

Afdeling Groningen

Juli_augustus 2025

Één grond heeft Christus' Kerk...

Een tijdje geleden kreeg ik een echte brief, met postzegel, van één onzer leden, met de vraag of ik ook wist wat de geloofsrichting 'Unie-ABC' betekent. 'Nooit van gehoord' schreef ik haar, 'maar ik zal mijn best doen, wat licht in deze duisternis te brengen'.

Eerst maar eens naar een zoekmachine. Na enig gepuzzel vond ik veel over de 'Unie-ABC'. Dit kon alleen maar via het CIO: Het interkerkelijk Contact In Overheidszaken. Dit is een samenwerkingsverband van **28(!)** christelijke kerken + 2 joodse gemeenschappen en behartigt hun gemeenschappelijke belangen bij de (rijks)overheid.

Deze 28 leden staan allemaal afzonderlijk vermeld bij **www.cioweb.nl** met hun info en onderlinge bijzonderheden.

'Unie-ABC' is eind 2020 ontstaan uit een bestuurlijke fusie tussen de Unie van Baptistengemeenten in Nederland ('de Unie' genoemd) en de Alliantie van Baptisten- en CAMA-gemeenten ('ABC' genoemd).

Ik stop hier met deze info, want die is verder uitgebreid te vinden onder: **www.unie-abc.nl** De briefschrijfster zal ik over het e.e.a. berichten.

Bij het lezen van die **28** verschillende(?) gemeenschappen vraag ik mij steeds af: Wat is de noodzaak / oorzaak van deze scheuringen, is de ene geloofsrichting 'beter / zwaarder' dan de andere, en wat zijn dan die verschillen?

Één voorbeeld: Nr 27. 'Het Apostolisch Genootschap in Nederland'. Nr 28. Nieuw Apostolische Kerk in Nederland. Waarom gescheurd?

Ik las onlangs een artikel over ons streven naar eenheid, want Gods Woord is immers voor *iedereen* een Lamp voor onze voet en een Licht

Lees verder op pagina 2.

op ons pad. Kunnen wij elkaar nog blijven zien als broeders en zusters, ook als we radicaal verschillen? Is onderstaand lied misschien een tip?

Één Naam is onze Hope...

- | | |
|--|--|
| 1. Één Naam is onze hope,
één grond heeft Christus' Kerk,
zij rust in énen dope,
en is zijn scheppingswerk.
Om haar als bruid te werven,
kwam Hij ten hemel af.
Hij was 't, die door zijn sterven
aan haar het leven gaf. | 4. In haar drie-een'gen Here,
nog in haar aardse strijd,
blijft zij met hen verkeren,
wien ruste werd bereid.
Geef dat in uw genade,
o God, ook eenmaal wij
langs uwe lichte paden
gaan tot der zaal'gen rei! |
|--|--|

Om dit lied te kunnen horen, en zien, typt u onderstaand www adres op de plaats waar u normaal een www adres typt, en typ af met 'Enter'. Klik dan op de rood/zwarte pijl.

www.youtube.com/watch?v=b6L5NSkt1cs

Arend Schoenmaker

Programma 2e helft 2025 ANBO-PCOB

Woensdag 10 september 2025

Spreker: Lobke Kooistra

Thema: Natuurbegraafplaats Hillig meer

Natuurbegraafplaats Hillig Meer ligt in het prachtige bosgebied van de Hondsrug in Drenthe, vlakbij Assen. Hier kunt u zich midden in de natuur laten begraven. U kiest zelf de plek waar u zich prettig bij voelt. Bijvoorbeeld in de buurt van water of bij een mooie oude boom. Een graf is eeuwigdurend en wordt dus niet geruimd. De natuur is leidend op de begraafplaats.

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

Woensdag 8 oktober 2025

Spreker: Ger Brink

Thema: Zijn IJslandreis

Deze lezingen vinden plaats in de :**Mennozaal van de Doopsgezinde
Gemeente aan de Boteringestraat 33 te Groningen**

Aanvang: **14:30** uur

Entree € 2,00 (2x koffie en/of thee)

Voor info Sylvia Oosterhuis 06 373 078 36

Van de ledenadministratie

Overleden:

Dhr. R.J. Wielstra

Mw. H. Alta - Heinstra

Mw. E. v.d. Broek-van Vliet

Beukenlaan 156 W6 K.5.24

Nesciolaan 115

Goeman Borgesuslaan 1

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 **27 augustus 2025**

Graag kopij inleveren uiterlijk: **18 augustus 2025**

groningen@pcob50plus.nl of Berkenlaan 162

Verjaardagen augustus 2025

Naam

Datum

Dhr. G. Steenbergen	1 augustus
Dhr. L.J.A. Boiten	2 augustus
Mw. H. Ros-Elsinga	2 augustus
Dhr. C.W. Snieder	3 augustus
Dhr. H.C.W. Jacobs	6 augustus
Mw. C.J. Steenbergen-Wisman	6 augustus
Mw. J.J. Venhuizen	6 augustus
Dhr. E.W. Ubbens	8 augustus
Dhr. H.C.W. Schildt	13 augustus
Mw. P. Schoenmaker - v.d. Laan	13 augustus
Dhr. R. Nicolai	16 augustus
Mw. J.M.C. Joling-Afman	17 augustus
Mw. P. Pera-Marissen	18 augustus
Dhr. J. Gremmer	20 augustus
Mw. G.D. Groen-van de Meer	21 augustus
Mw. J. Deuring-Rozema	23 augustus
Dhr. R. Brinkman	24 augustus
Mw. K. Kelder	29 augustus
Mw. E.J. Snieder	30 augustus
Mw. A.R.W. Hartsema - van der Laan	31 augustus



Kom haastig!

“kom haastig Jezus!” bidt de predikant.

“Ja Amen”, zegt een boer “wil spoedig komen!
Maar na de oogst, want van mijn nieuw stuk land
heb ik nog nooit de opbrengst waargenomen.”

“Ja Amen”, zegt mevrouw, “maar mag ik voor
de bontjas die ik gisteren zag hangen
eerst sparen en hem aandoen, als het koor
een avond geeft in “Christ’lijke Belangen?”

“Ja, Amen”, zegt het kind, “maar nu nog niet,
ik moet nog met vakantie naar de bossen.
Maar ik zal zwaaien, zodat U mij ziet,
als U ons onder schooltijd komt verlossen.”

“Kom haastig, Jezus!” bidt de predikant.
“Maar mag ik eerst die nieuwe lezing lezen,
die ik gemaakt heb voor het Jeugdverband
over “Gij zult het verstaan na dezen?”

De beden komen in de hemel aan.
De cherubijnen zwijgen, die ze brachten.
En Jezus vraagt: “Kan Ik vandaag al gaan?”
Zijn Vader zucht: “Ge moet nog even wachten.”

Okke Jager

Ingezonden door mw. Sietske Witterhotl



Wist je
dat?

.... het Plautdietsch een van oorsprong Nederlands dialect is en in Noord-Amerika gesproken wordt door nakomelingen van gevluchte Friese mennonieten?

..... sommige politieke partijen bij verkiezingen lijstverbindingen aangaan om er voordeel mee te behalen tijdens de verdeling van restzetels?

Bron: https://nl.wikipedia.org/wiki/Wikipedia:Wist_je_dat

**Onderzoek naar veroudering: '
Je kunt het proces niet omdraaien, wel afremmen'**
Bij het ouder worden is leefstijl belangrijker dan genetica
Gepubliceerd 20 mei 2025 Bijgewerkt 21 mei 2025

Voor de manier waarop mensen ouder worden is leefstijl belangrijker dan genetica. Voeding speelt daarbij een belangrijke rol. Assistent-professor Pol Grootswagers doet hier onderzoek naar. Hij legt uit wat je zelf kan doen om zo gezond mogelijk ouder te worden.

Iedere ochtend een boterham met hagelslag? Pol Grootswagers is er geen voorstander van. Hij werkt als assistent-professor aan Wageningen University en doet onder meer onderzoek naar spiergezondheid bij ouderen. Voldoende eiwitten spelen daarin een belangrijke rol, net als blijven bewegen. “Op dit moment onderzoeken we hoe mensen verouderen”, zegt hij. “We kijken hiervoor in een grote dataset naar iemands échte leeftijd, de biologische leeftijd. Wie veroudert versneld en wie veroudert juist vertraagd? Wat kunnen we leren van die laatste groep als we kijken naar voeding en leefstijl?”

