

Afdeling Groningen

Januari_febrari 2025

Een gezegend 2025

Wij hebben nog eens de wenskaarten van de voorbije feestdagen wat nauwkeuriger bekeken en zagen veel gelijke teksten maar, er waren toch wel enige uitzonderingen. Een greep uit deze vele kaartwensen: Zo was er één met: 'Warme feestdagen' en 'Een toast op 2025'. Ook nog: 'Gezegende Kerstdagen en een Voorspoedig Nieuwjaar'. 'Liefdevol 2025 gewenst' en 'Vredige Kerstdagen en een gezond Nieuw Jaar' en ten slotte nog een bijzonder gedicht van ,Toon Hermans':

'Het mooiste wat het leven biedt,
zijn af en toe de dromen,
dat alles nog beginnen moet,
en het beste nog moet komen!'

Ik heb verder op het internet gezocht naar wat wij ons eigenlijk moeten voorstellen bij: 'Een gezegend 2025 gewenst'.

Veel schrijvers denken daar verschillend over; hierbij een verzameling van hun meningen, die stukjes zijn uit grotere bijdragen.

*** 'Een goede gezondheid is een zegen en een nauw verwante tegenhanger van geluk'. Voor mij persoonlijk is dit in het bijzonder duidelijk geworden door een constante stroom slecht nieuws van familie, vrienden en allen die ons lief en dierbaar zijn.

Dit ging dan over kankers, hersentumoren, die zijn ontdekt, gebroken heupen en andere handicaps. Terwijl ik zie, en voel, dat de gevorderde leeftijd langzaam dichterbij komt, is mijn dagelijkse dosis pillen omhoog gegaan en zijn doktersbezoeken frequenter geworden.

Om in 2025 redelijk gezond te blijven, zou zeker een kostbare zegen, een bron van geluk zijn!

*** Financiële zekerheid is eveneens een belangrijk aspect van geluk. Het kan voelen dat we dit hebben verdiend door hard te werken, zonder ons te realiseren dat het te danken is aan goddelijke zegeningen!

*** Een Gelukkig Nieuwjaar zal een jaar zijn waarin we kunnen genieten van de liefde en het gezelschap van familie en vrienden. Het is iets dat betekenisvoller wordt naarmate de jaren verstrijken. En naarmate de tijd verstrijkt, wordt het urgenter om alles te doen wat we kunnen om relaties te herstellen, die gespannen of verstoord zijn geraakt.

Het zal extra zegen geven als zulke inspanningen succesvol zijn!

Arend Schoenmaker



Van de ledenadministratie



Overleden:

Dhr. G. van der Veen

Rubensstraat 66

Hetzij wij leven, hetzij wij sterven, wij zijn des Heren



Voor ledenadministratie: secretariaat PCOB afd. Groningen.
 groningen@pcob50plus.nl

Voor vragen m.b.t. Magazine/Nieuwsbrief kunt u contact opnemen met:

Bezorging

C.A. Verdam, Multatulistraat 3, 9721 NE Groningen

Tel. 06-14212102 email: mattyandries.verdam@gmail.com

Samenstelling

A.F. Horenberg, Berkenlaan 162, 9741 JT Groningen

Tel. 050-5717800 email: [groningen@pcob50plus.nl](mailto: groningen@pcob50plus.nl)

Het volgende nummer verschijnt 26 februari 2025

Graag kopij inleveren uiterlijk: **17 februari 2025**

groningen@pcob50plus.nl of Berkenlaan 162



Programma 1e helft 2025 ANBO-PCOB

Woensdag 12 februari 2025

Spreker : Mirja Wark

Onderwerp: De techniek van het weven

Zie verder pagina 4

Deze lezing vindt plaats in de :**Mennozaal van de Doopsgezinde
Gemeente aan de Boteringestraat 33 te Groningen**

Aanvang: **14:30** uur

Entree € 2,00 (2x koffie en/of thee)

Voor info Sylvia Oosterhuis 06 373 078 36

Woensdag 12 maart 2025

Algemene ledenraadsvergadering

**In de Mennozaal van de Doopsgezinde Gemeente aan de Oude
Boteringestraat 33 te Groningen**

Aanvang: **14:30** uur

Entree € 2,00 (2x koffie en/of thee)

Voor info: Sylvia Oosterhuis 06 373 078 36

12 februari 2025

Mirja Wark van weefcentrum Golden Haand

In 2011 richtte Mirja Wark (64) in het Groningse Finsterwolde weefcentrum Golden Haand op; het was een droom die uitkwam. Decen-



nialang verhuisde ze met haar man, die als geoloog door Shell regelmatig werd uitgezonden, mee naar achtereenvolgens Australië, de Verenigde Staten, Venezuela, Oman, Syrië en Libië. Ze leerde Spaans, Duits en Arabisch, en legde contact met lokale bevolkingsgroepen om bijzondere weeftechnieken te leren. Bepaald geen leven van een

verveelde expatvrouw. ‘Het weven heeft mijn leven zinvol gemaakt.’

Golden HaandEen bijzondere naam wel, Golden Haand. Het blijkt een verbastering te zijn van ‘golden raand’, Gronings voor de tarwegebieden die Stad en Ommeland omsluiten. ‘Ik heb er Golden Haand van gemaakt om mijn moeder te eren die met de hand sieraden maakte.’ Het logo is een verwijzing naar alle jaren die Mirja doorbracht in islamitische landen: ‘Het is het handje van Fatima, beschermmpatrones voor vrouwen in de islam. In naam en logo komen mijn huidige Groningse standplaats en islamitische geschiedenis samen’, sluit ze af met Limburgse tongval.

Bron: gedeeltelijk van deze site overgenomen. <https://www.goldenhaand.nl/>

Stop met rijbewijskeuring voor 75-plussers

De rijbewijskeuring voor 75-plussers was 27 december onderwerp in Max Meldpunt. Aanleiding waren klachten over de lange duur van een aantal medische keuringen en over de hoge kosten van de keuringen.

ANBO-PCOB-beleidsadviseur Alex van Scherpenzeel pleitte in de uitzending voor het stoppen met de medische keuring voor 75-plussers. Uiteraard vinden wij de verkeersveiligheid van groot belang; het aantal verkeersongelukken met dodelijke afloop en met (ernstig) gewonden is veel te hoog.

De medische kant is maar één onderdeel van de rijgeschiktheid. Zodra je 75 jaar wordt, lijkt de overheid te vinden dat je dan wel een aandoening moet hebben die je rijvaardigheid beïnvloedt. En dus moet je verplicht een traject in.

Onzin

Onzin vinden wij. Als je kijkt naar de cijfers van het CBR in het jaarverslag 2023, zijn in dat jaar 758.739 aanvragen medische geschiktheid in behandeling genomen. Dat gaat om de gezondheidsverklaring die iemand die rijexamen wil doen én alle 75-plussers (eens per vijf jaren) moeten invullen.

Van dit aantal kregen 3.595 mensen de beoordeling ongeschikt. Deze mensen hebben een medische aandoening die de rijvaardigheid zo kan beïnvloeden dat deelname aan het verkeer niet mogelijk is. Het gaat dus om minder dan 0,5% van de gevallen!

Kanon

De beoordeling van de medische rijgeschiktheid is daarmee met een kanon schieten op een mug en heeft dus nauwelijks invloed op de verkeersveiligheid.

Daarbij komt dat alle 75-plussers eens per vijf jaren deze keuring moeten ondergaan. Op dit moment kent Nederland ruim 1 miljoen 75-plussers met een B-rijbewijs (autorijbewijs). Dit betekent dat ieder jaar zo'n 210.000 bestuurders de verplichte keuring moeten ondergaan. Dat zijn er meer dan 800 per dag!

De keuringen kosten ook nog eens veel geld. Zeker als je naar een specialist wordt doorverwezen, loopt de rekening op naar enkele honderden euro's.

ANBO-PCOB vindt dat:

- De beoordeling van de medische rijgeschikt moet niet afhangen van de leeftijd van de bestuurder;
- Iemand met een medische aandoening die de rijvaardigheid kan beïnvloeden, moet zich verplicht melden bij het CBR;
- Veel meer gekeken moet worden naar de algemene rijvaardigheid van bestuurders;
- Het CBR proactief wijzigingen in verkeersregels bij rijbewijshouders bekend moet maken;
- Alcohol- en drugsgebruik in het verkeer en asociaal gedrag veel harder dan nu het geval is aangepakt moet worden.

Bron: <https://anbo-pcob.nl/nieuws/nieuwsberichten/>

Verjaardagen februari 2025

Naam	Datum
Mw. H. Talsma - Seiverling	3 februari
Mw. M.H. Tilstra - Mosselaar	3 februari
Dhr. H.J. Westerhoff	6 februari
Mw. J.J.W. Zeedijk-Sluite	6 februari
Dhr. G. van der Veninga	7 februari
Mw. J.K. Raven-Hekstra	14 februari
Dhr. B. Boonstra	15 februari
Mw. H. Boer-Dallinga	16 februari
Dhr. D. Verdam	16 februari
Dhr. H. Dambrink	17 februari
Mw. J.F. Vries-Schat	21 februari
Mw. R. Kijff-Ippen	24 februari
Dhr. J. Hensen	26 februari
Mw. E. v.d. Bronsema - Jilderda	29 februari

Hiep Hiep

Htoera!



