

Afdeling Groningen

Oktober-november 2025

LIEFDE, GEEN VREES

Liefde en vrees gaan niet samen op.
Het zijn twee tegengestelden, zoals suiker en zout.

We lezen eerst 1 Johannes 4 : 18 – 21.

De liefde laat geen ruimte voor vrees. Een wijze les die we lezen in 1 Johannes 4:18. Als je iemand liefhebt, dan is de angst uitgesloten.

Waarom zou je bang zijn voor je geliefde?

Zo is het ook met de liefde van God in je hart. Als Gods liefde in jouw hart is uitgestort, dan hoef je niet bang te zijn. Je hoeft niet bang te zijn voor het oordeel of voor de dag dat Jezus terugkomt op de wolken. Je hoeft niet bang te zijn voor Zijn straf.

Nog voordat wij Hem liefhebben, heeft Hij ons liefgehad. Daar blijft het niet bij. Wij zijn geroepen om aan onze naaste liefde te tonen, zoals God ons liefheeft.

Dat is best weleens moeilijk. Want hoe doe je dat: iemand die jou pest liefhebben?

Ons leven is niet zonder gebrokenheid. Vaak falen wij en komen we tekort.

Maar God heeft ons de Heilige Geest gegeven. Die zal je vernieuwen en helpen om lief te hebben. Zelfs tot aan het liefhebben van je vijanden aan toe.

Bert Tobi



Van de ledenadministratie



Nieuwe leden:

Dhr. B. de Jong

Kromme Riet 15

Wij heten U van harte welkom bij onze afdeling en hopen dat u zich spoedig thuis zult voelen

Overleden:

Mw. F. Tobi - Bruggers

Uranusstraat 14

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 **10 december 2025**

Graag kopij inleveren uiterlijk: **1 december 2025**

groningen@pcob50plus.nl of Berkenlaan 162

Programma 2e helft 2025 ANBO-PCOB

Woensdag 8 oktober 2025

Spreker: Ger Brink

Thema: Zijn IJsland reis

Woensdag 12 november 2025

Spreker: Prof. dr. Peter Barthel, hoogleraar astrofysica

Thema: Kosmische verwondering * zie blz. 5

Beide lezingen zullen plaatsvinden 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

Woensdag 17 december 2025

Kerstviering

Deze viering is in handen van Nick Everts, predikant Doopsgezinde Gemeente Groningen.

M.m.v. het Hayden Jeugd Strijkorkest o.l.v. dirigent Benthe de Klep.

Deze viering zal plaats vinden in de : **Kerkzaal 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

De toekomst van de ANBO-PCOB afdeling Groningen

Op 8 september heeft het bestuur zich beraden over de toekomst van de afdeling Groningen. De aanleiding was het afnemende ledenaantal en de invulling van de bestuursfuncties.

Het ledenaantal van de afdeling Groningen is al een reeks van jaren dalende. Alleen al in 2025 daalde het ledenaantal van circa 200 tot naar verwachting ongeveer 180 leden per het einde van dit jaar. Van deze leden bezoeken gemiddeld circa 15 leden de maandelijkse Ledenbijeenkomst in de Doopsgezinde Kerk. Dit sluit aan bij de landelijke trend. Onderzoek heeft uitgewezen dat landelijk slechts 7% van de (voormalige) PCOB leden de bijeenkomsten bezoeken. De uitnodigingen aan de (voormalige) ANBO leden voor deze bijeenkomsten hebben nauwelijks tot geen resultaat. Ook landelijk is het ledenaantal van de PCOB afdelingen dalende, terwijl landelijk voor de ANBO-PCOB een ledenaanwas te noteren valt. Ondanks het feit dat bij de centrale ledenwerving nadrukkelijk aan nieuwe leden wordt gevraagd of zij zich ook willen aansluiten bij de afdelingen, heeft dit geen merkbaar resultaat.

Op bestuurlijk niveau baart de invulling van de functies grote zorg. Andries Verdam is inmiddels afgetreden als bestuurslid wegens het verstrijken van zijn termijn. Dit najaar loopt de bestuurstermijn van Sylvia Oosterhuis als voorzitter af. Ondanks vele inspanningen lukt het niet om de opengevallen bestuursfuncties op een adequate manier in te vullen. Dat zou betekenen dat er slechts twee bestuursleden overblijven waardoor er geen statutair rechtsgeldige besluiten kunnen worden genomen.

Dit alles heeft het bestuur tot de conclusie doen komen dat er voor de afdeling Groningen geen levensvatbare toekomst meer bestaat. De vraag is dan: Wat nu? Hiervoor dienen zich twee opties aan. De eerste is dat het bestuur in samenspraak met de verenigingsadviseur gaat onderzoeken of het mogelijk is om aansluiting te vinden bij een naburige afdeling. Het nadeel hiervan is dat afstanden voor ledenbijeenkomsten

groter worden. Het voordeel is dat ledenbijeenkomsten blijvend bezocht kunnen worden. De tweede optie is dat, indien geen aansluiting met een andere afdeling tot stand kan worden gebracht, de afdeling opgeheven zal worden. Dit zal dan gebeuren per 31 december 2025. In 2026 zullen er dan geen ledenbijeenkomsten meer zijn.

Wat betekent dat voor de leden van de afdeling Groningen? Dat betekent dat u, evenals nu het geval is, landelijk lid blijft. U ontvangt het verenigingsblad en U kunt gebruik maken van de door de vereniging aangeboden diensten en u profiteert mee van de landelijke en lokale belangenbehartiging. Voor het overgrote deel van de leden zal dat dus geen verschil maken. Het verschil is alleen merkbaar voor die leden die de maandelijkse bijeenkomsten gewend zijn te bezoeken.

Het bestuur betreurt deze gang van zaken, doch ziet dit als onvermijdelijk. Het sluit echter aan bij een landelijk zichtbare trend. De belangstelling voor het lokaal ontmoeten blijkt zeer beperkt. Overigens wordt op het verenigingsbureau wel hard gewerkt aan vormen en concepten waarbij het aspect ontmoeten weer een plaats krijgt die het verdient.

Namens het bestuur,

Henk Steegstra

Ledenbijeenkomst 12 november (vervolg van pagina 3)

Kosmische verwondering

In het eerste deel zal prof. Barthel een begrijpelijk en rijk geïllustreerd overzicht bieden van ons begrip van de hoofdlijnen van de moderne astronomie. Aan de orde zullen onder meer komen:

- * exoplaneten en het ontstaan van leven
- * levensloop van sterren en de vorming van de elementen
- * heelal op grote schaal en kosmische evolutie

In het tweede deel een reflectie - met Galilei, Einstein, Wittgenstein e.a. - over de relatie wetenschap-religie zoals de spreker, schrijver van het boekje "Professor, bestaat God?" die ziet, en over de kernvraag van religie, te weten de plaats en de rol van de mens in de kosmos.

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 en antwoorden voor leden

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.

Het Genesis Dieet 141 okt./nov. 2025. (Herh. 48)

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

Toen Jezus werd meegenomen naar het dak van de Tempel in Jeruzalem (Lucas 4: 9-12 en Matteüs 4: 5-7), zei de satan tegen Hem dat Hij van het dak moest springen en sprak daarbij de woorden uit van Psalm 91: 11 en 12:

De duivel probeerde Jezus over te halen om van een gebouw te springen door erop te wijzen, dat Gods Woord aantoonde dat zijn engelen Hem zullen beschermen!

De satan wilde Jezus verleiden aan Gods Woord te twijfelen, het te ontkennen en er dwars tegenin te gaan.

Jezus kende de teksten van de verzen die satan voor Hem citeerde en werd daarom **niet** misleid. Jezus zei dan ook tegen hem:

Er staat ook geschreven: “Stel de Heer, uw God, niet op de proef” (Matteüs 4: 7)

Het vers dat in Deuteronomium 6:16a volgt op: *Stel Hem (de Heer uw God) niet op de proef* is:

“Leef de geboden, de bepalingen en de wetten die de Heer, uw God, u heeft voorgehouden, zorgvuldig na!” (Deuteronomium 6: 17)

Schriftgedeeltes die net klinken alsof zij in tegenspraak zijn met de geboden, getuigenissen of wetten van God, zijn in de handen van de duivel een speelbal, waarmee hij degene, die het hoort, grote ellende kan berokkenen!

