

oktober 2025



ANBO - PCOB

Afdeling Heerde - Wapenveld

Van de redactie

Voor u ligt de nieuwsbrief van oktober, die op 20 september is geschreven. De redactie, de vormgeving door Jan Neeleman en het drukken neemt altijd zo ongeveer 2 werkweken in beslag.



Onze vaste redacteur, Joke Ekelmans, heeft het nog een keer aan mij toevertrouwd vanwege de drukte na haar verhuizing in augustus en de groepsvakantie naar Krakau medio september waar een aantal van u ook mee naar toe is geweest.

Een mooi bericht: in de vorige nieuwsbrief heeft onze ledenadministrateur Fenny Schuurhuis een oproep geplaatst voor een nieuwe nieuwsbriefbezorger. Een dochter van leden van onze afdeling heeft zich daarvoor aangemeld en daar is het bestuur zeer blij mee!

Op onze laatste bestuursvergadering hebben we onder meer gesproken over de komende bijeenkomsten en invulling gevonden voor de kerstviering. Ook hebben we een eerste vooruitblik gemaakt voor het programma van 2026 en een conceptprogramma 2026 opgesteld.

Het is daarbij ook goed om te horen wat u graag zou willen doen of willen horen? Als u suggesties heeft voor activiteiten of interessante themabijeenkomsten dan bent u van harte uitgenodigd om dat aan onze programmacoördinator Jenny Pas door te geven. Haar emailadres staat op de achterzijde van de nieuwsbrief.

In deze nieuwsbrief treft u geen overzicht aan van ledenmutaties. Tot het moment van schrijven waren er geen mutaties.

In deze nieuwsbrief vindt u de gebruikelijke items zoals een woord van de voorzitter, verslagen van activiteiten, gedichten en daarnaast ook onze vertegenwoordiging in de plaatselijke overleg WMO en de lokale alliantie, aandacht voor rouw in de maand december en er is veel ruimte ingericht voor de harmonisatie van de contributies en de inning van de contributie. Belangrijk, omdat we daar allen mee te maken krijgen.

Tot slot: onze rayonbezorger is gestopt waardoor het magazine niet in Heerde wordt geleverd om samen met de nieuwsbrief door onze plaatselijke bezorgers te worden rondgebracht. U ontvangt het magazine vanaf nu per post, rechtstreeks van het landelijk bureau.

Ik wens u veel leesplezier!

Hartelijke groet,

Leo Douwes



Data bijeenkomsten

- **Woensdag 15 oktober, aanvang 14.30 uur**
Lezing over Charles Darwin, zijn ontdekkingsreis naar de Galapagoseilanden en evolutietheorie.
Deze lezing wordt verzorgd door dhr. Ben van der Welle uit Hattem.
Ben heeft zelf de eilandengroep bezocht en kan er boeiend over vertellen.
- **Woensdag 19 november, aanvang 14.30 uur**
Lezing over het leven aan boord van een onderzeeër door dhr. Denny Kiers.
Hij is 22 jaar beroepsmilitair geweest en heeft gevaren op onderzeeboten.
- **Donderdag 18 december, aanvang 14.30 uur**
Kerstviering in de zaal van de Spikke met net als in 2024 muzikale begeleiding, dit jaar door Jenny van Ark, en aansluitend om 17.00 een buffet.

Vooruitblik activiteiten 2026

- 7 januari, De nieuwjaarsreceptie
- 21 januari, Een spelletjesmiddag
- 18 februari, Algemene ledenvergadering en Rode kruis over ongelukken in en om het huis
- 18 maart, Aandacht voor valpreventie, in samenwerking met een fysiopraktijk
- 15 april, ?? nog in te vullen; mogelijk bijbelse verhalen vanuit een medisch perspectief
- 20 mei, Vermoedelijk een uitstapje naar Frederiksoord
Voor de maand juni worden een aantal mogelijkheden nog nader verkend, in juli en augustus komen zeer waarschijnlijk de traditionele activiteiten met pannenkoeken eten in juli en een gezellige samenkomst in augustus op het programma.

Tenzij niet anders aangegeven

Aanvang bijeenkomsten: 14.30 uur.

Plaats: Ontmoetingskerk, Kanaalstraat 21 te Heerde.

>>> Als u door omstandigheden geen vervoer heeft – niemand die u kan brengen/halen of met wie u mee kunt rijden - dan kunt u contact opnemen met Gonny Kappert, tel. 0578 61834.

Belangrijke telefoonnummers

Algemeen alarmnummer	112
Politie	0900 8844
Brandweer	0900 0904
Huisartsenpost voor medische problemen	0900 333 63 33
Veilig Thuis Noord Oost Gelderland	0800-2000
Nationaal storingsnummer gas en elektriciteit	0800 9009
Provinciale milieuklachtenlijn (dag en nacht)	026 359 99 99
OV-ambassadeurs	038 303 70 10
Rijbewijskeuring 75+ via RegelZorg	088 232 33 00
Rijbewijskeuring 75+ De Zorgwinkel in Epe	0578 846 431



Van de voorzitter

Wanneer de dagen korter worden begint de herfst. Voor velen roept dit seizoen warme herinneringen op, omdat het de tijd is om appels, peren en noten te oogsten en zo een voorraad voor de winter aan te leggen. Er zullen onder jullie personen zijn die er geen warme herinneringen aan hebben, want het was een kwestie van moeten helpen met de oogst. Tijden dat appels werden gedroogd op de bakkersoven, omdat het net zoals al dat overige fruit bestemd was voor consumptie in de winter. Nu bijna niet meer voor te stellen, omdat het hele jaar door in de supermarkt al dat fruit te verkrijgen is.