Verjaardagen maart 2025

Naam	Datum
Mw. M.F.J. Jellema-Jong	2 maart
Mw. K.B. Kuiper-Roman	2 maart
Dhr. J. van Loo	2 maart
Dhr. D. Huizinga	3 maart
Mw. E. Beikes-van Prooijen	5 maart
Mw. J. Brinkman-van Petersen	5 maart
Dhr. E.E. Spijk	6 maart
Mw. H.J. Groenwold-Uildriks	7 maart
Mw. J. Oldenkamp - Smit	9 maart
Mw. S.M. Middel - Pesman	10 maart
Mw. S.D. Meinen	12 maart
Mw. G. Nicolai	12 maart
Mw. T. de Jong-van Hoek	14 maart
Mw. M.H. Staal	14 maart
Mw. T.E. Albronda	15 maart
Mw. G.S. de Vries-Kamminga	17 maart
Dhr. P.H. Sulman	22 maart
Mw. H.J. Elzinga	24 maart
Mw. S. Nauta - Sander	25 maart
Mw. R. Kremer-Roeters	26 maart
Mw. Z.M. Meijer - Hazenberg	31 maart
Mw. T.M. van der Molen - Folkerts	31 maart
Dhr. G.J. Talsma	31 maart



Beknopt verslag van de ledenbijeenkomst van de PCOB afdeling Groningen op woensdag, 18 december 2024 in de kerkzaal van de Doopsgezinde kerk aan de Oude Boteringestraat 33 te Groningen.

Welkom.

Bij binnenkomst worden wij getrakteerd op een kopje koffie of thee. De voorzitter, Sylvia Oosterhuis, heet de aanwezigen (28 personen) van harte welkom en is blij met het aantal bezoekers van deze middag. Er is een speciaal welkom voor Chris Fictoor die deze Kerstmiddag zal leiden en voor Eeuwe Zijlstra, hij verzorgt de begeleiding op het orgel van ons zingen.

Openingsgroet en inleiding.

In de openingsgroet laat Chris Fictoor ons weten dat wij hier vanmiddag niet alleen zijn, maar dat “IK ben die IK ben” ook vanmiddag hier aanwezig is.

In zijn inleiding adviseert de voorganger ons om te leren te luisteren met nieuwe ogen en nieuwe oren naar het Kerstevangelie.

De viering.

Nu volgt in het kort de liturgie van deze viering, zo dat u thuis de viering thuis kunt herhalen of thuis kunt beleven. Tussen de liederen worden fragmenten van Lucas 2 : 1 – 20 gelezen.

- Samenzang: Komt allen tezamen, strofe 1 en 2, LB 477.
- Gebed.
- Fragment uit Lucas 2
- Samenzang: Nu zijt wellekome, strofe 1 en 2, LB476.
- Fragment uit Lucas 2
- Samenzang: Nu zijt wellekome, strofe 3, LB476.
- Fragment uit Lucas 2
- Samenzang: Eer zij God in onze dagen, strofe 1, 2 en 3, LB 487.
- Fragment uit Lucas 2
- Samenzang: Hoor de eng’len zingen d’eer, strofe 1 en 3, LB 481.
- Samenzang: Stille nacht, strofe 1, 2 en 3, LB 483.
- Overweging 1: “Geboren worden in kwetsbaarheid.”

Dat zijn indrukwekkende woorden, die wij zongen in het ons zo vertrouwde ‘Stille nacht’. Woorden die we elk jaar weer zingen, en die ons raken. ‘Hulploos kind; geboren in Bethlehem ’s stal; in stro en in doeken gelegd.’ Van de ene kant zijn het vertrouwde woorden, over een gebeurtenis lang geleden. Van de andere kant zijn ze

confronterend. Omdat ze tegelijk zo actueel zijn. Elke dag komen immers vergelijkbare beelden bij ons binnen, door televisienieuws, krantenberichten en sociale media. Ontheemde kinderen en hun ouders, daklozen, ontheemden, armen, bouwvallige en kapotgeschoten steden en huizen. Geen herberg of vluchtelingenopvang die nog plaats heeft voor onderdak. Hoe herkenbaar in onze tijd.

Hoe kijken we dan, vanuit onze rijke westerse samenleving, eigenlijk naar dat kerstverhaal? Raakt dat verhaal, raken de kerstliederen ons eigenlijk nog alleen uit nostalgie, uit gewoonte? Zijn we al zo gewend geraakt aan die koude, kille beelden van de omstandigheden van Jezus' geboorte dat we ze niet meer confronterend vinden? Een soort romantisch verhaal, dat we alleen nog gebruiken om de kerstboom te kunnen opzetten, kaarsjes te kunnen aansteken, en aan het kerstdiner te gaan? Alleen als compensatie van de donkere dagen van december, en de donkere tijden waarin onze samenleving lijkt te verkeren?

Hoe kunnen we in onze tijd met het kerstverhaal en de kerstliederen omgaan? Welke plaats hebben deze in ons eigen leven, dus niet alleen in de advent- en kersttijd, maar het hele jaar door? Het zijn veel vragen, die in de voorbereiding op deze middag hier bij mij opkwamen. Wij zijn, zoals we hier bijeen zijn, immers niet de jongste meer en we hebben al heel wat kerstjaren meegemaakt. En toch hebben we behoefte dat samen te blijven vieren. Het blijft ons raken, ook emotioneel. Misschien denken we bij de geboorte van Jezus wel aan geboorte zoals we deze zelf kennen. Zoals bij de geboorte van onze eigen kinderen en kleinkinderen. Hoe je zo 'n geboorte elke keer weer als een wonder kunt ervaren. Nieuw leven: wat een Godsgeschenk!

De geboorte van een kind roept kennelijk iets bijzonders in ons wakker. Je kijkt naar de pasgeboren baby en je wordt geraakt door de kwetsbaarheid, de weerloosheid, de afhankelijkheid. En als je daar dan de beelden naast zet van verschrikkelijke omstandigheden, waarin kinderen overal in de wereld worden geboren en moeten leven, dan slaat je telkens weer de schrik om het hart.

Als je van daaruit naar het kerstverhaal kijkt, houdt het ons een spiegel voor: niet alleen kinderen zijn kwetsbaar, wijzelf zijn het ook. Ouder worden is kwetsbaar. Ziekte en de naderende dood maakt je kwetsbaar. Rouw voor wie jij verloor, maakt je kwetsbaar. Welke troost biedt het kerstverhaal ons dan, zoals we hier vanmiddag bijeen zijn? Daarover willen we samen nadenken.

- De voorzitter heeft een Advendskalender gevonden en citeert hieruit twee fragmenten met een opbouwende aanvulling.

- Overweging 2: “Opent uw hart, geloof uw ogen.”

Wat een mooie tekst die we samen zongen. ‘Open je hart, geloof jouw ogen, vertrouw je toe aan wat je ziet: hoe het woord van God op menselijke manier aan ons geschiedt.’ Als we zo naar het kerstverhaal kijken en het bezingen, wat kan het dan voor ons betekenen, nu, vanmiddag en in ons leven van dag tot dag?

Ik denk dat we de beelden die het kerstverhaal ons elk jaar weer voorhoudt, niet moeten proberen alleen te beschouwen als iets van lang geleden, iets dat we alleen vanuit traditie moeten blijven vieren. Ik vind het de moeite waard om te kijken wat die beelden met onszelf te maken hebben, ook vanmiddag. Misschien kunnen we dan een paar van die beelden wat nader beschouwen.

Een ervan is dat van de stal. Herkennen we de kerststal ook in onze wereld en in onszelf? De ontheemde stal, met een voederbak van stro om een kind in te leggen, is dat niet precies wat onze wereld is? Voor zovelen geen welkom thuis, geen dak boven hun hoofd, geen eten. Of om het nog dichter bij onszelf te brengen. Binnenin onszelf: is het daar af en toe ook niet een beetje een ontheemde stal? Waar je leegte en eenzaamheid ervaart, voelt dat je niet bij iedereen welkom bent. Of waar je zelf mensen van je afhoudt, geen gastvrijheid biedt, buiten de deur houdt. Of mensen met wie je ruzies niet goedmaakt, voormalige vrienden, of familieleden, of kinderen. De stal in jezelf. Als we eerlijk zijn, herkennen we dat allemaal. In die zin is het beeld van de kerststal dus niet alleen maar een verhaal van lang geleden en ver weg. Het gaat ook over ons. Kan God daarin geboren worden?

