoor niet de telefoonnummers die zij u opgeven maar zoek deze op in uw eigen gegevens of op het internet.

Bank-helpdeskfraude.

De oplichter doet zich voor als medewerker van uw bank. Een bekend voorbeeld van bank-helpdeskfraude is dat oplichters u proberen te overtuigen om geld over te boeken en er is altijd haast bij! Of ze hebben uw pasje en pincode nodig en dat komt een medewerker dan bij u ophalen.

Ook dit zal een bank nooit zo doen dus ga er niet op in.

Dating fraude

Via een datingsite of via sociale media zoekt een crimineel contact met iemand die op zoek is naar een relatie. Hij of zij doet dit niet met goede bedoelingen. Bij hen gaat het niet om een leuke relatie maar om geld. Ze kweken eerst een vertrouwensband met het potentiële slachtoffer. Geven complimenten, soms cadeautjes en vragen na enige tijd met een smoes om geld te geven of over te maken. Het is beter om contacten die je opdoet via internet te controleren voordat je hen privégegevens of geld geeft.

Tips die we kregen

- Op Sociale Media, b.v. Facebook, geef je vaak ongemerkt veel privé-informatie waar criminelen iets mee kunnen. B.v. je telefoonnummer, geboortedatum, adres, vakantieplannen.
- Klik niet zomaar op een link. Ga eerst na of het klopt b.v. via check.veiliginternetten.nl
- Banken vragen nooit om het afgeven van pasjes, inlogcodes of pincodes. Ook komen zij nooit aan huis om dit op te halen. Bel zelf de bank op het nummer uit uw persoonlijke bankgegevens.
- Gebruik een Ideal-betaling of Tikkie alleen als je weet dat het betrouwbaar is.
- Bestel alleen op websites die betrouwbaar zijn, dit kun je b.v. nagaan door te kijken of er een keurmerk op de website staat. Bijvoorbeeld het Thuiswinkel Waarborg, de Keurmerk Webshop of het Qshop kenmerk. Ga naar de site van het betreffende keurmerk en controleer daar of de webwinkel is aangesloten.
- Op internet is veel informatie te vinden over allerlei vormen van cybercriminaliteit en hoe je dit kunt voorkomen. Op bijvoorbeeld de website van de politie of Kamer van Koophandel. Ook op de landelijke websites van de PCOB en ANBO staan goede tips.

Vaak hebben mensen een gevoel van schaamte als zij slachtoffer zijn en praten er niet over. Het is verstandig om dat wel te doen. Hulp en advies kun je krijgen via Slachtofferhulp Nederland tel: 09000101 of via de website www.slachtofferhulp.nl

Het is goed om een aangifte te doen bij de politie. Ook als het om kleine bedragen gaat. Hoe meer er gemeld wordt, des te beter is de politie in staat op het spoor van daders te komen.

Aangifte kun je doen op het politiebureau of via politie.nl. Door goed geïnformeerd te zijn voorkomen we hopelijk dat we het slachtoffer worden van criminelen.



Werkgroep themamiddagen PCOB Den Helder

NAGEKOMEN naar aanleiding van 'Veilig internetten'

Enkele weken geleden heb ik een training verzorgd in de Vredeskerk met als thema het voorkomen van slachtofferschap van cybercriminaliteit. Bij deze stuur ik u een overzicht van relevante informatie met betrekking tot cybercriminaliteit. Door bijgevoegde informatie door te lezen en tips toe te passen kunt u de kans om zelf slachtoffer te worden van cybercriminaliteit flink verlagen. Ik wil u graag nog wijzen op enkele interessante websites:

- <https://www.fraudehelpdesk.nl/> - op deze website is zeer veel informatie te vinden over cybercriminaliteit en andere vormen van fraude. Op de site staan ook actuele overzichten van valse mailberichten die verstuurd worden.

- <https://veiliginternetten.nl/maakhetzeniettemakkelijk/> - op deze website wordt in stappen weergegeven waar u op dient te letten bij het gebruik van internet. Tevens is er ook een stappenplan voor het geval u wel ergens op heeft geklikt waar u uw twijfels bij heeft.

- <https://www.checkjlinkje.nl/> - op deze website kunt u een internetlink checken om te zien of het een veilige website betreft.

