

*Even
Bijpraten...*



ANBO
PCOB



December 2025 - Januari 2026

Inhoudsopgave:

1.	Inhoudsopgave	2
2.	Van de voorzitter	3
3.	Verslag Bijeenkomst 16 oktober	4
4.	In gesprek met.....	6
5.	Praktische tips om een valpartij te voorkomen	9
6.	Suggesties voor Sinterklaas of Kerstcadeaus	10
7.	Hoe staan wij bekend in Europa	11
8.	Programma komende maanden	12
9.	Ledenmutaties	14
10.	Contributie 2026	14
11.	Lief en Leed leden	15
12.	Gedicht Liefdevolle Kerst	16
13.	Bestuur	17
14.	Gedicht Nieuwjaar	19

Van de Voorzitter

Beste leden,



Het jaar nadert zijn einde, en zoals altijd brengt december een moment van terugblikken en vooruitzien met zich mee.

Kerst is de tijd van lichtjes, ontmoetingen en verhalen, maar de kern van het kerstfeest is toch de geboorte van Jezus in Bethlehem.

Het begin van een boodschap van geloof, hoop en liefde voor ons allen.

Een mooie boodschap waarin wij ons verbonden kunnen voelen met elkaar, ook als de wereld soms in razend tempo verandert. Een licht in de duisternis.

Maar niet voor iedereen schijnt dit licht!

Het contrast tussen “de gezellige feestdagen”, en de realiteit van alle dag, is soms erg groot.

Als u een dierbare moet missen, dan is de confrontatie met dit verlies in deze feestelijke maand wellicht extra pijnlijk. Er blijft een stoel leeg aan tafel.

Of als de agenda helemaal leeg blijft, als er geen familie of vrienden zijn, dan kunnen deze dagen heel eenzaam aanvoelen.

Kerst tradities roepen vaak scherpe herinneringen op aan degenen die er niet meer zijn, en aan wat er ooit was. Hopelijk is er toch voor iedereen een licht, hoe zwak ook, in de duisternis te vinden. Laten wij allemaal omzien naar elkaar, ga bij elkaar op de koffie, doe een boodschap voor een ander en soms kan een simpel telefoontje al heel fijn zijn. Wij zijn verbonden met elkaar. Binnen onze afdeling ANBO-PCOB zien wij het hele jaar door hoe belangrijk die verbondenheid is, en maken wij ons sterk voor een vereniging waarin iedereen gezien, gehoord en gewaardeerd worden.

Maar voordat u de kerstlichtjes aansteekt, mag u eerst nog uw schoen of klomp bij de kachel zetten. Terwijl ik dit stukje schrijf is Sinterklaas nog ergens op volle zee, maar morgen komt hij, samen met alle Pieten aan op Texel.

En u weet het “wie zoet is krijgt lekkers en wie stout is de roe!”.

Ik wil dit stukje afsluiten met de wens, dat alle december feestlichtjes een heldere gids zijn voor de weg die voor ons ligt in 2026.

Namens het hele bestuur wens ik u fijne kerstdagen, een gezond 2026 en veel mooie ANBO-PCOB momenten toe.

Met hartelijke groet,

Jacky Bertens

Verslag ANBO-PCOB middag van 16 oktober 2025

De bijeenkomst wordt geopend door de voorzitter Jacky.

Zij heet Dina en Brigitte van de Stichting Shade for Children van harte welkom.

Ook worden de nieuwe bestuursleden bekend gemaakt. Allereerst Alie Callewaert en omdat Ali Wegter helaas niet aanwezig kon zijn, werd zij via een foto voorgesteld.

Na een gebed voor Vrede kreeg Dina van Doesburg het woord.

Zij nam ons mee op reis door Kenia. Via mooie beelden vertelde zij over de natuur, de flora, en de fauna. Er waren prachtige foto's die zij zelf op haar reizen had gemaakt.

Foto's van de Big Five, het vervoer en de Masai bevolking.

In tegenstelling tot de prachtige natuur is er in het land helaas nog steeds veel corruptie en misdaad.



Dina is al 31 keer in Kenia geweest. Haar doel is dan ook in de eerste plaats voor het kinder- en jongerenproject Shade. Shade betekent “Beschutting ... Afdak”.

