



Wonder van Gods Liefde geboren

Wonder van Gods Liefde
daalde naar de aard'
Kwam om ons te redden
zoveel zijn wij Hem waard

Wij mogen Hem aanbidden
en knielen voor Hem neer
Geboren in een kribbe
onze Heiland en Heer

Kind voor ons geboren
Zaligmaker en Heer
De wereld was verloren
in schuld deed Hem zeer

Petra Groeneveld

INHOUD

- Pag. 2 Voorzitterswoord
- Pag. 3 Agenda / Mutaties
- Pag. 4
- Pag. 5 ANBO-PCOB nieuws
- Pag. 6/7 Verslagen div. bijeenkomsten
- Pag. 8 Colofon
- Pag. 9/10 Tips over cybercriminaliteit

ALVAST NOTEREN

Kerstmiddag

17 december: Dan houden we onze kerstmiddag, met als invulling een kerstliturgie van het magazine Elisabeth.

21 januari 2026: Jaarvergadering met bingo

Oproep

Vanwege een tekort aan bezorgers, en omdat het magazine per post gaat, willen we vanaf januari de nieuwsbrief per e-mail gaan versturen. Daarvoor hebben we wel alle mailadressen nodig. Zou u die door willen geven aan één van de bestuursleden?

Hebt u iets te melden
voor de volgende nieuwsbrief?
U kunt kopij aanleveren tot: 29 december

2024-2025	December
Nummer	3
Jaargang	31
Volgend nummer	1 februari



Van de voorzitter



December, een maand van gedenken, van overdenken, van afsluiten. Maar ook een maand van vieren en kijken naar de toekomst.

We hebben een mooi jaar gehad, mooie contactmiddagen, tussendoor een paar nuttige. Samen met de KBO met voorlichting over 'Senioren Zelf Aan Zet' (waar al vervolgstappen met de gemeente zijn gedaan), later een middag met voorlichting over belangrijke zaken, zoals Cybercriminaliteit, en een gezamenlijk reisje, met de KBO, naar Terschuur. En samen met de KBO en de gemeente hebben we een meedenkdiner mogen organiseren, waardevolle momenten waar we op terug mogen kijken. U hebt (of kunt in deze uitgave) de verslagen daarvan kunnen lezen.

Allemaal mooie dierbare zaken, omdat het verbind en ons ook bepaald bij de tijd waarin we leven.

Er waren ook droevige gebeurtenissen. De minst erge is, maar wel zorgelijk, dat er weer leden opgezegd hebben sommigen om redenen die wij niet weten. Maar er zijn ook gebeurtenissen met meer droefheid, omdat er leden zijn die ons ontvallen zijn, of familieleden daarvan. Ons medeleven gaat uit naar de familie van hen die nu mogen zingen voor Gods troon, maar hier enorm gemist worden.

Dat is het jaar dat achter ons ligt. Voor ons is een onzekere toekomst, zoekend naar een weg hoe wij als afdeling overeind kunnen blijven. Ons aanpassen aan de omstandigheden van deze tijd. Besturen slinken net als de afdeling die met een krimpend ledental te maken heeft. We leggen ook dat in Gods genadige hand. Maar ook in die van U, U kunt ook Uw steentje bijdragen aan het voortbestaan. Met meedenken hoe verder, of door nieuwe leden te werven. Of taken op U te nemen die hard nodig zijn, in het bestuur of activiteitencommissie.

Maar eerst gaan we kerst vieren, met de laatste contactmiddag van 2025. Het bestuur nodigt u daar van harte voor uit, en nodig vooral iemand uit die u kent. En misschien de eenzaamheid voelt in deze tijd.

En dan richten we onze blik op weer een nieuw jaar 2026. Een nieuw jaar onzes Heren. Namens het bestuur wens ik U, een waardevolle kerst, en een voorspoedig nieuw jaar toe.

Joke

Vrede en kracht:

"De engelen zingen, de herders horen, Jezus is geboren, de hoop is herboren. In deze tijd van vrede en van pracht, is Zijn liefde ons licht, onze kracht."

Hoop en leiding:

"Laat het jaar dan rusten, kijk niet om wat is geweest, richt je aandacht maar op Jezus en laat je leiden door Zijn Geest. Vergeet hetgeen wat nu voorbij is, veranderen kun je toch niets meer, laat het maar los, geef het uit handen, het verleden is slechts van de Heer!"



