

# Nieuwsbrief

december-januari 2026



**Afdeling Heerde –Wapenveld**



**ANBO  
PCOB**

## **Van de redactie**



We zijn alweer in de adventstijd aanbeland. Advent betekent "komst" en is voor christenen de vier-weken-durende periode voor Kerstmis, waarin ze zich voorbereiden op de viering van de geboorte van Jezus Christus. Het woord 'advent' komt uit het Latijnse adventus. Tijdens deze periode bereiden christenen zich dus voor op het feest van de komst van Jezus Christus, maar staan ze ook stil bij de betekenis van hoop, vrede, liefde en dankbaarheid.

Symboliek: Veel symbolen die tijdens de advent worden gebruikt, zoals kaarsen, kransen en de kerstboom, zijn overgenomen uit oude natuurtradities die de terugkeer van het licht vierden rond de winterzonnepunt. In huizen en kerken wordt de advent symbolisch zichtbaar gemaakt door een kaarsenstandaard of een adventskrans waarop vier kaarsen staan. Elke zondag wordt er een extra kaars aangestoken. Op de laatste zondag voor kerst branden dan alle kaarsen.

Start en einde: Advent begint op de vierde zondag vóór Kerstmis en eindigt op kerstavond (24 december). In 2025 is de adventstijd begonnen op zondag 30 november.

Deze editie van de Nieuwsbrief is alweer de laatste van dit jaar en de volgende verschijnt pas in februari 2026... De vorige twee edities zijn door Leo Douwes verzorgd omdat ik druk was met verhuizen. Het is ontzettend fijn dat hij het van mij over heeft willen nemen: dank daarvoor Leo! Ook is het fijn te weten dat er bij onvoorziene omstandigheden iemand is die ervoor kan zorgen dat de Nieuwsbrief gewoon samengesteld, gedrukt en bezorgd kan worden.

Tijdens de kerstbijeenkomst vorig jaar heb ik een mooi, maar ook wel een beetje apart kerstgedicht voorgedragen. Het heeft ook in dit jaar zijn betekenis niet verloren en is daarom in deze editie opgenomen. Natuurlijk staan er ook een aantal informatieve artikelen in, zodat er weer genoeg te ontdekken valt. Helaas was het niet meer mogelijk om de uitnodiging voor de kerstbijeenkomst te plaatsen, daarom heeft u een persoonlijke uitnodiging voor deze bijeenkomst gekregen. We zien uit naar een fijne en zinvolle viering met elkaar in de Spikke op donderdag 18 december.

Omdat de ANBO-PCOB besloten heeft om het magazine *OuderenWijzer* voortaan per post naar de leden te versturen, hebben we de bezorging van onze plaatselijke Nieuwsbrief los kunnen koppelen van hun bezorgdata. We bezorgden ze immers altijd samen, zodat onze bezorgers maar één keer op pad hoefden te gaan. De bezorging van onze Nieuwsbrieven voor 2026 kunt u in de volgende weken tegemoet zien: Week 7, 13, 19, 25, 33, 39, 45 en 50/51.

Het bestuur wens u gezegende en gezellige kerstdagen en een fijne jaarwisseling!

## 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   |



## Data bijeenkomsten 2025 en begin 2026

- **Donderdag 18 december:**  
**Kerstviering in de Spikke, Stationsstraat 8, Heerde**



**!! U heeft voor deze bijeenkomst een e-mail of brief gekregen. Opgave is niet meer mogelijk.**

### **Aanvang middagprogramma: 14.30 uur.**

We hebben weer een mooi programma samengesteld met als thema 'De scherven gelijmd!' We zingen o.a. een aantal kerstliederen onder begeleiding van Jenny van Ark en luisteren naar een kerstmeditatie van ds. Hans van Ark en een vrij verhaal door Elly Douwes. We beginnen de middag met een kop koffie/thee. In de pauze staat er een hapje en een drankje voor ons klaar. Aan het middagprogramma zijn geen kosten verbonden.

