

Afdeling Groningen

juni 2025

Wie niet weg is, wordt gezien.

Kent u dit spelletje nog uit uw kindertijd? Wie niet weg is, wordt gezien!

Een persoon stond bij een boom of een lantarenpaal en sprak met luide stem, de hierboven genoemde zin.

De bedoeling was, voor de overige kinderen, om zich te verstoppen. Het aller mooiste was dat jij als laatste werd gevonden.

Wie het eerste af was moest dan bij de boom of paal gaan staan.

Als ik er nu goed over nadenk, vind ik het ook wel een merkwaardige zin, ook voor ons PCOB-Blad. De Here God heeft een andere tekst die daarmee in tegenspraak is.

Dankzij Christus weet ik nu dat 'Wie weg is wordt gezien' Christus ziet de minsten onder ons. Denk maar aan de roeping van Levi/ Mattheus in Marcus 2, Lucas 5 en Mattheus 9 of het verhaal van Zacheüs in Luc 19.

Een mens kan zich wel verstoppen of afkeren, weglopen of onverschillig zijn, ze worden altijd weer door God gezien.

Kent u dat versje nog van vroeger?

'Op bergen en in dalen, ja overal is God.' (JdH.304)

Dat is toch bemoedigend ook voor eenzame of zieke mensen. Ja voor heel zijn schepping. Amen.

K.J. de Poel



Van de ledenadministratie



Overleden:

Mw. R. Kremer-Roeters

Mw. H.E. Medendorp-Bulthuis

Mw. S.W. Gremmer - Elting

Kerkstraat 115

Helper Brink 59

Top Naefflaan 48

Hetzij wij leven, hetzij wij sterven, wij zijn des Heren



Voor ledenadministratie: secretariaat PCOB afd. Groningen.
 groningen@pcob50plus.nl

Voor vragen m.b.t. Magazine/Nieuwsbrief
kunt u contact opnemen met:

Bezorging

C.A. Verdam, Multatulistraat 3, 9721 NE Groningen

Tel. 06-14212102 email: mattyandries.verdam@gmail.com

Samenstelling

A.F. Horenberg, Berkenlaan 162, 9741 JT Groningen

Tel. 050-5717800 email: groningen@pcob50plus.nl

Het volgende nummer verschijnt 25 juni 2025

Graag kopij inleveren uiterlijk: **16 juni 2025**

groningen@pcob50plus.nl of Berkenlaan 162

Verjaardagen juni & juli 2025

Naam	Datum
Dhr. D.J. Meijer	2 juni
Mw. P. Hovius-van de Tuuk	3 juni
Mw. T.A. Nanninga-Zwerver	4 juni
Mw. G. van der Boom-Grol	7 juni
Mw. H. Boot	9 juni
Mw. C.I. Reenders	10 juni
Mw. A. Dijkstra-Teuling	14 juni
Mw. H. Boiten - Loonstra	24 juni
Dhr. J.T. Oldenhuis	27 juni
Mw. C.A. Jaarsma	28 juni



Naam	Datum
Mw. B. Rink	4 juli
Mw. D. Boot	7 juli
Mw. H. van Dijken	7 juli
Mw. W. Brouwer-Tinholt	8 juli
Mw. J. Hulleman-Driest	9 juli
Mw. B. Spijk - Allersma	12 juli
Dhr. H. Hartsema	22 juli
Dhr. E. Meulman	25 juli
Dhr. J. Bierling	27 juli
Mw. T. Westerkamp	28 juli

Beknopt verslag van de ledenbijeenkomst van de PCOB afdeling Groningen op woensdag 9 april 2025 in de Mennozaal van de Doopsgezinde kerk aan de Oude Boteringestraat 33.

OPENING

Sylvia, de voorzitter, heet allen van harte welkom en is blij zoveel leden te mogen ontvangen en begroeten.

In de meditatie staat Sylvia stil bij Bonhoeffer (1906-1945), die een van de belangrijkste christelijke denkers van de 20e eeuw was en een uitgesproken tegenstander van het naziregime. Op 9 april (de dag van onze ledenmiddag) is het 80 jaar geleden dat hij werd geëxecuteerd vanwege zijn rol in het Duitse verzet. Bonhoeffer geloofde dat de kerk niet alleen moest spreken over Christus, maar zelf een vindplaats van Christus in de wereld moest zijn. Dat betekende volgens hem dat gelovigen zich actief moesten inzetten voor gerechtigheid en vrede – ook als dat risico's met zich meebracht.

In zijn boek *Navolging* stelt Bonhoeffer dat genade en vergeving niet los gezien kunnen worden van daadwerkelijke navolging van Christus. Zijn boodschap is er een van hoop te midden van lijden, een thema dat vandaag de dag nog altijd actueel is gezien het wereldwijde leed en onrecht. In Dit is het uur van de trouw wordt zijn innerlijke strijd tussen geloof en twijfel op indringende wijze beschreven, tegen de achtergrond van de naderende dood.

Bonhoeffer groeide op in een intellectueel, bevoorrecht gezin, maar koos tegen de zin van zijn vader voor de theologie. Tijdens een verblijf in de Verenigde Staten maakte hij kennis met de Afro-Amerikaanse gemeenschap, de gospelmuziek en de strijd tegen racisme – ervaringen die zijn visie op geloof en gerechtigheid blijvend veranderden. Een symbolische scène in de nieuwe film over zijn leven toont hem jazz spelend in een club in Harlem: een moment van verbinding en vrijheid. Na zijn terugkeer in Duitsland zag hij met afschuw hoe de kerk haar trouw aan Christus had verruild voor loyaliteit aan Hitler. Hij richtte de Belijdende Kerk op en leidde een eigen opleiding voor predikanten. Naarmate de repressie toenam, raakte Bonhoeffer steeds dieper betrokken bij het verzet, wat uiteindelijk leidde tot zijn arrestatie en dood. De nieuwe film *Bonhoeffer. Pastor, Spy, Assassin*, die vanaf 17 april in de bioscoop te zien is, brengt zijn levensverhaal naar het witte doek. Hoewel de film noodgedwongen snel door zijn levensloop gaat, weet hij krachtige momenten te vangen, zoals het vieren van het avondmaal vlak voor zijn executie. In die scène nodigt Bonhoeffer zelfs een

Duitse officier uit aan de tafel van de Heer – een daad van verzoening en geloof die de kern van zijn boodschap onderstreept.

Na dit bezinningsmoment zingen wij Gezang 174, alle verzen. Daarna gaat de voorzitter voor in gebed.

WELKOM

Jolanda Hogendorf (dwarsfluit) en Hendrik Snel (piano) worden hartelijk welkom geheten. Zij zullen ons bij de hand nemen, al pratend en musicerend, door de Mattheüs Passie leiden.

DE MATTHEÛS PASSIE

Ik ben niet in staat jullie te trakteren op een uitgebreid verslag van deze middag, maar ik wil jullie toch een korte impressie geven van deze zeer boeiende middag.

Bach is geboren op 31 maart 1685 in Eisennach en overleden op 28 juli 1750 in Leipzig.

Bach schreef en componeerde niet zomaar iets. Alles had een doel, een functie. In de Mattheüs Passie volgt Bach de hoofdstukken 26 en 27 van het Evangelie naar Mattheüs, waarin het lijden en sterven van Jezus uitvoerig is beschreven.

Jolanda en Hendrik leiden ons, in kort bestek, al pratend en spelend door de Mattheüs Passie. Ze leggen ons uit waarom bepaalde gedeelten door solisten worden gezongen en andere passages door beide koren. Wat de functie is van het jongerenkoor.

Ze deelden muziek uit en wij mochten een paar bekende koralen (nr. 1, 16, 23, 31, 53 en 72) meezingen. Zo luisterend naar woord en muziek werden we voorbereid op de Stille Week en stil gezet bij het intense offer dat God zijn Zoon liet brengen. Het bloed dat ons reinigt van Al onze zonden.

De Mattheüs Passie wordt vervolgd door het Oster-Oratorium (Paasoratorium) en klonk in zijn huidige vorm waarschijnlijk voor het eerst op Paaszondag in het jaar 1735.

Want na het lijden komt de opstanding en het lege graf. Halleluja!

TENSLOTTE

We sluiten deze boeiende middag af met het zingen van Gezang 184: 1 en 4.

Hierna worden Jolanda en Henk hartelijk bedankt. De dank wordt begeleid door een cadeaubon, gevolgd door een warm applaus.

Sylvia gaat ons voor in gebed wenst ons een fijne zomer toe.

NOG EEN KORTE AANVULLING

De kascommissie voor 2025-2026 bestaat uit de heren Knol en Tobi .

DE VOLGENDE BIJEENKOMST

De volgende keer dat wij samenkomen is op woensdag, 10 september 2025, in de Mennozaal van de Doopsgezinde Gemeente. Lobke Kooistra van de natuurbegraafplaats Hillig Meer zal dan een lezing verzorgen over deze prachtige natuurbegraafplaats.

Graag tot ziens!

Bert M. Tobi

DE WEG

Ik ga de weg, die Hij mij heeft gewezen.
Ik ga de weg met blij geheven hoofd,
Blijmoedig, zonder aarzeling of vrezen
Verwachtend 't heil, dat Hij mij heeft beloofd.

Is het een zware weg, die zal vermoeien,
Een weg van lijden misschien, en van pijn?
Zullen er doornen scherp en distels groeien,
Zal het een weg van smart en tranen zijn?

Ik ga de weg van Hem, die heeft geleden,
En ben ik meer en beter soms dan Hij?
Hij had mij lief, Hij heeft voor mij gestreden
Oneindig zwaar, ook nu nog helpt Hij mij.

Ik ga de weg, wat zou ik anders willen?
Ben ik vermoeid, ik voel Zijn trouwe hand,
En, blij bevangen door een wonderstille,
innige vrede, reis ik naar Zijn land.