Het kindertehuis in Tika waar tot op heden nog steeds aan ge- en verbouwd wordt, geeft veiligheid aan vele kinderen en jongeren. Zij komen uit de sloppenwijken, zijn mishandeld, verslaafd en verwaarloosd. Men probeert hen allen een zo normaal leven te laten leiden. Met opvoeding, onderwijs en geloof. Officieel mogen ze maar 3 jaar in het kinder-/ jongeren tehuis blijven, maar in de praktijk is dit veelal langer. Helaas is er van de overheid ook maar weinig geld beschikbaar voor onderwijs etc. Binnen het project wordt ook aandacht geschonken aan sport. Zo is er een voetbalteam zodat men discipline leert, geen stress kent en geen drugs gebruikt. Ook wordt er veel aan creativiteit gedaan en worden feestdagen gevierd want de slogan van het huis is “Vier het leven”

Omdat het huis nog steeds verbeterd wordt en vergroot wordt is er nog altijd veel geld nodig. Er worden o.a. nieuwe dakgoten geplaatst, zonnepanelen aangelegd en waterputten geslagen en komt er een nieuwe aanbouw met slaapkamers en doucheruimtes. Al met al streeft men ernaar om het steeds meer kind-vriendelijker te maken en te organiseren. Door middel van de verkoop van leuke artikelen en de giften is er deze middag een bedrag van € 286,- opgehaald waarvoor de stichting Shade for Children heel blij en dankbaar is en iedereen hartelijk wil bedanken.



De middag wordt afgesloten door Ria van Soelen met gedicht over “bestuursleden”

In gesprek metPeter Oudejans



Peter werd in 1947 geboren in Wognum (ten noordwesten van Hoorn) in een landbouwgezin, bestaande uit vader, moeder en 8 kinderen, 5 jongens en 3 meisjes). Zijn vader had een stuk land (geen boerderij) en daarnaast werkte hij als melkmonsternemer om de kwaliteit en productie van de melk bij veehouderijen te controleren. d.w.z. dat hij 2x per dag bij de boeren een monster moest afnemen van individuele koeien. Hij had deze baan nodig om zeker te zijn van een vast inkomen en daardoor ook kinderbijslag ontving. Het gezin was R.K.

Zijn moeder kwam van de boerderij uit een gezin met 13 kinderen. In de oorlog (in dat deel van ons land had men weinig “last” van de oorlog) zijn zijn vader en moeder op een en dezelfde dag getrouwd als 2 broers, dat scheelde heel veel in kosten.

Peter ging naar de lagere school in Wognum, waar hij de eerste klas doubleerde omdat hij nog te jong was om het te kunnen volgen. Toen hij naar het vervolgonderwijs ging in 1963 vertelde hij dat hij timmerman wilde worden en hij ging naar de LTS in Hoorn. Hij was de eerste in de hele familie die niet in de landbouw terecht kwam. Aan het eind van deze opleiding wilde hij niet gaan werken bijéén van de plaatselijke aannemers, maar hij wilde doorleren en hij ging naar de UTS in Alkmaar.

Toen moest hij in dienst en hij was gelegeerd in Amersfoort en 't Harde. Na die tijd in 1970 ging hij aan het werk bij een aannemer – niet als timmerman – maar als werkvoorbereider op kantoor. In de avonden volgde hij de HTS en hij ging toen werken in Amsterdam op een architectenbureau.

Op een jongerenreis naar Boppard (aan de Rijn) heeft hij Ina (1) ontmoet en ze wilden trouwen, maar dat gaf narigheid in de familie want ze was niet katholiek. In die jaren was ‘gemengd’ huwen een groot probleem binnen families. (Weet ik alles van |), maar

na enige tijd en vele gesprekken stapte men er overheen en kon het huwelijk plaatsvinden.

Peter kocht een woonboot aan de Prinsengracht in Amsterdam. Hij heeft de boot verbouwd en er werd een meisje geboren. In 1974 kocht Peter een vrachtschip en dat vaartuig heeft hij helemaal omgebouwd tot een “woning”. Op die boot werd een tweede dochter geboren. In december 1975 zijn ze verhuisd naar Groningen waar hij ging werken bij de Woningbouwvereniging Volkshuisvesting. In 1978 zijn ze gescheiden.

Na een paar jaar ontmoette Peter Ina (2) die gescheiden was en een dochter had. Na het huwelijk in 1980 gingen ze in Roden (Drenthe) wonen en daar gingen ze verder als samengesteld gezin met 3 dochters. Peter kreeg een tip dat de Woningbouwvereniging Volkshuisvesting in Geldermalsen een hoofd technische dienst zocht, en na sollicitatie ging hij daar aan het werk. Ze kregen er nog een zoon bij.

