

*Even
Bijpraten...*



Februari -Maart 2026

<i>Inhoudsopgave:</i>	<i>blz.</i>
1. Inhoudsopgave	2
2. Van de voorzitter	3
3. Programma	4/5
4. Verslagen nov. en dec.	5/6
5. Bericht contributie	7
6. Bericht Belastingaangifte	7
7. Oproep: wat is uw Passie/ Hobby/ Verzameling?	8
8. Gezond en vitaal ouder worden	8/9
9. Bericht m.b.t. opgave lunch en stampotten buffet	9
10. Lief en Leed leden	10
11. Bestuur	11
12. Gedicht	12

Van de Voorzitter



Beste leden,

Voor u ligt de nieuwe editie van ons eigen blad 'Even Bijpraten', voor de maanden februari en maart.

Een periode waarin wij de winter langzaam achter ons laten. Terwijl de felste kou hopelijk achter ons ligt, kijken wij uit naar de eerste sneeuwkllokjes in de tuin.

Terwijl ik dit stukje schrijf ligt er minstens 10 centimeter sneeuw en is Nederland tot stilstand gekomen. Het voorjaar lijkt ver weg! Toch zijn februari en maart bij uitstek de maanden van de overgang: we kijken uit naar het licht en de warmte van het voorjaar, maar wij koesteren nog even de geborgenheid van binnen.



Zeker met het pak sneeuw wat er nu ligt!

In dit nummer van 'Even Bijpraten' staan we stil bij wat de afdeling ANBO-PCOB voor ons betekent, wat houdt ons écht warm: gezelligheid en de kracht van omzien naar elkaar. Juist in deze fase van ons leven, wanneer alles soms wat trager gaat, is dat menselijke contact de motor waar we op draaien.

Wij, als bestuur, proberen dit voor u mogelijk te maken door iedere maand een activiteit te organiseren. Een gevarieerd programma, voor elk wat wils!

In februari besteden wij aandacht aan bewegen en valpreventie. In maart hebben wij onze jaarvergadering. Het bestuur vertelt u over onze activiteiten; wat hebben wij het afgelopen jaar gedaan en wat zijn de plannen voor de toekomst. Wij vinden het belangrijk om in alle openheid met u in gesprek te blijven over het reilen en zeilen van onze vereniging. Maar wees gerust, wij laten de middag niet alleen bij cijfers en verslagen! Zoals u van ons gewend bent, sluiten wij de middag af met een feestelijke verrassing!

Ook organiseren wij dit jaar weer een gezamenlijke lunch. Een mooie manier om elkaar beter te leren kennen, maar bovenal om gezellig bij elkaar te zijn.

Zet 5 maart alvast in uw agenda: Lunch Mariënwaerd.

Meer informatie hierover vindt u verderop in Even Bijpraten.

Ik sluit dit voorwoord af met een uitnodiging. U bent allen van harte welkom bij alle activiteiten van onze vereniging!

Ik hoop u te zien op 19 februari en op 19 maart tijdens de jaarvergadering.

Mede namens het bestuur, wens u een gezonde en actieve start van het voorjaar toe.

Vriendelijke groeten Jacky Bertens.



Programma februari t/m mei

Donderdag 19 Februari

Veilig in beweging/valtraining en gezond ouder worden. In februari leggen we de focus op **bewegen en valpreventie**.

De fysiotherapeuten van FYSYO ART geven vandaag voorlichting over Veilig Bewegen. Ouder worden betekent soms dat we onze balans opnieuw moeten vinden, letterlijk en figuurlijk. Door preventief aan onze conditie te werken en bewust te kijken naar veiligheid in en om het huis, houden we de regie over onze eigen vrijheid. Want hoe zekerder we op onze benen staan, hoe makkelijker het leven wordt.



Donderdag 5 Maart

Vandaag gaan wij lunchen bij Landgoed Mariënwaerd. Informatie over kosten en bij wie u zich moet aanmelden vindt u verderop in Even Bijpraten.



Donderdag 19 Maart

Jaarvergadering met na de pauze een muzikale verrassing.



