

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
secretaris@anbo-pcob-denhelder.nl

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

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

2025



Mijn wensen, beste mensen,
voor dit alweer een maand op weg zijnde jaar zijn:

Moge 2025 ons leren dat de grootste rijkdom niet te vinden is in bezit, maar in innerlijke rust.

Laten we in 2025 ons af blijven vragen waar we echt gelukkig van worden en hoe we dat gevoel kunnen delen met anderen.

Moge 2025 ons helpen inzien dat tijd geen vijand is, maar een kans blijft om bewust te groeien.

Moge 2025 ons eraan herinneren dat de zoektocht naar betekenis belangrijker is dan het vinden van zekerheid.

Laat 2025 het jaar zijn waarin we beseffen dat de kleinste momenten de grootste betekenis kunnen hebben.

Laat in 2025 liefde en wijsheid onze gids zijn, want alleen zij kunnen de diepste vragen van het leven beantwoorden.

Moge 2025 ons inzicht geven dat elke ervaring, hoe klein ook, een kans is om onze en elkaars leven te verrijken.

Ik wens ons oprecht een jaar gevuld met positieve veranderingen, nieuwe kansen en eindeloze mogelijkheden.

Laten we samen streven naar een jaar vol lachende momenten en stralende dagen, want optimisme blijft de sleutel tot een gelukkig leven!

Jan van der Velde

Aan bestuur en leden van de P.C.O.B. Den Helder

Ik wil iedereen bedanken voor het vertrouwen in mij gesteld als lief-en-leedpersoon. Het is heel fijn dat er iemand is die het van mij wil overnemen.

Haar naam is Daniëlla Kool, ik hoop dat de medewerking prettig zal verlopen. Wel blijf ik de ANBO/PCOB en Reflexief in mijn wijk rondbrengen

Lieve groet, Geeske Hospes-Roskam



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

Oproepjes

De bezoeksters van de wijken Nieuw Den Helder en Oud Den Helder hebben hun werkzaamheden wegens persoonlijke omstandigheden neer moeten leggen. Wij zoeken nieuwe bezoeksters voor deze wijken. De werkzaamheden zijn als volgt: van de wijkcoördinator krijgt u de personen door die u vanwege hun verjaardag die maand kan bezoeken.

Reacties: Inez Kodde telnr. 633404.

Bedankt

Wij willen mw. **G. Hospes**, coördinator Julianadorp, hartelijk bedanken voor het vele werk dat zij jarenlang voor ons heeft gedaan. Met ingang van 1 januari 2025 is zij gestopt met haar werk als coördinator.

Gelukkig hebben wij iemand gevonden die haar werk gaat overnemen.

Dat is: mw. **D. Kool**, Doorzwin 3102, 1788 NA, Julianadorp, telnr. 646436. Zie ook pagina 3.

BIJ DE VOORPAGINA

Dit jaar viert de PCOB Den Helder haar 35-jarig jubileum. Ik wil dat doen met een tekening van het seniorencomplex annex verpleeghuis Buitenveld.

Waarom, zult u zich afvragen. Wel als je geen vreemde bent in het gebied voor de zorg voor senioren, dan heb je vast wel vernomen van de klachten van het personeel van verpleeghuis Buitenveld. Tekorten aan personeel en een leiding die het doet voorkomen dat alle problemen binnen korte tijd zijn opgelost.

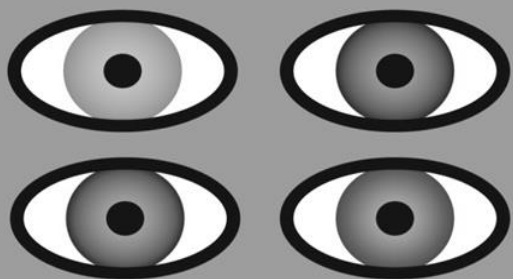
Maar ook het bericht dat Aristo-zorg faillissement heeft aangevraagd en gekregen. Hierdoor weer grote onzekerheid bij de bewoners van Ten Anker en Lyceumhof.

Wij als ANBO-PCOB kunnen aan beide problemen niets bijdragen of acties ondernemen. Wij kijken toe en zien hoe de zorg voor senioren onder grote druk staat. Moeten we hierdoor de moed verliezen? Moeten we angstig naar de toekomst kijken? Ik denk dat dat helemaal niet zal helpen. We moeten zien zo lang mogelijk geen gebruik te hoeven maken van de zorg door goed op onze leefstijl te letten. Niet roken, alcohol laten staan, gezond eten en voldoende bewegen. Elke dag een wandeling maken, iemand opzoeken, gezellig een praatje maken en blijmoedig blijven.