Naar welke leeftijdsgroep kijken jullie?

“Er wordt al snel gekeken naar mensen die heel oud werden, zoals Hendrikje van Andel die op 115-jarige leeftijd overleed. Maar dat is één individu met een -bijzonder genenpakket. Het is veel zinniger om een grote groep 60-ers onder de loep te nemen en dan te kijken wie er biologisch nog 50 is. Wat doen die mensen anders dan de rest waardoor ze trager verouderen? Dan zie je dat leefstijl een belangrijke rol speelt.”

Die genen zijn dus niet zo belangrijk?

“Als je puur kijkt naar mensen die verschillend ouder worden, dan komt dat voor maximaal 25 procent door hun genen. 75 procent komt dus door andere invloeden. De gemiddelde levensverwachting is iets aan het dalen in Europa en dat wordt voor een groot deel toegeschreven aan leefstijl en een slecht dieet. Je kunt veroudering niet omdraaien, maar wel wat afremmen. En daar heb je voor een deel zelf de hand in. Mensen zeggen bijvoorbeeld vaak: ‘Mijn stofwisseling wordt minder nu ik ouder word.’ Maar dat gebeurt pas na je 80ste en niet eens zo

gek veel. Als je spiermassa -afneemt, neemt ook je verbranding af. Blijf je bewegen en goed voor je spieren zorgen, dan kun je je spiermassa intact houden. Dan heb je op je 60ste nog steeds dezelfde verbranding als toen je 20 was.”

Helpt het om alsnog te beginnen met sporten?

“Ja, je kunt op elke leeftijd nog spiermassa kweken. Gemiddeld worden mensen inactiever als ze ouder worden. Elke stap die je extra zet helpt. Je ziet het meeste effect als je ook krachttraining doet, want dan trigger je je lichaam om meer spier- en botmassa aan te maken. Je hoeft hiervoor niet drie keer per week naar de sportschool als je dat helemaal niets vindt. Je kunt ook de trap wat vaker nemen, het liefst met twee treden tegelijk. Zelfs met het tillen van zware boodschappen-tassen belast je spieren.”

*Spiermassa kun je op elke leeftijd nog kweken,
elke stap die je zet helpt*

Zorg dus dat je actief blijft.

“Ja, dat is erg belangrijk voor spieren, botten en je -algemene gezondheid. En ook als je wilt afvallen, dan moet je óf actiever worden, óf je voedselinname moet omlaag. Tegelijkertijd is het wel heel belangrijk te -letten op wát je binnenkrijgt. Het eten van eiwitten is enorm belangrijk. Het heeft een gunstig effect op het behoud van spiermassa en -kracht en gaat spieraafbraak tegen. Je spieren worden continu ververst. Daarvoor heb je bouwsteentjes nodig. Als je ouder wordt zou je meer eiwitten moeten eten, maar veel 60-plussers krijgen onvoldoende binnen, met name bij het ontbijt. Neem in plaats van zoet beleg eens een eitje bij het ontbijt of een schaalte yoghurt, of kwark. In die yoghurt zitten ook calcium en goede bacteriën, dus dat is ook goed voor je darmen. Verder eten veel -Nederlanders te weinig vezels. Peulvruchten, zilvervliesrijst, volkorenpasta en volkorenbrood zijn goede bronnen.”

En dat zorgt dat je minder snel veroudert?

“Uiteindelijk wel. Je kunt jezelf de vraag stellen: wat is veroudering precies? Daar hebben wetenschappers de ‘12 hallmarks of ageing’ voor gedefinieerd: biologische processen die veroudering veroorzaken. Zo worden je telomeren, de beschermende uiteinden van chromosomen, korter na elke celdeling, wat bijdraagt aan het verouderingsproces.

Maar je hebt ook steeds meer laaggradige ontstekingen in je lichaam, cellen ruimen afvalstoffen minder goed op en je DNA raakt beschadigd. Je kunt per *hallmark* bekijken wat je er met voeding tegen kunt doen.”

Waarom zijn die laaggradige ontstekingen erg?

“Zo’n voortdurend ontstekingsproces veroorzaakt subtiele schade aan weefsels en organen, wat kan leiden tot gezondheidsproblemen. Het eten van gezonde voeding helpt die ontstekingen verminderen.

Dat proces kun je stimuleren door wat minder te eten. Uit studies met dieren blijkt dat als ze 30 procent minder calorieën binnenkrijgen, ze een stuk langer leven. Het lichaam gaat dan meer energie besteden aan het opruimen van rommel in je cellen en dat is heel goed tegen veroudering. Het is daarbij wel belangrijk dat dit nooit ten koste gaat van de inname van essentiële voedingsstoffen – vooral bij ouderen – om ondervoeding en spierverlies te voorkomen.”

*Uit studies met dieren blijkt dat ze langer leven als ze
30 procent minder calorieën binnenkrijgen*

En supplementen, hoe zit het daarmee?

“Het is heel moeilijk om voldoende vitamine D uit je voeding te halen, tenzij je heel veel vis eet. Een vitamine D-supplement is daarom, zeker voor ouderen, echt aan te raden. De rest van je voedingsstoffen haal je gewoon uit je eten. Calcium is belangrijk, dat zit in melkproducten en kaas, maar ook in groene groenten en graanproducten. En omega 3-vetzuren. Vette vis is daarvan de belangrijkste bron. Verder zit het een beetje in lijnzaad, vlees en groene bladgroente. Als je geen vis eet, dan kan een supplement verstandig zijn. En als je ouder wordt en bepaalde geneesmiddelen gebruikt, neemt de opname van B12 af. Ook alcoholgebruik en darmaandoeningen kunnen een tekort veroorzaken. Dat kan voor neurologische schade -zorgen, dus dat moet je serieus nemen. Als je bloed-armoede-achtige klachten krijgt, dan kun je beter even naar een arts om je bloed te laten checken. Denk aan tintelingen in je vingers, vermoeidheid, evenwichtsproblemen en een verminderde concentratie. Doe dit zeker als je maagzuurremmers gebruikt.”

En magnesium slikken tegen spierkrampen?

“Magnesium is inderdaad belangrijk voor je botten en spieren. Maar de

meeste kramp wordt veroorzaakt door onvoldoende hydratatie. Als je ouder wordt, neemt je dorstgevoel af en drinken mensen vaak veel te weinig. Dus voldoende water drinken. Thee en koffie mag ook. Minderen met alcohol zou wel goed zijn. Ouderen hebben al minder lichaamsvocht en alcohol heeft een vochtafdrijvende werking.”

Is biologisch eten beter?

“Er zijn wel studies naar gedaan, maar er is geen -bewijs dat het echt gezonder voor je is. Er zitten wel minder pesticiden op. Er zijn voorzichtige aanwijzingen dat pesticiden in je eten misschien leiden tot -aandoeningen zoals de ziekte van Parkinson. Vooral meer plantaardig eten is zinvol. Dat is goed voor je cholesterolwaarden, je metabole gezondheid en voor je microbiom. En het geeft waarschijnlijk ook een lager risico op cardiovasculaire ziektes. Het is wel -riskant om over te stappen op volledig plantaardige voeding. Dan kom je in de knoei met je eiwitten. Wil je vlees niet opgeven, eet er dan iets minder van of neem geen vleeswaren op brood. Eet volkoren -granen met groenten en wat vette vis en een scheutje olijfolie eroverheen. Je kunt zoveel lekkere dingen met groente, granen en peulvruchten doen. Maar zorg vooral dat eten een feestje blijft.”

