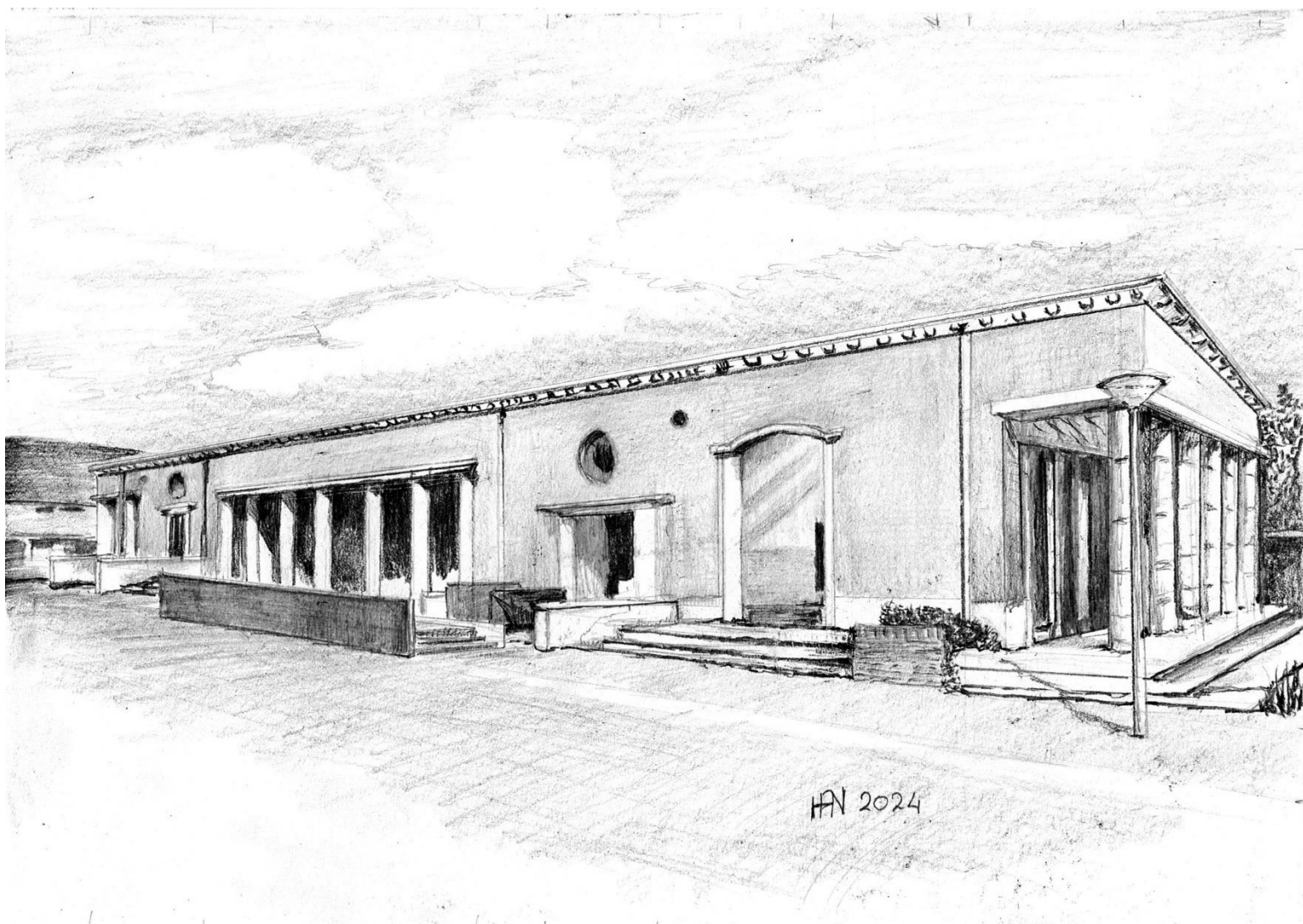


REFLEXIEF



**Protestants Christelijke Ouderenbond afdeling Den Helder/Julianadorp
Opgericht 15 november 1990**

Voorzitter:

Dhr. J. van der Velde Dirk Abbesteelaan 19 1785 GM tel. 633746

Secretaris en ledenadministratie:

Dhr. J. Stam Bremstraat 169a 1783 JE tel. 620018
secr.pcobdenhelder@outlook.com

Penningmeester:

Dhr. J. A. van Schijndel Drooghe Bol 2045 1788 VD tel. 691840

Bezorging en klusdienst:

Dhr. W.G.A. Bouw Klaas Casterkomstraat 12 1785 ND tel. 633171

Bezorging Julianadorp

Mw. G. Hospes Mr. J. de Vriesstraat 3 1788 AV tel. 642303

Vrijwillig Ouderen Adviseur:

Mw. A. Leemans Pluto 57 1785 AV tel. 630 094

Lief-en-leedcommissie:

Mw. I. Kodde Dijkshouwerslaan 20 1785 HR tel. 633404

Mw. G. Hospes Mr. J. de Vriesstraat 3 1788 AV tel. 642303

Themabijeenkomsten:

Mw. A.M. Huiberts Koggeschip 31 1784 SE tel. 632507

Advies en administratieve hulp:

Dhr. J.A.H. Ellermeijer Harpoenierstraat 31 Den H. 1785 NA tel. 633618

Dhr. J. A. van Schijndel Drooghe Bol 2045 J.dorp 1788 VD tel. 691840

Belastinghulp:

Dhr. J. A. H. Ellermeijer Harpoenierstraat 31 1785 NA tel. 633618

Vervoersdienst:

Dhr. H. Breeuwer tel. 0680051083

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

Commissie Reizen en excursies:

Mw. A. Leemans Pluto 57 1785 AV tel. 630 094

Bankrekening: NL60 RABO 0163 6786 18 t.n.v. reiscommissie PCOB Den Helder

Wandelgroep/Sjoelen:

Dhr. C. van der Spek Olivier v. Noortstraat. 8 1782 XM tel. 628648

Webmaster:

Dhr. J. Stam Bremstraat 169 a 1783 JE tel. 620018

Redactie Reflexief:

Mw. R. Schelhaas Gr. M. van Waardenburgl. 75 1785 JN tel.633034

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

Contributie:

De minimumbijdrage per jaar bedraagt: voor een echtpaar of leefverband € 55,00,
voor een individueel lid € 33,00.

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

VAN DE VOORZITTER



Herfstcharme

Het is weer herfst mensen. De dagen worden almaar korter en kouder. En toch ervaart ieder van ons dat verschillend. De één belandt in een koude natte herfstdepressie, een soort seizoensdip, de ander leeft juist op omdat de hete zomerdagen eindelijk voorbij zijn. Ik heb zelfs iemand horen zeggen: “de laatste zomerdag is mijn favoriete zomerdag”. Overigens vind ik die laatste uitspraak vooral erg grappig, want ikzelf kan me er niet zo erg in vinden.

De rust van de herfstkleuren en -geuren en het diffuse zonlicht nodigen velen van ons uit om lekker te gaan wandelen. Genieten van de herfst doen we trouwens vooral dankzij de afwisseling van de seizoenen. Elk seizoen heeft zijn charme. Aan het einde van elk seizoen zien we uit naar het begin van weer een nieuw seizoen. Herfst wordt dan vaak geassocieerd met somberheid, regen en kou.

Bruine bladeren en afstervende planten versterken dat gevoel, maar . . . als we ons er beter in verdiepen dan is het geen afsterven, maar de opmaat naar een nieuw begin. En, voor wie toch niet echt ‘warm’ kan lopen voor de sombere herfstdagen, is er het vooruitzicht op de naderende wintergezelligheid.

In de herfst komt de natuur tot rust en als we het toelaten, is dit ook een periode voor ons om tot rust te komen en ontspanning te vinden. Kortom, de kunst om hier en daar het één en ander los te laten geeft behalve lucht een welverdiende rust.

Niet alleen de bomen en de planten, ook wij zelf hebben dat nodig. Het is een cirkel. Zien we dat in, dan accepteren we de wisselingen van de seizoenen en gaan we ze ook waarderen. Want, elk seizoen heeft zijn charme!!!

Jan van der Velde

INHOUD

Pag.	3	Van de voorzitter
	5	Bij de voorpagina
	7	Verenigingsnieuws
	8	Lief en leed; High Tea
	9	Bingo; Filmagenda
	11	Van de penningmeester Themamiddag
	12	Themamiddag; Testament
	13	Kerstreis
	14	Sjoelen; Wandelen

Pag.	15	Pluim voor Cor
	17	Terugblik Seniorenbeurs
	18	Even puzzelen
	20	Meer leren op pc en tablet
	21	Boekenmarkt; Autodienst
	22	Mee & De Wering
	23	Korting met ledenpas
	24	Belangrijke tfn. nummers

De vaste rubrieken Autokeuring en PC-hulp zijn deze maand komen te vervallen.
De volgende uitgave is voor 2 maanden.