Dat is natuurlijk gemakkelijk gezegd en opgeschreven, maar je zult maar tegenslag hebben, ziek worden en aangewezen zijn op de hulp van anderen. Heb je dan voldoende mensen om je heen die naar je omkijken? Heb je toen je nog gezond was voldoende gedaan om die mensen om je heen te verzamelen? Of heb je je juist teruggetrokken en ben je steeds meer familie, vrienden en kennissen kwijtgeraakt?

Wellicht vieren we dit jaar ons 35-jarig bestaan wel op een of anderen manier. Wellicht organiseren we weer van allerhande activiteiten om mensen met elkaar in contact te brengen. Wellicht treft u op die activiteiten wel mensen die net zo als u in het leven staan en even blij zijn met een praatje. De zorgen voor de seniorenzorg hebben mij ertoe gezet een tekening van Buitenveld te maken. Ik vond dat een hele klus en het was niet makkelijk, maar toch is het gelukt. Ik hoop dat deze tekening ons erop wijst dat we heel blij moeten zijn met de mensen om ons heen. Dat we veel zorg moeten besteden aan elkaar, want het kon wel eens zo zijn dat er in de toekomst minder professionele zorg voor u en mij zal zijn en dat we echt op elkaar zijn aangewezen. Dan kan een vereniging als de ANBO-PCOB misschien een steentje bijdragen in 2025 aan het geluk van u en mij.

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 wandelen om 9.30 uur. Zie elders in dit blad.

4 februari 2025: Bingo in de Vredeskerk. Aanvang 14.00 uur.

11 februari 2025: Sjoelen in de Vredeskerk. Aanvang 14.00 uur.

19 februari 2025: Themamiddag: Het leven van de zeearend. 14.00 uur.

MUTATIES

Nieuwe leden

Dhr. G. Leeuw	Vogelzand 2282	1788 GD	Julianadorp
Dhr. J. Haantjes	Grasweg 12	1761 LG	Anna Paulowna
Mw. N. Haantjes-Doorduyn	idem		
Mw. H. Blaauw-Visser	Rietgorslaan 4	1761 XK	Anna Paulowna
Mw. A.L. de Kramer	Zeeloodsenlaan 102	1785 BS	D.H.

Verhuisd

Mw. G.W. Helder-Smit	Marsdiepstraat 413/K	1784 AH	Den Helder
Dhr. R.H.J. Propstra	Marsdiepstraat 413/F	1784 AH	Den Helder
Mw. C.J. Propstra-Maas	idem		
Dhr. R. Boersma	Vechtstraat 158	1784 TE	Den Helder
Mw. B. Boersma-Boersma	idem		
Dhr. H.A.W.M. van Ostaden	Walvisvaardersweg 38	1785 RD	D.H.
Mw. T. van Ostaden-Smits	idem		

Opgezegd

Mw. M.J. Vonk-Huisman	J. Peereboomstr. 35	1785 GC	Den Helder
Mw. vd Dobbelsteen-de Winkel	Stadh. WillemVstraat 14	1785 JA	D.H.
Mw. G. Visser-de Leeuw	Vogelzand 2241	1788 GB	Julianadorp

Overleden

Mw. F. Feenstra-Ooms	De Garst 3/203	1785 RK	Den Helder
Mw. J. Visser-Hulsentop	Zeeloodsenlaan 6	1785 BN	Den Helder
Mw. W.K. Zeeman-Boon	De Garst 36	1785RK	Den Helder
Mw. S.M.L. van Leeuwen-Lagendijk	Drs. F. Bijlweg 4/314	1784 MN	D.H.
Mw. I.J. vd Poel-vd Weijde	Marsdiepstraat 64	1784 AR	Den Helder
Dhr. P. van Buuren	Heiligharn 352	1788 SW	Den Helder
Mw. J.H. Blankenzee-Bronsaer	Prunusstraat 32	1783 ED	Den Helder

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

LIEF EN LEED

De lief-en-leedpot heeft op de themamiddag van 20 november € 23,70 opgebracht. En op kerstavond € 197,35. Allen hartelijk dank hiervoor.

