

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 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

Het nut van optimisme

De zoektocht van neuropsycholoog Erik Scherder naar het nut van optimistisch denken heeft mij, om verschillende redenen, bijzonder geraakt.



De hoogleraar bekende ruiterlijk dat hij zelf vaak wat tobberig in het leven staat en ook zo nu en dan lijdt aan een vorm van hypochondrie. Toch gelooft hij heilig in het nut van mild optimisme. Hij zegt dat we daardoor nl. vertrouwen houden in het doel dat we willen bereiken. Hij adviseert ook om op zoek te blijven naar activiteiten die een positief effect hebben op ons brein. De één ervaart het positieve effect bij een potje schaken, de ander heeft voelbaar baat bij het maken van of luisteren naar muziek. Overigens blijkt dat voor alle creatieve activiteiten te gelden. Contacten onderhouden met familie en vrienden heeft een vergelijkbare positieve uitwerking op brein en gemoed.

Ook ging Scherder de straat op om te testen, onderzoeken en luisteren naar hoe we samen verder kunnen komen en wat de uitwerking van optimisme is op pijn en gezondheid. Hij liet ons zien dat optimisme te trainen is en dat het een belangrijke rol speelt in ons welzijn.

In een tijd waar somberheid en wanhoop wereldwijd op de loer liggen is het van groot belang om activiteiten te kiezen die bij ons passen en die ons helpen om een positieve kijk op het leven te behouden.

Een mild optimistische levenshouding creëert ook ruimte voor hoopvol uitzien naar een leefbare toekomst, hier, daar, nu en in de toekomst! Het zorgt er ook voor dat we plannen blijven maken om ons en elkaars leven zinvol en dus aangenaam te maken. We kennen allemaal dat voldane energie gevende gevoel wanneer onze plannen gerealiseerd zijn. Tot slot, ik ben ervan overtuigd dat optimistisch denken aan de basis staat van alle goede plannen!

Jan van der Velde

INHOUD

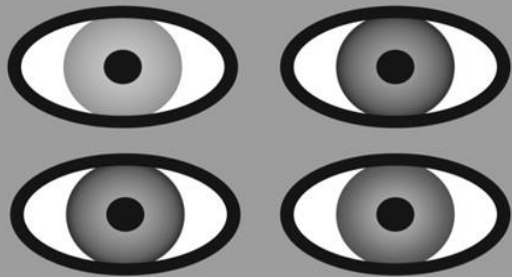
- | | | |
|---------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|
| 3. Van de voorzitter | 12. Wandelclub | 21. Seniorenbeurs |
| 5. Bij de voorpagina | 13. Museum Plus Bus terugblik | 22. Terugblik Slavernijverleden |
| 7. Verenigingsnieuws | 14. Bibliotheek | 23. 1 ^e Leeskring PCOB |
| 8. Lief en leed; boekenmarkt | 15. Vacature autodienst | 24. Autodienst; Veiligheid in huis |
| 9. Filmagenda; bingo | 17. Sjoelen | 26. CONTRIBUTIE BETAALD ? |
| 11 Themamiddag.
Zendingswerk | 18. Even puzzelen | 27. Korting met ledenpas |
| | 20. Dagtocht Hoorn en Volendam | 28. Belangrijke nummers |



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

Beste mensen, deze keer ben ik in mijn tekeningenarchief gedoken. Ik heb er een tekening uit 1980 uitgehaald. Zo'n 45 jaar geleden dus. Toen bestond de Kooybrug nog uit een eenbaansbrug met stoplichten. We hoorden toen al mensen mopperen als ze even moesten wachten tot zij aan de beurt waren, want er was een passage voor auto's, dan voor fietsers en voetgangers, dan alles van de andere kant in dezelfde volgorde.

Dit moet bij vele oude inwoners van Den Helder dus bekend in de oren klinken. We begonnen op die smalle brug te mopperen omdat het zoveel tijd kostte.



Er kwam een nieuwe brug. Die moet nu na zo'n 40 jaar gerepareerd worden. En dan beginnen we met zijn allen te mopperen. Want dat kost zoveel tijd aan omrijden. Moeten we dan maar niet repareren en de brug laten instorten, met alle ongelukken die

zouden kunnen gebeuren? Nee, toch?

Hieraan moest ik denken toen ik nadacht over de veranderingen die de fusie met de ANBO met zich mee gaat brengen. Ik werd gebeld door leden die het magazine misten bij de laatste bezorging. Ik kreeg te horen dat de Reflexief niet was bezorgd maar het magazine juist weer wel. Ja wij hadden 10 magazines per jaar en de ANBO maar 6. Voor 2024 is een compromis gesloten van 8 magazines. En dan kloppen de bezorgtijden ineens niet meer.

