

Nieuwsbrief

VAN DE AFDELING ZWOLLE

nr 12 december 2025

De tekst van het lied voor deze maand is Margreeth Ras met als titel: **Knielen**
Dit lied zingen wij als mannenkoor in ons Kerstconcert en is door Martin Mans op muziek gezet.

Leer mij knielen bij de kribbe,
in de stal van Bethlehem.
Mag ik heel dicht bij U komen?
Ik breng niets dan wat ik ben.



Refrein
Door te knielen wil ik buigen
Voor de allerhoogste Naam.
Want het is juist door te knielen
dat ik sterk in U kan staan.

Leer mij knielen bij de kribbe,
vol verwondering en eer.
Ik wil zo graag U aanbidden,
leg mijn leven voor U neer.
Refrein:

Leer mij knielen bij de kribbe,
lege handen hef ik op.
Ik heb niets dan mijn aanbidding
nu ik buig voor U, mijn God
Refrein:

Knielen maakt mijn leven sterker,
want ik roem alleen in U.
Door te knielen zal ik merken
dat ik dichter groei naar U.
Refrein:

Van de secretaris

Vrijwilligers doen hun taak met 100 % inzet en met 100 % plezier. Het zijn wel vaak dezelfde vrijwilligers die veel werk verzetten. Als dat ten koste gaat van de gezondheid ben je overbelast en dan wordt het zuchten.
Dit is geen aardige mededeling maar een feit. Om gezondheidsredenen heb ik besloten om enkele taken af te stoten. Eén van de taken is het in elkaar zetten van de nieuwsbrief voor de ANBO-PCOB.

Het blad wordt goed gelezen en we merken dat het bijzonder gewaardeerd wordt door de leden. De nieuwsbrief is het communicatiemiddel om u op de hoogte te houden van wat er speelt binnen de vereniging. Dat kunnen mededelingen van het bestuur zijn of welke evenementen er georganiseerd worden. En terugblikken op een mooie reis, een bijzondere culturele of informatiebijeenkomst.

Daarom een oproep: Wie van onze leden, misschien wel een duo, kan deze taak op zich nemen. De nieuwsbrief komt ongeveer 12 keer per jaar uit. De kopij wordt per mail aangeleverd, zodat het geheel alleen dient te worden samengesteld. Er wordt gewerkt met het Word-programma. Dus: heeft u enige ervaring met Word meldt u zich dan aan. In het belang van deze informatieverstrekking rekenen we op u.

Voor meer informatie kunt u contact met me opnemen. Dit kunt u doen door een mail te sturen. Mijn mailadres is: gerrit.bargeman@home.nl.

Van de Activiteitencommissie Gespreksgroep Rouw en Verlies

In 2024 en 2025 vond enkele malen onze gespreksgroep "Delen van gevoelens en ervaringen rondom verlies door overlijden" plaats. In vijf bijeenkomsten werd volop met elkaar stilgestaan bij het overlijden en verlies van je dierbare. Bij voldoende belangstelling onder onze ANBO-PCOB en KBO-leden zullen we in 2026 weer opnieuw deze gespreksgroep starten. Er kunnen maximaal zeven personen, mannen en vrouwen, deelnemen. Er is volop ruimte voor het delen van uw ervaringen rondom het ingrijpende verlies van uw geliefde dierbare, voor de zo diep gevoelde rouw en verliespijn en wat dit betekent voor uw huidige leven.

De gespreksgroep vindt in 2026 plaats op vijf vrijdagmorgens van 10.00 tot 12.00 uur in De Terp, Radewijkstraat 1, Zwolle. Op de volgende data: 27 februari, 6 maart, 13 maart, 20 maart en 27 maart. De gespreksgroep zal worden begeleid door mevrouw Marjan Voskuilen uit Zwolle, ervaren en professioneel rouwbegeleider. Indien u wilt deelnemen aan de gespreksgroep kunt u zich opgeven bij Martin Visch, graag vóór 12 januari 2026. Dat kan per mail (vischta@gmail.com).

Politieke bijeenkomst op 30 januari 2026

Over Seniorenbeleid in Zwolle

Wanneer: 30 januari 2026

Waar: De Zuiderhof, Troelstralaan 25, Zwolle

Aanvang: 14.00 uur (inloop vanaf 13.30 uur)

Einde: ongeveer 16.15 uur

Vier lijsttrekkers presenteren hun plannen en gaan met elkaar in debat.