Agenda seizoen 2025 / 2026
Aanvang 14.30 Kruiskerk Thorbeckelaan 73
(tenzij anders vermeld)

17 december 2025

Kerstviering

21 januari 2026

Jaarvergadering met bingo

18 februari 2026

Odensehuis

Gerda Meppelink Inloophuis voor mensen met geheugen problemen en beginnende dementie, maar ook voor belangstellenden.

18 maart 2026

Paasviering

15 april 2026

Oud Hollandse spelletjes

Mutaties

Door omstandigheden zijn dit seizoen de mutaties achtergebleven, daarom aan het eind van dit jaar een in memoriam voor 4 overleden leden. En een aantal opzeggingen en verhuizingen, om verschillende redenen.

Wij gedenken de overledenen:

2 febr. Mevr. J Massier - Warmolts

6 juni Mevr. A. Berends - Veuger

25 aug. Mevr. G. van Sloten - Bruinenberg

11 nov. Dhr. W. Marskamp

Waar woorden ontbreken begint de Geest te spreken doorbrekend de onmacht met bovenmenselijke kracht, dwars door donkere nachten heen hoor je: Je bent niet alleen.

Coby Poelman - Duister

Opgezegd:

20 juni Mevr. E. Barth - Wijbrands

20 juni Dhr. H van Triest

10 nov. Mevr. J. van Gijssel - Wever

31 dec. Mevr. H. van Dalfsen

31 dec. Mevr. F. Vennik - Faas

Verhuisd:

Dhr. R. Hoolsema, naar Reestoord

Zuiderlaan 134 kamer 22

Dhr. O. Jansen

Zuiderlaan 134 kamer 329

Mevr. H. Kuipers - Noord

Reggersweg 40 a-c (Afd. Lindenhorst)

Mevr. Klooster - Strijker

Zuiderlaan 134 kamer 103

Leden bij ons aangesloten vanuit oude ANBO:

A.M. Lageweg Badhuisstraat 14

Meppel

G. Kleene Nic. Maasstraat 49

Meppel

A. Genis Jufferenpad 13

Meppel

Van harte welkom bij ons, wij hopen dat u zich thuis gaat voelen in onze kring.

Zorg of ondersteuning nodig?

Zorgen wij gewoon voor!

Voor meer informatie over Noorderboog:
www.noorderboog.nl of bel naar **0522 - 498 498**

Lever
notarissen
Zuideinde 53 Meppel Tel: 0522-25 27 21
Mail: info@lever.nl



Gerard en Annette Westerbeek
Groente & Fruit
Rembrandtplein 38, 7944 GG Meppel
Tel: 0522-241776



de bekende warme bakker
in **Staphorst, Rouveen**
en **Meppel** voor:

- Krentenbrood
- Staphorster Kruidkoek
- Fototaarten, evt. met logo
- Vlaaien
- Staphorster Rollen
- Gebak
- Chipolata pudding
- enz. enz.

Gemeenteweg 234
Staphorst
Tel. 0522-461203

Scholenland 1
Rouveen
Tel. 0522-291224

Rembrandtplein 36
Meppel
Tel. 0522-245969

www.bakkerijubak.nl



FILIPPINE MINIPUZZEL

Een Filippinepuzzel heeft een voordeel, in elk vakje met hetzelfde cijfer ook dezelfde letter ingevuld mag worden.

1	8	6	7			1	5
2	9	3	4				
	3	7			1		2
4	3	1			6		5
5	9	4			1	5	
6	9	2			8		

1 buigen

2 roeiriem

3 waterzuchtige zwelling

4 sterk kruiden

5 plagen

6 vermogen om te proeven

Weer eens een droedel, u weet wel een soort rebus maar dan met letters.
Een kleine hint: Hier maken heel veel mensen zich druk tegen met kerst, maar als het klaar is geniet iedereen er van.

R



GROEPS
SPELLEN.NL



Verzeker uzelf van passende zorg

Als het goed is, heeft u bericht gehad van uw zorgverzekeraar over uw nieuwe premie voor 2026. Er zijn echter talloze zorgverzekeringen, elk met verschillende kortingen, dekkingen en premies. Past uw huidige zorgverzekering nog bij uw wensen of sluit een andere verzekering beter aan?

Als lid van ANBO-PCOB kunt u zich aansluiten bij het ANBO-PCOB Zorgcollectief: een samenwerkingsverband met twaalf zorgverzekeraars dat speciaal is gericht op senioren.