Huwelijksjubilarissen

Op 18 december waren dhr. en mw. G. Bosch, Elzenstraat 35

60 jaar getrouwd.

Op 19 december waren dhr. en mw. D. Kool, Praamstraat 97

60 jaar getrouwd.

Op 23 december waren dhr. en mw. H. Heuseveldt, de Garst 44

65 jaar getrouwd.

Op 30 december waren dhr. en mw. B. Klut, Brouwerstraat 20

60 jaar getrouwd.

Namens ANBO- PCOB van harte gefeliciteerd.



De zieken en rouwenden wensen wij kracht en sterkte toe.

Bedankt

Ik vond het zo verschrikkelijk leuk, dat bezoekje voor mijn verjaardag, ook hartelijk bedankt voor de cadeaubon.

Fijn hoor. Groeten mw. Bloem

Hartelijk bedankt voor de attentie die ik kreeg voor mijn verjaardag. Hartelijke groet, Mw. Nauta- Kroes

Attentie

Mevrouw F. Vroegop wil dat haar adres nogmaals wordt vermeld in de Reflexief.

Dat is de Lichtboei, IJsselmeerstraat 2 k 238. Haar post wordt vaak bezorgd op k 236.

Hartelijk dank voor het bezoek en de cadeaubon t.g.v. mijn verjaardag, namens PCOB gebracht door mevr. Trudi van Otterloo.

Henny Spies-van Vlaanderen

Wij willen van harte bedanken voor de mooie felicitatiekaart met lieve wensen en een cadeaubon van Dunselman voor een heerlijke taart.

Dat alles ter gelegenheid van ons 60-jarig huwelijk op 30 december 2024. Met dankbaarheid kijken wij erop terug.

Hartelijke dank voor alles, Frans en Brunhilde Klut

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€)
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 (bij Klik&Tik eventueel op uw eigen laptop). 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 maandagmorgen 3 februari tot 3 maart van 10:00 tot 12:00 uur.

Vanaf dinsdagmiddag 18 februari tot 18 maart van 13:30 tot 15:30 uur.

Klik & Tik Het internet op (6 dagdelen)

Vanaf maandagmorgen 10 maart tot 14 april van 10:00 tot 12:00 uur.

Bibliotheek Julianadorp

De digitale overheid (4 dagdelen, € 15,00)

Vanaf vrijdagmorgen 28 februari tot 21 maart van 10:00 tot 12:00 uur.

Klik & Tik Het internet op (6 dagdelen)

Vanaf maandagmiddag 3 maart tot 7 april van 13:30 tot 15:30.

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

CONTRIBUTIE 2025

Als u dit stukje leest is het nieuwe verenigingsjaar alweer een maand oud en zijn meerdere activiteiten weer opgestart. Van een aantal leden is de contributie over het nieuwe jaar inmiddels ontvangen.

Eind januari is de contributie geïnd bij de leden die hebben aangegeven per automatische incasso te betalen.

In de ALV van maart 2024 is besloten dat het bedrag van de contributie met ingang van 2025 verhoogd zal worden.

Voor de leden die handmatig betalen en dus geen gebruik maken van de automatische incasso, volgen de contributiebedragen voor 2025:

De contributie voor 2025 bedraagt (verhoogd t.o.v. 2024):

- **€ 33,- voor een individueel lid.**
- **€ 55,- voor een echtpaar.**

Evenals andere jaren vindt u hieronder de diverse mogelijkheden tot betaling.

1. U betaalt per automatische incasso (**heeft inmiddels plaatsgevonden**).
2. U betaalt zelf via de bank.

In dat geval kunt u kiezen uit de volgende mogelijkheden.

- U betaalt de contributie **in één keer vóór 1 maart 2025.**

- U betaalt **per half jaar:**
 - individueel : **€ 16,50 vóór 1 maart en € 16,50 vóór 1 augustus 2025.**
 - als echtpaar: **€ 27,50 vóór 1 maart en € 27,50 vóór 1 augustus 2025.**

- U betaalt **aan het begin van elk kwartaal:**
 - individueel **€ 8,25 per kwartaal.**
 - als echtpaar **€ 13,75 per kwartaal.**

Vriendelijk verzoek ik u de betalingen zelf in de gaten te houden.

De contributie kunt u overmaken op onze bankrekening

NL 75 RABO 0306 8865 29 ten name van ANBO PCOB, Den Helder,
onder vermelding van: **contributie 2025 en uw adres.**

Ten slotte: het staat alle leden vrij om naast het contributiebedrag een vrijwillige extra bijdrage te doen.