Daarna is er gelegenheid voor leden om aan hen vragen te stellen

Gespreksleider: Peter Weda, projectleider

Senioren Zelf aan Zet

Aanmelden via: hzwakenberg@home.nl

Toegang is gratis. Vrijwillige bijdrage na afloop.

We rekenen op uw komst!



Klariska ten Napel
Christenunie



Silvia Bruggenkamp
Swollwacht



Anja Roelfs
Groenlinks/PvdA



Laura van de Giessen
CDA

Kunstmatige Intelligentie (AI Artificial Intelligence)

Wij nodigen u uit voor een informatiemiddag over AI op **9 januari 2026 in de zaal van Parkzicht aan de Jacob van Neckstraat 146A.**

AI staat momenteel erg in de belangstelling en er wordt ook heel wat van verwacht.

Maar wat is het eigenlijk? We laten u zien hoe u ook zelf eenvoudig gebruik kunt maken van een deel van AI.

Heeft dit uw belangstelling dan kunt u zich **opgeven vanaf 22 december bij Henk Tacken op het mailadres henktacken@hotmail.com.**

De middag begint om 14.00 uur, de zaal is vanaf 13.30 uur geopend.

De entree is gratis maar na afloop staat er een mandje klaar voor uw vrijwillige bijdrage.

Optreden Golden Oldies

Op 27 februari 2026 komen de Golden Oldies een gezellige middag verzorgen.

Het wordt een optreden met bekende liederen en een hoog meezinggehalte.

U kunt zich hiervoor opgeven vanaf 2 februari.

In de volgende Nieuwsbrief volgt meer informatie.

Wandelen

Veel heil en zegen op onze wegen. Dat is onze wens bij het begin van 2026. We hopen allemaal



dat we dit jaar wat vaker kunnen wandelen dan in 2025, toen was het of te warm of te nat. We zouden het liefst

weer beginnen met een sneeuwwandeling.

Het landschap ziet er zo heel anders uit, de stilte is intenser.

Donderdag, 15 januari, reserve dinsdag 20 januari gaan we naar Vilsteren. We verzamelen om 13.30 uur bij Loetje, aan het eind van de Wipstrikkerallee en rijden dan naar Vilsteren. We lopen ongeveer twee uur, inclusief een korte pauze. Na afloop drinken we daar nog een kop koffie of een beker warme chocolademelk. Neem wat contant geld mee voor het afrekenen van je consumptie

Als je wilt meelopen geef je dan even op bij Dini Verweij.



Zaterdag 3 januari 2026

Heb je wel eens meegelopen met de chocoladewandeling?

Zaterdag, 3 januari kun je meedoen en genieten van een sfeer- en smaakvol wandelevenement door de historische binnenstad van ons mooie Zwolle. Kijk op www.bonbonnerieborrel.nl. Twee jaar geleden hebben we dat met een klein groepje gedaan. We hebben toen de korte wandeling van

5 km gelopen en bij diverse winkels kregen we bonbons of iets dergelijks te snoepen en werd er een demonstratie gegeven. De start is om 19.00 uur in het "Academiehuis". Als je dit jaar je kaartje nog online besteld kost het € 7,00 anders € 8,00. Je kunt met je eigen familie en vrienden gaan, maar het zou ook heel gezellig zijn om met een paar mensen van de ANBO-PCOB of KBO dit te doen. Als je met ons mee wilt lopen geef je dan tijdig op bij Dini Verweij.

Wat kunt u nog MEER verwachten

Bloemschikken voor Pasen: 25 maart 2026

Paasviering: 27 maart 2026

Uitleg nieuwe pensioenwet: 10 april 2026

Kloosterlezing door Frits de Lange: 24 april 2026

Sluitingsavond met cabaret Jos Thomassen: 29 mei 2026

Jeu de Boules: juli 2026

Van de Kunstcommissie

MET DE KUNSTCOMMISSIE NAAR PALEIS HET LOO IN APELDOORN

Voor het uitje naar Paleis het Loo op 20 januari kunt u zich alleen nog laten plaatsen op een reservelijst. Het liep op 1 december storm, dus het maximale aantal deelnemers is bereikt!