Hoe zal het straks gaan met de contributie? Per adres vraagt de ANBO € 48,00 per jaar. Dat is € 18,00 duurder dan de PCOB voor een persoon. Maar weer € 2,00 goedkoper voor een echtpaar of samenlevingseenheid. De ANBO kent geen afdelingen, je bent daar altijd landelijk lid. De ANBO int de contributie dus centraal. De PCOB bepaalt plaatselijk hoe hoog de contributie is, maar moet wel een gelijk bedrag aan de landelijke organisatie afrekenen.

Moeten we dan niet gaan repareren? En de zaak laten instorten? Natuurlijk niet. Maar het geeft ongemak bij bestuur en bij leden.

Maar laten we positief het ongemak te lijf gaan en onze afdeling van de PCOB blijven steunen de komende tijd. Want ik moet er niet aan denken om mijn vaste klantjes voor de belasting niet meer te kunnen helpen. Ik moet er niet aan denken dat ik de leerzame themamiddagen moet missen. En het contact dat ik heb met zoveel trouwe leden. Dat is deze fusie en het daarbij horende ongemak toch wel waard?

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

evenan

Verpleging
Verzorging
Begeleiding
Thuiszorg

Evean Zorg Thuis Den Helder

**Wijkverpleging
Bel 0900 9897**



HET BOELHUYS

**U vindt onze winkels aan de
Spoorstraat 60 en Drs. F. Bijlweg 65**

Voor het aanbieden van goederen of meer informatie over een
huisontruiming bel 06 21152171 of mail naar winkel@hetboelhuys.nl

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.

10 september 2024: Bingo in de Vredeskerk. Aanvang 14.00 uur.

17 september 2024: Sjoelen in de Vredeskerk. Aanvang 14.00 uur.

18 september 2024: Themamiddag: Zendingswerk in Liberia. 14.00 uur.

1 oktober 2024: Seniorenbeurs.

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

MUTATIES

Nieuwe leden

Mw. A.F. Schendelaar-Post	Heiligharn 178, 1785 SP Den Helder
Dhr. M. Dijkstra	Vogelzand 3424,1788 ME Julianadorp
Mw. H. Dijkstra-Keekstra	Vogelzand 3424,1788 ME Julianadorp

Opgezegd

Mw. A.C.W. van den Berg-de Boer	Ogentroost 12	1787 CR	J'dorp
Mw. A.A. Klaasse	Het Koggeschip 47	1784 SG	
Dhr. G. Buter	Bernhardplein 23C	1781 HG	
Dhr. M. Kapitein	Vechtstraat 250-210	1784 TG	

Overleden

Dhr. A.F. Lomans	Westgracht 84	1781 NH
Dhr. J.R. Doorneveld	Drs. F. Bijlweg 4	k 311 1784 MC
Dhr. H. Heidema	De Garst 3	k 110 1785 RK
Dhr. A. Wijnand	H. Baskeweg 285	1785 MH
Mw. E. Soeters-van Gennip	H. Baskeweg 141	1785 MD
Mw. G. van der Spek-Kramer	O. van Noortstraat 8	1782 XM
Dhr. J. Terpstra	Boterzwin 3463	1788 WS
Dhr. J. Kraak	Haringvlietweg 58	1784 HA
Dhr. J.J.M. Endenburg	Bremstraat 109	1783 JC

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

LIEF EN LEED

De lief-en-leed pot op de themamiddag van 19 juni heeft € 19,90 opgebracht en op die van 17 juli € 24,50. Allen hartelijk dank.

Huwelijksjubilarissen:

Op 30 juli waren dhr. en mw. J. Ijfs, Gr. Willem II straat 47, 60 jaar getrouwd.

Op 5 augustus waren dhr. en mw. R. Mentz, H. Broertjesstraat 47, 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

Heel hartelijk bedankt voor het fruitbakje dat Corrie Schuurman mij ter gelegenheid van mijn verjaardag namens de PCOB kwam brengen.

Met vriendelijke groeten, *Lolkje de Jong – de Vries*

Wij bedanken het bestuur heel hartelijk voor het mooie boeket dat we mochten ontvangen i.v.m. het overlijden van mijn vrouw. Ook de vele kaarten hebben ons goed gedaan.

Vriendelijke groet, *Cor van der Spek*

Wij willen de PCOB bedanken voor de cadeaubon voor ons 60-jarig huwelijk.

Jaap en Maartje Ijfs

BOEKENMARKT

Dinsdag 6 augustus was de eerste van de twee boekenmarkten tijdens de Juttersmarkt. De ochtend was gezellig druk, wij mochten ook de wandelaars van de PCOB verwelkomen. De opbrengst was

€ 501,30 waarvan € 41,00 van de loterij en € 97,30 van de koffiehoek.

Op zaterdag 10 augustus heeft de boekenmarkt in totaal

€ 372,50 opgebracht voor Hart voor Haïti.

Daar zit € 53,50 van de eigengemaakte-kaart-verkoop bij.

