



Verstoppen

Het was een mooi spel vroeger: busjetrap. Nodig waren een groep kinderen, liefst een stuk of acht, en een leeg conservenblik. Dat blik werd midden op straat neergezet. Na het aftellen wie het eerst moest zoeken, gaf een van de sterkste kinderen een harde trap tegen het conservenblik. Dat ging met veel lawaai de straat over. Met een bal ging het ook, maar dan miste je wel het lawaai. De zoeker moest er achteraan, want hij moest het blik weer terugbrengen en neerzetten op dezelfde vaste plek. Intussen was de hele groep kinderen weggestoven om een goede verstopplek te vinden. Als de bus weer op de goede plaats was neergezet, moesten alle kinderen weer worden opgezocht. Maar als iemand dan kans zag om de bus weer weg te trappen - met veel geraas - dan moest eerst die bus weer gehaald worden en begon het zoeken tot verdriet van de zoeker weer opnieuw. Het was dus zaak om een mooie verstopplek te vinden die toch ook niet al te ver van de startplek was. Het is immers de bedoeling dat je uiteindelijk toch gevonden wordt. Ik heb zo het idee dat dit spel niet meer overal gespeeld kan en mag worden. Immers, hoe kun je nog op straat spelen als er zoveel verkeer is? Hoe zullen de eigenaren van de geparkeerde auto's reageren als het conservenblik wild door de straat wordt getrapt? Waar haal je zoveel kinderen vandaan die samen dit spel buiten willen spelen? En zijn er in de straten nog wel verstopplekken te vinden?

Toch is verstoppen nog wel populair. Misschien niet zo erg meer als spel voor kinderen, maar hoeveel mensen van allerlei leeftijd verstoppen zich niet, letterlijk of figuurlijk? Hoeveel mensen zoeken niet uitvluchten als er een beroep op hen wordt gedaan voor een karweitje of voor een bepaalde functie? Waar zijn vrijwilligers te vinden die een deel van hun tijd voor anderen willen zorgen? Gelukkig zijn ze er nog. U kent er vast wel enkele. Blij wordt je van zulke mensen. Waren er maar meer zo. Die anderen hebben zich verstopt achter muurtjes en struiken. Ze willen onzichtbaar blijven en dat betekent vaak het einde van het spel. En dat terwijl volop meedoen juist zo leuk is. Mensen verstoppen zich ook wel om andere redenen. Een crimineel zorgt dat hij in verwegistan onopvallend zijn leven lijkt te leiden. Een spion gaat door het leven als een braaf persoon. Niemand die mag zien wat voor verkeerde zaken hij deed of doet. Al in de eerste hoofdstukken van de Bijbel kun je het terugvinden. Het 'Adam waar ben je' is niet voor niets een vaste uitdrukking geworden. Maar in dat verhaal van de Bijbel kun je lezen dat op die manier verstoppen, letterlijk of figuurlijk, bij God niet lukt. Hij heeft je allang gezien. En God stelt die vraag ook niet om alleen maar straf uit te delen. Hij wil dat je met zijn hulp uit je verstopplaats tevoorschijn komt. In de Bijbel heet dat 'wandelen in het licht'.



*Laten wij blijven geloven en hopen
op het ons eenmaal verlossende licht,
met onze oren en ogen wijd open
en op het leven met Jezus gericht.*

.....

Henk van 't Spijker, voorzitter

*Laten wij wachten op zijn taal en teken
dat ons naar Hem en zijn Vader geleidt;
Hij zal ons woord zijn, en als we dat
spreken*

zullen wij leven in eeuwigheid.