Bent u toch slachtoffer geworden? Doe dan altijd melding of aangifte. U kunt deze melding of aangifte doen bij de politie (0900-8844), Fraudehelpdesk (088-7867372) of Meld Misdaad Anoniem (0800-7000).

Mocht u nog vragen hebben kunt u mij altijd bereiken via mijn mailadres of telefoonnummer.

Met vriendelijke groet, Koen Westerhuis,
Informatie Analist

Openbare Orde en Veiligheid

Telefoon: 06-22873988

E-mail : k.westerhuis@denhelder.nl

Bezoekadres : Willemsoord 66, Den Helder

BINGO IN DE VREDESKERK

5 maart 2024

aanvang 14.00 uur



Het is gezellig druk op de bingo en er wordt heel wat afgekletst tussen de spelletjes door en daar gaat het natuurlijk ook om, een middagje onder de mensen zijn en misschien gaat u ook nog met een leuk prijsje naar huis. Wij hopen dat u er allemaal weer bij bent om gezellig een middagje met ons mee te doen.

Zoals altijd spelen we 4 rondjes bingo en de prijs bedraagt € 6,00 en dat is inclusief koffie/thee.

Hopen u allemaal weer te mogen ontmoeten op 5 maart,

Jan, Wim en Annemarie

SENIOREN TE ACTIEF OM ACHTER DE GERANIUMS TE ZITTEN

De meeste senioren leiden een zeer actief leven. Ze wonen nog gewoon zelfstandig thuis, koken hun eigen maaltijd, rijden auto, passen op hun kleinkinderen en doen (vrijwilligers)werk. Terugblikkend op hun leven voelen ze zich wijzer, rijker, milder, relaxter, zekerder, meer zichzelf en vooral erg dankbaar over wat het leven hun gebracht heeft. Dit blijkt uit het zingevingsonderzoek van KBO-PCOB, waaraan 1.550 senioren meededen. Het beeld dat de meeste ouderen zorgbehoevend, kwetsbaar en eenzaam zijn moet dan ook hoognodig bijgesteld worden.

Lees meer: <https://www.beteroud.nl/actueel/nieuws/>



Lokaal samenwerkende bonden voor ouderen

De LSBO heeft in het voorjaar een overleg gehad met wethouder Peter de Vrij. Aan de orde zijn o.a. geweest de problematiek met de taxibonnen, veiligheid fietspaden en rotondes en de WMO. Complimenten aan de wethouder over de nieuwe folders van het Wijksteunpunt. We merken dat de gemeente op allerlei manieren probeert de kloof tussen gemeente en bewoners te verbeteren! Wederom werd veel tijd en aandacht besteed aan de organisatie van de Seniorenbeurs Den Helder en dat heeft tot een mooi resultaat geleid. Omdat de naam '55+ Beurs' niet meer actueel is wordt besloten de naam te veranderen in 'Seniorenbeurs Den Helder'. Dit jaar waren er 69 deelnemers en bezoekers en standhouders waren tevreden. Er waren een aantal nieuwe standhouders die aangegeven hebben dat zij verrast waren door de vele bezoekers dit jaar en al aan het plannen waren hoe zij volgend jaar hun stand nog beter zouden kunnen maken. Voor ons als organisatie leuk om te horen! Er werd een Tai Chi demonstratie gegeven en er was een lunchconcert van Melanie Uijleman, demonstraties door Sportservice gingen om onduidelijke redenen niet door. Complimenten van wethouder Peter de Vrij over de organisatie, hij was een groot deel van de dag aanwezig op de stand van de gemeente en ging in gesprek met bezoekers. Op de bestuursvergadering van 17 november was mevr. Irene Ruiten aanwezig om het werk van Humanitas toe te lichten. Een beknopt verslag over het werk van Humanitas is aan de KBO en PCOB aangeboden voor publicatie in hun bladen ter informatie van hun leden. Namens de LSBO heeft mw. Leemans deelgenomen aan de Gemeente themabijeenkomst 'Koers naar kadernota'. Zij werd ook uitgenodigd voor een gesprek over de gemeentegids. Er wordt nagedacht of het nog noodzakelijk is dat de gids huis aan huis wordt verspreid of dat een digitale uitgave ook zou kunnen voldoen. Wij zijn van mening dat er nog steeds personen zijn die niet digitaal vaardig zijn die gebruik maken van de gemeentegids. Het is wel belangrijk dat de informatie ook up to date is.

