

ONTMOETING

Nieuwsbrief van de
ANBO-PCOB afdeling Barendrecht/Heerjansdam



ANBO
PCOB

Barendrecht
Heerjansdam



17^e jaargang nr. 6

september 2025

Uitvaartverzorging Yvonne Jonker



Uitvaart

Uitvaartverzorging Yvonne Jonker werkt met een groot gevoel voor zorg en aandacht aan een persoonlijk afscheid. Het laatste afscheid is immers een herinnering voor het leven.

Sela afscheidscentrum

Neem afscheid van de overledene in rust en privacy.

Uitvaartwinkel

Persoonlijk advies over uitvaarten en verkooppunt van sieraden, grafstenen en urnen.

**Bij overlijden zijn wij dag en nacht
bereikbaar op 0180 - 699 199**



Bezoek een van onze
uitvaartwinkels voor een
persoonlijk adviesgesprek

YJonker
uitvaart

Barendrecht, Muziekplein 30 – 32, 0180 – 699 199
Oud-Beijerland, Oostdijk 24, 0186 – 625 552

www.uitvaartyjonker.nl

Zomermorgen

De zonnestralen vallen door de ruiten
vullen de kamer met tintels van licht
ik spring het bed uit, loop naar buiten
de natuur biedt een verrukkelijke aanblik

de zomermorgen is zo mild en zacht
wolkenloos wil de hemel mij ontvangen
een met dauw omhulde bloemenpracht
ontvouwt zich vol geluiden en gezangen

bijen en vlinders dartelen over 't rozenbed
of zij de dag feestelijk gaan beginnen
een merel heeft de eerste tonen ingezet
als de zon aan kracht begint te winnen

ik ontbijt op het terras tussen de fuchsia's
en neem inmiddels de krantenkoppen door
'k geniet van een briesje tussen de weigelia's
tot 'n groep mussen m'n aandacht verstoort.

't Is heerlijk proeven van de prille morgenuren
helemaal gesterkt om een werkdag te beginnen
ondanks 't heimwee dat 't iets langer mocht duren...
blijft m'n hart gans de dag van zon en bloemen
zingen!

Geschreven door: Greta Casier

Contactmiddag 9 september 2025

Deze keer opent Francine onze contactmiddag.

Cor de Vries gaat ons deze middag alles vertellen over de



Koninklijke Nederlandse Redding Maatschappij.

De (KNRM) redt mens en dier in nood op zee en op de ruime binnenwateren van ons land.

Dat doen ze sinds 1824:

vrijwillig, belangeloos en onafhankelijk. Zij zijn een onafhankelijk en erkend goed doel, ontvangen geen subsidies en bestaan vooral dankzij hun donateurs. Tijdens de lezing wordt duidelijk wat de rol van de KNRM is en hoe de maatschappij het werk doet. U krijgt een kijkje achter de schermen van deze organisatie die zich dag en nacht inzet om mensen in nood te helpen op zee. Denk aan reddingsacties, stormachtige avonturen en het belang van samenwerking op het water. Een paar voorbeelden van reddingsacties die grote impact hebben op de vrijwilligers komen voorbij. Het teamwerk van de vrijwillige bemanning en hun wekelijkse trainingen zijn van levensbelang.



Tenslotte is er een overzicht hoe de KNRM zich voorbereid op de toekomst met het nieuwste materiaal voor de vrijwilligers. Dat materiaal is levensreddend voor de geredden en de vrijwilligers. De lezing wordt ondersteund door foto's en films van het reddingwerk. Er is volop gelegenheid om vragen te stellen en meer te leren over deze organisatie. Aan het eind gaat

er nog een klein bootje rond waarin u een gift kan doen voor de KNRM.

We starten de middag om **14.30 uur** en eindigen omstreeks 16.15 uur. De bijeenkomst wordt gehouden in de Ontmoeting, Dorpsstraat 146, Barendrecht.

Betsie Fousert is onze pianiste. U bent allemaal van harte uitgenodigd. Iedereen is welkom. Voor een kopje koffie of thee en wat lekkers, bij de uitgang vragen wij hiervoor een vrije gift.