Michel van der Plas

COLOFON

Voorzitter / secretaris

Henk van 't Spijker
Tuinbouwweg 47
2742 KN Waddinxveen
tel. 0182-61 55 79
mail: hvts.pcob2@gmail.com

Penningmeester

Ad van den Assem
Zesde Tochtweg 2
2742 KR Waddinxveen
tel. 06 53271925
mail: assem@hetnet.nl

PCOB betalingen naar:

PCOB afd. Waddinxveen
IBAN nr NL12 RABO 0157 5822 56

Redacteur / webmaster

Joop Neven
Heemraadweg 22
2741 NA Waddinxveen
Tel. 0182-618204
mail: neven.i55@gmail.com

Ledenadministrateur

Ton Meijerink
Parklaan 45
2771 GB Boskoop
tel. 0172-57 76 61
mail: ton.meijerink@planet.nl

Bestuurslid / Notuliste

Ger Lugthart-Oudijk
kees.ger.lugthart@gmail.com

Bestuurslid

Tiny van Triet-de Joode
Kuipers-Rietbergplantsoen 45

Website

<https://www.pcob.nl/afdelingen/waddinxveen/>



Van Ton Meijerink, Ledenadministrateur.

Verjaardagen PCOB leden in mei 2024

5 mei	Mevr.	J.P. Jurriën - Broer
8 mei	Mevr.	J.M. Janmaat - van Kippersluis
10 mei	Dhr.	P. H. Veerman
12 mei	Mevr.	A. van Wijngaarden - Blom
17 mei	Dhr.	J.Möhle
19 mei	Dhr.	H. van 't Spijker
22 mei	Mevr.	P.M.de Heer
24 mei	Mevr.	J.J.H. van Huizen-v/d Veen
26 mei	Mevr.	P. Neven - van Roon
26 mei	Dhr.	B.G. van der Zwaag
27 mei	Mevr.	M.H. Meijerink - Moes
28 mei	Mevr.	S. Lamens - Both
29 mei	Mevr.	M.F. Verhagen - Versteeg
30 mei	Mevr.	A.F. van Haren
31 mei	Mevr.	M. Möhle – van der Neut

Welkom!

Hertelijk
Welkom!

Altijd fijn om een nieuw lid te verwelkomen.
We heten Mevr. Möhle- van der Neut, Zuidplaslaan 531, 2743 KC, Waddinxveen van harte welkom.

We kijken ernaar uit om u te ontmoeten tijdens een van de activiteiten van de PCOB -afdeling Waddinxveen.

Overleden



Op 30 maart jl. is Dhr. P. Post, Clusiuserf 7, 2771 ST, Boskoop overleden en op 13 april jl. is overleden: E. van der Kaaden-van Dijk, Jan v Bijnenpad 369, 2742 VH, Waddinxveen. We wensen de nabestaanden de komende tijd veel sterkte toe.

Enkele dichtregels uit het gedicht "De nieuwe mens" van Inge Lievaart:

*Al wat wij misdeden
is met Hem vergaan,
die gelooft is heden
met Hem opgestaan.*

Herdenken en Vieren

Op 4 mei staan we om 20.00 uur stil bij de moedige mannen en vrouwen die hun leven hebben geofferd voor onze vrijheid. In deze twee minuten van stilte, herdenken we niet alleen de slachtoffers van de Tweede Wereldoorlog, maar ook allen die daarna in oorlogssituaties en vredesoperaties het leven lieten. Het is een moment van bezinning dat ons herinnert aan het belang van vrede.

Na de ingetogenheid van de 4^e mei, vieren we de volgende dag onze vrijheid, een eerbetoon aan het einde van de onderdrukking tijdens de Tweede Wereldoorlog. Door heel het land vieren we de vrijheid die we vandaag de dag genieten, dankzij de offers die velen hebben gebracht. De recente gebeurtenissen in Rusland en Oekraïne, evenals de langdurige conflicten tussen Israël en Gaza, zijn pijnlijke herinneringen aan hoe fragiel en kostbaar vrijheid werkelijk is.



Het belang van Herdenken en Vieren

Laten we deze dagen gebruiken om samen te komen, te herdenken en te vieren. Voor de ouderen onder ons die de oorlog hebben meegemaakt is het goed om de verhalen te delen met de jongere generaties, zodat de herinnering levend blijft. En laten we vooral dankbaar zijn voor de vrijheid die we elke dag mogen ervaren en ons bewust zijn van de prijs die daarvoor is betaald. Op pagina 8 staat een uitnodiging om de herdenking in

Waddinxveen bij te wonen.