Maart staat in het teken van onze **jaarvergadering**.

Het bestuur geeft u deze middag graag een kijkje in de keuken: wat hebben we het afgelopen jaar gedaan en wat zijn de plannen voor de toekomst? Wij vinden het belangrijk om in alle openheid met u in gesprek te blijven over het reilen en zeilen van onze vereniging.

Maar wees gerust, we laten de middag niet alleen bij cijfers en verslagen! Zoals u van ons gewend bent, sluiten we de vergadering op een **feestelijke en gezellige wijze** af.



Na het beëindigen van het middag programma, wordt de zaal

klaargemaakt voor ons jaarlijkse **stamppottenbuffet**. Informatie over de kosten en het opgeven voor het buffet vindt u verderop in Even Bijpraten.



Let op: in verband met het buffet beëindigen wij deze middag om ± 19.00 uur.

Donderdag 16 April

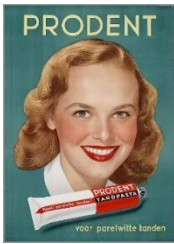


Vanmiddag verzorgen Willy Goossen en Joep Koch (voorzitter van Alzheimer Rivierenland) een lezing met het thema Alzheimer.

De ziekte Alzheimer is de meest voorkomende vorm van dementie, een hersenziekte die leidt tot verlies van geheugen en denkvermogen.

Joep Koch vertelt ons hoe de ziekte begint, en hoe de ziekte zich kan ontwikkelen. En vooral, wat kunnen wij doen, zijn er behandelingen mogelijk? Maar ook, hoe gaan wij om met Alzheimer patiënten. Wat zijn richtlijnen voor familie en mensen in de naaste omgeving.

Donderdag 21 Mei



Vandaag een presentatie van Wilbert Schreurs over de geschiedenis van de reclame. Beleef een middag vol herkenning. Memorabele radio en tv reclames. Van de eerste kleurenadvertenties tot grote billboards. Een nostalgische kijk op hoe 'merken' een plekje in ons hart (en onze portemonnee) probeerden te veroveren!



Verslag 20 november 2025

Aan het begin van deze middag staan we allereerst stil bij het overlijden van ons oud-bestuurslid Heidi Maat. Zij is zeer plotseling van ons heengegaan. Als huidig bestuur mochten we de afscheidsdienst in Opijnen bijwonen.

Daarna leest Jacky een gedeelte uit de Barmhartige Samaritaan met de uitleg God geeft vrijheid, doe wat je kunt ook al is het in het klein. Vanmiddag gaat Dhr. Jan Broekhuizen met ons op zoek naar de raakvlakken van Amsterdam en de Bollenstreek. Waar komen die Amsterdamse tulpen vandaan? Wat deden deze tulpen in de Bollenstreek! Hij begon zijn lezing met het gezamenlijk zingen van "Tulpen uit Amsterdam" van Herman Emmink.

Daarna vertelde Jan in een enthousiast verhaal over de geschiedenis van de Tulpenbol, de herkomst van de verschillende namen, hoe in de handel de Tulpenmania uitbrak. De wetenschap met Carolus Clusius die verbonden werd aan de Hortus Botanicus in Leiden kwam eveneens aan de orde. Als stadsgids van Amsterdam vertelde hij over de meerdere afbeeldingen in de gevelstenen in bijv. Amsterdam, maar ook in de mozaïeken in Istanbul. Ook kregen we via de mooie beelden een indruk van



de Keukenhof, het bloemencorso, de Floriade. Kortom een kleurrijke presentatie over het ontstaan van de tulpenhandel in Holland.

Ria sloot deze middag af met het lezen van het gedicht "De Tijd nu"

Verslag 18 december Kerstmiddag.