Bron: <https://www.plusonline.nl/gezondheid/onderzoek-naar-veroudering-je-kunt-het-proces-niet-omdraaien-wel-afremmen>

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

Amélie Le Gall – ‘De koningin van de fiets’

*‘Ik ben zeg maar het levende bewijs dat fietsen
niet ongezonder is voor vrouwen.’*



*Bij de eerste Olympische Spelen in 1896 waren alleen mannelijke deelnemers welkom. Oprichter Pierre de Coubertin vond vrouwelijke sporters niet interessant en zag voor hen hooguit een rol weggelegd bij het huldigen van de winnaars. Dat er sindsdien veel is veranderd, is te danken aan sportvrouwen die taboes doorbraken en grenzen verlegden. In het boek *Heldinnen. 100 vrouwen die sportgeschiedenis schreven* (Thomas Rap), brengen Luca Caioli en Elvira Giménez honderd van deze iconen bijeen. Op Historiek een fragment over de Koningin van de Fiets, Amélie Le Gall (1869-1918), ook wel bekend als Mademoiselle Lisette en Lisette Marton:*

Marie Amélie Le Gall

Aan de andere kant van de oceaan wordt ze door de pers gepresenteerd als ‘*the queen of the bike*’, ‘*the most celebrated cyclienne in the world*’, ‘*the French demon*’ en ‘*the fairest flower of France*’. Vanaf het moment dat mademoiselle Lisette op 21 augustus 1898 in New York van boord van de oceaanlijner de SS La Gascogne stapt, proberen de Amerikaanse kranten elkaar af te troeven met portretten over haar en opiniestukken van beroepswielrenners. Zoals John S. Johnson, Amerikaans recordhouder op de fiets én de schaats. Hij zegt dat hij Lisette in actie heeft gezien en zweert bij hoog en laag dat haar snelheid, vergeleken met die van man of paard, het wonder van de eeuw is.

Waar komt al die heisa voor een wielrenster ineens vandaan? Vanaf 1895, en in de eerste jaren van de twintigste eeuw, zijn fietswedstrijden voor vrouwen een van de populairste sporten in de Verenigde Staten. Er wordt gereden op velodrooms, op geïmproviseerde banen, overal. De zesdaagse trekt elke avond duizenden bezoekers. De wielrensters zijn beroemd, de toeschouwersaantallen breken alle records en voor de

winnaars liggen er bergen dollars klaar.

Mademoiselle Lisette is naar Amerika gereisd om het op te nemen tegen 'de allersnelste wielrenners die ons land rijk is', legt de *New York Journal* uit. Op 24 augustus worden ze allemaal in Minneapolis, Minnesota, verwacht waar van 5 tot 10 september de zesdaagse wordt gehouden in het kader van het *Festival of Fire and Victory*. Het eerste wat de Française doet als ze in de stad aankomt, is een bezoek brengen aan de fietswinkel van de Wirtensohn Brothers. Dat is namelijk haar Amerikaanse sponsor en Otto Wirtensohn is voor de gelegenheid haar trainer en coach. Het bericht dat mademoiselle Lisette is aangekomen, verspreidt zich als een lopend vuurtje, en de liefhebbers van de sport willen deze kans niet missen om de Franse kampioene de hand te kunnen schudden. Lisette wordt vergezeld door een corpulente, oudere heer, Monsieur Cascarette, staat te lezen in de *Star Tribune*, het dagblad van Minneapolis (bedoeld wordt Émile Christinet, haar twintig jaar oudere echtgenoot). Émile spreekt een paar woordjes Engels en legt uit dat zijn eega niet kan wachten de piste te zien en heel benieuwd is naar haar tegenstanders. Hun foto's hangen aan de muur van de zaak. De kranten hebben een kwartier om vragen te stellen aan Lisette: '*sandy blonde with Titian hair with blue eyes*', 40 kilo en slechts 1,52 meter.

Lisette is een pseudoniem voor Amélie Le Gall. Ze legt uit dat ze haar naam vier jaar eerder in Parijs heeft veranderd in Lisette, toen ze het Europees kampioenschap won. Lisette was een naam die in die periode populair was in theaterstukken en feuilletons. Amélie is geboren in Quintin, Bretagne. Haar vader Louis was timmerman en houthakker, haar moeder Marie was huisvrouw. In 1882, als ze dertien jaar is, verhuist het hele gezin naar Puteaux, een plaatsje aan de linkeroever van de Seine dat tegenwoordig deel uitmaakt van Groot-Parijs. Amélie werkt in een fabriek, is broos en lijdt aan bloedarmoede. 'Op haar eenentwintigste,' zo vertelt



ze aan *Star Tribune*, ‘kon het gebeuren dat ik drie keer in een week flauwviel.’ En zo komt de fiets in haar leven. Op aandringen van haar arts begint ze te fietsen, en binnen een maand of vier knapt ze zienderogen op. Sindsdien heeft ze een ijzeren gezondheid. ‘Ik ben zeg maar het levende bewijs dat fietsen niet ongezond is voor vrouwen,’ benadrukt ze met klem.

In de zomer van 1894 rijdt Amélie haar eerste wedstrijd. In Courbevoie bij Parijs een rit over twee kilometer. En op 16 augustus zien we haar terug op een oude sepiafoto aan de start van een koers over twintig kilometer in Cabourg, Normandië, georganiseerd tijdens het wielersfeest van de badplaats, die zo beroemd is geworden door Marcel Proust. De man met de bolhoed en zwarte snor is Christinet, de Zwitserse elektricien, met wie ze twee jaar eerder getrouwd is. Lisette wordt tweede achter de Belgische Hélène Dutrieu. Tien dagen later, op 26 augustus, doet ze mee aan een herenwedstrijd over honderd kilometer op Longchamp, in het Bois de Boulogne. Lisette eindigt als achtste op elf minuten van de winnaar Louis Méline. Ze is daarmee de snelste vrouw en wordt gekroond tot kampioene van Frankrijk.

In 1895, eind november, de zesdaagse in het Royal Aquarium te Londen, wordt ze tweede achter de Engelse Monica Harwood, maar op 2 mei 1896 revancheert ze zich door diezelfde Harwood te verslaan, terwijl ze op 1 oktober in het Vélodrome Buffalo, in Parijs, een nieuw uurrecord op de baan met gangmaking vestigt: 43 kilometer en 46 meter.

Lisette rijdt in Frankrijk, Zwitserland, België, in Engeland en is een van de weinige dames die het tegen een heer durft op te nemen. Zoals in 1896 in het Vélodrome d’Hiver in Parijs, tegen Jimmy Michael, het fenomeen uit Wales, en in 1897 in het Islington Aquarium in Londen tegen Albert Champion.

De trainer van Jimmy Michael is Choppy Warburton, die ook wel de magiër van het wielrennen werd genoemd vanwege de doping die hij zijn renners gaf. Choppy vond dat Lisettes stijl veel weg had van Michaels manier van fietsen. Hij noemde haar dan ook ‘La Sœur de Michael’ en nam haar op in zijn renstal, waartoe naast Michael ook Arthur en Tom Linton behoorden. Choppy stierf aan een hartaanval op 18 december 1897. Acht maanden later stapte Amélie in Le Havre op de

oceanstomer die haar naar het beloofde land van zoveel sporters zou brengen.

In Minneapolis moet ze het opnemen tegen Tillie Anderson ‘The Terrible Swede’, Dottie ‘Red Bird’ Farnsworth ‘America’s cyclone’, Clara Drehmel, ‘The German champion’ en Ida Peterson, ‘The Norway Wonder’. Maar dan gaat het even mis voor Lisette op de baan van het sportpaleis in Minneapolis. Op 6 december komt ze in aanraking met Farnsworth en valt. In haar hotel worden haar wonden verzorgd door trainer en sponsor Otto. Tillie Anderson, de uit Zweden geëmigreerde wielrenster uit Chicago, gaat er met de prijs vandoor. Maar dit is slechts de eerste zesdaagse. De dames van het internationale wielrennen gaan het nog een paar keer tegen elkaar opnemen in New York, Chicago, Kansas City, het Canadese Winnipeg en in New Orleans.

Emancipatie

Mlle Lisette maakt reclame voor de fietsen van Parker & Wirtensohn. Maar niet alleen voor de verkoopcijfers, het gaat haar ook om de gezondheid en emancipatie van de vrouw. In interviews blijft ze hameren op het feit dat fietsen een gezonde vrouwensport is en geeft ze af op de victoriaanse mode. Zo noemt ze het korset een vreselijk ongemakkelijk en onhygiënisch kledingstuk. In een interview met *Inter Ocean* uit Chicago, van 20 november 1898, zegt ze erover:

‘Het berooft het lichaam van alle symmetrie, het zou zelfs uit de Venus van Milo alle vorm halen.’