Nog een ander beeld om over na te denken: de herders. Herkennen we ook de herders in onszelf? Die hun werk van alledag doen, zoals schapen hoeden, en plotseling worden bezocht door een hemelse boodschapper, die hen oproept om de Heer te gaan zoeken. De herders schrikken ervan, maar de engel zegt: je hoeft niet bang te zijn. En vervolgens besluiten zij echt op zoek te gaan en ontdekken het ongelooflijke. Ik dacht daarbij: hoe is het eigenlijk met ons zoeken van de Heer? Of hebben wij ook een onverwachte boodschapper nodig, die ons wakker schudt, ons bij onze schaapjes en zorgen van alledag wegroept, en zegt: ga op weg, want je moet God ontdekken, dat is jullie roeping! En hoe zou zo 'n boodschapper er dan nu uitzien? Misschien als wij beter zouden luisteren naar elkaar, naar onze kinderen, onze familie, onze vrienden, ieder die ons lief zijn, misschien kunnen we daarin dan plotseling Gods stem herkennen. God heeft immers een menselijk gezicht, zoals het kerstverhaal zegt. En als je dat kerstverhaal zo nog niet in je

eigen leven hebt ervaren: open dan je hart, geloof je ogen, hoe het woord van God menselijk is geworden. Zoals we daarnet zongen.

Tenslotte nog een ander beeld om over na te denken: het engelenkoor. Herkennen we ook het engelenkoor in onszelf, dat 'Ere zij God' zingt? Niet uit gewoonte of jaarlijkse traditie, maar oprecht uitzinnig, uitgelaten, spontaan, omdat er werkelijk iets te vieren valt. Namelijk omdat de hemel openging. Niet om met donder en geweld God in de wereld te laten neerdalen tussen alle ellende. Nee, omdat God in de gestalte van een kwetsbaar kind tot ons kwam. Omdat God een menselijk gezicht liet zien. Nou, daar wil ik wel van zingen.

Het kerstverhaal houdt ons een spiegel voor met indringende beelden waar we niet omheen kunnen. Niet alleen de evangelist Lucas houdt ons deze beelden voor. De profeet Jesaja heeft het ons al de hele Advent toegeroepen: God zal ons redden, want zo is zijn Naam. Verheug je, God is onze hoop. Verheug je, want Hij komt! De hele Advent is zo onze verwachting, ons verlangen wakker geroepen om uit te zien naar het menselijk gezicht van God, die naar ons toekwam als een kwetsbaar kind. Ongelofelijk, maar waar.

Ik denk dat als we het kerstverhaal en al onze kerstliederen alleen zouden ervaren als een jaarlijks terugkerende traditie, dat we de planken van de kerststal misslaan. Dat Maria en Jozef ons vol onbegrip zouden aankijken en ons vragen: maar zien jullie het dan niet? Dat de herders ons enthousiast zouden aanspreken en zeggen: waarom gaan jullie niet op weg om God opnieuw te ontdekken? Dat het engelenkoor ons zou toeroepen: ja, jullie zingen wel, maar waarom eigenlijk? Heb je wel door welk een wonder het is dat God een menselijk gezicht laat zien, als kwetsbaar kind?

Ik denk dat er wel degelijk reden voor een prachtig kerstfeest is. Als het ons lukt het kerstverhaal echt bij ons binnen te laten komen en te verbinden aan ons eigen leven van dag tot dag. Het is geen sprookje, geen incident alleen voor de donkere decembermaand. Nee, het is een Godswonder dat zich in het leven van ieder van ons openbaart, als we er oog en oor voor hebben. En dat is reden om hartgrondig vanuit het diepst van ons hart te bezingen.

Zoals met de woorden die we nu gaan zingen. Het uur is gekomen. God komt als koning van de vrede in ons. Niet met donderend geweld, maar als een kwetsbaar kind. Hij geeft mensen aan elkaar en zo gaat zijn liefde van mond tot mond en zo leven wij zijn nieuw verbond. Elke dag weer. Dat is een reden om hartgrondig te bezingen.

- Samenzang: Komt ons in diepe nacht ter ore, strofe 1 en 2, LB 498.

- In de pauze worden we weer getrakteerd op koffie of thee. Deze dronk wordt begeleid met een plak heerlijk kerstbrood.
- Samenzang: Komt ons in diepe nacht ter ore, strofe 3, LB 498.
- Korte gebeden. Na elk gebed zingen wij: “Een kind is ons gegeven, teken van ons kwetsbaar leven, licht in onze donkere tijd.” Tekst en muziek zijn van Chris Fictoor.
- Collecte met orgelspel.
- Zegen.
- Slotlied: Ere zij God.

Tot slot.

Onze voorzitter, Sylvia, wenst ons allen wel thuis, gezegende Kerst en een goed Nieuwjaar.

Tenslotte.

- U kunt uw vrijwillige kerstgift storten op bankrekening:
- NL14 INGB 0005 3104 21, t.n.v. PCOB afd. Groningen.
- De volgende ledenbijeenkomst is op woensdag, 15 januari 2025 om 14:30 uur in de Mennozaal van de Doopsgezinde Gemeente. Dit wordt een feestelijk NIEUWJAARS bijeenkomst.
- De krabbelaar van bovenstaande wenst u Gezegende Kerst en Nieuwjaar toe.

Bert M. Tobi

CHRISTELIJKE BEGRAFENISONDERNEMING DE MEERWAARDE

Alleen begrafenissen / geen crematies



Uw uitvaartbegeleider vanaf
het overlijden van uw dierbare!

Douwe Jan Moesker

Het verzorgingsgebied is Groningen, Drenthe en op verzoek elders.

Belangrijk: Wij verzorgen de begrafenis ongeacht waar u verzekerd bent!

Maak vrijblijvend een afspraak voor o.a. het laatste wensenformulier

Nu regelen geeft rust!

www.de-meerwaarde.nl
uitvaart@de-meerwaarde.nl

Melden bij overlijden 06-54248024 | 24h

Het Genesis Dieet (135) (jan., febr. '25 ?) (herh. 39, 40)

Dr. Gordon Tessler heeft veel onderzoek gedaan naar Gods instructies over onze voeding, en beschrijft de resultaten hiervan in zijn boek: “Het Genesis Dieet”. Het is de rode draad van deze artikelenserie, beginnende bij Genesis 1:29.

De fabrikanten hebben geprobeerd hun consumptie van (gevaarlijke) dierlijke vetten te verminderen door meer cholesterolvrije plantaardige oliën te gebruiken. De overgrote hoeveelheid van deze oliën is echter tot **gehard plantaardig** vet bewerkt! Plantaardige olie is vloeibaar maar hoe komen wij dan aan **pakjes plantaardige margarine**? De olie wordt behandeld; dit heet Hydrogeneren en maakt het de fabrikant mogelijk om een product te maken dat vergelijkbaar is met boter.

Het resultaat is het gevaarlijke **transvet**!

Deze slechte transvetzuren lijken op **verzadigd** vet maar dragen bij aan het ontstaan van hart- en vaatziekten door de cholesterolproductie **drastisch** te verhogen!

De vleespotten van Egypte.

Deze vleespotten, waarnaar de kinderen van Israël terug wilden keren, toen ze in de woestijn waren (Numeri 11:4-21), zijn te vergelijken met onze **fastfoodrestaurants** (fast is snel). Triest genoeg serveren deze “moderne vleespotten” voedsel dat uit 40 - tot 75% vet bestaat en de meeste van deze vetten zijn afkomstig van **vlees, kaas** en andere **dierlijke** bronnen die een groot risico vormen voor onze gezondheid.

Deze fastfoodrestaurants leveren ook salades, maar kijk uit dat er geen vlees in verstopt zit!

Er zijn diverse overzichten van de verschillende fastfoodrestaurants beschikbaar, die laten zien hoeveel calorieën, vet en Natrium (zout) deze fastfoodproducten bevatten.

Wat bij deze overzichten duidelijk wordt, is het grote percentage **vet**, (soms meer dan 50%) van de totale calorieën, en de grote hoeveelheid **zout**, die per product gebruikt wordt. In Nederland vindt men ook de zelfde fastfoodrestaurants! Een gewaarschuwd mens

Nog even iets over de “fastfoodrestaurants”. Overigens zijn er ook frisse salades, zonder vette slasauzen te krijgen, die uitstekend verzorgd zijn en heerlijk smaken, maar het meeste wat over de toonbank gaat is vet, zout en ongezond. Graag tot een volgende keer!

>>> Deze afleveringen zijn, met schriftelijke toestemming van de uitgever, samengesteld en bewerkt door >>> Arend Schoenmaker

Vier op de vijf inwoners van Groningen en Drenthe ervaren een toename van polarisatie

Uit onderzoek van Sociaal Planbureau Groningen en Trendbureau Drenthe blijkt dat vier op de vijf inwoners van Groningen en Drenthe een toename van polarisatie ervaart. In juni 2024 vulden ongeveer 2.500 leden van het Groninger Panel en 2.300 leden van het Drents Panel een vragenlijst in over toenemende tegenstellingen in de samenleving.

Volgens panelleden is polarisatie vooral het gevolg van groeiende onverdraagzaamheid, die vooral zichtbaar is op sociale media en in de traditionele media. Zij zien dit ook terug in de uitingen van politici.

Ervaren polarisatie op vier thema's

Het onderzoek vraagt respondenten waaraan ze merken dat de polarisatie is toegenomen. De ruim 3.100 open antwoorden zijn over het algemeen samen te vatten in vier hoofdthema's: 1) toenemende onverdraagzaamheid, 2) politieke polarisatie, 3) culturele en sociale polarisatie en 4) polarisatie in (sociale) media en desinformatie.