In een gezellig versierde zaal die overvol gevuld was met enthousiaste leden begon Jacky als voorzitter met lezen van een gedeelte uit Lucas 2 : het kerstverhaal. Na het gebed begonnen we met zingen van het eerste blokje kerstliederen onder begeleiding van de muziekgroep :



“Komt Allen Tezamen”: Wim Bertens op de gitaar, Kari van Kranenburg dwarsfluit en Marja Bongers op de piano. Het kerstverhaal werd verteld door ds. Carolina Blokland-den



Hertog. De hoofdpersoon in het mooie verhaal was Thomas. Hij woonde in een klein dorp waar ontzettend veel armoede was. Thomas was een timmerman, maar hij had heel weinig werk en zijn leefomstandigheden waren niet rooskleurig. In de winter vlak voor de kerstdagen begon het heel erg te sneeuwen. Toen Thomas even buiten was viel er tussen de sneeuwvlokken plotseling een sterretje met een bijzondere tekst : “Gelukkig zijn de barmhartigen” Hij vond het allemaal wel vreemd, maar middels zijn hond werd Thomas naar een oudere vrouw geleid. Zij zat in de kou en had geen hout meer voor haar kachel. Thomas bedacht zich geen moment en haalde het laatste hout uit zijn werkplaats om de oude vrouw te helpen . Zo ontving Thomas meerdere sterretjes met teksten uit de Zaligsprekingen : Gelukkig zijn de vreedzamen, zachtmoedigen enz. Thomas troostte een verdrietig meisje, loste een ruzie op en zorgde dat het kerstfeest in het dorp kon doorgaan. Het slot van het verhaal was dat Thomas van de burgemeester genoeg hout kreeg om in het dorp alles te gaan renoveren. Het leven voor Thomas en alle dorpelingen werd een stuk mooier en plezieriger! Na gezellige pauzes met hapjes en een drankje, zongen we weer mooie Kerstliederen



Tot slot werd afscheid genomen van ons bestuurslid Ria van Soelen. Zij werd toegesproken door de oud – en huidige voorzitter Aart Bongers en Jacky Bertens. Ria eindigde voor de laatste keer met het gedicht “Afscheid” De middag werd afgesloten met het zingen van “Ere zij God”.



Nog even een berichtje over de contributie 2026

De Contributie voor 2026 wordt geïnd door de landelijke bond ANBO – PCOB.

Hoe zij dat doen en wanneer daar heb ik geen enkel idee van. Wel weet ik dat de contributie voor een alleenstaande € 48,00 bedraagt en voor een echtpaar € 72,00 bedraagt.

De Bankrekening van de landelijke bond is een andere banknummer dan die van de afdeling Geldermalsen.

Wilt u iets extra geven of een gift geven voor onze plaatselijke afdeling ANBO – PCOB afd. Geldermalsen dan dient u dit extra bedrag over te boeken op de bankrekening

NL 92 RAB00166 9836 08 t.n.v. PCOB afdeling Geldermalsen

Dus uw contributie **NIET overmaken** op het banknummer van afdeling Geldermalsen

Met vriendelijke groeten, André Wahl.



Belastingaangifte 2025



Ook dit jaar is er weer de mogelijkheid om de belastingaangifte door de belastinginvulhulp van de ouderenbonden in te laten vullen voor de oudere inwoners van de gemeente West Betuwe. De maanden maart en april zijn voor de belastingconsulenten dan ook drukke maanden. IJs en weder dienende kan dit op drie vrijdagen van 9.00 uur

tot 16.00 uur, en wel op 6 maart, 13 maart en

20 maart in de Pluk. Stichting Welzijn West Betuwe stelt hiervoor haar kantoren en faciliteiten beschikbaar, zodat de mogelijkheid bestaat om de aangifte ter plaatse direct digitaal te versturen en u een print mee te geven.