In 1901 stopt Lisette met koersen, maar ze treedt daarna nog wel op met haar tweewieler. Tot aan 1908 doet ze allerlei acrobatische stunts op de fiets zoals de ‘Volcanic Gap’ en de ‘Cycling Dazzle’ op feesten en braderieën.

In 1910 opent ze samen met haar man een Frans restaurant in onder andere New Orleans. Haar man overlijdt in 1918 en het verhaal wil dat Amélie hertrouwt en haar laatste dagen op een grote haciënda ergens in Zuid-Amerika slijt. Ver weg van Quintin, Bretagne.

Bron: <https://historiek.net/amelie-le-gall-1869-1918-de-koningin-van-de-fiets/>



Jan de Bakker: slachtoffer van de kettervervolgung



Tegenwoordig geloven mensen in verschillende religies, dit kan en mag hier in Nederland. Toch is dit niet altijd zo vanzelfsprekend geweest. Tot in de zestiende eeuw was het katholieke geloof dominant. Wie niet volgens de katholieke wijze naar de kerk ging, stond al snel te boek als ketter.

Keizer Karel V

In de zestiende eeuw hoorde het huidige Nederland bij het enorme rijk van keizer Karel V. Als keizer van het Heilig Roomse Rijk zag hij zichzelf ook als de beschermer van het katholieke geloof in zijn rijk. Maar juist onder de heerschappij van Karel V kwam de katholieke kerk onder vuur te liggen. Hervormers zoals Maarten Luther en Johannes Calvijn probeerden het geloof te moderniseren. Keizer Karel V reageerde dan ook fel tegen de ketters. In de zogeheten ‘Ketterplakkaten’ die hij uitvaardigde, werden zware straffen voor andersgelovigen aangekondigd.

Jan de Bakker (1499-1525)

Jan Janszoon van Woerden, beter bekend als Jan de Bakker was het eerste slachtoffer van de kettervervolgung in Nederland. Jan groeide op als een leergierige jongen en heeft dan ook meerdere studies gevolgd. Tijdens zijn opleiding tot priester kreeg hij lessen van een volgeling van Maarten Luther, Hinne Rode.

Na zijn studie, ging Jan terug naar Woerden om het werk van zijn vader over te nemen als koster van de kerk. Na even koster te zijn geweest, begon Jan vervolgens weer een studie, waarschijnlijk op aandringen van zijn vader, die de ideeën van zijn zoon niet kon waarderen en hoopte dat Jan tijdens een tweede studie correct katholiek onderwijs zou krijgen. Voor die tweede studie vertrok Jan naar Leuven waar hij onder andere les kreeg van Desiderius Erasmus. Na zijn studie werd Jan gevraagd om pastoor te worden in Jacobswoude, een klein en inmiddels verdwenen dorpje, vlakbij waar nu Kaag in Zuid Holland ligt. Hier bleek echter dat het doel van Jans vader niet gehaald was. Jan begon in Jacobswoude te preken over de Reformatie omdat hij bezwaar had tegen sommige katholieke rituelen en gewoonten.

Op de vlucht

Jan kwam er snel achter dat zijn preken niet door iedereen in dank werden afgenomen. Jan verliet Jacobswoude en keerde terug naar Woerden, waar hij kort gevangen werd gezet. Waarschijnlijk werd hij al snel weer vrijgelaten op voorwaarde dat hij nogmaals zou vertrekken. Hij verbleef een tijdje in Wittenberg, de stad van Luther, maar keerde een jaar later alweer, in 1523, kort terug in Woerden.

Jan onderging daar een kleine verandering. Hij legde het priesterschap formeel naast zich neer. Hij trouwde in het geheim met zijn oude buurmeisje en ging aan de slag als bakker, vandaar zijn alias Jan de Bakker. Ondanks dat hij daarmee afstand nam van het preken kon Jan zijn oude roeping niet helemaal laten vallen en begon naast zijn bakkersvak in het geheim preken te houden. Daarin maakte Jan zich sterk voor de hervorming van het katholieke geloof, met alle gevolgen van dien.

Gevangenpoort

De praktijken van Jan worden opgemerkt en hij werd opgepakt op bevel van landvoogdes Margaretha van Oostenrijk. Jan werd overgebracht naar de Gevangenpoort in Den Haag, waar hij ondervraagd werd door de inquisitieraad, een raad die moest onderzoeken of het desbetreffende persoon daadwerkelijk een ketter was. De inquisitieraad verhoorde Jan meerdere keren en tijdens een van de verhoren verweten de rechters Jan dat hij het katholieke geloof verwierp.

Jan voelde het als zijn plicht om vol te houden en trouw te blijven aan zijn ideeën. Het vonnis van de inquisitieraad was onverbiddelijk. Jan werd schuldig bevonden en veroordeeld tot de doodstraf.

Executie

Op 15 september 1525 werd het vonnis van Jan de Bakker voltrokken. Het was de eerste openbare executie van een ketter en de executie trok veel bekijks in Den Haag. Zelfs de landvoogdes trok van Brussel naar Den Haag om aanwezig te zijn bij de executie, die plaatsvond op het Groene Zoodje, de executieplaats van de Gevangenoort.

Daar was voor Jan een brandstapel van turf en takken gebouwd. Jan werd vastgebonden aan een paal en vervolgens werd er een zakje buskruit om de nek van Jan gebonden. Daarna werd het vuur aangestoken. Tijdens de executie bleek dat Jan niet alleen stond in zijn overtuiging. Volgens de verhalen zongen mensen in het publiek en andere gevangenen psalmen terwijl Jan het schavot op werd geleid. Hoewel het hem verboden was nog een laatste toespraak te geven, wist Jan nog wel wat losse boodschappen naar het publiek te roepen.. Met opgeheven hoofd schreeuwde Jan uit: ‘Broeders, ik ga u voor.’

Het vuur kroop langzaam omhoog en Jan begon door de vlammen te bewegen, hierdoor wurgde hij zichzelf. Het vuur was nu een paar millimeter van het zakje aan het branden en ontplofte op zijn borst, het zakje buskruit maakte een einde aan zijn leven. Jan de Bakker, een held voor velen, gaf zijn leven voor zijn geloof en werd zo het eerste slachtoffer van de kettervervolging in Nederland.

Bron: <https://isgeschiedenis.nl/reportage/jan-de-bakker-slachtoffer-van-de-kettervervolging>



Wist je dat?

.. in de 20e eeuw het percentage katholieken in Noord- en Zuid-Amerika stabiel was, terwijl het percentage katholieken in heel Amerika juist toenam?

Bron: https://nl.wikipedia.org/wiki/Wikipedia:Wist_je_dat

Het Genesis Dieet 139, juli, aug. 2025 (herh. 46)

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

Melk was door God bedoeld voor **baby** zoogdieren, zowel mensen als dieren. God laat immers, na de borstvoedingsperiode, de borsten stoppen met melk produceren.

Het blijkt dat het drinken van koemelk als **volwassene** een onnatuurlijke manier van voeding is. Eigenlijk wordt het in de Bijbel niet verboden, maar het wordt ook niet aanbevolen!

Als het moet.....

Als u melk *moet* drinken, drink dan liever geitenmelk dan koemelk.

Geitenmelk lijkt, wat betreft samenstelling, op **moedermelk**, maar koemelk **niet**! De Bijbel wijst naar geitenmelk als menselijke voeding in het boek Spreuken 27 vers 27:

"..... en voorzien je geiten je van melk in overvloed, voor jou, je huis en je slavinnen".

Bijzonder is wel, dat *kefir* en *yoghurt* van **koemelk** (= zure gestremde melkproducten), *lichter* verteerbaar zijn dan gewone melk en kaas. Deze zure melkproducten hebben een natuurlijke bacterie, **acidophilus**,

die als enzym werkt om de **lactose**, = melksuiker, te verteren, die voor volwassenen zo moeilijk te verwerken is.

Conclusie over zuivel:

Als melk zo gezond is voor onze gezondheid, zoals de reclames beweren, waarom heeft God ons dan niet gezegd dat we melk *moeten* drinken? Hoewel de Bijbel wel over melk spreekt, gaan de meeste verzen over melk, als **voeding voor baby's**, *niet voor volwassenen*. Velen hebben last van problemen met hun spijsvertering, hun bijholten, obstipatie enz. – bedenk dan: melk is een **dierlijk, verzadigd vet**!