Mevr. Bakker heeft namens de LSBO de bijeenkomst 'In gesprek met de gemeente' bijgewoond.

H. Schell, voorzitter





Oleahof
PERSOONLIJK, WARM & INTIEM

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

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



hoorzORG Bakker



Hoorzorg Bakker
Baljuwstraat 17E
1785 SB Den Helder

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

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



SJOELCLUB

'Laat ons maar schuiven'

De eerste keer in het nieuwe jaar werd de sjoelmiddag in de Vredeskerk gehouden. Wel spannend of de trouwe deelnemers ook meekwamen naar de nieuwe locatie?

Zoals altijd stonden de bakken ook hier weer keurig klaar, en afwachten hoeveel mensen er komen.

Omdat je je van tevoren niet op hoeft te geven, is het altijd een verrassing of alle bakken bezet gaan worden.

Maar rond 14.00 uur was iedereen weer present en de 7 bakken die opgesteld waren, werden allemaal bespeeld.

Om niet te lang te wachten speel je met twee sjoelers op een bak.

Je wordt ingedeeld door het pakken van een kaart met het nummer van de 1^e bak. Na ieder spel ga je naar de volgende bak, zodat je allemaal op alle bakken gaat spelen

Dan na 5 spellen is het tijd voor een korte pauze en tijd voor koffie/thee met wat lekkers. Na de pauze doen we nog een paar spellen en kunnen de punten worden geteld en is er nog een kleine loterij.

We beginnen wel precies om 14.00 uur en het duurt zo tot rond 16.00 uur, zodat een ieder weer op tijd naar huis kan en dat is in de wintertijd wel prettig dat het nog niet donker is.

Dus lijkt het u leuk om ook eens een middagje te komen sjoelen van harte welkom op de dinsdagmiddag eenmaal in de maand. Het is meestal op de tweede dinsdag van de maand.

De volgende sjoelmiddag is dan weer op 12 maart in de Vredeskerk en in de maand april is dat op dinsdagmiddag de 16^{de}.

De kosten voor deze middag zijn € 5,00 en is inclusief drinken en de verloting.

Voor alle activiteiten van de PCOB kunt u ook op de website kijken.



Voor inlichtingen kunt u ook mij bellen op mijn mobiele nr. 0646306566 Of een e-mail sturen naar cvdspek@quicknet.nl

Cor van der Spek



WANDELCLUB 'Weer of geen weer'

Wandelstartplaatsen in de maand maart 2024

- 5 maart: Vredeskerk De Schooten
- 12 maart: Restaurant Lands End
- 19 maart: Verpleeghuis Den Koogh
- 26 maart: De Helderse Vallei
- 2 april: Parkeerterrein Mac Donalds Bernhardplein
- 9 april: Wijkhuis Nw DennHelder

Bijna altijd is het op de dinsdagmorgen goed wandelweer.

Het is ook iedere week weer een trouwe groep; een paar weken geleden zelfs 25 wandelaars. En een mooie ontvangst in Ten Anker, waar het heel gezellig was tijdens het koffiedrinken.

Ze vinden het daar ook leuk dat ze regelmatig als startplaats staan genoteerd. Heeft u nog suggesties voor nieuwe startplaatsen, dat is altijd mogelijk in overleg met elkaar.

Je hoeft je voor deze activiteit niet speciaal op te geven.

De start is altijd om half tien precies, en dan na een uurtje wandelen is het tijd voor de koffie. Dus lijkt het ook iets voor u, van harte welkom bij de groep. Het tempo is voor iedereen bij te houden, en de afstand is meestal tussen de 4 en 5 kilometer lang.

Je komt zo dus ook wel op plaatsen waar je zelf nog nooit geweest bent. In het voor en najaar gaan we meestal ook een keer naar het Zwanenwater, altijd een mooi natuurgebied. Voor vervoer kan dan met elkaar afspraken gemaakt worden, wie met wie mee kan rijden.

