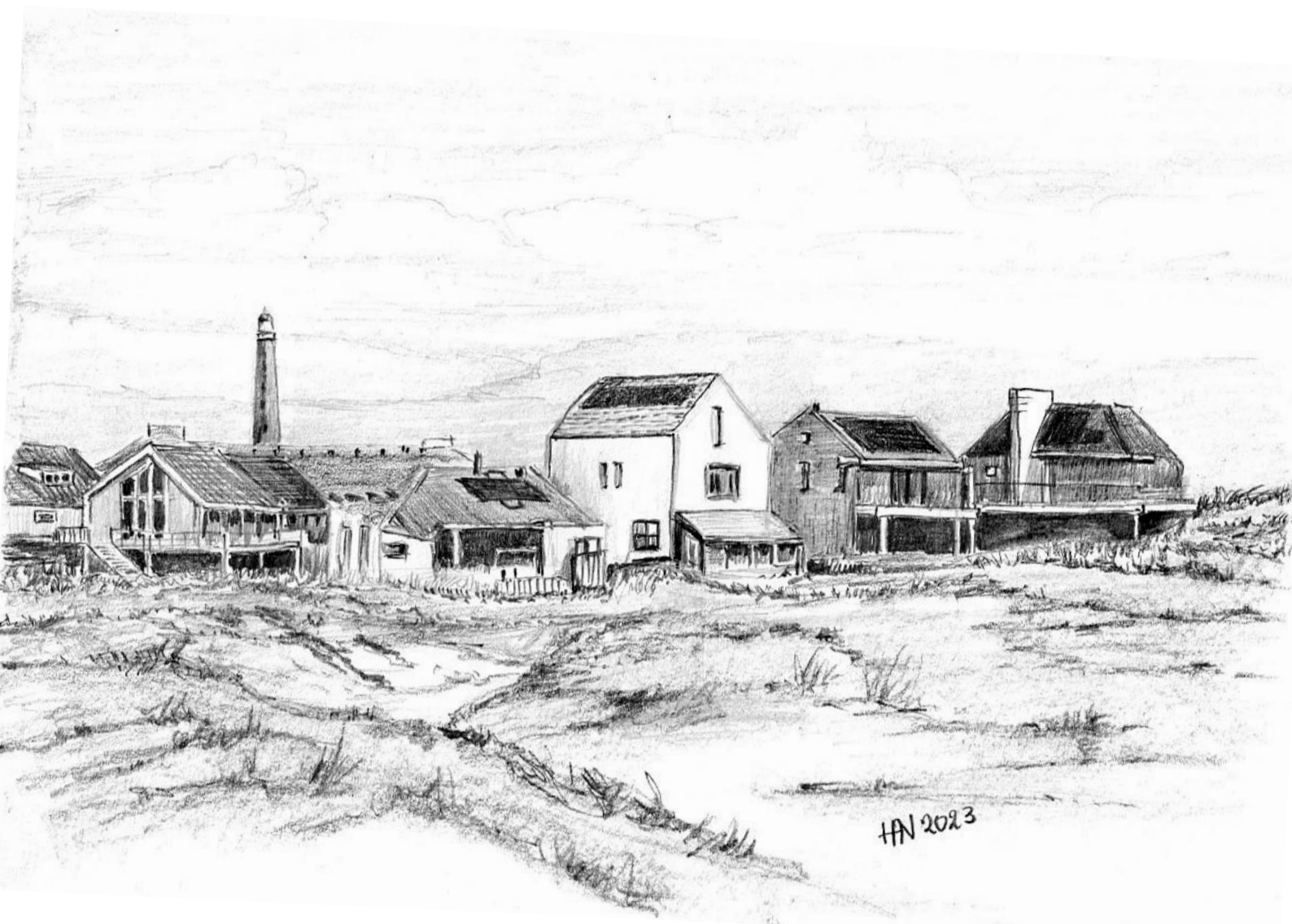


PCOB
Den Helder
Ledenblad



mei 2024
34^e jaargang
nummer 4

REFLEXIEF



www.pcobdenhelder.nl

VAN DE VOORZITTER



Eilandjes

De PCOB bestaat uit ongeveer 200 afdelingen, sommige met veel en andere weer met veel minder leden. Allemaal eilandjes met een bestuur die activiteiten onderneemt voor haar leden en overleg pleegt met de lokale besturen. Waar we niet altijd bij stilstaan is dat er ook een landelijk bestuur is die al die eilandjes bij elkaar brengt en vertegenwoordigt in o.a. het overleg met de politiek. Met de dubbele vergrijzing in het vooruitzicht zullen vraagstukken rondom ouder worden in toenemende mate de politieke agenda moeten gaan bepalen. Door samen te werken in de Seniorencolitie hebben ANBO en PCOB onder andere op koopkracht, pensioen, wonen en zorg al laten zien dat zij een goede vuist kunnen maken in Den Haag. Ook hier is de macht van het getal belangrijk! Door de fusie zijn we een grote en sterke ouderenbond geworden waar de politiek niet omheen kan. Er wordt hard gewerkt aan een actuele website ANBO-PCOB waar u voor informatie terecht kunt maar vooralsnog kunt u op de website van PCOB en ANBO terecht met vragen en/of opmerkingen.

Vooralsnog blijven de PCOB eilandjes functioneren op de oude manier maar hoe mooi zou het zijn als de ANBO leden zich bij ons aansluiten zodat ook wij u nog veel meer service en activiteiten kunnen bieden en ook lokaal onze invloed op het ouderenbeleid kunnen vergroten. Er moet best nog veel water door de zee voordat alles geharmoniseerd is, maar als wij het voortouw nemen gaat het landelijk bestuur ons helpen om kennis te maken met deze leden met als uitgangspunt samen verder op te trekken als ANBO-PCOB.