Ina was opgeleid tot laborante, maar bleef thuis om voor het gezin te zorgen. Ze wilde daarnaast nog iets doen en ze ging in de weekenden werken in de horeca. Peter zorgde die dagen voor het gezin. Ina was heel gelukkig in deze constructie. Bij Ina werd in 2019 darmkanker geconstateerd en ze is op 1 oktober 2022 overleden.

In de jaren dat Peter bij de Volkshuisvesting werkte werden er onder zijn leiding en toezicht heel veel huizen gebouwd in Geldermalsen, Beesd en Deil. Ook het ontwerp en de bouw van de bejaardenwoningen met de groene daken bij Ravenstein is een project dat door hem werd ontworpen en gerealiseerd. In juli 2008 is hij - door gebruik te maken van de VUT (vervroegde uittreding) - met pensioen gegaan.

Na zijn pensionering heeft hij in Guatemala een Stichting voor hulpverlening opgericht – genaamd Xela - die een timmerwerkplaats voor de opleiding van jongeren heeft gerealiseerd. Die jongeren hebben gewerkt aan de bouw van huizen.

Ook in Hongarije heeft hij een vakantiekamp voor kinderen gebouwd.

Deze beide organisaties zijn tot stand gekomen met behulp van gelden van zijn afscheid bij de Woningbouwvereniging.

Daarnaast heeft hij de woningen van zijn kinderen helpen verbouwen, zodat ze allen in een mooi huis kunnen wonen. Al deze projecten zijn uiteindelijk voortgekomen uit de opleiding tot timmerman.

Peter woonde in de Korte Kerkstraat maar hij gaat verhuizen naar een appartement aan de Rijnstraat.

Dit was voor mij een bijzonder interview omdat ik jaren geleden lid was van de Vrouwen Advies Commissie voor de Woningbouw en ik in die hoedanigheid heel veel met Peter heb samengewerkt. Veel was ik daarvan vergeten maar al pratend ontdekten we met hoeveel projecten we contact hebben gehad, o.a. bij de vochtproblemen in woningen in Deil en Beesd, de bouw van de bejaardenhuizen enz.

Het meest verrassend was dat we ontdekten dat we gezamenlijke vrienden hadden in Wognum en dat we lang geleden op dezelfde bruiloft zijn geweest!

Peter bedankt voor dit lange (ik heb maar weinig genoteerd) en buitengewoon plezierige gesprek.

Ria van Soelen

Praktische tips om een valpartij te voorkomen



Jaarlijks belanden duizenden mensen op de eerste hulp door een valpartij: bont en blauw, met hoofdletsel of zelfs botbreuken. Gelukkig kun je veel doen om vallen te voorkomen.

Loop niet op sokken

Simpele aanpassingen zorgen ervoor dat de kans om thuis te vallen veel kleiner wordt. Haal bijvoorbeeld losliggende kledjes weg, zodat je niet uitglijdt of struikelt. Monteer een leuning langs de trap.

Kijk uit met een multifocale bril

Poets je tanden op één been

Naarmate we ouder worden, vermindert het evenwichtsgevoel. De beste manier om een betere balans te krijgen: sterkere spieren en botten kweken. Dat doe je door te bewegen.

Decennialang stond Nederland 's ochtends om vijf over zeven klaar bij de radio voor de dagelijkse ochtendgymnastiek met Ab Goubitz; nu kun je meedoen met het tv-programma Nederland in Beweging.

Pas op met de medicijnen

Sommige medicatie beïnvloedt het evenwichtsgevoel. Dat geldt bijvoorbeeld voor slaappillen en medicijnen die de bloeddruk verlagen. Ook plaspillen en antidepressiva vergroten het risico op vallen.

Slik vitamine D

Wat wél goed is om toe te voegen aan je medicijnkastje is vitamine D. Het zorgt voor sterke botten en spieren en heeft een gunstig effect op de balans.

Feiten over vallen

- Elke 5 minuten meldt een 65-plusser zich bij de Spoedeisende Hulp van het ziekenhuis na een val. Per jaar zijn dit er 96.000.
- Bij 11 procent veroorzaakt de val hersenletsel.
- Bij 14 procent leidt de val tot een gebroken heup.
- Na een ernstige val is het leven vaak niet meer hetzelfde, zelfs niet wanneer het lukt om na het revalideren de draad weer op te pakken. Zelf koken, boodschappen doen, een ommetje maken: soms is dat niet meer vanzelfsprekend.
- Valpartijen in huis lopen vaak slechter af dan op straat.