Dinsdag 13 augustus was de opbrengst van **€ 393,25** voor Present.

Het totaal van deze marathon is **€ 1267,05**.



De volgende boekenmarkt is gepland op **21 september**.

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.



5 september:

The Color Purple

Het meeslepende verhaal van drie vrouwen, van wie de levens onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn.



19 september:

Poor Things

Het ongelooflijke verhaal en de fantastische evolutie van Bella Baxter (Emma Stone), een jonge vrouw die weer tot leven is gewekt door de briljante en onorthodoxe wetenschapper.



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.

BINGO IN DE VREDESKERK 10 september 2024

De vakantieperiode is weer voorbij en de activiteiten worden weer opgestart door onze vrijwilligers. Op 10 september is er een bingomiddag en wij hopen dat u het leuk vindt om met ons een middagje te proberen een prijsje in de wacht te slepen met een spelletje bingo. Wij gaan weer ons best doen er een leuke middag van te maken en kijken er naar uit u allemaal weer te zien. 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.

Jan, Wim en Annemarie



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

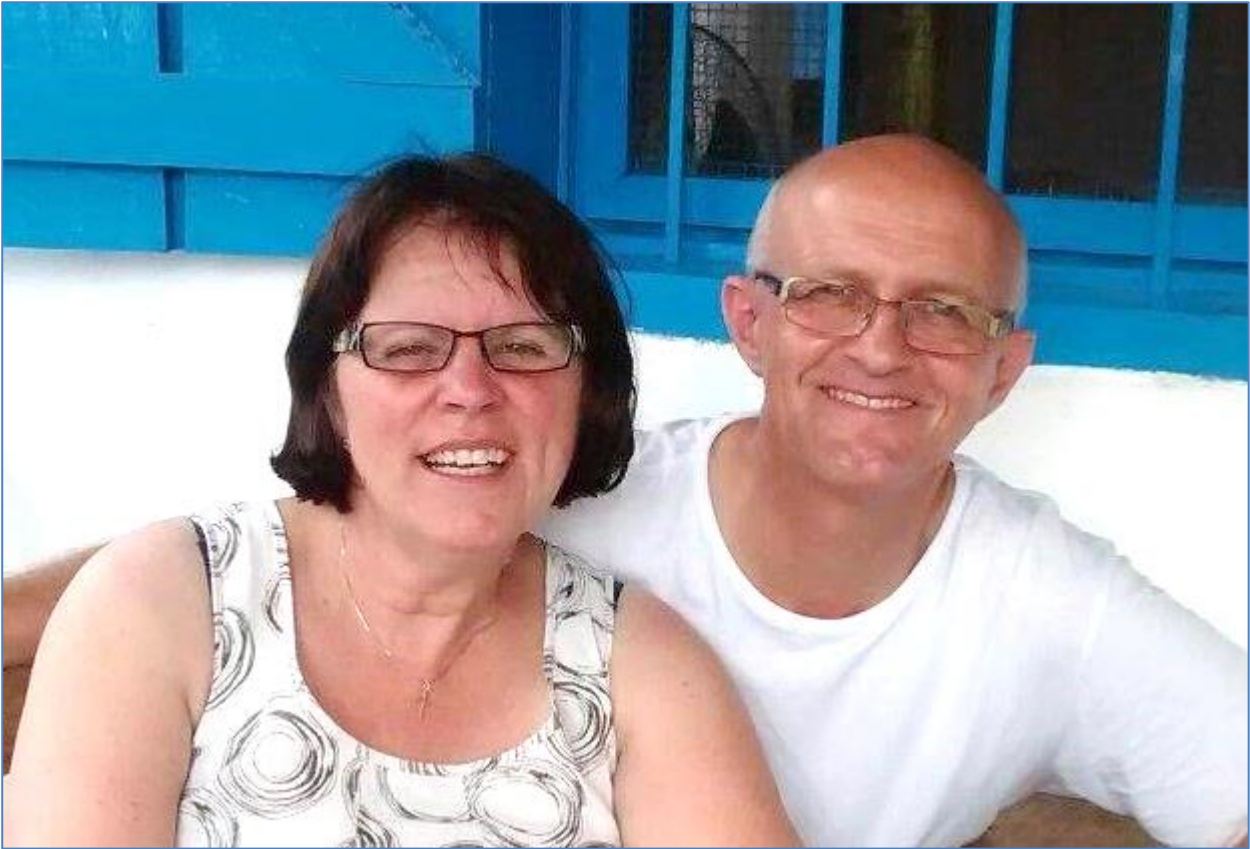
KIES VOOR EEN GLIMLACH OP MAAT

Zuidstraat 10
1781 BR Den Helder
Telefoon: 0223 - 76 70 40
E-mail: info@grimijser.nl



THEMAMIDDAG

ZENDINGSWERK IN LIBERIA



Sinds 2001 zijn wij, Marjolein en Jacob Kiefte, actief betrokken bij zendingswerk in Liberia. Door een toenmalige zendelinge, Hermien Verhage, ben ik (Jacob) dat jaar gevraagd om als oudste van de Evangelische Gemeente de Ambassade mee te gaan naar Liberia. Dit bezoek is de aanleiding geweest tot het werk waar we nog steeds leiding aan geven. In 2006 hebben we een speciale roeping ervaren om iets te doen aan het grote verschil van hun levensomstandigheden en die van ons in het westen. Ons doel is de missiepost van United Liberia Inland Church te herbouwen zodat deze post tot zegen zal zijn voor de verre omgeving. Hierbij streven we naar zelfstandigheid.