### **Aanvang avondprogramma: 16.45 - 17.00 uur.**

We starten de avond met een aperitiefje en daarna volgt het kerstdiner. De kosten voor het kerstdiner zijn € 32,50 per persoon. Het aperitiefje is bij de prijs inbegrepen, de evt. overige drankjes zijn voor eigen rekening. Uw betaling geldt als bewijs van deelname.

- **Woensdag 7 januari 2026: Nieuwjaarwensen in**  
**MFC De Verbinding, Kerkweg 19A, Vorchten**

### **Aanvang: 10.00 uur.**

We worden aan het begin van het nieuwe jaar 2025 welkom geheten door onze voorzitter en tijdens een gezellig samenzijn kunnen we elkaar daarna onder het genot van een oliebol en een drankje 'nieuwjaar wensen' en bijpraten. U komt toch ook? Opgave is niet nodig.

- **Woensdag 21 januari 2026: Spelletjesmiddag in de Ontmoetingskerk**

Wegens succes vorig jaar, organiseren we weer een heuse spelletjesmiddag waarbij kennis en beweging ertoe doen: o.a. sjoelen, balwerpen, bingo, rummikub en puzzelen. Opgave via onze programmacoördinator Jenny Pas, tel. 06-13215901 of e-mail [pasaerts@hotmail.com](mailto:pasaerts@hotmail.com).

- **Woensdag 18 februari 2026: Jaarlijkse Algemene Ledenvergadering (ALV)**

In de tweede helft van de middag komt er een medewerker van het Rode Kruis spreken over wat te doen als de stroom uitvalt of het water opeens niet meer uit de kraan komt. Ook worden er tips gegeven voor extreme hitte of een nieuwe epidemie. Meer info over de ALV komt in de volgende Nieuwsbrief.

>> Noteert u alvast de eerstvolgende data voor de bijeenkomsten in 2026: 18 maart, 15 april, 20 mei, 17 juni, 15 juli en 19 aug. De overige data volgen later.

**Aanvang bijeenkomsten: 14.30 uur.**

**Plaats - tenzij anders vermeld - 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.*

## **Van de voorzitter**

### **Op de drempel**

De dagen worden korter, de lichten gaan weer aan en de geur van dennen en specerijen vult langzaam onze huizen. Kerst nadert met rasse schreden, een tijd van warmte, bezinning en samenzijn.

In deze laatste Nieuwsbrief van 2025 wil ik stilstaan bij de ware betekenis van dit prachtige feest. Te midden van alle gezelligheid en de feestelijke maaltijden is het soms gemakkelijk om te vergeten wat we eigenlijk vieren. Kerst draait in essentie niet om de kerstman of commercie, maar om de geboorte van Jezus Christus, het Licht van de wereld.

Zijn komst naar de aarde bracht een boodschap van onvoorwaardelijke liefde, hoop en vrede. Juist in deze vaak hectische tijden, of wanneer we te maken hebben met eenzaamheid of zorgen, biedt Zijn verhaal troost en



perspectief. Laten we kerst dit jaar bewust vieren met Hem in de hoofdrol: door te gedenken wat Hij voor ons heeft betekend en door Zijn liefde uit te dragen naar de mensen om ons heen. In Lucas 19 vers 10 zegt Jezus zelf: "Want de Zoon des mensen is gekomen om te zoeken en te redden wat verloren was".

Ik wens u gezegende kerstdagen toe, vervuld van vrede en Gods zegen. We staan op de drempel van oud naar nieuw. Het jaar 2025 wordt afgesloten en we starten in 2026. Als ANBO-PCOB hebben we mooie middagen gehad. Ik hoop u graag (weer) te ontmoeten op de kerstmiddag op 18 december in de Spikke en/of tijdens de Nieuwjaars-ontmoeting in De Verbinding in Vorchten op 7 januari.

Zoals u van het bestuur mag verwachten proberen we ook in 2026 weer een mooie invulling te geven aan de maandelijkse bijeenkomsten. Wees welkom en neem eens iemand mee.

Dat het nieuwe jaar u veel mooie momenten, goede gezondheid en dierbare ontmoetingen mag brengen.