Jan van der Velde

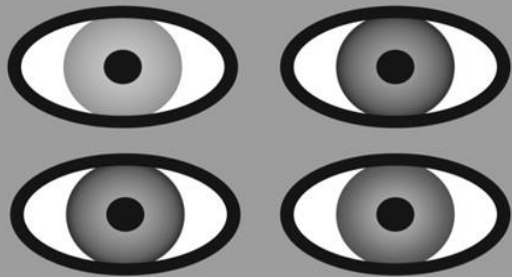




OSSEBAAR

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

BIJ DE VOORPAGINA

Het is mei geworden en we gaan weer de natuur in. We gaan weer meer bewegen en we wandelen weer door heel onze mooie stad. En als je mij dan vraagt waar ik graag loop, dan zal ik vast en zeker zeggen dat ik heel graag een wandeling maak door de Grafelijkheidsduinen.

Je kunt je wandeling op diverse plaatsen starten. Meestal begin ik dan samen met mijn vrouw bij Huis ter Duin. Vervolgens nemen we dan het voetpad langs de Streepjesberg met aan de linkerkzijde de duinen en rechts de voetbalvelden. We lopen dan door tot het vee-rooster om dan het fietspad naar Huisduinen en het Fort Kijkduin te nemen.

Aan het einde van dit pad zien we dan de nieuwbouw in Huisduinen verschijnen. Met heel opvallend het witte huis hoog boven de duinen uit.

Dan komt het zwaarste gedeelte, de klim naar het Fort. Als we dan willen uitrusten hebben we de keus uit Storm aan Zee of Nogal Wiedes.

Maar zijn we nog niet moe dan lopen we naar het strand. Dan moeten we kiezen of we gaan over de Grafelijkheidweg of we nemen het nieuwe pad over de toppen van de duinen. De keus hangt ervan af of we de zee willen zien of dat we juist aandacht willen schenken aan de Grafelijkheidsduinen.

Toen we begin maart daar liepen viel het ons wel op dat er veel waterplas- sen te zien waren en dat de Harmplas in jaren niet zo groot is geweest dan in de winter van 23 op 24.