De roeping die we hebben gekregen heeft ons leven veranderd. Graag vertellen we daarover op de bijeenkomst op 18 september om 14.00 uur.

Op 16 oktober hebben we de volgende themamiddag met als titel 'weet wat je eet' vertelt door Sanne van der Berg.

Ank Huiberts



WANDELCLUB 'Weer of geen weer'

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

03 sept: Verpleeghuis Den Koogh 10 sept: Restaurant Lands End
17 sept: Wijkhuis Nw Den Helder 24 sept: De Boerderij De Schooten
01 okt : Sporthal De Draaikolk 08 okt : Ten Anker Timorlaan

Ik wil iedereen nog hartelijk bedanken voor de vele kaarten die ik mocht ontvangen na het overlijden van mijn vrouw. Heel erg gewaardeerd.

Als deze Reflexief uitkomt is de zomervakantie ook weer voorbij.

Doordat de hei dit jaar heel vroeg bloeit, ook in het Zwanenwater, moet dit volgend jaar maar eerder plaatsvinden, begin augustus.



De wandeling vanaf de Groene Stek was een succes, met heerlijk koffiedrinken buiten en wat uitleg over de planten die ze daar kweken, dus voor volgend jaar weer in de herhaling.

Ook in de zomermaanden waren we

toch steeds met een grote groep aan het wandelen. Het is ook iedere dinsdagmorgen een gezellige groep die op pad gaat. Wat het weer betreft hebben we steeds op de dinsdagmorgen goed tot best wandelweer. Dat zal in de herfst straks wel veranderen.

Maar we doen de wandelgroep toch steeds eer aan 'Weer of geen Weer'. In de maand oktober maar weer eens een lunch met elkaar doen en dat staat dan gepland in Julianadorp in het gebouw De Verbinding.

We zijn daar in het voorjaar ook al eens wezen koffiedrinken en om eens met de groep te lunchen is daar mogelijk. Zal daar een datum laten vastleggen. Misschien lijkt het u ook leuk om met ons mee te wandelen, dat kan altijd. De startplaatsen staan altijd in de Reflexief en ook op de website van de PCOB, met alle andere activiteiten die georganiseerd worden. Voor inlichting kunt u ook bellen naar 0646306566 of een email sturen naar cvspek@quicknet.nl. Tot ziens en veel wandelplezier.

Cor van der Spek

25 juni 2024

We gaan met de Museum Plus Bus op stap, dit is voor de PCOB de eerste keer.

De bus staat al op ons te wachten bij de Vredeskerk en om kwart voor 10 is iedereen er en gaan we op weg naar Leeuwarden.

Het Fries museum is ons reisdoel.

Chauffeuse Jolien vertelt hoe de dag eruit gaat zien. De Museum Plus Bus rijdt al 15 jaar langs mooie musea in Nederland om ouderen een mooie dag te bezorgen.

Onze groep wordt verdeeld in drieën voor de rondleiding in het museum en in Leeuwarden komt gastvrouw Marijke ons welkom heten en brengt ons naar het restaurant voor koffie met gebak.

Daarna is het tijd voor de rondleiding. Er is een expositie van het echtpaar Christoffel en Kate Bisschop en onze gids vertelt er zeer uitgebreid over.

We krijgen een kijkje in het huis van dit echtpaar.

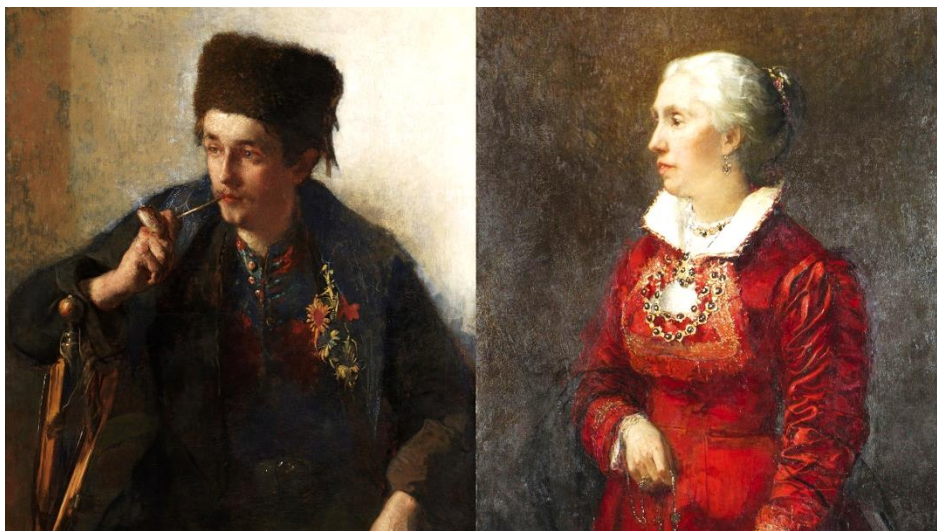
Na de rondleiding staat de lunch voor ons klaar en het smaakt prima.