Voor mooie tanden kun je kiezen!

TANDTECHNISCH LABORATORIUM

Baljuwstraat 48
1785 SK Den Helder
Telefoon 0223 693410



Henk Kamies

KPT Den Helder




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**



Thuiszorg

evean 

**Verpleging
Verzorging
Begeleiding
Thuiszorg**



Evean Zorg Thuis Den Helder

**Wijkverpleging
Bel 0900 9897**

BIJ DE VOORPAGINA

Deze maand alweer een recente tekening op de voorpagina. Ik hoop dat u direct hebt gezien dat het gaat over het Atlantikwall Centrum in het voormalige Casino op Huisduinen. Ik heb deze tekening gekozen zo voor de laatste maanden van het jaar. Het museum laat ons terugkijken op de Tweede Wereldoorlog. En dat terugkijken kunnen wij senioren heel goed. Als ik met leden van onze PCOB in gesprek raak, dan gaat het al gauw over vroeger. Over wat we allemaal hebben meegemaakt op onze reis door het leven. Hoe we hier in Den Helder verzeild zijn geraakt of waarom we Den Helder nooit hebben verlaten.

Verhalen over ons eigen leven en belevenissen die we soms ook gezamenlijk hebben meegemaakt.

Zelf woon ik sinds 1971 in Den Helder. Dat is dus alweer 53 jaar. Veel van de dingen die ik heb meegemaakt, hebben ook veel andere senioren beleefd. Maar ook zijn er veel verschillen. En die zijn nu juist zo interessant. Wat heb ik anders beleefd? Wat heb ik anders gezien of gehoord? Waar ben ik anders mee bezig geweest?

Han Ellermeijer, telefoon 0223-633618

Zo kan de maand november ons weer terugbrengen naar vroeger. En dat doen we ook graag: praten over vroeger. Om elkaar zo beter te gaan begrijpen, omdat we allemaal andere dingen hebben meegemaakt.

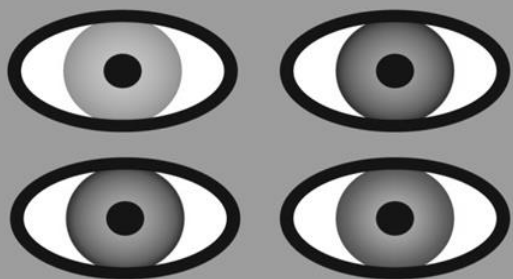
Dat maakt die gesprekken zo interessant en daar gaan we ons dan ook zo goed door voelen.

Maar ook vertellen we elkaar droevige verhalen. Over wat we aan ellende hebben meegemaakt. Of welke kwalen we allemaal hebben of hadden.

Zo doet zo'n tekening van het Atlantikwall Centrum ons weer inspiratie geven om met elkaar in gesprek te komen. Want wie anderen spreekt voelt zich minder alleen of eenzaam.

Daarom geven we elkaar inspiratie tot gesprekken door middel van onze themamiddagen. Waar we steeds weer een ander onderwerp kiezen om samen over na te denken of over te praten en onze horizon daardoor te verbreden.

Ik wens u veel interessante gesprekken met elkaar de komende maanden van dit jaar.



FABER OPTIEK

Tel. 0223-617744, Spoorstraat 28, 1781 JG Den Helder



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 
**stichting
present**



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

LIEF EN LEED

Op de themamiddag van 18 september ontvingen wij € 22,90 voor de lief-en-leed pot. Allen hartelijke dank.

Huwelijksjubilarissen

Dhr. A. Bezuijen en mw. N. Bezuijen - de Vries waren op 9 oktober 2024 **60** jaar getrouwd.

Namens de PCOB afd. Den Helder van harte gefeliciteerd.

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

Vriendelijke groet, *Inez Kodde*

Bedankt

Wij willen het bestuur van de PCOB hartelijk bedanken voor de mooie plant die we mochten ontvangen van mevrouw Kalbfleisch i.v.m. ons 50-jarig huwelijksjubileum.

Trude en Wim Bouw

Dhr. H.v. Ostaden was blij verrast met de attentie die mw. Kapitein hem voor zijn verjaardag bracht.