Redactie

Het volgende nummer van de Ontmoeting zal op 30 september verschijnen. Kopij graag **uiterlijk 13 september** mailen naar het mailadres: **pcob.barendrecht@gmail.com**

Postadres ANBO-PCOB Barendrecht/Heerjansdam
Van Hobokenhaven 39, 2993HH Barendrecht
mail: pcob.barendrecht@gmail.com.

Website: [https://](https://anbo-pcob.nl/afdelingen/barendrechtheerjansdam.nl)

anbo-pcob.nl/afdelingen/barendrechtheerjansdam.nl

Kom ook genieten van een lunch én een mooi verhaal, voorgelezen door een Barendrechter op vrijdag 3 oktober 2025.



Sinds 2022 organiseert KijkopWelzijn de Voorleeslunch in Barendrecht tijdens de Nationale Ouderendag.

De Voorleeslunches zijn vanaf **12.00 tot 13.30 uur**.

Deelname is gratis. Aanmelden is verplicht en kan **tot uiterlijk vrijdag 26 september 12:00 uur**.

Wat is de Nationale Voorleeslunch?

De Nationale Voorleeslunch wordt in heel Nederland georganiseerd, vaak in bibliotheken of verzorgings- huizen. Het voorleesverhaal wordt ieder jaar door een andere schrijver geschreven. Dit keer is het verhaal geschreven door Nelleke Noordervliet. In Barendrecht kunt u op 17 verschillende locaties aansluiten bij een Voorleeslunch.

Waarom een Voorleeslunch?

Het verhaal is een aanleiding om met elkaar te praten of herinneringen op te halen. Door het organiseren van de Nationale Voorleeslunch in Barendrecht, willen wij laten zien dat het voorlezen van een goed verhaal veel plezier geeft. Hoe kan ik mij aanmelden?

Aanmelden kan per mail via info@kijkopwelzijn.nl of door te bellen naar 0180 691800.

Aanmelden kan tot en met 26 september 12:00 en vol = vol, dus wees er snel bij.

Bij iedere Voorleeslunch is de lunch inclusief, er zijn geen kosten verbonden aan deze activiteit.

Welke locaties en voorlezers zijn er al bekend?

St. Augustinusparochie KBO, Jacomien Glasbergen
Het Kruispunt Bibliotheek AanZet, Reshma Roopram
Barendrechtse voetbalvereniging, Jan van Belzen
Hof van Eden de Blokhut, Janny Brummelink
De Ontmoeting Dorpsstraat 146, Jos Wesdijk
Bethelkerk Protestantse Gemeente, Jaco Kleemans
Immanuelkerk, Roeland Bol
Carnissehaven Protestante Gemeente, Gerard Kruijt
Inge de Bruijn zwembad, Lennart van der Linden
Sociaal Hart Laurens, Jochim van Tilburg
't Plein Bibliotheek Carnisselande, Ronald Schneider
MFA Waterpoort Carnisselande, Joachim van Tilburg
Voetbal Vereniging Smitshoek, Dick Schumacher
Buurtkamer Vrijenburg, René Schuurman

13 openbare voorlezingen en 4 besloten voorlezingen. De openbare lezingen staan hierboven.

Heeft u een hoortoestel nodig? *Wij helpen u graag*

Wanneer uw gehoor niet meer optimaal functioneert, wordt een hoortoestel belangrijk. Bij de aanschaf van een hoortoestel komt zoveel meer kijken dan alleen het kopen van een apparaat.

De kwaliteit van het hoortoestel, de kennis en ervaring van de audicien en de service van de winkel zijn bepalende factoren.

U bent van harte welkom in 't Hoorhuys voor een goed advies op maat waarin uw wensen en behoeften centraal staan. U kunt altijd bij ons terecht, onze winkel is 5 dagen per week geopend.

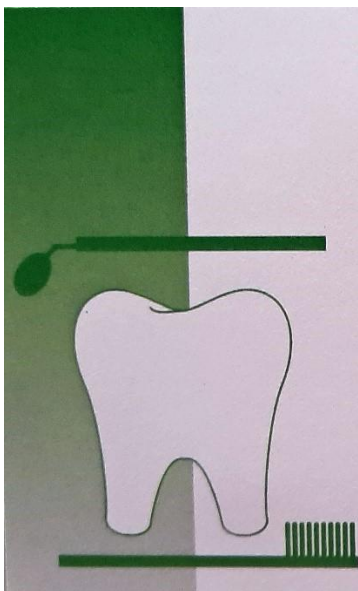
Probeer zonder verplichting een hoortoestel uit!