Vrede

“Alzo lief heeft God de wereld gehad... {Joh.3:16}. De hele mensheid leeft op dit moment in onrust, maar de grote kracht van de Opgestane Heer is, Hij heeft lief gehad tot het einde. Een mens lijkt soms sterker dan de “duif”, maar je moet bedenken dat het juist de duif is, {het symbool van vrede}, dat juist Hij de Vrede brengt, niet door kracht of geweld, maar door de liefde is het tot stand gekomen, de liefde die oersterk is. Er staat in Hooglied: *“Want sterk als de dood is de liefde”* De Vredestichter heeft de overwinning behaald, en brengt de schepping weer thuis, en ja, ook de onruststoker. Ik zie er naar uit.



Joop Neven *webmaster/redacteur*

Contactmiddag op woensdag 15 mei. Canada, van kust tot kust.

Graag nodigen wij u uit voor een bijzondere contactmiddag waarbij we worden meegenomen op een reis door Canada, van Kust tot Kust. Onze spreker voor deze middag is Jan van de Ent, een gepassioneerde verteller met een liefde voor dit prachtige land.



Datum: **D.V. woensdag 15 mei.** Tijd: **14.00 uur.** Locatie: **In de hal van de Ontmoetingskerk, Groensvoorde 3.**

Jan van de Ent zal ons tijdens deze middag verrassen met levendige verhalen en mooi beelden van de diversiteit en schoonheid van Canada.

Er zal ook gelegenheid zijn om vragen te stellen en in gesprek te gaan met Jan van de Ent in de pauze en na zijn presentatie.

Voordat het programma begint laten we de foto's van het voorjaarsreisje zien!!!

Wij hopen u te verwelkomen op deze boeiende middag.

Verslag voorjaarsreisje op 17 april 2024

Op een regenachtige voorjaarsmorgen verzamelden we ons op 17 april jl. enthousiast bij het Anne Frank Centrum voor het voorjaarsreisje. Om 08.30 uur vertrokken we, vol verwachting over het dagprogramma dat ons te wachten stond.

Rond 10.00 uur arriveerden we in Groet, bij het restaurant “Duingroet” waar de koffie met wat lekkers ons al opwachtte. Dit warme welkom gaf ons de gelegenheid om met elkaar bij te praten en te genieten van de gastvrijheid.

Na deze gezellige onderbreking was het tijd voor een rondrit met de Zonnetrein door het prachtige duingebied van Staatsbosbeheer. Tijdens de rit werden we verrast door het weer. April doet zijn reputatie eer aan door ons te trakteren op wispelturig weer. Terwijl we genoten van de prachtige natuur, werden we afwisselend getraakteerd op regen, onweer, hagel en soms momenten van zonneschijn. De rit mag best uniek genoemd worden, sneeuwballen in april is best bijzonder. Ondanks- of misschien dankzij- deze grillige weersomstandigheden, genoten we volop van de rit en de verhalen van onze gids. En de stemming bleef opperbest!!

De tijd vloog voorbij en voor we het wisten, was het dinertijd. We werden getraakteerd op een heerlijk driegangendiner, waarbij zowel het eten als de locatie bijdroegen aan een onvergetelijk middag. Restaurant “Duingroet” ligt aan de rand van het duingebied van Schoorl.

Met nieuwe energie vervolgen we onze tocht door de kleurrijke bollenvelden richting Museum De Zwarte Tulp in Lisse, hét museum over de Nederlandse bloembollencultuur. Het was fascinerend om zoveel te leren over iets wat zo kenmerkend is voor Nederland.

Vol indrukken begonnen we rond 17.00 uur aan onze terugreis richting Waddinxveen.

Deze dag zou niet mogelijk zijn geweest zonder de goede organisatie van **Hennie, Dit, en Ad**. Hun inzet maakte deze dagtocht tot een onvergetelijk uitje, en we kijken nu al uit naar het volgende reisje op D.V. **18 september 2024**.

Op de contactmiddag van D.V 15 mei laten we meer foto's zien van het voorjaarsreisje.



Nuttige informatie

Babbeltruc. Wat doet u als een onbekende bij u thuis aanbelt?