28 NOVEMBER 2024

HIGH TEA IN DE VREDESKERK

**Inloop vanaf 13.30 uur,
aanvang 14.00 uur.**



Op 28 november worden de kop en schotels weer uit de kast gehaald om de tafels mooi aan te kleden voor een gezellige High Tea. Wij gaan ons best doen om u weer te verwennen met zoete en hartige lekkernijen.

De kosten voor de High Tea bedragen € 10,00 p.p. ter plaatse te voldoen.

Aanmelden kan van 18 tot en met 22 november bij Annemarie op tel.nr. 630094.

Onze bingomiddagen zijn ontzettend gezellig, er wordt veel gekletst tussen en soms ook tijdens het opnoemen van de nummers. Gelukkig worden de kaarten wel goed in de gaten gehouden want iedereen wil natuurlijk een prijs mee naar huis nemen. Lijkt het u ook leuk om een middagje mee te doen dan bent u van harte welkom.

We spelen 4 rondjes bingo en voor de verliezers is er een extra ronde om de laatste prijs in de wacht te slepen.

Kosten bedragen € 6,00 voor 4 rondjes bingo en een kopje koffie/thee in de pauze.

De bingocommissie

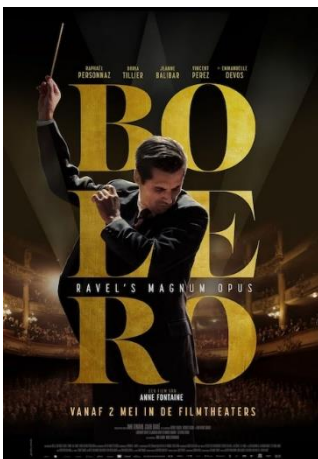
FILMAGENDA

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.



7 november BIOGRAFIE

BOLERO. Parijs in de roaring twenties. We volgen Maurice Ravel, die op dat moment als de belangrijkste (nog levende) componist van het land wordt gezien. Hij werkt aan een compositie voor Ida Rubinstein, een extravagante Russische choreografe.



21 november BIOGRAFIE; DRAMA

Maria Montessori vertelt het indrukwekkende verhaal van een vrouw die haar tijd ver vooruit was: Maria Montessori streed voor haar nieuwe onderwijsmethode in een tijd die werd gedomineerd door mannen.

Cor van der Spek

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



VAN DE PENNINGMEESTER



Bij het uitkomen van deze uitgave van de Reflexief is het al weer bijna november. Een aantal leden heeft inmiddels de contributie voor 2025 al betaald. Mijn dank hiervoor.

Voor degenen die binnenkort betalen (en dus niet gebruik maken van de automatische incasso): denkt u aan de nieuwe bedragen die per 2025 ingaan.

Dit overeenkomstig het besluit genomen op de Algemene Ledenvergadering van maart 2024.

Ter herinnering:

Individueel lidmaatschap € 33,00 per jaar.

Leefverband € 55,00 per jaar.

Rekeningnummer: NL 75 RABO 0306 8865 29

t.n.v. ANBO PCOB afd. Den Helder

Als u denkt: een automatische incasso is toch wel makkelijk, het formulier om dit in orde te maken, staat op de website: www.pcobdenhelder.nl en klik op het blokje 'documenten'. Dit formulier uitprinten, invullen en opsturen naar de penningmeester. Zijn adres vindt u op pagina 2.

Bedankt voor uw medewerking, mede namens het bestuur,
Joop van Schijndel, penningmeester

Verslag THEMAMIDDAG 18 SEPTEMBER

Op deze themamiddag kwamen Jacob en Marjolein Kieftte wat vertellen over hun zendingswerk in Liberia. Het was een zeer inspirerende middag en we waren erg onder de indruk van hun onbaatzuchtige inzet van hun werk in Liberia. De middag was goed bezocht en iedereen was tevreden over deze middag. Onlangs kreeg ik een mailtje van hun, die ik met iedereen wil delen.

Beste Ank,

We willen jullie nogmaals bedanken voor de uitnodiging om ons verhaal te mogen doen. Ook erg bedankt voor jullie bijdrage. We sparen voor een beamer om de Jezusfilm mee te kunnen vertonen.

Het kwam dus mooi van pas.

Hartelijke groeten, *Marjolein en Jacob*

Met vriendelijke groet, *Ank Huiberts*

THEMAMIDDAG 20 november 2024

'LEVENSTESTAMENTEN EN TESTAMENTEN'.