*Het oude jaar is bijna verstreken*

*We staren naar de klok*

*En nemen nog een slok*

*We hebben het weldra bekeken.*

*Het is nu omstreeks middernacht*

*De klok tikt en slaat bijna 12 uur*

*Buiten is het erg koud en guur*

*Het nieuwe jaar wordt verwacht.*

*Dan is het tellen geblazen*

*... negen, tien, elf, 12 keer*

*Het oude jaar is niet meer*

*We vullen nog even de glazen.*

*We geven elkaar de beste wensen*

*Met veel heil en zegen*

*Op ieder zijn wegen*

*En vrede op aarde voor alle mensen.*

*Geve God ons allen een goed jaar*

*Zonder rampen, onheil en geweld*

*Dat overal de vrede worde hersteld*

*Een veilig jaar zonder enig gevaar.*

*>Gedicht van Fedde Nicolai*

Groet en zegen,

Johan Vorderman





Het is Kerst bij ons thuis, we tuigen de boom op en iedereen is blij.  
Wist ik maar een manier om te getuigen van Gods geschenk  
voor mij.

Iets kleins waardoor vrienden die langskomen zullen verstaan  
dat het Kindje dat destijds geboren werd eigenlijk kwam om  
aan het kruis te gaan.

Een symbool van Zijn doorboorde handen,  
van het bloed dat Hij voor mij vergoot.  
Zal ik een spijker in de kerstboom hangen als teken van Zijn  
dood?

Uit liefde voor ons verdroeg Hij geduldig de slagen,  
de wond in Zijn zij,  
Maar als ik die eenvoudige spijker zie, weet ik: Hij stierf voor mij.

Het lijkt misschien vreemd om rond kersttijd aan spijkers  
en hout te denken.

Maar beide werden gebruikt in Jezus' leven om ons iets  
geweldigs te schenken.

Van voederbak, naar doornenkroon, tot de dood aan het ruwe  
hout,

God gebruikte het hout en de spijkers van mensen  
om te redden wie op Hem vertrouwt.





## Mutaties in het ledenbestand

We mochten de volgende nieuwe leden inschrijven:

Mw. C.A.J. Egeter-Jacobs, Roedel 2, 8162 KE Epe

Mw. D. Barneveld, van Meurshof 19, 8181 JR Heerde

Mw. A. Wullink-Semplonius, Elburgerweg 19A, 8181 EM Heerde

Allemaal van harte welkom!

## Verslagen van de laatste twee bijeenkomsten

*Door Jenny Pas-Aerts*

**Woensdag 15 oktober. Spreker: dhr. Ben van der Welle. Onderwerp: Charles Darwin en de evolutietheorie.**

Ondanks de stralende woensdagmiddag kwamen 55 mensen om kennis te nemen van de reis van Charles Darwin en de ontstane evolutietheorie.

Na de opening door onze voorzitter vertelde Ben boeiend over Darwin en zijn eigen reizen waarbij hij Darwin volgde.



Al op jonge leeftijd was Charles Darwin gek op de natuur. Hij verzamelde van alles, waaronder planten en dode dieren en las graag boeken. Zijn eerste studie, geneeskunde, vond Darwin niet heel interessant en hij hield niet van bloed, maar hij ontmoette al gauw wetenschappers die net als hij geïnteresseerd waren in de natuur. Hij leerde dieren opzetten, volgde allerlei colleges over onderwerpen die hem boeiden en belandde uiteindelijk als natuuronderzoeker op het zeilschip de HMS Beagle, waarmee hij de wereld rondreisde.

Darwin ging mee op de tweede reis van het schip en vertrok op 27 december 1831. Het doel van de reis was het onderzoeken van de Zuid-Amerikaanse kust. Tijdens zijn reis beschreef en verzamelde Darwin allerlei nieuwe planten en dieren. Sommige hiervan werden gebruikt voor onderzoek terwijl andere bij musea of verzamelaars terecht kwamen. Na bijna vier jaar kwam de Beagle in september 1835 aan op de Galapagoseilanden. Hier had Darwin slechts 34 dagen om soorten te verzamelen en al zijn ontdekkingen op te schrijven.