Mensen mijden vanwege hun standpunten

De overgrote meerderheid (90%) van de Groningers en Drenten ervaart dat de meningsverschillen over maatschappelijke kwesties in Nederland steeds groter worden. Als gevolg hiervan geeft ruim een kwart van de inwoners aan dat ze bepaalde mensen zijn gaan mijden vanwege hun standpunten. Bij één op de tien mensen gaan de standpunten en meningsverschillen zo ver dat ze zelf haatgevoelens hebben ontwikkeld jegens anderen. Meer dan de helft van de inwoners van Groningen en Drenthe (circa 60%) vindt dat het lijkt alsof je overal een mening over moet hebben en in een discussie altijd een kant moet kiezen. Volgens hen is het lastig om neutraal te blijven; dit wordt ook wel positioneringsdruk genoemd.

Vier op de tien inwoners voelt zich door polarisatie minder veilig

Niet alle Groningers en Drenten voelen zich in elke situatie even vrij om hun mening te delen. Zo geeft slechts 10% aan zich vrij te voelen om hun mening op sociale media te uiten. Bijna twee derde van de Groningers en Drenten ziet de manier waarop mensen tegenwoordig hun mening uiten als een bedreiging voor de democratie. Verder geven vier op de tien Groningers en Drenten aan zich minder veilig te voelen door de toenemende polarisatie, terwijl één op de vijf daar geen last van heeft.

Meeste wrijving wordt ervaren tussen inwoners met en zonder migratieachtergrond

Onderzoekers vroegen Groningers en Drenten om op een schaal van 1 tot en met 10 aan te geven in hoeverre zij wrijving ervaren tussen verschillende groepen in de samenleving zoals bijvoorbeeld tussen ouderen en jongeren, en tussen mannen en vrouwen. Hoe hoger het cijfer, hoe meer wrijving men constateert. De meeste wrijving zien Groningers en Drenten tussen inwoners met en inwoners zonder migratieachtergrond; driekwart van hen geeft hiervoor een score van een zes of hoger. Daarnaast vindt twee derde dat er sprake is van wrijving tussen inwoners van de Randstad en de rest van Nederland.

Wat is polarisatie?

Polarisatie betekent dat men steeds sterker verdeeld raakt in twee tegengestelde groepen, met verschillende meningen of overtuigingen. Dit kan op zich gezond zijn, omdat het verschillende standpunten en invalshoeken laat zien en discussies mogelijk maakt. Maar als mensen alleen nog maar denken in termen van ‘wij’ versus ‘zij’, kan dit leiden tot toenemende spanningen. Iedereen wil dan zijn eigen gelijk halen en luistert niet meer naar de ander.

Bron: <https://sociaalplanbureaugroningen.nl/>

Wat is de spaarrente-verwachting voor 2025? Lees het hier!

In 2024 lagen de spaarrentes weer een stuk hoger dan een paar jaar geleden. Wat is de spaarrente-verwachting voor 2025? Lijkt het erop dat de spaarrente in 2025 verder stijgt of toch niet? Lees hieronder de voorspellingen van FX.nl voor de spaarrente in 2025. Ook geven we tips waarmee je meer rendement met je spaargeld behaalt.

Waar hangt de spaarrente-verwachting voor 2025 van af?

De spaarrente-verwachting hangt vooral samen met de vergoeding die de Europese Centrale Bank aan banken geeft voor het spaargeld. Ook de rente op de geldmarkt (de markt voor kortlopende leningen) speelt mee. Beide zijn voor een groot deel afhankelijk van de inflatieontwikkelingen. Hoe hoger de inflatie, hoe hoger de ECB-rente en hoe hoger de spaarrentes vaak zijn.

Begin 2024 zijn de spaarrentes weer gestegen. Dat had ermee te maken dat de inflatie in Europese landen hoog lag, waardoor de Europese Centrale Bank (ECB) besloot om haar rentes te verhogen. Die renteverhoging maakt het aantrekkelijk om meer te sparen en minder geld uit te geven. Dat leidt vervolgens tot een hogere inflatie.

Ook maakte een hogere ECB-rente het voor banken mogelijk om hun rentes te verhogen. Daarom zijn de spaarrentes omhoog gegaan.

Maar inmiddels heeft de ECB haar rente juist weer een paar keer verlaagd. Dat leidt ook tot iets lagere spaarrentes en lagere hypotheekrentes. Oftewel: het wordt iets minder aantrekkelijk om te sparen en iets aantrekkelijker om geld te lenen (bijvoorbeeld voor een hypotheek). Op al die ontwikkelingen zijn onze spaarrente-verwachtingen voor 2025 gebaseerd.

Wat is op dit moment de hoogste spaarrente?

De hoogste spaarrente die je op dit moment (begin december 2024) kunt krijgen bij de grootste banken in Nederland, is 2,10% bij de RentePlus Rekening van Centraal Beheer.

Tip: je kunt ook sparen bij een buitenlandse bank. Daar liggen de spaarrentes nog een stuk hoger, zoals je ook ziet in de vergelijkingstool van FX.nl. Via een platform als Raisin kun je een Europese spaarrekening openen tegen een hogere spaarrente. En geen zorgen: tot € 100.000 per rekeninghouder is je spaargeld ook bij een Europese bank beschermd. Tenminste, op voorwaarde dat je het geld stort bij een spaarrekening die onder het Europese depositogarantiestelsel valt.

Je krijgt bijvoorbeeld op dit moment 3,00% rente per jaar als je geld spaart via de Zweedse bank Klarna en 2,95% rente voor een spaarrekening bij de Belgische bank Santander.

Kies je voor een depositorekening? Dan liggen de rentes nog iets hoger. Bij de Italiaanse bank Banca Progetto krijg je de hoogste rente: 3,25%. Ook de Nederlandse bank Centraal Beheer biedt op de Rentevast Rekening een fors rente, namelijk 2,95%.

Wat doet de spaarrente in 2025?

De ECB heeft in oktober 2024 de ECB-rente voor de derde keer dit jaar met 0,25% verlaagd. De inflatie is weer iets gedaald, dus de ECB heeft er vertrouwen in dat ze haar streven van maximaal 2% inflatie kan behalen. Dat leidde ook tot lagere spaarrentes. Halverwege december komt de ECB nog een keer samen om te beslissen over een eventuele volgende verlaging. De verwachting is dat de rente nog een keer omlaag gaat.

Tegelijkertijd stappen weinig Nederlanders over naar een andere bank, dus Nederlandse banken voelen zich niet verplicht om met elkaar te concurreren qua spaarrentes. Dat blijkt uit onderzoek van de Autoriteit Consument & Markt (ACM).

De kans is dus klein dat Nederlandse banken hun rentes toch hoog proberen te houden.

Als de ECB-rente inderdaad omlaag gaat, leidt dat waarschijnlijk ook tot een verlaging van de spaarrentes in 2025. Dat gebeurt dan niet in één keer, maar met meerdere verlagingen gedurende het jaar.

De verwachting is dat de variabele spaarrentes in 2025 gemiddeld iets zullen dalen. Het gaat niet om een heel hoog percentage. De schatting is een daling van zo'n 0,5%. Ook voorspellen we dat de rentes voor deposito's voor de lange en de korte termijn licht zullen dalen. Naar schatting gaat het bij depositorekeningen voor de lange termijn om zo'n 0,4% tot 0,75% daling.

Let op: deze spaarrente-verwachting voor 2025 is een eerste schatting. Grote veranderingen in de wereld (zoals een oorlog) kunnen veel impact hebben op de ontwikkelingen van de spaarrente. We kunnen nu nog niet voorspellen of zich in 2025 dit soort gebeurtenissen voordoen. Daarom blijft dit een grove inschatting.

Hoe profiteer je het meest van de spaarrentes in 2025?

Wil je zoveel mogelijk spaarrente behalen over je spaargeld in 2025? Dan kun je een paar dingen doen om je rendement te verhogen. Het volgende helpt bijvoorbeeld:

- Overweeg om een buitenlandse spaarrekening te openen. Buitenlandse banken geven vaak meer spaargeld dan Nederlandse banken. En sparen in het buitenland is tegenwoordig een stuk eenvoudiger via platforms als Raisin. Bovendien is je geld tot € 100.000 per rekeninghouder beschermd via het depositogarantiestelsel. Dus je hoeft niet bang te zijn dat je het geld opeens kwijtbent.
- Stort je geld op een depositorekening. Dat betekent dat je geld voor een bepaalde duur (bijvoorbeeld 1, 2, 5 of 10 jaar) vaststaat. Vaak kun je kiezen voor een looptijd vanaf 3 maanden. Je ontvangt dan een hogere spaarrente dan als je het geld op een gewone spaarrekening zet.
- Vergelijk de spaarrentes bij banken. Laat je geld niet zonder meer bij je huidige bank staan. Het loont zeker om rentes te vergelijken en te kijken of een andere bank je misschien meer rente biedt.

Dit artikel kwam tot stand in samenwerking met FX.nl.