Er is na de lunch gelegenheid het museum verder te bekijken voor we weer huiswaarts gaan.

Het is een mooie en warme dag geweest en rond 17.00 uur zijn we weer in Den Helder.

Dank aan alle vrijwilligers voor deze dag.

Lies van der Spek



Echtpaar Christoffel en Kate Bisschop (Fries Dagblad)

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 (€ 15,00)
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. De start (4 dagdelen)

Vanaf dinsdagmiddag 10 september tot 24 september van 13:30 tot 15:30 uur.

Klik & Tik. De basis: (5 dagdelen)

Vanaf maandagmorgen 9 september tot 7 oktober van 10:00 tot 12:00 uur.
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.

BIBLIOTHEEK JULIANADORP

Klik & Tik. De start (1 dagdeel)

Op maandagmiddag 2 september van 13:30 tot 15:30 uur.

Klik & Tik. De basis (4 dagdelen)

Vanaf maandagmiddag 9 september tot 30 september van 13:30 tot 15:30 uur.

Klik & Tik. Het internet op (7 dagdelen)

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.kopgroepbibliotheken.nl>, hoofdstuk 'Activiteiten'
3. Telefonisch: Den Helder: 0223-623434, Julianadorp: 0223-642354

Gert van Weerd

VACATURE BIJ DE AUTODIENST

In Nieuw Den Helder is een vacature ontstaan. Mocht u af en toe een ritje willen verzorgen? Neem dan contact op met de coördinator: Henk Breeuwer, telefoon 0680051083.

De vaste rubrieken **Rijbewijskeuring en Hulp bij uw PC**, zijn in dit nummer wegens plaatsgebrek komen te vervallen.

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



SJOELCLUB

'Laat ons maar schuiven'

Hierbij wil ik iedereen van de sjoelclub bedanken voor de vele kaarten die ik mocht ontvangen na het overlijden van mijn vrouw.

In de maand juli kon ik er helaas niet bij zijn. Maar gelukkig heeft Daniëlla het keurig waargenomen en is alles gewoon doorgegaan. Daniëlla bedankt hiervoor.

Als de Reflexief uitkomt deze maand, zijn de vakanties ook alweer bijna teneinde. Tijdens de zomermaanden waren er dan ook wat minder sjoelers i. v. m. de zomervakantie.

Hopelijk in de maand september zijn er wat meer sjoelers van de partij. Het is een gezellige middag en allemaal heel ontspannend.

We spelen met 2 personen aan een bak, zodat je niet lang hoeft te wachten om te kunnen spelen. Je speelt ook ieder spel weer op een andere bak, dus je schuift dan op naar de volgende bak.

Het sjoelen is eenmaal in de maand op een dinsdagmiddag en wordt gehouden in de Vredeskerk. We beginnen precies om 14.00 uur en zijn dan rond 16.00 uur weer uitgesjoeld.

Na 5 spellen is het dan tijd om even pauze te houden en dan koffie of thee te drinken met wat lekkers erbij. Dan nog 2 of 3 spellen en is het tijd voor een kleine verloting met wat prijsjes.

De kosten voor deze middag bedragen € 5,00.

Dus lijkt het u leuk om ook een middagje te komen sjoelen, van harte welkom. Misschien kent u nog wel iemand die ook mee wil komen sjoelen deze middag, er zijn voldoende bakken aanwezig.

De datum staat ook altijd in de Reflexief vermeld of kijkt u eens op de website van de PCOB.

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

Graag tot ziens op dinsdag 17 september en om alvast in de agenda te zetten: 15 oktober is de volgende keer.