Mocht u vragen hebben dan kunt u natuurlijk altijd contact met mij opnemen.

Met vriendelijke groet, Joop van Schijndel, penningmeester

BELASTINGHULP AANGIFTE 2024

Ook in 2025 wil de ANBO-PCOB Den Helder/Julianadorp u helpen bij het invullen van uw aangifte inkomstenbelasting. Wel met een verandering: Na vele jaren heeft Han Ellermeijer besloten om te stoppen met het coördineren van de HUBA-activiteiten.

Han: Heel hartelijk dank voor je jarenlange inzet.

De 6 HUBA's zijn weer bereid om u thuis te komen bezoeken en uw aangifte in te vullen en ook te kijken naar huurtoeslag en zorgtoeslag.

Gebruikte u vorig jaar een machtigingscode dan wordt deze weer automatisch naar u toegestuurd door de belastingdienst. Wanneer u voor de eerste keer de hulp inroept moet u de HUBA wel uw BSN-nummer en geboortedatum geven, want dan kan hij voor u de machtigingscode aanvragen.

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

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

De belastingkampanje begint op maandag 3 maart 2025.

Uw HUBA's zijn:

Joop van Schijndel	tel. 691 840
Wim Bouw	tel. 633 171
Han Ellermeijer	tel. 633 618
Tinus Keizer	tel. 647 842
Annemarie Leemans	tel. 630 094
Jaap Warbout	tel. 06 15609716



Joop van Schijndel, coördinator belastinghulp ANBO-PCOB Den Helder

HUBA: HULP BIJ AANGIFTE



FILMAGENDA CinePlus bij Kinopolis

3-STERREN TICKET
€ 25,50

De inloop is vanaf 13.30 uur. Aanvang 14.00 uur. De kosten zijn € 9,50 per ticket. Alle tickets zijn inclusief koffie/thee en wat lekkers.

Let op! De prijzen zijn gewijzigd.



Donderdag 6 februari: Een Schitterend Gebrek vertelt het meeslepende verhaal van Lucia, de eerste en grootste liefde van vrouwenversierder Giacomo Casanova. Maar dan wordt Lucia getroffen door de pokken en sluit ze zich af van haar geliefde, en van de buitenwereld. Zestien jaar later, wanneer ze zichzelf opnieuw heeft uitgevonden als de mysterieuze en gesluierde courtisane Galathée, ontmoeten ze elkaar weer in Amsterdam.

Cor van der Spek



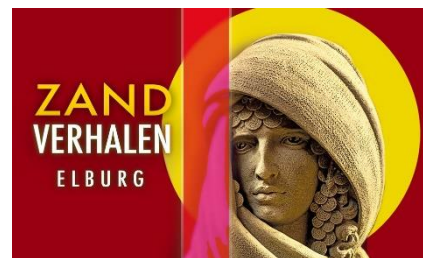
KERSTUKJES MAKEN

Een middagje samen creatief

Aan het werk met groen en versiering. Het was gezellig en er werden prachtige kerststukjes gemaakt.



DAGTOCHT NAAR ZANDVERHALEN ELBURG EN RONDVAART.



20 MAART 2025

Op de eerste dagtocht van 2025 rijden we rechtstreeks naar Elburg waar we een rondvaart van 50 minuten gaan maken. Aan boord wordt koffie/thee met gebak geserveerd. Na de rondvaart is er tijd om op eigen gelegenheid het mooie Elburg te bezoeken. Winkeltjes bekijken of kleine musea bezoeken, er is genoeg te zien en te beleven! Op de aangegeven tijd verzamelen we weer om niet ver van de haven de loodsen te bezoeken waar u de prachtige zandsculpturen naar Bijbelse voorstellingen kunt bewonderen. Aan het einde kunt u, als u daar behoefte aan heeft, nog iets gebruiken bij het restaurant (voor eigen rekening). Na dit bezoek rijden we richting Den Helder waar we onderweg gaan genieten van een 3 gangen maaltijd. Rond 20.00 uur verwachten wij dan weer in Den Helder aan te komen.

Deze dag hebben we er voor gekozen om op de terugreis uit eten te gaan zodat u volop tijd heeft om van het mooie Elburg te genieten. U kunt een broodje meenemen of in Elburg de lunch gebruiken.