Bron: <https://www.plusonline.nl/sparen/wat-is-de-spaarrente-verwachting-voor-2025-lees-het-hier>

Woordzoeker januari / februari 2025

E	E	E	N	D	E	N	N	E	D	N	A	A	M	V
R	S	I	S	A	B	I	N	E	V	E	L	S	E	N
D	E	L	D	N	A	L	T	O	H	C	S	D	A	G
N	E	G	E	W	R	O	O	N	IJ	K	T	O	E	V
M	O	Z	E	S	G	R	O	E	T	D	O	O	R	B
A	P	A	U	L	U	S	,	S	E	T	M	I	U	R
R	R	O	G	D	O	E	T	J	O	Z	E	F	I	E
I	D	A	V	I	D	V	E	H	A	N	N	A	T	T
A	E	L	I	A	P	I	U	K	D	Z	O	N	E	T
E	A	J	O	H	A	N	N	A	L	I	G	O	E	O
P	I	N	S	A	M	U	E	L	L	E	X	E	T	D

Beste puzzelaarsters en puzzelaars,

Een kleine uitleg bij deze Woordzoeker, lijkt mij wel op zijn plaats. De woorden, in de vijf kolommen, staan verstopt in de puzzel, zowel horizontaal, verticaal, maar ook diagonaal. Eveneens staan er woorden die u van achteren naar voren moet lezen.

Heeft u ze allemaal gevonden, en doorgestreept, dan houdt u een aantal letters over die, van links boven naar rechts onder, achter elkaar gezet, de oplossing vormen.

Aan	Basis	Brood	Dag	David
Dooi	Elia	Eend	Hanna	Johanna
Jozef	Kuip	Lap	Maanden	Maria
Mozes	Nevels	Noorwegen	Otter	Paulus
Rog	Ruimtes	Ruit	Samuel	Schotland
Snip	Stomen	Texel	Vriend	Zie
Zonet				

De oplossing van deze woordzoeker:

					,									
				!										

Ontwerp: Roelof Anne Schoenmaker

Deze oplossingsregel kunt u tot 28 februari 2025 insturen naar:

Arend Schoenmaker, Kremersheerd 204, 9737 PH Groningen.

Mag ook per E-mail: 33.trein@gmail.com

Er zijn weer een drietal leuke attenties beschikbaar!

Vermeld wel uw naam, met mevrouw of meneer, adres met postcode en plaatsnaam, en graag ook uw telefoonnummer.

Veel puzzelplezier gewenst!

De oplossing van oktober / november 2024 was:

Dankbaarheid maakt gelukkig

Iedereen hartelijk dank voor de vele goede oplossingen.

Prijsjes zijn er deze keer voor de winnaars:

Mw. I.Siersema

Mw. G.J.M.Talsma

Dhr. T.Toornstra

Ben jij de bestuurder die wij zoeken?

Wij zijn op zoek naar enthousiaste en deskundige bestuursleden die ons bestuur willen versterken.

Waarom is dit belangrijk?

Na het vertrek van Andries Verdam als bestuurslid zal ons huidige bestuur bestaan uit het minimum aantal leden van drie personen. In 2026 zal onze voorzitter aftreden, waardoor we dringend op zoek zijn naar versterking om de continuïteit van onze afdeling te waarborgen. Zonder een volledig bestuur kunnen we onze belangrijke werkzaamheden niet voortzetten en zullen we misschien genoodzaakt zijn om onze afdeling op te heffen.

Wij zoeken:

Wij zoeken kandidaten voor de volgende functies:

- Voorzitter: Je bent verantwoordelijk voor de algemene leiding van de afdeling, het voorzitten van vergaderingen en het bewaken van de strategische koers.
- Algemeen bestuurslid: Je draagt bij aan de algemene beleidsvorming en uitvoering van de afdeling.

Voor meer informatie kun je contact opnemen met de leden van ons huidige bestuur.

Ter informatie:

**Van internet afgehaald.*

Aantal bestuursleden: Tenzij de statuten anders bepalen, moet een bestuur op grond van artikel 2:37 lid 7 BW minimaal uit een voorzitter, een secretaris en een penningmeester bestaan. Praktisch gezien is het wenselijk om in de statuten de aanstelling van deze drie bestuursleden specifiek te benoemen.

**Artikel 18. Van ons modelreglement van 2017*

- *Het bestuur van de afdeling bestaat uit **tenminste drie leden**.*
- *Het bestuur van de afdeling wordt verkozen in de afdelingsvergadering (= de vergadering van de leden van de afdeling).*
- *De leden van het bestuur van de afdeling worden benoemd voor een periode van vier jaar en zijn aansluitend eenmaal herbenoembaar.*
- *Binnen het bestuur moeten in ieder geval de functies worden vervuld van voorzitter, secretaris en penningmeester.*
- *De afdeling streeft ernaar om binnen het afdelingsbestuur een aantal portefeuillehouders te hebben die ieder één of meer van de terreinen van belangenbehartiging onder zich hebben.*

De Ruimtevaart (1 Thess. 4: 13-18)

Straks komt de grote ruimtevaart,
Mijn ruimtepak ligt klaar,
Het kleed door Christus mij bereid,
Op 't Goddlijk brandaltaar

Straks komt het grote bruiloftsfeest,
De feestzaal is gereed,
Elk die door 't bloed gewassen is
Ontvangt het bruiloftskleed.

Straks komt God tot Zijn heerlijk doel,
Reeds eeuwenlang voorzegd;
Dan wordt door al Zijn kinderen
Het reiskleed afgelegd.

Straks komt de toevergadering,
Gods kind dat rust in 't graf,
Wordt door bazuingeschal gewekt
En werpt het doodskleed af.

Straks zal ook ik voor Jezus staan,
Maar door 't verzoenend bloed
Ben ik in Gods oog van zonde vrij
Als had ik ze zelf geboet.

Ik vrees niet voor de ruimtevaart,
Mijn ziel verlangt en wacht;
Maar, Heer, ontferm U over de aard'
Daar komt de bange nacht.

Uit: Ontmoeting, Margreet van den Heuvel

Ingezonden door: Sietske Witterholt

Populisten in de Trêveszaal

Samenwerken met LPF en PVV

Fons Kockelmans 1

In Italië gaat een kabinet aan de slag dat volledig bestaat uit populistische, zij het op de links-rechtsschaal tegengestelde partijen. De vergelijking gaat niet helemaal op, maar vertaald naar Nederlandse begrippen zou je kunnen zeggen dat er een regering aantreedt van PVV en SP. Een dergelijke coalitie is hier vooralsnog ondenkbaar, maar kabinetten waarbij een populistische partij betrokken was zijn er al wel geweest.

De eerste populistische partij (toegegeven: een wat vaag begrip) die de Trêveszaal betrad was de LPF in 2002. Een wereldprimeur betekende het niet, maar nog niet veel populistische partijen in andere landen hadden het op dat moment geschopt tot regeringsdeelname.

De Lijst Pim Fortuyn, zoals de volledige naam luidde, bestond pas enkele maanden toen zij toetrad tot het eerste kabinet-Balkenende, met het CDA en de VVD. De LPF had geen duidelijk programma en haar leider was bovendien kort voor de verkiezingen vermoord. Dat de partij in verwarring verkeerde toen ze bij de verkiezingen van 15 mei 2002 met 26 Kamerzetels als de op één na grootste eindigde, was dan ook alleszins verklaarbaar. In de consternatie na de dood van Fortuyn was diens woordvoerder Mat Herben als leider naar voren geschoven, maar zijn positie was niet onomstreden. Bovendien beschikte Herben over geen enkele politieke ervaring.



Strijd om de macht

Na een door VVD-leider Gerrit Zalm gedomineerde formatie trad een kabinet aan met vier LPF-ministers, van wie er minstens twee de overduidelijke ambitie hadden de touwtjes bij de partij zelf in handen te nemen. Dat waren Eduard Bomhoff en Herman Heinsbroek. Zij keken niet alleen neer op Herben en het merendeel van de Kamerfractie, maar kregen bovendien binnen de kortste keren gruwelijk de pest aan elkaar.

Ook de LPF-fractie had al snel door dat Herben niet de ideale leidersfiguur was, en verving hem door Harry Wijnschenk. Deze politiek zo mogelijk nog minder ervaren ex-bladmanager wist al evenmin te overtuigen, waarna de strijd om de macht in volle hevigheid losbarstte. Vrijwel de hele partij bemoeide zich naar hartenlust met alle verwikkelingen en er ging geen dag meer voorbij zonder dat de media konden berichten over LPF-ruzies.

Lang duurde het allemaal niet, want in oktober 2002, nog geen drie maanden na de beëdiging van het kabinet, kregen CDA en VVD genoeg van het eeuwige ‘gedoe’ (zoals premier Balkenende het eufemistisch placht uit te drukken) bij hun coalitiepartner. Ze trokken ‘de stekker eruit’ en er kwamen nieuwe verkiezingen. Die verloor de LPF dramatisch en enkele jaren later werd de partij opgeheven.

Gedoogvariant

In 2010 boekte de vier jaar eerder opgerichte PVV van Geert Wilders een enorme verkiezingsoverwinning: ze ging van 9 naar 24 zetels. Nadat in de formatie enkele andere mogelijkheden waren afgevallen, besloten VVD en CDA maar met deze populistische partij in zee te gaan. Niet in een gewoon kabinet, zoals dat in 2002 was geprobeerd met de LPF, maar in een gedoogvariant. De PVV bleef formeel buiten de regering, maar beloofde die wel te steunen, in ruil voor een aantal beleidsmatige toezeggingen. Er kwam dus een gewoon regeerakkoord, waar de PVV niet aan gebonden was, en een gedoogakkoord, met afspraken die Wilders aan zijn achterban zou kunnen verkopen.