Beroving door een “babbeltruc” komt steeds vaker voor: onbekenden bellen bij u aan en gebruiken een mooie smoes om binnen te komen.

Hier een aantal tips om diefstal door een babbeltruc te voorkomen.

1 Kijk voor u uw deur open doet, eerst wie heeft aangebeld. Kent u de persoon niet en vertrouwt u het niet? Vraag eerst wie hij/zij is en wat hij/zij komt doen. Vertrouw u het nog niet? bel 112.

2 Zorg dat u de deur op een kier kunt zetten, bijv. met een kierstandhouder. Of laat een kijkgaatje in uw deur maken.

3 Vraag altijd naar een legitimatiebewijs. Ook als iemand zegt dat hij/zij van de gemeente, een bedrijf of instelling is.

4 Loop nooit met iemand mee naar buiten. Vaak komen de dieven met z'n tweeën. De ene persoon maakt een praatje met u, terwijl de andere uw huis binnensluipt.

6 Doe uw achterdeur op slot als u alleen thuis bent.

Bent u toch slachtoffer geworden? Doe altijd aangifte!

Doe altijd aangifte als u slachtoffer bent geworden van een babbeltruc. Alleen dan kan de politie de daders opsporen.

U kunt op twee manieren aangifte doen: Maak een afspraak via telefoonnummer 0900-8844 of via internet. Ga hiervoor naar www.politie.nl/aangiften

Bron: politie.nl



Koffie met advies: Bijeenkomst in het Anna Frank Centrum

Maandelijks organiseert Palet Welzijn ‘Koffie met Advies’. Deze bijeenkomsten zijn voor alle 55-plussers van Waddinxveen die zich op tijd willen voorbereiden op het ouder worden. Op basis van verschillende thema’s bespreken we alles om veilig, verantwoord en zelfstandig te blijven wonen. Denk bijvoorbeeld aan uw financiële veiligheid, balans tijdens mantelzorg, ondersteuning en medicatieveiligheid. Hiervoor komen professionele sprekers met kennis uit de specifieke vakgebieden.



Op donderdag 23 mei komen Pauline Droge (wijkverpleegkundige bij Vierstroom) en Jolanda de Bok (palliatieve zorg verpleegkundige en wijkverpleegkundige bij Agathos) vertellen over hun werk en vooral wanneer kan u contact met hen kunt opnemen. Wat is de taak van een wijkverpleegkundig en van een thuiszorgteam nog voordat u werkelijk zorg nodig heeft? Wat houdt palliatieve zorg in en wat zijn de mogelijkheden in Waddinxveen?

Koffie met Advies bijeenkomsten worden elke 4^e donderdag van de maand georganiseerd.

Hiervoor bent u gratis welkom in het Anne Frank Centrum (Jan van Bijnenpad 1, Waddinxveen) van 10.00 tot 11.30 uur. Wilt u meer informatie?

Bel naar ouderenadviseur Anneke Boersma. Tel: 06 520 64 334

Beweeg advies voor ouderen

Mensen die voldoende sporten en bewegen hebben minder kans op gezondheidsklachten.

Daarom stimuleert de Rijksoverheid mensen om meer te sporten en bewegen. Voor ouderen luidt het advies: 150 minuten per week, verspreid over meerdere dagen, matig intensief bewegen. Bijvoorbeeld door te wandelen, fietsen, zwemmen, de hond uit te laten of flink door

te werken in het huishouden of in de tuin. Het gaat erom dat je hartslag en lichaamstemperatuur omhoog gaan en dat het iets moeilijker wordt om te praten. Deze regelmatige vorm van bewegen levert een betere conditie op en kan direct of indirect het risico verlagen op het ontstaan van ziekten.

Voor mensen die niet of nauwelijks actief zijn (dus nooit deze richtlijn van 2,5 uur per week halen), leidt elke stijging van lichamelijke beweging tot een betere gezondheid. Om precies te zijn is de gezondheidswinst het grootst voor mensen die van inactiviteit naar enige beweging gaan.

De voordelen van sporten en bewegen:

Het verbetert het humeur en geeft energie.

Het is goed voor de bloedcirculatie, ademhaling, spieren, gewrichten en botten.