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

Opgeven bij Lies van 11 tot en met 14 februari, tel: 0223-756099.

De prijs voor deze dagreis bedraagt € 86,50 voor leden en € 91,50 voor niet leden. Bedrag overmaken op NL60 RABO 0163 6786 18 t.n.v. Reiscommissie PCOB o.v.v. dagtocht 20 maart 2025.

Opstapplaatsen:

08.00 uur Walvisvaardersweg

08.10 uur Station

08.15 uur Reus Marsdiepstraat

08.20 uur De Lichtboei

08.30 uur Parkeerterrein achter De Riepel

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

THEMAMIDAG 19 FEBRUARI 2025 om 14.00 uur in de VREDESKERK

Het leven van de zeearend in Noord-Noorwegen

De spreker van deze middag kennen we al van de boeiende lezing in 2024 over 'Vitaal ouder worden'. Deze keer komt zij ons over iets heel anders vertellen. Eén van haar werkzaamheden is namelijk ook onderzoek naar het leven van de zeearend. Deze vogel is gelukkig ook weer in ons land te zien. Het onderzoek speelt zich echter af in het hoge noorden van Europa. Sanne van den Berg- Blok neemt ons graag mee op reis om een kijkje te nemen in het leven van deze majestueuze vogel die niet voor niets bekend staat als 'de vliegende deur'.



De vader van Sanne maakte haar enthousiast voor zijn onderzoek naar het leven van vogels. Als dochter van een ornitholoog groeide ze op in de Blauwe Reigerkolonies rondom Amsterdam, de duinen en de Waddenzee van Vlieland en de woeste weidsheid van Noors- en Zweeds Lapland. Zo blijf je dicht bij de natuur:

"In Scandinavië zul je wel moeten, want in de echte laatste wildernis van Europa, is geen directe hulp als je in de problemen raakt".

In 2009 is Stichting StoReZa (Stichting voor Onderzoek van Reigers en Zeearenden) opgericht. Deze stichting bundelt en bewaart gegevens uit meer dan 50 jaar onderzoek op het gebied van de **Blauwe Reiger** in Nederland en de **Zeearend** in Noord-Noorwegen/Lapland. Het onderzoek is verricht door ornitholoog Alfred A. Blok en wordt voortgezet door Sanne H. van den Berg-Blok, epifysioloog.

In de loop van al die jaren zijn er veel ontdekkingen gedaan over deze op drie na grootste vogel ter wereld. We nodigen u hartelijk uit deze middag bij te wonen en er meer over te horen.

Vriendelijke groet van Ineke Stam

In maart is er geen themamiddag, dan is de jaarvergadering.

De volgende themamiddag is op 16 april 2025.

Dan houdt Jelly Bravenboer-Hamstra een lezing over het leven van de Apostolischen in de twintigste eeuw. Dit naar aanleiding van haar boek 'Lichtzoekers en lichtdragers' wat in 2024 is verschenen.



WANDELCLUB 'Weer of geen weer'

Wandelstartplaatsen voor de maand februari 2025. Start exact 9.30 uur.

- 4 februari: Verpleeghuis Den Koogh
- 11 februari: Parkeerplaats Vomar Dorperweerth (De Verbinding)
- 18 februari: Ravelijncenter 'It's Coffee and More' (t.o. De Schakel)
- 25 februari: Sporthal 'De Draaikolk' (Dollardlaan)
- 4 maart: Kade 60 Willemsoord

Iedereen nog een voorspoedig en gezond 2025.

Doordat oudejaarsdag op een dinsdag viel, zijn we voor een keer niet wezen wandelen in 2024. Maar zijn we in het nieuwe jaar weer met goede moed gestart. Op de laatste wandeldag van het afgelopen jaar, werd ik in de Vredeskerk behoorlijk verrast door een voucher die goed is voor een dagtocht georganiseerd door de PCOB. Iedereen van de wandelclub heel hartelijk dank.

Heb inmiddels ook een principe-afspraken gemaakt met de Verbinding in Julianadorp dat we op 6 mei met de wandelclub komen lunchen. Hier krijg ik nog antwoord op.

De sneeuwklompjeswandeling op Noorderhaven heb ik op 11 februari gezet en we zien hoe het afloopt, je weet nooit van tevoren wanneer de sneeuwklompjes volop in bloei staan.