't Hoorhuys, Kikkerstraat 3, 3171 GH Poortugaal
☎ (010) 76 50 093 ✉ info@hoorhuys.nl 🔍 www.hoorhuys.nl

*Wij hebben
een contract
met alle zorg-
verzekeraars.*

Mondzorg Middenbaan



Middenbaan 46
2991 CT Barendrecht
Tel.: 0180 - 222268

Info@mondzorgmiddenbaan.nl



ANWB AutoMaatje 5 jaar!

5 jarig bestaan ANWB AutoMaatje Barendrecht

Alweer 5 jaar geleden startte AutoMaatje in Barendrecht. Inmiddels zijn we vele ritten & km's verder. Nog altijd helpt AutoMaatje plaatsgenoten weer op weg waardoor vele gebruikers naar allerlei activiteiten kunnen en niet onnodig thuis zitten.

Chauffeur worden?

Maak verschil in uw gemeente. Bepaal zelf uw beschikbaarheid en aantal ritten. Maar bovenal; help een plaatsgenoot en ontmoet nieuwe mensen en bouw waardevolle relaties op! Kijk voor meer informatie op de achterzijde!

DIACONAAL PLATFORM
van de KERKEN in Barendrecht



GEMEENTE BARENDRECHT



kbo-pcob



ANBO PCOB
Barendrecht
Hoerjansdam

ANWB AutoMaatje





Week van ANWB AutoMaatje Barendrecht

Themamiddag “AutoMaatje: waar elke rit een stukje verbinding is.”

Tijdens deze middagen komt u meer te weten over ANWB AutoMaatje Barendrecht, worden ervaringen gedeeld van huidige chauffeurs, is er een quiz en kunt u al uw vragen, rondom het worden van een AutoMaatje chauffeur, stellen. U kunt zich zelfs direct inschrijven!

Wanneer: dinsdag 30 september van 14.00 tot 16.00 uur

Waar: De Pastorie, Dorpsstraat 146.

En

Wanneer: donderdag 2 oktober 14.00 tot 16.00 uur

Waar: Carnisse Haven, Noordersingel 30.

Aanmelden voor deze middagen is niet nodig!

Chauffeur worden?

Maak verschil in uw gemeente. Bepaal zelf uw beschikbaarheid en aantal ritten. Maar bovenal; help een plaatsgenoot en ontmoet nieuwe mensen en bouw waardevolle relaties op!

Voor meer informatie, mail naar:
m.lagendijk@kijkopwelzijn.nl of bel 0180 691 800.

LIEF EN LEED.

Zieken

Corrie Lagendijk is gevallen op haar arm. Gelukkig is alles weer aan elkaar gegroeid. Corrie mag op 27 augustus weer naar haar eigen huis na 7 weken in de Revalidatiezorg Albert Schweitzer in Dordrecht te zijn geweest.



Jubileum.

In de maanden september en oktober komen er bijzondere jubilea in beeld. 1 gouden huwelijk en 2 diamanten huwelijken, te weten :

De heer en mevrouw Duine-Bom zijn op 19 september 50 jaar getrouwd. Marjoleinlaan 301

De heer en mevrouw Lems-de Ruiter zijn op 23 september 60 jaar getrouwd, Scheldestraat 73

De heer en mevrouw den Otter-v.d. Heiden zijn op 7 oktober 60 jaar getrouwd, Korianderhof 58

ANBO-PCOB feliciteert u met deze bijzondere huwelijksdag en wensen u een prachtige dag toe.

Nieuw lid.

Mag ik me even voorstellen? Ik ben Joke Kypriotakis-Spijrenburg, sinds juli lid van de ANBO-PCOB, afdeling Barendrecht Heerjansdam. De mooie Griekse naam kreeg ik aan het begin van mijn 54 jarige huwelijk met de Kretenzer Chrysanthos Kypriotakis. Helaas is hij 3 jaar geleden overleden.

