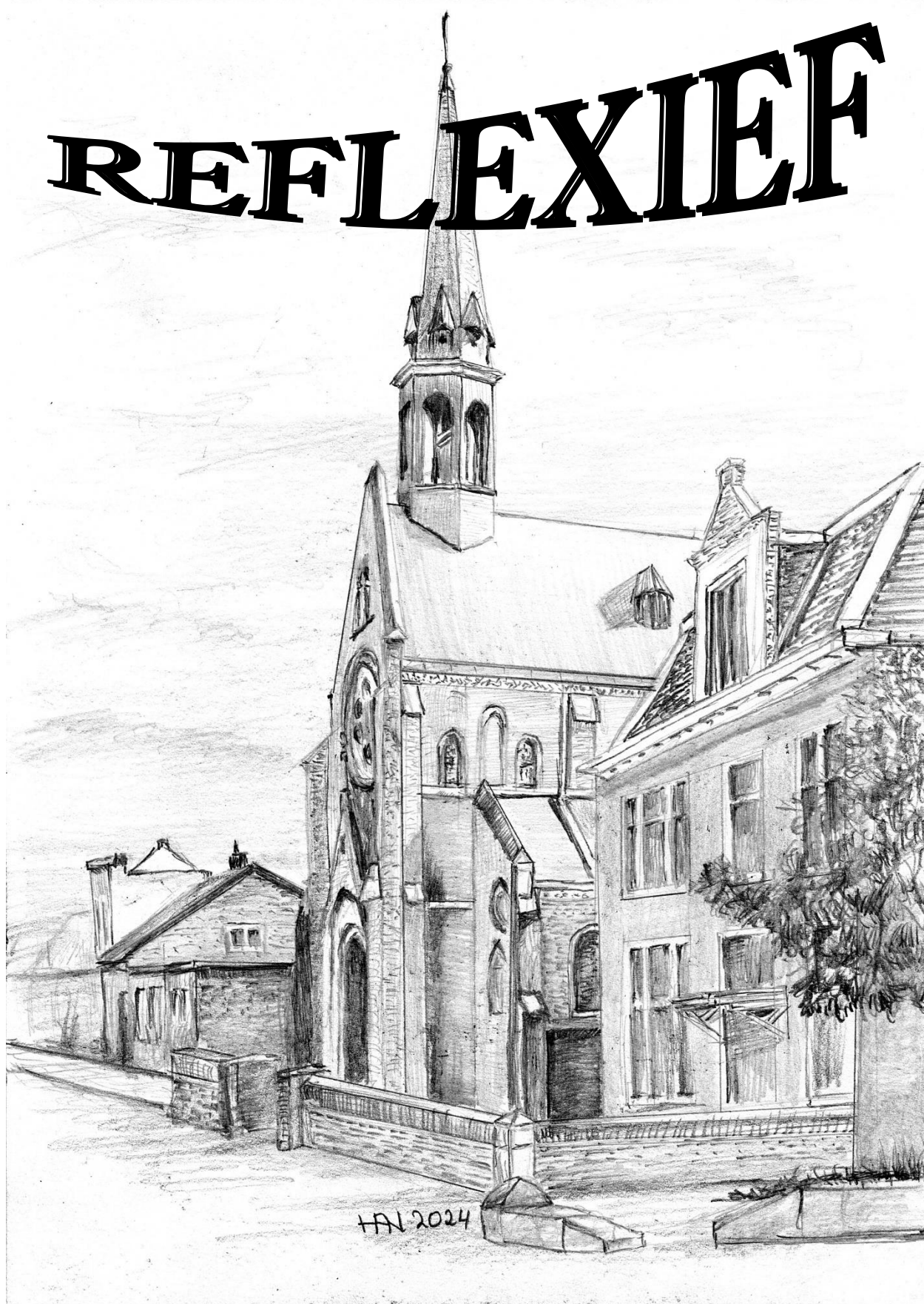


REFLEXIEF



**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
secre.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:

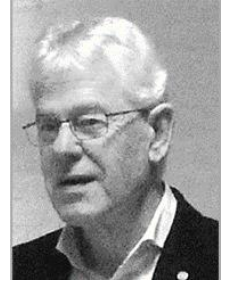
De minimumbijdrage per jaar bedraagt: voor een echtpaar of leefverband € 50,00,
voor een individueel lid € 30,00.