SJOELCLUB 'Laat ons maar schuiven'

Allereerst allemaal nog de beste wensen voor 2025. Als u dit leest, hebben wij onze eerste sjoelmiddag al weer achter de rug. De laatste sjoelmiddag in december was heel gezellig; er waren zelfs een paar nieuwe sjoelers bijgekomen. Helaas werd een mw. na de pauze onwel. Ze is met de ambulance naar het ziekenhuis in Alkmaar vervoerd. Dus dat was wel even schrikken voor iedereen. Maar gelukkig is mw. weer thuis en gaat het weer beter met haar. Ik hoop dat ze in het nieuwe jaar ook weer mee kan sjoelen.

De sjoelmiddag in de maand februari is op dinsdag de 11^e en om alvast in de agenda te zetten, is het in maart ook op dinsdag de 11^e.

Winnen is niet belangrijk, het plezier staat voorop.

De kosten voor deze middag bedragen € 5,00 en is inclusief koffie of thee en na afloop nog een kleine loterij. Voor inlichtingen van beide evenementen kunt u bellen naar 06 46306566 of een e-mail sturen naar cvdsppek@quicknet.nl.

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



4 februari 2025 BINGO IN DE VREDESKERK



Het is al weer de 2^e maand van 2025, de feestdagen hebben we achter ons gelaten en de kerstspullen staan weer op zolder, de activiteiten zijn weer opgestart en we hopen u weer te zien op onze bingo-middag van 4 februari. Een gezellige middag om bij te kletsen met elkaar maar vooral om een paar rondjes bingo te spelen. Wij gaan weer onze best doen een leuke prijzentafel te verzorgen en hopen u allemaal weer te zien. Neem gerust een vriend of vriendin mee!

We spelen 4 rondjes bingo en voor de verliezers een extra rondje. Kosten zijn € 6,00 met een kopje koffie/thee inbegrepen.

De bingocommissie



Terugblik kerstviering 2024

Als bestuur kijken we blij en tevreden terug op onze kerstviering 2024. Met een aantal helpende handjes hebben we de kerkzaal ingericht voor deze avond, het zag er sfeervol en verwelkomend uit en gelukkig hebben we deze viering met een groot aantal bezoekers kunnen vieren.



Het verhaal, het gedicht en de optredens van het koor Revival en de Muziekgroep van het Leger des Heils, de samenzang, het was een prachtig programma en je zag iedereen genieten.

Er werd genoten van de koffie/thee en kerstkransjes bij binnenkomst, limonade en hapjes in de pauze en chocolaatjes op de tafels.

Met dezelfde helpende handjes hebben we na de viering alles weer opgeruimd en op de oorspronkelijke plaats gezet en zoals er werd opgemerkt, de kerkzaal zag er uit alsof er niets gebeurd was.

We gingen nog vol van de mooie avond naar huis.

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 KERSTREIS

12 DECEMBER 2024 NAAR HET BAKKERIJMUSEUM MEDEMBLIK EN DE KERSTSHOW VAN TUINCENTRUM OSDORP

De koffiekopjes en de schalen met vers gebakken gevulde koeken stonden voor ons klaar in het bakkerijmuseum en wat waren die lekker! Na de koffie was er tijd om het museum te ontdekken. Er werden koekjes gebakken en er werden chocoladekransen gemaakt en er was heel veel te zien van het bakkersbestaan door de jaren heen. De geur van versgebakken koekjes maakt dat je zin krijgt om de koekjes mee naar huis te nemen en gelukkig was er in het winkeltje van alles te koop.



Onze volgende stop was in Wognum waar we heerlijk hebben gegeten, er waren alleen maar positieve geluiden! Vanuit Wognum gingen we naar Tuincentrum Osdorp waar een prachtige kerstshow was, waar het genieten was van al het moois wat er op kerstgebied is. Er waren ook al koopjes en er gingen heel wat tassen mee de bus in. Tevreden gingen we weer huiswaarts.

Het was een geslaagde dag.



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 ANBO-PCOB afdeling Den Helder-Julianadorp. Zijn er speciale wensen? Bijvoorbeeld wilt u een rollator of een huisdier meenemen, dan moet u dat van tevoren melden.

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 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.

EVEN PUZZELEN

door Bert Heuvelman

De puzzel in het laatste nummer van ons blad was best pittig. Het waren winterfoto's van Den Helder door de jaren heen. Met de gevonden letters moest het woord **KERSTSTAL** worden gevormd.