Een voorbeeld: De Bijbel zegt in **Psalm 14: 1a** en in **Psalm 53: 2a**, ***‘Er is geen God’***, Als men alleen dit vers(gedeelte) zou aanhalen, zou men bepaalde mensen daarmee een reden geven om atheïst te worden. Als wij deze bewering echter zien in het *complete* vers, begrijpen wij het Woord van onze God heel goed, want er staat **in werkelijkheid**:

“Dwazen denken: Er is geen God”

Graag tot een volgende keer!

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

Arend Schoenmaker

Verjaardagen november 2025

Naam	Datum
E.N. Felten-Tan	1-11
K. Rasker - Smit	3-11
G. v.d. Velde	4-11
J.A. van Wilgen - Offereins	4-11
W.R. Bussemaker	7-11
H.A. Scheper-Haisma	7-11
J. van der Molen	9-11
B. Boonstra - Arnold	13-11
W.J. Nauta	13-11
M. Postema	14-11
I.J. Westerdijk	14-11
G. Flikkema	15-11
K. Staal	16-11
H.H. Wiekens	16-11
R. Rink	17-11
J.G. Smit	17-11
G. van der Meulen	21-11
R. Feenstra	23-11
L. van de Meulen-Alkema	24-11
S.D. Oosterhuis	24-11
M.A.M. Verdam - Rietema	27-11

Gefeliciteerd!



Verjaardagen december 2025

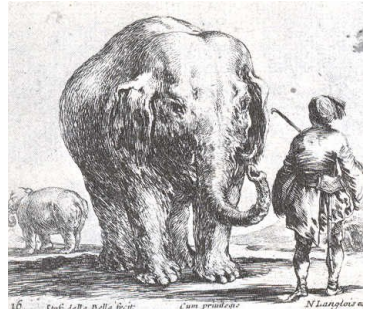


Naam	Datum
M. de Wit-Stuiver	5-12
W. Duijn-Horden	6-12
G.A. Keizer	6-12
U.K. Broere	8-12
J. Lahr	12-12
E.A. Brouwer	13-12
G. Kuiper	17-12
H. Steegstra	17-12
J. Wobbes-Smid	20-12
A. van Bruggen-de Jong	26-12
W. van Duinen	26-12
J.A. Vegter-Noordveld	27-12
E. v.d. Ploeg	30-12
K.L. Alta	31-12
J. Sulman - Hartholt	31-12

Hansken – De beroemdste olifant van de 17e eeuw

De Aziatische olifant Hansken was in de zeventiende eeuw een enorme bezienswaardigheid. Het dier werd in 1632 vanuit Azië naar de Nederlanden verscheept, als geschenk voor prins Frederik Hendrik. Hierna reisde ze langs jaarmarkten, kermissen en tentoonstelling in binnen- en buitenland. Ook Rembrandt was onder de indruk. Hij maakte rond 1637 bovenstaande schets van de dikhuid.

De reis van de olifant van Azië helemaal naar Europa was een hele operatie geweest. Stadhouders Frederik Hendrik had al meerdere keren verzocht om exotische dieren uit de overzeese gebieden waar de VOC handel mee dreef naar de Nederlanden over te brengen. En een olifant stond hoog op zijn verlanglijstje. In 1629 deed men een eerste poging, die jammerlijk mislukte. Het schip dat de olifant vervoerde leed schipbreuk.



In 1632 probeerde men het opnieuw en bracht men de driejarige Hansken aan boord van een VOC-schip. Dit dier was kort daarvoor door de koning van Kandy geschonken aan de VOC-gouverneur op Batavia. Die besloot het dier door te sturen naar Frederik Hendrik, voor diens verzameling wilde en exotische dieren (menagerie).

De overtocht verliep tumultueus. Hansken was niet het enige wilde dier dat de overtocht naar Noordwest-Europa maakte. Tijdens de drie tot vijf maanden durende reis zat de olifant in een kooi met een luipaard, hert en een kasuaris, een grote vleugelloze loopvogel. Alleen Hansken en het luipaard overleefden de lange reis. Het luipaard zette zijn tanden onderweg in de loopvogel en Hansken maakte een einde aan het leven van het hert, naar verluidt door op de viervoeter te gaan zitten. Bij aankomst in de Nederlanden (1633) waren er van de vier oorspronkelijke dieren dus nog maar twee over.

Frederik Hendrik bracht de dieren na aankomst onder in zijn buitenverblijf Huis ter Nieuburg in Rijswijk. Wie Hanske daar wilde bekijken moest geld betalen. De opbrengst ging naar het goede doel.

Rembrandt

In 1633 werd Hansken voor het eerst in Amsterdam tentoongesteld. Tegen betaling mocht het publiek de olifant op de hoek van de Kloveniersburgwal komen bewonderen. Rembrandt woonde hier vlakbij maar zag de olifant toen waarschijnlijk niet, omdat hij op dat moment een reis naar Friesland maakte. Enkele jaren later deed Hansken de stad opnieuw aan. Dit keer was Rembrandt wel van de partij. Op de Botermarkt, het huidige Rembrandtplein, zag de toen al bekende kunstenaar de olifant zijn kunstjes vertonen. Dat de kunstenaar onder de indruk was blijkt uit het feit dat hij meerdere schetsen van het dier maakte. Het Rembrandthuis in Amsterdam wijdde in 2021 een tentoonstelling aan de beroemde olifant. Conservator Leonore van Slooten zei toen over de tekeningen van Rembrandt:



‘Rembrandts tekeningen van Hansken geven zijn observerende en geïnteresseerde blik goed weer: hij tekende haar “nae ’t leven”, met aandacht voor elk detail zoals haar korte haartjes, huidplooien en de bewegingen van haar poten en slurf.

Hansken is ook, wat verstopt, te zien op Rembrandt’s bekende ets van Adam en Eva in het paradijs. De olifant staat hier op de achtergrond, net achter Eva.

Frederik Hendrik was Hansken na enige tijd kennelijk zat en schonk het dier aan zijn neef, die de olifant enige tijd later weer van de hand deed. Uiteindelijk verkocht deze onbekende nieuwe eigenaar het dier voor een bedrag van 20.000 gulden (omgerekend ongeveer 500.000 euro) aan ene Cornelis van Groenevelt, een voormalig ritmeester van het Staatse leger. Deze Groenevelt besloot zijn investering in de jaren hierna te gelde te maken. Twintig jaar lang reisde hij met de olifant door Europa, waar hij het dier op markten en kermissen allerlei kunstjes liet vertonen. Hansken kon volgens de gewiekste zakenman onder meer een geweer afschieten, huppelen, een hoed op- en afzetten, dansen en zwaardvechten. Ook kon de olifant met zijn slurf dieven en hoerenlopers in het publiek aanwijzen. Hansken was razend populair en werd afgebeeld op muurschilderingen, reclameplaten, tegeltjes en alerhande tekeningen.

Bijzonder is dat Hansken ook is afgebeeld in de beroemde Oranjezaal van Paleis Huis ten Bosch, die in opdracht van prinses Amalia van Solms rijk werd gedecoreerd, als eerbetoon aan haar kort daarvoor overleden man, stadhouder Frederik Hendrik. Het paneel met Hansken werd in 1651 vervaardigd door de Bossche schilder Theodoor van Thulden. Opvallend is dat de olifant op dit schilderij wat boosaardig oogt, terwijl het dier in de praktijk bekendstond als tamelijk kalm en vriendelijk.

