

AFDELING DIJK EN WAARD



Sint Pancras



Broek op Langedijk



Zuid-Scharwoude



Noord-Scharwoude



Oudkarspel



Heerhugowaard

Programma 2024 – 2025

In de volgende ANBO PCOB Dijk en Waard Nieuwsbrief, die uitkomt omstreeks 7 september 2024, staat een overzicht van de ledenmiddagen 2024 – 2025.

Nu alvast: **Op 16 september** een zeer gewaardeerde presentatie van mevrouw Mia Wiercx van Rhijn "Saharaoui, nomaden volk in de woestijn"

Overige datums voor het magazine in 2024

Nr. 5 Juli / Augustus omstreeks 27 juli; geen Nieuwsbrief

Nr. 6 September omstreeks 7 september; met nieuwsbrief

nr. 7 Oktober/November omstreeks 26 oktober; met nieuwsbrief

Dagelijks bestuur

Voorzitter: Nel Strijbis. Telefoon 06-53674460, e-mail nelstrijbis@planet.nl

Secretaris: Ritzo Holtman. Tel. 0226-318450, e-mail dijkenwaard@pcob50plus.nl

Penningmeester: Adrie Vermeulen. Tel. 072-5722395. mail@vermeulenonline.eu

'Doe maar gewoon, dan doe je al gek genoeg.' We zeggen het misschien allemaal wel eens over iemand. Iemand die we uitsloverig of aanstellerig vinden, en wiens gedrag, grappen en grollen we na een poosje zat zijn. 'Doe maar gewoon, dan doe je gek genoeg.'

**doe maar gewoon,
dan doe je al gek
genoeg**

Vreemd eigenlijk, dat gewoon doen ons soms zoveel moeite kost. Want laten we eerlijk zijn, we vinden het allemaal op z'n tijd leuk om aandacht te trekken of op te vallen.

Soms kunnen we door aandachtttrekkerij onze grenzen uit het oog verliezen. Dan denken we dat we iets heel bijzonders moeten presteren om op te vallen.

Maar, zou je door 'bijzondere' prestaties echt een gelukkiger mens zijn? Ik weet het nog zo net niet. Bernardus van Clairvaux, een franse abt, heeft eens gezegd: 'De volmaaktheid bestaat niet in het doen van grote of vele dingen, maar in het doen van gewone en alledaagse dingen op een buitengewone manier.' (Moeder Theresa zei overigens hetzelfde)

In dit woord hoor ik de klank van het evangelie: 'Doe maar gewoon, dan ben je buitengewoon genoeg.' Gewoon doen, gewoon dóen, de dingen doen die gedaan moeten worden, en dat je die goed doet, buitengewoon goed, dát is van belang. Niet het vele, niet het bijzondere, niet het opvallende, maar het goede, dát is buitengewoon.

In gedachten zie ik Jezus lopen. Opvallende dingen deed Hij. De mensen spraken ervan. Jezus was niet zomaar iemand, maar tegelijkertijd: hoe eenvoudig was Hij, hoe buitengewoon-gewoon. Hij was blij op een bruiloft. Verdrietig bij een graf. Boos op geldmaniakken. Hij had tijd voor kinderen. Mens onder de mensen. Gods liefde zelf. Een lichtglans op alledaagse dingen.

Doe maar gewoon ...

Wie echt gewóón doet en het gewone écht doet, die is een bijzonder, een buitengewoon mens.

Jaarverslag 2023 secretaris

In het jaar 2023 had Corona/ Covid geen of nauwelijks nog een directe invloed op het verenigingsleven van onze afdeling; Wel was de spirit van ver vóór Corona nog niet terug. Het jaar 2023 liet, als verenigingsjaar, een gemengd beeld zien.

Bestuur: Gelukkig is Adrie Vermeulen als penningmeester toegetreden. De bestuursfuncties en ook de meeste vrijwilligersfuncties waren in 2023 min of meer ingevuld. Het bestuur wil nog wel een nieuw bestuurslid erbij hebben. En de Lief- en Leed commissie heeft dringend nieuwe leden nodig.

De ledenontwikkeling is minus 18 leden. Door overlijden zijn ons 12 leden ontvallen, te weten : Ben Gootjes; Lina Melio-Nijsse; Koos Hassefras; Janny Kruk-Zijlstra; Bas Oosterbroek; Alie Galenkamp-Wit; Henk de Groot; L.Bakker-Floresse; Grietje Ven-Schoon; DirkJan Slot; M. Vinke-Pool en Henk Vroegop. Verder hebben 8 leden om verschillende redenen hun lidmaatschap opgezegd. We mochten in 2023 2 nieuwe leden welkom heten.