Toen we tenslotte bij het Hengstepad aankwamen ontdekten we dat ook het voetpad en het fietspad onder een laag water schuilgingen.

Voorzichtig zijn we toen maar aan de hoogste kant van het fietspad de plas- sen gepasseerd. Een hele ervaring!

Zo zie je maar dat je toch steeds weer voor verrassingen kan komen te staan als je de omgeving van onze stad bezoekt. *Han Ellermeijer, tel. 633618*





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



VERENIGINGSNIEUWS



Activiteiten

Elke dinsdagmorgen kunt u wandelen om 9.30 uur.

Startplaatsen vindt u elders in dit blad.

07 mei 2024: Bingo in de Vredeskerk. Aanvang 14.00 uur.

14 mei 2024: Sjoelen in de Vredeskerk.

15 mei 2024: Themamiddag: St. 'Learning for all'. Aanvang 14.00 uur.

23 mei 2024: Dagtocht naar Moddergat en Houwerzijl.

25 juni 2024: Dagreisje naar Fries museum, opgeven voor 15 mei.

2 t/m 6 september 5-daagse reis naar Twente, opgeven bij Annemarie.

MUTATIES

Nieuwe leden

Mw. H.J.M.F. Weijzenborn Pieter de Leeuwstraat 10 D.H.

Mw. H. Couwenberg – Leidsema Jan Aarjensz Prinsstraat 31 D.H.

Mw. C.G. van Ast – Pater Gr. Willemlstraat 234 D.H.

Verhuisd

W.A. van Wifferen Meester J. Hendrikxstraat 17-6 J'dorp

A. van Wifferen – de Vos Meester J. Hendrikxstraat 17-6 J'dorp

A. Bijl – Hotting Vreedenhoff 90 Anna Paulowna

Opgezegd

Dhr. F. Bakker G.P. Blankmanstraat 266 Den Helder

Mw. A. Gallé Walvisvaardersweg 104 Den Helder

Overleden

Mw. G.B. Brak – de Jonge Grote Sloot 435 Schagerbrug

Dhr. W. Wisse J. van der Veerstraat 28 Julianadorp

Mw. Th. Rietel – de Jong Julianaplein 13 Den Helder

Mw. A. Loosman – Visser Vogelzand 4228 Julianadorp

Dhr. P. Bommel Pieter Straatlaan 17 Den Helder

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

LIEF EN LEED

Er wordt wel eens gevraagd wat de lief-en-leedgroep van de PCOB zoal doet.

Er is een speciale werkgroep lief-en-leed die de speciale contacten verzorgt met de leden binnen de afdeling. De leden van de werkgroep zorgen voor:

- ✓ Een felicitatiekaart aan huis bezorgd bij verjaardagen.
- ✓ Een bloemetje aan huis bezorgd bij echtparen -lid van de PCOB- die vijftig jaar of langer getrouwd zijn (per 5 jaar). De bezoeksters van de PCOB telefoneren ongeveer een week na de heugelijke dag om een afspraak te maken.
- ✓ Een contact bij zieken, als de ziekte bij de werkgroep bekend is.
- ✓ Bij overlijden van een lid een condoleance, persoonlijk of per post en zo mogelijk het bijwonen van de rouwdienst.
- ✓ Een bezoek -mits gewenst- bij alleenstaande leden van 80 jaar en ouder en alle leden van 85 jaar en ouder in de week na hun verjaardag.

De bezoeksters noemen altijd hun naam als ze bellen.
Dit is ongeveer wat de lief-en-leedgroep doet.

Een vriendelijke groet,

Inez Kodde

Huwelijksjubilarissen

7 april 2024, waren dhr. en mw. M. Kapitein, Duinroosstraat 132, 60 jaar getrouwd.



Namens de PCOB van harte gefeliciteerd.



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

Een hartelijke groet, *Inez Kodde*

BEDANKT

PCOB,
Heel hartelijk dank voor
de mooie plant, die ik
voor mijn verjaardag
heb ontvangen en het
gerellige bezoekje
Afra Kuilman



PCOB, hartelijk bedankt voor
de bloemen, die ik kreeg voor
mijn verjaardag.