Brood en brandewijn

Hansken was dan misschien populair, dat wilde niet zeggen dat er ook heel goed voor haar werd gezorgd werd. Het dier zoude jarenlang als lastdier door Europa en kreeg van Groenevelt vrijwel alleen brood te eten. Niet weinig, het dier kreeg er dagelijks maar liefst vijftientig voorgeschoteld, maar erg gevarieerd was het niet. En in plaats van water kreeg de olifant geregeld brandewijn drinken. Het is al met al niet heel verwonderlijk dat Hansken, die geregeld last had van allerhande ontstekingen, het voor olifantenbegrippen niet heel lang maakte. Het dier overleed in 1655 op 32-jarige leeftijd, tijdens een reis door Italië. Het lijk van Hansken werd hierna opgekocht door de Toscaanse groot-hertog Ferdinando II de' Medici. Het geraamte van het dier belandde hierna in Florence. Daar is het vandaag de dag nog te bewonderen, in natuurhistorisch museum La Specola.

Bron: <https://historiek.net/hansken-de-beroemdste-olifant-van-de-17e-eeuw/>

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

Wist je dat?

Volkslied van Groningen – Grönnens Laid

“Van Lauwerszee tot Dollard tou”

Het volkslied van Groningen is het in 1919 geschreven ‘Grönnens Laid’, ook wel bekend als “*Van Lauwerszee tot Dollard tou*” (de eerste regel van het lied). Het is het enige provinciale volkslied dat officieel in het dialect geschreven is.

De tekst van het lied is geschreven door de in Stadskanaal geboren schrijver en dichter Geert Teis Pzn. (pseudoniem van Gerhard Willem Spitzen) en de muziek is van de hand van hoofdonderwijzer Gerard Roelof Jager. Het arrangement is verzorgd door Frieso Molenaar.

Het ‘Grönnens Laid’ staat symbool voor de vereniging van Stad en Lande en voor de trots van de inwoners van de provincie Groningen. Anders dan veel andere provinciale volksliederen is het Groningse volkslied bij veel inwoners bekend.

Bron: <https://historiek.net/volkslied-van-groningen-het-gronnens-laid/>

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 QR code of kopieer bijgevoegde link.



<https://www.uwtrefpunt.nl/>

De. Trein ! !

een treinreiziger verteld over zijn bevindingen tijdens deze rit!!

Terwijl ik in de trein zat , kreeg ik trek en ging ik naar de restauratie-wagen en voor dat ik begon te eten ,boog ik mijn hoofd ,voor een stil gebed !

Toen ik mijn ogen weer open deed , zag ik dat verschillende reizigers mij aanstaarden, alsof ik een of andere rariteit was !

Toen ik de wagon wat rond keek, zag ik een jongeman met een stralende glimlach , die mij bevestigend toeknikte !

Hij deed een greep in zijn jaszak ,haalde een nieuwtestament tevoorschijn en zwaaide me daarmee toe !

Met zijn lippen seinde hij een zacht “ amen” naar mij over!

Op dat moment ervaarde ik de. “Gemeenschap der heiligen” op een unieke vertrouwde manier!

Deze hartverwarmende ervaring van de eenheid in Christus, kan een verwijzing naar de Hemel zijn , dat we leden van Gods gezin zijn!

Johannes zei tegen ons in 1 Johannes 3: 14

Als wij van onze broeders liefhebben blijkt daaruit , dat wij van de dood in het leven zijn overgegaan!

Ingezonden door: Sietske Witterholt



Het meest luie dier ter wereld is de koala.

Ze slapen ongeveer 20 uur per dag! Dat klinkt als een ontspannen leven!



Wat is gezonder: kibbeling of kippeling?

Gepubliceerd 15 september 2025

Langs de visboer voor een portie kibbeling of naar de poelier voor een bakje kippeling: misschien weet je wel wat je het lekkerst vindt. Maar maakt het voor je gezondheid nog uit wat je kiest?

Antwoord

Pascalie Stijger, voedingsdeskundige van het Voedingscentrum:

Allereerst **kibbeling**, dit kennen we waarschijnlijk allemaal: stukjes witvis (meestal kabeljauw of koolvis) die worden ondergedompeld in beslag en gefrituurd. Hoewel vis op zichzelf gezond is, verliest kibbeling veel van die voordelen door het frituren. Het beslag zuigt veel olie op, waardoor het vetgehalte flink stijgt. Kibbeling is dus vet, maar het is gemaakt van magere vis. Hierdoor bevat het minder van de goede visvetzuren dan vette vissoorten als zalm of haring. Verder is kibbeling vaak ook erg zout.

Dan heb je ook een variant van kibbeling gemaakt van kip in plaats van vis, ook wel bekend als **kippeling**. Kip is een magere vleessoort en bevat veel eiwitten, vitamines en mineralen. Klinkt gezond, maar ook hier geldt: door het paneren en frituren neemt het vetgehalte toe en daarmee ook het aantal calorieën. En met zout wordt bij kippeling vaak ook niet zuinig gedaan.

Welke kies je dan?

Of je nu voor kibbeling of kippeling gaat: door het paneren en frituren zijn ze allebei niet de meeste gezonde keuze. En de sausjes die er vaak bij worden gegeten maken het er niet veel beter op. Voor af en toe natuurlijk helemaal prima. Kies dan vooral wat je het lekkerste vindt.

Voor je gezondheid zal het geen enorm verschil uitmaken wat je kiest: kibbeling zal van de ene goede voedingsstof weer wat meer bevatten en kippeling weer van de ander. Veel vet en zout bevatten ze allebei. Dus geniet er bewust van en niet te vaak.

Wil je een gezondere keuze maken? Ga dan voor ongepaneerde vis of kip uit de oven, grill of gebakken in de koekenpan met wat plantaardige olie of een vloeibaar bak- of braadproduct. Laat de zoutpot staan en gebruik in plaats daarvan lekkere kruiden om het smaak te geven.

Bron: <https://www.plusonline.nl/gezondheid/wat-is-gezonder-kibbeling-of-kippeling>

Naturbegraven op Hillig Meer: een terugblik op de PCOB-lezing

Lobke Kooistra, locatieleider van Naturbegraaflaats Hillig Meer, gaf een lezing over naturbegraven tijdens de ledenmiddag van de PCOB in Groningen. De bijeenkomst vond plaats op woensdagmiddag 10 september in de Doopsgezinde kerk aan de Oude Boteringestraat. Voor wie er niet bij kon zijn, hebben we de belangrijkste punten samengevat. Het is geen letterlijke weergave, maar geeft een goede indruk van de middag.

Het begon twintig jaar geleden. Dolf en Annetje, de oprichters van Naturbegraaflaats Hillig Meer, wilden mens en natuur dichter bij elkaar brengen. Ze legden een bos aan op een stuk oude Drentse grond. Wat begon als een liefdevol initiatief op landgoed Heidehof, groeide uit tot een naturbegraaflaats waar afscheid en natuur samenkomen. Het is een plek waar eeuwige rust wordt gevonden onder de eeuwenoude bomen van de Hondsrug.

Wat is naturbegraven?

Lobke legde uit dat naturbegraven een manier van begraven is die past bij het ritme van de natuur: stil, eenvoudig en duurzaam. Op Hillig Meer kunt u zelf een plek kiezen in het bos, aan de rand van een veld of bij het water. Het natuurgraf blijft voor altijd bestaan en wordt nooit geruimd.

Bij naturbegraven is de regel dat alle gebruikte materialen, van kist tot kleding, volledig afbreekbaar moeten zijn. Er zijn geen stenen of grafmonumenten. Alleen een houten boomschijf met inscriptie markeert het graf. Dit is een tastbaar symbool van vergankelijkheid, opgenomen in het landschap.

Vaak gestelde vragen

Tijdens de lezing kwamen veel herkenbare vragen terug over de mogelijkheden en regels op een naturbegraaflaats.

Lobke gaf de antwoorden op een aantal van die vragen:

- **Kan ik zelf een grafplek kiezen?**
Ja, dat kan. Tijdens een rondleiding te voet of met onze e-car kiest u de plek die bij u past. Deze wordt vervolgens met GPS vastgelegd.
- **Mag ik bloemen neerleggen?**
Tijdens de uitvaart en de twee weken erna. Daarna geven we het graf terug aan de natuur. Dit zorgt ervoor dat het landschap zijn authentieke, natuurlijke uitstraling behoudt.

Waarom kiezen voor Hillig Meer?