Notaris Arrindell schrijft hierover:

Testament en of Levenstestament?

Velen vragen zich af of het nodig is om een testament te maken en hoe het in zijn werk gaat om dat voor elkaar te krijgen.

Mag er een vertrouweling mee naar de notaris?

Wat gebeurt er als geen testament gemaakt wordt?



Wat te doen als je van mening bent dat het verstandig is dat een naaste iets gaat regelen, maar je ziet dat die 'minder' aan het worden is?

Is een testament hetzelfde als een levenstestament of een uiterste wilsbeschikking? Kortom, zomaar wat vragen die voorbij kunnen komen.

Tijdens de interactieve lezing georganiseerd door de PCOB, komen deze en wellicht andere vragen aan de orde met notaris Arrindell van de Notarissencombinatie Den Helder.

Wij zien er naar uit u te ontmoeten!

Vaak leer je ook veel van wat anderen vragen.

Ook wij zien er naar uit!

Els Braaf



*De volgende themamiddag is op 15 januari 2025.
Dan komt Han Ellermeijer vertellen over de
kunstschilder Evert Thielen uit Venlo.*

KERSTREIS 2024

12 DECEMBER

**BAKKERIJMUSEUM MEDEMBLIK
EN KERSTSHOW
VAN TUINCENTRUM OSDORP.**



We vertrekken niet te vroeg want het is nog donker!

Wanneer we alle startplaatsen zijn langsgereken gaan we op weg naar Medemblik waar we een bezoek gaan brengen aan het Bakkerijmuseum De Oude Bakkerij. Hier worden we ontvangen met koffie met een gevulde koek waarna er een demonstratie gehouden wordt. Daarna rijden we een klein stukje naar het restaurant waar we de warme maaltijd gaan gebruiken. De middag staat in het teken van een bezoek aan Tuincentrum OSDorp. Dit tuincentrum heeft een van de mooiste van Kerstshows van Noord-Holland. Er is o.a. een kerstbomenbos, lichtshows en ontzettend veel decoraties en verlichting. Om 17.00 uur vertrekken we weer richting Den Helder waar we omstreeks 18.45 uur aankomen.

Neemt u een rollator mee of heeft u een dieet, geef dit bij uw inschrijving aan ons door!

Opgeven bij Annemarie van 4 tot en met 8 november,
tel: 0223-630094.

De prijs voor deze dagreis bedraagt € 70,00 voor leden en € 75,00 voor niet leden. Bedrag overmaken op NL60 RABO 0163 6786 t.n.v. Reiscommissie PCOB o.v.v. dagtocht 12 december.

Opstapplaatsen:

08.30 uur Walvisvaardersweg

08.40 uur Station

08.45 uur Reus Marsdiepstraat

08.50 uur De Lichtboei

09.00 uur Parkeerterrein achter De Riepel

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



SJOELCLUB 'Laat ons maar schuiven'

Dinsdag 17 september is er weer sjoelmiddag geweest.

Door wat afmeldingen was er deze keer een kleine groep, maar het was daarom niet minder gezellig en geslaagd. Als deze Reflexief in de bus valt, is er op 15 oktober alweer een sjoelmiddag geweest. Lijkt het u ook leuk om een middagje te komen sjoelen, van harte welkom in de Vredeskerk. Er kunnen nog sjoelers bij! Voor de maand november is het op **dinsdag 13 november**: van 14 tot 16 uur. We houden een korte pauze voor koffie/thee, na afloop is er nog een kleine verloting.

De bijdrage voor deze middag bedraagt € 5,00 en is inclusief koffie/thee en de verloting.

Het is geen competitie maar een ongedwongen middagje sjoelen.

Voor inlichtingen kunt u mij mailen: cvdspek@quicknet.nl of bellen naar mobiel 0646306566. Graag tot ziens op de sjoelmiddag.

Cor v/d Spek



WANDELCLUB 'Weer of geen weer'

Wandelstartplaatsen voor de maand november 2024. **Start exact 9.30u.**

5 november: Watersportvereniging Onrust Basingracht

12 november: Ravelijncenter 'Its Coffee and More' tegenover de Schakel

19 november: Wijkcentrum Nw Den Helder 'Lunchen'. Start 10.30u.

26 november: Restaurant Deugeniet (Beatrixstraat/hoek Wezenstraat)

3 december: Verpleeghuis 'Den Koogh'

Na vele droge wandelingen op de dinsdagmorgen, was het de eerste week van oktober echt herfstweer met regen en wind.