Uit de goede inzenders is, na loting, uit de bus gekomen:

Gert van Weerd

Van harte gefeliciteerd! De boekenbon komt naar u toe...

Met de nieuwe opgave is het wat eenvoudiger. We hebben weer visitekaartjes in de war gemaakt en u moet de beroepen raden. Stuur deze vijf beroepen tot en met **10 februari** op naar **bertheuvelman@hotmail.com** of ouderwets door de brievenbus van ***Violenstraat 2C 1782KC Den Helder***.

Omdat sommige beroepen een wat ouderwetse benaming hebben, geven we hier wat tips:

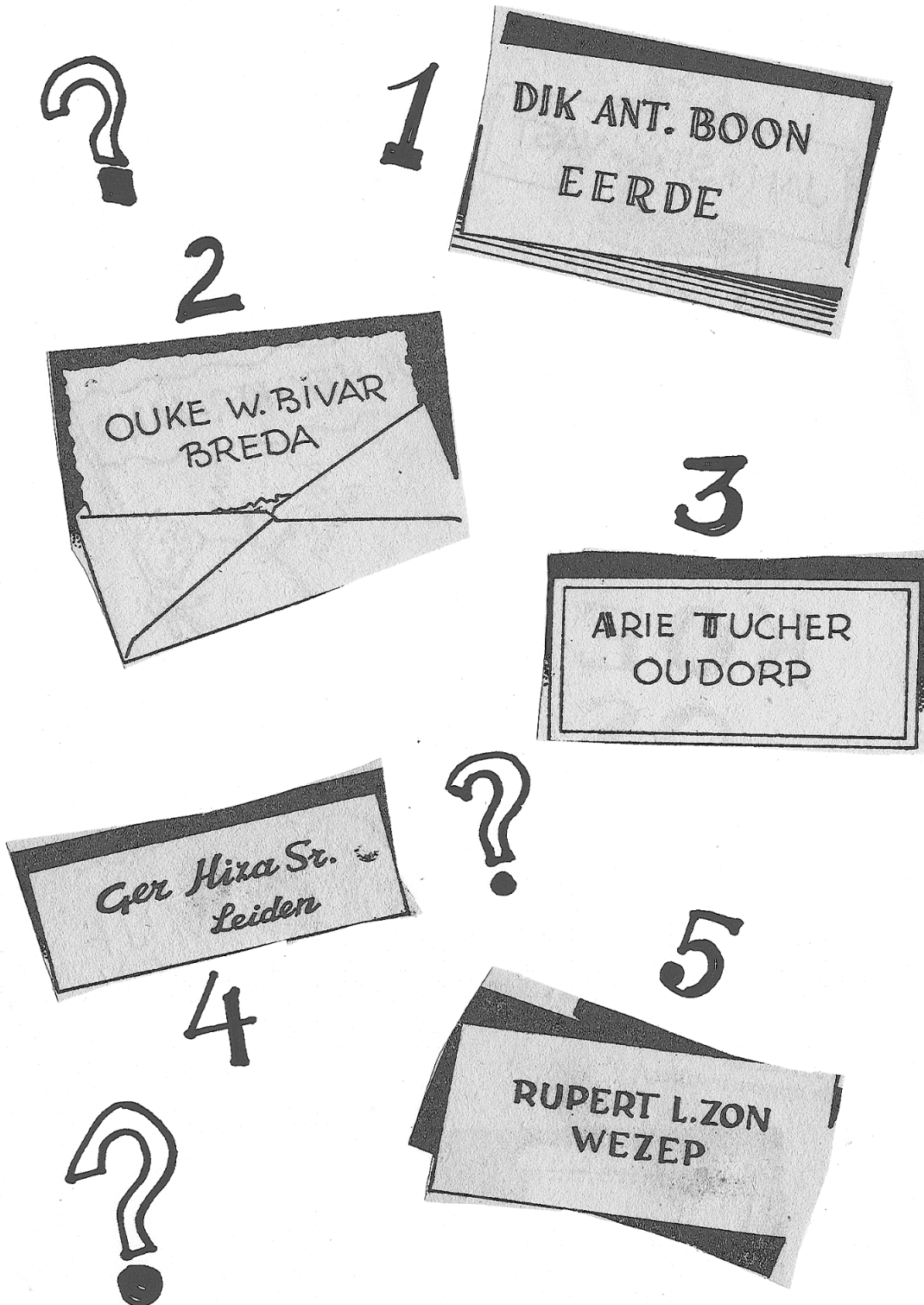
- 1. Tegenwoordig zeggen we 'accountmanager'*
- 2. Door de klimaatverandering hebben ze nu weinig vrijaf ('verlet') meer*
- 3. Heeft iets met verzekeringen te maken*

4. Vroeger hadden ze vast geen 'bijtelling'

5. Tja of dit nou een echt beroep is....., (misschien wel bij de firma Denk)....in elk geval is het wel een hobby

Succes en u weet het, u kunt een boekenbon van € 25 winnen!