Voor veel mensen geeft het veel rust om al bij leven stil te staan bij hun eigen afscheid. De wetenschap dat er een plek is uitgekozen en dat nabestaanden later niet voor moeilijke beslissingen staan, geeft een gevoel van gemoedsrust. Zoals een bezoeker het verwoordde: 'Het geeft rust, omdat alles vooraf goed geregeld is en nabestaanden nergens mee worden belast.'



Hillig Meer onderscheidt zich op meerdere punten:

- **Eeuwigdurende grafrust:**
U betaalt eenmalig en hoeft zich geen zorgen te maken over toekomstige onderhoudskosten.
- **Bijdrage aan natuurbehoud:**
Het beheer van de natuurbegraafplaats draagt direct bij aan het behoud en de ontwikkeling van de natuur in het gebied. We planten nieuwe bomen en beschermen de biodiversiteit.
- **Persoonlijke wensen:**
Er is ruimte voor een persoonlijk afscheid in onze boskapel of het ontvangsthuis.
- **Eenmalige betaling:**
na de begraafing zijn er geen kosten meer zoals: kosten voor onderhoud en verlenging van grafrechten.

Lobke sloot haar lezing af met de gedachte dat een bezoek aan Hillig Meer een gevoel van verbondenheid geeft met het leven, de natuur én degene die is heengegaan. Het is niet alleen een begraafplaats, maar ook een plek van troost, herinnering en verstillig, precies zoals Dolf en Annetje het voor zich zagen.

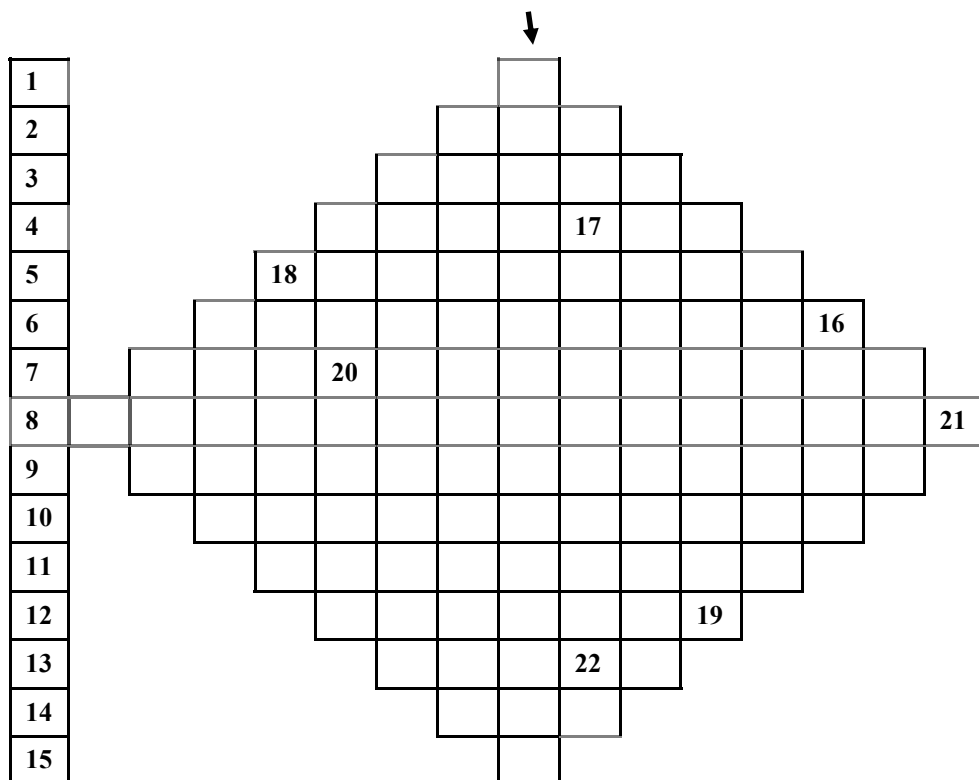
Wilt u Hillig Meer zelf ervaren?

U bent van harte welkom voor een wandeling of een persoonlijk gesprek. We nemen graag de tijd om u rond te leiden en uw vragen te beantwoorden. U kunt ons bellen op: 0592-260944

Plan uw bezoek of maak een afspraak via:

<https://www.natuurbegraafplaatshilligmeer.nl/contact/afspraak-maken/>

Ruitfillipine oktober-november 2025



- | | | |
|---------------------------|----------------------------|-----------------------------------|
| 1. Laatste letter alfabet | 6. Koninklijke familie | 11. Geen rechter ledemaat |
| 2. Vijf | 7. Melkboer | 12. Vaccineren |
| 3. Gokken naar | 8. Topper bij carnaval | 13. Niets |
| 4. Scheidsrechter | 9. Wandelstok bisschop | 14. Jong schaap |
| 5. Likdoorn | 10. Door dieren beschadigd | 15. 1 ^e letter alfabet |

O p l o s s i n g s r e g e l s

1	2

3	4	5

6	7	8	9	10	11	12

13	14	15	16	17	18	19

1	18	20	18	21

19	22	18	17
			!

Beste puzzelaarsters en puzzelaars, enige informatie over de puzzel lijkt mij wel goed. De omschrijvingen van deze puzzel staan in de drie kolommen, onder de puzzel. De oplossingsregel komt in de middelste kolom, van boven naar beneden, te staan van het vierkant, zie pijltje. Ik heb op verschillende plaatsen ook cijfers voor u ingevuld overeenkomstig met die in de oplossingsregels.

De oplossingsregel kunt u tot **30 november 2025** insturen naar:
 Arend Schoenmaker, Kremersheerd 204, 9737 PH Groningen.
 Mag ook per E-mail: **33.trein@gmail.com**

Er zijn weer leuke prijsjes beschikbaar!

Vermeld wel uw **naam**, met **mevrouw** of **meneer**, **adres** met **postcode** en **plaatsnaam**, en graag ook uw telefoonnummer.

Veel puzzelplezier gewenst!

De oplossing van juli / augustus was:

“Ergert u niet, verbaast u slechts”

Iedereen hartelijk dank voor de vele goede oplossingen.

Prijsjes zijn er deze keer voor:

Mevr. Gerrie v/d Boom-Grol

Mevr. L. v/d Meulen-Alkema

Mevr. Janny Sulman

GEFELICITEERD

Column Sjoerd: Waar ontmoeten we de ander nog?



Vlootpredikant bij de Koninklijke Marine

Als Israël wordt uitgesloten van deelname aan het Eurovisie Songfestival ontnemt dat ons een kans om te zien dat ‘de ander’ ook mensen zijn van vlees en bloed, vindt Sjoerd Muller.

AVROTROS wil dat Israël wordt uitgesloten van deelname aan het Eurovisie Songfestival vanwege de oorlog in Gaza. De omroep vindt dat Israël de journalistieke verslaggeving in Gaza tegenwerkt en wil niet dat het Europese muziekevenement meer en meer politiek geladen wordt. Alsof uitsluiten van deelname geen politiek statement is, maar enfin: Israël moet geboycot worden, net zoals Rusland en Wit-Rusland.

Ik denk dat AVROTROS geen kwade bedoelingen heeft, maar het ontnemt ons wel een ontmoeting, een kans om te zien dat ‘de ander’ of ‘de vijand’ ook mensen zijn van vlees en bloed. Want waar ontmoeten we elkaar nog?

Hoe kunnen we onze vijanden liefhebben als we hen nooit ontmoeten?

Elkaar in de ogen kijken

De moord op de christelijke, conservatieve influencer Charlie Kirk laat zien dat een andere mening al snel als bedreigend wordt gezien. Dan schiet de een de ander dood op een universiteitsterrein. Kirk ging de universiteiten langs om te debatteren met studenten, met voor- en tegenstanders. Daar ging het ten diepste om: hij ging een gesprek aan. Je kunt zijn zienswijzen afkeuren, maar je kijkt elkaar tenminste in de ogen, laat elkaar uitpraten, hanteert de meest basale fatsoensnormen. Want wat is het alternatief? Elkaar verrot schelden op sociale media? Of nog erger? Dus opnieuw de vraag: waar ontmoeten we de ander nog?