In totaal hebben we per **01-2024 dan 185 leden**.

Aanwas blijft noodzakelijk voor een gezonde vereniging, daarom ook nu weer de oproep om familie, buren en bekenden (ouder dan 60 jaar) te wijzen op het lidmaatschap van de PCOB.

Jaarverslag Secretaris

Ledenbijeenkomsten

In het jaar 2023 heeft de vereniging 8 boeiende, leerzame, ontspannende, gezellige ledenmiddagen gehad. Gemiddeld waren bij iedere bijeenkomst 35 leden aanwezig.

Overige activiteiten

Met circa 30 leden hebben we de Twuyvermolen bezocht.

Bestuur

Het algemene bestuur vergaderde 8 keer. Nel Strijbis is voorzitter bij zowel de ledenvergaderingen als in de bestuursvergaderingen. Verder hebben bestuursleden contact met o.a. de gemeente Dijk en Waard, KBO, WonenplusWelzijn en verdere zorg- en welzijnsinstellingen.

Vrijwilligers

Op veel terreinen zijn vrijwilligers actief, zoals de lief-en leed commissie, die leden bezoekt bij een jubileum, ziekte of andere bijzondere gebeurtenissen en een felicitatiekaart stuurt bij verjaardagen; de belastinginvalers, die voor veel senioren de jaarlijkse belastingaangiftes verzorgen, de vrijwillig ouderen adviseur (VOA), de mensen van de catering en zaalinrichters, de bezorgers van het ledenmagazine en de organisatie van de uitjes.

Samenwerking

Plaatselijk is er een zeer beperkte vorm van samenwerking met de KBO. De gemeente Dijk en Waard heeft 4 KBO afdelingen. Na een goede start van de belangenbehartiging van senioren bij de start van de gemeente Dijk en Waard heeft dat nog onvoldoende vervolg gekregen. De landelijke innige samenwerking van KBO en PCOB is per 31 december 2023 beëindigd; PCOB en ANBO treden vanaf 1 januari 2024 als één vereniging op. Wij hopen dat dit ten goede komt aan de belangenbehartiging van senioren in Nederland en specifiek voor de leden van deze nieuwe vereniging.

Landelijk blijft er wel sprake van een gezamenlijk belangenbehartiging van seniorenbonden/verenigingen. Naast een belangenbehartiging van senioren is er het opkomen voor een samenleving waarin senioren volwaardig kunnen meedoen, en die mensen stimuleert naar elkaar om te zien.

Jaarverslag 2023 penningmeester.

Het jaar 2023 stond in het teken van de overdracht van het penningmeesterschap van de PCOB Dijk en Waard.

Jaarverslag Penningmeester

Adrie Vermeulen nam in de loop van het jaar deze functie over van Siem Schoon die dit een aantal jaren gedaan heeft.

Omdat de nieuwe penningmeester met een ander boekhoudprogramma werkte heeft deze de boekhouding 2023 met terugwerkende kracht vanaf 1-1-2023 in het nieuwe systeem overgebracht.

Op 10-05-2024 heeft de kascommissie, de heren H.Baan en H. de Graaf, ten huize van de penningmeester alle relevante stukken gecontroleerd en voor akkoord bevonden.

Het eigen vermogen (bankrekening, spaarrekening en kas) per 31-12-2023 bedraagt € 8726,00

De Jaarrekening 2023 zal op de eerstvolgende ledenvergadering in september voor de leden beschikbaar zijn, leden die deze eerder wensen te ontvangen kunnen hiertoe per email een verzoek indienen bij de penningmeester mail@vermeulenonline.eu

Adrie Vermeulen

Verslag van de Ledenvergadering 18 maart.

Nel opent de vergadering met gebed. We zingen Lied 42 vers 1 tot en met 7 à capella. Atze is ziek dus hebben we geen piano begeleiding. Nu leest Nel nog een stukje over twee stratenmakers. Een negatieve en een positieve kijk op het werk wat ze doen.

Nu krijgt mw. Yazir het woord. Ze is nu 3 jaar in Zuid Scharwoude Apotheker en zal ons iets vertellen over medicijnen en het gebruik. Ze laat ons met sheets zien hoe de apotheek werkt.

Ouderen gebruiken veel medicijnen. De werking van de medicijnen is op onze leeftijd anders.