*Dit gedicht komt uit het boek; Één weg voor allen.
geschreven door; Cateau Kray-Sijms
Uitgeverij J.H.kok N.V. Kampen 1963*

Ingezonden door: Arend Schoenmaker

Het Genesis Dieet 138, juni 2025 (herh. 44, 45)

Dr. Gordon Tessler heeft veel onderzoek gedaan naar Gods instructies over onze voeding en beschrijft de resultaten hiervan in zijn boek: “Het Genesis Dieet”

Zuivelproducten zijn niet noodzakelijk om voldoende calcium (kalk) binnen te krijgen of een uitstekende gezondheid te behouden! In de medische wereld bestaat een groeiende bezorgdheid dat melkproducten schadelijk kunnen zijn. Een groot onderzoek in Japan, **waar geen melk gedronken wordt**, toont aan dat melk de kans verhoogt op onder meer kanker, het lekkende darm-syndroom en acne.

Alissa Hamilton, schrijft in haar nieuwste boek “**Melk de witte Sloper**” over de wereld achter de zogenaamde 'melkmaffia'.

Vele jaren lang is ons, geheel ten onrechte, ook door de overheid en genoemde maffia, wijsgemaakt dat melk moet; een paar glazen per dag zou goed zijn voor onze botten, maar in landen waar veel melk wordt gedronken lopen de inwoners **wel de meeste botbreuken op!**

Bijvoorbeeld in Nederland en België is het aantal gevallen van 'osteoporose' (= botontkalking) zeer hoog en dat aantal stijgt nog steeds onrustbarend! Deze botontkalking veroorzaakt broze botten waardoor wervels minder sterk worden en “inzakken”. Ze veroorzaken dan niet alleen rugpijn maar bij een kleine stoot of val kan gemakkelijk een botbreuk ontstaan! Je ziet ook vaak dat bij 'osteoporose' de mensen **krimpen** of **krom** gaan lopen.

Melkproducten: Oorzaak van spijsverteringsproblemen!

Deze problemen, door zuivelproducten ontstaan, omdat sommige mensen geen **lactose** (= melksuiker) aanmaken, dit is het verterings-enzym dat door de alvleesklier wordt geproduceerd om lactose te verteren.

Vaak is dit de reden waarom zoveel volwassenen problemen hebben met een opgeblazen gevoel wanneer ze melk drinken of kaas eten. Wij zijn geschapen om als baby's **moedermelk** te drinken; ons lichaam stopt met het aanmaken van dit lactose enzym, dat de suiker in de melk verteert, als wij eenmaal volwassen zijn.

Graag tot een volgende keer!

>>> Deze afleveringen zijn, met schriftelijke toestemming van de uitgever, samengesteld en bewerkt door >>> **Arend Schoenmaker**

Is het dementie of vergeetachtigheid?

Wat is het verschil tussen dementie en vergeetachtigheid?

Gepubliceerd 2 mei 2025 Bijgewerkt 3 mei 2025

Naarmate u ouder wordt, krijgt u of uw omgeving steeds meer te maken met geheugenproblemen. Het is normaal om af en toe iets te vergeten, maar wat als die vergeetachtigheid ernstiger wordt? En wanneer is het dan dementie?

Wat is dementie?

Dementie is een verzamelnaam voor meer dan 50 hersenziektes die invloed hebben op het geheugen, het denkvermogen, het gedrag en de emoties. Naast het geheugen, is ook bijvoorbeeld het taalgebruik (afasie), motorische planning (apraxie) en de herkenning van mensen en voorwerpen (agnosie) aangetast. Iemand met dementie heeft last van deze symptomen tijdens normale dagelijkse bezigheden.

Soorten dementie

De achteruitgang kan het gevolg zijn van vele aandoeningen. De meest bekende vormen van dementie zijn:

- de ziekte van Alzheimer
- vasculaire dementie
- Lewy-body-dementie (LBD)
- frontotemporale dementie (FTD)

Symptomen van dementie

De symptomen van dementie kunnen per persoon verschillen, maar er zijn enkele veelvoorkomende tekenen waar u op kunt letten bij uzelf of uw naaste:

- geheugenverlies: moeite hebben met het onthouden van data of met het onthouden van recente gebeurtenissen;
- verminderde denkvaardigheden: moeite hebben met het oplossen van problemen of het volgen van een gesprek;
- desoriëntatie: het niet meer weten waar u bent of wat de dag of het seizoen is;
- verlies van taalvaardigheid: moeite hebben met het vinden van de juiste woorden of het vormen van zinnen;
- veranderingen in persoonlijkheid: veranderingen in de stemming of het gedrag, zoals verhoogde prikkelbaarheid of terugtrekking;
- verlies van interesse: activiteiten die voorheen leuk waren, kunnen minder aantrekkelijk worden.

Oorzaak dementie

Elke vorm van dementie heeft een andere oorzaak in de hersenen. Hier wordt veel onderzoek naar gedaan. De ziekte van Alzheimer is de bekendste en meest voorkomende soort dementie. Bij alzheimer heeft het te maken met de samenklontering van het eiwit amyloïde tussen de hersencellen. Die ophopingen van eiwit worden 'plagues' genoemd. Wetenschappers vermoeden dat amyloïde de belangrijkste oorzaak is van alzheimer. Daarnaast ontstaan er kluwen van eiwitten in de hersencellen zelf ('tangles'). En de hersenen van mensen met alzheimer worden ook steeds kleiner. Dit is een geleidelijk proces en gebeurt niet allemaal tegelijk.

Vasculaire dementie kent bijvoorbeeld een hele andere oorzaak. Deze vorm ontstaat door schade in de bloedvaten van de hersenen en de gebieden om deze bloedvaten heen. Dit komt vaak door een beroerte, meerdere TIA's, een infarct of bloeding. Daarnaast spelen (mogelijk) genetische aanleg een rol en verder leefstijl (roken, overgewicht, ongezond eten, te weinig bewegen), diabetes en hart- en vaatziekten. Zo kent elke vorm van dementie andere oorzaken.

Diagnose

Om zeker te zijn van een dementie is het verstandig (via een verwijzing van de huisarts) een arts of een geheugenpoli te bezoeken. Zij kunnen met zekerheid vaststellen of het om een dementie gaat en van welk type. Ook kunnen zij andere oorzaken van de problemen uitsluiten. Veel van de symptomen kunnen namelijk ook wijzen op een delirium, normaal geheugenverlies, een depressie of angststoornis.

Wat is vergeetachtigheid?

Vergeetachtigheid is iets dat we allemaal weleens ervaren. U kent het vast wel: de sleutels kwijt zijn, vergeten wat u in de supermarkt moest kopen of niet meer weten waar u uw bril heeft neergelegd. Deze vergeetachtigheid is meestal tijdelijk en heeft geen grote impact op uw dagelijks leven. Het kan veroorzaakt worden door stress, vermoeidheid of een drukke agenda.

Verschillen tussen dementie en vergeetachtigheid

Het is belangrijk om de verschillen tussen dementie en normale vergeetachtigheid te begrijpen, vooral als u zich zorgen maakt over uzelf of een naaste. Op basis hiervan kunt u onderscheid maken in de mate van geheugenproblemen:

1. Ernst van symptomen: vergeetachtigheid leidt meestal niet tot grote problemen in het dagelijks leven, terwijl dementie dat wel doet.
2. Oorzaak: vergeetachtigheid komt vaak door stress of vermoeidheid, terwijl dementie een medische aandoening is die behandeling en zorg nodig heeft.
3. Progressie: vergeetachtigheid is vaak tijdelijk en kan verbeteren met (nacht)rust. Dementie daarentegen is een progressieve ziekte, wat betekent dat de symptomen in de loop van de tijd verergeren.
4. Geheugen: bij vergeetachtigheid zijn de meeste herinneringen en vaardigheden nog intact, terwijl bij dementie er vaak een verlies van lange- en kortetermijngeheugen optreedt.

Wanneer moet u zich zorgen maken?

Als u of iemand in uw omgeving symptomen ervaart die wijzen op dementie, is het belangrijk om contact op te nemen met uw huisarts. Bent u er op tijd bij met een diagnose en behandeling, dan kan dat helpen om de kwaliteit van leven te verbeteren en verdere achteruitgang te vertragen. Artsen kunnen verschillende tests uitvoeren om te bepalen of er sprake is van dementie of andere cognitieve problemen.

Omgaan met geheugenproblemen: 3 tips

Geheugenproblemen hebben veel invloed op het dagelijks functioneren. Drie tips die kunnen helpen:

- Breng structuur aan: een dagelijkse routine kan helpen om dingen beter te onthouden. Probeer taken te plannen en schrijf dingen op.
- Blijf actief: zowel lichamelijke als mentale activiteit is belangrijk. Oefeningen, puzzels en sociale interacties kunnen helpen om de geest scherp te houden.
- Zoek hulp: het is belangrijk om steun te zoeken van vrienden, familie of professionals. Praat over uw zorgen en zoek naar oplossingen.

Bron: <https://www.plusonline.nl/dementie/is-het-dementie-of-vergeetachtigheid>

Moeten we aangifte erfbelasting doen?
Of weet de Belastingdienst dit al automatisch?

Mijn moeder is onlangs overleden. Ze was getrouwd met een nieuwe partner. Hij erft in principe alles en na zijn overlijden erven mijn man en ik, de andere kinderen en de kinderen van de partner. In het testament is opgenomen dat er aandelen zijn die nu al voor haar eigen kinderen bedoeld zijn en verkocht mogen worden. De executeur testamentair heeft dit inmiddels geregeld en de opbrengst evenredig verdeeld over de kinderen, waarvan ik er dus een ben.

Het uitgekeerde bedrag blijft onder de vrijstelling. Moeten wij nu wel of geen aangifte doen over dit bedrag bij de Belastingdienst? Wij hebben een eigen huis en vullen dus ieder jaar een aangifte in. Moeten we het daar opgeven en zo ja hoe? Of weet de Belastingdienst dit al automatisch?

Antwoord: Erik Bogaards, redacteur Geld&Recht

De Belastingdienst heeft een wat dubbel beleid over de aangifte erfbelasting. Soms versturen ze een uitnodiging om aangifte te doen en dat is dan ook verplicht. Soms versturen ze die niet en mag u, als u onder vrijstelling blijft, kiezen. Belangrijk om te weten: de aangifte erfbelasting is iets anders dan de jaarlijkse aangifte inkomstenbelasting die u nu al doet. Die vergelijking en verwachting is logisch: we nemen dit straks gewoon mee in de aangifte van maart/april.