Beter begrip

“Heb je vijanden lief”, zegt Jezus in de Bergrede. Daarmee legt Hij niet simpelweg de lat erg hoog, Hij geeft een recept voor een betere wereld, een inkijk in zijn koninkrijk. Maar hoe kunnen we onze vijanden liefhebben als we hen nooit ontmoeten?

Van oudsher zijn sport en de kunsten ontmoetingsplaatsen. Je ontmoet elkaar op sportief, creatief of kunstzinnig terrein. De Olympische Spelen werden juist hiervoor opgericht, voor een beter begrip van de ander, en het Songfestival deelde decennialang dezelfde gedachte.

Daarom: laat Israël gewoon deelnemen. Zo vind ik ook dat Rusland ‘gewoon’ moet deelnemen aan de Olympische Spelen of het WK Voetbal (wat nu niet gebeurt). Niet omdat ik het met Israël of Rusland eens ben, maar omdat ik wel vind dat er altijd plekken in het openbare leven moeten zijn waar je elkaar nog kunt ontmoeten. Waar je ziet dat ‘de vijand’ ook maar een mens is. En ja: ook die ander is en blijft een mens naar Gods beeld.

Bron: <https://petrus.protestantsekerk.nl/artikel/column-sjoerd-waar-ontmoeten-we-de-ander-nog/>



Schierste Grunneger Woorden:

- ♥ **2025:** Diezeg (lichte mist)
- ♥ **2024:** Sikkom (bijna)
- ♥ **2023:** Kniepstuver (gierigaard)
- ♥ **2022:** Schuddeldouk (aanrechtdoekje)
- ♥ **2021:** Kopstubber (ronde harige borstel)
- ♥ **2020:** Tudebekje (schatje)
- ♥ **2019:** Tiepelzinnig (wispelturig / nerveus)
- ♥ **2018:** Plof (brommer)
- ♥ **2017:** Sjomp (sukkel)
- ♥ **2016:** Eelsk (overdreven, aanstellerig)
- ♥ **2015:** Mishottjen (mislukken)
- ♥ **2014:** Vergrèld (boos, begerig)

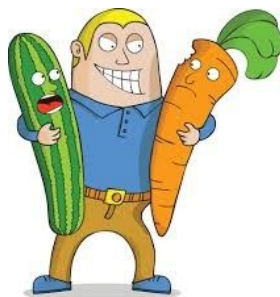
Bron: <https://historiek.net/>

Wat is veganisme?

Geen leer, geen kaas, geen shampoo getest op dieren. Bij een veganistische leefstijl maak je geen gebruik van dierlijke producten, of producten waarbij dieren zijn gebruikt. Bijvoorbeeld voor voeding, maar ook bij kleding, huishoudelijke producten en activiteiten. Maar hoe wordt iemand veganist? En hoe gezond is deze manier van leven?

Wat is veganisme?

Veganisten zijn mensen die een levensstijl aanhangen waarbij zij afzien van alle vormen van uitbuiten van dieren. Dat betekent dat een veganist dierlijke producten probeert te vermijden, net als producten waarbij dieren zijn gebruikt bij de productie. Hieronder valt voedsel, zuivel en eieren, maar ook kleding, schoonmaakartikelen en schoenen. Het gaat bijvoorbeeld om producten van wol, veren en leer. Ook e-nummers waarin dierlijke producten zijn verwerkt worden vermeden en producten die op dieren zijn getest. Een bekende veganist is Marianne Thieme, mede-oprichter van de Partij voor de Dieren.



Momenteel schat de Nederlandse Vereniging voor Veganisme dat ongeveer 1,5% van de Nederlanders volledig veganist is.

Waar komt veganisme vandaan?

Veganisten (en ook vegetariërs) zijn er al eeuwen. Volgens sommige wetenschappers komt veganisme al voor in de oudheid. Er zijn aanwijzingen dat de Griekse filosoof Pythagoras een veganistisch dieet volgde.

Eind 18e en begin 19e eeuw worden de eerste grote onderzoeken naar de gezondheid en de effecten van een veganistisch dieet gedaan. Dr. William Lambe (1765-1848) is één van de meest prominente onderzoekers naar veganisme. In 1815 is zijn studie gepubliceerd naar het effect van een vegetarische en veganistische dieet voor mensen met een ernstige ziekte.

De Engelse dierenrechtenadvocaat Donald Watson is de bedenker van het woord *vegan* (veganist), op basis van de term *vegetarian* (vegetarisch) in 1944. Hij is ook één van de oprichters van de Britse Vegan Society. Deze organisatie houdt zich bezig met het voorlichten van veganisten, organiseren van evenementen en deelnemen aan het publieke debat.

Veganisme in cultuur en geloof

Culturen en religies waarin veganisme het meest voorkomt zijn het hindoeïsme, het boeddhisme en het jainisme. Hierin is een belangrijke waarde om geen geweld tegen levende wezens te gebruiken. Omdat binnen deze stromingen elk leven telt, of het nou gaat om een mug of een schaap. Daarom is er veel nadruk om dierenleed te voorkomen.

Hoe wordt iemand veganist?

Als je veganist wil worden raadt de Nederlandse Vereniging voor Veganisten aan om met het voedingspatroon te starten. Een veganist eet plantaardig en dat betekent dat je een vegan alternatief moet zoeken voor je boterham met kaas of glas melk.

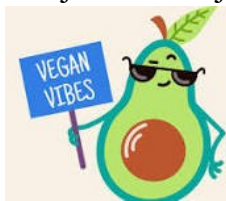
De focus van het dieet ligt op het eten van meer groenten, fruit, noten, pitten, zaden, bonen, volkorengranen en producten als tofu en tempeh. Met dit eten kan je bijna alle benodigde vitaminen en mineralen binnen te krijgen. Een goed uitgebalanceerd plantaardig voedingspatroon bevat voldoende voedingsstoffen.

Volgens de Gezondheidsraad is eten volgens een meer plantaardig eetpatroon, met 40% dierlijk en 60% plantaardig eiwit, beter voor het milieu en gezonder voor de meeste Nederlanders. Meer plantaardige eetpatronen (waaronder vegetarisch en veganistisch) verlagen ook het risico op bepaalde chronische ziekten, zoals hart- en vaatziekten.

Maar of helemaal plantaardig eten beter is voor je gezondheid dan gezond eten met een klein beetje dierlijke producten, is eigenlijk niet goed te zeggen. Dat soort onderzoeken zijn (nog) niet gedaan. En ook andere aspecten kunnen hier invloed op hebben, zoals genetische aspecten, alcoholgebruik, roken en sport.

Voedingsstoffen en veganisme

Als je veganistisch eet is het goed om te letten op welke voedingsstoffen je binnenkrijgt. Dit gaat vooral om eiwit, ijzer, calcium, jodium,



vitamine B1, vitamine B2, vitamine B12 en omega-3 vetzuren, die veel voorkomen in dierlijke producten. In een gebalanceerd plantaardig dieet kunnen veel van deze voedingsstoffen zitten. Zo kun je bijvoorbeeld eiwit en ijzer halen uit peulvruchten, tofu of noten. En een verrijkte sojadrink of -yoghurt

kan een bijdrage leveren aan de inname van eiwit, calcium, vitamine B2 en B12. Het Voedingscentrum adviseert hier meer over waar je die voedingsstoffen het beste vandaan kan halen.

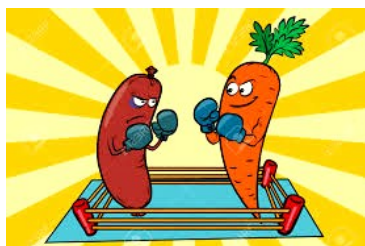
Vooraf vitamine B12 komt bijna alleen voor in dierlijke producten.

Daarom is het als veganist verstandig om dit bij te slikken. Deze vitamine zorgt voor de aanmaak van rode bloedcellen en voor een goede werking van het zenuwstelsel.