Deze puzzel wordt gesponsord door:



LSBO JAARVERSLAG 2024

Het afgelopen jaar heeft het 20-jarig jubileum van de Seniorenbeurs Den Helder voor een groot deel de agenda bepaald. Een beurs die dit jaar al 20 jaar op belangstelling van de senioren van Den Helder kan rekenen, laat je niet zomaar voorbijgaan. Uiteindelijk is besloten het duo De Polkadots en het koor Flamboyant uit te nodigen een optreden te verzorgen en Jan Plomp te vragen een demonstratie Tai Chi te geven. Een terechte keus want het publiek wist onze keuze te waarderen. Verder was er een loterij met verdeeld over de dag 3 x een trekking met als prijs een bloemenarrangement van Suus Geluk. Terugkijkend kunnen we niets anders zeggen dan dat de beurs een groot succes was met veel bezoekers die door wind en regen de beurs wisten te vinden.

Naast de beurs hebben we in juli een informatiemiddag georganiseerd. Het gedeelte voor de pauze werd verzorgd door Humanitas die met een powerpoint-demonstratie hun diensten onder de aandacht brachten. Het gedeelte na de pauze werd ingevuld door dhr. Wasch van de brandweer Noord-Holland Noord met een presentatie over Veiligheid in en om het huis. Het was een informatieve middag met veel bezoekers.

De fusie van de KBO en de PCOB werd definitief afgeblazen en nieuwe fusieplannen werden opgestart tussen de ANBO en de PCOB. Dit zorgt voor onrust binnen de lokale afdelingen. Zo ver heeft dit geen invloed op de samenstelling van de LSBO. Binnen de KBO hebben zich 2 personen aangemeld die belangstelling hebben de LSBO te komen versterken.

VOORDEEL OP 75+ RIJBEWIJSKEURING

1. RegelZorg

Tel.088 2323300

hanteert voor de keuring een all-in prijs. Mocht het CBR na de keuring nog aanvullende vragen hebben, dan regelt RegelZorg dit kosteloos voor u met de keuringsarts. anbo-pcob.nl/regelzorg

ANBO-PCOB-leden ontvangen € 5,00 korting op een 75+ rijbewijskeuring. Alleen als u vooraf uw lidmaatschapsnummer heeft doorgegeven, ontvangt u de ledenkorting. Op sommige locaties worden geen kortingen gegeven. Bij het maken van een afspraak wordt u verteld op welke locaties bij u in de buurt er wel of geen korting gegeven wordt.

of 2. Rijbewijskeuringsarts.nl

Tel.085-1309699

ANBO-PCOB-leden ontvangen korting op onder meer 75+ rijbewijskeuringen. Voor een 75+ rijbewijskeuring (Categorie B/E personenauto) betaalde u in 2024 geen € 64,50, maar slechts € 47,50. Maakt u een online afspraak, dan ontvangt u bovendien 5% extra korting. (Lidmaatschapsnummer doorgeven)

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% |

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.



BELANGRIJKE TELEFOONNUMMERS

PCOB Autodienst Henk Breeuwer	tel. 06 80051083
b.g.g. Jan van der Velde	tel. 633746
PCOB Advies en administratieve hulp	tel. 633618
PCOB Belasting hulp	tel. 691840
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
IKG (Klachten over de gezondheidszorg)	tel. 0900-2437070
Slachtofferhulp	tel. 0900-0101
Blokkeren Bank	tel. 0900 0852
Gemeente Den Helder ook voor Zorgloket	tel. 140223
Steunpunt Mantelzorg	tel. 088 1308000

DE PCOB, MISSCHIEN WEL DE ACTIEFSTE OUDERENBOND

Aanmelden bij: J. Stam

Bremstraat 169a 1783 JE Den Helder tel. 620018