Zelf vind ik het wel mooi om zelf jam, vruchtensappen, appel/peercompote te maken om er in de winter van te genieten. Verder probeer ik er mee te experimenteren. Hebt u voor mij nog een goede suggestie om van de herfstproducten iets lekkers te maken, laat het mij dan weten.

Dat aanleggen van een wintervoorraad deed mij denken aan Jozef in Egypte, want die vulde in goede jaren de voorraadschuren om zo voorbereid te zijn op magere jaren. Was dat vroeger hier ook niet zo? De kelder vol met potten ingemaakte groenten, aardappels en kolen voor de hele winter in voorraad. Het gaf een gevoel van veiligheid.

Zoals ik al schreef kopen we nu jaarrond al onze producten in de supermarkt; toch is er iets bijzonders aan de oude manier van leven. Het leerde ons dankbaar te zijn voor wat de natuur ons gaf, niets te verspillen en vooruit te kijken.



Nieuwsbrief. pcob

Wij bedanken Emmy en Mannes Schurink voor de jaren dat ze de distributie van de Nieuwsbrief en het Magazine hebben verzorgd. We zijn blij dat Wolterien Bosma de distributie heeft overgenomen.

Samen omzien naar elkaar, ook als het mobiel wat moeilijker gaat. Wordt het voor u wat moeilijk, Schroom dan niet om iemand te vragen met wie u mee kunt rijden naar de bijeenkomsten van de ANBO-PCOB.

Johan Vorderman



Vertegenwoordiging in WMO en Lokale Alliantie

Onze voorzitter Johan Vorderman vertegenwoordigt onze afdeling van ANBO-PCOB in de WMO (wet maatschappelijke ondersteuning) en de recent opgerichte Lokale Alliantie. De WMO is een Nederlandse wet waarin staat dat gemeenten inwoners moeten ondersteunen om zo lang mogelijk thuis te blijven wonen en de Lokale Alliantie houdt zich met name bezig met de signalering van ouderenmishandeling. Deze maand is van de Alliantie een eerste vergadering geweest waarbij de deelnemers hebben kennisgemaakt en korte inleidingen zijn gegeven door Buurtzorg Heerde en de wijkagent van Heerde.

Uit de presentaties kwamen onder meer de volgende weetjes naar voren: Ouderenmishandeling komt vaker voor dan gedacht. Het komt vaker voor dan andere vormen van criminaliteit als inbraken, internetoplichting en fraude.

- Het gaat niet alleen om fysiek of verbaal geweld, maar ook om verwaarlozing, psychische druk en financiële uitbuiting.
- Buurtzorg heeft ook voorbeelden van signalen gedeeld en daarbij aangegeven samenwerking met andere partijen nodig te hebben om de situatie te duiden en op te volgen. Dat geeft het nut van de Lokale Alliantie aan.
- De wijkagent heeft benadrukt dat mishandeling strafbaar is, doch dat veel zaken de politie niet bereiken.

- Voorkomen is heel belangrijk en de wijkagent kan preventief meedenken.
- De wijkagent heeft ook voorbeelden gegeven van met name financiële uitbuiting, omdat dat het meest voorkomt.
- En tot slot heeft de wijkagent benadrukt om altijd aangifte te doen en heeft contactmogelijkheden gedeeld.
 - Acut: 112
 - Spoed/melding: 0900-8844 of rechtstreeks wijkagent
 - Veilig Thuis: 0800-2000 (advies en melden, ook anoniem)
 - Online: ikvermoedhuiselijkgeweld.nl/ouderenmishandeling

Als in de komende tijd belangrijk info uit het plaatselijk overleg over de WMO of de Lokale Alliantie voortkomt, zullen we u graag informeren.

Thee en koffie bij de voorzitter

Woensdag 20 augustus waren we welkom bij Johan en Diane Vorderman voor de koffie en thee. Het weer was prima en zo'n 35 personen werden er welkom geheten. Zoals vaak gebeurt, gaan de mensen bij een bekende zitten of als ze samen komen naast elkaar. Na de koffie/thee met koek daagde Johan iedereen uit om eens met iemand anders in gesprek te gaan en iedereen kreeg een papiertje met een kleur met de vraag om aan het tafeltje te gaan zitten met dezelfde kleur. Na deze stoelendans kregen we de opdracht om iets te vertellen over een vakantieperiode in ons leven. Dat kon iets zijn dat je had meegemaakt tijdens de schoolvakantie of een reis die was gemaakt. Er werden verhalen verteld en na een half uurtje was het tijd om de groep op te splitsen. Een gedeelte ging naar mijn buurvrouw van Roosfashion waar ze een kleine modeshow kregen en gelegenheid om kleren te bekijken en eventueel aan te schaffen.



De andere groep ging naar de boerderij van mijn buurman Gerben van Werven waar ze een rondleiding kregen op de boerderij waar begonnen werd bij de kleine kalfjes en werd geëindigd bij de melkrobot van de melkgevende koeien.

Ik heb er van genoten en hoop dat u dat ook hebt gedaan. Aan het eind vroeg ik een aantal personen hoe ze het gesprek in de groep bij het 2^e kopje koffie/thee hadden gevonden en ik hoorde positieve verhalen. Eén persoon vertelde mij dat als ze dat had geweten ze misschien wel niet was gekomen, maar ze vond het toch heel mooi en ze zei: “die houden we erin”.



Vol verwondering kijken hoe de melkrobot werkt.