Er zijn een heleboel producten waarvan je misschien verwacht dat ze veganistisch zijn, maar waar wel degelijk dierlijke producten in zitten. Bijvoorbeeld roze koeken: in het E-nummer E-120 zitten geplette luisenlijfjes, waarvan de rood/roze kleurstof gemaakt wordt. Gelatine bevat huid en botten van koeien en varkens. Dit kan bijvoorbeeld in snoep en pudding zitten. Een veganist moet dus ontzettend goed opletten wat ze wel of niet kunnen eten. Om dit te verduidelijken bestaat er inmiddels een vegan keurmerk. Dit keurmerk wordt nog niet overal gehanteerd, omdat de *Vegan Society* het product eerst goed moet keuren.

Veganistisch eten en het sociale leven

Bij anderen eten of uit eten gaan kan lastig zijn aan het begin van een veganistisch dieet. Kan je wel altijd aan anderen vragen of zij rekening willen houden met jouw wensen? Het is misschien even wennen, maar



uiteindelijk hoeft deze aanpassing niet te verschillen van dat van iemand met een glutenallergie of iemand die uit geloofsovertuiging anders eet.

De Nederlandse Vereniging voor Veganisme en de Vegan Challenge geven een aantal tips om te helpen in bepaalde sociale situaties waar veganisme misschien

minder geaccepteerd of geheel onbekend is. Als je mensen uitlegt wat veganisme is en waarom je veganistisch wil eten vergroot vaak begrip. Ook kan het helpen om mee te denken welke producten veganistisch zijn of zelf iets mee te nemen.

Is een veganistische levensstijl duur?

Maar veganisme gaat verder dan alleen veganistisch eten. Ook kleding, schoenen, shampoo en andere huishoudelijke artikelen kunnen dierlijke producten bevatten die je als veganist niet wil gebruiken. Dat geldt ook voor een dekbed met veren of make-up die is getest op dieren. In de meeste winkels zijn steeds meer veganistische alternatieven te koop. Hoewel die soms nog wel duurder kunnen zijn dan andere producten. Toch hoeft een veganistische levensstijl niet altijd meer geld te kosten. Het vraagt vooral in het begin wat extra tijd om de juiste producten te vinden en de juiste voorlichting te zoeken. Uiteindelijk kan plantaardig

boodschappen doen zelfs goedkoper zijn dan het kopen van zuivel en vlees, blijkt uit onderzoek van een denktank van ProVeg Nederland.

Is een veganist ook een activist?

Dierenrechten- en milieuactivisten kiezen bijvoorbeeld vaak voor een vegetarisch of veganistisch dieet. Maar activisme hoeft geen onderdeel van een veganistische leefstijl te zijn. Veganisme en activisme worden wel aan elkaar gelinkt, bijvoorbeeld als het doel is om op te komen voor dierenrechten of dieren te redden van een leven in de vleesindustrie.

Een van de bekendste veganistische dierenactivisten is misschien wel Peter Janssen, beter bekend als de *Vegan Streaker*. Hij komt op voor de rechten van dieren door stierengevechten te verstoren of konijnen te bevrijden.

Kunnen dieren ook veganistisch leven?

Er zijn ook dieren die prima van een plantaardig of veganistisch dieet kunnen leven, zoals schapen. Deze dieren zijn herbivoren of plantenetters. Bij sommige huisdieren ligt dat iets ingewikkelder. Katten hebben bijvoorbeeld bepaalde voedingsstoffen nodig die alleen in vlees of



vis te vinden zijn. Daarom zou een plantaardig dieet voor je kat niet gezond zijn.

Over honden is meer discussie. Van nature kunnen honden zich volgens de Koninklijke Nederlandse Maatschappij voor Diergeneeskunde goed aanpassen aan bijvoorbeeld een vegetarisch dieet, maar dit wordt niet geadviseerd. Om tekorten te voorkomen raden dierenartsen een helemaal

plantaardig dieet voor je hond af. Toch zijn er mensen die hun huisdieren veganistisch opvoeden en ook specialisten die hier een andere mening over hebben.

Moet iedereen veganist worden voor een betere wereld?

Je hoeft niet helemaal te stoppen met het eten van dierlijke producten om iets goed te doen voor het milieu. Ook minder vlees eten en niet te veel zuivel is al een goede stap. Landbouw heeft namelijk een hoog uitstootpercentage. Ongeveer de helft van de broeikasgasuitstoot binnen de landbouw is afkomstig uit de veehouderij. Zo'n 70% van deze uitstoot komt door de rundveehouderij, 20% door de varkenshouderij en de overige 10% is verdeeld tussen andere sectoren als geiten, schapen en pluimvee.

Door minder dierlijke producten te gebruiken zal de uitstoot van broeikasgassen verminderen en hoeft er minder land en water gebruikt te worden. Dit leidt samen tot zo'n 25% minder impact op het milieu volgens de Gezondheidsraad.

“In plaats van iedere dag een stuk vlees is twee of drie keer per week een stuk beter.”

Steeds meer mensen kiezen ervoor om meer plantaardig te eten. Zo'n 40% van de Nederlanders noemt zichzelf inmiddels flexitariër. Door niet te veel vlees te eten, met name rood en bewerkt vlees, en vaker te kiezen voor peulvruchten, ei en ongezouten noten verlaag je het risico op chronische ziekten, zoals bijvoorbeeld hart- en vaatziekten.

In plaats van iedere dag vlees eten kan het al een goede stap zijn om dit te verlagen naar twee of drie keer per week.

Het advies is daarbij om maximaal 500 gram vlees per week te eten. Anderen willen zich misschien verder aanpassen of zelfs helemaal plantaardig eten. Daarbij is het dus vooral belangrijk om te zorgen voor goede vervangproducten. Maar ook al door af en toe dat stukje vlees te laten staan of iets meer plantaardig te eten, help je al mee aan de gezondheid van mens, dier en milieu.



**Partij voor
de Dieren**

In het kort

- Veganisme is een levensstijl waarbij mensen afzien van alle vormen van dierenuitbuiting: voor eten, kleding of andere doeleinden.
- Veganisten zijn er al eeuwen. Volgens sommige wetenschappers dateren veganisten uit de tijd van de Griekse filosofen.
- Vitamine B12 is erg belangrijk, een langdurig gebrek hiervan kan permanente schade opleveren aan het zenuwstelsel. Veganisten moeten dit bijslikken om gezond te blijven.
- Veganisme gaat vaak samen met activisme. Veel veganisten willen dierenleed tot een minimum beperken en dragen dat uit via protesten, bijeenkomsten of acties.
- Voor het milieu en het voorkomen van dierenleed is het beter om minder vlees en zuivel te consumeren. Ongeveer de helft van de broeikasgasuitstoot binnen de landbouw is afkomstig uit de veehouderij.

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

Wijzigingsformulier

Naam:

Adres:

Postcode:

Woonplaats:

Lidnummer:

Bij verhuizing

Nieuw adres:

Postcode:

Woonplaats:

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

Opzeggen lidmaatschap

Reden van opzegging:

.....

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

Datum overlijden:

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

Sturen naar:

PCOB, Berkenlaan 162, 9741 JT Groningen

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

NAVO gebouwd op ideeën van Nederlandse minister Eelco van Kleffens

Door: Ronald Frisart

Laatste update: 2 september 2025

De Noord-Atlantische Verdragsorganisatie (NAVO) is de laatste tijd veel in het nieuws. Maar hoe begon het eigenlijk? De eerste die ideeën uitwerkte over een Atlantisch militair bondgenootschap was een Nederlander: Eelco van Kleffens. Zijn denken daarover begon in 1941 in Londen, toen hij minister was.

Als nazi-Duitsland in de Tweede Wereldoorlog eenmaal was verslagen, hoe moest het land dan worden aangepakt? Hoe kon worden voorkomen dat het opnieuw een oorlog zou beginnen? Het waren vragen die mr. Eelco Nicolaas van Kleffens (1894-1983) zichzelf al vroeg in de oorlog stelde. Op het departement van buitenlandse zaken zwaaide hij als minister de scepter van 10 augustus 1939 tot 1 juli 1947. Dat was in de kabinetten De Geer II, Gerbrandy I, II en III en Schermerhorn/Drees.