Darwin bezocht als eerste San Cristóbal. Hier kwam hij heel bijzondere dieren tegen zoals zeeleguanen. Zij eten algen en zijn de enige hagedissen ter wereld die hun voedsel uit de zee halen. Zeeleguanen kunnen tot wel 25 meter diep duiken en meer dan 10 minuten onder water blijven. Omdat zeeleguanen door hun dieet te veel zout binnenkrijgen, niezen ze om het overvloedige zout via hun neusgaten weer kwijt te raken. Een ander dier dat Darwin opviel, was de blauwvoetgent. Deze zeevogel staat bekend om zijn

blauwe poten. Hoe blauwer de poten, hoe aantrekkelijker de vrouwtjes de mannetjes vinden. Waarom paren de vrouwtjes het liefst met een mannetje met felblauwe poten?

Op het eiland Isabella bracht Darwin slechts één dag door. Hij was gefascineerd door het vulkanische landschap en schreef vooral over de geologie van het eiland. Darwin ving daar ook een nieuwe spotlijstersoort en maakte aantekeningen over een andere vogel: de vink. Ondanks dat hij maar één keer over deze vogels schreef, brachten de vinken van de Galapagoseilanden Darwin later in zijn leven op een bijzonder idee, wat later de evolutietheorie ging heten. Santiago was het laatste eiland dat Darwin bezocht. Hij verbleef hier uiteindelijk negen dagen. Ook hier beschreef en verzamelde Darwin allerlei opmerkelijke planten en dieren.

Ben van der Welle heeft in zijn leven in etappes deze reis ook gemaakt en heeft ook nog de Zuidpool bezocht, waarvan hij mooie dia's vertoonde.

### **Woensdag 19 november. Spreker: dhr. Denny Kiers. Onderwerp: Leven op een onderzeeër.**

Als opening had Johan weer mooie stukjes uit de Bijbel die gingen over boten op zee, o.a. het verhaal van Jezus met zijn discipelen op het Meer van Tiberias, en van 'onder water' het verhaal van Jona en de walvis.

Denny Kiers vertelde daarna over het leven aan boord van een onderzeeër en de werking/functie van een onderzeeër. Hij heeft zelf 22 jaar als marinier op een onderzeeboot geleefd. Op je 40<sup>ste</sup> krijg je bij de marine een andere functie en mag je niet meer met een onderzeeër varen. De keuring is erg zwaar, je moet bijv. tegen hoge druk kunnen, je oren moeten veel druk op kunnen vangen en je moet met veel mensen gedurende langere tijd in een kleine ruimte kunnen leven.

Het onderwater-gaan van een onderzeeboot gaat door de ballasttanks te vullen met water waardoor hij zwaar wordt en onder water verdwijnt. Als hij weer boven water moet komen zal je het water weer uit de ballasttanks moeten halen. Dat gaat als je lucht onder hoge druk (275) boven in de tank blaast zodat al het water uit de tanken wordt gedrukt.

Na het onderwater-gaan wordt de onderzeeboot afgetrimd, dan wordt er water verplaatst in tanken binnen boord zodat de boot in een zwevende evenwichtstoestand komt.

Ook hebben we het gehad over onderwater-discipline, dat betekent o.a. dat je altijd stil moet zijn, niet zingen, fluiten en zachtjes de deuren dicht moet doen.

De bemanning moet ook goed geoefend zijn en veel kennis van de boot vergaren; dit draagt bij tot de veiligheid van de boot en de bemanning.





Het snuiveren van een onderzeeboot houdt in dat de onderzeeboot 17 mtr. onder het wateroppervlak blijft en dan een mast omhoogsteekt met boven op die mast een grote klep. Die klep wordt dan geopend en de dieselmotoren worden dan gestart en met de dieselgeneratoren wordt er stroom opgewekt zodat de batterijen van de onderzeeboot weer opgeladen worden. Ook vertelde Denny ons, dat als er een ongeluk zou gebeuren en de onderzeeboot op de bodem van de zee zou komen te liggen, hoe je dan uit de boot zou kunnen ontsnappen.