Deze belastingsservice is bedoeld voor eenvoudige aangiften over 2025. De belastinginvulhulp heeft de plicht tot geheimhouding en de cliënt blijft te allen tijde verantwoordelijk voor zijn of haar belastingaangifte. Leden die gebruik maken van de belastingsservice moeten de volgende documenten meenemen:

- Documenten met betrekking tot het jaarinkomen: dus de jaaropgaven van de SVB, pensioenfondsen en lijfrenteverzekeraars over 2025.
- Voor mensen die een eigen huis hebben: de WOZ-beschikking van de gemeente met peildatum 1 januari 2024 en de jaaropgave van de hypotheekverstrekker over 2025
- De afschriften met de saldiwaarden per 1 januari 2025 van bank-, giro- en beleggingsrekeningen
- Rekeningen van buitengewone uitgaven in verband met ziekte. Aftrekbaar zijn op voorschrift verkregen medicijnen, hulpmiddelen die een lichamelijke functie vervangen of ondersteunen, dieetkosten (mits op doktersvoorschrift), vervoerkosten naar ziekenhuis, specialisten en tandarts.
- Bewijsstukken van gedane giften.
- **Nadat u een afspraak heeft gemaakt met Stichting (tel 0345 573688) of met één van de invullers zullen zij contact met u opnemen over het aanvragen van een eventuele machtigingscode of DiGiD.**

Oproep: Wat is uw passie, hobby of verzameling

Waar loopt uw hart sneller van over? Deel uw passie in 'Even Bijpraten'!



Heeft u een zolder vol bijzondere vondsten, besteedt u elk vrij uurtje aan die ene unieke hobby, of heeft u een verzameling waar u uren over kunt vertellen? Voor ons magazine Even Bijpraten zijn wij op zoek naar de mooiste, gekste en meest bijzondere hobby's en

collecties van onze leden. Of het nu gaat om antieke horloges, het kweken van zeldzame cactussen of een indrukwekkende verzameling suikerzakjes: wij horen het graag!

Wilt u uw verhaal (en uw trots) met ons delen?

Benader iemand van het bestuur of stuur een kort berichtje en eventueel een foto naar bertensjacky@hotmail.com of bel naar 0611608300. Laat het ons weten. Wij kunnen dan kijken of het mogelijk is iets over uw hobby of verzameling te plaatsen in Even Bijpraten.



Gezond en vitaal ouder worden

In je eigen kracht blijven

Herken je dat?

Dat je soms even twijfelt voordat je opstaat, een trap afloopt of naar buiten gaat.

Dat je denkt: *"Gaait dit nog wel goed?"*

En dat je wereld daardoor langzaam iets kleiner wordt, zonder dat je het eigenlijk wilt.

Veel mensen van 65 jaar en ouder willen vooral één ding: hun leven blijven leven zoals het bij hen past. Zelf boodschappen doen, naar een clubje gaan, vrienden ontmoeten, een rondje fietsen of wandelen. Maar met de jaren sluipen er onzekerheden in. Bang om te vallen. Bang om je evenwicht te verliezen. Bang om afhankelijk te worden.



Zowel in de wetenschap als in de praktijk zien we dat ouder worden niet alleen iets doet met je lichaam, maar vooral met het vertrouwen in dat lichaam. Als je lichaam minder voorspelbaar voelt, ga je vanzelf voorzichtiger worden. Je gaat minder bewegen, minder vaak de deur uit, minder dingen doen die je eigenlijk leuk vindt. En dat heeft gevolgen. Niet alleen voor je spieren en balans, maar ook voor hoe je je vanbinnen voelt.

Vitaliteit gaat daarom niet alleen over sterk zijn, maar over je sterk voelen, jezelf durven vertrouwen en je verbonden blijven voelen met anderen. En juist dat laatste raakt veel mensen. Eenzaamheid is namelijk niet alleen iets van alleen zijn. Ook als je een partner hebt of mensen om je heen, kun je je eenzaam voelen wanneer je minder onder de mensen komt, minder onderneemt of je onzeker voelt over je lijf.

Hoe doorbreek je dat?

Niet door harder je best te doen, maar door kleine, haalbare stappen te zetten. Door weer te ervaren dat je lichaam meer kan dan je denkt. Door veilig te bewegen, je balans te trainen, je spieren wakker te maken. En vooral door te merken: *ik kan dit nog, ik mag hierop vertrouwen.*

Elke keer dat je weer iets durft — een stukje verder lopen, makkelijker opstaan, met meer zekerheid bewegen — groeit niet alleen je kracht, maar ook je vrijheid. En vaak komt dan ook het sociale vanzelf mee: je gaat weer vaker naar buiten, ziet mensen, voelt je minder afgesloten.