Het Zorgcollectief maakt afspraken over aanvullende zorgpakketten die beter aansluiten bij de zorgvragen van 60-plussers, zoals extra vergoedingen voor fysiotherapie, mantelzorg en/of preventieve zorg. Leden profiteren daarnaast bij sommige verzekeraars van een lidmaatschapsvergoeding en ontvangen tot 12% korting op aanvullende verzekeringen, wat kan oplopen tot €78,84 per jaar.

Wij helpen u graag

Naast het Zorgcollectief bieden we ook praktische ondersteuning. Zo helpen we bij het kiezen van de juiste verzekering via de Zorgvergelijker, krijgt u onafhankelijke overstap- en keuzebegeleiding via de Zorgadvieslijn en kunt u informatie vinden via onder andere de gratis Tipgids Wegwijs in de Zorg en de 63 meest gestelde zorgvragen.

Handige data:

U kunt tot en met 31 december 2025 uw huidige zorgverzekering stopzetten. U heeft dan vervolgens tot 31 januari 2026 de tijd om over te stappen naar een nieuwe zorgverzekering.

Kijk voor nog meer informatie op:

www.anbo-pcob.nl/ledenvoordeel/exclusief-voordeel-voor-leden/zorgcollectief

Verslag kennismaking met burgemeester A. Maathuis.

We hebben een leuk gesprek gehad met de nieuwe burgemeester van Meppel. Hij vertelde hoe hij het Meppel ervaart: een prettige plaats met veel voorzieningen en een plek waar men elkaar kent. Wij op onze beurt hebben verteld wat voor verenigingen we zijn, wat wij zoal organiseren, hoe en waarin we samenwerken en over het project Senioren zelf aan Zet.

We hebben de onderwerpen benoemd waarvan we graag willen dat er vanuit de gemeente aandacht aan wordt besteed. Ook hebben wij benoemd dat we het gevoel hebben dat wij, de ouderen en de verenigingen bij de gemeente niet in beeld zijn.

Hoewel we in de gemeente gids staan, worden we voor bijeenkomsten/workshops niet uitgenodigd of geraadpleegd. We missen ook een contactpersoon bij de gemeente waar men zich bij problemen tot kan wenden, een ambtenaar of wethouder.

De burgemeester kan hierin zelf niet zoveel voor ons betekenen. Hij adviseerde ons om ons te wenden dat de Adviesraad Sociaal Domein (ASD) of contact op te nemen met wethouder Klaas de Vries die de WMO in zijn portefeuille heeft zitten.

Een ander advies was om, met het oog op de gemeenteraadverkiezingen volgend jaar, de politieke partijen te benaderen met het verzoek in hun verkiezingsprogramma aandacht te besteden aan de ouderen en de problemen die zij ervaren. Dit onder verwijzing van het rapport Senioren zelf aan zet.

Na het vertrek van de burgemeester hebben we besloten om een commissie te vormen die een brief aan de politieke partijen gaat sturen met de wensen van de ouderen voor het verkiezingsprogramma.

Verslag van de contactmiddag van de ANBO-PCOB op 15 oktober 2025

Vanmiddag is de KBO bij ons te gast, en zijn er 41 personen aanwezig waaronder één gast (22 leden van de ANBO-PCOB en 17 van de KBO). En er zijn een aantal afmeldingen.

Onze 2e voorzitter Wietske Kooijker heet ons allen welkom. In het bijzonder de KBO. En de heer Arnold Pilon, de spreker van deze middag. Hij zal een presentatie geven over Tibet. Wietske heeft nog als mededeling dat er op 19 november van 17.00-19.30 uur een zogeheten "meedenkdiner" in deze kerk zal worden gehouden georganiseerd door de gemeente Meppel over het ouderenbeleid waarover we met elkaar van gedachten kunnen wisselen. We beginnen met het zingen van Psalm 19 vers 1 en leest Wietske nog een toepasselijk stukje.

Hierna krijgt Arnold Pilon het woord. Hij stelt zich kort aan ons voor. Hij woont in Eelde en is voormalig apotheker en een echte wereldreiziger. En is o.a. in Tibet geweest. Tibet is tegenwoordig een autonome provincie van China. En ligt gedeeltelijk in de Himalaya op gemiddeld 3500 meter hoogte. Het is een land van oude tradities met tempels en kloosters.

Zoals het indrukwekkende Potala paleis in de hoofdstad Lhasa. Dit was eerder de residentie van de Dalai Lama. De meest voorkomende religie is het boeddhisme. Met natuurlijk de indrukwekkende boeddha beelden. De 14e Dalai Lama leeft nu in ballingschap in India. Tibet is ongeveer 30 keer zo groot als Nederland. En telt ± 3 miljoen inwoners.