Mevrouw Bais

Hierbij wil ik mevrouw Van Heteren hartelijk danken voor de bakjes narcissen die ik voor mijn verjaardag ontving.

Met vriendelijke groet,

Jan Talens

Wij werden verrast met een bezoek van Lia Propstra. Zij kwam een bloemenbon brengen vanwege ons 60-jarig huwelijk.

PCOB, hartelijk bedankt,

Meindert en Bep Kapitein

INHOUD

3	Van de voorzitter	18	Dagtocht Fries museum
5	Bij de voorpagina	19	Meer leren op uw tablet
7	Verenigingsnieuws	20	Sjoelen; wandelen
8	Lief en leed	22	Even puzzelen
9	Bedankt	24	Boekenkring; geluksdag- boek
11	Filmagenda; bingo	25	Autodienst; PC-hulp
12	Een uitgestorven beroep	26	Rijbewijskeuring
15	Themamiddag	27	Korting
17	5-daagse reis	28	Belangrijke telefoonnum- mers
18	Dagtocht Moddergat en Houwerzijl		

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

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

Wie van de drie ...

regelt straks uw geldzaken?



JE LEGT HET VAST IN EEN TESTAMENT

Verhoeks

Notaris



0223 - 611180



info@notarisverhoeks.nl

Middenweg 152 - 1782 BL Den Helder

Familierecht - Ondernemingsrecht - Onroerend goed
Levenstestament - Hypotheken

Tandprothetische Praktijk

GRIMIJSER

KIES VOOR EEN GLIMLACH OP MAAT

Zuidstraat 10

1781 BR Den Helder

Telefoon: 0223 - 76 70 40

E-mail: info@grimijser.nl



FILMAGENDA

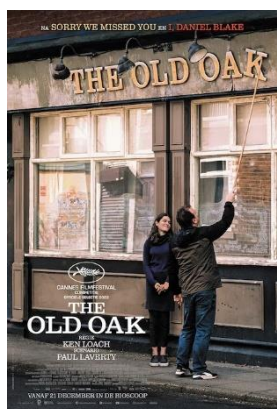
CinePlus bij Kinopolis



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.



9 mei Neem me mee. Met een sterrencast met enkele van 's lands meest gerenommeerde acteurs zoals Jeroen Krabbé, Olga Zuiderhoek, Kees Hulst en Renée Soutendijk en een titelsong van André van Duin. Zes 70-plussers, onbekenden van elkaar, gaan samen op vakantie naar Zuid-Frankrijk. Nog voor hun busje de landsgrens passeert, is er al onenigheid; met elkaar en met de jonge reisleader Thijs die de organisatie zwaar onderschat heeft. Als de reis vordert en het gezelschap elkaar beter leert kennen, ontstaat er toch een onverwachte vriendschap tussen de reisgenoten.



23 mei The old oak. In een dorp dat ooit welvarend was, dreigt de laatst overgebleven pub The Old Oak te moeten sluiten. De onaangekondigde komst van Syrische vluchtelingen in het dorp brengt onrust, maar biedt ook nieuwe kansen.

Cor van der Spek

BINGO IN DE VREDESKERK

7 MEI 2024, AANVANG 14.00 uur

Ook in mei organiseren wij weer een bingomiddag. Dit keer met een mooie extra prijs! Onder leiding van Wim en Jan spelen we 4 rondjes bingo en in de pauze staat de koffie en thee voor u klaar.