Ik heb 42 jaar in het Rotterdamse basisonderwijs mogen werken, en ben inmiddels al 15 jaar met pensioen. Ik verheug me op de ontmoeting met generatie-genoten binnen het PCOB. Graag tot ziens

Boeken*
Tijdschriften*
Wenskaarten*
Giftcards*
L.P.' s*
Puzzels*
Bordspellen*
Gifts*
Loterij*
Kranten*
Kantoorartikelen*

An advertisement for 'Vijf Vinkel Schoenen'. The background is a collage of various styles of brown leather shoes. In the center, there is a white rectangular box containing the shop's name and address. Below the box, the text 'Waar een 'passend' antwoord op uw vraag, voorop staat!' is written in a stylized, italicized font.

VIJFVINKEL
SCHOENEN
Middenbaan 98 • 2991 CT Barendrecht

*Waar een 'passend' antwoord
op uw vraag,
voorop staat!*

Themabijeenkomst Kijk op Welzijn

Bewust Barendrecht op 9 oktober

Er komt weer een themabijeenkomst over Bewust Barendrecht aan. De bijeenkomst vindt plaats van 15.30 uur tot 17.30 uur.

Vanwege het tijdstip zorgen we voor een lekkere, lichte Bewust Barendrecht-maaltijd.

We gaan met elkaar in gesprek over de thema's:

- Gezonde leefstijl
- Veilig en vitaal ouder worden
- Gezond sport- en beweegklimaat
- Mentale gezondheid

We zien je graag op **9 oktober**! Zet daarom deze datum alvast in je agenda.

De officiële uitnodiging volgt eind augustus.

Beste ANBO-PCOB leden in Zuid-Holland,

Graag breng ik u op de hoogte van de bijeenkomst die georganiseerd wordt op **28 oktober** a.s. door de **Projectgroep Zingeving van Zuid-Holland**.

De uitnodiging is voor alle leden uit Zuid-Holland.

Daarom willen wij u vragen deze vooraankondiging op te nemen in uw lokale nieuwsbrief.

Later volgt de definitieve uitnodiging.

Zodra ik deze informatie heb, zal ik deze met u delen.

We hopen natuurlijk op een mooie opkomst!

Namens de Projectgroep Zingeving KBO/ANBO-PCOB Zuid-Holland,

Met vriendelijke groet,

Sandra van Deuzen, Verenigingsadviseur



Accessoires voor binnen én buiten!
Wij zijn dealer van o.a. Countryfield, PTMD, Fidrio, Silk-ka,
H.S. lacrosse en Vellutier. Een mooie collectie merken met diverse
accessoires om van uw huis een echt thuis te maken.

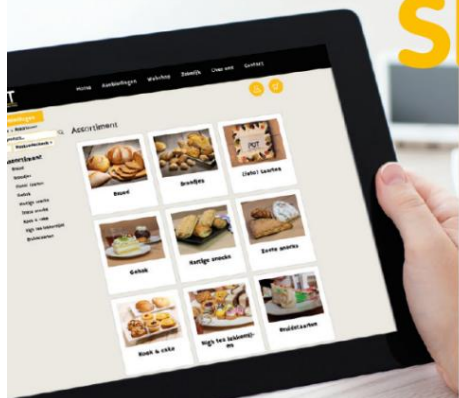
Op zoek naar iets nieuws voor in huis of in de tuin?
Met de laatste trends helpen wij u altijd graag voor wat
extra sfeer of leuke decoraties in huis!

HET *Roxen* PAKHUYNS

OPENINGSTIJDEN:
Ma. - Do. 8.00 - 18.00 uur
Vrij. 8.00 - 20.00 uur
Za. 8.00 - 17.30 uur

Middeldijk 75 • 2992 SH Barendrecht • Tel 0180-621298

WWW.HETROZENPAKHUIJS.NL



Makkelijk en altijd online bestellen!

Shop local!

**Bestel makkelijk & snel
op bakkerijpot.nl.**

Voor 16.00 uur besteld,
morgen vers in huis!
Of af te halen in onze winkel.

Doe de postcodecheck
en ontdek of wij ook bij
u thuis bezorgen.

POT
BAKKERS SINDS 1820

♥ GENIET VAN VERS

Onderlangs 15 | 2991 EM Barendrecht • Oudeland 96 | 3335 VJ Zwijndrecht
bestel@bakkerijpot.nl | www.bakkerijpot.nl



Hand in Hand

Reizen

Oude RTM & vispaleis Woensdag 15 oktober 2025

Kosten € 65,00

Programma:

11.00 uur vertrek per luxe touringcar vanuit Barendrecht maar Ouddorp.