Cor van der Spek

EVEN PUZZELN..... door Bert Heuvelman



De landenpuzzel in het laatste nummer was niet zo moeilijk. We hadden heel wat goede inzendingen. Het woord dat gevonden moest worden was : **ZOMERVAKANTIE**. Na loting is

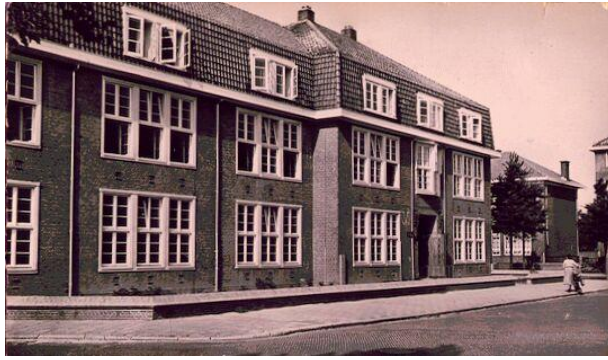
mevrouw Rina Bijker de winnaar geworden. Van harte gefeliciteerd!

De boekenbon heeft zij inmiddels ontvangen. Tja... de zomervakantie is voorbij en de scholen zijn weer begonnen. Daarom dit keer een Helderse historische scholenpuzzel. Het gaat om gebouwen die er niet meer zijn of nu een andere functie hebben. Let op het gaat alleen om de naam van de school. Dus geen lidwoorden en woorden zoals *Koning, Koningin, Prins, Prinses* en het woord *school* tellen we niet mee. School nr. 4 had (tot 1984) drie voornamen: van de twee eerste namen schrijft u alleen de beginletter op. Nog wat tips: bij nr. 5 is onlangs (ondanks buurtverzet) een beeldbepalende boom gekapt, bij nr. 6: dit was een RK-Huishoudschool, school nr. 9: is verbouwd tot de huidige bibliotheek. Deze school had de zelfde naam als een kerk die gesloopt is. Noteer de letters in de grijze vakjes en van deze letters moet een woord gevormd worden. De overheid wil dat hieraan meer aandacht aan wordt besteed binnen het onderwijs....

Oplossingen voor 10 okt. naar bertheuvelman@hotmail.com of Violenstraat 2C 1782 KC Den Helder. SUCCES en wie weet, wint u de boekenbon....

1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									

1



2



3



4



5



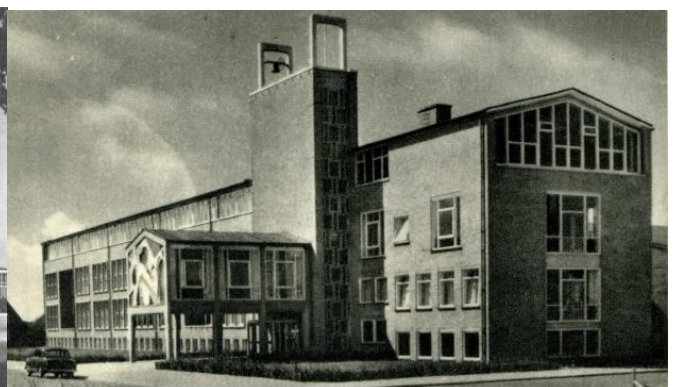
6



7



8



9

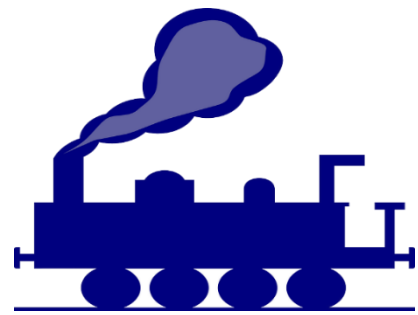


sponsor van de puzzel



DAGTOCHT 19 OKTOBER 2024

Rit met de stoomtrein van Hoorn naar Medemblik en bezoek Volendams Museum



Vanuit Den Helder rijden we naar Hoorn waar we rond 10 uur hopen aan te komen. De trein vertrekt om 10.40 uur en in Hoorn kunt u nog even bij de stoomtrein kijken. Tijdens de reis krijgt u koffie met appelgebak aangeboden. We arriveren omstreeks 12 uur in Medemblik waar de bus op ons wacht om naar een restaurant in de omgeving te gaan voor een 3-gangenmaaltijd. Voor de middag staat een bezoek aan het Volendams Museum op het programma. In het museum zijn diverse nostalgische tafereeltjes van typisch Volendamse situaties van vroeger te zien zoals klederdrachten,



huiskamers, winkeltjes, het oude hotel Spaander en een gezin dat garnalen aan het pellen is. Echt uniek is het sigarenbandjeshuisje. Rond 18.00 uur zijn we weer in Den Helder. Neemt u een rollator mee of heeft u een dieet, graag even doorgeven.

U kunt zich opgeven bij Linda Tienstra, tel. 0223-630752 vanaf 10 september 9.00 uur tot en met 13 september. De prijs van deze bustocht is € 72,00 voor leden en € 77,00 voor niet-leden. Graag dit bedrag overmaken op NL60 RABO 0163 6786 18 t.n.v. reiscommissie PCOB Den Helder o.v.v. reis stoomtrein en Volendam.