Een en ander werd ondersteund door mooie foto's en filmpjes.  
Kortom: we kregen deze middag een interessant inkijkje in een niet alledaags leven!

## De Droom Musical

*We plaatsen graag onderstaand bericht van Hilde Borreman in onze Nieuwsbrief*

Mijn naam is Hilde Borreman, ik ben 21 jaar en kom uit Heerde. Sinds kort heb ik mijn eigen musicalschool opgericht: De Droom Musical. Hier krijgen kinderen en jongeren van 6 tot 20 jaar wekelijks les in zang, dans en spel.

Met De Droom Musical wil ik niet alleen kinderen helpen hun creatieve talent te ontwikkelen, maar ook bijdragen aan hun persoonlijke groei, zelfvertrouwen en geloof in hun eigen kracht. Op dit moment repeteren de leerlingen voor de musicalvoorstelling "Samen staan we sterker", die wij zullen opvoeren op zaterdag 24 januari 2026.

Wat ik verder erg belangrijk vind, is de verbinding met de samenleving en maatschappij. Cultuur moet voor iedereen toegankelijk zijn en kan mensen samenbrengen die anders niet zo snel met elkaar in contact komen. Vanuit die gedachte werk ik aan een speciaal project. De middagvoorstelling op 24 januari wordt speciaal ingericht voor (eenzame) ouderen, mensen uit verzorgingstehuizen en andere lokale zorginstellingen uit omgeving Heerde.

De voorstelling is gratis toegankelijk voor bewoners/leden en hun begeleiders, vrienden of familie. Organisaties regelen zelf vervoer en begeleiding. Tijdens de pauze en na afloop is er gelegenheid om samen koffie te drinken en nog gezellig na te praten. Tijdens de voorstelling houden we rekening met prikkelgevoeligheid, geluid en lichteffecten en er zijn voldoende rolstoelplekken aanwezig.



Praktische informatie:

>> Datum: zaterdag 24 januari 2026

>> Tijd: 15:00 – ca. 16:30 uur

>> Locatie: De Noordgouw, Heerde

>> Er zijn voldoende rolstoelplekken aanwezig

Met dit project wil ik jong en oud samenbrengen en een mooie middag bieden aan mensen die daar extra van kunnen genieten!

**Opgave vanaf 25 november via: <https://www.droom-musical.nl/voorstellingen-kaartverkoop>.**

## **Alles over podcasts**

*Gelezen op de site van ANBO-PCOB*

**Een podcast is een manier om de wereld binnen te halen, waar en wanneer u maar wilt. U kunt luisteren naar boeiende gesprekken, informatieve series en meeslepende verhalen – gewoon vanaf uw telefoon, tablet of computer. Maar wat is een podcast precies? Waar vindt u ze? En hoe luistert u ernaar?**



### **Wat is een podcast?**

Een podcast is eigenlijk een moderne versie van een radioprogramma, maar met een groot voordeel: u bepaalt zelf wanneer u luistert. De afleveringen staan online en zijn op elk moment te beluisteren. Sommige podcasts bestaan uit korte afleveringen van 10 minuten, terwijl anderen meer dan twee uur duren. Podcasts zijn er in veel verschillende vormen:

- ❖ Interviews – boeiende gesprekken met interessante gasten
- ❖ Verhalende podcasts – zoals documentaires of hoorspelen
- ❖ Nieuws en actualiteit – dagelijkse of wekelijkse updates
- ❖ Thema-podcasts – over onderwerpen als geschiedenis, muziek, gezondheid en technologie



Podcastmakers zijn vaak journalisten, schrijvers, experts of gewoon enthousiaste mensen met een passie voor hun onderwerp. Er verschijnen wekelijks nieuwe afleveringen en soms staan hele series al klaar om te beluisteren. Er zijn meerdere manieren om podcasts te luisteren.

### **Op uw smartphone of tablet**

U kunt bijv. gratis een podcast-app downloaden via:

[Spotify](#), [Apple](#), [Podcasts](#), [YouTube](#), [Music](#) of [Deezer](#).