Maar het is goed om te weten dat de aangifte erfbelasting een aparte procedure is. Om het nog iets ingewikkelder te maken: bij de aangifte inkomstenbelasting moet u er wél rekening mee houden dat uw vermogen is gestegen door de erfenis en mogelijk betaalt u daarover dan vermogensbelasting. Zoals u het nu schetst, raad ik u aan om wel aangifte te doen voor de erfbelasting, ook al blijft u onder de vrijstelling. De reden daarvoor ligt meer in de toekomst. U schrijft dat u nu deels afrekent met uw stiefvader en dat er na zijn overlijden meer volgt. U heeft dus een vordering op hem. Na zijn overlijden moet u dan de balans opmaken (wat is er al verdeeld, wat nog niet) en daarbij kan een bewijs zoals een eerdere aangifte helpen: u heeft dat dan vastgelegd. Het kost u niets, behalve wat tijd, terwijl het later misschien goed van pas kan komen.

Bron: <https://www.plusonline.nl/erven-en-schenken/>

Wat betekent lhbtqia+?

Lhbt, lhbtqia+ of zelfs lgbttqiaap: er zijn talloze variaties op deze afkorting. Het begin van de afkorting kennen de meesten wel.

De **L** staat voor lesbisch, de **H** voor homoseksueel, de **B** voor biseksueel en de **T** voor transgender. Maar er lijken steeds meer letters bij te komen.

Vroeger dachten we dat er 4 groepen waren: hetero, homo, lesbisch of bi.

Maar er zit meer tussen hetero en homo, en tussen man en vrouw in.

lhbtqia+ staat voor

- L: lesbisch
- H: homoseksueel
- B: biseksueel
- T: transgender
- Q: queer of questioning
- I: intersekse
- A: asexueel of aromantisch
- +: dit symbool laat zien dat er nog meer vormen zijn waarmee mensen zich identificeren.

Transgender betekent dat je je niet thuis voelt in het lichaam waarmee je geboren wordt. Bijvoorbeeld als je geboren bent met mannelijke geslachtskenmerken, maar je je als vrouw identificeert.

Sinds mijn geboorte denk ik al dat ik een meisje ben.

Nikkie de Jager Visagiste

Queer is een paraplueterm om je af te zetten tegen 'hokjes-denken'. Het is een brede term voor je seksuele voorkeur of identiteit. Meestal gebruikt iemand deze term omdat termen als 'homo', 'vrouw' of 'transgender' te beperkend voelen. Identiteit is veel meer dan één hokje.

Intersekse mensen zijn geboren met mannelijke en vrouwelijke lichaamskenmerken. Iemand heeft bijvoorbeeld een niet volgroeide penis én een vagina-ingang. De term vertelt dus niet op wie je valt of hoe je jezelf identificeert.

Soms voelt iemand zich niet specifiek man en ook niet specifiek vrouw.

Zij noemen zichzelf vaak **non-binair**, of **genderneutraal**. Hun genderidentiteit past dan niet in het hokje 'man' of 'vrouw'.

Non-binair betekent dat je je man noch vrouw voelt.

Als **aseksueel** voelt iemand zich niet seksueel aangetrokken tot anderen.

Iemand die zichzelf identificeert als aseksueel kan wel verliefd worden of een relatie hebben. Iemand die zichzelf identificeert als **aromantisch** voelt ook deze romantische aantrekking niet.

De letters **lhbtqia** staan voor mensen met een seksuele identiteit die anders is dan heteroseksualiteit, en een genderidentiteit die anders is dan man/vrouw.

De '+' laat zien dat er nog veel meer identiteiten zijn naast de bestaande 'hokjes' en letters.

Bron: <https://npokennis.nl/>

Heden Toekomst

Morgen heeft zijn eigen zorgen
Morgen dat is niet... Vandaag.
Heden wil God aan mij geven
Wat ik Hem ootmoedig vraag.

Morgen. is voor mij verborgen
Maar God weet, wat komen zal.
Ik mag op Zijn Woord vertrouwen
Hij is Heer van 't groot helaal.

“Leven” heeft Hij mij gegeven
't leven van Zijn eigen Zoon.
Want Hij stierf voor al mijn zonden,
Hij ontving mijn Zondeloon.

Heden leef ik bij de blijdschap
Van wat Christus voor mij is.
Voor de toekomst, ben ik geborgen
In Hem.... die mijn “Redder” is.

Ingezonden door: Sietske Witterholt

Elke dag hagelslag op je brood, hoe (on)gezond is dat?

Dit is het gezondste zoete beleg om op je boterham te doen

Gepubliceerd 18 maart 2025 Bijgewerkt 19 maart 2025

Boterhammen, daar lusten we in Nederland wel pap van. En wat ook uniek is: we hebben een gigantische variatie aan zoet beleg voor op die boterhammen.

Velen eten het dan ook dagelijks. Maar iedere dag hagelslag, vlokken of muisjes op je brood, hoe gezond is dat eigenlijk?

En zijn er gezondere keuzes voor zoet broodbeleg?



Typisch Nederlands

Een belegde boterham bij ontbijt of lunch is bij veel Nederlanders favoriet. Ook al worden we kaaskoppen genoemd, wat ons broodbeleg betreft zijn we echte zoetekauwen. We eten veel vaker zoet beleg op brood dan in andere landen. Het aanbod van zoet beleg is dan ook overweldigend: van hagelslag, vlokken, muisjes en schuddebuikjes tot kokosbrood, jam, stroop, chocoladepasta en honing. En dat is typisch Nederlands. Over de grens weet men vaak niet eens wat het is. Omdat iedereen wel weet dat zoetheid meestal minder gezond is, hanteren veel gezinnen de regel ‘Eerst een boterham met hartig, dan pas met zoet’. Maar er zit wel verschil in de verschillende soorten zoet beleg. Niet alle soorten zijn even suikerrijk en van sommige soorten wordt beweerd dat ze zelfs gezonde stoffen als ijzer of vitamines bevatten.

De geschiedenis van zoet beleg

Vroeger was zoet op brood echt bedoeld als krachtvoer. Rond de jaren 10 van de vorige eeuw was het een luxe om suikerrijke producten te gebruiken. In die tijd waren tussendoortjes nog niet gebruikelijk. Met wat suiker op je brood kreeg je de broodnodige energie binnen. Daarvoor besmeerde of doopte men wat brood in gewone kristalsuiker, honing of jam. Jam maken was in die tijd een praktische manier om langer te genieten van vers fruit. Rond 1900 was het eerste strooibeleg voor brood verkrijgbaar: anijsmuisjes. Deze versuikerde anijszaadjes werden al langer gegeten door moeders tijdens hun kraambed, omdat men toen dacht dat anijs goed zou zijn voor de productie van moedermelk. Halverwege de jaren 30 bedachten verschillende fabrikanten varianten op de anijsmuisjes. Zo kwam er luxe strooibeleg als vruchtenhagel en chocoladekorrels. Dit werd hagelslag genoemd, naar het

neerslaan van de hagel.

750.000 broodjes hagelslag

Hagelslag is tegenwoordig verreweg het meest populaire zoete broodbeleg in Nederland. We eten er samen zelfs ruim 14 miljoen kilo per jaar van. Naar schatting zijn dat 750.000 boterhammen met hagelslag per dag! In andere landen is hagelslag alleen bekend als taartdecoratie. In ons land liggen er gemiddeld zo'n 20 soorten hagelslag in supermarkt. Er is chocoladehagelslag in puur, melk, wit of een mengvorm. En dan is er nog fruit- en anijshagel en extra feestelijke gelegenheidshagelslag voor tijdens feestdagen. Voor chocoladehagelslag geldt dat er minimaal 32 procent cacao in moet zitten om chocoladehagelslag te mogen heten. Chocoladekorrels met minder cacao heten cacaofantasie. Cacao is op zich een gezonde stof, die rijk is aan antioxidanten. Dit zijn stoffen die onder andere gunstig kunnen zijn voor de gezondheid van het hart en ontstekingen kunnen verminderen. Toch is chocoladehagelslag niet zo gezond. Het positieve effect van de cacao wordt grotendeels tenietgedaan door de grote hoeveelheid suiker die er in zit. Pure chocoladehagelslag bevat het minst suiker van alle soorten. Maar met een gemiddelde portie pure hagelslag van 15 gram strooi je alsnog ruim 9 gram suiker op je brood. Dat is meer dan twee suikerklontjes.

IJzerrijk appelstroop

Over stroop wordt gezegd dat het veel ijzer bevat. Helaas is dit een broodjeapverhaal. Appelstropen uit puur fruit bevatten nauwelijks ijzer. Dat komt doordat in appels nagenoeg geen ijzer zit. Alleen rinse appelstroop bevat wel een noemenswaardige hoeveelheid ijzer. Het woord "rinse" betekent friszuur. In veel rinse appelstropen komt de rinse smaak van suikerbieten. Deze appelstroop wordt voor ongeveer 30 procent van appelsap gemaakt, de rest komt van suikerbiet. Suikerbieten zijn zoeter en goedkoper dan appels en ze bevatten in tegenstelling tot appels wél veel ijzer. Een boterham met rinse appelstroop bevat daardoor ruim 1 mg ijzer. Dat is net zoveel als in een opscheplepel gekookte spinazie. Verder bestaat appelstroop voor 55 tot 70 procent uit suiker. Per broodbeleg zijn dat ongeveer drie suikerklontjes.



De heilzame werking van honing

Honing is het enige zoete broodbeleg dat echt een natuurlijk product is.

Bijna al het werk eraan wordt verricht door de bijen in hun bijenkorf. Aan honing worden diverse geneeskrachtige eigenschappen toegedicht.

Al eeuwenlang is honing bijvoorbeeld bekend als middel tegen keelklachten. Honing bevat kleine hoeveelheden spoorelementen, mineralen, vitaminen en eiwit. Veel mensen denken dat ze met honing op hun brood dus zeker iets goeds doen voor hun gezondheid. Helaas zijn de hoeveelheden gezonde stoffen in honing zo minimaal, dat ze

geen bijdrage leveren aan wat je totaal aan deze voedingsstoffen per dag nodig hebt. Honing bestaat verder vrijwel helemaal uit suiker. Alle suikers, ook de “natuurlijke” suikers zoals honing, worden op dezelfde manier verwerkt door het lichaam. De suikers worden allemaal afgebroken tot glucose en fructose en gebruikt als brandstof of opgeslagen als vet. Een laagje honing op je brood levert je al snel de hoeveelheid suiker van 3 suikerklontjes. Dus ook voor honing geldt: gebruik er niet te veel van.