Verslag lezing over het vrouwenhart

Op 24 september werd er een lezing verzorgd door drs. Sandra van Bennekom over het vrouwenhart.

Johan opent de avond met het geluid van een kloppend hart op zijn mobiel. Hij heet iedereen van harte welkom en inventariseert wie lid is, wie via de schaapskooi geïnformeerd is en wie via via.

Dan wordt Psalm 84 gezongen, couplet 1 en Johan benadrukt de gevoelens vanuit het hart in deze psalm – blijdschap, boosheid, schroeien, stress, hartkloppingen.

Vele gezegdes zijn er over het hart: met het hart in de schoenen, een gebroken hart, een gouden hart, openhartigheid, van je hart geen moordkuil maken, het hart op de tong, in hart en nieren, speciale plek in je hart hebben etc.

Daarna kwam Sandra van Bennekom aan het woord. Zij is cardioloog en o.a. verbonden aan de Ludwigkliniek in Wijhe. De opzet van de kliniek is om meer aandacht te schenken aan het vrouwenhart.

Het mannenhart zit anders in elkaar dan het vrouwenhart. Het mannenhart is groter, heeft meer grote vaten dan het vrouwenhart. Het vrouwenhart heeft meer kleinere vaten, fijnmaziger. Een man kan ook een vrouwenhart, een hart met veel kleine vaten hebben. Andersom komt niet voor. Dat wil



zeggen, geen vrouwen met een zogenaamd mannenhart met drie grote kransvaten.

Hart en vaatziekten kun je verdelen in:

- hartinfarct: angina pectoris, hartfalen, ritmestoornissen
- herseninfarct, beroerte, tia
- perifeer vaatlijden

Bij mannen zie je meer een acuut infarct, bij vrouwen hartfalen en beroerte.

Hart- en vaatziekten bij vrouwen worden minder snel herkend, zij hebben minder typische klachten, vrouwen presenteren hun klachten anders, artsen zijn opgeleid met de manlijke patiënt als norm, vrouwen doen minder vaak mee aan wetenschappelijk onderzoek.

Vrouwen hebben andere levensfases, zwangerschap, de overgang, reageren anders op medicatie.

Het vrouwenhart heeft meer kleinere bloedvaten en is kleiner met daardoor meer ziekteverschijnselen als verkramping, afwijking in de kleine bloedvaten, afwijkingen onder invloed van hormonen, endotheel disfunctie.

Er is een toename van hart en vaatziekten bij vrouwen door:

roken, minder bewegen, minder overlijden aan bijvoorbeeld borstkanker en meer herkenning.

Risicofactoren voor hart en vaatziekten:

roken, suikerziekte, verhoogde bloeddruk, verhoogd cholesterol, familie in de eerste lijn met hartproblemen, migraine en auto-immuunziekte.

Extra risicofactoren bij vrouwen zijn zwangerschap, diabetes, vroege overgang, verhoogd risico na de nabehandeling van borstkanker.

De overgang kan gepaard gaan met hartklachten door daling van het oestrogeen en daardoor stijging van bloeddruk, cholesterol, endotheel functie.

Klachten vrouwenhart die kunnen duiden op hartproblemen:

Kortademigheid, strak gevoel op de borst, BH zit te strak, vermoeidheid, pijn tussen de schouderbladen, pijn in de kaken, duizeligheid, misselijkheid, pijn in de bovenbuik. **DEZE KLACHTEN WORDEN VAAK NIET HERKEND ALS HARTKLACHTEN.**

Onderzoek is nodig voor de juiste diagnose, zoals in gesprek met de cardioloog inventariseren van klachten, hartfilmpje, fietstest, ECG, hartkatheterisatie, CT-scan, MRI.

Mogelijke behandelingen zijn:

Aanpassen leefstijl, medicatie, dotteren grote vaten, operatie grote vaten.

Leefstijl aanpassingen betreffen: stoppen met roken, voldoende bewegen, gezonde voeding, voldoende ontspanning, effectieve slaap, zo min mogelijk alcohol.

De lezing werd afgesloten met een aantal praktijkvoorbeelden met klachten die duiden op hartproblemen.

Het was een zeer leerzame lezing en er was voldoende ruimte om vragen te stellen en na te praten met Sandra. Er waren 110 mensen. Johan sloot de avond met het overhandigen van een bos bloemen en pure chocola, 70%, goed voor het hart.



Kracht ouder worden

In de nieuwsbrief voor de besturen van afdelingen staat dat de landelijke vereniging onze afdeling kan helpen bij het organiseren van regionale bijeenkomsten, bijvoorbeeld een bijeenkomst over krachtig ouder worden. In andere provincies zijn dergelijke regiobijeenkomsten al georganiseerd voor meerdere afdelingen. Wellicht kunnen we dat samen met omliggende afdelingen als Epe, Hattem, Wezep en Nunspeet ook organiseren. Indien u dit interessant vindt, dan kunt u dat doorgeven aan onze programma coördinator Jenny Pas-Aerts. Ook als u andere wensen/suggesties heeft, dan kunt u dat aan Jenny doorgeven. Zie voor de contactgegevens de achterzijde van de nieuwsbrief.

Seniorencoalitie

Uit een nieuwsbrief van een vereniging voor gepensioneerden komt onderstaand bericht. Die vereniging is aangesloten bij De Koepel Gepensioneerden en die Koepel werkt weer samen met onder andere de ANBO-PCOB in de Seniorencoalitie. Als lid van de ANBO-PCOB vond ik dat mooi om te lezen en te zien hoe zaken soms bij elkaar komen.