### **Op uw computer**

Podcasts zijn ook via websites te beluisteren, zoals:

- ANBO-PCOB ([www.anbo-pcob.nl/podcast](http://www.anbo-pcob.nl/podcast))
- De NPO ([www.nporadio1.nl/podcasts](http://www.nporadio1.nl/podcasts))
- Kranten en tijdschriften, zoals bijv. NRC, Volkskrant en De Telegraaf
- Individuele podcasts via hun eigen websites

### **Via slimme speakers**

Als u een slimme speaker heeft, zoals een Google Nest of Amazon Echo, kunt u met een spraakopdracht een podcast starten: "Hey Google, speel de podcast 'De Dag' van NPO Radio 1."

Tip: Download afleveringen via wifi om ze offline te luisteren zonder dat het ten koste gaat van uw mobiele data.

### **Zijn podcasts gratis?**

Meestal wel! De meeste podcasts zijn gratis te beluisteren. Soms zitten er reclames in de afleveringen om de makers te ondersteunen. Betaalde diensten, zoals Podimo en de premium-versie van Spotify, bieden exclusieve content zonder advertenties.

### **Hoe vind je interessante podcasts?**

Het aanbod is enorm en het kan lastig zijn om te beginnen. Maar geen zorgen! U kunt eenvoudig podcasts ontdekken:

- Zoek op een thema binnen uw podcast-app, bijvoorbeeld geschiedenis, muziek, gezondheid of reizen
- Raadpleeg kranten en tijdschriften, zij geven vaak podcasttips
- Kijk op de websites van de NPO en bekende omroepen die hun eigen podcasts aanbieden
- Vraag anderen om tips! Veel mensen hebben een favoriete podcast die ze graag aanraden

## **Een greep uit leuke en informatieve Nederlandse podcasts:**

### **Actualiteit & Maatschappij**

- Veiligheid en criminaliteit (ANBO-PCOB) - Handige tips en informatie over veiligheid
- De Dag (NPO Radio 1) – Korte dagelijkse podcast met het nieuws uitgediept
- Betrouwbare Bronnen – Achtergronden en analyses van politiek en samenleving

### **Verhalen & Documentaires**

- Echt Gebeurd – Mensen delen persoonlijke en ontroerende verhalen
- Waarom? Daarom! – Antwoorden op alledaagse vragen met humor en wetenschap

### **Geschiedenis & Cultuur**

- Het Spoor Terug (NPO Radio 1) – Verhalen uit het verleden, verteld door ooggetuigen
- De Geschiedenisles – Bekende en onbekende verhalen uit de Nederlandse geschiedenis

### **Gezondheid & Welzijn**

- 50+ Podcast – Gesprekken over ouder worden, gezondheid en levensstijl
- De Psychologie van Succes – Over hoe u zich goed kunt voelen en doelen kunt bereiken

### **Reizen & Vrije Tijd**

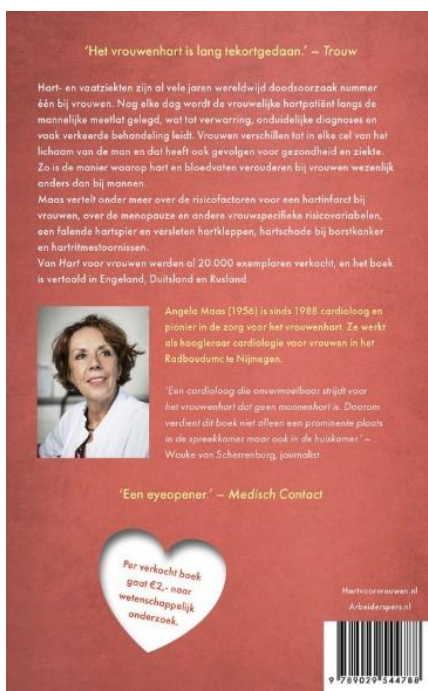
- Reisgenoten – Reisverhalen en handige tips voor reisliefhebbers
- Man met de microfoon – Luchtige, persoonlijke verhalen over het dagelijks leven

### **Muziek & Kunst**

- Kunsthart – Podcast over kunst, cultuur en bijzondere verhalen
- Klassieke Mysteries – Ontdek de verhalen achter beroemde klassieke muziekstukken

Succes!