Vitamines in vruchtenjam

Tenslotte is er nog jam, de klassieker onder ons broodbeleg. Jam wordt gemaakt van fruit, dus je zou verwachten dat het vitamines bevat. Maar in tegenstelling tot (vers) fruit zitten er in jam nauwelijks vitamines, aangezien deze tijdens de bereiding bijna allemaal verloren gaan. Om jam te krijgen moeten vruchten namelijk lang gekookt worden. Ook jam bestaat voor het grootste deel uit suiker. Wettelijk is vastgelegd dat jam minstens 350 gram vruchten of vruchtenpulp per kilogram moet bevatten. De rest van wat er in het potje zit is suiker. Een belegging aan jam staat gelijk aan ruim 2 klontjes suiker. Een iets minder suikerrijke keuze is fruitspread. Fruitspread lijkt op jam, maar bevat soms ruim de helft minder aan suiker. Daarmee is fruitspread meteen de minst suikerrijke zoete belegsoort, met gemiddeld 1 suikerklontje per boterham. Maar dan moet je het niet extra dik smeren voor de smaak natuurlijk.

Zo kies je voor gezondere zoethoudertjes

Ben je een echte zoetekauw en wil je graag zoet op brood? Dan is vers fruit op brood altijd de meest gezonde keuze. Voor chocoladefans is een boterham met een paar plakjes banaan met wat geschaafde extra pure chocolade een echte traktatie. Zo geniet je van zoet met weinig suiker, en de gezonde voordelen van cacao. Of strooi eens wat rozijnen

op een boterham met pindakaas. Ook met wat schijfjes appel of peer met kaneel, of verse aardbei of mango op wat roomkaas of hüttenkäse maak je een gezonde zoete boterham. Zo geniet je van fruitbeleg vol vitamines en vezels en zonder toegevoegd suiker. Als je echt verslingerd bent aan hagelslag, kies dan voor de meest pure soort. Af en toe een boterham met honing, appelstroop of fruitspread kan natuurlijk ook best, maar liever niet dagelijks.

Dit artikel is geschreven door Sophie Luderer. Sophie is diëtist. Ruim 20 jaar adviseerde ze patiënten in ziekenhuizen en op dialyseafdelingen. Haar missie is iedereen zo goed mogelijk te informeren en ingewikkelde informatie behapbaar maken.

Bron: [https://www.plusonline.nl/noten-zaden-en-granen/elke-dag-hagelslag-op-](https://www.plusonline.nl/noten-zaden-en-granen/elke-dag-hagelslag-op)

Deze 5 slaaptips kende je vast nog niet

De gebruikelijke slaaptips kennen we inmiddels allemaal wel. Goed



ventileren op je slaapkamer, een uur voordat je naar bed gaat niet meer op je smartphone kijken... Wij deden onderzoek naar de niet zo gebruikelijke tips om ontspannen in slaap te vallen en uitgerust wakker te worden. Slaap lekker!

Tip 1. 8 uur slapen? Ben je mal!

Je hebt vast gehoord dat 8 uur slaap ideaal is, maar het draait eigenlijk om je slaapcyclus. 's Nachts doorloop je meerdere cycli van lichte en diepe slaap, gemiddeld 90 minuten per cyclus. In een perfecte nacht glijd je soepel van de ene cyclus naar de andere, en hoe dichterbij de ochtend komt, hoe lichter je slaapt. Je lichaam maakt zich klaar om wakker te worden.

Als je wekker midden in een cyclus afgaat, bijvoorbeeld tijdens diepe slaap, begrijp je waarom je niet fris wakker wordt. Probeer daarom complete cycli te maken, zoals 5 cycli, wat neerkomt op 7,5 uur. Stel dat je wekker om 6.30 uur gaat, dan is 23.00 uur een goede tijd om te gaan slapen.

Tip 2. Neem tijd voor je pre- en na-slaap

In slaap vallen om 23.00 uur is lastig als je om 22.50 uur nog televisie kijkt. Denk aan je slaaptijd als meer dan alleen de uren dat je slaapt. Je routine voor en na het slapen beïnvloedt de kwaliteit van je slaap en je energieniveau de volgende dag. Begin minstens een half uur voor het slapengaan met voorbereiden. Heb je honger? Kies iets lichts om te

eten en drink wat, zodat je geen dorst krijgt. Leg je telefoon weg, dim de lichten en ontspan je lichaam.

Als je wakker wordt, gebruik het eerste uur om je dag energiek te beginnen. Kies voor een goed ontbijt of start met een work-out. Vermijd je telefoon en laat je hersenen langzaam ontwaken door bijvoorbeeld de radio aan te zetten. Direct na het wakker worden zijn je stresshormonen het hoogst; je telefoon kan dit verder verhogen. Probeer het gebruik van je mobiel de eerste anderhalf uur te vermijden, of begin met een kwartier.

Tip 3. Ga niet te vroeg naar bed

Het lijkt misschien niet ideaal om later naar bed te gaan, maar er zit een logische gedachte achter, gebaseerd op je slaapcyclus. Soms is het niet erg om je bedtijd uit te stellen, bijvoorbeeld na een late dienst, een late maaltijd, of een intensieve work-out. In plaats van meteen te proberen te slapen, kun je beter ontspannen en anderhalf uur later naar bed gaan, precies één cyclus later. Je slaapt dan één cyclus minder, bijvoorbeeld vier in plaats van vijf, maar die vier zijn van goede kwaliteit. Hierdoor word je frisser en uitgeruster wakker. De volgende dag kun je weer op tijd naar bed gaan.

Tip 4. Zorg voor genoeg daglicht

En dan bedoelen we natuurlijk niet in de slaapkamer, als het tijd is om naar bed te gaan, maar overdag. Daglicht verbetert je nachtrust. Dat heeft te maken met je interne klok, die met name 's ochtends door daglicht een seintje krijgt dat het tijd is om wakker te worden. Zeker in de donkere wintermaanden kan het een uitdaging zijn om buiten te komen bij daglicht. Maar tien minuten kan al genoeg zijn, dus neem 's middags even de tijd om een frisse neus te halen.

Tip 5. Gevoelig voor de krachten van de maan? Gebruik die energie overdag!

Slaap je onrustig tijdens volle maan? Elke 28 dagen kan de maan invloed hebben op je energie, humeur en slaap. De kracht van de maan is het sterkst 2 dagen voor en 2 dagen na volle maan, wat je emoties kan versterken en je een energiek gevoel kan geven. Dit kan het moeilijker maken om in slaap te vallen of zorgen voor levendige dromen. Herken je dit? Gebruik de extra energie dan overdag en neem 's avonds de tijd om rustig in slaap te vallen. Begin eerder met je slaaproutine (zie tip #2) om te ontspannen, zodat je niet meteen hoeft te slapen zodra je in bed ligt.

Bron: <https://goed bezig.pfzw.nl/>

De laatste tijd krijg ik veel vragen over A.I.; wat dat eigenlijk is en wat je ermee kunt doen. Ja, dat zal ik proberen.

A.I. betekent zoiets als Kunstmatige Intelligentie, vroeger wel genoemd als K.I. maar dat zie je niet meer, want dan kwam je terecht bij het hoofdstuk ‘Veeteelt’.

A.I. is de afkorting van **Artificial Intelligence**, een Super de luxe kunstmatige intelligentie.

Kort gezegd is A.I. een verzamelnaam voor methodes, die taken uitvoeren waarvan werd gedacht dat daar menselijke intelligentie voor nodig was.

****Wat is AI?****

Kunstmatige intelligentie, of AI, is een technologie die computers en machines in staat stelt om taken uit te voeren die normaal gesproken menselijk verstand vereisen. Denk hierbij aan dingen zoals leren, problemen oplossen en beslissingen nemen.

****Hoe werkt het?****

AI werkt door enorme hoeveelheden gegevens te analyseren. Dit kan informatie zijn van verschillende bronnen, zoals teksten, beelden of geluiden. Door deze gegevens te bestuderen, kan de computer patronen herkennen en slimme keuzes maken, in extreem korte tijd!

Waar wordt nu al gebruikt gemaakt van AI?

1. ****Slimme telefoons****: Veel smartphones hebben spraakassistenten zoals Siri of Google Assistant. Deze kunnen vragen beantwoorden en taken voor je uitvoeren.
2. ****Aanbevelingen****: Wanneer je online winkelt of films kijkt, biedt AI suggesties aan op basis van wat je in het verleden leuk vond.
3. ****E-mailfilters****: Sommige e-mailsystemen gebruiken AI om spam of ongewenste berichten te filteren, zodat je alleen belangrijke berichten ontvangt.

In de volgende Nieuwsbrief hoop ik nog meer te vertellen over Kunstmatige Intelligentie. Graag tot een volgende keer.

© Arend Schoenmaker, Ambas. Senior Web

Waarom is er al eeuwenlang strijd om Jeruzalem?

Laatste update: 28-01-2025

Jeruzalem is een heilige stad voor miljoenen joden, moslims en christenen. Maar het is ook een stad met een geschiedenis vol strijd en verdeeldheid. Al meer dan 3.000 jaar strijden verschillende groepen om Jeruzalem vanwege haar religieuze en strategische betekenis.

Die strijd begint 1.000 jaar voor de jaartelling, wanneer Koning David Jeruzalem uitroept tot de hoofdstad van zijn koninkrijk. Zijn zoon Salomo bouwt er vervolgens een grote Joodse tempel. Daarna wordt er eeuwenlang om de stad gevochten. In die eeuwen bouwen Joden, christenen en moslims er hun heiligdommen. Jeruzalem groeit uit tot een belangrijke heilige stad voor de drie religies.



Omdat de heiligdommen heel dicht op elkaar liggen in de oude stad van Jeruzalem zorgt dat regelmatig voor spanningen. Daarom stellen de Ottomanen, die vanaf de 16e eeuw Jeruzalem in handen hebben, in 1757 de ‘status quo’ in. Dit houdt in dat iedereen van elkaars heiligdommen afblijft en iedereen altijd toegang heeft om er te bidden.