Het verbetert de loopsnelheid.

Het stimuleert de stofwisseling en heeft een positieve invloed op het gewicht.

Het verhoogt de weerstand en helpt om stress kwijt te raken.

Het verbetert de balans, wat het risico op vallen verkleint.

Het verkleint het risico op fracturen.

Het hangt positief samen met gezondheid gerelateerde kwaliteit van leven.

Het is goed voor de mentale gezondheid en draagt bij aan onafhankelijkheid op latere leeftijd.

Het lijkt de kans op fysieke en cognitieve beperkingen, waaronder dementie en Alzheimer, te verminderen.

Bron: Sport en gezondheid, Rijksoverheid.



Praat vandaag over morgen

Ministerie van VWS en maatschappelijke organisaties roepen op: Praat vandaag over morgen. Eén op de twee mensen tussen de 60 en 75 jaar praat over de toekomst, blijkt uit nieuw onderzoek. Om het gesprek over later te stimuleren lanceert het ministerie van



Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) de landelijke campagne 'Praat vandaag over morgen'. Want door op tijd dat gesprek aan te gaan, kun je straks de dingen doen die je belangrijk vindt. De campagne roept dan ook op: praat over hoe je fit wil blijven, hoe je

wil wonen en wat je voor elkaar kunt doen als er zorg nodig is. Met 'Praat vandaag over morgen' geeft het ministerie van VWS vervolg aan de campagne die branchevereniging ActiZ eerder startte. Naast de landelijke campagne organiseren de Seniorencoalitie, het Senioren Netwerk Nederland, Ouder Worden 2040 en ActiZ activiteiten en bijeenkomsten om zoveel mogelijk mensen een gesprek over hun toekomst te laten voeren.

Seniorencoalitie De Seniorencoalitie (samenwerking van ANBO-PCOB, Koepel Gepensioneerden, NOOM en SOMNL) organiseert een reeks aan lokale en regionale gesprekken voor 60-plussers onder de titel 'Krachtig ouder worden: praat vandaag over morgen'.

Bron: Zorg voor Beter en Rijksoverheid.

Senioren tuin

Als de leeftijd toeneemt, worden bepaalde activiteiten lastiger om te (blijven) doen. Het onderhouden van de tuin is er hier één van. Toch hoeft tuinieren niet te stoppen als u ouder wordt. U kunt uw tuin zo inrichten, dat u hem perfect aanpast aan uw oudere dag. Hieronder beschrijven we verschillende tips die u hierbij helpen.



Licht en lang tuingereedschap

Wordt bukken steeds lastiger, maar wilt u wel graag zelf blijven snoeien? Dan kunt u kiezen voor lichtgewicht tuingereedschap, met lange stelen. Zo kunt u overal gemakkelijk bij. Daarnaast kunt u, als u moeite heeft met het gebruiken van tuingereedschap door bijvoorbeeld artritis, kiezen voor lichtgewicht snoeischaarsen

en takkenscharen met softgrips en hefboomeffect. Een andere handige wijziging is een tuinkar op wieltjes, zodat u niet meer met zware emmers of potten hoeft te slepen.

Vermijd bukken

Als u ouder wordt, wordt bukken steeds lastiger. Dan kan het moeilijk worden om bloembakken die op de grond staan, te bewerken. Verhoog daarom de plantenbakken en laat de planten naar u toekomen, in plaats van andersom. Zo kunt u er al uw planten, kruiden en bloemen in kwijt. Dit is niet alleen prettiger voor uw rug, het bespaart u ook werk. Door de plantenbakken te verhogen ontstaat er namelijk minder onkruid en er kruipen minder slakken in. Zorg daarnaast voor voldoende ruimte om de bakken, zodat u er ook met bijvoorbeeld een rolstoel bij kunt. Tot slot, tuinieren is ook nog een sociale bezigheid en helpt zo eenzaamheid tegen te gaan.

Puzzel



Mevr. **Gerrie van Dijk - de Ruiter**, Weidezoo 76, stuurde een puzzel in. Hartelijk dank voor je bijdrage. **Veel puzzelplezier!!!!**

Onderstaande spreekwoorden missen een woord van 6 letters. Plaats de vierde letter van het gevonden woord in de tweede kolom

Spreekwoord

De vierde letter van het gevonden woord hieronder invullen.