Het kabinet-Rutte I beschikte ondanks de gedoogsteun van de PVV over een zeer wankel draagvlak: 76 van de 150 zetels. Dat dit kabinet het toch nog zo’n anderhalf jaar volhield, mag dan ook een klein wonder heten.

Er was wel een duidelijk verschil met Balkenende I in 2002. De PVV had met Wilders namelijk wél een onbetwiste leider. Sterker nog: Wilders was het enige lid van de partij. Om ‘LPF-toestanden’ te voorkomen had hij voor een verenigingsstructuur gekozen die dit mogelijk maakte.

Dat nam overigens niet weg dat er toch geregeld conflicten uitbraken in de PVV. Want hoewel alle Kamerleden en bestuurders door Wilders zelf geselecteerd waren, bleken velen van hen er eigen agenda’s op na te houden. Wilders was daardoor een groot deel van zijn tijd kwijt met het intern orde op zaken stellen.

Net pak

Het einde van Rutte I kwam in april 2012. De regeringspartijen en de gedoogpartner hadden weken in het Catshuis vergaderd om

aanvullende miljardenbezuinigingen te verzinnen die de volop heersende economische crisis moesten bestrijden. VVD en CDA meenden dat dat aardig gelukt was, maar ze kwamen zeer bedrogen uit. Voor hen volkomen onverwacht liet Wilders weten dat hij de afgesproken maatregelen niet voor zijn rekening wenste te nemen, waarna hij het Cats-huis spoorlags verliet. CDA-leider Sybrand Buma, die zich – van geen kwaad bewust – in een vrijetijds kloffie had gestoken, moest in allerijl zijn zoon een net pak laten bezorgen, zodat pa in gepaste kledij aan de pers kon uitleggen dat het mis was gegaan met Rutte I.

Na de val van dit kabinet is er niet meer gepiekerd over regeren met een populistische partij. VVD en CDA sloten in de jongste verkiezingscampagne de PVV zelfs expliciet uit van formatiebesprekingen.

Wellicht verandert hun houding als het nieuwe Italiaanse kabinet een succes blijkt. Vooralsnog zijn er echter weinig commentatoren die dat laatste voor mogelijk houden.

1 Fons Kockelmans werkte jarenlang in Den Haag als parlementair verslaggever en schreef o.m. het boek De Haagse Werkelijkheid. In oktober 2015 verscheen zijn boek Van verzuiling tot versplintering. De Nederlandse politiek sinds de Nacht van Schmelzer.

Bron: <https://historiek.net/populisten-in-de-treveszaal/80218/>

Swiebertje en het Swiebertje-effect

*Daar komt Swiebertje, Rare Swiebertje,
Onze Swieber met zijn ingedeukte hoed.*

Op 20 april 1955 was op de Nederlandse televisie de eerste aflevering van de kinderserie Swiebertje te zien. De comedyserie kwam voort uit een reeks kinderboeken van de hand van John Henri uit den Bogaard en werd razend populair. Aan hoofdrolspeler Joop Doderer danken we het zogeheten Swiebertje-effect. De acteur was zo verkleefd met zijn rol dat kijkers hem altijd bleven associëren met Swiebertje, ook al speelde hij later hele andere rollen.



Hoofddrolspeler van de serie was de landloper Swiebertje die het steeds aan de stok kreeg met veldwachter Bromsnor (Lou Geels). Andere prominente rollen waren er voor Malle Pietje (Piet Ekel) en juffrouw Saartje (Riek Schagen e.a.), de huishoudster van de burgemeester (Bert Dijkstra) waar Swiebertje vaak een vers “kopjen kofjen” ging halen. De rol van Swiebertje werd vertolkt door acteur Joop Doderer. De serie eindigde in 1975 met het vertrek van Swiebertje naar Canada. Begin jaren negentig was er nog even sprake van een terugkeer van het programma, mogelijk in de vorm van een tv-film, maar daarvan kwam het nooit.

De eerste twee afleveringen van Swiebertje werden in 1955 live uitgezonden, vanuit Studio Irene. Daarna bleef het enkele jaren stil. Vanaf 1961 werd de comedy vervolgens als serie uitgebracht. In het eerste jaar zond men bewerkingen van de oorspronkelijke afleveringen uit 1955 uit, maar daarna volgden nieuwe afleveringen.

Niet alle afleveringen van Swiebertje zijn bewaard gebleven. Veel van de zwartwit-afleveringen die in de jaren 1964 tot 1972 werden opgenomen, gingen verloren omdat ze op zogeheten Ampex-bandens werden opgenomen en later zijn gewist. Verschillende zwartwit-afleveringen uit de periode 1961 tot en met 1963 bleven wel bewaard, net zoals de kleuren-afleveringen uit de latere jaren.

Swiebertje was zeer populair, niet alleen bij kinderen maar ook bij volwassenen. In 1972 trok het programma maar liefst zes miljoen kijkers. Kijkcijfers waar televisieprogramma's vandaag de dag alleen maar van kunnen dromen.

Swiebertje-effect

In de filmwereld kennen we vandaag de dag nog het Swiebertje-effect. Hiermee wordt bedoeld dat een acteur dusdanig met zijn rol wordt geassocieerd, dat hij daarna eigenlijk geen andere rollen meer kan spelen. Dit was zeker het geval bij Joop Doderer. Toen die bijvoorbeeld in Enschede eens op het toneel verscheen vanwege zijn rol in de musical *My Fair Lady*, werd hij zingend door het publiek onthaald met het liedje *Daar komt Swiebertje*, het beginliedje van de populaire kinderserie.

Bron: <https://historiek.net/swiebertje-en-het-swiebertje-effect/155854/>

Slaap je slecht? Probeer deze 5 manieren om beter te slapen

5 slaaptips uit het boek Beter slapen doe je zo

Kom je slecht in slaap, lig je 's nachts wakker of slaap je niet door? In het boek Beter slapen doe je zo van Arentina Drenth, GZ-psycholoog en gedragstherapeut, ontdek je de oorzaken van slaapproblemen en krijg je praktische tips en oefeningen om direct mee aan de slag te gaan. Vijf wetenschappelijk onderzochte manieren om beter te slapen uit het 'droomboek'.

1. Zoek 's ochtends het daglicht op

Stel je biologische klok elke dag opnieuw af. Dat doe je volgens Drenth door 's ochtends naar buiten te gaan of voor het raam te staan en twee minuten met je ogen omhoog te kijken in een hoek van 45 graden. In de winter doe je dit op het moment dat het buiten licht wordt. Het maakt volgens de schrijfster niet uit of de zon schijnt of dat het bewolkt is. Hierdoor krijg je heel even veel licht binnen. Zo krijgt je biologische klok een seintje dat de dag begonnen is - je klok wordt hierop bijgesteld. Kijk niet rechtstreeks in de zon, want dit kan schade aan je ogen veroorzaken.



Heb je in de winter veel last van de donkere dagen? Ga dan extra vaak naar buiten en kijk elk halfuur zo'n 30 seconden voor het raam omhoog. Je kunt ook direct na het opstaan een jetlagbril opzetten die blauw licht afgeeft. Of 30 minuten voor een daglichtlamp gaan zitten met genoeg sterkte: 10.000 lux. Doe dit in de ochtend zodat je biologische klok weet dat de dag begonnen is.

2. Neem momenten van rust om stress te verminderen

Door rustmomenten te nemen tijdens de dag laat je de stress niet oplopen. Dit hoeft volgens Drenth niet lang te zijn: als je vijf keer per dag drie minuten een rustgevende oefening doet, daalt je stressniveau al. Meer mag natuurlijk altijd. Deze rustmomenten hebben invloed op wat Drenth de 'cortisol-melatoninedans' noemt. Het stresshormoon cortisol kan zo 's avonds het leiden van de dans makkelijker overlaten aan melatonine. De hoeveelheid cortisol in je lichaam is dan 's avonds laag en de hoeveelheid melatonine stijgt waardoor je slaapdruk toeneemt.

Doe je vijf keer per dag drie minuten een rustgevende oefening, dan daalt je stressniveau al

Rustgevende oefeningen die jouw stressniveau helpen verlagen:

- ademhalingsoefeningen

- oefeningen die je aandacht verleggen
- spierontspanningsoefeningen
- rustige yoga
- naar prettige muziek luisteren
- andere oefeningen die jou helpen om rustiger te worden

3. Doe geen dutjes overdag

Een dutje zorgt ervoor dat je adenosine-emmer voor een deel al leegloopt in plaats van dat die verder gevuld wordt. Adenosine is de tegenhanger van slaaphormoon melatonine. Hierdoor is je emmer op het moment dat je 's avonds wilt gaan slapen nog niet vol genoeg. Je bio-



logische klok staat in de stand van 'slapen' en je adenosine-emmer van 'niet slapen'. Je bent 's avonds moe, maar kunt niet slapen.