12.30 uur aankomst in Ouddorp bij vispaleis Hameeteman, hier wordt u hartelijk ontvangen met een bordje verse kibbeling en frites met daarbij 1 consumptie.

13.30 uur stapt u weer in de touringcar en rijden wij naar de RTM.

14.00 uur wordt er een tramrit gemaakt door het duingebied en langs de Grevelingen van Ouddorp naar Scharendijke en weer terug.





15.15 uur brengt u een bezoek aan het RTM museum.

16.00 uur gaan wij weer retour naar Barendrecht.

17.00 uur thuiskomst en einde vervoer in Barendrecht.

Contact en meer informatie:

info@handinhandreizen.nl

Of telefonisch 0655598673.

Betalen: NL19RABO0345433882,

ten name van Hand in Hand Reizen.

Fit in de Wijk

25 juli, 27 augustus, 9 en 25 september.

Wij komen naar u toe! Deze zomer zijn wij op verschillende plekken in Barendrecht te vinden, zoals volgende week op de weekmarkt in het Centrum. Win leuke prijsjes met het boodschappenspel, doe mee met de fittest, laat uw bloeddruk en suiker meten bij de wijkverpleegkundige, ga in gesprek met onze collega's of kom langs voor de gezelligheid.

25 juli is al voorbij. Maar 27 augustus, 9 september en 25 september zijn nog niet voorbij.

FIT IN DE WIJK

KijkopWelzijn komt naar u toe

Komende maanden gaan wij de wijken in.
Wij zijn van 10.00 tot 12.00 uur te vinden op
onderstaande locaties. Komt u ook langs?

25 juli	weekmarkt in het Centrum
27 augustus	weekmarkt in Carnisselande
9 september	het Muziekplein
25 september	grasveld Pottenbakkerij

WWW.KIJKOPWELZIJN.NL
INFO@KIJKOPWELZIJN.NL
0180 691 800

KijkopWelzijn

www.tppvanderreijden.nl



voor een kunstgebit
ga je naar de
tandprotheticus



nieuw!
in veel gevallen is
afdrukken (happen)
niet meer nodig!

met een **mondscan**
naar een perfect passend
gebit

digitale prothese
vervaardigd met
3D-precisie
door de laatste
nieuwe technieken



barendrecht:
avenue carnisse 169
0180 229 535

rotterdam:
wilhelminakade 40
010 472 14 58

Rijbewijskeuringen CBR in Barendrecht

Een medische keuring voor het verlengen van uw rijbewijs is nodig wanneer u 75 jaar of ouder bent.

Automobilisten kunnen zich via RegelZorg Rijbewijs keuringen bij Huisartsenpraktijk **R.P. van Gent** op maandag **8 september 2025**, medisch laten keuren voor de verlenging van hun rijbewijs.

Automobilisten van 75 jaar en ouder betalen € 60,00.

Afspraak maken Een afspraak voor het spreekuur kunt u uitsluitend maken via RegelZorg: Gemakkelijk en snel via onze website: www.regelzorg.nl of tijdens kantooruren via de afsprakenlijn: **088-23 23 300**.

Voor het laten invullen van een *rapport oogarts* gaat u naar www.regelzorg.nl/oogarts

De Procedure

Houd zelf de einddatum van uw rijbewijs in de gaten en begin 4 maanden voor de datum met het verlengen van uw rijbewijs. De 1^e stap is het kopen en invullen van een Gezondheidsverklaring. Dat kan online op mijn.cbr.nl, via DigiD met SMS- of App-verificatie. Een papieren Gezondheidsverklaring kunt u kopen bij sommige gemeenten (het is verstandig om dus eerst even contact te leggen met de gemeente) of bij het CBR. Deze vragenlijst over uw eigen gezondheid moet u eerst zelf invullen en opsturen naar het CBR. Als antwoord krijgt u van het CBR een verwijzing met bijbehorende ZD-code die de keuringsarts online moet invullen. Dan kunt u pas een afspraak maken voor de keuring. De artsen waar RegelZorg mee samenwerkt, zijn aangesloten bij Zorg Domein. Zij vullen de verwijzing digitaal voor u in en versturen deze direct naar het CBR. **Soms is het ook mogelijk om u te laten keuren door uw eigen huisarts. Vraag het na!**