Gezond en vitaal ouder worden betekent niet dat alles hetzelfde moet blijven. Het betekent dat je blijft investeren in jezelf. In je lichaam. In je vertrouwen. En in het leven dat je graag wilt blijven leiden. Wil jij ontdekken wat er voor jou weer mogelijk is? De fysiotherapeuten van Fysioteam ART denken graag met je mee.

Lunch 5 maart

De laatste jaren organiseren we een extra activiteit in de eerste maanden van het jaar. Dit jaar gaan we lunchen bij de stapelbakker in Mariënwaerd. U wordt daar verwacht om 12.00 uur en het duurt tot ± 13.30 uur. We gaan genieten van :

- ✓ Een drankje naar keuze bij aankomst (non-alcoholisch)
- ✓ Keuze uit een pannenkoek spek – kaas – naturel of appel
- ✓ Bol vanille-ijs met kletskep en slagroom



De kosten zijn € 15,-- per persoon en u kunt zich opgeven bij :

Alie Callewaert mob. 06-10071672 e- mail. aliecallewaert1@kpnmail.nl

Wanneer mogelijk graag overmaken op bankrekeningnummer

NL 92 RABO0166 9836 08 t.n.v. PCOB afdeling Geldermalsen. Let wel alleen dit bankrekeningnummer gebruiken!! Opgeven tot uiterlijk **28 februari**

Stamppottenbuffet 19 maart

De jaarvergadering op 19 maart sluiten we af met een heerlijk stamppottenbuffet

Ook hiervoor kunt zich opgeven bij Alie Callewaert .

De bijdrage voor dit buffet voorzien van een drankje bedraagt € 17,50 per persoon en u kunt zich opgeven bij Alie Callewaert mob. 06-10071672 e- mail.

aliecallewaert1@kpnmail.nl



Wanneer mogelijk graag overmaken op bankrekeningnummer

NL 92 RABO0166 9836 08 t.n.v. PCOB afdeling Geldermalsen. Let wel alleen dit bankrekeningnummer gebruiken!! Opgeven tot uiterlijk **10 maart**

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:

Mw. Bets van den IJssel uit Meteren

Mw. Gerrie van Buren uit Meteren

Mw. Hannie van Keulen uit Geldermalsen

Wij heten de dames van harte welkom en hopen dat jullie je snel thuis zullen voelen bij onze afdeling.

Overleden:

Mw. Rooijens-de Fockert

Dhr. C. Borgstein

Dhr. J. v.d. Biesebos



Bestuursleden ANBO - PCOB Geldermalsen

Jacky Bertens

Voorzitter

Bulckesteynstraat 7

4158 CR Deil

06 - 11 60 83 00

bertensjacky@hotmail.com

Dicky Heinen – van Hees

Secretariaat

Sophiastraat 9

4191 GG Geldermalsen

0345 – 57 31 29

dhheinen@hetnet.nl

André Wahl

Penningmeester / ledenadministratie

Peppelbos 75

4191 ME Geldermalsen

06 - 20 28 09 83

jrwahl0001@kpnmail.nl

Alie Callewaert

Bestuurslid

Van Utenhoveweg 66

4191 MB Geldermalsen

06 – 10 07 16 72

aliecallewaert1@kpnmail.nl

Ali Wegter – Steinvoort

Bestuurslid

Bulkhof 3

4196 BA Tricht

06 – 14 20 78 36

aliwegter@hetnet.nl

Ondersteuners

Ad van Wijlen

beheer website

Ria van Soelen

afnemen van interviews

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

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

RABO bank: NL 92 RABO 0166 98 36 08



Geluk

Waar wolken verdwijnen,
komt een vlinder voorbij.
Waar donkerte eindigt,
is licht weer dichtbij.
Waar veel regent valt,
zal een bloem ontstaan.
Vertrouw dat het geluk
weer aan jouw kant zal staan.

© Vaker Vrolijk