We hebben minder lichaamsvocht en meer lichaamsvet. Ook is de nierfunctie erg belangrijk

en moet daarom regelmatig getest worden. Het is erg belangrijk dat als we bijwerkingen hebben bij gebruik van medicijnen dit door te geven. Ze noemde bij antibiotica- maag darm klachten. Bij medicijnen tegen hoge bloeddruk - hoofdpijn en duizeligheid. Bij pijnstillers - slaperigheid en moeheid. Als de klachten langer als 2 weken duren adviseert ze weer naar de apotheek te gaan en om in overleg met de huisarts een ander middel te gaan slikken. Een ander middel kan dan minder bijwerkingen geven. Er kan door huisarts of specialist ook bloedonderzoek gedaan worden en een DNA paspoort gemaakt worden. Hiermee kan de best werkende medicijnen gegeven worden. De apotheek houdt bij wat mensen slikken en als je op vakantie gaat kan je een lijst mee krijgen. Als het moeilijk is om je medicijnen op de goede tijden te slikken kan je een baksterrol (medicijnrol) krijgen waarbij het aantal en soort al per uur is verpakt waardoor je je minder kan vergissen. Ze vertelt dat het moeilijk is om alle medicijnen te krijgen. Er is nu een tekort aan antibiotica en inhalers voor kinderen. Dit komt omdat de ziektekostenverzekeringen de prijzen laag willen houden. Als een ander land bv. Duitsland meer geld geeft voor de medicijnen krijgen zij eerst geleverd. Wat ook lastig is dat de zorgverzekeringen niet allemaal dezelfde medicijnen vergoeden.

In de pauze krijgen we koffie of thee. En vertelt Bert Schuller namens de reiscommissie dat we op 18 april naar de Abdij in Egmond gaan. Hij heeft formulieren waarop we ons kunnen opgeven. We gaan met eigen vervoer. Mw. Yazir beantwoordt nog enkele vragen. Vertelt dat de medicijnen ook buiten in een kluis opgehaald kunnen worden. Dan krijg je een bericht op je telefoon met een code waarmee je die dag en nacht medicijnen kunt ophalen. Er bestaat voor oogdruppels een speciale bril als hulpmiddel bij het druppelen. Een vraag is ook waarom de oude of niet gebruikte medicijnen ingeleverd moeten worden. Oude medicijnen werken niet goed meer. Als je ze weer bij de apotheek inlevert zorgen die voor het vernietigen hiervan. Dat is beter voor het milieu. We krijgen een boekje mee van de gezamenlijke apothekers organisatie 'Wijs met medicijnen' met informatie. Mevr. Yazir wordt bedankt voor haar lezing met een bos bloemen. We eindigen de vergadering met lied 442 vers 1 en 2. Nel kondigt de volgende vergadering op 15 april aan. Dan komt Willem van Doorn met een lezing over India.



Verslag van de Ledenvergadering van 15 april 2024.

Nel opent de vergadering. Met begeleiding van Atze zingen we lied 700 vers 1 en 3. Nel vertelt een verhaal over wat mensen doen om op te vallen.

Nu geeft Nel aan Willem van Doorn het woord. Hij zal ons over India vertellen.

Op de beamer zien we foto's van de reis. Hij is er met zijn vrouw 7 jaar terug geweest. Zijn zoon en schoondochter werkten op een school in het noorden. India heeft 1,4 miljard inwoners. Er is een kleine bovenlaag van 4 miljoen erg rijken. De meeste mensen zijn arm. Dit wordt in stand ge-

houden door het kasten systeem. Officieel is het door de regering afgeschaft maar het bestaat nog steeds in het dagelijks leven. Als je tot de laagste kasten behoort kom je nooit hoger. De enige manier is om te sterven en dan kom je terug in een hogere kaste door reïncarnatie. Het groot-



ste deel van de bevolking is Hindoe. 90%. Willem laat ons foto's zien van de hoofdstad. Heel veel mensen en verkeer. Allemaal tuk-tuk's. Deze brommertjes zijn erg vervuילend en in de steden lijkt het mistig door de luchtvervuiling. Ook op fietsen wordt veel vervoerd. We zien een foto van een fietser met drie grote zakken met marktartikelen. De berijder past er net tussen. Willem vertelt dat de mensen allemaal mooi gekleurde kleding dragen. Op de foto's zien we dat. De steden zijn erg vies, er wordt niet opgeruimd. De aap en de koe zijn heilige dieren en mogen los lopen. Ze krijgen eten. Apen stelen het van kraampjes. Als de koe midden op de weg staat rijden de tuk tuk's en auto's eromheen. Willem zei dat hij had geprobeerd het Hindoeïsme te begrijpen maar dat hem dat niet lukte.