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

VAN DE VOORZITTER

Kennismakingsbijeenkomst op 23 oktober in de Vredeskerk

Zoals u inmiddels allemaal al weet zijn sinds 1 januari 2024 ANBO en PCOB landelijk gefuseerd. Het wordt gezien als een belangrijke mijlpaal voor alle senioren in Nederland. Door de krachten te bundelen staan we sterker in het behartigen van de belangen van onze leden, of het nu gaat om pensioen, gezondheidszorg of digitalisering.



Om stil te staan bij deze bijzondere gelegenheid, organiseren we een kennismakingsbijeenkomst voor alle ANBO-PCOB leden in Den Helder. We hopen dat het een gezellige informatieve middag gaat worden, waarin uiteraard informatie verstrekt zal gaan worden over onze vereniging, maar ook wordt hiermee de kans geboden om anderen te ontmoeten.

Tijdens de bijeenkomst zal Anneke Sipkens, directeur-bestuurder van ANBO-PCOB, u verwelkomen en een presentatie geven over de fusie en de voordelen die dit met zich meebrengt. Wij zullen een overzicht geven van de diverse activiteiten en mogelijkheden om actief te blijven en betrokken te raken in onze eigen regio. Bovendien zal er volop gelegenheid zijn om in een informele sfeer vragen te stellen en ervaringen te delen.

Programma

- Presentatie ANBO-BCOB
- Informatie over onze afdeling en activiteiten die wij organiseren
- Pauze
- Met elkaar in gesprek
- Gelegenheid tot het stellen van opbouwende kritische vragen
- Terugblik bijeenkomst
- Afsluiting

Naast de uitnodiging aan alle Helderse en Texelse voormalige ANBO leden door het landelijk bureau leek het ons een goed idee om ook onze eigen leden uit te nodigen voor deze kennismakingsbijeenkomst.

**U bent van harte welkom op
Woensdag 23 oktober 2024
Start 14.00 uur (inloop vanaf 13.30 uur)
Eindtijd 16.00 uur
Vredeskerk**



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 heb ik weer een recente tekening voor ons clubblad. Het is de OLVOO-kerk aan de Jan in t Veltstraat. Al jaren geleden is deze kerk door de RK-parochie afgestoten en in die jaren steeds van eigenaar gewisseld en er, wat staat van onderhoud betreft, flink op achteruit gegaan. Wat gaat er straks mee gebeuren?

De klok uit de toren hangt nu in de klokkentoren naast de Vredeskerk en deze klok roept nu eens in de veertien dagen de mensen op zondag op om de kerkdienst te bezoeken.

Maar voor hoelang nog?

De Protestantse Gemeente in Den Helder kan maar geen besluit nemen over welk kerkgebouw ze nu wil behouden, of de Bethelkerk of de Vredeskerk. Wij als PCOB-ers zouden het wel weten. De Vredeskerk biedt ons onderdak waar wij onze activiteiten allemaal kunnen doen plaatsvinden. De Bethelkerk is daar totaal ongeschikt voor. Als het dus ooit de Bethelkerk zou worden dan heeft de PCOB een probleem. Waar vinden we dan onderdak? Waar kunnen we onze auto's zo makkelijk parkeren? Bij de Bethelkerk wordt dat de komende jaren een steeds groter wordend probleem, omdat veel parkeergelegenheid gaat verdwijnen als de plannen van de gemeente voor woningen doorgaan.

Maar ook heeft de Bethelkerk geen zalen die geschikt zijn voor onze activiteiten.

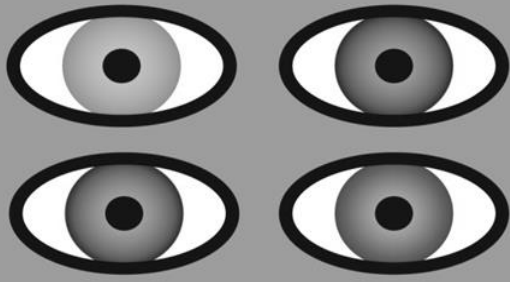
En wat zijn de plannen van de eventuele koper van de Vredeskerk?

Wordt het sloop? En komen er op die plaats woningen? Of gaat het net als met de OLVOO-kerk? Door gebrekkig onderhoud gaat die kerk er niet op vooruit en wordt straks onbruikbaar.