**(inter)nationaal verhuizen // verhuislift // grote stukken
tijdelijke meubelopslag // archiefbeheer en opslag**

Je voelt je direct thuis



den Otter



Fennaweg 26 // 2991 ZA // Barendrecht // (0180) 61 29 00 // www.den-otter.nl

van Hemert
woon*sfeer*

Het adres voor de inrichting van uw huis/project
SPECIAALZAAK IN:

**TAPIJTEN - GORDIJNEN - BEDDEN - PARKET
LAMINAAT- PVC - BINNEN- EN BUITENZONWERING
't Vlak 5 Barendrecht Tel. (0180) 62 26 66
e-mail: info@vanhemertwoonsfeer.nl
www.vanhemertwoonsfeer.nl**

Verbeter je evenwicht: 8 essentiële balansoefeningen voor thuis

Oefeningen voor balans en kracht verkleinen het valrisico. Regelmatig sporten en bewegen is belangrijk. Niet alleen voor je conditie en spierkracht, maar ook voor je evenwicht. Met deze acht effectieve oefeningen train je je



evenwicht, balans en coördinatie en verklein je je valrisico. En je doet ze gewoon in je eigen woonkamer. Hoe ouder, hoe minder de coördinatie tussen waarneming en beweging. In combinatie met andere risicofactoren, zoals een verminderd gezichtsvermogen of bepaalde medicatie, kan dit leiden tot een hoger valrisico. Daarom is het belangrijk je balans te oefenen. Dat zorgt ervoor dat je makkelijker in evenwicht blijft en minder snel valt. Bovendien verkleint regelmatig bewegen de kans op chronische aandoeningen zoals hart- en vaatziekten en diabetes, maar ook op bijvoorbeeld botbreuken. De beweegrichtlijn voor vijftigplussers is minstens 150 minuten matig intensieve inspanning, verspreid over meerdere dagen. Langer, vaker of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel. En het liefst combineer je spier- en botversterkende activiteiten met balansoefening. Zo worden je spieren getraind om goed te blijven samenwerken. Deze acht balansoefeningen doe je gewoon thuis.

1. Op één been staan (de flamingo).

Deze oefening versterkt je houding en balans. Doe deze oefening (zeker in het begin) vlakbij een tafel, het aanrecht of iets anders waaraan je je kunt vasthouden. Wil je de oefening nog iets moeilijker maken? Sta stevig op het ene been en hef het andere been naar voren. Houd een paar

seconden vast en laat weer zakken. Hef het been dan naar achteren en houd weer een paar seconden vast. Wissel dan van been en herhaal de oefening. Op deze manier train je behalve je evenwicht ook je been-, buik- en lage rugspieren.

- Sta achter een stevige stoel of tafel. Spreid je armen voor het evenwicht en zoek zo nodig met één hand steun.
- Houd de rugleuning of tafelrand vast en til één voet achterwaarts op tot kniehoogte.
- Houd deze positie tien seconden vast en plaats je voet daarna terug op de grond. Wissel dan van been.
- Herhaal vijf tot tien keer per been.

2. In een rechte lijn lopen (koordwandelen)

Deze oefening bevordert je evenwichtsgevoel. Wil je het moeilijker maken? Probeer dan eens op je tenen te lopen. Leg een stuk touw, draad of lint in een rechte lijn op de grond van minimaal 15 tot 20 stappen. Heb je geen touw bij de hand, zoek dan naar een rechte lijn in of om het huis, zoals de rand van het vloerkleed of een voeg in de tegelvloer.

- Loop in een rechte lijn over het 'koord', waarbij je telkens één voet voor de andere zet. Spreid zo nodig je armen om je evenwicht te bewaren.
- Herhaal 15 tot 20 keer.

3. Op je tenen staan

Deze eenvoudige oefening versterkt je voeten en verbetert je balans.

- Sta met je voeten naast elkaar op de grond.
- Zoek je balans en ga op je tenen staan door je hielen van de grond te tillen.

- Houd deze positie vijf seconden vast.
- Herhaal minimaal vijf keer.