Als u zich nog op deze lijst wil laten zetten kunt u zich aanmelden, liefst per mail bij ria.hofstede@kpnplanet.nl, altijd uw mailadres en telefoonnummer vermelden en ook een nummer van uw contactpersoon. Als u een definitieve bevestiging hebt ontvangen van deelname kunt u €55 overmaken aan: Stichting Actief Oud, NL85Rabo0336571356.

Vertrek:

Sint Jozef om 10.45 uur en terug 17.30 uur

De Terp om 11.00 uur en terug 17.45 uur

VALENTIJN

Weet u.....

dat Valentijn een lange geschiedenis heeft

We hebben iemand gevonden die ons er meer over wil zeggen. Margaret kan er ons meer over vertellen op donderdagmorgen 12 februari.

St Valentijn is de beschermheilige van verliefden, verloofden en jong gehuwden en wordt aangeroepen voor het welslagen van het huwelijk. Valentinus was vermoedelijk de bisschop van Terni in Umbrië die omkwam tijdens de christenvervolging van de derde eeuw. Er zijn overigens ook andere kandidaten, aangezien de naam veel voorkwam in het oude Rome. Het is onduidelijk sinds wanneer het

martelaarschap van Valentinus wordt herdacht. De oudste verwijzing naar een St-Valentijnviering op 14 februari stamt uit Engeland. In de late Middeleeuwen wordt de kerkelijke feestdag steeds vaker een liefdesfeest met allerlei folkloristische gebruiken. Sindsdien zijn er op Valentijnsdag prachtige gedichten en kostbare geschenken aan geliefden aangeboden.

Enkele romantische voorbeelden worden uitgelicht.

Datum donderdag 12 februari 2026.

Tijd 9.45-12.00 uur, zaal open 9.15 uur

Locatie: Parkzicht

Vanaf 10 januari kunt u zich aanmelden bij

Ria Hofstede liefst per mail

ria.hofstede@kpnplanet.nl met vermelding van uw naam, telefoonnummer en mailadres.

Na bevestiging kunt u de kosten van €7.50

overmaken. Stichting Actief Oud

NL85 RABO 0336571356 o.v.v. Valentijn Margaret.

Van de Reiscommissie

Vijfdaagse excursiereis naar Dresden en omgeving van 18-22 mei 2026.

De deelnemers hebben onlangs meer informatie over deze reis per mail ontvangen. Er is een reservelijstje voor zowel de 1-persoonskamers als gedeelde kamers.

Contactpersoon voor deze reis: Hans Dekker: dekkerhj@ziggo.nl.

Vijfdaagse excursiereis naar de Belgische kust en Lille (Frankrijk) van 21-25 september 2026.

Met de voorbereiding voor deze reis zijn we al heel ver. In de volgende nieuwsbrief kunnen we meer zeggen over het reisprogramma en een reissomindicatie geven.

Ook wordt dan aangegeven wanneer en bij wie u zich kunt aanmelden.

Dagtrip naar Schoorl en Bergen (NH) op donderdag 7 mei 2026.

We gaan proberen met de busonderneming een leuke dagtocht te organiseren met als hoogtepunt een rit van 1½ uur met de Zonnetrein door de breedste duinen van Nederland. Details van de trip geven we in een volgende nieuwsbrief.

Ook wordt dan aangegeven wanneer en bij wie u zich kunt aanmelden.

Dagtrip naar Volendam en Marken op donderdag 3 september 2026.

We hebben het voornemen om in het najaar nog een bustocht te organiseren, met als leuke punten: een excursie naar de Simonehoeve in Katwoude en een boottocht van Volendam naar Marken.

Meer informatie hierover komt volgend jaar in een nieuwsbrief.

Penningmeester

Beste leden van de ANBO-PCOB,
In onze bestuursvergadering van 5 november 2025 hebben we de begroting voor 2026 besproken en vastgesteld. Deze begroting is op basis van de contributie ontvangsten 2025 en de afdracht aan het landelijk bureau in 2025. Het verschil daar tussen noemen we het BUDGET voor 2026. We ontvangen in januari 2026 dit budget van het landelijk bureau op onze bankrekening. WAAROM? Omdat deze wijziging is op basis van de fusie ANBO-PCOB per 1-1-2024.

De inning van uw contributie 2026 en later als leden gaat per 1-1-2026 via het landelijk bureau. Wacht daarvoor de berichten af!!