In de 19e eeuw komen steeds meer Joodse immigranten in Jeruzalem wonen. Dit leidt tot spanningen met de Arabische bevolking. Na de Eerste Wereldoorlog komt Jeruzalem onder Brits bestuur. Maar de spanningen nemen verder toe door de komst van Joodse vluchtelingen tijdens en na de Tweede Wereldoorlog. Daarom komen de Verenigde Naties (VN) in 1947 met een plan: één staat voor de Joden en één voor de Palestijnen. En Jeruzalem moet een stad worden onder internationaal bestuur, ook wel *corpus separatum* genoemd.

Maar dit hele plan gaat niet door. In 1948 breekt er oorlog uit met omringende landen en Jeruzalem wordt letterlijk in tweeën gesplitst. West-Jeruzalem gaat naar Israël en Oost-Jeruzalem, inclusief de oude stad, wordt veroverd door Jordanië. Deze splitsing zorgt meteen voor spanningen. Want families kunnen moeilijk naar hun familie in het andere deel van Jeruzalem en ook de heiligdommen zijn niet meer bereikbaar voor iedereen.

Tijdens de Zesdaagse Oorlog in 1967 verovert Israël Oost-Jeruzalem. Voor Israëli's een grote overwinning, maar voor de Palestijnen

in Oost-Jeruzalem betekent dit leven onder Israëlsche bezetting. Sindsdien bouwt Israël in Oost-Jeruzalem illegaal veel nieuwe wijken voor Israëli's. De VN keurt deze bezetting af want dit gaat tegen internationaal gemaakte afspraken in.

Waar Jeruzalem de afgelopen eeuwen het toneel was van religieuze oorlogen, is het nu een voortdurend gevecht tussen twee partijen: Israël's en Palestijnen. Dit zorgt internationaal voor veel verdeeldheid. Hoewel Israël Jeruzalem als zijn hoofdstad blijft zien, erkennen de meeste landen dit niet. De verhuizing van de Amerikaanse ambassade van Tel Aviv naar Jeruzalem door Trump in 2017 zorgt daarom ook voor veel kritiek.

Veel landen blijven pleiten voor een eerlijke verdeling van Jeruzalem, maar tot op heden is de kwestie onopgelost. Toch blijft de stad, met al haar heilige plekken, voor miljoenen joden, christenen en moslims een enorm belangrijke, betekenisvolle plek.

Bron: <https://npokennis.nl/video/148/waarom-is-er-al-eeuwenlang-strijd-om-jeruzalem>

Wat is de Gazastrook?

Gaza is een smalle kuststrook langs de Middellandse Zee, in het Midden-Oosten. Het maakt formeel deel uit van Palestina en grenst aan Israël en Egypte.

In Gaza wonen Palestijnen; 7 op de 10 zijn nakomelingen van vluchtelingen. Zij kunnen Gaza niet uit, omdat Israël het bezette gebied afsluit van de rest van de wereld.

Ook Egypte laat niemand door. Gaza is geïsoleerd sinds Hamas aan de macht is.

Het is een dichtbevolkt gebied, waar maar liefst 2 miljoen mensen wonen op 365 vierkante kilometer. Dat is ongeveer twee keer zo groot als Texel.

Vóór de Eerste Wereldoorlog behoort Gaza tot het Ottomaanse Rijk, met voornamelijk Arabische inwoners en een kleine Joodse gemeenschap. Daarna komt het gebied onder Brits bestuur. Zo ontstaat het Britse mandaat Palestina. De Britten beloven eerst de Arabieren en later de Joden een eigen plek in Palestina. Tot onvrede van de Arabieren die zich bedrogen voelen. Na de Tweede Wereldoorlog stelt ook de VN voor het gebied te verdelen.



De Joden accepteren dit en de Arabieren verwerpen het. Als Britse troepen Palestina verlaten, roepen de Joden op 14 mei 1948 de staat Israël uit:

Het leidt direct tot oorlog tussen Arabische landen en Israël. Met grote gevolgen. Zo'n 750.000 Palestijnen worden uit hun dorpen en steden verdreven. De Palestijnen noemen dit de Nakba (de ramp).

Na deze oorlog komt Gaza onder Egyptisch bestuur. Tot Israël tijdens de Zesdaagse Oorlog in 1967 het gebied bezet.

In 2005 trekt Israël zich eenzijdig terug uit Gaza; 8.000 kolonisten zijn gedwongen te vertrekken. De Palestijnse Autoriteit neemt het bestuur over. Dat is van korte duur. Na verkiezingen komt de islamitische Palestijnse beweging Hamas in 2006 aan de macht. Sindsdien is Gaza door Israël en Egypte afgesloten. Personen en goederen kunnen het gebied nauwelijks meer in en uit.

Conflicten 2008-2014

In deze periode komt het drie keer tot oorlog tussen Israël en Hamas, onder andere vanwege raketaanvallen uit Gaza en ontvoering van en moord op Israëliische tieners.

In 2014 bombardeert Israël 7 weken lang Gaza, met veel slachtoffers en verwoesting tot gevolg. Na bemiddeling van Egypte volgt een wapenstilstand. Maar van wederopbouw is geen sprake. De onvrede onder Palestijnen in Gaza neemt toe.

De situatie is uitzichtloos. *"Alles om ons heen is zwart"*, zegt een inwoner.

Door de jarenlange blokkades van Israël en Egypte en corrupt Hamas bestuur verslechteren de leefomstandigheden in Gaza steeds meer.

Mensen leven in armoede, zijn werkloos en er is een groot tekort aan voedsel, elektriciteit en brandstof.

Op 7 oktober 2023 valt Hamas vanuit Gaza Israël aan. Bij deze groot-schalige terreuraanval worden meer dan 1.100 mensen gedood en ruim 200 mensen ontvoerd. Hierop sluit Israël Gaza af van water, elektra en brandstof. De vele bombardementen en een grondoorlog eist tienduizenden doden; de meerderheid vrouwen en kinderen.

De belegering is volgens de VN en mensenrechtenorganisaties in strijd met het humanitair oorlogsrecht. Gaza is grotendeels verwoest. Een vreedzame oplossing in het jarenlange conflict lijkt verder weg dan ooit.

Bron: <https://npokennis.nl/story/690/wat-is-de-gazastrook>

Inloggen op de website ANBO-PCOB

Als ANBO-PCOB-lid kunt u inloggen op de website. U krijgt dan toegang tot informatie die alleen toegankelijk is voor leden, zoals:

- de digitale en gesproken versie van OuderenWijzer,
- voorbeeldbrieven van ons Adviesteam
- Checklists
- direct opvragen van de Tipgidsen
- hoe u gebruik kunt maken van de ledenvoordelen

Daarnaast kunt u hier uw gegevens inzien, beheren en wijzigen. Ook kunt u aangeven of en welke communicatie, bijvoorbeeld nieuwsbrieven of post, u van ons wilt ontvangen. Maar ook welke thema's en onderwerpen u interesseren en of u deel wilt nemen aan onderzoeken, enquêtes, webinars en bijeenkomsten.

Hoe u kunt inloggen

Ga naar de volgende website:

<https://anbo-pcob.nl/over-ons/inloggen-op-de-website/>

hier wordt je verder geholpen om je aan te melden..

Kijk ook eens op onze afdelingssite.

Er zijn twee mogelijkheden om op onze nieuwe website te komen.

1. Je logt in met je persoonlijke inlognaam en wachtwoord. (zie hierboven) Je komt dan op je privé omgeving. Je herkent dit doordat je naam duidelijk in beeld staat.

Ga naar tab afdelingen en klik hierop. Scrol naar beneden en geef dan de naam van je afdeling dus in ons geval Groningen. Klik op zoeken.

Bij het nieuwe blad klik je linksonder op het pijltje

Je bent nu op de afdelingensite.

2. Als je niet via je privé omgeving naar de afdelingen site wilt type dan in de browser het volgende adres :

<https://anbo-pcob.nl/afdelingen/groningen/>

Je gaat nu rechtstreeks naar de website van onze afdeling.

TIP:

Maak van beide mogelijkheden een snelkoppeling op uw werkblad..

Keuze 1. <https://anbo-pcob.nl/account/inloggen/>

Keuze 2. <https://anbo-pcob.nl/afdelingen/groningen/>

Waarom is persvrijheid belangrijk?

Laatste update: 13-02-2025 Redacteur: Jelle Baars

Persvrijheid zorgt ervoor dat journalisten zonder angst hun werk kunnen doen en misstanden kunnen onthullen. In Nederland hoort dit bij de kern van de democratie. Het is ook vastgelegd in de Grondwet. Hoe belangrijk persvrijheid is voor ons en waarom die onder druk staat leggen we uit in dit artikel.

Wat is Persvrijheid?

Persvrijheid heeft met name betrekking op de media. Media moeten vrij en onafhankelijk kunnen opereren, dat wil zeggen dat journalisten



kunnen publiceren wat zij willen. En ook op televisie kunnen zeggen wat zij willen. Dit moeten zij kunnen doen zonder dat de overheid of een andere partij, zoals een

groot bedrijf, zich daar mee bemoeit. Dit staat in Nederland vastgelegd in de Nederlandse Grondwet. Daarmee is persvrijheid een grondrecht.

Er mag dus geen controle vooraf gedaan worden op wat journalisten schrijven of zeggen over de overheid en/of andere machtige sectoren of personen. Dit stelt journalisten in staat om de macht te 'controleren' en burgers te voorzien van onafhankelijke en feitelijke informatie.

Persvrijheid wordt gezien als een van de belangrijkste voorwaarden voor het goed functioneren van een democratie. Door persvrijheid kan bijvoorbeeld gecontroleerd worden of de acties en het handelen van politici en bedrijven niet in strijd is met de wetten en regels die in Nederland, of Europa, gelden.