Maar de buienradar gaf aan dat het van 9.30u -11.00 u. weinig zou gaan regenen en dat was helemaal waar. 13 wandelaars van 'Weer of geen weer' deden de naam van de club eer aan.

Ik heb nieuwe startplaatsen gevonden. Op het Ravelijncenter is weer een horecagelegenheid gekomen. We kunnen terecht bij 'Its Coffee and More'. En bij Het Zwaantje op Willemsoord, waar een nieuwe ondernemer is gestart, kunnen we ook terecht. We gaan beide locaties maar uitproberen.

Zet dit even goed in de agenda: Op dinsdag 19 november lunchen we in het Wijkhuis Nw Den Helder.

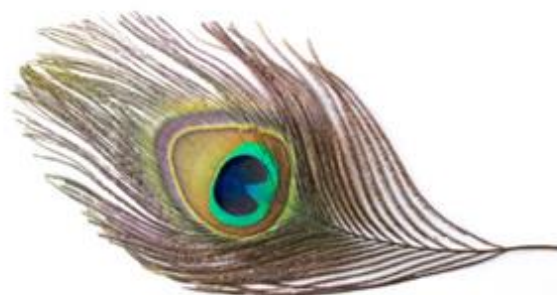
Ik zal daar even langsaan om de lunchkaart te halen, en zien wat de mogelijkheden zijn. We starten die morgen dan een uurtje later, om **10u30**. Aansluitend lunch. Een week van tevoren zal ik het aantal deelnemers aan het Wijkhuis doorgeven.

Lijkt het u ook leuk om met ons mee te wandelen, kunt u altijd voor inlichtingen mailen naar cvdspek@quicknet.nl of bellen naar nr.0646306566.

Cor van der Spek

Een pluim voor Cor!

Kent u Cor van der Spek?



Bij de wandelclub stippelt hij de wekelijkse route uit.

Geloof het of niet: wij wandelen exact een uur. Hij regelt de startpunten.

Daar reserveert hij voor aanvang onze koffie. Vaak schenkt hij de koffie zelf in.

Hij ruimt op.

Hij trakteert regelmatig op een koekje.

Hij rekt af. Hij regelt de lunches.

Hij zorgt maandelijks voor kopij voor de Reflexief.

Dan heb ik het alleen over de wandelclub.

Hij is een echte vrijwilliger, want hij doet nog véél meer.

De wandelgroep

hoorZORG Bakker



Hoorzorg Bakker
Baljuwstraat 17E
1785 SB Den Helder

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

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



Oleahof
PERSOONLIJK, WARM & INTIEM

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

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

TERUGBLIK SENIORENBEURS DEN HELDER

1 oktober 2024

Al vroeg in de ochtend waren wij als organisatie aanwezig voor de opmaak van de 20^e editie van de beurs.

Deelnemers liepen in en uit met hun promotiemateriaal en het was een drukte van belang. Allemaal vonden ze de aan hen toegewezen plaats en rond 10.00 uur was iedereen gereed om bezoekers te woord te staan. Het was buiten een grijze wereld met af en toe een regenbui en even waren we bang dat het weer de bezoekers zou tegenhouden maar het werd ontzettend druk.

Parkeren blijft een issue en de brug moest ook nog open voor het doorlaten van een mijnenveger. Bezoekers werden omgeleid en soms moest men best een stukje lopen vanaf de parkeerplaats naar de Stadshal. Helaas is dit iets waar wij geen invloed op hebben maar het heeft onze aandacht!

Naast allerlei informatie en foldermateriaal werden de proeverijtjes bij een aantal deelnemers erg gewaardeerd door de bezoekers en soms ontstond er zelfs een wachtrij. Natuurlijk was men ook blij met de hebbedingetjes (pennen, sleutelhangers, enz.).

De optredens van de Tai Chi groep onder leiding van Jan Plomp, De Polkadots en koor Flamboyant werden door de bezoekers erg gewaardeerd en het horecapplein was dan ook druk bezet. De winnaars van de loterij, een bloemenarrangement van Suus Geluk, waren blij verrast dat de prijs op hun lootje gevallen was. Al met al kijken wij als organisatie terug op een heel geslaagde dag voor deelnemers en bezoekers.