De Seniorencoalitie, met daarbij betrokken onze ANBO-PCOB, is actief om bij de landelijke politieke partijen te wijzen op de vergrijzende samenleving en de noodzaak voor meer aandacht voor de senioren en een samenhangend beleid op het gebied van zaken die voor de senioren van belang zijn.

Een compleet overzicht en toelichting is door de seniorencoalitie opgesteld met de aandachtsgebieden inkomen, wonen, welzijn, veiligheid, digitalisering, zorg en zingeving. Te veel en te uitgebreid om in de nieuwsbrief op te nemen. Mocht u geïnteresseerd zijn dan kunt u me een mail sturen en kan ik u het complete document digitaal toezenden. Zie mailadres op de achterzijde van de nieuwsbrief.

Leo Douwes

De Koepel meldt zich bij alle politieke partijen

dinsdag 09 september 2025

Woensdag 29 oktober is het zo ver. Dan vinden, als gevolg van de val van het kabinet Schoof, weer Tweede Kamerverkiezingen plaats. De verkiezingscampagne is inmiddels in volle gang en politieke partijen hebben verkiezingsprogramma's opgesteld waarin zij hun speerpunten voor de volgende kabinetsperiode voor het voetlicht brengen.

Samen met zijn partners in de Seniorencoalitie (ANBO-PCOB / NOOM / SOMNL) heeft De Koepel Gepensioneerden, met voorzitter John Kerstens voorop, al eind juni alle politieke partijen aangeschreven met onze speerpunten, zodat zij die bij het opstellen van hun verkiezingsprogramma kunnen betrekken. In een vergrijzende samenleving is meer aandacht voor senioren nodig. Meer samenhangend beleid op het gebied van inkomen, wonen, welzijn, veiligheid, digitalisering, zorg en zingeving. Beleid dat bovendien beter op elkaar moet worden afgestemd dan tot nu toe gebeurt, zodat senioren volwaardig mee kunnen blijven doen in en een bijdrage kunnen leveren aan de samenleving. Dat is zowel voor ons als voor onze samenleving van groot belang.

De inbreng bevat concrete voorstellen op alle genoemde punten. Met betrekking tot de pensioenen en koopkracht van gepensioneerden wordt met name gepleit voor:

- Concrete voorstellen die pensioenfondsen meer mogelijkheden bieden om de grootste belofte van de nieuwe Pensioenwet, beter zicht op een koopkrachtig pensioen, waar te maken.
- Ervoor te zorgen dat gepensioneerden en verenigingen van gepensioneerden betrokken blijven bij het bestuur en besluitvorming van pensioenfondsen.
- Volledige koppeling van de AOW aan de stijging van het minimumloon.

Een compleet overzicht van de inbreng van de Koepel is te vinden op de

[website](#).

Glazen Kas in Heerde biedt ruimte voor rouw en bezinning rond de feestdagen

In de donkere dagen voor kerst, wanneer verlies en eenzaamheid extra voelbaar kunnen zijn, opent in de gemeente Heerde een bijzondere plek haar deuren: een glazen kas tussen Slijterij Herfkens en Villa Jacoba aan de Dorpsstraat in Heerde. Van 17 tot en met 27 december biedt deze kas een laagdrempelige, openbare ruimte voor iedereen die wil stilstaan bij rouw, afscheid en verlies. Het zijn thema's die in ieders leven een keer voorbijkomen.

Soms groot en overweldigend, soms klein en liefdevol. Toch is ruimte voor rouw niet vanzelfsprekend.

Het initiatief, genaamd *Ruimte voor Rouwen Heerde*, is ontstaan onder de vleugels van het landelijke project *Rouwen & Vieren*, opgezet door theoloog en artistiek leider Rikko Voorberg uit Amsterdam. De Heerder initiatiefgroep wil met dit lokale project een plek creëren waar rouw niet wordt weggestopt, maar juist zichtbaar is en gedeeld mag worden.

Een plek voor iedereen De kas wordt rondom sfeervol aangekleed met kerstbomen en binnen is er zachte verlichting, rustige muziek en verwarming. Elke dag zullen er vrijwilligers aanwezig zijn om bezoekers welkom te heten en zo nodig te ondersteunen. Bezoekers kunnen er een kaarsje branden, een boodschap achterlaten, een zelf beschreven lint in een kerstboom knopen of in gesprek gaan met een vrijwilliger. De ruimte is bedoeld voor jong en oud, gelovig en niet-gelovig, voor alle nationaliteiten. "Rouw gaat niet alleen over het verlies van een dierbare," aldus voorzitter Sjaak Weststrate. "Het kan ook gaan over verlies van gezondheid, werk of vriendschap. Juist rond kerst voelen veel mensen dat extra sterk, maar er is vaak geen plek om dat te uiten."

Samen delen in verlies De initiatiefnemers hopen dat de kas ook een antwoord biedt op de eenzaamheid die in Heerde rond deze tijd wordt ervaren. Daarnaast is er tot nu toe geen centrale plek geweest om gezamenlijk stil te staan bij de slachtoffers van de coronapandemie. Eerdere evenementen zoals Samenloop voor Hoop toonden al aan dat er behoefte bestaat aan gemeenschappelijk herdenken en vieren.

Vrijwilligers gezocht Om dit initiatief tot een succes te maken is er een groot aantal vrijwilligers nodig voor het bemensen van de kas tijdens de openingstijden. Daarnaast zijn ook nog een aantal vrijwilligers nodig om praktische zaken uit te voeren. Daarbij denken we aan mensen die bijvoorbeeld behulpzaam willen zijn bij de aankleding binnen en buiten de



kas nadat deze geplaatst is en zaken zoals aanleg elektriciteit.