Het is een mooi gemengd aantal deelnemers, zowel mannen als vrouwen lopen mee. Ook gaan we 1 of 2 keer per jaar met elkaar lunchen, dus in overleg waar we dat doen. We starten dan een uurtje later en is het een mooie tijd om te lunchen. Op de website van de PCOB kun je ook altijd de startplaatsen bekijken, en zien wat voor andere activiteiten er worden georganiseerd. De wandeling gaat altijd door, want we zijn niet voor niets de wandelclub 'Weer of geen Weer'.

Voor inlichtingen kunt u ook mij bellen op tel. 0646306566 of een e-mail sturen naar cvdspek@quicknet.nl. Dus graag tot ziens op een dinsdagmorgen bij de wandeling.

Cor van der Spek

EVEN PUZZELN.....

door Bert Heuvelman



De puzzel (Helderse straten) in Reflexief febr. 2024 vonden de inzenders heel leuk, maar wel wat moeilijk.... Bij cryptische omschrijvingen moet je anders denken...

De oplossing was: **“HOPLA DAAR PAK AAN”**. Onder de goede inzenders is een boekenbon verloot en deze is gewonnen door: **Martha Mollema**. Gefeliciteerd! De boekenbon heeft zij inmiddels ontvangen.

Hier nog de goede antwoorden van de puzzel van vorige maand.

1. Hij ontsnapte als een boek: **Hugo de Groot**-straat
2. Bloemen in de orkestbak: **Violen**-straat
3. Dit model is kenmerkend voor ons land: **Polder**-weg
4. Een historische juut: **Baljuw**-straat
5. Deze candy-reep ligt bijna op de bodem: **Marsdiep**-straat
6. Dit beroep doet Green Peace meteen in de ban: **Walvisvaarders**-weg
7. De loodgieter is er altijd naar op zoek: **Lek**-straat
8. Vervoert soms zuigelingen: **Ooievaar**-straat
9. Dit wordt altijd duur betaald: **Vis**-straat
10. Een hond op een planeet: **Pluto**
11. Aan dit drankje is geen banaan toegevoegd: **Ambon**-straat
12. Hier worden geen ronde dingen gemaakt: **Blokmakers**-weg
13. Maakt macht: **Eendracht**-straat
14. Daar lopen alleen Helderse honden: **Eiken**-laan
15. Een bootje bij de bakker: **Kano**-straat

Dit keer een wat makkelijker puzzel. Het zijn (gewone) vagen over Den Helder. Zet de letters in de grijze vakjes in de volgorde 1 t/m 13 van boven naar beneden en u vindt (waarschijnlijk) de oplossing. Stuur deze voor 10 maart a.s op naar: bertheuvelman@hotmail.com of ouderwets in de bus Violenstraat 2C

Onder de goede inzenders wordt een boekenbon verloot!

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

1. Huidige burgemeester (3,2,4)
2. Kerk verbouwd tot appartementencomplex (8)
3. Eilandje ten noordwesten van Den Helder (7,3)
4. Op het strand zoeken en vinden van dingen (6)
5. Omstreden project op Willemsoord (2,6,4)
6. Burgemeester tijdens de Tweede Wereldoorlog (10)
7. Artsenpraktijk aan het Bernhardplein (3,11)
8. Bos bij Den Helder (7,6)
9. Naam van een Texelse boot (11)
10. Andere naam voor de Visbuurt (4)
11. Toren in het centrum van de stad (10)
12. Oudste kerkgebouw van de stad (6,4)
13. Geliefd wandel/fietspad vanuit de stad naar bos en duin (10)

De cijfers achter de omschrijving geven het aantal letters aan in het antwoord.

MEER LEREN OP UW PC OF TABLET IN DE BIBLIOTHEEK

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, 2 dagdelen):
Voor hen die meer willen weten over de toegang tot de website van het ziekenhuis en soortgelijke websites.

In de komende maanden starten twee van deze cursussen.

Deze zijn gratis; 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.

De Digitale Overheid:

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:

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.
2. Op de website van de bibliotheek <https://www.kopgroepbibliotheken.nl/> onder het hoofdstuk 'Activiteiten'.
3. Telefonisch via 0223 – 623434.