In de afgelopen decennia komt persvrijheid in veel landen steeds meer onder druk te staan. Volgens de World Press Freedom Index is in slechts 52 van de 180 onderzochte landen sprake van persvrijheid. Dat betekent dat in slechts 3 op de 10 landen de pers vrij zijn werk kan doen. Dit komt bijvoorbeeld doordat er politici aan de macht zijn gekomen die de persvrijheid proberen te beperken, zoals in Rusland, Hongarije en Polen, of omdat kranten en tijdschriften worden gekocht door machtige bedrijven die bepalen wat kranten wel of niet mogen schrijven. Zo is de Washington Post in de Verenigde Staten bijvoorbeeld gekocht door het bedrijf Amazon.

Maar ook omdat journalisten steeds meer te maken krijgen met geweld uit bijvoorbeeld het criminele circuit of terrorisme. Denk aan de moord

op misdaadjournalist Peter R. de Vries in Nederland, of de aanslag op het Franse blad Charlie Hebdo in 2015. Ook komt het voor dat grote bedrijven journalisten intimideren door kostbare rechtszaken aan te spannen om zo te voorkomen dat verhalen over deze bedrijven naar buiten komen.

Deze ontwikkelingen zorgen ervoor dat journalisten soms te maken krijgen met censuur vanuit de overheid en bedrijven. Ook kan het voorkomen dat journalisten beslissen om verhalen niet te publiceren uit angst voor een mogelijke aanslag op hun leven of een kostbare rechtszaak; dit noemen we zelfcensuur. Dit brengt het functioneren van vrije media in gevaar en daardoor kunnen journalisten hun democratische taak – het controleren van de macht – minder goed uitvoeren.

Mag iedereen alles zeggen in de media?

De overheid of anderen mogen dus niet controleren wat er in de media door journalisten wordt gezegd en geschreven. Dit betekent echter niet dat iedereen zo maar alles mag opschrijven wat hij of zij wil. Volgens de Nederlandse Grondwet mogen uitspraken niet in ‘strijd zijn met de wet’. Dit wil zeggen dat je niet iemand mag beledigen, je mag iemand niet beschuldigen van onjuiste feiten om zijn of haar reputatie te beschadigen, je mag niet aanzetten tot haat tot een persoon of bevolkingsgroepen en je mag niet discrimineren.



Mocht er in een stuk onjuiste informatie staan, of op illegale manier verkregen zijn, kan een partij – bijvoorbeeld: de overheid, een bedrijf en/of een politicus – vragen om een verbetering, dit wordt in vaktermen ook wel een ‘rectificatie’ genoemd. Ook kan iedereen na publicatie een klacht indienen bij de Raad voor de Journalistiek. Deze onafhankelijke raad

controleert of de journalistiek zich wel aan haar eigen regels houdt. Mocht de gedupeerde schade hebben geleden door de publicatie dan kan er via een rechter een schadevergoeding worden opgelegd. Controle van journalistieke stukken gebeurt altijd pas na publicatie.

Waarom zijn vrije media nodig?

Persvrijheid en vrije media hebben dus een belangrijke functie in onze samenleving, zij zijn een belangrijke voorwaarde voor het functioneren van een gezonde democratie. Zonder vrije media kunnen de overheid

en machtige bedrijven doen en laten wat zij willen zonder dat zij daar publiek verantwoording voor hoeven af te leggen. Naast hun controlerende functie hebben vrije media ook een ‘informerende’ functie, media moeten burgers voorzien van feitelijke informatie over nieuws en de actualiteit.

Daarnaast heeft de media een ‘opiniërende’ en ‘spreekbuisfunctie’. Dat wil zeggen dat de media burgers in staat moet stellen om door goede informatie hun mening te vormen over de samenleving en dat de media direct met de burger spreekt om te laten horen welke misstanden er in de samenleving spelen. Om deze functies goed te vervullen is er binnen de media een ‘verscheidenheid aan stemmen’ nodig. Dit wil zeggen dat de stem van verschillende lagen van de bevolking in de media gehoord moeten worden.

Binnen de Nederlandse Publieke Omroep gebeurt dit door de verschillende omroepen. Maar ook buiten de publieke omroepen is het belangrijk dat er kranten en televisiezenders van verschillende achtergronden bestaan. Denk bijvoorbeeld aan de verschillen tussen een krant als de Telegraaf en de Volkskrant. Binnen al deze functies mag er geen controle vooraf door de overheid of andere belangengroepen plaatsvinden.

Om het belang van persvrijheid en vrije media duidelijk te maken geven we een aantal voorbeelden van onthullingen die in de afgelopen jaren gedaan zijn door het werk van journalisten.

Hoe wordt persvrijheid bedreigd?

Zoals we in het begin van dit artikel al aangaven, is het werk van journalisten niet zonder risico.

Overheden, bedrijven, criminele organisaties en/of machtige personen kunnen niet blij zijn met de onthullingen door journalisten. Zij kunnen dan

ook alles in werking stellen om te voorkomen dat de waarheid aan het licht komt. De persvrijheid staat dan ook voortdurend onder druk.

Vroeger werd de persvrijheid voornamelijk bedreigd door overheden. Machthebbers die kritische journalisten lieten arresteren, door geheime diensten intimideerden of kritische kranten sluiten omdat de berichtgeving tegen hun belangen inging. Ook tegenwoordig is dit in binnen- en buitenland nog steeds een bedreiging.



Zo werd in 2022 bekend dat de Nederlandse onderzoeksjournalist Stel-la Braam jarenlang door de geheime dienst AIVD in de gaten werd ge-houden en in 2000 werd de journalist Koen Voskuil dagenlang ‘gegijzeld’ door Justitie omdat hij zijn bron niet openbaar wilde ma-ken.

In sommige gevallen wordt het werk van journalisten te gevaarlijk in een land waardoor zij vluchten en hun werk voortzetten in een ander land. Dit gebeurde bijvoorbeeld in Rusland in 2022 toen het werk van onafhankelijke journalisten te gevaarlijk werd door het begin van de oorlog tussen Rusland en Oekraïne. Na de Russische invasie van Oe-kraïne accepteerde het regime van president Poetin geen kritische en onafhankelijke berichtgeving meer over de regering en de oorlog. Veel onafhankelijke media werden uit de lucht gehaald en gearresteerd. Journalisten van de krant The Moscow Times en TV Rain vluchtten onder andere naar Nederland.

Niet alleen overheden zijn een gevaar voor de persvrijheid. Ook grote bedrijven met zwaarwegende zakenbelangen kunnen proberen om journalisten de mond te snoeren en kritische berichtgeving rondom hun activiteiten tegen te houden. Steeds vaker gebeurt dit met zogenaamde SLAPP (Strategic Lawsuit Against Public Participation) rechtszaken meldt de internationale persorganisatie Free Press Unlimited.

Deze rechtszaken worden door machtige rijke personen of bedrijven tegen journalisten aangespannen om ze te intimideren. Het idee erachter is dat journalisten de dure rechtszaken niet kunnen betalen en daar-om besluiten hun stukken niet te publiceren.

Wat zijn de gevolgen voor de samenleving als de persvrijheid ver-dwijnt?

Als er geen persvrijheid meer is wordt bijvoorbeeld een nieuwe toesla-genaffaire niet ontdekt, kan seksueel misbruik zoals bij de The Voice of Holland langer ongestraft doorgaan en kunnen corrupte politici on-gestoord hun gang gaan. Ook komt onafhankelijke en feitelijke infor-matievoorziening in het gevaar, waardoor het voor ons als burgers moeilijker wordt om tijdens bijvoorbeeld verkiezingen een weloverwo-gen keuze te maken.

*Als je niet weet wat er aan de hand is in je omgeving, hoe
kun je dan goede besluiten nemen?*

Free Press Unlimited

In het kort

- Persvrijheid is een grondrecht. Het houdt in dat media onafhankelijk van machthebbers, en zonder toestemming vooraf, kunnen publiceren.
- Nederland heeft een hoge mate van persvrijheid, maar volgens de onderzoekers hebben ook wij te maken met een verslechterd politiek en sociaal klimaat waardoor de persvrijheid daalt.
- Vrije media zijn een belangrijk fundament van een goed functionerende democratie. Zij controleren de machten en zorgen ervoor dat een burger goed geïnformeerd is en beslissingen kan nemen.
- Gerichte beperking van de pers kan plaatsvinden wanneer journalisten kritiek hebben op een machthebber, bijvoorbeeld omdat deze bepaalde informatie geheim wil houden.
- Door internet zien veel burgers -ook in dictaturen - kans om online nieuws te vergaren. Nadeel is dat het ook nepnieuws biedt.

Bron: <https://npokennis.nl/longread/7869/waarom-is-persvrijheid-belangrijk>

CHRISTELIJKE BEGRAFENISONDERNEMING DE MEERWAARDE
Alleen begrafenissen / geen crematies



Uw uitvaartbegeleider vanaf
het overlijden van uw dierbare!

Douwe Jan Moesker

Het verzorgingsgebied is Groningen, Drenthe en op verzoek elders.
Belangrijk: Wij verzorgen de begrafenis ongeacht waar u verzekerd bent!

Maak vrijblijvend een afspraak voor o.a. het laatste wensenformulier

Nu regelen geeft rust!

www.de-meerwaarde.nl
uitvaart@de-meerwaarde.nl

Melden bij overlijden 06-54248024 | 24h

Wijzigingsformulier

Naam:

Adres:

Postcode:

Woonplaats:

Lidnummer:

Bij verhuizing

Nieuw adres:

Postcode:

Woonplaats:

(bij verhuizing naar een andere woonplaats wordt u automatisch overgeschreven naar die afdeling)

Opzeggen lidmaatschap

Reden van opzegging:

.....

Opzeggen i.v.m. overlijden is per direct.

Datum overlijden:

De opzegging dient **vóór 1 december 2025** bij de ledenadministratie binnen te zijn.

Sturen naar:

PCOB, Berkenlaan 162, 9741 JT Groningen

E-mailen kan ook: [groningen@pcob50plus.nl](mailto: groningen@pcob50plus.nl)

Zorg dat je gezien wordt!

Van grijze last naar gouden kracht- Investeren in ouderenparticipatie

Dit was het thema dat centraal stond op het symposium van Platform Pouwer van afgelopen week. Het werd een middag vol inspiratie, met een lezing, een boeiend panelgesprek, interactieve workshops en de ondertekening van het manifest.