Geïnteresseerden kunnen zich melden via

ruimtevoorrouwenheerde@gmail.com

Meer informatie

Over het landelijke initiatief is meer informatie te vinden op

www.rouwenenvieren.nl.

Met dit warme en open gebaar hoopt Heerde een plek te bieden waar verlies niet alléén gedragen hoeft te worden, maar ook gedeeld mag worden.

Heeft u nog vragen? Neem gerust contact op met de voorzitter van de initiatiefgroep de heer Sjaak Weststrate, telefoonnummer: 06-19560672 – email: jmweststrate@outlook.com.

Prachtig gedicht van Annie M.G. Schmidt **ik ben nog fit van lijf en verstand,**

*Wel wat artrose in mijn heup en mijn knie.
Als ik me buk, is het net of ik sterretjes zie.
Mijn pols is iets te snel, mijn bloeddruk wat te
hoog, maar ik ben nog fantastisch goed... zo op 't
oog.*

*Met de steunzolen die ik heb gekregen, loop ik
weer langs 's Heerens wegen, kom ik in de winkels en ook
weer op het plein.*

*Wat heerlijk zo gezond te mogen zijn. Wel gebruik ik een tabletje om
in slaap te komen en over vroeger te kunnen dromen. Mijn geheugen
is ook niet meer zoals het was en ik ben weer vergeten wat ik
gisteren nog las. Ook heb ik wat last met mijn ogen en mijn rug
raakt meer en meer gebogen.*

*De adem is wat korter, mijn keel vaak erg droog.
Maar ik ben nog fantastisch... zo op 't oog.*

*Is het leven niet mooi, het gaat zo snel voorbij, als ik kijk naar de
foto's, over vroeger van mij.*

Dan denk ik terug aan mijn jeugdige jaren.

*Wilde ik een jas, dan moest ik heel lang sparen. Ik ging fietsen en wandelen,
overal heen, en ik kende geen moeheid, zo het scheen. Nu ik
ouder word, draag ik vaak blauw, grijs of zwart en ik loop heel*



langzaam, vanwege mijn hart. Doe het maar op uw gemak, zei de cardioloog.

U bent nog fantastisch... zo op 't oog.

De ouderdom is goud, ja begrijp me wel.

Als ik niet kan slapen en dan tot honderd tel. Dan twijfel ik, denk ik of dat wel waar is en of dat beeld van goud niet een beetje raar is. Mijn tanden liggen in een glas, mijn bril op tafel, gehoorapparaat in mijn tas. Mijn steunzolen naast het bed op de stoel.

U weet dus wat ik met die twijfel bedoel.

Trek niets in twijfel, zei de pedagoog.

U bent nog fantastisch goed... zo op 't oog.

En 's morgens als ik ben opgestaan en eerst de afwas heb gedaan, lees ik het laatste nieuws in de krant. Ik wil toch blijven en naderhand doe ik van alles, eerst geef ik de planten water, de kamer stoffen doe ik later. Wel gaat alles wat traag heb na 't eten wat last van mijn maag. Maar ik wil niet zeuren, want 't mag, dat is heel gewoon op je oude dag. Aanvaard het rustig zei de psycholoog..

U bent nog fantastisch goed...zo op 't oog



Harmonisatie contributies

Onderstaande tekst is opgesteld door het bureau van de landelijke vereniging ANBO-PCOB met het verzoek om het in onze plaatselijke nieuwsbrief op te nemen.

Samen vastberaden en zorgvuldig vooruit.

Wat zijn we trots dat we sinds **1 januari 2024** samen verder zijn gegaan als **ANBO-PCOB**. Door de fusie van ANBO en PCOB zijn wij nu de grootste en meest invloedrijke ouderenorganisatie van Nederland. En dat is niet zomaar een feit: het is een krachtige basis om uw stem en die van andere ouderen nog luider te laten klinken.

In korte tijd hebben we al veel bereikt. Vanaf begin 2024 hebben wij onze invloed in Den Haag en de media verder vergroot, zijn onze websites samengevoegd en is er een prachtig nieuw magazine gemaakt. Ook is ANBO-PCOB met de ledenservice en het adviesteam elke dag voor u bereikbaar.

We kijken ook vooruit. Vanaf 1 januari 2026 geldt voor alle ANBO-PCOB leden dezelfde contributie, die centraal via ons verenigingsbureau wordt geïnd. Zo blijft de vereniging financieel gezond en maken we ANBO-PCOB sterk en toekomstbestendig. Alle leden worden in oktober per brief hierover geïnformeerd. U krijgt ook een nieuwe ledenpas van ANBO-PCOB toegestuurd. Voor de contributie ontvangt u in 2026 van het verenigingsbureau een factuur.

En laten we één ding duidelijk zeggen: **uw afdeling blijft het kloppend hart van ANBO-PCOB.**

Hier ontmoet u anderen, doet u leuke activiteiten samen en kijkt u naar elkaar om. De afdelingen blijven zelfstandig, met hun eigen bankrekening en activiteitenagenda. Waar nodig staan onze verenigingsadviseurs klaar om te ondersteunen.

Met elkaar maken we ANBO-PCOB tot een vereniging die niet alleen stevig staat in het heden, maar ook klaar is voor de toekomst. Samen bouwen we verder, vanuit warmte, betrokkenheid en de overtuiging dat we samen meer bereiken.

Dankzij u kunnen wij opkomen voor wat écht telt.