Val je 's avonds op de bank in slaap? Dan doe je ook een dutje. Je adenosine-emmer loopt al wat leeg. Wanneer je dan naar bed gaat om verder te slapen, kun je wakker liggen. Je hebt niet meer genoeg slaapdruk om in slaap te komen. Doe dus geen dutjes overdag. Ook niet als je 's nachts slecht geslapen hebt. Blijf overdag wakker zodat je genoeg slaapdruk opbouwt voor de volgende nacht. Dutjes zijn geen vervanging voor het nachtelijke slapen bij slaapproblemen.

Doe je toch een dutje overdag? Slaap dan niet langer dan 20 minuten en doe het dutje voor 15 uur

Tussen 12 en 16 uur kun je last hebben van een namiddagdip. Dat is heel normaal. Het komt doordat je lichaamstemperatuur tijdelijk daalt. Geef hier niet aan toe. Door te bewegen, kun je jouw lichaamstemperatuur verhogen waardoor de dip verdwijnt. Doe je toch een dutje overdag? Slaap dan niet langer dan 20 minuten en doe het dutje voor 15 uur, zodat je adenosine-emmer niet een paar uur voor het slapengaan al wat gelegeerd wordt.

4. Ga drie uur voor het slapen niet meer sporten

Je lichaamstemperatuur daalt 's avonds. Dit is een teken dat het tijd is om te gaan slapen: je slaapdruk neemt toe. Ga je sporten? Dan warmt je lichaam op. Na het sporten koelt je lichaam weer af. Dit heeft wel tijd nodig. Drenth adviseert daarom drie uur voor het slapengaan te stoppen met sporten. Zo heeft je lichaam genoeg tijd om af te koelen. Anders krijgen je hersenen niet het seintje dat het tijd is om te gaan slapen. Je lichaamstemperatuur is dan nog te hoog. Ga je bijvoorbeeld om middernacht slapen? Dan kun je tot 21 uur 's avonds sporten.

5. Gebruik de slaapkamer alleen om te slapen en voor intimiteit

Hersenen kun je trainen, schrijft Drenth. Bij slaapproblemen is je bed alleen bedoeld om te slapen en voor intimiteit. En niet om televisie te kijken of met een scherm bezig te zijn. Zo train je een gewoonte en weten je hersenen dat het de bedoeling is om te gaan slapen als je in bed stapt. Wat Drenth betreft zijn er twee uitzonderingen: het lezen van een boek of het gebruiken van een mindfulness- of yoga-app. Dit kan namelijk heel goed helpen om je aandacht te verschuiven en rustiger te worden. Zet je mobiel dan wel op vliegtuigstand en night shift. Kom je hierdoor in de verleiding om je social media te checken of andere dingen te doen? Gebruik je mobiel dan niet.



Deze tips komen uit het boek Beter slapen doe je zo van Arentina Drenth. Zij is GZ-psycholoog en gedragstherapeut, gespecialiseerd in angst, depressie, trauma, stress en slaap. Ook zit ze in de medische adviesraad van de Apneu Vereniging. Ze vindt het belangrijk dat wetenschappelijke kennis voor iedereen toegankelijk wordt gemaakt, mede omdat ze zelf dyslectisch is.

Bron: <https://www.plusonline.nl/slapen/slaap-je-slecht-probeer-deze>

Vier op de vijf Groningers en Drenten merkt discriminatie op

Uit onderzoek van Sociaal Planbureau Groningen en Trendbureau Drenthe blijkt dat vier op de vijf inwoners van Groningen en Drenthe discriminatie opmerkt. Ook blijkt dat één op de vier inwoners mensen hierop aanspreken. In juni 2024 vulden ongeveer 2.500 leden van het Groninger Panel en 2.300 leden van het Drents Panel een vragenlijst in over toenemende tegenstellingen in de samenleving.

Eén op de tien Groningers en Drenten geeft aan het afgelopen jaar gediscrimineerd te zijn. De meeste inwoners van Groningen en Drenthe die te maken krijgen met discriminatie geven aan hun ervaring(en) gedeeld te hebben met familie en vrienden. Eén op de tien heeft hierover niet met anderen gesproken.

Helft van Groningers en Drenten heeft zelden contact met mensen met een migratieachtergrond

Voor veel mensen is regelmatig contact met uiteenlopende groepen mensen niet vanzelfsprekend. Zo heeft bijna de helft van de Groningers en Drenten zelden tot nooit contact met mensen met een migratieachtergrond.

En vier op de tien inwoners komt nauwelijks in aanraking met personen met een beperking. Ook de omgang met mensen die verschillen qua seksuele voorkeur is voor ruim een kwart van de inwoners minder gangbaar.

Open staan voor mensen met verschillende achtergronden

De onderzoekers vroegen de panelleden hoe zij omgaan met mensen die van hen verschillen. Ruim tweederde van de Groningers en Drenten geeft aan gemakkelijk om te gaan met én open te staan voor mensen die van hen verschillen. Uit het onderzoek blijkt ook dat hoe diverser de mensen zijn waarmee men omgaat, hoe vaker men aangeeft een open houding te hebben en hoe gemakkelijker men met anderen omgaat.

Discriminatie melden

Hoewel bijna een kwart van de Groningers en Drenten zonder ervaring met discriminatie aangeeft dit te melden als het hen zou overkomen, blijkt de meldingsbereidheid lager onder degenen die daadwerkelijk discriminatie hebben ervaren. Zo heeft slechts 15% van de Drenten en 19% van de Groningers die hebben aangegeven gediscrimineerd te zijn, hier een officiële melding van gemaakt.

Bijdragen aan een inclusieve samenleving

Bijna twee derde van de Groningers en Drenten vindt dat zijzelf in de eerste plaats aan zet zijn als het gaat om een bijdrage leveren aan een inclusieve samenleving. Een groep van vergelijkbare omvang vindt ook dat scholen en andere maatschappelijke organisaties hieraan moeten bijdragen. Daarnaast meent 60% van de inwoners dat gemeenten, provincies en de landelijke overheid eveneens een verantwoordelijkheid hebben op dit gebied.

Aanbevelingen

De resultaten en aanbevelingen van dit onderzoek zijn van belang voor overheden en maatschappelijke organisatie om inhoud en vorm te geven aan beleid en uitvoering. De onderzoekers adviseren om voorlichting te versterken en in te zetten op meer educatie over inclusie en discriminatie. Ook adviseren zij actieve meldingsbereidheid te stimuleren, verbinding tussen mensen te bevorderen en ondersteuning voor slachtoffers van discriminatie te versterken.

Wat bedoelen we met diversiteit en inclusie?

In onze samenleving verschillen mensen op allerlei manieren van elkaar, zoals in leeftijd, geloof, (culturele) achtergrond, inkomen, opleiding of seksuele geaardheid. De aanwezigheid van deze verschillen noemen we diversiteit. Niet alle kenmerken en eigenschappen waarop mensen verschillen zijn relevant; deze worden vooral bepaald door sociale normen en wat mensen belangrijk vinden (De Bakker, Thijssen & Portegijs, 2023). Van inclusie is sprake als verschillen tussen mensen er mogen zijn en gerespecteerd worden. Inclusie zegt dus iets over hoe we met diversiteit omgaan.

Bron: <https://sociaalplanbureaugroningen.nl/>

Inloggen op de website ANBO-PCOB

Als ANBO-PCOB-lid kunt u inloggen op de website. U krijgt dan toegang tot informatie die alleen toegankelijk is voor leden, zoals:

- de digitale en gesproken versie van OuderenWijzer,
- voorbeeldbrieven van ons Adviesteam
- Checklists
- direct opvragen van de Tipgidsen
- hoe u gebruik kunt maken van de ledenvoordelen

Daarnaast kunt u hier uw gegevens inzien, beheren en wijzigen. Ook kunt u aangeven of en welke communicatie, bijvoorbeeld nieuwsbrieven of post, u van ons wilt ontvangen. Maar ook welke thema's en onderwerpen u interesseren en of u deel wilt nemen aan onderzoeken, enquêtes, webinars en bijeenkomsten.

Hoe u kunt inloggen

Ga naar de volgende website:

<https://anbo-pcob.nl/over-ons/inloggen-op-de-website/>

hier wordt je verder geholpen om je aan te melden..

Kijk ook eens op onze afdelingssite.

Er zijn twee mogelijkheden om op onze nieuwe website te komen.

1. Je logt in met je persoonlijke inlognaam en wachtwoord. (zie hierboven) Je komt dan op je privé omgeving. Je herkent dit doordat je naam duidelijk in beeld staat.

Ga naar tab afdelingen en klik hierop. Scrol naar beneden en geef dan de naam van je afdeling dus in ons geval Groningen. Klik op zoeken.

Bij het nieuwe blad klik je linksonder op het pijltje

Je bent nu op de afdelingssite.

2. Als je niet via je privé omgeving naar de afdelingen site wilt type dan in de browser het volgende adres :

<https://anbo-pcob.nl/afdelingen/groningen/>

Je gaat nu rechtstreeks naar de website van onze afdeling.

TIP:

Maak van beide mogelijkheden een snelkoppeling op uw werkblad..