Meer regie

René Paas, commissaris van de Koning opende het symposium met een indrukwekkend betoog over meer regie voor wie het echt raakt. Er is een dorp nodig, om mens te kunnen blijven als je ouder wordt en het lichaam niet meer meewerkt. Ouderen kunnen zelf veel doen om elkaar te helpen, maar beperk hun participatie niet tot uitsluitend vrijwilligerswerk dat het werk van beroepskrachten vervangt. Kijk juist ook naar de nieuwe vormen van samenwerking, was de kern van zijn betoog.

"Want de goede dingen goed doen, dat is een kunst. Maar het is niet onmogelijk. 'Zorg dat je gezien wordt', is het motto. Ik wens iedereen in de zaal dat toe. Dat je gezien wordt. Dat je naar vermogen kunt bijdragen. En: scherpte, moed en ook een beetje humor. Want soms is een glimlach het begin van een oplossing."

Participatie werkt

Karen van Oudenhoven van het Sociaal en Cultureel Planbureau toonde tijdens haar lezing het belang van participatie, liet brede maatschappelijke ontwikkelingen zien en pleitte voor ouderen aan de ontwerptafel van beleid. Brede participatie zorgt ervoor dat mensen hun welbevinden op pijn blijft naarmate ze ouder worden. Daarbij ligt het accent op autonomie en zijn hulpbronnen; economisch sociaal, cultureel en persoonlijk, ontzettend belangrijk. Ouderen moeten aan de ontwerptafel van beleid meepraten en denken. Dat gebeurt nog te weinig bij de nationale overheid, daar zitten niet altijd de juiste mensen aan tafel vanwege diverse belemmeringen, zoals wantrouwen, mensbeelden, regels en systemen. Karen sloot haar verhaal af met een oproep om deze belemmering weg te halen.

De lezing van Karen van Oudenhoven bracht veel teweeg. Zo vond de zaal het belangrijk om bij de inwoners te beginnen, en niet bij beleid. Daarnaast werd er geopperd dat er methodes zijn om de juiste mensen te bereiken, bijvoorbeeld ouderen met een migratieachtergrond. En natuurlijk moeten we niet alleen naar ouderen kijken om alle problemen in de samenleving op te lossen.

In gesprek

Bij het panelgesprek schoven Marian Jager (Raad van Ouderen en Samenwerkende Friese Ouderenbonden - SFO), Rinus Jager (Raad van Ouderen), Secil Arda (Participatieraad Ouderen Overijssel – PROO), Marc Verschuren (Gemeente Stadskanaal) en Klaske Veth (Lector Hanze en lid SER Noord-Nederland) aan. Er werd onder andere gepleit om niet over, maar met ouderen te praten. Betrek ouderen vanaf het begin, en maak beleidsparticipatie toekomstbestendig. Er werden ook tips uitgedeeld. Met als gemene delers: wees mondig, probeer je voet tussen de deur te krijgen, en heb een lange adem. Daarnaast is het goed om al tijdig relaties op te bouwen

met beleidsadviseurs en de gemeenteraad, voordat er iets speelt. Het verhaal over brede participatie werd onderstreept: blijf meedoen en ga na: waar krijg je energie van? Er werden mooie levende voorbeelden gegeven en er was veel activisme in de zaal.

"Ik zie en voel de power van ouderen hier, echt fantastisch!" - Klaske Veth

Spreekende voorbeelden

Er was veel aandacht voor wat er op het gebied van ouderenparticipatie gebeurt de in vier provincies en via de Raad van Ouderen.

- Drenthe – meer over de samenwerking van inwonersinitiatieven in het Drents Collectief.
- Groningen – meer over het inwonersinitiatief Glimmen Zorgt en de samenwerking met de professionele wereld.
- Overijssel – meer over de rol van PROO en ouderenparticipatie in Overijssel.
- Friesland – hoe samenwerking van diverse bonden ouderenparticipatie verder brengt.

- Raad van Ouderen – in gesprek over de nieuwste adviesaanvraag van VWS over verzorgingshuizen nieuwe stijl.

Manifest: Van grijze last naar gouden kracht: investeren in ouderenparticipatie

Om alles wat er tijdens het symposium besproken is kracht bij te zetten en de stem van ouderen te laten horen, heeft Platform Pouwer een manifest gelanceerd. Opgesteld in samenwerking met de noordelijke leden van de Raad van Ouderen en leden van Platform Pouwer. Het manifest bevat elementen die cruciaal zijn om ouderen te laten meepraten over beleid. We willen hiermee tonen dat ouderenparticipatie niet enkel een vinkje mag zijn, maar dat beide partijen zich moeten inzetten voor een gelijkwaardige samenwerking. Bekijk het manifest hier!

Met dit manifest laten we zien dat er in Noord-Nederland een sterke beweging van ouderenparticipatie gaande is en dat de kracht, kennis en ervaring van ouderen niet onbenut moet blijven. Met name richting de 'systeemwereld' maken

we zo gezamenlijk een vuist. Acht partijen hebben tijdens het symposium hun handtekening gezet op het bord en de aanwezigen hebben hun steunbetuiging uitgesproken en ondertekend.

Opvolging

In aanloop naar de gemeenteraadsverkiezingen van 2026 gaan we bestuurlijke toewijding vragen via een rondgang langs gemeenten en provincies. Ook vragen we landelijke aandacht tijdens het symposium 'Nieuwe Generatie Ouderen Langer Thuis'.

Wat kunt u doen?

Spreek ook uw steunbetuiging uit. Dat kan online door [dit formulier](#) in te vullen. Verspreid daarnaast dit manifest onder uw achterban, collega's en andere geïnteresseerden.





Bron: <https://www.platformpouwer.nl/>

Zo verandert u het wachtwoord van uw WiFi

Waarom is het verstandig om uw wifi-wachtwoord te veranderen?

Gepubliceerd 2 april 2025

In dit artikel bespreken we waarom het verstandig is om uw wachtwoord regelmatig te wijzigen, hoe vaak u dit moet doen en geven we stap-voor-stap instructies om het te veranderen. Daarnaast delen we enkele extra tips om uw gegevens goed te beveiligen.

Waarom is het verstandig om uw wifi-wachtwoord te veranderen?

Er zijn verschillende redenen waarom het veranderen van uw wifi-wachtwoord belangrijk is:

- **Beveiliging tegen ongewenste toegang:** Wanneer u uw wachtwoord niet tijdig verandert, kunnen anderen toegang krijgen tot uw netwerk. Dit kan leiden tot vertrouwensbreuken en zelfs identiteitsdiefstal.
- **Voorkomen van trage internetverbinding:** Anderen die gebruikmaken van uw netwerk kunnen uw snelheid vertragen. Door uw wachtwoord te veranderen, kunt u ongewenste gebruikers uitsluiten en genieten van een snellere verbinding.
- **Updates van beveiligingsprotocollen:** Wifi-protocollen worden voortdurend verbeterd. Door uw wachtwoord regelmatig te veranderen, blijft u beter beschermd tegen nieuwe bedreigingen.

Hoe vaak moet u uw wifi-wachtwoord veranderen?

Hoewel er geen vaste regel is, is het een goede gewoonte om uw wifi-wachtwoord elke 3 tot 6 maanden te veranderen. Dit helpt om uw netwerk veilig te houden en voorkomt dat oude wachtwoorden in omloop blijven. Daarnaast is het aan te raden om uw wachtwoord te wijzigen als u vermoedt dat iemand toegang heeft gekregen tot uw netwerk of na het ontvangen van nieuwe apparaten zoals routers of smart home apparaten.

Hoe verandert u uw wifi-wachtwoord?

Het proces om uw wifi-wachtwoord te veranderen kan per router verschillen, maar hier zijn de algemene stappen die u kunt volgen:

1. **Verbind met uw netwerk:** Zorg ervoor dat u verbonden bent met uw wifi-netwerk, hetzij via een kabel, hetzij draadloos.
2. **Open een webbrowser:** Typ het IP-adres van uw router in de adresbalk. Dit is vaak iets als 192.168.1.1 of 192.168.0.1. U vindt het IP-adres meestal op de achterkant van de router of in de handleiding.

3. **Log in op de router:** U moet inloggen met uw gebruikersnaam en wachtwoord. Als u deze nog niet hebt gewijzigd, zijn de standaardgegevens vaak 'admin' voor zowel gebruikersnaam als wachtwoord. Let op: als u deze gegevens niet meer weet, moet u mogelijk de router resetten.
4. **Zoek naar de wifi-instellingen:** Eenmaal ingelogd, zoekt u naar een tabblad of sectie met de naam 'Wireless', 'Wifi' of 'Draadloos'.
5. **Verander het wachtwoord:** Zoek naar de optie om het wifi-wachtwoord of de 'Pre-Shared Key' te wijzigen. Voer uw nieuwe wachtwoord in. Zorg ervoor dat het sterk is; gebruik een combinatie van hoofdletters, kleine letters, cijfers en symbolen.
6. **Sla de instellingen op:** Vergeet niet om uw instellingen op te slaan. De router kan opnieuw opstarten, waardoor de wijzigingen van kracht worden.

Extra tips voor het beveiligen van uw gegevens

Naast het regelmatig veranderen van uw wifi-wachtwoord, zijn er nog andere stappen die u kunt nemen om uw gegevens beter te beveiligen:

- **Gebruik WPA3-beveiliging:** Als uw router dit ondersteunt, gebruik dan WPA3 in plaats van WPA2 of WEP. WPA3 is veel veiliger en biedt betere bescherming tegen aanvallen.
- **Verander de standaard gebruikersnaam:** Veel routers worden geleverd met standaard gebruikersnamen en wachtwoorden. Door deze te veranderen, maakt u het moeilijker voor aanvallers om toegang te krijgen.
- **Schakel gastnetwerken uit:** Als u geen gasten toegang wilt geven tot uw netwerk, schakel dan de gastnetwerkfunctie uit. Dit voorkomt dat anderen uw netwerk kunnen gebruiken.
- **Update de firmware van uw router:** Zorg ervoor dat uw router altijd up-to-date is. Fabrikanten brengen regelmatig updates uit om beveiligingslekken te dichten.
- **Monitor uw netwerk:** Hou een oogje in het zeil voor onbekende apparaten die verbinding maken met uw netwerk. Veel routers bieden deze functie in hun dashboard.