Veel gestelde vragen over de harmonisatie van de contributies

Bij de landelijke vereniging zijn vanuit leden en de ledenraad vragen ontvangen en beantwoord. Deze zijn hieronder vermeld. Mogelijk zijn dat vragen die ook bij de leden van de afdeling Heerde – Wapenveld leven en daarom zijn deze in de nieuwsbrief opgenomen

Over de contributie en de ledenpas

Hoe hoog wordt de contributie?

De ledenraad heeft op 3 september 2025 de contributie per 1 januari 2026 vastgesteld op EUR 4 per maand. Vanaf dat moment betalen alle leden dezelfde contributie. Voor leefverbanden geldt er een korting. Een leefverband betaalt in 2026 EUR 6 per maand.

Hoe betaal ik de contributie?

De contributie wordt vanaf 2026 centraal geïnd en kan betaald worden per automatische incasso, IDEAL of bankoverschrijving. In oktober ontvangt u een brief met daarin uitleg over de contributie. Begin 2026 ontvangt u de factuur (betaaluitnodiging).

Kan ik in termijnen betalen?

Ja, u kunt voortaan kiezen of u de contributie per maand, kwartaal of jaar betaalt.

Waar is de contributie op gebaseerd?

De contributie die alle leden gaan betalen is door de ledenraad vastgesteld en nodig om alle diensten en activiteiten van de vereniging te kunnen betalen met een sluitende begroting. Zo kunnen we uw belangen goed behartigen, u goed informeren, adviseren en ondersteunen en ontmoetingen en bijeenkomsten blijven organiseren. Nu en in de toekomst.

Waarom wordt de contributie dan nu pas verhoogd?

In 2024 en 2025 is, zoals afgesproken in het fusiebesluit, het verschil in contributie tussen ANBO- en PCOB-leden voor PCOB-leden aangevuld vanuit de reserves van de landelijke PCOB. Vanaf 1 januari 2026 betalen alle leden dezelfde contributie. Twee derde van de leden betalen nu al EUR 4 per maand.

Hoe verhoudt de inflatie zich tot de contributie?

Zowel ANBO als PCOB hebben de afgelopen jaren de contributie van het lidmaatschap niet verhoogd ondanks een zeer stevige inflatie.

Krijg ik een nieuwe ledenpas?

Ja, u ontvangt de nieuwe ledenpas van ANBO-PCOB thuis. Met de ledenpas kunt u ook gebruik maken van speciale aanbiedingen en ledenvoordelen.

Over ontmoeten en verbinden

Blijft mijn afdeling bestaan?

Ja, uw afdeling blijft bestaan. Daarnaast zet de vereniging zich in voor het ondersteunen van lokale afdelingen en voor het ondersteunen van lokale activiteiten.

Moet ik betalen voor activiteiten?

Meestal is een activiteit voor leden gratis. Voor sommige activiteiten wordt een extra bijdrage gevraagd. Dit wordt dan duidelijk bij de activiteit vermeld.

Kan ik ook online/digitaal in contact komen met anderen?

Ja, dat kan. Via Trefpunt, de digitale ontmoetingsplek van onze vereniging kunt u ook in contact komen met anderen. Hier kunt u andere leden vragen stellen, een oproep doen (bijvoorbeeld voor een wandelmaatje), een groep oprichten (bijvoorbeeld voor museumbezoek) en er is een vraag & aanbod-rubriek.

Over de communicatie met de vereniging in het algemeen

Waarom ontvang ik vanaf 2026 het magazine per post?

U ontvangt het magazine vanaf januari 2026 per post omdat dat praktischer is. We kunnen extra informatie en brieven vanuit de vereniging gemakkelijk meesturen met het magazine dat naar alle leden gaat.

Waarom moet het magazine per post verstuurd worden, dat kost toch heel veel geld?

Het versturen van ons magazine kost inderdaad geld maar doordat we veel magazines versturen, krijgen we korting van PostNL. Daarnaast kunnen we bij het magazine informatiemateriaal meesturen zonder extra portokosten.

Extra toelichting op de harmonisatie van de contributies

In de brief van het landelijk bureau (zie elders in onze nieuwsbrief) heeft u op hoofdlijnen over de harmonisatie kunnen lezen en ook zijn enige vragen beantwoord, die bij het landelijk bureau zijn ontvangen. Graag wil het bestuur wat nader en meer concreet hier nog enige toelichting aan toevoegen.

In de vorige nieuwsbrief heeft u kunnen lezen, dat ons bestuur niet is vertegenwoordigd in de landelijke ledenraad en dat deze ledenraad op 3 september een besluit zou nemen over het definitieve voorstel van de commissie Smit, onder andere om tot één contributiehoogte en één werkwijze te komen als het gaat om de inning van de contributie. De ledenraad heeft besloten het voorstel van de commissie Smit te volgen. Het voorstel is tamelijk uitgebreid. Hieronder volgt een overzicht van de punten die voor onze plaatselijke leden van belang kunnen zijn.