## Boek over hart- en vaatziekten bij vrouwen



In de vorige Nieuwsbrief heeft een verslag gestaan van de avond met cardiologe Sandra van Bennenkom over *het vrouwenhart*. Voor wie nog eens na wil lezen wat die verschillen met het mannenhart ook al weer zijn, en welke behandelingen er tegenwoordig mogelijk zijn, attenderen we u nog graag op het boek van cardiologe Angela Maas 'Hart voor vrouwen'. Van harte aanbevolen!

## Kledingtips veilig fietsen in herfst en winter

De herfst en winter zijn prachtig, maar ook vaak nat, donker en soms glad. Met de juiste kleding stap je toch veilig op de fiets. Onze tips:

**Val op in het verkeer.** Kies voor felle kleuren of reflecterende details. Zo zien anderen je ook op een donkere dag of in de schemering.

**Let op de lengte van je jas.** Een te lange (regen)jas kan achter je zadel blijven hangen als je afstapt. Kies liever voor een jas die of net wat korter is, of echt lang genoeg is.

**Goede schoenen zijn goud waard.** Draag schoenen met een stevig profiel, zodat je niet wegglijdt van je pedalen bij nat weer.

**Voorkom fladderende broekspijpen.** Wijdere (regen)broeken kunnen in de ketting verstrikt raken. Gebruik een broekklem (of gewoon een stevig elastiek) of zorg voor een dichte kettingkast.

**Warme- en veilige extra's.** Handschoenen houden je handen warm en geven meer grip op je stuur. Een dunne muts of hoofdband onder je helm houdt je oren warm zonder dat je zicht wordt belemmerd.

**Capuchon onder controle.** Draag je bij regen of kou een capuchon? Zorg dat die goed aansluit of trek de koordjes aan. Met een te wijde capuchon kun je niet goed opzij kijken.

**Poncho's handig, maar let op.** Een poncho houdt je droog, maar kan gaan wapperen in de wind. Wil je toch graag een poncho gebruiken? Kies er dan een die kort genoeg is, stevig aansluit bij je hals en eventueel vast te zetten is met lusjes aan je stuur. Een regenjas of regenpak is vaak veiliger.  
*Bron: Doortrappen in Gelderland*



## Leef één dag tegelijk

*Verhaal uit 'Vertrouw op God' van Corrie ten Boom*

Ons huis in de BartelJORISstraat was vol van het geluid van tikkende klokken. Ik herinner me nog het oude verhaal van de klok die een zenuwinzinking kreeg.

De klok was pas gemaakt en de klokkenmaker zette haar op een plank in de winkel. Twee oudere klokken die ernaast stonden tikten goed hoorbaar de seconden weg. 'Wel', zei één van hen tegen de nieuwelinge, 'je bent dus aan je leven begonnen. Het spijt me voor je maar als je vooruitziet en weet hoeveel tikken er nodig zijn om een jaar door te komen, dan zal het je nooit gaan lukken. Het zou beter zijn als de klokkenmaker je nooit had opgewonden en je slinger in beweging had gezet.'

'Tsjonge', zei de nieuwe klok, 'ik heb er nooit over nagedacht hoeveel tikken ik per jaar moet doen. 'Denk er maar eens over', zei de oude klok.

En zo begon de nieuwe klok de tikken te tellen. 'Voor iedere seconde 2 tikken, dat is 120 per minuut', rekende ze uit. 'Dat is 7200 per uur, 172.800 per dag, 1.209.600 per week en 52 weken lang, dat is in totaal 62.899.200 per jaar. ONTZETTEND!' De klok kreeg onmiddellijk een zenuwinzinking en hield op met tikken.





De klok aan de andere kant, die gedurende het gesprek gezwegen had, zei nu: 'Dwaas! Waarom luister je naar zulke woorden? Die oude klok is al jaren ongelukkig. Niemand wil haar kopen. Ze staat maar in de winkel stoffig te worden. Omdat ze zo ongelukkig is, probeert ze iedereen ongelukkig te maken.'