Dan is er pauze met koffie/thee en wat lekkers.

Na de pauze gaat de lezing verder en vertelt Arnold hoe groot de afstanden in China zijn. Ter vergelijking: bv. van Gibraltar tot de Noordpool! Het is nog steeds een vrij gesloten land.

De bevolking is vriendelijk en je kunt bv. uitgenodigd worden om jakboter thee (met boterzuur) met ze te komen drinken. Dit komt van de jak (een rundersoort). Wat niet te drinken is! Er gaat ook een tolk mee op reis voor de vertaling naar de bevolking toe.

We krijgen ook nog prachtige beelden te zien van het indrukwekkend Himalayagebergte. Hiermee komt een einde aan de presentatie en wordt Arnold bedankt voor zijn inbreng!

Tot slot zingen we nog Gezang 390 vers 1. En wenst Wietske ons wel thuis!

Kerstmenu

Voorgerecht

Garnalencocktail 4 Pers.

200 gram (Hollandse garnalen)
2 handjes sla (IJsberg- of gem. jonge sla)
1 avocado
1 (grote) appel
1 handje (verse) bieslook
4 partjes citroen (optioneel citroensap)
4 crackers (Eventueel glutenvrij)

Whiskysaus

3 el. Mayonaise
2 el. Crème fraîche
1 el. Ketchup
2 Theelepels whisky
Snufje paprika
Peper en zout naar smaak

Doe de mayonaise, crème fraîche, ketchup, whisky en het paprikapoeder in een kommetje en roer goed door tot een egale saus. Proef en voeg eventueel wat peper, zout of extra citroensap toe voor meer frisheid. Bewaar zolang in de koelkast. Snijd de sla fijn en verdeel deze over kleine glaasjes of kommetjes. Dit vormt de basis van de garnalencocktail.

Schil de appel en snijd in hele kleine blokjes. Snijd ook de avocado, als je die gebruikt, in blokjes. Besprenkel eventueel met citroensap tegen het verkleuren. Verdeel de appel en avocado over de sla.

Schep de Hollandse garnalen op de salade in de glaasjes. Schep hier de saus over. Je kunt ook de garnaaltjes al mengen met de saus. Garneer de garnalencocktail met verse kruiden zoals bieslook.

Serveer met een krokante cracker erbij en een partje citroen bij.

Voorgerecht alternatief (vegan):

8 Sneetjes stokbrood
4 Tomaten (goed rijp)
1 Teen knoflook
1 Handje verse basilicum
Peper & zout
Olijfolie (van goede kwaliteit)

Vul een kom met kokend heet water. Snijd met een mes een kruis aan de onderkant van de tomaten. Leg de tomaten een minuutje in het water en spoel ze af met koud water. Als het goed is moet nu het velletje makkelijk te verwijderen zijn. verwijder het waterige gedeelte met de zaadjes en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.

Doe de stukjes tomaat in een kom en voeg een klein beetje olijfolie toe.

Hak de basilicum fijn en schep door de tomaten. Breng het tomatenmengsel op smaak met een snufje peper en zout.

Snijd het brood in plakken en bestrijk aan beide kanten met een beetje olijfolie. Grill het brood aan beide kanten in een grillpan (of oven) knapperig. Wrijf met een teentje knoflook over de bovenkant van de knapperige broodjes.

Leg ze op een bord en schep de bruschetta topping er over. Garneer eventueel met een extra blaadje basilicum.

Tips: Je kunt het bruschetta mengsel meteen gebruiken of afgedekt in de koelkast laten marinieren (hele nacht kan ook) voor een intensere smaak.

Hoofdgerecht

Hoofdgerecht 4 pers.:

4 zalmfilets (à 150 gr)
2 rol vers bladerdeeg (of 8 plakjes)
2 eetlepel pesto
2 eetlepel roomkaas
4 eetlepels paneermeel
2 eieren

Meng de roomkaas met de pesto.
Snijd het vel bladerdeeg in 2 stukken. Of plak 4 plakjes aan elkaar als een vierkant.
Leg het deeg op een bakplaat met bakpapier.
Verdeel een beetje paneermeel in het midden aan 1 zijde van het bladerdeeg. Leg hier de zalm op.
Besmeer met een laag romige pesto.

Klap de ander helft eroverheen en druk de zijkan-ten goed dicht met een vork.

Maak met een scherp mes een paar inkepingen aan de bovenzijde.