Opstapplaatsen:

08.30 Walvisvaardersweg/hoek Schootenweg.

08.40 Station

08.45 Reus, Marsdiepstraat

08.50 De Lichtboei

09.00 Parkeerplaats achter de Riepel

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

De reiscommissie



De 20^e editie van de Seniorenbeurs Den Helder georganiseerd door de LSBO. Op dinsdag 1 oktober 2024 van 10.00 tot 16.00 uur. In de Stadshal op Willemsoord.

Dit jaar de 20^{ste} editie van de Seniorenbeurs. Wie had ooit gedacht, toen de eerste beurs georganiseerd werd, dat het zou uitgroeien tot het evenement wat het nu is. Ruim 60 deelnemers die u willen inlichten over hun bedrijf of instelling en met ieder jaar een groot aantal bezoekers.

De beurs is 20 jaar geleden begonnen als de Dag van de Ouderen en werd later de 55+ Beurs en inmiddels De Seniorenbeurs Den Helder. Verschillende namen maar altijd met de doelstelling senioren te informeren over welzijn en belangenbehartiging door middel van deelnemers die actief zijn op dit terrein zoals de notaris, makelaar en wonen, gezondheid en zorg maar ook lekker en gezond eten.

Vanwege ons jubileum hebben wij een aantal optredens voor u gerealiseerd. De Polkadots, een cabaretduo met een nostalgisch liedjesprogramma 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 horecapllein 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.

Wij hopen dat wij ook dit jaar weer een interessant, gevarieerd aanbod voor u kunnen realiseren onder andere op het gebied van wonen, welzijn, gezondheid, zorg en mobiliteit.

H. Schell, voorzitter.



TERUGBLIK THEMAMIDDAG LEZING SLAVERNIJ IN SURINAME



Op 17 juli jl. heb ik met veel plezier een lezing over de slavernij in Suriname mogen geven bij uw PCOB. Eerst een inleidend verhaal over de ligging van het land en de oorspronkelijke bevolking van Suriname. De lezing werd vervolgd met wat de slavernij niet alleen voor Suriname heeft betekend maar in het bijzonder voor de slaven. De slaven leefden onder zeer slechte omstandigheden. Ze hadden geen rechten. Lijfelijke straffen waren normaal. Na een korte koffiepauze is er aandacht besteed aan de 3 marrons Baron, Bon en Joli Coeur. De vrijheidsstrijders voor de slaven van Suriname. 1 juli 1863 werd de slavernij in Suriname afgeschaft.

De **Keti Koti** (de ketting werd verbroken)
Dit wordt nog jaarlijks herdacht als een groot feest. Ook in Nederland.

De opkomst was buiten verwachting en de aanwezige belangstellenden namen actief deel aan diverse discussies. Er was sprake van een interactieve lezing. We hebben ook stil gestaan bij het excuus die de koning heeft aangeboden namens Nederland.

Zowel de belangstellenden als ik zijn van mening dat dit noodzakelijk was. Slavernij betekent dat je niet in vrijheid kan of mag leven. Vandaag de dag is dat in de wereld nog steeds aan de orde. Slavernij is pas echt voorbij als de wereld onder ander vrij is van geweld, oorlogen, onderdrukking, discriminatie, huiselijk geweld, kindermishandeling en iedere vorm van dwangmatige beperking in deze wereld.

Ik dank alle belangstellenden voor hun positieve bijdrage aan deze leerrijke middag. Ik dank het bestuur van de PCOB voor de uitnodiging.

Floor Johns



VERSLAG VAN DE EERSTE LEESKRING VAN DE PCOB



Gezamenlijk hebben we als groep de naam '**LEESLIEFDE**' gekozen.

We zijn met 6 dames. Voor de eerste keer zijn we bij elkaar gekomen in de bieb 'School 7'. Wij hebben het aangrijpende boek 'Bij mij ben je veilig' van Sharon Cameron gelezen. Met elkaar zijn we het er over eens dat je dit boek gelezen móét hebben.

Ondertussen is het 2e boek in ons bezit. Een voordeel om in de bieb samen te komen, is dat je meteen het 1e boek in de bieb kan laten en ook daar het 2e boek kan uitdelen. Geen gesjouw met zware kisten. De meeste dames hebben zichzelf opgegeven voor de leeskring.

Maar het laatste lid heeft wel een heel bijzonder verhaal:

Anja vertelt: "Ik was van plan om me op te geven voor de leesclub. Maar door allerlei omstandigheden kwam het er niet van. Mijn gewoonte is dat als ik naar de Bethelkerk geweest ben, om na de koffie nog even naar de dijk te gaan. Ik kan erg genieten van het uitzicht op de zee. Er kwam een mevrouw aanlopen en vroeg of ze naast me op het bankje mocht zitten. Zij vertelde dat ze ook lid is van de PCOB en zich had aangesloten bij de leesclub. Ik vertelde dat ik dat ook graag wilde...