Nu is het pauze. Nel stelt Coby Morkus voor. Zij is ons nieuwe bestuurslid. Na een kopje koffie of thee vertelt Willem verder. We zien de rivier de Ganges waar aan de rand de doden worden gecremeerd en later uitgestrooid. Dat is volgens het Hindoe geloof de beste plek. Wat verder langs de rivier wordt kleding gewassen. Ook zitten er handelaars die eten verkopen. Onbegrijpelijk dat dat allemaal bij dezelfde rivier gebeurt. Buiten de grote steden ziet de rivier er veel schoner uit. De mensen eten veel pluimvee: eenden, kippen en andere vogels. De heilige koe wordt niet gegeten en ook geen varkens. Veel groenten worden er gegeten. In de Hindoe tempels hebben ze last van de apen. Daar is speciaal iemand aangesteld om ze te verjagen met een stok. Hij mag ze niet slaan. Als de apen je bijten moet je ingeënt worden tegen hondsdoelheid. Op de Bacalore universiteit is veel technische kennis. Maar de arbeidsomstandigheden zijn slecht. De Indiërs leven met waardigheid, ondergaan de armoede. Ze geloven dat ze het in hun volgende leven beter krijgen.

Willem wordt bedankt voor de lezing door Nel. We zingen met Atze op de piano lied 416 alle 4 coupletten. Nel wenst ons een prettige zomer en tot september. We krijgen een drankje en hapje.

Programma 2024 – 2025

In de volgende ANBO PCOB Dijk en Waard Nieuwsbrief, die uitkomt omstreeks 7 september 2024, zal een overzicht staan van de ledenmiddagen 2024 – 2025. Nu alvast: Op 16 september een zeer gewaardeerde presentatie van mevrouw Mia Wiercx van Rhijn "Saharaoui, nomaden volk in de woestijn"

Bezoek aan Abdij Egmond

Op donderdag 18 april heeft de afdeling ANBO PCOB Dijk en Waard een bezoek aan het klooster in Egmond georganiseerd. De inschrijving was bijna volgeboekt: Er waren 46 deelnemers aan deze dag. Met dank aan de deelnemers en uiteraard de organisatoren, Bert Schuller en Klaas Huibers. Naast een paar toespraakjes van Leo Fijen hebben we in drie groepen gewandeld met gidsen en het middaggetijde om 12.30 uur bijgewoond. En ook aan gezellig samenzijn en de inwendige mens werd goed gedacht.



Tien tips voor hoop en perspectief in de herfst van je bestaan

Als we echt willen dat we met meer hoop willen leven dan in de afgelopen twee jaar van corona, dan is het onze verantwoordelijkheid en plicht om lessen te trekken uit de crisis. Alleen dan doen we het maximale om voor onze naasten en onszelf, voor onze PCOB en onze collega's met meer perspectief het leven meer betekenis te geven. Hier komen de tien tips op weg naar hoop en zegen in ons leven:

1. Maak het stil in jezelf, want de stilte van de lockdown mag dan confronterend zijn geweest, die stilte was ook verkwikkend. Geen lawaai, niet te veel auto's, nauwelijks vliegtuigen. Alles viel stil. Probeer die stilte opnieuw te verweven in je leven. Maak het elke dag stil in je hart. Dan kun je beter jezelf, de ander en God horen.
2. Breng structuur aan in je dag. Maak een dagprogramma, ook als je al wat ouder bent en in je eentje woont. Neem je iedere dag een aantal dingen voor zodat je dag vaste afspraken met jezelf heeft en daardoor meer voor je betekent.
3. Sluit vrede met jezelf en je naaste. Maak goed wat je kunt helen in relatie tot je naaste. Morgen kan het voorbij zijn, zo heeft de crisis geleerd. Word vrij in je hart, verzoen je met degene die het je moeilijk maakt. Daar wordt de ander gelukkiger van en jij zelf rijker.
4. Schrijf elke dag op wat er gebeurt in je leven, dan zie je beter waar je dankbaar voor kunt zijn. Schrijf om te kunnen danken, ook als er veel tegenspoed is. Ga op zoek naar het licht in je leven.
5. Ontmoeten is sinds de crisis nooit meer vanzelfsprekend. Dat je weer samen mag komen, is een groot geschenk. Koester dat geschenk door iedere dag een kaart te sturen naar je naaste die je wilt bemoedigen.
6. Vier de ontmoeting, ook als je je huis niet uit kunt. Met een kaartje zoals hierboven, maar ook met een telefoontje. Iedere dag, dat is deel van

je programma. Dan sticht je gemeenschap en word je gelukkig.