U kunt daarom, *in het belang van uw gezondheid*, het beste zo min mogelijk melk in uw voeding gebruiken! *Ezelsbruggetje:*

***** Verzadigd vet is Verkeerd, Onverzadigd vet is Oké *****

Graag tot een volgende keer!

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

Arend Schoenmaker

Woordzoeker juli-augustus 2025

E	R	N	G	D	E	G	A	A	D	N	A	V	V	T
R	T	M	U	A	K	R	U	I	S	W	O	O	R	D
Z	E	U	S	G	M	O	E	Z	E	L	G	S	E	N
A	R	L	I	B	R	N	I	I	E	N	P	S	T	K
T	U	O	U	L	T	U	S	V	A	I	W	E	H	W
E	H	C	H	A	R	I	U	G	R	U	B	A	C	O
R	C	U	A	D	V	E	R	T	E	N	T	I	E	S
D	O	A	I	I	E	A	S	I	L	L	N	L	R	S
A	R	L	D	S	A	C	N	S	T	U	S	U	E	U
G	B	E	E	J	W	T	O	F	J	U	C	J	D	T
U	R	U	M	S	E	I	T	N	A	K	A	V	E	S
E	S	D	P	H	L	E	N	P	O	B	X	Z	C	U
M	R	O	N	O	V	A	N	K	C	M	E	A	C	G
H	R	I	N	E	G	N	I	N	E	M	I	R	J	U
T	T	S	V	E	R	S	C	H	I	L	L	E	N	A

M.m.v. Woordzoekerfabriek.nl

Beste puzzelaarsters en puzzelaars,

Een kleine uitleg bij deze Dagblad Woordzoeker, lijkt mij wel op zijn plaats.

De woorden, in de vijf kolommen, staan verstopt in de puzzel, zowel horizontaal, verticaal, maar ook diagonaal.

Eveneens staan er woorden die u van **achteren naar voren** moet lezen. Heeft u ze allemaal gevonden, en doorgestreept, dan houdt u een aantal letters over die, van *links boven* naar *rechts onder* achter elkaar gezet, de oplossing vormen.

ADVERTENTIES	CULTUUR	FABER	MENINGEN
THUISWINKEL	AJAX	DAGBLAD	INHETNIEUWS
MOEZEL	TVVANDAAG	AUGUSTUS	DERECHTER

JAARGANG	NAVONORM	VAKANTIES	AZC
DUEL	JULI	PAUSLEO	VERSCHILLEN
BROCHURE	ECONOMIE	JUNI	SPORT
WKND	COA	ELSJE	KRUISWOORD
STRIPS	ZATERDAG	COLUMN	EREDIVISIE
MEDIAHUIS			

De oplossing van deze woordzoeker:

De oplossingsregel kunt u tot **31 juli 2025** insturen naar:
Arend Schoenmaker, Kremersheerd 204, 9737 PH Groningen.
Mag ook per E-mail: **33.trein@gmail.com**

Er zijn weer een drietal leuke attenties beschikbaar!

Veel puzzelplezier gewenst!

GEFELICITEERD

De oplossing van april /mei was:

DRIEVULDIGHEID

Iedereen hartelijk dank voor de goede oplossingen.

Prijsjes zijn er deze keer voor:

Mw. Sietske Witterholt Mw. Janny de Boer

Dhr. Bert Tobi

De korte regering van het kabinet Colijn-V

Daan Couwenbergh

Het gebeurt niet vaak dat een Nederlands regeringskabinet de volledige regeerperiode van vier jaar kan volmaken. Vaak valt een regering al eerder. In de eerste 25 jaar van de 21e eeuw wist alleen het kabinet Rutte-Asscher, ook bekend als Rutte II, de eindstreep te halen. Maar hoewel sommige kabinetten al vielen voordat ze halverwege hun regeringsperiode waren, maakte geen enkel kabinet het zo bont als het vijfde kabinet van Colijn. Dat was in de zomer van 1939 slechts twee dagen missionair.

De crisis van de jaren '30

Hendrik Colijn was een politiek zwaargewicht. Hij had al meerdere ministersposten bekleed en in 1925 al een kabinet geleid. In 1933 ontving hij opnieuw de opdracht om een kabinet te formeren. De financiële crisis van de jaren '30 woedde echter in alle hevigheid. Het kabinet van Colijn probeerde met sterke bezuinigingen deze crisis het hoofd te bieden. Dit leverde echter felle protesten op.

De kabinetten van Colijn

Ondanks de protesten bleef Colijn het vertrouwen van zijn achterban houden. Hoewel zijn regeringen niet altijd de termijn van vier jaar uitzaten, won Colijns partij ARP zetels en kon hij aanblijven als premier. In 1937 won de ARP zelfs drie zetels bij de verkiezingen en Colijn kon zijn vierde kabinet formeren. De problemen waren echter nog niet voorbij. Naast de financiële crisis kreeg Colijn ook te maken met toenemende internationale spanningen. Dat zorgde voor conflict binnen de ministersploeg over de te varen koers. Onder druk van de toenemende oorlogsdreiging vroegen de ministers van defensie en koloniën om meer geld om de defensie op orde te krijgen. Ook de minister van sociale zaken wilde meer geld om de werkverschaffing te financieren. Daartegenover stond de minister van financiën die vasthield aan een strikte bezuinigingspolitiek en een sluitende begroting. Het lukte Colijn niet om eensgezindheid onder de ministers te creëren.

Kabinet Colijn-IV valt

Uiteindelijk was het de minister van Financiën die het kabinet liet vallen. Hij trad in mei 1939 af nadat de regering een wet aannam om de jeugdwerkloosheid te bestrijden. Met die wet was een uitgave van tien miljoen gulden gemoeid. Door een vormfout werd de wet zo snel aangenomen dat de minister van financiën daar geen protest meer tegen kon indienen. Boos over de gang van zaken én over de plannen waar hij het niet mee eens was, stapte de minister op. Colijn probeerde

de zaak persoonlijk nog te redden door de financiën in zijn portefeuille op te nemen, dat mocht niet baten. In juni 1939 werd het kabinet demissionair en een maand later ontsloeg koningin Wilhelmina het kabinet.

De formatie van het vijfde kabinet Colijn

Nog voordat het kabinet officieel ontslagen was, ging Colijn al aan het werk om een nieuw kabinet te formeren. Die formatie ging echter niet vanzelf. Colijn probeerde een coalitie te vormen uit de zes grootste partijen in de Tweede Kamer, maar de partijen RKSP en de VDB wilden niet mee werken. Daarop diende Colijn zijn ontslag als formateur in bij de koningin. Een formatiepoging onder leiding van de RKSP mislukte eveneens en slechts een week nadat hij zijn ontslag indiende, benoemde koningin Wilhelmina Colijn weer tot formateur. Hij aanvaardde met tegenzin. Bij zijn tweede poging probeerde Colijn een zakenkabinet te formeren, dat los stond van de partijen. Het werd een minderheidskabinet, waarin behalve een aantal politici, ook mensen van buiten de politiek zitting in namen.

De snelle val van het kabinet Colijn-V

Colijns tweede formatiepoging lukte. Op 25 juli 1939 beëdigde koningin Wilhelmina het nieuwe kabinet. Colijns aanpak was bij veel partijen echter in het verkeerde keelgat geschoten. Ze voelden zich buitengesloten doordat Colijn mensen van buiten de politiek had aangetrokken. Al voor de debatten ging het gerucht rond dat er een motie van wantrouwen tegen het gehele kabinet ingediend zou worden. In de tweede termijn van de debatten op 27 juli diende de katholieke fractievoorzitter Deckers de motie daadwerkelijk in. Met de woorden:

De Kamer, overwegende, dat de Kabinetsformatie niet heeft geleid tot het optreden van een Kabinet, dat de noodige waarborgen biedt voor een deugdelijke behartiging van 's Lands belang in gemeen overleg met de Staten-Generaal, keurt het optreden van dit Kabinet af en gaat over tot de orde van den dag.