Met dit vooruitzicht gaan we als PCOB de laatste maanden van het jaar in. Onzekerheid over de keuze van de kerkenraad maakt ook onzekerheid bij het bestuur van de PCOB en van de PCOB-leden. Kunnen we wel plannen maken voor het nieuwe jaar? Of moeten we steeds weer ad hoc beslissingen gaan nemen omtrent onze activiteiten? Jammer dat de kerkenraad de beslissing maar voor zich uit heeft geschoven.

We hopen maar dat de komende maanden voor ons als PCOB een oplossing gevonden zal worden. Want wie de hoop verliest, verliest ook de activiteit om vooruit te denken.

Han Ellermeijer, telefoon 0223-633618



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



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

ACTIVITEITEN



Elke dinsdagmorgen kunt u wandelen om 9.30 uur.

Startplaatsen vindt u elders in dit blad.

1 oktober 2024: Seniorenbeurs van 10.00 uur tot 16.00 uur in de stadshal.

8 oktober 2024 : Bingo in de Vredeskerk. Aanvang: 14.00 uur.

15 oktober 2024: Sjoelen in de Vredeskerk. Aanvang 14.00 uur.

16 oktober 2024: Vitaal ouder worden, een hele opgave! Aanvang 14.00 u.

19 oktober 2024: Dagtocht stoomtrein Hoorn – Medemblik en Volendams museum. Volgeboekt.

23 oktober 2024: Kennismaken met ANBO, 14.00 uur in de Vredeskerk

24 oktober 2024: Reünie reisje Ootmarsum, 14.00 uur in de Vredeskerk

MUTATIES

Opgezegd

Mw. M.A.T. Verdaasdonk-Kroese IJsselmeerstr. 2 – 243 1784 MA



PCOB-REISJE

Op weg naar Ootmarsum bracht de bus ons in de middag eerst naar Deventer. Na heerlijk op een terrasje te hebben geluncht, maakten we o.l.v. een gids een stadswandeling.

Inmiddels was het 29 graden geworden.

Even lekker uitpuffen voor we verder gingen.

LIEF EN LEED

Door de vakantiestemming was er geen themamiddag in augustus. Dus de Lief-en-leedpot bleef leeg.

Huwelijksjubilarissen

Op 19 september waren dhr. en mevr. W.Bouw,
Kl. Casterkomstraat 12, 50 jaar getrouwd.

Op 26 september waren dhr.en mevr. G de Vos,
Lauwerszeestraat 9, 55 jaar getrouwd.

Namens de PCOB afd. Den Helder van harte gefeliciteerd.
De zieken en rouwdragenden in ons midden wensen wij kracht en sterkte toe.

Een hartelijke groet, *Inez Kodde*

Bedankt

G. Borsema, Gorterstrast 1, was blij met de attentie die hij gekregen heeft voor zijn verjaardag.

Wij werden verrast, uit naam van de PCOB, door een bon van Dunselman, voor ons 60-jarig huwelijk.
Hartelijk dank daarvoor.

Wil en Rob Mentz

Verheugd ontving ik een mooie kaart van de PCOB voor mijn 72e verjaardag.
Ondanks het slechte weer, werd er toch een mooie kaart gebracht. Top hoor.
Heel hartelijk bedankt hiervoor.

Groetjes van Ali Lijnes



Belangrijk

Willen de mensen die gaan verhuizen hun nieuwe adres doorgeven aan de PCOB Den Helder? U kunt in de Reflexief de telefoonnummers vinden waaraan u de verhuizing kan doorgeven.

Bij voorbaat hartelijk dank, *Inez Kodde*

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.



3 oktober:

C'è Ancora Domani

Het is 1946 en Rome balanceert tussen de roes over de bevrijding en de tekortkomingen van de afgelopen oorlogsjaren. Delia berust in haar traditionele rol van echtgenote en moeder die de eindjes aan elkaar moet knopen.



17 oktober:

De terugreis

Jaap is al bijna 50 jaar samen met Maartje. Waar de nukkige Jaap niet veel zin meer heeft om dingen te ondernemen, zit de soms wat verwarde Maartje nog vol levenslust. Als het echtpaar een brief ontvangt van een oude vakantie vriend, laat Jaap zich met gepaste tegenzin overhalen om hem op te zoeken in Zuid-Europa. Zoveel jaar later reizen de twee in hun oude auto door een totaal veranderd Europa; kibbelend, maar ook de ene herinnering na de andere ophalend. Onderweg komt Jaap tot het pijnlijke besef dat zijn vrouw dementerend is. Zich realiserend dat alles wellicht anders gaat worden, leren ze opnieuw waarom ze elkaar liefhebben.