Gert van Weerd

OPROEP ~~ OPROEP ~~ OPROEP ~~ OPROEP ~~ OPROEP

In de Helderse zaterdagkrant stond een heel leuk en informatief stukje over 'leeskringen/ boekenkringen' als mogelijkheid de eenzaamheid te verdrijven. Of gewoon gezellig bij elkaar komen om een boek te bespreken dat ieder lid heeft gelezen. Een groepje van 6 personen is het mooiste. Vanuit de bibliotheek worden per keer 6 boeken in een koffer meegegeven. Om de 6 weken bij iemand thuis, onder het genot van een kopje thee en/of koffie, elkaar vertellen wat je van het gelezen boek vindt. Wat de een prachtig vindt, is voor de ander misschien heel anders. Dat maakt het spannend en geeft gelegenheid er anders tegenaan te kijken. Wel is het handig dat iemand de leiding heeft! Ja, en dan nu de oproep: wie, o wie wil een leeskring beginnen? Omdat ik al in een leeskring zit, kan ik niet in nog een groep zitten.

Eén boek per keer is voor mij het maximum, maar ik wil wel helpen opzetten. Mijn naam is Els Braaf en telefoonnummer 0223 635131.

Niet te lang nadenken, gewoon doen!!



PCOB AUTODIENST



Henk Breeuwer 0680051083 is uw coördinator. 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.

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.



BELASTINGHULP AANGIFTE 2023

Ook in 2024 wil de PCOB Den Helder/Julianadorp u helpen bij het invullen van uw aangifte inkomstenbelasting. De 6 HUBA's zijn weer bereid om u thuis te komen bezoeken en uw aangifte in te vullen en te kijken naar huurtoeslag en zorgtoeslag.

Gebruikte u vorig jaar een machtigingscode dan wordt deze weer automatisch naar u toegestuurd door de belastingdienst. Wanneer u voor de eerste keer de hulp inroept moet u de HUBA wel uw BSN-nummer en geboortedatum geven, want dan kan hij voor u de machtigingscode aanvragen. Ook als u eind februari nog geen machtigingscode hebt ontvangen moet u uw HUBA daarvan op de hoogte brengen zodat hij die voor u kan aanvragen.

De kosten voor de hulp zijn net als vorig jaar maximaal € 10,00 per echtpaar. Zelf moet u zorgen voor de volgende zaken:

- 1. Lijst van giften, zorg dat u die klaar heeft.**
- 2. Lijst met ziektekosten, zoals niet vergoede medicijnen, gehoortoestelbatterijen, niet vergoede tandartskosten e.d. moet u ook zelf maken**
- 3. Hypotheekkosten en hypotheekrente, als u een eigen huis bezit.**
- 4. Jaaropgave van SVB, pensioen en andere inkomsten.**
- 5. Bankoverzichten.**

De belastingcampagne begint op **vrijdag 1 maart 2024**.

Uw HUBA's zijn:

Han Ellermeijer, coördinator tel. 633 618

Wim Bouw tel. 633 171

Tinus Keizer tel. 647 842

Annemarie Leemans tel. 630 094

Joop van Schijndel tel. 691 840

Jaap Warbout tel. 06 15609716



Han Ellermeijer, coördinator belastinghulp PCOB Den Helder

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. Dorperweerd, 10%
Keizerstraat 47 korting 10%
Maar niet op serviceproducten als
boeken, postzegels, rookwaren.
3. COMFORT&WELZIJN
Marsdiepstraat 399 korting 5%
4. NOORDZEEVIS SPECIALITEIT
Marsdiepstraat 249 A korting 10%
5. VAN DIJK BRILLEN
Drooghe Bol korting 10%
Bij aankoop van complete bril tot een
maximum van € 75,00.
6. SLAGERIJ JAN KATER
Drooghe Bol korting 5%
7. GLASBEDRIJF OSSEBAAR
Burg. Ritmeesterweg 23-23a korting 10%
8. COMBI DEN HELDER
Keizerstraat 63
Bij huisbezoek i.v.m. reparatie
TV/Audio apparatuur 50% korting
op de voorrijkosten.
9. PRIMERA
Alle filialen in Den Helder en Julianadorp.
Op 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