Klop het ei los en besmeer de bovenzijde van het bladerdeeg hiermee. (Als u een snufje zout toevoegd klopt makkelijker los)

Zet de zalm in bladerdeeg ongeveer 20 minuten in de oven tot hij goudbruin is.

hoofdgerecht

400 gr. Fusili
500 gr. Groene asperges
300 ml. Groentebouillon (tablet)
1 Middelgrote ui
1 teen Knoflook
Parmezaanse kaas
(Zee)zout
(Versgemalen) Zwarte peper

Snijd de ui en knoflook in kleine stukjes.
Verwijder de houtige onderkant van de asperges en de toppen aan de bovenkant. De toppen bewaar je natuurlijk en de houtige onderkant gooi je weg. Het overige deel van de asperges snijd je in kleine stukjes.
Verwarm de boter en fruit hierin de ui, knoflook en de asperges. Daarna schenk je de bouillon in

de pan. Laat de asperges zachtjes koken tot deze beetgaar zijn.
Ondertussen zet je een pan water op het vuur voor het koken van de pasta. Zodra het water kookt, dan doe je een eetlepel zeezout in het water en vervolgens de pasta. Kook de pasta en maak tijdens het koken van de pasta de aspergesaus.
Haal de toppen uit de pan en pureer de andere stukjes asperge samen met de bouillon en een handje Parmezaanse kaas met een staafmixer. Pureer tot een mooie gladde saus en breng op smaak met wat zeezout en vers gemalen peper. Als de spaghetti klaar is, dan roer je de saus er doorheen, toppen erbij en is dit gerecht helemaal klaar.
Kaas er overheen schaven

nagerecht

Dessert 4 pers.

1 pak lange vingers (van 175 gr)
250 gr cranberry compote of jam (250)
1 sinaasappel
250 ml slagroom
500 gr mascarpone
150 ml sinaasappelsap
4 el suiker
1 tl vanille-extract
Voor de garnering:
25-30 gr pure chocolade
Bewaar wat cranberry's of gebruik ander rood fruit (bijv. frambozen).

Klop de slagroom, suiker en het vanille-extract met een mixer tot zachte pieken. Rasp de sinaasappel er boven uit en schep de mascarpone bij de slagroom. Klop met een mixer 1 minuut door. Schenk de sinaasappelsap in een lage schaal. Doop de lange vingers 1 voor 1 in het mengsel. Bedek de bodem van de glaasjes met een paar lange vingers. Bestrijk met een laagje cranberry compote. Schep een paar eetlepels van het mascarpone mengsel er op. Bedek opnieuw met lange vingers. Maak zo 3 laagjes en eindig met een laagje cranberry compote.
Zet de kerst tiramisu tot gebruik in de koelkast en rasp er voor het serveren lekker veel chocolade overheen, plus wat extra cranberry's of ander rood fruit als garnering.

Hemels geboortebericht

In de schaduw van het licht
ligt ergens in het stro
een moegestreden moeder
haar ogen opgelicht.
Er is geen bed op klossen,
ze heeft geen wieg, geen kruik
en geen elektrisch licht.

De man kijkt in het rond en vindt
een voerbak
voor het pasgeboren Kind.

Kijk eens door de kier
van het kapotte dak
het is de ster
waarover men sprak,
die schijnt op het Kindergezicht
dat schittert van licht!

Met een stralend gezicht
vertrekken verwonderde herders.
Volg dan hun spoor van licht,
geef het aan iedereen door,
dit hemels geboortebericht.

Coby Poelman - Duisterwinkel

Contactmiddag Cybercriminaliteit

19 november hebben we een contactmiddag gehad die ging over cybercriminaliteit. Agent Werner van der Waa zou daar voorlichting over geven. Hij was door persoonlijke omstandigheden verhinderd. Jan Booij heeft de taak van hem overgenomen en heeft ons meegenomen langs verschillende vormen van cybercriminaliteit. Een vorm van oplichting en beroving die vele kanten kent. Zaken waar we zeker op moeten letten. Bij deze nieuwsbrief is, op de laatste 2 pagina's, een aantal tips bijgevoegd waar u eens heel goed naar moet kijken. Want de valkuilen zijn zo groot dat experts zelfs zeggen dat het risico om er niet in te trappen zelfs voor hen steeds moeilijker wordt.