Deze mevrouw zei: "Ik bel Els wel even en dan hoor je het wel."

Dezelfde zondag werd ik al lid! Kreeg er een blij gevoel van! Het was net of het zo moest zijn dat we elkaar zouden ontmoeten".

Hartelijke groeten van *Anja Bontes*

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.

VEILIGHEID IN EN OM UW HUIS

Op de bijeenkomst van de LSBO van afgelopen 18 juli werd een presentatie gegeven door dhr. Ronald Wasch van de Veiligheidsregio Noord-Holland Noord. Deze informatie is ook belangrijk voor u, daarom hieronder de belangrijkste punten van de presentatie.

In welke ruimtes hang je een rookmelder?

Hang in ieder geval een rookmelder in alle ruimtes waar je door heen moet als je zou moeten vluchten voor brand, bijv. op de route van de slaapkamers naar de voor- of achterdeur. Meestal betekent dit in ieder geval een rookmelder in de hal en op de overloop. Voor extra veiligheid hang je ook rookmelders in alle kamers waar brand zou kunnen ontstaan, zoals de slaapkamer, woonkamer, zolder of opslag. Heeft u een koopwoning dan bent u verplicht om op eigen kosten rookmelders op te hangen op elke verdieping, heeft u een huurwoning dan is de verhuurder verplicht dit te doen.

Met de **Rookmelderwijzer** op rookmelder.nl ontdek je hoeveel rookmelders jij nodig hebt en in welke ruimtes je deze het beste kunt ophangen op basis van jouw specifieke woonsituatie. Doe de rookmelderwijzer.



Doe de interactieve woningcheck online

Met onze handige interactieve online woningcheck ontdek je in een mum van tijd hoe veilig je huis is en wat je kunt doen om het nog wat veiliger te maken. Met je telefoon of tablet in de hand kun je je huis nalopen aan de hand van 30 makkelijke ja/nee-vragen. Aan het eind krijg je de uitslag met praktische tips hoe je makkelijk die punten kan aanpakken die nog wat veiliger kunnen. Je kunt de uitslag ook downloaden, zodat je later nog eens kan nakijken waar je als eerst mee aan de slag wilt gaan. Ga naar de online woningcheck.

Woningcheck van een expert

Inwoners van Noord-Holland Noord kunnen zich inschrijven voor een gratis woningcheck door de brandweer of het Rode Kruis. Een expert bekijkt tijdens de woningcheck samen met jou de woning en geeft tips over enkele eenvoudige aanpassingen die je zou kunnen doen om de kans op brand of een ander ongeluk te verkleinen. Wanneer er hulp nodig is bij het uitvoeren van de benodigde aanpassingen in een woning, kan de woningchecker doorverwijzen naar instanties die daarbij kunnen helpen.

De woningcheck is gratis

Veiligheidsregio Noord-Holland Noord

M: 06 25226551, T: 072 2042367, E-mail: rowasch@vrnhn.nl

Bezoekadres: Bastiondreef 4, 1784 MR Den Helder

Postadres: Postbus 416, 1800 AK Alkmaar

www.veiligheidsregio-nhn.nl Twitter: @VRNHN

BELANGRIJK

VAN DE PENNINGMEESTER

Graag uw aandacht voor twee zaken betreffende de contributie voor 2024 en 2025.



Na het ronddelen van de 1e herinnering aan het betalen van de contributie over 2024 hebben de meeste leden aan dit verzoek voldaan.

Degenen die ondanks dit verzoek nog niet betaald hebben ontvangen binnenkort (of hebben inmiddels ontvangen) een brief met de 2e herinnering. Deze brieven worden zoveel mogelijk persoonlijk overhandigd.

Ook alvast een opmerking over de contributie voor het jaar 2025

Op de Algemene Ledenvergadering van maart 2024 is het voorstel van het bestuur om de contributie te verhogen met ingang van januari 2025, goedgekeurd.

Dit betekent dat de bedragen verhoogd worden naar € 33,- voor individuele leden en naar € 55,- voor een leefverband.

Dit is vooral belangrijk voor de leden die zelf de contributie betalen. Voor degenen die een automatische incasso hebben afgegeven wordt het juiste (nieuwe) bedrag geïncasseerd.



Ter herinnering:

Individueel lidmaatschap
€ 30,00 per jaar.

(voor 2025 € 33,00)

Leefverband

€ 50,00 per jaar.

(voor 2025 € 55,00)

Rekeningnummer: NL 75 RABO 0306 8865 29 t.n.v. PCOB Den Helder

Bedankt voor uw medewerking, mede namens het bestuur,

Joop van Schijndel, penningmeester

KORTING OP VERTOON LEDENPAS

- | | | |
|-----------------------------|--|-------------|
| 1. OOG & DESIGN | Beatrixstraat 33 1781 EM Den Helder | |
| OOG & DESIGN | 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