Auteur David de Wilde

Bron: <https://www.plusonline.nl/veilig-online/zo-verandert-u-het-wachtwoord-van-uw-wifi>



AGENDA - Activiteiten BreinBieb Forum Groningen mei - juli 2025



BreinBieb lezing Brein en Stress

Veel mensen ervaren stress maar hoe ga je er op een goede manier mee om?

Fokke Slootstra en Marijke Hartman vertellen op een boeiende manier hoe je gezond kunt reageren op stress. Wat gebeurt er mentaal, fysiek en emotioneel bij stress en wat kun je zelf doen om je brein rust te geven? In deze lezing ontvang je nuttige adviezen.

We zijn allemaal toegerust om met acute stress om te gaan. Soms wordt stress echter chronisch. Aan de hand van praktijkvoorbeelden wordt geïllustreerd hoe stress zich gedurende de dag op kan bouwen, wat het verschil is tussen een automatische reactie op stress en een bewuste reactie op stress. Verder wordt dieper ingegaan op de noodzaak van rust en herstel voor ons brein.

Fokke is ruim dertig jaar psychotherapeut en gecertificeerd Mindfulness- en Compassietrainer. Marijke is deskundige in het begeleiden van gezinnen in stressvolle situaties. De lezing is georganiseerd in samenwerking met Humanitas.

Forumbibliotheek de Wijert, Van Lenneplaan 10
14 mei 2025 | 10.30-12.00 uur | gratis

De toegang tot deze bijeenkomst is gratis. Opgave is mogelijk door een mail te sturen naar Marieke Hopma: m.hopma@forum.nl

Meer informatie is te vinden via: [BreinBieb lezing: Brein en Stress](#)

BreinBieb spelochtenden

Het spelen van spellen is goed voor het fit houden van het geheugen. Bovendien is het ook nog eens gezellig! Onder begeleiding kan men met elkaar spellen spelen uit de BreinBieb-collectie. Dit kunnen quizzes zijn, maar ook memoryspellen of puzzels. Natuurlijk is er ook ruimte voor gesprek onder het genot van een kopje koffie!

- Forumbibliotheek De Wijert, Van Lenneplaan 10, Groningen
15 mei, 19 juni en 17 juli van 10.30 - 11.30 uur
- Forumbibliotheek Haren, Brinkhorst 3, Haren
6 mei, 3 juni en 1 juli van 10.15 - 11.30 uur
- Forumbibliotheek Selwerd, Eikenlaan 288/8, Groningen
26 mei, 23 juni en 28 juli van 10.30 - 11.30 uur
- Forumbibliotheek Beijum, Ypemaheerd 42, Groningen
16 mei, 13 juni, 11 juli 13.15-14.15 uur

De toegang tot deze ochtend is gratis. Iedereen is deze ochtend welkom maar mensen met geheugenproblemen en mantelzorgers zijn speciaal uitgenodigd. Opgave is mogelijk door een mail te sturen naar m.hopma@forum.nl t.a.v. Marieke Hopma.

Meer informatie is te vinden via: [Spelochtend BreinBieb](#)

BreinBieb UP! gespreksochtenden

In samenwerking met Humanitas zijn er UP! gesprekken in Forumbibliotheek Haren.

Iedere tweede woensdag van de maand kan men aanschuiven. In een besloten setting zijn er groepsgesprekken waarbij persoonlijke thema's aan bod komen. De komende tijd is er aandacht voor thema's als *vriendschap* (12/2), *vertrouwen* (12/3), *zachtheid* (9/4) en *lekker in mijn vel* (14/5). Belangrijke thema's die er toe doen als je ouder wordt, het hoeft niet zwaar te zijn maar soms is het fijn om het er eens met leeftijdsgenoten over te hebben.

- Forumbibliotheek Haren, Brinkhorst 3 Haren
14 mei van 10.00-11.30 uur (laatste bijeenkomst voor de zomervakantie)

De toegang tot deze ochtend is gratis. Opgave is mogelijk bij Anneke de Koning door te bellen naar 06 52795075 of te mailen naar annekedekoningmc@gmail.com

Meer informatie is te vinden via: [BreinBieb UP!-gesprekken](#)

Adressen WIJ-teams (steun- en informatiepunt voor wonen, zorg en welzijn)

WIJ Beijum

(Beijum, Noorderhoogebrug en De Hunze / Van Starkenborgh en Witte Lam)

Melsemaheerd 2 9736 EN Groningen

T: 050 549 71 31 maandag t/m vrijdag van 9 tot 17 uur.

E: wijbeijum@wij.groningen.nl

Open: Maandag 10:00 – 13:00 uur

Dinsdag 13:30 - 16:30 uur

Woensdag 09:00 - 12:00 uur

Donderdag 13:30 - 16:30 uur

Vrijdag 10:00 - 12:00 uur financieel spreekuur

WIJ Corpus den Hoorn

(Corpus den Hoorn, Hoornsewijken en Piccardthof.)

Paterswoldseweg 267 9728 AC Groningen

De ingang om de hoek aan de Laan van de Vrijheid bij Mennos Kookerij

T: 050 367 9120 maandag t/m vrijdag van 9 tot 17 uur.

E: wijcorpusdenhoorn@wij.groningen.nl

Open: Maandag /Woensdag/Vrijdag 09:00 - 13:00 uur

Dinsdag/Donderdag 09:00 - 17:00 uur

WIJ Hoogkerk

(Hoogkerk, Leegkerk, Gravenburg en De Buitenhof.)

De Verbetering 3 9744 DZ Groningen

T: 050 367 45 66

E: wijhoogkerk@wij.groningen.nl

Open: ma t/m vrij 09:00 – 17:00 uur

WIJ Rivierenbuurt

(Rivierenbuurt, Zeeheldenbuurt, Badstratenbuurt, Laanhuizen, Grunobuurt, Herewegbuurt, Oosterpoortbuurt en de Meeuwen)

Paterswoldseweg 267 9728 AC Groningen

De ingang om de hoek aan de Laan van de Vrijheid bij Mennos Kookerij

T: 050 367 9120 maandag t/m vrijdag van 9 tot 17 uur.

E: wijrivierenbuurt@wij.groningen.nl

Open: Maandag /Woensdag/Vrijdag 09:00 - 13:00 uur

Dinsdag/Donderdag 09:00 - 17:00 uur

WIJ Lewenborg

(Lewenborg, Drielanden, Noorddijk, Oosterhoogebrug, Harkstede, Klein Harkstede, Lageland, Meerstad, Ulgersmaborg, Ruischerbrug, Ruischerwaard, Euvelgunne, Roodehaan, Middelbert en Engelbert.)

Kajuit 4 9733 CA Groningen

T: 050 367 4002 maandag t/m vrijdag van 9 tot 17 uur.

E: wijlewenborg@wij.groningen.nl

Open: maandag en dinsdag 10:00—13:00 uur

WIJ Oosterparkwijk

(Oosterparkwijk en de Woonschepenhaven)

Heesterpoort 1 9713 KX Groningen

T 050 367 89 60 maandag t/m vrijdag van 9 tot 17 uur.

E wijooosterparkwijk@wij.groningen.nl

Open: maandag t/m vrijdag 09:00-13:00 uur

Wij Schilderswijk/Centrum.

Contactgegevens

*(Schildersbuurt, Noorderplantsoenbuurt, Oranjebuurt, Kostverloren, Hortus-
buurt, A-Kwartier, Ebbingekwartier, Binnenstad en Binnenstad-Oost.)*

Heesterpoort 1 9713 KX Groningen

T 050 367 72 02 maandag t/m vrijdag van 9 tot 17 uur.

E: wijchilderswijkcentrum@wij.groningen.nl

Open: maandag t/m vrijdag 09:00-13:00 uur

WIJ Selwerd

(Paddepoel, Tuinwijk en Selwerd)

Vensterschool, Eikenlaan 288-6 (begane grond) 9741 EW Groningen

T: 050 367 42 20 maandag t/m vrijdag van 9 tot 17 uur

E: wijselwerd@wij.groningen.nl

Open: maandagmorgen 09:00 - 13:00 uur

donderdagmiddag 13:00 - 17:00 uur

WIJ Vinkhuizen

(Vinkhuizen, De Held, Reitdiepwijk en Dorkwerd.)

Boraxstraat 2 (achterzijde MFC 't Vinkhuys) 9743 VP Groningen

T: 050 367 6303 maandag t/m vrijdag van 9 tot 17 uur.

E: wijvinkhuizen@wij.groningen.nl

Open: maandag t/m vrijdag 09:00-17:00 uur

WIJ Korrewegwijk

*(De Korrewegwijk, Tuindorp de Hoogte, Professorenbuurt, Cortingborg, Sel-
werderwijken, Indische buurten en De Hoogte)*

Floresplein 19 9715 HH Groningen

T 050 367 40 06

E wijkorrewegwijk@wij.groningen.nl

Open: maandag t/m vrijdag 09:00-13:00 uur

Vrijdagmorgen 09:30 - 11:30 uur financieel spreekuur op af-
spraak

WIJ De Wijert

(Helpman, Coendersborg, Villabuurt, De Linie / Europapark en De Wijert.)

Paterswoldseweg 267 9728 AC Groningen

De ingang om de hoek aan de Laan van de Vrijheid bij Mennos Kookerij

T: 050 367 91 20 maandag t/m vrijdag van 9 tot 17 uur

E: wijdewijert@wij.groningen.nl

Open: Maandag /Woensdag/Vrijdag 09:00 - 13:00 uur

Dinsdag/Donderdag 09:00 - 17:00 uur

**Bestuur afdeling Groningen van de
ANBO-PCOB**

Voorzitter Sylvia Oosterhuis

 **06 373 078 36**

 **sylvia.oosterhuis@gmail.com**

Secretaris André Horenberg

Berkenlaan 162 9741 JT Groningen

 **050 571 78 00**

 **groningen@pcob50plus.nl**

Penningmeester Henk Steegstra

 **06 553 607 38**

 **henk.steegstra@wxs.nl**

Contributie:

Voor alleenstaanden: € 37,50 per jaar

Voor echtparen: € 65,00 per jaar

Girorekening:

NL14 INGB 000531 0421

t.n.v. PCOB afd. Groningen