Verslag meedenkdiner

Op 19 november, was er ook een meedenkdiner georganiseerd door de Gemeente, samen met de KBO en ANBO-PCOB. Er waren ongeveer 50 personen aanwezig. Op deze avond hebben we gesproken over, wat is er nodig en wat kom je als senior tegen in je dagelijks leven, op straat en je verdere omgeving. Mede naar aanleiding van het rapport 'Senioren Zelf Aan Zet'. Onder de bezielende leiding van de medewerkers van de gemeente uit verschillende disciplines en onder het genot van een prima stampotbuffet (welke verzorgd was door Herberg 't Plein) hebben we daar uitvoerig over doorgepraat. De uitslag laat nog wel even op zich wachten, die wordt uit meerdere meedenkdiners samen opgesteld.



Uw kunstgebit verdient de zorg van een tandprotheticus!

Meld u aan voor een vrijblijvend gratis advies en/of beoordeling van uw huidige kunstgebit of voor aanmeten en vervaardigen van een nieuw kunstgebit

TANDPROTHOTICHE PRAKTIJK

Koedijkslanden

Tegenover Winkelcentrum koedijkslanden

REMBRANDTLAAN 35 - 7944 GB MEPEL - T. 0522 - 474 877
www.tppkoedijkslanden.nl - info@tppkoedijkslanden

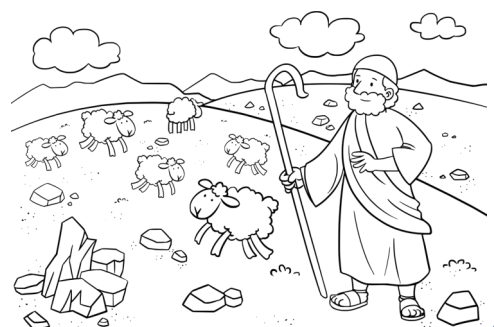


Hemels Licht

Heer, ik kan niet bidden,
dat heb ik nooit geleerd.
Ze zeggen dat het Christuskind
voor mij ook is gekomen.
Ik wil het wel geloven
maar begrijpen doe 'k het niet.
Nu hebben ze me naar
het kerstfeest meegenomen

en eerlijk Heer,
het voelt zo goed,
er heerst hier echte Vrede.
Ik denk dat ik van nu af aan
ook zondags naar Uw Huis wil
gaan
er is vandaag zomaar in mij
een Hemels Licht ontstaan
en wat ook heel bijzonder is,
ik heb zowaar gebeden!

Coby Poelman - Duisterwinkel



Bestuur

1^e Voorzitter:

Mevr. J.P. Veenstra - van Berkum
B. vd Helststraat 2A /3
7944 XM MEPPEL
06 - 40517332
voorzitter@anbo-pcob-meppel.nl

Secretaris:

Mevr. M.A. Haar
Pieter Aertsenstraat 29
7944 CK Meppel
06 - 25 354 341
secretariaat@anbo-pcob-meppel.nl

Webmaster/Ledenadm.:

Dhr. J.J. Booij
Jan Steenstraat 187
7944 TT Meppel
06 - 40 022 200
redactie@anbo-pcob-meppel.nl

Lid:

Mevr. M. van Yperen
Reestlaan 112
7944 BC Meppel
0522 - 240314
activiteiten@anbo-pcob-meppel.nl

2^e Voorzitter:

Mevr. W. Kooijker-Tiersma
de Kampen 73
7943 HB MEPPEL
0522—785510
voorzitter@anbo-pcob-meppel.nl

Penningmeester:

Mevr. C.M. Afman
Rembrandtlaan 60/21
7944 GK Meppel
06 - 24 102 058
penningmeester@anbo-pcob-meppel.nl

Notulist:

Mevr. T. van der Wal
Burg. Mackaystraat 59
7942 XS Meppel
0522 - 246080
meeleven@anbo-pcob-meppel.nl

Overige e-mailadressen:

Voor vragen over de bezorging:
bezorging@anbo-pcob-meppel.nl



URZO
WONINGINRICHTING

- GORDIJNEN
- PVC VLOEREN
- ZONWERING
- TAPIJT

Blankenstein 610 • 7943 PA Meppel
T 0522 - 25 28 21
www.urzo.nl



WELKOM IN ONZE WINKEL!