- | | |
|---|----------|
| 1 Ergens een ----- onder zetten. | 1 ----- |
| 2 In 't ----- komen. | 2 ----- |
| 3 Een ----- schiet soms wel een eens kraai. | 3 ----- |
| 4 Schreeuwen als een mager ----- | 4 ----- |
| 5 Goed in het ----- liggen. | 5 ----- |
| 6 Zich te ----- maken. | 6 ----- |
| 7 iemand van de ----- houden. | 7 ----- |
| 8 Geld moet ----- | 8 ----- |
| 9 ----- de regels door lezen. | 9 ----- |
| 10 Daar is alles mee ----- | 10 ----- |
| 11 Ergens ----- op hebben. | 11 ----- |
| 12 Zich iets te ----- brengen. | 12 ----- |
| 13 ----- en dwars. | 13 ----- |
| 14 Een ----- op iemand doen. | 14 ----- |
| 15 Het ----- voor het onzekere nemen. | 15 ----- |
| 16 ----- potjes hebben grote oren. | 16 ----- |
| 17 ----- als een boer met kiespijn. | 17 ----- |
| 18 Dat heeft hij van niemand ----- | 18 ----- |
| 19 Alles over de ----- halen. | 19 ----- |
| 20 Men kan zijn ----- tellen. | 20 ----- |
| 21 Op het ----- van de snede. | 21 ----- |
| 22 Laat je niet -----! | 22 ----- |



4 mei Dodenherdenking Waddinxveen



Bij het monument 'De poort der bevrijding' in Waddinxveen, wordt jaarlijks de dodenherdenking gehouden. Het monument is een obelisk, geplaatst op een cirkelvormig plateau. Achter de zuil staat een muur. De zuil is 9 meter hoog en 80 centimeter breed. De tekst op de obelisk luidt:

“Voor hen die vielen - van hen die bleven”

Herdenking op 4 mei.

Er wordt rond 19.30 uur begonnen met een plechtige bijeenkomst waarbij we stilstaan bij het belang van herdenken en hoe belangrijk het is om de herinnering aan deze verschrikkelijke gebeurtenissen levend te houden. Om 20:00 uur worden we twee minuten stil om de slachtoffers te herdenken en onze respect te tonen. Na de twee minuten stilte wordt het Wilhelmus gespeeld en worden er kransen en bloemen gelegd bij het monument. Laten we samen stil staan bij de slachtoffers en onze waardering uitspreken voor de vrijheid die we nu hebben.

Een lied in een donker jaar 1942

Er was een Joodse man in Duitsland, Fritz Rosenthal, geboren op 20 juli 1913 in München. Hij werd meermalen gearresteerd door de Gestapo; in 1935 vlucht hij naar het land van Israël. Hij neemt een andere naam aan: Schalom ben Chorin, dat is, Vrede, zoon van de Vrijheid. Hij overleed op 7 mei 1999 in Jerusalem.

In 1942 - in een van de donkerste jaren van het nazisme - kijkt hij naar de amandelboom in zijn tuin en hij schrijft een gedicht. In het Duits. Hij zet erboven: Das Zeichen, het Teken.

*Vrienden, dat d' amandeltwijn
weer zo groeit en bloeit,
is dat teken in de tijd
dat de liefde blijft?*

*Dat het leven niet vergaat
hoeveel men ook lijdt.
Acht dat teken niet gering
in de droefste tijd.*

*Duizenden vertrappt de strijd
wereld die vergaat
maar de levensbloem komt op
zo verdwijnt de haat.*

*Vrienden dat d' amandeltwijn
zich in bloesem spint
laat het ons een teken zijn
dat het leven wint.*

De volgende nieuwsbrief verschijnt 4 juni 2024

*Heb je kopij,
geef het door!* voor 28 mei 2024. Dit alles bij leven en welzijn.

Hartelijke groet namens het bestuur,

Joop Neven *webmaster/redacteur*