Kom gerust een keertje kijken en met ons een paar rondjes bingo te spelen. De prijs bedraagt € 6,00 en dat is inclusief koffie/thee. We hopen u allemaal weer te mogen ontmoeten op 7 mei,

Jan, Wim en Annemarie





EEN UITGESTORVEN BEROEP! *door Riet Schelhaas*

Wie had dat kunnen denken toen ik als 15-jarige na de middelbare school bij het Staatsbedrijf der Posterijen, Telegrafie en Telefonie solliciteerde. Wat was het een betrouwbaar en bloeiend bedrijf. Na een bedrijfsopleiding van bijna een jaar werd ik tewerkgesteld op het hoofdkantoor in Den Helder, dat was gevestigd in een houten gebouw aan de Kanaalweg, onder aan de dijk. Ik was echter nog te jong om zelfstandig met geld om te mogen gaan (daar moest je 17 jaar voor zijn) en daarom deed ik eerst administratief werk en ontving en verstuurde ik o.a. telegrammen via de telex. Ook deed ik de kwitantie-administratie. De postbestellers inden tijdens het bezorgen van post ook diverse kwitanties.



In december werd ik 17 jaar en in januari was het dan zover dat ik mee mocht draaien bij de loketdiensten. Er werd onderscheid gemaakt tussen geldloketten en zegelloketten. Waarschijnlijk zegt een binnenlandse of buitenlandse postwissel u nog wel iets of giro-uitbetalingen, girostortingen, aow-

betalingen, werkloosheidsuitkeringen, en storten en uitbetalen vanaf spaarbankboekjes van de Rijks Post Spaarbank.

Men kon brieven en pakjes/pakketten aanbieden voor binnen- en buitenland, onder rembours, met of zonder douaneverklaring, met aangegeven waarde. Eén dag per maand openden we een filatelieloket. En als de mariemensen het salaris per cheque ontvingen, was er ook een speciaal loket geopend. Mensen kregen ook vaak een oproep van iemand om een telefoongesprek te voeren en dat gebeurde dan in een telefooncel in de wachtkamer, die bediend werd vanaf het loket. Aan dat loket moest ook afgerekend worden. Want wie had er toen een telefoonaansluiting?

's Avonds na sluitingstijd moesten alle stukken die uit de ressortkantoren kwamen nog verwerkt worden op het hoofdkantoor in Den Helder. Ook kregen we van deze kantoren aanvragen voor frankeerzegels en extra geld om de uitbetalingen te kunnen doen. De medewerkers die late dienst hadden, moesten dat alles samenvoegen en bestelklaar maken voor de

volgende dag. De late dienst liep pas om 22.30 uur af. De vroegdienst begon al om 5.00 uur. In totaal konden we 11 loketten gebruiken. Aan klandizie geen gebrek, want altijd stonden de klanten rijen dik aan de loketten. Ook moesten we regelmatig op vervanging naar een ander kantoor. Het hoofdkantoor Den Helder had maar liefst 17 ressortkantoren. Op Texel, Wieringen, Julianadorp, Anna Paulowna. In Den Helder zelf waren er post-agentschappen. Ik heb ook bijvoorbeeld in Zaandam en Schagen gewerkt.

Een paar maanden na ons huwelijk ben ik gestopt met werken; zo ging dat in die tijd.

Maar vanwege de uitgebreide opleiding die ik ooit gevolgd heb, en die nodig was, kwam de chef loketdiensten later aan de deur. Hij had iemand nodig die 's middags van 17.00 uur tot 18.00 uur in Julianadorp het loket wilde bedienen. Onze 3 kinderen waren wat groter en ik nam er altijd één



mee. Dat kon toen zonder probleem. Toen de kantoorhouder van Julianadorp met pensioen ging, was ik daar niet meer nodig en kwam ik op het hoofdkantoor op de Middenweg terecht. Daar deed ik na sluitingstijd om de dag de giro-administratie, later

heb ik nog parttime op diverse kantoren gewerkt aan de balie (het woord loket werd niet meer gebruikt). Niks ging meer met de hand, nagenoeg alles werd geautomatiseerd. Trouwens toen het staatsbedrijf werd geprivatiseerd in 1988 trad er een grote verandering op. Het bedrijf werd opgesplitst. Ik ging voor Postkantoren BV werken. Toen ook de Postbank, die goed was voor een groot deel van de handelingen, de uitstraling ging bepalen, verliep het van een dienstverlenend - naar een commercieel bedrijf. Er moesten targets gehaald worden. Wij mochten geen formulier meer invullen voor een klant. Tijden veranderden. Het werd er daardoor beslist niet leuker op. Door de automatisering was onze kennis niet meer nodig.