Wat verandert er nu voor u als deelnemer van onze bijeenkomsten en voor onze plaatselijke afdeling? Een belangrijke vraag, maar nog belangrijker is wat er hetzelfde blijft en dat wil ik eerst aan u vertellen. De ledenraad heeft hiertoe een aantal zekerheden benoemd:

- ✓ Onze afdeling behoudt haar autonomie. Dat wil zeggen dat we zelf onze eigen activiteiten blijven organiseren en invulling geven aan onze eigen identiteit.
- ✓ De afdeling wordt ontzorgd doordat de inning van de contributies door de landelijke vereniging wordt overgenomen. Het werk van het bestuur wordt daardoor minder.
- ✓ Het afdelingsbudget voor onze activiteiten blijft gelijk en wel op basis van de cijfers van 2024. Het budget dat de afdeling ontvangt wordt losgekoppeld van het ledenaantal, zodat de afdelingen hun activiteiten kunnen voortzetten; ook bij krimpend aantal leden.
- ✓ Aanvullende gelden, zoals subsidie van de gemeente Heerde, de RABO-clubsupportactie, sponsors, advertenties en dergelijke komen op onze eigen bankrekening binnen.
- ✓ Onze, in de afgelopen jaren, opgebouwde spaarpot blijft van onze afdeling om ook in de toekomst hieruit onze eigen plaatselijke activiteiten te bekostigen.
- ✓ U blijft onze nieuwsbrief ontvangen!

Er veranderen wel een paar zaken:

- Het magazine gaat u rechtstreeks van de landelijke vereniging thuis ontvangen. Dat zou landelijk vanaf januari 2026 ingaan, doch doordat onze rayonbezorger er nu reeds mee stopt, ontvangt u het magazine van oktober-november al per post.
- De hoogte van de contributie wordt aangepast. Voor alle leden wordt het 4 euro per maand. Dus voor een alleenstaande 4 euro per maand en voor een tweede lid in hetzelfde leefverband komt er 50% korting en wordt het bedrag derhalve 6 euro per maand.
- Voor leden waarvoor de aanpassing niet betaalbaar is, komt er een compensatieregeling. Hoe die eruit gaat zien, is op dit moment nog niet bekend.

Kort samengevat zijn er 2 grote veranderingen, namelijk de inning van de contributies door de landelijke vereniging en de verhoging van de contributie. Bij het laatste is het goed om te vermelden, dat de relatief sterke inflatie van de laatste jaren daarop ook van invloed is.

Tot slot: Zoals in de brief van het landelijk bureau is vermeld, zullen alle leden in oktober 2025 een brief ontvangen over de contributieharmonisatie. Per mail, als het emailadres bij de landelijke vereniging bekend is en anders per post. Hierbij wordt uitleg gegeven over de contributie en de inning. Er kan maandelijks of per kwartaal of per jaar worden betaald/geïncasseerd.

Vervolg over Annemiek Punt en Marinus van den Berg

In de vorige nieuwsbrief is beschreven wat Annemiek Punt uit het kunstenaarsdorp Ootmarsum in Twente aan grootse werken heeft gerealiseerd. Veel van haar werk is te vinden in haar galerie in Ootmarsum en ook te vinden op de site www.kunst-punt.nl.

En er is verteld, dat Annemiek naast grote werken ook kleinere werken heeft gemaakt waarbij pastor en dichter Marinus van den Berg gedichten heeft geschreven. Samen hebben zij meerdere boekjes uitgegeven. Uit deze boekjes kunnen we u alleen het een ander laten zien na toestemming van de uitgever. Die toestemming is afgelopen week, half september, ontvangen.

Hier volgen een gedicht van Marinus van den Berg en één van Annemieks mooie werken en de verplichte bronvermelding ziet u onder het gedicht vermeld.

Kunstwerk van Annemiek Punt bij het gedicht De vrije vogel van Marinus van den Berg.

De vrije vogel

Het is de rode kleur van de liefde voor iedereen
die ons met elkaar verbindt

het is de groene kleur van hoop en volharding
die ons met elkaar verbindt

het is de oranje kleur van de verdraagzaamheid
die ons met elkaar verbindt

het is de zilveren kleur van de goede herinnering
die ons met elkaar verbindt

het is de gouden kleur van de dankbaarheid
die ons met elkaar verbindt

het is de blauwe kleur van vertrouwen
die ons verbindt met elkaar

het is de gele kleur van licht en blijdschap
die ons verbindt met de toekomst...

het is de kleurrijke vogel van verlangen
die ons goede moed en veerkracht geeft.

Marinus van den Berg

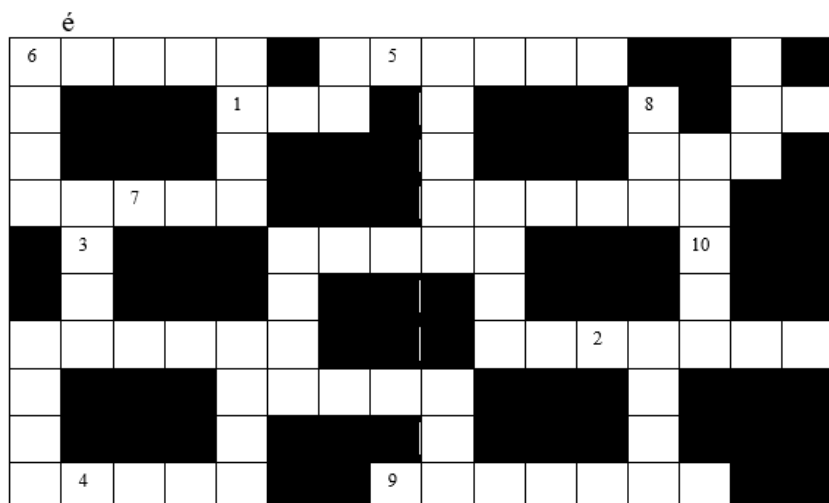
*Met toestemming van de uitgever overgenomen uit de bundel 'Verbondenheid'
van Marinus van den Berg (tekst) en Annemiek Punt (beeld), uitgeverij Ten Have 2022.*



Voor de puzzelliefhebbers onder ons

Uit de nieuwsbrief van de afdeling Nunspeet.