'Maar', de nieuwe klok snakte naar adem, 'ze heeft gelijk. Ik moet haast 63 miljoen tikken per jaar afwerken. En ze hebben gezegd dat ik wel 100 jaar zou moeten werken. Weet je wel hoeveel tikken dat zijn? Zes miljard 300 miljoen... dat kan ik nooit!'

'Hoeveel tikken moet je tegelijk doen?', vroeg de wijze oude klok.

'Wel, ik denk één tegelijk', antwoordde de nieuwe klok.

'Nou dan. Dat is toch niet zo moeilijk? Probeer het maar eens, samen met mij. Tik-tak, tik-tak. Zie je wel hoe gemakkelijk het is? Maar één tik tegelijk.' De nieuwe klok begreep het en ze zei: 'Ik geloof dat ik het wel kan. Vooruit dan maar.' En ze begon weer te tikken.

'En dan nog iets', zei de wijze oude klok. 'Denk nooit aan de volgende tik, voordat je de laatste getikt hebt.'

Voor zover ik – Corrie t. B. – heb begrepen, was dat 75 jaar geleden en de klok tikt nog heel regelmatig, één tik tegelijk.

*Toen Jezus tegen zijn discipelen zei: 'Wees dan niet bezorgd over de dag van morgen, want de dag van morgen zal voor zichzelf zorgen', zei Hij eigenlijk: 'Probeer niet tegelijkertijd de last van vandaag en van morgen te dragen.' (Matth. 6:34)*

Een mooie les voor het nieuwe jaar 2026!

## **ANBO-PCOB Heerde/Wapenveld ontvangt bijdrage RABO Clubsupport 2025**

Aan het begin van onze ledenbijeenkomst van 15 oktober kwam de heer Gerrit van der Maten, lid van de ledenraad van de Rabobank, een cheque overhandigen aan onze voorzitter Johan Vorderman met de opbrengst van RABO Clubsupport: een bedrag van 636,82 euro. Wij zijn als plaatselijke vereniging ontzettend blij met dit mooie bedrag: alle stemmers daarom ook hartelijk dank daarvoor!

De heer van der Maten vertelde dat de regionale Rabobank dit jaar met 300.000 euro 456 verenigingen heeft kunnen ondersteunen. Dat is een geweldige ondersteuning van het verenigingsleven op de Noord-Veluwe.



# Oudjaarsdag



Dit jaar verdwijnt weer in het verleden  
de dagen gingen snel voorbij  
sommigen mochten we met vreugde beleven  
andere dagen waren we niet zo blij.

Ons leven kunnen we met geen dag verlengen  
elk ogenblik of uur is heel uniek  
net als ieder mens die ons pad kruiste  
en een stempel in ons leven achterliet.

Zo heeft dit jaar ons veel gegeven  
of juist ontnomen, een intens groot verdriet  
maar Iemand is ons altijd bij gebleven  
Jezus, een Vriend die ons geen dag verliet.



Aan Zijn Hand gaan we moedig voorwaarts  
het hoofd geheven, met open vizier  
Liefde ontvangen en Liefde geven  
in die ene zekerheid, God is hier!

## 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<sup>e</sup> 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](mailto:J66vor@gmail.com)

**Secretaris: Fredie van Holst-Frölich**

De Haverkamp 5, 8181 XZ Heerde  
06-390 237 04  
[anbopcobheerde@gmail.com](mailto:anbopcobheerde@gmail.com)

**Penningmeester: Leo Douwes**

Braamkamp 31, 8181 CE Heerde  
06-835 738 60  
[leodouwes78@gmail.com](mailto:leodouwes78@gmail.com)

**Ledenadministratie: Fenny Schuurhuis-Schoonhoven**

Doelbeekseweg 18, 8181 HX Heerde  
06-124 488 77  
[fennypinkie2013@gmail.com](mailto: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](mailto: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](mailto:ekelmansjoke@gmail.com)