Vanaf 1 januari 2026 is de Landelijke contributie per jaar als volgt:

- Alleenstaande leden betalen:
€48,00 (was € 38,00)
- Echtparen/leefverbanden:
€72,00 (was € 60,00)

BETALING CONTRIBUTIE 2026:

- a) U krijgt van het Landelijk Bureau bericht over en hoe de contributie inning 2026 gaat plaats vinden.
- b) U betaald dus **NIET** meer de contributie vanaf 2026 aan onze afdeling.
- c) Leden die een automatische betaling afgegeven hebben **aan hun bank**, moeten de bank berichten dat de contributie inning aan de ANBO-PCOB wijzigt in 2026. **Wacht de berichten uit het Landelijk bureau af!**

Ik wens U allen een gezegende tijd en decembermaand toe.

Dik de Velde Harsenhorst, penningmeester ANBO-PCOB afdeling Zwolle

Belangrijke telefoonnummers

Ouderenhulplijn 030-3400600 geopend van 9.00-17.00 uur

Rode Kruis Hulplijn 070-4455888 van ma t/m do van 8.30-21.00 uur en vrijdag tot 18.00 uur; zaterdag tussen 10.00-16.00 uur

Luisterlijn 0900-0767 speciaal voor ouderen

Nieuwe ANBO-PCOB-leden

dhr. B. Bosma, Anna Heerkens
mw. a. Kruithof-Looie

Nieuwe ANBO-leden

-

Overleden

10-11-2025: mw. G.G. Grasdijk (76 jaar)
15-11-2025: dhr. P. de Jonge (91 jaar)

JdH 19 : 4

Daar is de strijd voorbij,
daar wacht de gloriekroon;

daar vindt de ware strijder rust,
en God Zelf is zijn loon.
Geen smart meer daar omhoog,
Geen smart meer daar omhoog;
God Zelf wist daar de tranen droog,
Geen smart meer daar omhoog.

Ledenadministratie

Het aanmelden van nieuwe leden, verhuisberichten, overlijden en andere wijzigingen kunt u schriftelijk doorgeven aan:

Joke Kwakkel, Belvédèrelaan 133, 8043 LW Zwolle, E-mail: jokekwakkel@kpnmail.nl

Eventueel kunt u de wijzigingen ook doorgeven aan het landelijk secretariaat:

PCOB, Vijzelmolenlaan 20-22, 3447GX Woerden,
Telefoon: 030-3 400 680

E-mail: secretariaat@pcob.nl

Adressen:

Bestuur van de PCOB afdeling Zwolle: Voorzitter: Martin Visch, vischta@gmail.com

Vicevoorzitter: Fokje Duursema fduursema@ziggo.nl

Secretaris: Gerrit Bargeman, Zwaardvegerstraat 294 8043DZ Zwolle, gerrit.bargeman@home.nl

2^e secretaris: Joke Kwakkel, email: jokekwakkel@kpnmail.nl

Penningmeester: Dik de Velde Harsenhorst, Bultkroos 145

8043 NS Zwolle, dik.develdeharsenhorst.pcob@gmail.com

Rekeningnummer Rabobank: NL92RABO 01459.68.073 t.n.v. PCOB Zwolle

2^e Penningmeester en activiteitencommissie: Jannie Barkema-Warris, email: barkemawarrisj@gmail.com

Lid: Femmeke Weijenberg, reiscommissie,

e-mail femmekeweijenberg@gmail.com

Lid: Dik Kremer, portefeuille Seniorenraad

dikkremer@hotmail.com

Lid: Jan Vastenavond, portefeuille Stichting Actief Oud jan.vastenavond@ziggo.nl

ANBO-PCOB magazine en Nieuwsbrief:

Dhr. Hoeksema, henk_w_hoeksema@hotmail.com
coördinator.

Website ANBO-PCOB afd. Zwolle:

Mevr. S. Kolkman-Roskam, Email:

s.kolkman.roskam@gmail.com

Ledenadministratie: Joke Kwakkel, Belvédèrelaan 133, 8043 LW Zwolle, E-mail: jokekwakkel@kpnmail.nl

Stichting Actief Oud: Rekeningnummer
NL 85 RABO 0336 5713 56

De volgende Nieuwsbrief – nr. 1 verschijnt op 27 januari 2026. Kopij inleveren vóór 17 januari 2026 bij voorkeur per e-mail bij

gerrit.bargeman@home.nl

Het volgende magazine ontvangt u op 3 februari.