4. Voeten en tenen buigen

Een gemakkelijke oefening die je zelfs kunt doen terwijl je tv kijkt of zit te lezen. Zit rechtop in een stoel.

- Draai je voeten en enkels los in een roterende beweging terwijl je je benen gestrekt houdt.
- Trek daarna je tenen en voeten naar je lichaam toe.
- Houd deze positie enkele seconden vast en ontspan vervolgens je tenen.
- Herhaal minimaal vijf keer.

5. Benen strekken (de onzichtbare muur)

Deze oefening versterkt je been- en buikspieren.

- Zit rechtop in een stoel.
- Strek één been recht vooruit, alsof je je voet tegen een onzichtbare muur plaatst.
- Houd deze positie tien seconden vast en laat je been daarna weer zakken.
- Herhaal tien keer per been.

6. Opstaan zonder je handen te gebruiken

Een effectieve oefening om je balans en beenspieren te trainen. Deze oefening kun je gemakkelijk meerdere keren per dag doen. Is het te makkelijk? Voeg dan wat gewicht toe, door volle fles water met beide handen vast te houden voor je borst.

- Zit rechtop in een stoel.
- Sta op zonder je handen te gebruiken.
- Blijf even staan, ga zitten en sta weer op.
- Herhaal vijf keer.

7. Muur push-ups

- Ga met je gezicht naar de muur staan en plaats je beide handen op schouderbreedte tegen de muur. De vingers zijn iets gespreid en wijzen naar boven. Laat jezelf nu rustig naar de muur toe zakken en duw jezelf vervolgens weer terug in staande positie.
- Hoe verder je van de muur gaat staan, hoe zwaarder de oefening wordt.

8. Balans houden tijdens het tandenpoetsen

Maak van het tandenpoetsen twee keer per dag een balansoefening.

- Ga op één been staan tijdens het tandenpoetsen en wissel halverwege van been.
- Houd per been minimaal tien seconden vast en herhaal enkele keren.

Vaak duizelig?

Duizeligheid is een van de meest voorkomende klachten waarmee mensen naar de huisarts gaan. Het wordt veroorzaakt door een verstoring in het evenwichtssysteem.

De oefentherapie 'vestibulaire revalidatie', waarbij je met bewegingen van ogen, hoofd, en lichaam aan je evenwichtssysteem werkt, kan helpen. Je kan deze oefentherapie volgen bij een gespecialiseerde fysiotherapeut of via de app Vertigo Training. Deze app is ontwikkeld door UMC Amsterdam, het Nederlands Huisartsen Genootschap (NHG) en de patiëntenorganisatie Stichting Hoormij en gratis te downloaden via de appstores.

WERKGROEPEN

Blad Ontmoeting ledenadministratie, belasting:

Janny Brummelink	redactie Ontmoeting
Jerry Bernard	samenstelling Ontmoeting
Gert-Jan Brummelink	corrector Ontmoeting
Daniël Dik	hoofd bezorging
Rob Schenk	ledenadministratie

Rob Schenk	Huba, belasting aangifte
Margreet v. d. Kamp	Huba, belasting aangifte
Kees v.d. Heuvel	Huba, belasting aangifte
Cees v.d. Berg	Huba, belasting aangifte

Lief en leed, nieuwe leden, ziekenbezoeksters, jubilea, verjaardagen:

Janny Groeneveld	nieuwe leden, lief en leed
Ria Jacobs	ziekenbez./verjaardag Carnisse
Adri Veenstra	verjaardagen Centrum
Janny Groeneveld	ziekenbezoek Centrum
Francine Kokkelink	ziekenbez. Zieken- & verpleeghuis
Corrie Lagendijk	ziekenbez./verjaard. Heerjansdam
Lien v.d. Heiden	ziekenbez./verjaard. Heerjansdam
Janny Oggel	huwelijksjubilea

Reisjes, activiteiten, pianisten:

Corrie de Pee	reisjes
Ineke Langendoen	reisjes
Marel Vlietstra	activiteiten

Betsie Fousert	pianiste
Jan v.d. Meer	pianist
Ger van Eersel	pianist

ANBO-PCOB Barendrecht/Heerjansdam

Voorzitter

Vacature

Secretaris

Janny Brummelink ☎ 0180 620665

Redactie Ontmoeting

✉ pcob.barendrecht@gmail.com

Penningmeester

Geertrui de Boom, ☎ 0180 616304

✉ ki0bk2@kpnmail.nl

Ledenadministratie

Rob Schenk, ☎ 0180 616324

✉ robsche47@hotmail.com

ANBO-PCOB Magazine

Daniël Dik, ☎ 0651261670

✉ d.dik@planet.nl

Belangenbehartiging

Ouderen adviseur

KijkopWelzijn ☎ 0180 691800

Belastingservice

Rob Schenk, ☎ 0180 616324

✉ robsche47@hotmail.com

Activiteiten en busreisjes

Corrie de Pee, ☎ 0180 617723

✉ g.pee56@chello.nl

Ziekenbezoek

Heerjansdam

Barendrecht-Carnisse

Barendrecht

Barendrecht Centrum

Lien van der Heiden ☎ 078 6772060

Corrie Lagendijk ☎ 078 6772064

Ria Jacobs ☎ 0180 556366

Francine Kokkelink ☎ 0180 618429

Janny Groeneveld ☎ 0180 618049

Bankrelatie

IBAN: NL 28 RABO 0163 6952 96

Website:

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

MASTENBROEK

UITVAARTVERZORGING

Deskundig en persoonlijk

Uniek in Barendrecht, familiekamers aan de Eerste Barendrechtseweg 180-b

In onze locatie zijn huiskamers gerealiseerd waar nabestaanden op ieder moment van de dag toegang hebben om in alle rust afscheid te kunnen nemen. Sfeervol, laagdrempelig en midden in het centrum van de gemeente. Goed bereikbaar, met ruime, eigen parkeergelegenheid en volledige privacy.

Transparant in de kosten met geen verrassingen achteraf

Transparant en duidelijkheid over de te verwachte kosten is iets waar wij veel waarde aan hechten. Geen "vanaf" prijzen maar heldere tarieven die wij communiceren op onze website.

Kwaliteit en één aanspreekpunt

Mastenbroek Uitvaartverzorging staat voor kwaliteit in uitvaartzorg, u heeft altijd één aanspreekpunt vanaf de dag van overlijden tot en met de uitvaart. Met ruim 30 jaar ervaring weten wij waar het om gaat bij het verzorgen van een uitvaart, onafhankelijk en keuzevrijheid vinden wij belangrijk, uw wensen staan centraal. Of het nu gaat om een kerkelijke uitvaart, begraven of cremieren, door onze brede kennis kunnen wij u van dienst zijn. Thuis opbaren of in een uitvaartcentrum van uw keuze behoren uiteraard eveneens tot de mogelijkheden.

Keurmerk Persoonlijke Uitvaart



Trotse houder zijn wij van dit keurmerk wat uitsluitend wordt verstrekt aan kleinschalige ondernemers waarbij persoonlijke aandacht en betrokkenheid centraal staan. Hierbij draait het niet om het volgen van vastomlijnde protocollen maar wordt een uitvaart op maat samengesteld. En het meest belangrijke; Beoordeling vindt plaats door nabestaanden zelf. Kijk voor de beoordelingen op onze website.

Wij worden gewaardeerd met een **9,7** **Neem contact met ons op**

Niemand wordt graag geconfronteerd met een overlijden maar als het zover is dan wilt u de zekerheid dat alles rondom de uitvaart goed verloopt.

Neem gerust contact op, wij staan u in alle rust te woord of maken met u een afspraak.

Mastenbroek Uitvaartverzorging
Eerste Barendrechtseweg 180-b
2992 BS Barendrecht



www.mastenbroekuitvaart.nl
ino@mastenbroekuitvaart.nl

0180 723204 dag en nacht

AANMELDINGSFORMULIER LIDMAATSCHAP ANBO-PCOB

Ja, ik/wij worden graag lid van de ANBO-PCOB
Barendrecht/Heerjansdam

De contributie bedraagt per jaar € 35,50 voor
alleenstaanden en € 60,00 voor samenwonenden.

U krijgt daarvoor ook de nieuwsbrief van de
afdeling Barendrecht/Heerjansdam

Aanmelden via het secretariaat
pcob.barendrecht@gmail.com of tel.0180 620665