Suggesties voor Sinterklaas of kerstcadeaus:

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------|
| • Voor je vijand - vergeving. | |
| • Voor een tegenstander – tolerantie | Voor een vriend - je hart |
| • Voor een klant – service | Voor iedereen – liefde |
| • Voor elk kind - een goed voorbeeld | Voor jezelf - respect. |



Hoe staan wij bekend in Europa en wat is 'Heel Hollands'?

- **Typisch Nederlands**
- Directheid (eerlijk of bot)
- Punctueel (op tijd komen en afspraak is afspraak)
- Overleggen ('polderen' tot consensus)
- Klagen (over prijzen en het weer)
- Proper (van straten tot vensterbanken)
- Gewoon (is al gek genoeg)
- Zuinig (geen cent te veel)
- Taakgericht (niet wie maar wat)
- Individualistisch (zelfstandig ipv samen)
- **Nederlands eten**
- Haring (rauwe vis met ui)
- Stroopwafels (als zoete koek)
- Pepernoten (met Sinterklaas)
- Hutspot (met spek en jus)
- Stampot (aardappels, groente en stampen maar)
- Febo (kroket uit de muur)
- Hagelslag (lekker knoeien)
- Drop (je houdt ervan of je haat het)
- **Nederlandse gebruiken en tradities**
- Oliebollen met oud en nieuw
- Vuurwerk afsteken met oud en nieuw
- Beschuit met muisjes bij geboortes
- Elfstedentocht
- Brood bij de lunch
- Alles op de fiets doen
- Zegeltjes sparen
- (Nijmeegse) vierdaagse





Donderdag 18 december



Kerstmiddag.

LET OP: Inloop 14.00 uur en wij sluiten de middag af om 17.00 uur.

Vanmiddag verzorgen wij een feestelijke en gezellige kerstmiddag voor u. Een middag met muziek en verhalen. Het trio “Komt Allen Tezamen” verzorgt de muziek. Zij spelen bekende kerstliederen voor u. Carolina Blokland is vanmiddag ook te gast. Zij zal een verhaal vertellen. Uiteraard ontbreken een hapje en een drankje niet op deze feestelijke middag.

Denkt u aan de tijd! Wij gaan een half uur langer door. Inloop 14.00 uur – 17.00 uur.

Donderdag 22 januari 2026

Let op!! Wij beginnen dit jaar, eenmalig, op de vierde donderdag in de maand!

(Verder zijn de bijeenkomsten weer gewoon op de derde donderdag van de maand. Zoals u gewend bent.)

Vanmiddag is Lisette Spaans bij ons te gast. Lisette kan ons alles vertellen over historische kostuums. Zij houdt zich vooral bezig met de periode van grofweg 1750 tot 1930. Zij vertelt over de kostuumgeschiedenis en zal ons ook prachtige historische kostuums en jurken laten zien.

Donderdag 19 februari 2026

Vanmiddag is het Fysioteam Art aanwezig. Zij vertellen ons meer over hoe wij gezond en vitaal ouder kunnen worden. Er zal, onder andere, aandacht zijn voor valpreventie. Kortom een middag die voor ons allen van belang is!



Donderdag 5 maart 2026

De afgelopen jaren hebben wij, eind februari / begin maart, een extra bijeenkomst gehouden waar we met elkaar gaan lunchen. Ook dit jaar willen we dit doen. Locatie en lunch worden op dit moment vastgelegd, maar hou deze datum vrij. Aanvang plm 12.00 uur. (PS deze bijeenkomst staat niet in de papieren versie, maar zegt het voort.)

Donderdag 19 maart 2026

Vanmiddag is onze jaarvergadering. Het programma blijft nog even een verrassing! Wel kan ik melden dat wij deze gezellige middag afsluiten met een Stampot Buffet. Noteer alvast de datum.

Ledenmutaties:

De afgelopen 4 jaar hebben wij 149 nieuwe leden mogen verwelkomen. Een geweldig aantal en ons ledenaantal is dan ook mooi gestegen van 188 (dieptepunt) naar bijna 250. Helaas door diverse omstandigheden, zoals overplaatsing naar een verpleeghuis, verhuizing naar elders, geen belangstelling meer, de fusie met de ANBO of de aangekondigde contributieverhoging, hebben zich ook al 18 leden te kennen gegeven zich af te melden op 31 december 2025. Uiteraard vinden wij dat heel jammer en hadden dit grote aantal liever niet gehad. Wij hopen dat een ieder zich toch thuis heeft gevoeld en hopen wellicht in de toekomst nog een paar “afzeggers” te mogen verwelkomen.