8 OKTOBER 2024 BINGO IN DE VREDESKERK

BINGO

Het was gezellig druk de eerste bingo na de zomervakantie, een volle zaal met enthousiaste bingospelers en blije prijswinnaars. Het is voor ons als organisatie leuk dat er zoveel animo is en natuurlijk is er altijd plaats voor u als u ook eens een middagje mee wilt spelen

We spelen 4 rondjes bingo en voor de verliezers is er nog een extra kans een prijsje te winnen in de laatste ronde.

De prijs bedraagt € 6,00 en dat is inclusief koffie/thee.

De bingocommissie

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



THEMAMIDDAG

16 OKTOBER 2024

Vitaal ouder worden, een hele opgave!

Ouder worden doen we allemaal, dat kunnen we. Er zijn 11 processen in ons lichaam die daar zorg voor dragen, dus daar hoeven we niets voor te doen. Maar... vitaal ouder worden? Dat is een ander verhaal. En daar is gelukkig van alles mee te doen. Het is nooit te laat om gezond bezig te zijn en je levenskwaliteit te verhogen.



Er verandert nogal eens wat in de wereld van eten en drinken. Het aanbod in de winkels is overdadig. Het een na andere dieetboek verschijnt. Wel vlees, geen vlees? Wel of geen koolhydraten? Biologisch of niet? Wat vandaag bekend is, is morgen achterhaald. Hoe

kom je er achter wat gezond is? Hoe kun je vitaal ouder worden en blijven met je eigen mogelijkheden?

Sanne van den Berg-Blok is epifysioloog* en deskundige op gebied van voeding. Zij neemt ons deze middag graag mee op een zwerftocht door onze gezondheid en geeft ons een goed beeld van wat er tegenwoordig rondom gezondheid actueel te vinden is.

Kleine aanpassingen in onze levensstijl kunnen al grote verschillen in levenskwaliteit betekenen. Een goede uit- en inwendige verzorging kunnen veel kwaliteit verbeteren. Dat is wel een hele puzzel. Deze middag krijgen we ook meer inzicht in de werkwijze van Sanne in haar praktijk als epifysioloog.

*de epifysiologie gaat ervan uit dat alle processen in het lichaam met elkaar samenhangen. Gaat er in het ene proces iets mis dan heeft dat invloed op alle andere processen.

*De volgende themamiddag is op 20 november.
Het onderwerp is dan 'Een levenstestament'.*

Ineke Stam



WANDELCLUB 'Weer of geen weer'

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

- 1 oktober: Sporthal De Draaikolk Dollardlaan**
- 8 oktober: Ten Anker Timorlaan**
- 15 oktober: Vredeskerk De Schooten**
- 22 oktober: De Helderse Vallei Donkere Duinen**
- 29 oktober: Fort Kijkduin Huisduinen**
- 5 november: Watersportvereniging Onrust Bassinggracht**

Nu zijn de vakanties wel echt voorbij en gaan we naar de herfst.

In augustus waren we gestart vanaf Fort Kijkduin en maakten zo een wandeling door de Grafelijkheidsduinen en tot onze verbazing stond hier heel veel hei in bloei. Een prachtig gezicht! Voor velen echt een verrassing. Meestal gaan we hiervoor naar het Zwanenwater om de bloeiende hei te zien. Maar dat is nu ook veel dichterbij huis. Misschien komt dat door het natte voorjaar. Dus voor volgend jaar houden we dit in de gaten.

Ook was de planning om eind oktober/begin november weer een lunch met elkaar te houden in de Verbinding in Julianadorp. Helaas is dat niet mogelijk daar het daar allemaal vol zit tot januari op de dinsdagmorgen. Ik neem eind van het jaar opnieuw contact op om te zien wat de mogelijkheden zijn in het nieuwe jaar.

Dus nu maar op zoek naar een andere locatie. Ik hoop dat in de volgende Reflexief te kunnen melden.