2	4	5	6	7
AS	ALZO	ASTER	ADEREN	HERDERS
OS	EIER	EIKEN	ADEMEN	TOVEREN
3	ERNA	ERMEE	ESTERS	
AAL	EVER	ONDER		
ALS	RANS	TRANS		
BOL	ROND	VADEM		
CAR	SNOT	WATER		
MEE	WANT			



Oplossing:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Info in volgende nieuwsbrief

In oktober wordt de bijdrage vanuit de actie RABO Clubsupport bekend. Deze zal in de volgende nieuwsbrief worden vermeld.

Indien er ontwikkelingen zijn ten aanzien van de harmonisatie van de contributies of eventuele andere ontwikkelingen als gevolg van de fusie ANBO-PCOB dan zullen we u daarover via onze nieuwsbrief op de hoogte stellen. Het bestuur volgt de ontwikkelingen op de voet en stemt deze ook af met andere afdelingen in de regio.

Uw ledenpas is geld waard!!!!!!

Winkeliers en bedrijven
die meedoen aan de kortingsactie:



Uw ANBO-PCOB korting

Juwelier Meiling	Dorpsstraat 14	Heerde	10%
Slagerij Nooteboom	Zuppeldseweg 8	Heerde	5%
Rijwielspeciaalzaak vd Put 1)	Hagestraat 8-10	Heerde	10%
De Haan Makelaars	Brinklaan 5	Epe	10%
Electro World Visser	Klapperdijk 26	Wapenveld	5%
Doelbeek Interieur 2)	Kanaalstraat 12	Heerde	10%
Kole Makelaars	Eperweg 1	Heerde	10%
MOZA Makelaardij	Stationsweg 7	Wapenveld	10%
Veldhuis Advies 3)	Sportlaan 4a	Heerde	

1) Indien er geen inruil is.

2) Op alle materialen, bij stoffering of meubelen op maat.

3) Bij het afsluiten van verzekeringen, ongeacht de grootte van het verzekerde bedrag, hoeft u de 1^e maand de premie niet te betalen.

* De kortingen gelden niet voor reparaties; dit geldt voor alle winkeliers

BEDANKT SPONSORS!!

Banketbakkerij Kamphorst	Dorpstraat 15, Heerde	0578 691562
Bloemsierkunst Violet	Klapperdijk 18, Wapenveld	06 18787259
BouwK.Tekenburo G.Scholten	Veldkampseweg 6b, Heerde	0578 631701
Bruna Heerde	Dorpstraat 19, Heerde	0578 691614
De Buurman Fietsen	Dorpstraat 37, Heerde	0578 755868
Den Boon Group	Veldkampseweg 3, Heerde	0578 692015
EMKA Elektro	Kanaaldijk 11a, Heerde	0578 695030
Gasservice G. van der Maten	Meidoornlaan 3, Heerde	0578 693930
Hubo Zwerus	Flessenbergerweg 1, W'veld	038 4478537
Kamphuis Horen en Zien	Stationsweg 27, Wapenveld	038 4478997
Kapsalon Geri	Stationsstraat 22, Heerde	0578 694194
Kole Makelaars	Eperweg 1, Heerde	0578 692532
Pannenkoekenrest. 't Mussennest	Groteweg 109, Wapenveld	038 4479132
Plus van der Hoven Heerde	Brandstraat 1, Heerde	0578 696493
PM Ondernemend	Kerkstraat 1b, Heerde	06 22455914
Restaurant Snackbar De Spikke	Stationsstraat 8, Heerde	0578 695972
Vakgarage Webrovi	Veldweg 6a, Heerde	0578 697363
Van Zijl Verhuizingen	H.Dijkslagstraat 65, Heerde	0578 696446
Voegersbedrijf Gebr. Ter Velde	Kerkdijk 7a, Heerde	0578 692541

ANBO - PCOB afdeling Heerde - Wapenveld

Voorzitter: Johan Vorderman

Losweg 5, 8193 KC Vorchten
0578-631 650
J66vor@gmail.com

Secretaris: Fredie van Holst-Frölich

De Haverkamp 5, 8181 XZ Heerde
06-390 237 04
pcobheerde@gmail.com

Penningmeester: Leo Douwes

Braamkamp 31, 8181 CE Heerde
06-835 738 60
leodouwes78@gmail.com

Ledenadministratie: Fenny Schuurhuis-Schoonhoven

Doelbeekseweg 18, 8181 HX Heerde
06-124 488 77
fennypinkie2013@gmail.com

Afgevaardigde Adviesraad Sociaal

Domein Gemeente Heerde:

Johan Vorderman

Programmacoördinator: Jenny Pas-Aerts

Eperweg 19, 8181 ET Heerde
06-132 159 01 pasaerts@hotmail.com

Redactie en eindredactie Nieuwsbrief:

Joke Ekelmans, 0578-696 746
Vormgeving: Jan Neeleman

Bankrekening: NL79 RABO 0396 5138 75

ten name van ANBO-PCOB-afdeling Heerde

Bezoekdame: Heerde: Dinie Beute-Volkerink 06-830 493 50

Wapenveld: Hennie van Ommen-Marskamp 038-447 9062

Nieuwe leden: Verhuizingen, overlijden enz. graag zo snel mogelijk
doorgeven aan de **ledenadministratie**

Hulp bij belastingaangifte: Jan Schurink, 06-538 909 18

Graag alle **kopij** 14 dagen voor de volgende editie van de Nieuwsbrief
doorgeven aan de redactie: Joke Ekelmans ekelmansjoke@gmail.com