7.Laat je helen door de schepping. Ga wandelen. En ervaar dat alles in je leven lichter wordt in de natuur. Als je niet naar buiten kunt, verzorg dan elke dag je lievelingsplant.

8.Zing iedere dag een lied dat je dierbaar. Door te zingen ben je verbonden met anderen en haal je in wat zo lang in de kerk niet konden doen.

9.Bid drie keer op een dag, in de ochtend, in de middag, voor het slapen gaan. Dat geeft structuur en verbindt je met je naasten en met God.

10.Als je zo probeert te leven, ben je nooit meer eenzaam, maar samen met je naaste en met God. Dan wordt het een jaar vol van hoop. Veel zegen in 2023 en straks ook in 2024.

LEO FIJEN

Gezocht: Taalmaatjes!

In samenwerking met de Bibliotheek Kennemerwaard heeft Wonen Plus Welzijn het project 'Taalmaatjes'. Hiervoor worden vrijwilligers gezocht die het leuk vinden om bewoners in Dijk en Waard met taal te ondersteunen. Samen met de deelnemer wordt laagdrempelig gewerkt aan de vaardigheden op het gebied van lezen, spreken en schrijven. Dit gaat doormiddel van taaloefeningen, maar kan ook uitgebreid worden met sociale activiteiten. Het doel is om de zelfredzaamheid van de deelnemers te vergroten.

Hierbij biedt de bibliotheek ondersteuning met materialen en een training waarin geleerd wordt wat het inhoudt om taalmaatje te zijn. Geduld en inleavingsvermogen zijn een groot goed, uitgebreide kennis van grammatica is niet nodig.

Graag mensen vaardiger te maken met de Nederlandse taal? Leuk! Voor aanmelding of meer informatie, mail naar f.blokker@wonenpluswelzijn.nl of neem contact op via tel. 06-10291105. Vraag naar Ferry.

Vrijwilligers gezocht voor Vriendschappelijk Huisbezoek: Samen tegen vereenzaming

In een samenleving waarin vereenzaming een groeiend probleem is, roept Wonen Plus Welzijn Dijk en Waard op tot actie. De organisatie is op zoek naar betrokken vrijwilligers voor de dienst Vriendschappelijk Huisbezoek. U krijgt hierbij de kans om een lichtpuntje te zijn in het leven van mensen met een beperkt sociaal netwerk.

Vriendschappelijk Huisbezoek gaat verder dan alleen een bezoekje. Als vrijwilliger zult u met enige regelmaat iemand bezoeken en samen activiteiten ondernemen die aansluiten bij de behoeften en wensen. Denk hierbij aan gezellig koffie of thee drinken, een praatje maken, een spelletje doen, een stukje wandelen, samen de krant lezen of samen een activiteit bijwonen. Uw inzet en betrokkenheid maken het verschil in het leven van deze mensen.



Naast vereenzaming komt het steeds vaker voor dat deelnemers kampen met een psychische kwetsbaarheid. Praten helpt bij het verwerken en een luisterend oor biedt steun.

Graag vreugde in het leven van anderen brengen? Reageer dan vooral en word vrijwilliger Vriendschappelijk Huisbezoek.

Voor meer informatie en aanmelding, neem contact op met Chantal Gonggrijp of Maureen van den Berg. Dat kan telefonisch via 072-571 71 70 of stuur een e-mail naar vriendschappelijkhuisbezoek@wonenpluswelzijn.nl



Zomer

De zomertijd is aangebroken,
De lente dagen zijn voorbij
de natuur is reeds ontloken,
Het warme weer is nu nabij.

Zomer, de mooiste tijd van het jaar.
alles bloeit en groeit weer,
de zon schijnt, heerlijk, wonderbaar,
het geeft alles zo'n blijde sfeer.

Dankbaar mogen we zijn voor deze tijd,
waarin de aarde z'n gewas weer geeft,
door Gods trouw en goedheid,
zodat mens en dier de winter overleeft

Elk seizoen heeft zijn bekoorlijkheid
Maar toch springt de zomer er uit.
Het geeft warmte en vrolijkheid
waarbij de vogels met hun gefluit..

Fedde Nicolai

JE BENT EEN
parel
IN GODS HAND