Zelf heb ik in 2003 vrijwillig gebruik gemaakt van een afvloeiingsregeling. Het bedrijf hield op te bestaan. Einde van een mooi tijdperk. En nu anno 2024? De postkantoren zijn uit het straatbeeld verdwenen.



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

THEMAMIDDAG WOENSDAG 15 MEI: STICHTING 'LEARNING FOR ALL'

Deze middag komt stadgenoot Ineke Bloemendaal ons vertellen over haar werk voor van stichting 'Learning for all' in Uganda. In 2011 was zij er voor de eerste keer. Wat een verschil met het onderwijs in Nederland! Zij zag hoe groot de armoede was en hoe laag het niveau van het onderwijs. Vanuit de visie '*Goed onderwijs is de basis voor een betere toekomst*' gaat zij daar elk jaar weer een periode naar toe met als doel het onderwijs in Uganda te helpen verbeteren.

Eenmaal terug in Nederland werkt Ineke de rest van het jaar in het onderwijs. Zij spaart tijdens die periode om weer terug te kunnen naar Uganda. De leerkrachten daar moeten het zelf het werk kunnen doen. Daarom or-



ganiseert Ineke o.a. workshops voor leerkrachten in diverse districten. Onlangs is zij weer in Uganda geweest. Deze middag zien en horen we van haar wat er in al die jaren gedaan is en wat daardoor bereikt is. Het is ook mogelijk producten uit Uganda te kopen. De moeders van de schoolkinderen daar maken dingen om het onderwijs te steunen. Ineke verkoopt deze in Nederland en de opbrengst komt ten goede aan het onderwijs in Uganda. Mocht u alvast meer willen weten dan kunt u een voorproefje nemen op de website learningforallafrica.org

Ineke Stam

De volgende themamiddag is op 19 juni. Spreker is dan dhr. Langereis van Verkeerscentrum Den Helder. Hij was heel lang rij-instructeur en wil eens kijken hoe het met onze verkeerskennis staat en zo nodig bijspijkeren.

5-DAAGSE REIS NAAR TWENTE

2 tot en met 6 september 2024

STADSHOTEL OOTMARSUM



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

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

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

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

We sluiten de reis af met een diner in Joure.

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

Prijzen op basis van halfpension en reisverzekering zijn:

2 persoonskamer voor leden € 490,00

1 persoonskamer voor leden € 530,00

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

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

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

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

De reiscommissie,

Linda, Lies, Marjan en Annemarie

Tot 8 dagen voor ver-
trek bedragen de an-
nuleringskosten
€ 6,00, daarna bent u
de halve reissom ver-
schuldigd!

23 mei 2024

DAGTOCHT NAAR MODDERGAT EN

HOUWERZIJL



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

Vanuit Houwerzijl gaan we weer op huis aan.

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

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

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

Opstaptijden zijn aangepast!

07.30 Walvisvaardersweg/hoek Schootenweg

07.40 Station

07.45 Reus Marsdiepstraat

07.50 De Lichtboei

08.00 Parkeerterrein achter de Riepel

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

De reiscommissie

25 juni 2024, dagtocht

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

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

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



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

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

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

De reiscommissie,

Linda, Marjan, Lies en Annemarie

THEMAMIDDAGEN

Wist u dat de themamiddagen altijd gehouden worden op de 3^e woensdagmiddag van de maand? Van 14.00 tot p.m. 16.00 uur.

De toegang is gratis. Wij vragen wel € 1,00 voor de koffie of thee.

En de lief-en-leedpot staat uitnodigend op tafel.



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

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

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

In de komende weken starten enkele van deze cursussen.

U oefent op laptops van de bibliotheek maar u kunt ook uw eigen laptop of tablet meenemen.

Er zijn niet meer dan 6 cursisten per cursus, waardoor u persoonlijke aandacht krijgt van uw begeleiders.