Op de eerste dinsdag in november kunnen we weer koffiedrinken in de kantine van watersportvereniging Onrust aan de Bassinggracht.

De echtgenoot van Margreet Helder 'Jan' zorgt dan weer dat de koffie voor ons klaarstaat.

We zullen zien of we het op de dinsdagmorgen tijdens de wandeling droog gaan houden. Maar het gaat altijd door en we heten niet voor niets 'Weer of geen Weer'.

Dus lijkt het u ook leuk om mee te wandelen: van harte welkom. Je hoeft je niet op te geven, om exact halftien starten we met de wandeling.

Voor inlichtingen kunt u mij bellen op 06463067566 of een mail sturen naar cvdspk@quicknet.nl. Iedereen veel wandelplezier en tot ziens.

Cor van der Spek



SJOELCLUB 'Laat ons maar schuiven'

De vakanties zijn voor de meesten alweer achter de rug, we kunnen weer aan een nieuw seizoen beginnen.

Het was de laatste keer een kleine groep, maar daarom niet minder gezellig. Inmiddels is de sjoelmiddag van september ook alweer achter de rug. De eerstvolgende sjoelmiddag wordt gehouden op dinsdag **15 oktober**.

Altijd mooi als er dan ook weer verschillende activiteiten worden gehouden om aan deel te nemen. Dat is ook eenmaal in de maand een gezellige sjoelmiddag in de Vredeskerk. Deze middag begint om 14.00 uur en is ook weer voor het donker gaat worden, om 16.00 uur afgelopen. Dus bent u altijd weer voor donker thuis.

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

Voor alle activiteiten die georganiseerd worden door de PCOB staan ook op de website, leuk om daar eens op te kijken.

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

Graag tot ziens op de sjoelmiddag in de Vredeskerk.

Cor van der Spek



Helderse Vallei. Het is bijna half 10.

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

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 tablet.
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€)
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. De basis: (5 dagdelen)

Vanaf dinsdagmiddag 1 oktober tot 29 oktober van 13:30 tot 15:30 uur.

Klik & Tik. Het internet op (6 dagdelen)

Vanaf maandagmorgen 14 oktober tot 18 november van 10:00 tot 12:00 uur.

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

Toegang tot De digitale overheid: (4 dagdelen)

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

Bibliotheek Julianadorp

Klik & Tik. Het internet op (7 dagdelen, 15€)

Vanaf maandagmiddag 7 oktober tot 26 november 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.kopgroepbibliotheeken.nl>, hoofdstuk 'Activiteiten'
3. Telefonisch: Den Helder: 0223-623434, Julianadorp: 0223-642354

Gert van Weerd

VERSLAG VAN DE TWENTEREIS

Dit jaar heeft de reiscommissie gekozen voor een reis in eigen land en de animo was overweldigend. Op de dag dat de inschrijving van start ging, stond de telefoon roodgloeiend en waren alle kamers al snel besproken en ontstond er een wachtlijst. Met wat extra kamers werd de lijst iets kleiner maar helaas hebben we mensen moeten teleurstellen.

De reis naar Ootmarsum was een geweldig succes. We verbleven in een gezellig hotel aan de rand van het stadje waar we met koffie werden ontvangen. De verzorging was prima en het eten heerlijk. Het hotel organiseerde een bingo en een muziekavond. De hoofdprijs was een weekendverblijf in het hotel en Bea was de gelukkige winnaar. De muziekavond was heel gezellig en een polonaise kon dan ook niet uitblijven. Het grootste gedeelte van de week was het prachtig weer en konden we het programma volgen. Op woensdagmiddag regende het en kon het bezoek aan het slot van Bad Bentheim niet doorgaan. Het alternatief was een bezoek aan het Outletcentrum van Ochtrup. Woensdagavond net voor het diner, kregen we bezoek van 2 leden van de Ootmarsumse Boerendansers, een enthousiaste groep jonge mensen, om ons uit nodigen voor hun optreden de volgende avond. Met zo'n 30 personen zijn wij naar dit optreden gegaan en het was ontzettend leuk en gezellig. Dansen en voordrachten wisselden elkaar af en natuurlijk werden er ook bezoekers uitgenodigd mee te dansen en zij zwierden met de dansers mee. Er was ook een quiz die werd gewonnen door Joke en Jan en tweede waren Jo en Wim. Zij gingen met een cd en een rode zakdoek naar huis. Vrijdag was het al weer tijd om richting Den Helder te gaan. Onderweg een stop voor koffie en de meesten van ons bestelden ook een gebakje waarna we verder reden naar Joure, waar we een bezoek brachten aan Museum Joure. De week werd afgesloten met een dinerbuffet waar iedereen volop van genoten heeft. Rond half 9 waren we in De Schooten, waar de eerste deelnemers uitstapten.