Hans Schell,
Voorzitter
LSBO Den Hel-
der/Julianadorp

EVEN PUZZELEN

door Bert Heuvelman



De laatste puzzel in het september-nummer was niet zo gemakkelijk... Zeker voor lezers die nog niet zolang in Den Helder vertoeven was het een hele 'kluif'. Dit waren de goede antwoorden

- | | | |
|----------------------|------------------|---------------------|
| 1. Vijfsprong | 2. HBS | 3. JWFrison |
| 4. Beatrix | 5. Emma | 6. Lichtbaak |
| 7. Noordster | 8. Lyceum | 9. Rehoboth |

Met de gevraagde letter uit elke schoolnaam moest het woord

SCHRIJFLES worden gevonden!

Uit de goede inzenders is dit keer mevr. **Netty Grin** als winnaar getrokken. *Van harte gefeliciteerd!* De boekenbon heeft zij inmiddels ontvangen.

En dan nu de nieuwe puzzel. Omdat het aantal lezers dat 'van buiten de stad komt' groeit, doen we dit keer geen puzzel over Den Helder, maar een spreekwoorden/gezegden-puzzel. U ziet op de bladzijde hiernaast 10 spreekwoorden/gezegdes met een cijfer. Alleen het cijfer (getal) is niet goed. De opdracht het juiste cijfer te vinden. Deze goede cijfers zet u in de volgorde zoals de spreekwoorden staan en stuur deze op voor **10 november** naar:

bertheuvelman@hotmail.com of **Violenstraat 2C 1782 KC Den Helder**.

Er ligt weer een boekenbon te wachten op de winnaar.....

De puzzel wordt gesponsord door:





SREEKWOORDEN EN GEZEGDEN MET EEN GETAL..

Maar ze zijn hier fout!!

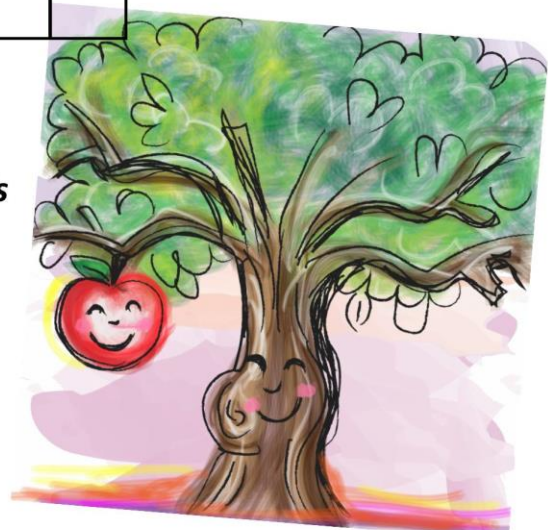


- A. Hij eet met zijn 5 geboden
- B. Beter 2 vogels in de hand dan 10 in de lucht
- C. Hij is niet tevreden. Hij heeft 1 op het rekest gekregen
- D. Hij kijkt of hij niet tot 5 kan tellen
- E. 11 ambachten, 13 ongelukken
- F. 3 vliegen in 1 klap
- G. Ze heeft ze niet alle 3 op een rijtje
- H. Dubbeltje 2 keer omdraaien
- I. Blick op oneindig, verstand op 5
- J. Op z'n 4 en dertigste



A	B	C	D	E	F	G	H	I	J

Zet het juiste cijfer onder de letters en stuur deze op in de volgorde zoals hierboven.



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 bibliotheken van Den Helder en Julianadorp zijn er daarnaast nog andere activiteiten. Onder andere cursussen voor het beter leren omgaan met computer of tablet.

Er zijn cursussen op verschillende niveaus:

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

In de komende maanden starten enkele van deze cursussen. U oefent op laptops van de bibliotheek.

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

Bibliotheek School-7 in Den Helder

Klik & Tik Het internet op (6 dagdelen)

Vanaf dinsdagmiddag 5 november tot 26 november van 13:30 tot 15:30 uur.

Toegang tot De digitale overheid: (4 dagdelen, € 15,00)

Vanaf maandagmorgen 25 november van 10:00 tot 12:00 uur.

Digivitaler (workshop)

Op dinsdagmiddag 17 december en 14 januari van 13:30 tot 15:30 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.kopgroepbibliotheken.nl/>), hoofdstuk "Activiteiten".
3. Telefonisch: Den Helder: 0223-623434, Julianadorp: 0223-642354.

Boekenmarkt



Zaterdag 21 september is er weer een boekenmarkt gehouden in de Bethelkerk.