Contributie 2026

Voor de contributie van 2026 wijs ik u erop dat als u twijfelt of u lid wilt blijven omdat de contributie fors stijgt, meldt u zich dan vóór 31 december 2025 af, zodat u niet meer in het ledenbestand staat van 2026. Want bent u op 1 januari 2026 lid, dan betaald u nog voor het gehele jaar € 48,00 en voor een echtpaar € 72,00. De landelijke bond zal geen respijt hebben en de contributie wel innen, als u op 1 januari 2026 nog lid bent!!

Lief en leed Leden

Het is ons bekend dat er diverse leden ziek zijn en een aantal van ons vrij ernstig. Het noemen van namen van de zieken is gevaarlijk, omdat wij dit niet weten van alle leden en wij dan een aantal vergeten te noemen. Maar onze gedachten zijn bij alle zieken, veel sterkte in deze moeilijke tijden. Als bestuur proberen wij ook aandacht te besteden aan de zieken, bijv. door het sturen van een kaartje. Dus mocht u weten dat iemand ziek is, geef het dan door aan het bestuur.

Nieuwe leden:

Dhr. Teus Kekerix, Beemdstraat 11, 4158 EL Deil

Mevr. Corry Kekerix, Beemdstraat 11, 4158 EL Deil

Dhr. A.H. Verhoeven, Bolspil 13, Geldermalsen

Mevr. G.T. Nowak, Bolspil 13, Geldermalsen

Mevr. H. Th. Post, Bolspil 26, Geldermalsen

Mevr. Bets van den IJssel, Jan van Zantenstraat 127, 4194 VB Meteren

Mevr. Jolanda Blom – Visscher, Blankertseweg 2a, 4194 NL Meteren

Wij heten hen allen van harte welkom en hopen dat jullie je snel thuis voelt bij onze afdeling.

Overleden:

Op donderdag 30 oktober werden wij verrast door het bericht dat Heidi Maat was overleden. Op de bijeenkomst van donderdag 18 september hebben wij afscheid genomen van Heidi als bestuurslid. Er waren geen tekenen van ziekte bij Heidi, maar een zware hersenbloeding op dinsdag 28 oktober werd haar fataal. Heidi mocht 79 jaar worden.

Liefdevolle Kerst & Gelukkig Nieuwjaar

De feestdagen
Een periode om stil te staan
Bij de mooie dingen
Zoals mensen om ons heen
Bij wie we horen
Die van ons houden
Met wie we kunnen lachen en huilen



Bestuursleden ANBO - PCOB Geldermalsen

Jacky Bertens

Bulckesteynstraat 7

06 - 11 60 83 00

Voorzitter

4158 CR Deil

bertensjacky@hotmail.com

Dicky Heinen – van Hees

Sophiastraat 9

0345 – 57 31 29

Secretariaat

4191 GG Geldermalsen

dhheinen@hetnet.nl

André Wahl

Peppelbos 75

06 - 20 28 09 83

Penningmeester / ledenadministratie

4191 ME Geldermalsen

jrwahl0001@kpnmail.nl

Ria van Soelen - van Paassen

Sleedoornstraat 13

06 – 15 68 52 08

Bestuurslid

4191 KL Geldermalsen

david.ria@upcmail.nl

Alie Callewaert

Van Utenhoveweg 66

06 – 10 07 16 72

Bestuurslid

4191 MB Geldermalsen

aliecallewaert1@kpnmail.nl

Ali Wegter – Steinvooort

Bulkhof 3

06 – 14 20 78 36

Bestuurslid

4196 BA Tricht

aliwegter@hetnet.nl

Ondersteuners

Aart Bongers

Pr. Willem-Alexanderstraat 14

06 – 20 34 44 46

Redactie Even Bijpraten

4158 CM Deil

[bongersfamilie @hetnet.nl](mailto:bongersfamilie@hetnet.nl)

Ad van Wijlen

beheer website

Website: [Afdeling Geldermalsen | ANBO-PCOB](#)

Foto omslag: Ab Donker

Banknummer t.n.v. penningmeester PCOB afdeling Geldermalsen:

RABO bank: NL 92 RABO 0166 98 36 08

Vandaag plaats ik hier mijn Nieuwjaarswens
Voor wie het lezen mag, voor ieder mens
Ik wens voor het nieuwe jaar
Heel veel vreugde met elkaar
Veel momenten van geluk
Mooie dagen stuk voor stuk
En ik hoop dat dit jaar ons zal sparen
Voor ongeluk en gevaren
Voor ziekte, verlies of pijn
Een jaar vol liefde en warmte, zo moet het zijn

Wishes for You - Anette-