RIEMER BARTH
BOEKHANDEL

BOEKEN, TIJDSCHRIFTEN, CADEAUS, WENSKAARTEN & SPELEN

WOLDFSTRAAT 5 | MEPPEL | 0522-352696 | RIEMERBARTH.NL



Kringloopwinkel Meppel

Tel: 0522-24 07 41
Hugo de Grootstraat 1a
7942 HA Meppel
www.kringloopwinkelmeppel.nl

Openingstijden:
Ma t/m vr 9.00-17.00 uur
Zaterdag 10.00-17.00 uur



**Liefhebbers
gaan naar...**

Rembrandtplein 75
7944 GG Meppel
tel: 0522-254724

www.dekoedijk.nl
info@dekoedijk.nl

dekoedijk

Informatiepunten en aangiften digitale criminaliteit

Aangifte doen bij de politie

Als je (vermoed dat je) slachtoffer bent geworden van digitale criminaliteit, dan kun je aangifte doen bij de politie. Op de website van de politie vind je meer informatie over voor welke vormen van digitale criminaliteit en hoe je aangifte kunt doen: <https://www.politie.nl/aangifte-of-melding-doen/aangifte-van-oplichting.html>.

Informatiepunten Digitale Overheid (IDO's)

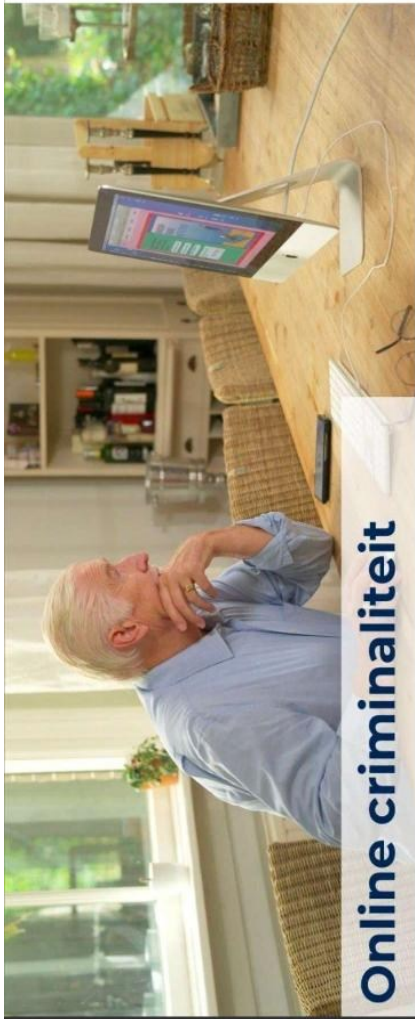
IDO's zijn hulppunten waar je je vragen kunt stellen over digitale overheidsdiensten. Deze punten vind je bijvoorbeeld in bibliotheken, of andere locaties in je gemeente. Heb je bijvoorbeeld vragen over je DigiD, dan kun je ze stellen bij een IDO. Op deze website vind je IDO's bij jou in de buurt: <https://www.informatiepuntdigitaleoverheid.nl>.

FraudeHelpdesk

De FraudeHelpdesk is een telefonisch bereikbaar loket dat slachtoffers helpt als ze te maken hebben gehad met digitale oplichting. Ze geven aan welke stappen je kan nemen en hebben veel tips voor het voorkomen van fraude. De website van de FraudeHelpdesk vind je hier: <https://www.fraudehelpdesk.nl/>

Digihulplijn

De Digihulplijn is een telefonisch bereikbaar loket dat mensen helpt met digitale apparaten. Als iemand technische problemen heeft met een apparaat kan diegene bellen met de DigiHulplijn om geholpen te worden. De website van de DigiHulplijn vind je hier: <https://digihulp.nl/>.



Online criminaliteit

Hoe te voorkomen?

Iedereen loopt risico slachtoffer te worden van online criminaliteit. Het is belangrijk om uw risico op slachtofferschap en de gevolgen daarvan klein te houden.

In dit informatieblad leest u hoe u zich eenvoudig kunt beschermen.

Controleer de link voordat u klikt

Criminelen kunnen persoonlijke gegevens

achterhalen,

geld stelen, kwaadaardige software of virussen op

apparaten plaatsen als u op een verkeerde link klikt.

- Een veilig webadres (URL) begint met https://: en heeft een hangslotje;
- Kijk goed naar de afzender, de aanhef, het taalgebruik men de vormgeving van het bericht;
- Blijf ook oplettend als u de persoon of organisatie kent. Soms ziet het er echt uit maar is het toch nep;
- Vertrouwt u het niet? Neem eerst telefonisch contact op met de persoon, het bedrijf of de organisatie.

Maak nooit zomaar geld over

Let op wanneer u gevraagd wordt geld te overmaken of een bekende dringend financiële hulp nodig heeft.

Met

een onverwachte en zeer dringende boodschap

hopen

criminelen u te overtuigen geld, vertrouwelijke

gegevens of toegang tot apparaten te geven.