De motie werd in stemming gebracht en met 55 tegen 27 stemmen aangenomen. Na twee dagen was het kabinet weer demissionair. Op 10 augustus werd het kabinet door de koningin ontslagen en trad er een nieuwe regering aan. Het kabinet Colijn-V was het laatste kabinet van Colijn. Nog geen jaar nadat Colijns vijfde regering naar huis werd gestuurd, brak de Tweede Wereldoorlog uit. Hij maakte het einde van die oorlog niet meer mee. In september 1944 overleed hij aan een hartverlamming.

Bron: <https://isgeschiedenis.nl/nieuws/de-korte-regering-van-het-kabinet-colijn-v>

Nederlands beleid werkt niet mee aan toegankelijkheid

Door Amber van Kempen en Sophia von Seebach

Eeuwenoude kasseien vormen de straten van de stad, wenteltrappen in vooroorlogse Nederlandse boetiekjes, en een prachtig wandelvriendelijk centrum; Nederland heeft honderden van dit soort internationaal bekende en geprezen pittoreske stadjes. Echter, er is een groep die minder van de pracht en praal kan genieten; rolstoelgebruikers.



De ontoegankelijkheid weerspiegelt een grotere ongelijkheid in overheidstoezicht op en bescherming van burgers met een beperking. Bouwbesluiten over toegankelijkheid voldoen niet aan de benodigdheden van zij met een beperking ondanks de bijna 2 miljoen inwoners in Nederland met een handicap.

“Ik denk dat de winkels, cafés en restaurants leuk zijn en al, maar meestal kan ik er niet eens naar binnen. En als dat wel kan, dan zijn ze vaak klein en kan ik niet vrij bewegen,” aldus 29-jarige rolstoelgebruiker Tessa Meijer. “Dat maakt het niet gastvrij voor mij.”

Meijer woont in Groningen en is projectleider bij Wiel&Deal, een non-profitorganisatie gewijd aan het vergroten van het bewustzijn over toegankelijkheid. Meijer werkt samen met een groep onderzoekers van de RUG waarbij data wordt verzameld over de toegankelijkheid van de stad. Het project, This Abled City, wordt geleid door Dr. Bettina van Hoven. Hun bevindingen onthullen veel ontoegankelijke hotspots, met name in de uitgaansstraten.

Klachten

Meijer heeft klachten ingediend over ontoegankelijkheid in het openbaar vervoer. “Ik heb vaker geklaagd, maar dat leverde niet het gewilde resultaat op,” verteld Meijer. “Dat helpt mij niet, en het helpt hen ook niet [om te verbeteren]” aldus Meijer.

Bovendien vertelt Meijer dat ze denkt dat klagen de situatie moeilijk kan maken. “Misschien kan ik dan niet meer mee met de bus, als ik te veel klaag. Dus misschien moet ik gewoon mijn mond maar houden en

meerijden,” verteld Meijer.

“Alleen de stad al in komen is een grote drempel,” aldus Van Hoven. “Als je met de bus wilt, dan past er maar één rolstoel in en vaak worden mensen achtergelaten bij de haltes. De bus rijdt door of stopt en geeft aan dat ze de rolstoelgebruiker niet mee kunnen nemen, of de oprijplaat wordt niet uitgeschoven.”

Daarentegen verteld Gert Veringa van OV Bureau Groningen en Drenthe dat mensen juist moeten klagen als er iets gebeurt, “vooral omdat iemand achterlaten zeker niet is toegestaan.”



Hilde van der Burg, een 40-jarige rolstoelgebruiker te Dwingeloo, zegt dat naast het openbaar vervoer, de Kruidvat moeilijk te navigeren is door de smalle gangpaden en schappen met afgeprijsde producten in het midden van de gangpaden.

“Het is mogelijk dat ik een klacht kan indienen bij Kruidvat, omdat ze niet toegankelijk zijn, maar daar wil ik mijn energie niet aan besteden” aldus Van der Burg, wat de mening van Meijer ondersteunt. “Dus kies ik ervoor om niet te gaan en misschien online te bestellen als ik echt iets van Kruidvat wil of om naar een andere winkel te gaan en niet te vechten voor mijn rechten,” vertelt Van der Burg.

Ook is de zelfscan-kassa voor gehandicapten bij de Albert Heijn in Dwingeloo niet gemakkelijk te bedienen omdat ze te hoog zijn voor rolstoelgebruikers. De medewerkers willen Van der Burg helpen door de kassa aan te passen, maar door bedrijfsbeleid dat voorschrijft dat elke Albert Heijn hetzelfde moet zijn, kan dat niet. Ook niet nadat Van der Burg een klacht heeft ingediend. “Ik ben gehandicapt maar ik kan prima zonder hulp leven, en dat maken ze onmogelijk door deze regelgeving,” vertelt Van der Burg.

Albert Heijn en Kruidvat hebben niet gereageerd voor commentaar.

Discriminatie meldpunten

WAARD Kenniscentrum voor Inclusie (WAARD), een NGO, is een plek waar mensen terecht kunnen met klachten of voor hulp. Caylee, medewerker bij WAARD, geeft aan dat klachten over discriminatie op basis van een handicap niet net zo vaak voorkomen als discriminatie klachten op basis van herkomst. Volgens Caylee zijn de drie meest

voorkomende obstakels waar rolstoelgebruikers mee te maken krijgen: “ontoegankelijke ruimtes, afgewezen worden bij sollicitatiegesprekken en dat ze door andere mensen niet worden erkend [als gelijken].”

“Veel mensen weten niet wat discriminatie is,” verteld Caylee. Als het voor de rechter komt “dan moet het [discriminatie] nog worden bewezen, en dat maakt het strafrechtelijk moeilijk.”

Bewustwording

Een obstakel bij het creëren van een succesvolle toegankelijkheidswetgeving zijn monumentpanden omdat die vaak weinig ruimte bieden voor mensen in een rolstoel en ook niet zomaar aangepast kunnen worden. In Groningen zijn er bijvoorbeeld veel winkels, restaurants en cafés gevestigd in oude monumentenpanden.

“Het is natuurlijk niet zo dat als iets is gebouwd dat je het nooit meer kunt aanpassen; dit zal immers het gebruik verslechteren,” aldus Sanne Beishuizen, bouwdeskundige voor monumentale gebouwen. Voor veranderingen aan de buitenkant van een gebouw zijn vergunningen en toestemming van de gemeente nodig. Elke gemeente mag zelf bepalen hoe streng ze daarin zijn, en in hoeverre ze willen afwijken van het bouwbesluit om het monument en haar uitstraling te behouden.

“Hoewel het lastig is, is het niet onmogelijk. Hiervoor moet je met een goed plan komen waarbij goed wordt onderbouwd waarom, waar, wat en hoe,” zegt Beishuizen. “Goudcafé en de Korenbeurs zijn immers ook niet volledig origineel meer, dat had het huidige gebruik niet mogelijk gemaakt.”

Echter, de bouwstandaarden, die grotendeels decennialang hetzelfde zijn gebleven, blijven voor ontoegankelijkheid zorgen. “Er is een boek voor architecten uit eind 1930 met de universele standaard [voor gebouwen], en al die maten zijn gebaseerd op de witte, niet-gehandicapte man: de hoogtes van tafels, de breedte van doorgangen,” zegt Van Hoven. “Dat is de standaard in veel steden, want dat is voor wie de stad is.”

Meijer vertelt dat het maken van wetgeving die de toegankelijkheid in bouwnormen vergroot ten goede komt aan de hele Nederlandse samenleving. “Iedereen kan voor korte of lange tijd een handicap krijgen en we moeten er [toegankelijkheid] een standaard van maken in plaats van een bijproduct,” aldus Meijer.

Aan het advies voldoen

De overheid decentraliseerde in 2015 de meeste gezondheidsdiensten,

inclusief diensten voor mensen met een handicap. “De redenering hierachter was dat de lokale autoriteiten veel beter in staat zijn om op maat gemaakte oplossingen te bieden die passen bij de behoeften en wensen van hun gemeenschap,” aldus de secretaris van Vicky Maeijer, staatssecretaris voor Langdurige en Maatschappelijke zorg.

Decentralisatie van deze diensten betekent dat er geen toezicht is en de onduidelijke regelgeving is voor velerlei interpretaties vatbaar, waardoor mensen met een handicap kwetsbaar worden voor discriminatie.