Londen

Op 10 mei 1940 trokken Duitse troepen Nederland binnen. Nog diezelfde ochtend vertrok Van Kleffens met zijn vrouw (ze hadden geen kinderen) en zijn collega van koloniën, Charles Welter, naar Londen om hulp te vragen. Enkele dagen later volgden koningin Wilhelmina en de rest van het kabinet. Met de Britten trof Van Kleffens een regeling voor de tijdelijke vestiging van de Nederlandse regering in Londen.

Onder de Nederlandse bewindslieden in de oorlog nam Van Kleffens een bijzondere plaats in. Ondanks de vele botsingen tussen koningin en kabinet behield de partijloze Van Kleffens als enige minister het respect van Wilhelmina. En dat terwijl hij haar tegensprak als hij dat nodig vond, iets waaraan Wilhelmina een barre hekel had. Het leidde tussen bewindsman en vorstin tot ferme botsingen, onder meer over het erkennen van de Sovjet-Unie (1942) en het herstel van de diplomatieke betrekkingen met het Vaticaan (1943). Maar steeds hield van Kleffens zijn rug recht en telkens trok hij aan het langste eind. Bij zo'n gelegenheid noteerde hij eens in zijn dagboek dat Wilhelmina 'in Hoogsterzelver schulp' was gekropen.

Europese veiligheid

Voortbouwend op enkele ideeën van zijn Noorse ambtgenoot Trygve Halvdan Lie begon Van Kleffens al vroeg in de oorlog na te denken over de Europese veiligheid na de nederlaag van nazi-Duitsland. Het leek hem verstandig de Duitse territoriale integriteit in stand te houden (al liet hij zich later overhalen tot de gedachte aan annexatie van stukken Duits grondgebied), maar Duitsland moest wel onder de duim worden gehouden zodat het niet nog eens een wereldbrand zou kunnen stichten. Hoe kon dat het beste worden georganiseerd?

Het begon heel voorzichtig. Op 8 oktober 1941 meldde een Britse ambtenaar aan de Britse onderminister van Buitenlandse Zaken, Alexander Cadogan, dat Van Kleffens over naoorlogse arrangementen informeel contact had met zijn al genoemde Noorse ambtgenoot Lie en met hun Belgische evenknie Paul-Henri Spaak. Het liefst had Van Kleffens ook Frankrijk erbij betrokken, maar dat kon niet, omdat Nederland de Vrije Fransen van generaal De Gaulle op dat moment nog niet had erkend.

De eveneens in Londense ballingschap verblijvende regeringen van Polen en Tsjechoslowakije werden buiten het overleg gehouden, omdat die in Oost-Europa volgens Van Kleffens, Spaak en Lie met een wezenlijk andere (en mogelijk conflicterende) situatie te maken hadden dan zij. Alvorens met de Noren en Belgen echt in overleg te gaan stemde Van Kleffens dit in een gesprek onder vier ogen af met de Britse minister van Buitenlandse Zaken, Anthony Eden.

‘Een groote kracht’

Op 27 november 1941 was het dan zover. Van Kleffens had, zo noteerde hij voor zichzelf, ‘hedenmiddag ten mijnent (bij hem thuis, red.) een bespreking met de Heeren Gutt en Lie’. De Belgische minister van Financiën en Landverdediging Camille Gutt verving zijn collega Spaak, die op dat moment in de Verenigde Staten was. “Mijn doel”, noteerde Van Kleffens,

...is, tusschen Nederland, België en Noorwegen zooveel mogelijk eenheid van inzicht te bereiken, omdat daarvan later tegenover de groote mogenheden een groote kracht kan uitgaan.

Dat hulp van grote mogendheden nodig zou zijn om kleinere na de oorlog blijvend tegen Duitsland te beveiligen stond voor Van Kleffens vast. Noorwegen en Denemarken samen zouden het niet redden, stelde hij, temeer omdat Nederland niet bij machte zou zijn te helpen. Steun van ‘een of enige der grote mogendheden (Engeland, Verenigde

Staten) (zou) noodig zijn’, zo noteerde de Nederlandse minister. Gutt onderschreef dat. Lie was het er ook mee eens maar moest zich, vanwege interne Noorse perikelen, formeel nog op de vlakte houden.

Een Noord-Atlantische groep

Tijdens een reis naar de VS zette Van Kleffens uiteen hoe hij zich op dat moment de toekomstige organisatie van veiligheid voorstelde. Dat deed hij op 16 februari 1942 tegenover tweeëntwintig aanwezige leden van de denktank *Council on Foreign Relations*, tevens uitgever van het ook nu nog bestaande tijdschrift *Foreign Affairs*. De minister hield de heren voor dat de vooroorlogse Volkenbond op veiligheidsgebied niet effectief was gebleken. Ook onderstreepte hij dat Nederland wat hem betreft (hij sprak op persoonlijke titel, niet namens de regering) zeker geen deel zou moeten uitmaken van een bondgenootschap van landen dat zou zijn gericht tegen andere landen.

Maar wat dan wel? Het verslag van de bijeenkomst daarover:

“De heer Van Kleffens legde vervolgens uit dat hij dacht aan een reeks sectorale of regionale groepen. Een van die groepen zou de naties van Oost-Europa kunnen omvatten; een andere zou kunnen bestaan uit de Noord-Atlantische naties, dat wil zeggen de Scandinavische landen, Nederland, België, Groot-Brittannië, Canada, de Verenigde Staten en misschien Frankrijk; een andere zou kunnen bestaan uit de landen grenzend aan, of met belangrijke bezittingen in, de Pacific; enzovoort.

De Noord-Atlantische groep zou Duitsland en Italië onder de duim moeten houden, de Pacific-groep Japan, aldus Van Kleffens.

Amerikaanse betrokkenheid

Diezelfde gedachten poneerde de Nederlandse bewindsman toen hij op 30 maart 1942 in Londen de koppen weer bij elkaar stak met de ministers Gutt en Spaak (België) en Lie (Noorwegen). Individueel zouden hun landen na de oorlog niet sterk genoeg zijn, stelde hij, en ook een combinatie Nederland/België niet. Internationale samenwerking was dus geboden. Daarbij hamerde hij op het belang van Amerikaanse betrokkenheid.

In het verslag van de bijeenkomst dat Van Kleffens voor zichzelf maakte, staat onder meer:

“Het kwam mij voor dat we moeten uitgaan van de noodzakelijkheid om in de toekomst ons heil te zoeken in samenwerking op defensiegebied met anderen. Die anderen kunnen slechts zijn landen

die door hun algehele instelling niet agressief zijn. Daarnaast is het van belang, de Vereenigde Staten van de aanvang af in de zaak te betrekken en hen voor de veiligheid in Europa te interesseeren. (...) Het komt er daarom op aan, een formule te vinden die de levensbelangen van de Vereenigde Staten raakt, en wel een zoodanige, dat zij onafhankelijk is van opvolgende presidenten en regeringen in de Vereenigde Staten; wij moeten dus een formule zoeken die een permanent (onderstreping door Van Kleffens, red.) levensbelang van Amerika raakt.

Daaraan kon hij toevoegen: “Deze denkbeelden (ook over de vorming van coalities rond de oceanen, red.) vonden algemeenen bijval.”

Koningin Wilhelmina ging echter dwars liggen. Ze vond, vertelt Loe de Jong in zijn seriewerk over de Tweede Wereldoorlog, dat ‘Groot Nederland van tachtig miljoen inwoners’ (ze telde de zeventig miljoen inwoners van Indië mee plus die van Suriname en de Nederlandse Antillen) niet in de eerste plaats moest overleggen met ‘de kleinen’ als België en Noorwegen. “Foei!”, schreef ze op een officieel stuk.