Speciale dank aan onze chauffeur Jan, een vriendelijke en gezellige chauffeur, die elke dag even met ons contact had om het programma te bespreken en voor iedereen klaarstond. Bij het afscheid gaf hij de groep een compliment voor de manier waarop we met elkaar omgingen en de goede sfeer onder de deelnemers.

Lies en Annemarie

IMPRESSIE VAN HET BEZOEK AAN HET NATUURMUSEUM HOLTERBERG



DE OOTMARSUMSE BOERENDANSERS

Woensdag bij het diner werden wij uitgenodigd voor de volksdansavond.



De prijswinnaars van de spannende quiz



REUNIE VAN DE TWENTEREIS 2024

24 OKTOBER IN DE KLEINE KERKZAAL VAN DE VREDESKERK

INLOOP VANAF 13.30 UUR, AANVANG 14.00 UUR

Wat hebben we een mooie reis gehad, een afwisselend programma, bijna de hele reis mooi weer en ook heel belangrijk, een gezellig hotel en onze altijd vriendelijke chauffeur Jan.

Met u willen wij graag nog even terugkijken op deze reis met foto's, een quiz, een hapje en een drankje en vooral even bijkletsen over alles wat we gezien en beleefd hebben.

Bent u niet mee geweest maar lijkt het u leuk om de foto's van de reis te zien dan bent ook u van harte welkom!

Tot ziens op 24 oktober,

De reiscommissie



Inhoud

Pag. 3	Van de voorzitter
Pag. 5	Bij de voorpagina
Pag. 7	Verenigingsnieuws
Pag. 8	Lief en leed
Pag. 9	Filmagenda; Bingo
Pag. 11	Themamiddag
Pag. 12.	Wandelclub
Pag. 13	Sjoelclub

Pag. 15	Meer leren op uw PC, tablet
Pag. 16	Verslag Twentereis
Pag. 19	Reünie
Pag. 20	Autodienst
Pag. 21	Seniorenbeurs
Pag. 22	Rijbewijskeuring
Pag. 23	Korting met ledenpas
Pag. 24	Belangrijke nummers



Ootmarsum is een kunstenaarsstadje met veel galerieën met kunstwerken.

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.



De lokaal samenwerkende bonden van ouderen (LSBO) presenteren de

SENIORENBEURS

DEN HELDER

20^e
editie!

LSBO
SENIOREN
BEURS

DEN HELDER

DINSDAG 1 OKTOBER 2024

10:00 TOT 16:00 UUR

STADSHAL WILLEMSOORD

Gratis
parkeren
gratis
entree

MET OPTREDENS VAN



KOOR FLAMBOYANT



DE POLKADOTS

De Polkadots treden op
om 11.00 uur en om 12.30 uur,
Flamboyant om 14.00 uur.

Wat biedt deze beurs?

Lekker en gezond eten

Gezondheid en zorg

Welzijn en belangenbehartiging

Verstandig bewegen

Mobiliteit

Notaris, makelaar en wonen

Uitvaartinformatie

Comfortabel, veilig en vitaal wonen

Gemeente Den Helder info WMO

LSBO

LOKAAL SAMENWERKENDE BONDEN VAN OUDEREN

FNV

Senioren

KBO
DEN HELDER

pcob
Gemeenschap & actief

Vanwege ons jubileum hebben wij een aantal optredens voor u gereali-
seerd. De Polkadots, een cabaretduo met een nostalgisch liedjespro-
gramma en herkenbare sketches, treedt voor u op om 11.00 uur en om
12.30 uur, het koor Flamboyant verzorgt om 14.00 uur een optreden.
Deze optredens worden op het horecaplein gegeven. Voor de bezoekers
wordt er een loterij gehouden waar 3 bloemen-abonnementen worden
verloot. Lootjes kunt u gratis afhalen bij de informatietafel van de LSBO en
er vindt 3 x een trekking plaats.

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.



De wandelclub in de duinen

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