De toegankelijkheid van gebouwen is vaak één van de grotere obstakels voor rolstoelgebruikers en mensen met een handicap. Gelly Sehat, senior beleidsmedewerker bij het ministerie van Volkshuisvesting en Ruimtelijke Ordening, zegt dat nieuwe bouwvoorschriften in het kader van het Bouwbesluit bouwwerken leefomgeving (Bbl), ingevoerd in 2018, garanderen dat nieuwe gebouwen toegankelijk zijn voor mensen met een beperking.

Het VN-verdrag over de rechten van personen met een handicap (UNCRPD), dat in 2006 opgesteld, om gelijkheid voor mensen met een handicap te bevorderen, is in 2016 ondertekend door Nederland.

Herman in 't Veen, rolstoelgebruiker en lid van Werkgroep Toegankelijk Groningen adviseert de gemeente over de toepassing van het VN-verdrag voor mensen met een beperking. Echter, UNCRPD-richtlijnen voor toegankelijkheid eisen van bedrijven dat ze “redelijke aanpassingen” doen en de toegankelijkheid verbeteren.

“Redelijk” betekend dat er geen verplichting is om iets te doen,” aldus In 't Veen. Door vage formuleringen kunnen bedrijven veranderingen uitstellen. Het gebrek aan concrete toegankelijkheidsregels met harde deadlines “maakt het moeilijk voor ons [adviesraden], omdat je mensen niet kunt dwingen iets te doen”, aldus In 't Veen.

Organisaties als de VN-handicapcommissie proberen het Bbl aan te passen zodat er meer regels gelden voor de binnenkant van gebouwen, maar bouwbedrijven lobbyen voor minder regels. “Het is een slagveld,” zegt In 't Veen. “Ze willen geld verdienen, en in veel gevallen, hebben mensen met een handicap niet het hoogste inkomen. Dus als je geld wilt verdienen, concentreer je je op de mensen die kunnen betalen,” zegt In 't Veen.

Ondanks de obstakels die rolstoelgebruikers ondervinden door de bouwvoorschriften, ziet niet iedereen deze veranderingen als een

prioriteit. “Als overheid kun je niet alle problemen oplossen,” zegt Se-hat. “Je kunt mensen niet opleggen dat ze [oude bestaande gebouwen] toegankelijk moeten maken en dat is ook niet onze taak.”

Gemeente Groningen

Sinds 2023 past de gemeente Groningen de ontwerpleidraad Leefkwaliteit Openbare Ruimte 'Nieuwe Ruimte' toe om de publieke ruimte te verbeteren. Dit omvat onder andere het creëren van warmtenetten, het toevoegen van groen bij rioolvervangingen en het autovrij maken van het centrum.

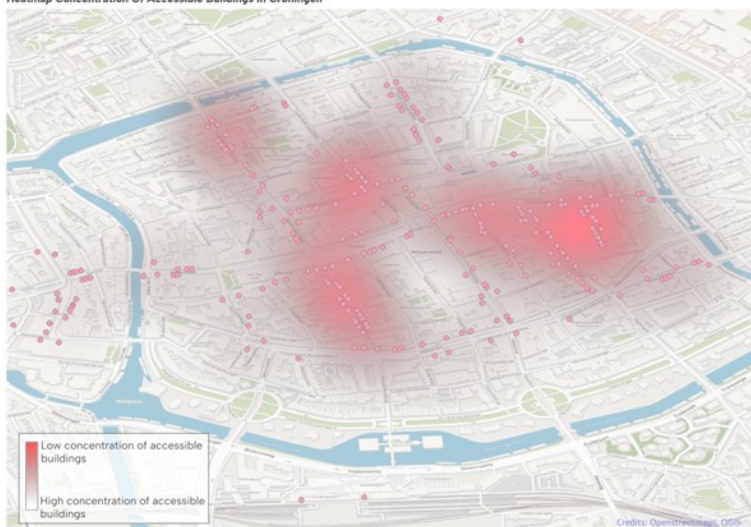
Deze veranderingen, zoals het verwijderen van de kasseien op de Grote Markt, zijn positief ontvangen onder de mensen, waaronder rolstoelgebruikers. Echter, de Vismarkt heeft nog wel kasseien. En een compleet autovrije binnenstad is enigszins nadelig voor rolstoelgebruikers. “Het grote probleem zijn de kasseien, want de rolstoelen komen vast te zitten en de rolstoelgebruikers krijgen door het verre reizen rugklachten,” aldus Van Hoven.

Wegens beperkte financiële middelen is niet alles mogelijk.

“Realistisch blijven is belangrijk, maar vooruitkijken is net zo belangrijk. Want als je realistisch blijft, verandert er niets,” aldus Veringa over de bereikbaarheid van de stad.

De Gemeente Groningen heeft niet gereageerd op een verzoek om commentaar.

Heatmap Concentration Of Accessible Buildings In Groningen



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

Gmail-gebruikers opgelet: trap niet in deze phishingmail

In de mail wordt beweerd dat Google een rechtszaak heeft ontvangen
Gepubliceerd 26 mei 2025 Bijgewerkt 29 mei 2025

Er zijn nieuwe phishingmails in omloop die Gmail-gebruikers kunnen misleiden. In deze nieuwe mail dreigt men met een rechtszaak. Cybercriminelen willen via deze mails toegang krijgen tot uw bankgegevens en wachtwoorden.

In de mail wordt beweerd dat Google een rechtszaak heeft ontvangen en dat uw gegevens nodig zijn. Er staat een link in naar een (nep) website waar u juridische documenten kunt downloaden en uw gegevens kunt invullen. Als u dat doet, kunnen oplichters uw Gmail-account overnemen. Ze kunnen uw e-mails lezen, bestanden openen en zelfs schadelijke software op uw apparaat installeren. Hierdoor kunnen ze ook uw wachtwoorden en bankgegevens achterhalen.

Let op de afzender

De oplichters doen hun best om de mail echt te laten lijken. Er is zelfs een link naar een 'hulppagina' van 'Google' waar u zogenaamd informatie vindt over de rechtszaak. Google adviseert Gmail-gebruikers om goed op de afzender te letten. In dit geval lijkt de mail van reply@accounts.google.com te komen, wat betrouwbaar lijkt, maar niet van Google is. Klik niet op links en verwijder de mail direct als u deze afzender ziet.

Phishingmails zijn een regelmatig probleem voor Gmail-gebruikers. Dit jaar ontvingen veel mensen al mails met beveiligingswaarschuwingen of berichten dat hun opslag vol was en ze gegevens moesten invullen via een link.

Tips: word geen slachtoffer

Gmail is niet de enige die met phishing te maken heeft. Ook Outlook en Yahoo hebben hier last van. Google heeft enkele handige tips om te voorkomen dat u slachtoffer wordt:

- Klik nooit zomaar op links in mails, download geen bijlagen en geef geen persoonlijke informatie
- Reageer nooit op verzoeken om privé-informatie via e-mail, sms of telefoon
- Geef uw wachtwoord nooit op nadat u op een link in een bericht hebt geklikt

- Wees voorzichtig met dringende berichten, zelfs van vertrouwde contacten. Ze kunnen gehackt zijn
- Wees alert op berichten die te mooi lijken om waar te zijn. Stuur nooit geld of persoonlijke informatie naar iemand die zegt dat u een prijs hebt gewonnen
- Stuur nooit geld of persoonlijke informatie naar iemand die u online hebt ontmoet

De Fraudehelpdesk

De Fraudehelpdesk dringt er al langer bij de politiek op aan om fraudebestrijding hoger op de agenda te zetten. “Fraude raakt niet alleen de slachtoffers, maar ondermijnt ook het vertrouwen in instituties en de digitale dienstverlening. Wij horen regelmatig van melders dat zij helemaal niet meer op e-mails durven reageren uit angst voor fraude. Ook niet op legitieme berichten. We kunnen niet wachten tot dit probleem nog groter wordt. Er is nu actie nodig.”

Heeft u een raar telefoontje of een vreemd bericht via e-mail ontvangen? Meld dit altijd bij **fraudehelpdesk.nl**

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

Altijd smeren, ook als het bewolkt is!

‘Huidkanker bijna enige kanker die je echt kunt voorkomen’
David Bremmer 30-05-25,

Nederlanders moeten zich veel beter beschermen tegen de risico’s van de zon. Kleding met lange mouwen aandoen en smeren met zonnebrandcrème zijn belangrijk, zelfs als de zon niet volop schijnt. Alleen dan gaat het lukken om het snel stijgende aantal gevallen van huidkanker in te dammen, stellen artsen en het Huidfonds.