Bibliotheek School-7 in Den Helder

De Basis: (gratis, 5 dagdelen)

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

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

Aanmelden:

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

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

Gert van Weerd



SJOELCLUB **'Laat ons maar schuiven'**

Dinsdag 12 maart was er weer een sjoelmiddag in de Vredeskerk. Ook deze keer waren we weer met een mooi aantal aanwezig en om 14.00 uur kunnen we van start gaan.

Na dat je op 5 bakken gespeeld hebt, is er tijd voor een korte pauze voor de koffie of thee. Ondertussen wordt er weer gezellig met elkaar gepraat, en dan is het tijd om nog een paar bakken te spelen en kunnen de punten worden opgeteld.

Voordat we weer naar huis gaan is er nog een kleine verloting.

De volgende sjoelmiddag is dan weer op **dinsdag 14 mei**.

De kosten voor deze middag bedraagt 5 euro en is inclusief wat drinken en de verloting. Dus weet u iemand die ook wel eens willen sjoelen, van harte welkom. Er zijn voldoende sjoelbakken aanwezig.

Net als alle activiteiten van de PCOB beginnen we om 14.00 uur.

Voor inlichtingen kunt u mij altijd bellen op 0646306566 of een email sturen naar cvdspk@quicknet.nl, dus graag tot ziens.

Cor van der spek



WANDELCLUB **'Weer of geen weer'**

Startplaatsen mei, om 09.30 uur precies.

07 mei: Verpleeghuis Den Koogh (start 10.30 uur i. v. m. lunch)

14 mei: Parkeerterrein Vredeskerk De Schooten

21 mei: Parkeerterrein Fort Kijkduin

28 mei: Het Zwanenwater Callantsoog

04 juni: Restaurant Lands End

11 juni: De Helderse Vallei

Op dinsdag 7 mei gaan we lunchen in verpleeghuis Den Koogh. Dus de start is die morgen een uurtje later, we vertrekken om 10.30 uur. Ook gaan we eind mei weer eens een wandeling maken door het Zwanenwater. Dat doen we meestal 2 keer per jaar. In het voorjaar en dan later wanneer de hei bloeit.

Wie er geen vervoer heeft naar Callantsoog, kan altijd wel met iemand meerijden. Hoe het weer dan is weet je niet van tevoren, meestal is het op de dinsdagmorgen goed wandelweer.

Ook gaan we in de maand juni weer een keer starten vanaf Westoever bij de Groene Stek, waar we dan ook koffie kunnen drinken.

Lijkt het u ook leuk om met ons mee te wandelen, van harte welkom. Ook is het mogelijk om na de wandeling alleen koffie te komen drinken.

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



HEEFT U WELEENS VAN TAFELTJE DEKJE GEHOORD?

Daar worden door vrijwilligers iedere dag maaltijden bij senioren bezorgd, wat heel dankbaar werk is.

Misschien dat u ons team wil komen versterken, door verschillende omstandigheden is er een tekort aan chauffeurs. Voor inlichtingen mag u mij ook bellen. Tel. 0646306566.

Cor van der Spek

EVEN PUZZELN.....

door Bert Heuvelman



De vorige (beeld)puzzel in het aprilnummer was niet altijd even gemakkelijk. Toch was er een behoorlijk aantal goede inzenders.

De oplossing was: **PLANETEN**.

Na loting is mevr. Els Braaf als winnaar uit de bus gekomen. Gefeliciteerd! De boekenbon heeft zij inmiddels ontvangen. Deze maand doen we nog een keer een beeldpuzzel en duiken we in het verleden van Den Helder aan de hand van oude foto's. Deze puzzel lijkt moeilijker dan het is...Dus aan de slag!

Met de letters in de grijze vakjes moet een zinnetje van **drie** woorden (4+2+3) met in totaal 9 letters worden gevormd. Dit zinnetje, dat past bij Den Helder, opsturen naar **bertheuvelman@hotmail.com** of door de brievenbus ***Violenstraat 2C 1782 KC Den Helder***. Voor 10 mei a.s. Er valt weer een boekenbon te verdienen!