Ook nu heeft het een mooi bedrag opgeleverd.

Het totale bedrag was € 470,96 en dat was inclusief € 72,11 van de loterij en € 76,35 uit de koffiehoeke.

De volgende boekenmarkt wordt gehouden op **zaterdag 9 november**. Tijdens deze boekenmarkt wordt het orgel bespeeld door **Carroll Moss**.

Heeft u nog boeken voor de boekenmarkt? Aanlevering: vrijdag 8 november tussen 14.00 uur en 16.00 uur en 's avonds tussen 19.00 uur en 20.30 uur. Ook prijsjes voor de loterij of wat lekkers voor de koffiehoeke kunnen gebracht worden. De opbrengst van deze boekenmarkt is bestemd voor de Kerstzangmiddag voor ouderen.

De boekenmarkt is geopend van 10.00 uur tot 13.00 uur.

Wilt u de boeken laten ophalen, kunt u even contact opnemen met Patricia, tel. nr. 064651671 of met Henk tel. nr. 0615575696.

Iedereen is weer van harte welkom op **zaterdag 9 november**.

Cor van der Spek

PCOB AUTODIENST

De coördinator van de autodienst is Henk Breeuwer, tel. 0680051083.

Hebt u vragen, dan kunt u contact opnemen met hem of met Jan van der Velde 0223633746.

De voorwaarden staan hieronder:

De autodienst is een service alleen voor leden van de PCOB-afdeling Den Helder-Julianadorp. Zijn er speciale wensen? Bijvoorbeeld wilt u een rollator of een huisdier meenemen, dan moet dat van tevoren worden aangegeven. De tijd van aanmelden is normaliter tussen 16.00 uur en 18.00 uur op het telefoonnummer van de coördinator. Het aanmelden is in beginsel (afhankelijk van de coördinator) voor de volgende dag (of later). Om een eenduidige prijs vast te stellen heeft het bestuur besloten: Eén zone is € 4,00 en twee zones € 7,00. Eén zone is een rit binnen de stad (De Schooten, Nieuw Den Helder en de binnenstad en binnen Julianadorp) en twee zones zijn van Julianadorp naar Den Helder of omgekeerd. Voor alle andere ritten geldt **€ 0,40** per kilometer met een minimumprijs van € 4,00. Er is geen instaptarief.





VRIJWILLIGERSACADEMIE VAN MEE & DE WERING HET JUISTE MOMENT, SOMS IS DAT NU!

MEE & de Wering Verbindt!

Wij zijn een welzijnsorganisatie gericht op het bevorderen van een eerlijke en sterke samenleving. Een samenleving waar iedereen de kans krijgt om bij te dragen én zich te ontwikkelen.

De meeste mensen hebben behoefte aan sociale contacten. Je wilt graag ergens bij horen, je welkom voelen bij anderen of samen dingen doen. Vrijwilligerswerk is een goede manier om nieuwe mensen te leren kennen en tegelijkertijd samen iets te ondernemen, bijvoorbeeld samen wandelen, een spelletje doen of een 'bakkie troost' te drinken. Er is voor iedereen wel iets passends te vinden!

Anderen helpen maakt je vrolijker, geeft voldoening en wellicht houd je er nieuwe vriendschappen aan over.

De Vrijwilligersacademie van Mee & De Wering

Bent u al vrijwilliger of twijfelt u nog om vrijwilliger te worden, dan bieden wij u, in samenwerking met de Gemeente den Helder, allerlei leerzame, leuke en nuttige trainingen aan. Bijvoorbeeld Eerst hulp aan kinderen, Breinfit met cognitieve fitness, een interactieve workshop 'Een goede verkeerskennis is de basis voor veilige deelname aan het verkeer' in samenwerking met VVN, of de basistraining Vriendschappelijk huisbezoek.

Ook in 2025 hebben wij diverse trainingen gepland, maar mocht u, als vrijwilliger of coördinator vrijwilligers, een idee, voorstel of wens hebben voor een specifieke training? Neem dan vrijblijvend contact met ons op, wij denken met u mee!

Contact: mail naar vrijwilligersacademie@meewering.nl of bel naar Anniek Sterk, coördinator Vrijwilligersacademie 06-33 74 84 35

Algemene informatie : <https://www.noordkopvoorelkaar.nl/cursussen>

Zie onze website: www.meewering.nl

Adres: Bernhardplein 76E, 1781HK Den Helder

Telefoon: 088-0075200

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