Een beetje ironisch lijkt het wel. Na drie zonovergoten maanden laat de koperen ploert het deze laatste week van mei - inclusief dinsdag 27 mei, de Dag van de Zonbescherming - flink afweten.

Dat is echter maar net hoe je het bekijkt, corrigeert directeur van het Huidfonds Marijne Landman de verslaggever. Blootstelling aan schadelijke UV-straling is even goed mogelijk als de zon niet volop schijnt. „Ik heb net mijn mobiel gecheckt en hoewel het niet zonnig is, is de zonkracht behoorlijk hoog. Hier waar ik ben is die rond de 5. Vanaf 3 is bescherming nodig.”

En die zonkracht van minstens 3 wordt sneller gehaald dan veel

Nederlanders denken. „De lentezon kan al behoorlijk fel zijn,” zegt Landman. „In Nederland ligt de zonkracht van april tot en met september vrijwel standaard boven die grens.”

80.000 nieuwe diagnoses per jaar

In die periode geldt de regel: *weren, kleren en smeren*. „Zoek de schaduw, draag beschermende kleding (lange mouwen, een hoed of pet, een zonnebril) en smeer met zonnebrandcrème. De nadruk ligt nu nog te vaak alleen op smeren,” aldus Landman. „Maar het gaat om de combinatie.”

Het pakkende motto wordt al enkele jaren actief gepromoot door het Huidfonds, ook ligt er sinds 2021 een Nationaal Actieplan Huidkanker. Het aantal patiënten met huidkanker neemt namelijk al jaren toe.

Volgens het pas geüpdatete rapport Huidkanker in Nederland kregen vorig jaar 80.000 mensen de diagnose. „Als we niet meer doen, zitten we in 2032 op 100.000 nieuwe gevallen per jaar”, waarschuwt Landman.

Dermatoloog Göran van Rooijen van het Spaarne Gasthuis ziet in zijn praktijk hoe belangrijk gedragsverandering is. „Ik behandel nu mensen van in de 60 die vroeger met olijfolie lagen te bakken.”

De jonge generaties wéten veel beter dat dat niet verstandig is, maar dat betekent nog niet dat ze ook structureel bescherming zoeken.” En dat moet wel. Want: „Onze huid is niet op langdurige blootstelling aan felle zon gebouwd.”

Goede preventie maakt het verschil

De zorg over de stijging is ook financieel voelbaar: de zorgkosten voor huidkanker stijgen naar verwachting tot 1,35 miljard euro in 2030.

Het goede nieuws is dat goede preventie het verschil kan maken, zegt Van Rooijen. „Huidkanker is de best te voorkomen vorm van kanker.”

90 procent van de gevallen komen door de blootstelling aan UV-straling door de zon of in de zonnebank. „Met name te veel UV-B straling is gevaarlijk. Die zorgt voor dna-schade, wat weer kan resulteren in kanker.”

Meer zonnedoeken en bomen

Van Rooijen pleit voor meer maatregelen waarmee mensen zich eenvoudiger kunnen beschermen tegen de zon. „Denk aan het ophangen van zonnedoeken voor de kinderen op schoolpleinen, of het planten van meer bomen in parken zodat de zon niet overal vol kan schijnen.” Ook zijn er op tientallen drukke locaties - stranden, meertjes - al smeerpalen met gratis zonnebrandcrème, vult Marijne Landman van het Huidfonds aan. „En in bepaalde regio’s krijgen mensen bij de

Voedselbank ook gratis crème mee.”

Die dure zonnebrandcrème is het Huidfonds een doorn in het oog. „Toch blijkt uit onderzoek dat de hoge prijs voor slechts 13 procent van de huishoudens problematisch is.” Haar advies: „Er zijn vaak aanbiedingen, zeker buiten het zomerseizoen. Koop het dan! Bovendien is goedkopere zonnebrandcrème niet minder dan die van A-merken.”

Subsidie bijna op

Vraag is wel of het Huidfonds goede voorlichting kan blijven geven. De 5 miljoen euro subsidie die het eerder van het ministerie van VWS kreeg, is eind dit jaar op is. „Om gedragsverandering te krijgen moet je die voorlichtingscampagnes blijven herhalen.”

Wat directeur Landman betreft, wordt huidkankerpreventie speerpunt van het Nederlandse preventiebeleid. „Iedere euro die je daar instopt, verdienen je dubbel terug, blijkt in landen als Australië en Denemarken.”

Ieder ochtend even checken

Het Huidfonds wijst op de net gelanceerde campagne met voorlichtingspotjes op sociale media, maar ook op televisie. Verder is een widget uitgebracht waarmee Nederlanders op hun smartphone - Android en Apple - de zonkracht kunnen checken.

„Idealiter checken mensen elke ochtend de zonkracht, net zoals ze het weer of de buienradar bekijken. Zo kunnen ze zich goed beschermen tegen de zon.”

Bron: <https://www.ad.nl/binnenland/>

Ontmoet andere ANBO-PCOB leden op het digitale ontmoetingsplatform Trefpunt!

Wilt u in contact komen met andere ANBO-PCOB-leden?

Trefpunt is hét platform om nieuwe contacten te leggen. U vindt onder ander het Ledenprikbord, een goede plek om regelmatig te bezoeken: hier worden oproepen gedeeld zoals hulp bij een fotoboek, een oproep om samen te reizen of het starten van een kookclub!

U kunt ook een groep aanmaken of eraan deelnemen, zoals de populaire cultuur-, boeken- of fotografieclub. Zo kunt u ervaringen delen en nieuwe ideeën ontdekken. Maak gemakkelijk uw profiel aan via de onderstaande bijgevoegde link. <https://www.uwtrefpunt.nl/>

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/>

Belastingservice

ANBO-PCOB helpt u thuis met het invullen van de aangifte inkomstenbelasting. Ook checkt ANBO-PCOB mogelijke huur- en zorgtoeslag. Zo weet u zeker dat alles goed wordt ingevuld. Wij helpen alle leden, ongeacht inkomen!

Wilt u ook graag hulp met uw aangifte inkomstenbelasting of bij het aanvragen van zorg- en/of huurtoeslag? Meld u aan voor de ANBO-PCOB Belastinghulp en krijg:

- Hulp van een goed opgeleide vrijwilliger (belastinginvuller) bij u thuis
- Hulp bij het (digitaal) invullen, controleren en indienen van uw belastingaangifte
- Een gratis check van uw recht op zorg- en/of huurtoeslag
- Waar nodig hulp (op afstand) bij het aanvragen van uitstel
- Een handige belasting bewaarmap voor volgend jaar

U kunt vanaf 1 maart 2025 uw belastingaangifte in dienen. Wij helpen u graag met het invullen van uw belastingaangifte. Heeft u nog vragen hierover? Bel dan met onze belastinghulp

op telefoonnummer 0348 - 46 66 66.

Rijbewijskeuring 75⁺

GOEDKOPE RIJBEWIJSKEURING SENIOREN.

Senioren, chauffeurs met rijbewijs C/D/E en overige automobilisten die voor verlenging van hun rijbewijs moeten worden gekeurd, kunnen hiervoor terecht bij de RijbewijskeuringsArts.

Voor informatie en een afspraak belt u naar het landelijke afsprakenbureau: 036-7200911. Zelf een datum reserveren kan via de website:

www.rijbewijskeuringsarts.nl

Tarieven (incl. BTW): 75+ B/E € **45,12** voor u als ANBO-PCOB lid.

Voordat u naar de keuring gaat dient er eerst een Gezondheidsverklaring gekocht te worden. Deze is verkrijgbaar bij de gemeente of via internet op *mijnncbr.nl* (inloggen met uw DigiD).

U beantwoordt de vragen en stuurt de Gezondheidsverklaring (al of niet digitaal) naar het CBR. Het kan een aantal weken duren voordat u de papieren die de arts moet invullen thuisgestuurd krijgt van het CBR (per post of via de mail).

De verwerking en beoordeling door het CBR kan enkele maanden in beslag nemen. Geadviseerd wordt om ruim van tevoren een afspraak te maken voor de keuring.

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