11																			
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			



1. Naam van deze Texelse boot



2. Op het Koningsplein stond de eerste.....



3. Welke gracht wordt hier gedempt?



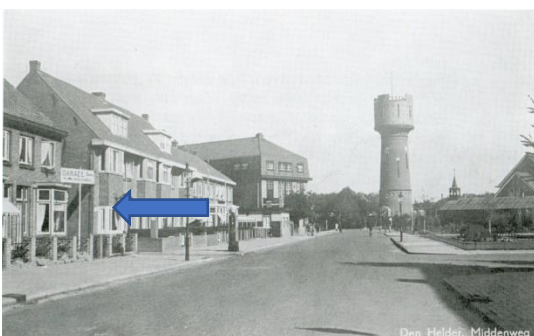
4. Hoe heette deze "toren"?



5. Naam van deze weg



6. Naam van het marine-fort bij de dijk



7. Naam van de garage links bij de pijl (was een Renault-dealer)



8. Spoorstraat met de Bethelkerk...maar hoe heette het café op de hoek?

REACTIE OP DE OPROEP OM EEN BOEKENKRING TE VORMEN

Een boekenkring kan eenzaamheid voorkomen of verminderen. Bij het ouder worden is het belangrijk om wat sociale contacten te krijgen of te behouden. Vaak wordt het snel minder door ziekte en/of overlijden. Ook door verhuizing naar een verpleeghuis vallen er gaten. Daarom mijn oproep voor een boekenkring. Slechts 1 mevrouw uit de Noordzeestraat heeft zich opgegeven...

Tja, daar kun je geen kring mee vormen...



Daarom: Gezocht: 4 dames of heren die deze mevrouw blij willen maken!
U kunt zich opgeven bij Els Braaf: tel. 0223 635131.

GELUKSDAGBOEK

Laatst zag ik in een supermarkt dit boekje liggen:

'Mijn geluksdagboek' voor unieke momenten. Heb ik gekocht. Nu ben ik daardoor nog meer gefocust op geluksmomenten. Ik dacht dat als ik een keer een sombere bui heb, om dan die mooie momenten te gaan lezen. En hopelijk weer blij te worden. Uit dit boekje het volgende verhaaltje.



Zonder woorden

Midden in de supermarkt in Julianadorp kwam een mij onbekend meisje met het syndroom van Down van ongeveer 9 jaar tegenover mij staan. Ze bracht haar hand tegen haar mond en drukte er een kus op, om vervolgens naar mij toe te blazen. Ik deed daarna hetzelfde en blies mijn kus naar haar. Een stralende lach was mijn beloning!

Els Braaf

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. het meenemen een rollator of een huisdier, 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 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.

BOEKENMARKT voor JEUGDKAMP

Zaterdag 16 maart werd er weer een boekenmarkt gehouden in de Bethelkerk. De opbrengst van deze markt was bestemd voor het Jeugdkamp van de kerk.

Het heeft een heel prachtig record resultaat opgeleverd van € 869,40.

Dit is inclusief wat de loterij heeft opgebracht van € 120,70 en de koffiehoek was goed voor € 160,20.

Het was weer een gezellige boekenmarkt, en de volgende boekenmarkt wordt dan weer gehouden tijdens de Juttersmarkt op **dinsdag 6 augustus en op 13 augustus**, die u dan alvast in uw agenda kan zetten.

Heeft u weer boeken om in te leveren kan dat weer tijdens het opzetten van de markt. Dat kan ook als u iets lekkers voor de koffiehoek heeft of een prijsje beschikbaar stelt. Wilt u de boeken tegen die tijd laten ophalen kan dat ook, dan kunt u contact opnemen met Patricia op mob. nr.

0646581671 of Henk naar mob. nr. 0615575698. Iedereen is weer hartelijk welkom op een van de Juttersmarkten in augustus.



Cor van der spek

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 mijn-cbr.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.

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