Van Kleffens trok zich er niets van aan, al was ook hij er, zoals al vermeld, van doordrongen dat richting grote mogendheden eveneens stappen moesten worden gezet. Dat was dan ook te zien aan een memorandum dat hij op 29 mei 1942 stuurde aan zijn Noorse ambtgenoot Lie. Daarin bepleitte hij een Noord-Atlantische veiligheidsgroep en een voor de Pacific zoals hij ook al op 30 maart had gedaan. In een begeleidend briefje aan Lie schreef Van Kleffens dat hij het stuk zo had geschreven dat ‘we het kunnen presenteren aan de Amerikaanse en Britse regeringen’.

Bijval

Overigens draaide de koningin bij. Tijdens Wilhelmina’s reis naar de VS (juli/augustus 1942), waarbij Van Kleffens haar begeleidde, schreef de minister op 12 juli in zijn dagboek over het plan ‘dat zij – het blijkbaar niet begrijpend – in Londen in alle toonaarden had afgekraakt en dat nu als non plus ultra (niet verder, in de betekenis van: onovertroffen, red.) tot het hare is gemaakt’.

Zo’n half jaar later sprak van Kleffens erover met zijn collega van Oorlog, Otto van Lith de Jeude. Die schreef in zijn dagboek dat er vooral bijval was. Van de Belgen en de Noren natuurlijk, maar intussen had ook de Britse minister Eden zich ‘welwillend’ getoond, terwijl de Amerikaanse onderminister van Buitenlandse Zaken, Benjamin Sumner Welles, er ‘sympathiek’ tegenover stond. Tegen Van Kleffens

had de Amerikaan in de zomer zelfs gezegd ‘zeer veel voor die denkbelden te gevoelen’, zo had de Nederlandse minister op 4 augustus 1942 aan koningin Wilhelmina geschreven.

Niet gericht tegen Rusland

Wel kwam van twee kanten een belangrijke waarschuwing. Eerst reageerde de Noorse minister Lie op 3 september 1942 op Van Kleffens’ memorandum van eind mei. Lie schreef:

De Noorse regering moet er onder alle omstandigheden op staan dat volkomen duidelijk wordt gemaakt dat zo ’n akkoord (over een Noord-Atlantische groep, red.) niet zal zijn gericht tegen Rusland.

Ook de Nederlandse minister van Waterstaat, Willem Albarda, zag daar een probleem. De notulen van de ministerraad van 16 maart 1943 melden over Albarda’s inbreng onder meer:

Tegen de gedachte eener Atlantische combinatie heeft de Spreker het bezwaar dat Rusland daardoor geïsoleerd wordt, en andere combinaties zal zoeken. Voorkeur geeft hij daarom aan een Europeesche combinatie, met Rusland er in, waardoor Duitschland ingesloten zou worden.

Iets anders bracht minister van handel, nijverheid en scheepvaart Jan van den Tempel in die ministerraadsvergadering onder de aandacht. “Zou Nederland”, zo vroeg hij zich af, “in deze groepering wel niet eens het bruggenhoofd kunnen vormen van de Angelsaksische wereld?” Hij had een punt, maar tegen zo’n bruggenhoofd-rol had Van Kleffens geen bezwaar. Op 28 december 1943 kwam hij erop terug in een toespraak voor Radio Oranje.

In deze toespraak voor Radio Oranje op 28 december 1943 bepleit te Van Kleffens Atlantische samenwerking na de oorlog, met Nederland, België en Frankrijk als ‘bruggenhoofd’ op het Europese vasteland.

Amerikaanse interesse

De directe aanleiding voor die toespraak was een rede die de Zuid-Afrikaanse premier, Jan Smuts, in Londen had gehouden. Daarin had hij België en Nederland aangeraden na de oorlog toe te treden tot het Britse Gemenebest. Via Radio Oranje liet Van Kleffens de bevolking in bezet gebied weten dat daarvan geen sprake kon zijn. In plaats daarvan schetste hij ‘in het Westen een sterke formatie’, waarin...

...Amerika met Canada en de andere Britse Dominions arsenaal is en het grote reservoir van kracht, Engeland basis (vooral voor de

luchtmacht), en het westen van het Europese vasteland (ik bedoel Nederland, België en Frankrijk) bruggenhoofd. Op die wijze zijn wij enerzijds weliswaar op de westelijke mogendheden aangewezen, maar omgekeerd hebben deze ons nodig. Het is moeilijk, een sterke positie voor ons land te bedenken.

Wel bleef natuurlijk de vraag of en hoe de Amerikanen konden worden geïnteresseerd in deelname aan een Noord-Atlantische groep. Eerder had Van Kleffens al aangegeven dat duidelijk zou moeten zijn dat het voor de VS ging om een ‘permanent levensbelang’. Voor Radio Oranje maakte hij dat eind 1943 concreet.

(Amerika) heeft ten tweeden male gezien (de eerste keer was in de Eerste Wereldoorlog, red.) dat een Duitse aanslag op Nederland, België of Frankrijk in wezen een aanslag is op Engeland, en beseft beter dan tevoren dat de val van Engeland op zijn beurt de dolk zet op het hart van de Verenigde Staten.

Van Kleffens ideeën op veiligheidsgebied ontmoetten weliswaar instemming dan wel sympathie, tot iets concreets leidde dat niet meteen. De Amerikanen en Britten wilden zich vooralsnog niet binden. Maar toen werd het 4 april 1949. In Washington tekenden die dag twaalf landen het Noord-Atlantisch Verdrag, het fundament onder de militaire Noord-Atlantische Verdragsorganisatie (NAVO). Namens Nederland tekende minister Dirk U. Stikker (Buitenlandse Zaken). Het Noord-Atlantische bondgenootschap had heel veel trekken van de blauwdruk die Van Kleffens eerder had bedacht. Hij geldt dan ook als een van de geestelijke vaders van de NAVO.

Koude Oorlog

De twaalf oorspronkelijke Navo-leden waren België, Canada, Denemarken, Frankrijk, IJsland, Italië, Luxemburg, Nederland, Noorwegen, Portugal, het Verenigd Koninkrijk en de Verenigde Staten. Nadat ook het toenmalige West-Duitsland op 6 mei 1955 NAVO-lid was geworden, werd op Sovjet-initiatief op 14 mei dat jaar in de Poolse hoofdstad het verdrag getekend dat het Warschaupact in het leven riep als Oost-Europese tegenhanger van de NAVO. De Koude Oorlog draaide op volle toeren. Anno 2025 telt de NAVO tweeëndertig lidstaten en is de Nederlandse oud-premier Mark Rutte secretaris-generaal van het bondgenootschap.

Bron: <https://historiek.net/>

**Met slimme
technologie uw
leven makkelijker
maken?**

Ontmoet studenten en ervaar het zelf!



Bij u thuis, in de buurt of bij een belevingslocatie van het onderwijs.



Ontdek hoe technologie uw leven makkelijker maakt!

Nieuwsgierig naar slimme technologie? Vanaf oktober 2025 koppelen we MBO-studenten aan u, zodat zij u twaalf maanden lang helpen met al uw technologische vragen. De studenten doen dat in het kader van hun 'maatschappelijke diensttijd'. Dit gebeurt op een locatie die u kiest: thuis, in de buurt of in bij een beleeftlocatie van het onderwijs.



Wat levert dit u op?

U krijgt praktische ondersteuning bij uw vragen over technologie, de studenten leren waar u behoefte aan heeft bij het gebruiken van slimme technologie en die kennis kunnen zij weer toepassen in hun toekomstige beroepen. Een mooie win-win situatie.



Wat wij van u vragen

Gedurende 12 maanden heeft u meerdere laagdrempelige contact momenten met studenten, die u in verschillende situaties begeleiden bij al uw technologische vragen. De focus ligt op ontmoeting, wederzijdse nieuwsgierigheid en heldere, gezamenlijke afspraken, zodat u en de student optimaal van elkaar leren.

Samen de reis aangaan?

U bent van harte welkom op een van onze informatie bijeenkomsten:

→ Woensdag 8 oktober (10:00 - 12:00)

Kantine sporthal, Beijum
Amkemaheerd 293

→ Woensdag 8 oktober (14:00 - 16:00)

De Pareloester, Vinkhuizen
Parelstraat 256

Samen met studenten brengen we slimme technologie dichterbij!



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