Maak alleen verbinding met vertrouwde en

beveiligde wifinetwerken

Wanneer u gebruik maakt van openbare of onbeveiligde wifinetwerken, kunnen anderen mogelijk zien wat u op het internet doet en welke gegevens u verstuurt.

- Verstuur geen gevoelige gegevens (e-mail, internetbankieren) over wifinetwerken die u niet kent of niet vertrouwt;
- Zorg dat de wifinetwerken die u (onder andere thuis) gebruikt beveiligd zijn met een gegevensversleuteling;
- Wilt u toch gebruik maken van openbare wifinetwerken? Gebruik dan een versleutelde verbinding (VPN).

Installeer alleen apps via de officiële

applicatiemarket

Criminelen kunnen via apps kwaadaardige software of virussen op uw apparaten plaatsen. Zij kunnen dan meekijken op uw apparaat, bestanden beschadigen of verwijderen en (door middel van chantage) u geld afhandelen.

- Installeer apps altijd alleen via de officiële applicatiemarket, zoals de Windows store, de App store en Google Play;
- Controleer tot welke gegevens de app toegang krijgt;
- Bekijk de beoordelingen van medegebruikers om een beeld te vormen van de betrouwbaarheid van de app.

Zorg voor sterke en unieke wachtwoorden

Met zwakke wachtwoorden kan een crimineel aan uw persoonlijke gegevens komen, zoals uw bankgegevens.

- Kies geen veelgebruikte of voor de hand liggende wachtwoorden, zoals uw geboortedatum of telefoonnummer;
- Gebruik een wachtwoord(zin) van minimaal 12 tekens, waaronder speciale tekens als cijfers en leestekens;
- Controleer of uw wachtwoord(zin) sterk genoeg is met de wachtwoordkraaktest op veiliginternetten.nl;
- Het is belangrijk dat u verschillende wachtwoorden gebruikt voor uw apparaten en accounts. In een wachtwoordmanager kunt u de wachtwoorden opslaan;
- Maak gebruik van tweestapsinlog. Naast gebruikersnaam en wachtwoord, moet u dan ook uw identiteit bevestigen met een toegangscode of vingerafdruk.

Doe direct uw updates

Het is belangrijk dat u uw apparaten en apps beveiligd door regelmatig updates uit te voeren. Wanneer u dit niet tijdig doet kan gemakkelijk ingebroken worden op uw apparaten.

- Krijgt u een melding om een update te doen? Stel dit niet uit en doe dit direct;
- Breng in kaart welke apparaten u in huis heeft die verbonden zijn met internet. Ga naar de instellingen van uw apparaten en stel 'automatisch updaten' in;
- Mocht het niet mogelijk zijn om het apparaat automatisch te laten updaten, zet dan een herinnering in uw agenda om zelf de updates uit te voeren.

Gebruik een virusscanner

Een virusscanner kan u beschermen tegen

veelvoorkomende kwaadaardige programma's.

- Welk antivirusprogramma het beste bij u past, is afhankelijk van uw computeractiviteiten en de manier waarop de virusscanner infecties opspoorde en bestrijdt;
- Let op dat u geen 'nep-antivirus' downloadt, waarmee u uw apparaat infecteert met een virus;
- Laat de antivirusscanner regelmatig uw apparaten scannen.

Maak regelmatig back-ups

Wanneer een crimineel uw apparaat toch heeft

kunnen besmetten met een virus of andere kwaadaardige software, dan kunnen zij uw bestanden vernietigen of beschadigen.

- Maak dagelijks een back-up van uw waardevolle bestanden;
- Zorg ervoor dat de back-up losgekoppeld is van uw apparaat.

Toch slachtoffer geworden? Wat nu?

- Melding of aangifte helpt bij het tegengaan van digitale criminaliteit, ook als u geen schade heeft. U kunt aangifte of melding doen bij de politie (0900-8844). Fraudehulpdesk (088-7867372) en/of Meld Misdaad Anoniem (0800-7000).
- Heeft u behoefte aan meer ondersteuning of advies, neem dan contact op met Slachtofferhulp Nederland (0900-0101).
- Is u geld afhandig gemaakt, heeft u het vermoeden dat iemand uw beveiligingscodes heeft of is uw bankpas kwijt, bel dan direct uw bank via het bij u bekende telefoonnummer.
- Wijzig direct uw gebruikersnamen en beveiligings- en inlogcodes. Doe dit vanaf een apparaat dat niet besmet is met schadelijke software



Versie 2023

VeiligheidsAlliantie
regio Rotterdam