Keuze 1. <https://anbo-pcob.nl/account/inloggen/>

Keuze 2. <https://anbo-pcob.nl/afdelingen/groningen/>

Belastingservice

ANBO-PCOB helpt u thuis met het invullen van de aangifte inkomstenbelasting. Ook checkt ANBO-PCOB mogelijke huur- en zorgtoeslag. Zo weet u zeker dat alles goed wordt ingevuld. Wij helpen alle leden, ongeacht inkomen!

Wilt u ook graag hulp met uw aangifte inkomstenbelasting of bij het aanvragen van zorg- en/of huurtoeslag? Meld u aan voor de ANBO-PCOB Belastinghulp en krijg:

- Hulp van een goed opgeleide vrijwilliger (belastinginvuller) bij u thuis
- Hulp bij het (digitaal) invullen, controleren en indienen van uw belastingaangifte
- Een gratis check van uw recht op zorg- en/of huurtoeslag
- Waar nodig hulp (op afstand) bij het aanvragen van uitstel
- Een handige belasting bewaarmap voor volgend jaar

U kunt vanaf 1 maart 2025 uw belastingaangifte in dienen. Wij helpen u graag met het invullen van uw belastingaangifte. Heeft u nog vragen hierover? Bel dan met onze belastinghulp

op telefoonnummer 0348 - 46 66 66.

Rijbewijskeuring 75⁺

GOEDKOPE RIJBEWIJSKEURING SENIOREN.

Senioren, chauffeurs met rijbewijs C/D/E en overige automobilisten die voor verlenging van hun rijbewijs moeten worden gekeurd, kunnen hiervoor terecht bij de RijbewijskeuringsArts.

Voor informatie en een afspraak belt u naar het landelijke afsprakenbureau: 036-7200911. Zelf een datum reserveren kan via de website:

www.rijbewijskeuringsarts.nl

Tarieven (incl. BTW): 75+ B/E € **45,12** voor u als ANBO-PCOB lid.

Voordat u naar de keuring gaat dient er eerst een Gezondheidsverklaring gekocht te worden. Deze is verkrijgbaar bij de gemeente of via internet op *mijnncbr.nl* (inloggen met uw DigiD).

U beantwoordt de vragen en stuurt de Gezondheidsverklaring (al of niet digitaal) naar het CBR. Het kan een aantal weken duren voordat u de papieren die de arts moet invullen thuisgestuurd krijgt van het CBR (per post of via de mail).

De verwerking en beoordeling door het CBR kan enkele maanden in beslag nemen. Geadviseerd wordt om ruim van tevoren een afspraak te maken voor de keuring.

Computer Vragende Wijs 229 (herh. v. 200)

Beste computeraars, op veler verzoek wil ik graag de ‘ Computer Vragende Wijs’ afleveringen vanaf nr 200 herhalen.

Ik wil daarbij proberen een aantal muziekstukken zo voor te bereiden dat u ze zelf op uw pc kunt horen en bekijken.

U gaat ze ook vast bewaren om ze later nog eens weer te zien.

Dit bewaren gaat via een tekstverwerker bv. Word of Writer, maar er zijn nog wel meer. Het eenvoudigste gaat dit via een tabel maar het gaat ook prima door de codes, met de naam van het muziekstuk, gewoon op een A4 onder elkaar te zetten, misschien met de cijfers 1,2,3 enz. ervoor.

Ik heb het plan zowel christelijke, als wel wereldmelodieën te noteren.

De codes staan boven het muziekstuk en worden als volgt geactiveerd:

Druk de Ctrl-toets en houdt deze vast, ga met het muispijlje op de code staan, (het pijltje wordt een handje) en druk even de linker toets van de muis.

Laat de Ctrl-toets los. Klik op ► voor het afspelen van de video.

Het gewenste beeld verschijnt op uw scherm. Vaak verschijnt er eerst een boodschap van You Tube in het Engels of Nederlands. Klik rechts onderaan dan op I Agree of Akkoord, op een blauwe achtergrond.

Zoek met het wielje van de muis waar het muziekstuk zich bevindt, vaak is dat wat hoger op het scherm, laat het plaatje dan een beetje zakken, zodat het goed op het scherm staat. Soms komt er nog een mededeling op het scherm; klik dan op NO THANKS

Ik hoor graag wat u nog meer tegenkomt bv. reclame, hoewel deze na enige seconden vanzelf verdwijnt.

Als g’ innood gezeten, nergens uitkomst ziet, samenzang Dordrecht

www.youtube.com/watch?v=TVwGgwog0mY

^ is een nul

Highland Cathedral (Prachtige Schotse melodie met doedelzakken).

www.youtube.com/watch?v=tAsdo0zMUYA

^ is een nul

(Een 0 is een nul, géén hoofdletter O)

Graag tot een volgende keer.

© Arend Schoenmaker, Amb.Senior Web

Wijzigingsformulier

Naam:

Adres:

Postcode:

Woonplaats:

Lidnummer:

Bij verhuizing

Nieuw adres:

Postcode:

Woonplaats:

(bij verhuizing naar een andere woonplaats wordt u automatisch overgeschreven naar die afdeling)

Opzeggen lidmaatschap

Reden van opzegging:

.....

Opzeggen i.v.m. overlijden is per direct.

Datum overlijden:

De opzegging dient **vóór 1 december 2025** bij de ledenadministratie binnen te zijn.

Sturen naar:

PCOB, Berkenlaan 162, 9741 JT Groningen

E-mailen kan ook: groningen@pcob50plus.nl

Adressen WIJ-teams (steun- en informatiepunt voor wonen, zorg en welzijn)

WIJ Beijum

(Beijum, Noorderhoogebrug en De Hunze / Van Starkenborgh en Witte Lam)

Melsemaheerd 2 9736 EN Groningen

T: 050 549 71 31 maandag t/m vrijdag van 9 tot 17 uur.

E: wijbeijum@wij.groningen.nl

Open: Maandag 10:00 – 13:00 uur

Dinsdag 13:30 - 16:30 uur

Woensdag 09:00 - 12:00 uur

Donderdag 13:30 - 16:30 uur

Vrijdag 10:00 - 12:00 uur financieel spreekuur

WIJ Corpus den Hoorn

(Corpus den Hoorn, Hoornsewijken en Piccardthof.)

Paterswoldseweg 267 9728 AC Groningen

De ingang om de hoek aan de Laan van de Vrijheid bij Mennos Kookerij

T: 050 367 9120 maandag t/m vrijdag van 9 tot 17 uur.

E: wijcorpusdenhoorn@wij.groningen.nl

Open: Maandag /Woensdag/Vrijdag 09:00 - 13:00 uur

Dinsdag/Donderdag 09:00 - 17:00 uur

WIJ Hoogkerk

(Hoogkerk, Leegkerk, Gravenburg en De Buitenhof.)

De Verbetering 3 9744 DZ Groningen

T: 050 367 45 66

E: wijhoogkerk@wij.groningen.nl

Open: ma t/m vrij 09:00 – 17:00 uur

WIJ Rivierenbuurt

(Rivierenbuurt, Zeeheldenbuurt, Badstratenbuurt, Laanhuizen, Grunobuurt, Herewegbuurt, Oosterpoortbuurt en de Meeuwen)

Paterswoldseweg 267 9728 AC Groningen

De ingang om de hoek aan de Laan van de Vrijheid bij Mennos Kookerij

T: 050 367 9120 maandag t/m vrijdag van 9 tot 17 uur.

E: wijrivierenbuurt@wij.groningen.nl

Open: Maandag /Woensdag/Vrijdag 09:00 - 13:00 uur

Dinsdag/Donderdag 09:00 - 17:00 uur

WIJ Lewenborg

(Lewenborg, Drielanden, Noorddijk, Oosterhoogebrug, Harkstede, Klein Harkstede, Lageland, Meerstad, Ulgersmaborg, Ruischerbrug, Ruischerwaard, Euvelgunne, Roodehaan, Middelbert en Engelbert.)

Kajuit 4 9733 CA Groningen

T: 050 367 4002 maandag t/m vrijdag van 9 tot 17 uur.

E: wijlewenborg@wij.groningen.nl

Open: maandag en dinsdag 10:00—13:00 uur

WIJ Oosterparkwijk

(Oosterparkwijk en de Woonschepenhaven)

Heesterpoort 1 9713 KX Groningen

T 050 367 89 60 maandag t/m vrijdag van 9 tot 17 uur.

E wijooosterparkwijk@wij.groningen.nl

Open: maandag t/m vrijdag 09:00-13:00 uur

Wij Schilderswijk/Centrum.

Contactgegevens

*(Schildersbuurt, Noorderplantsoenbuurt, Oranjebuurt, Kostverloren, Hortus-
buurt, A-Kwartier, Ebbingekwartier, Binnenstad en Binnenstad-Oost.)*

Heesterpoort 1 9713 KX Groningen

T 050 367 72 02 maandag t/m vrijdag van 9 tot 17 uur.

E: wijchilderswijkcentrum@wij.groningen.nl

Open: maandag t/m vrijdag 09:00-13:00 uur

WIJ Selwerd

(Paddepoel, Tuinwijk en Selwerd)

Vensterschool, Eikenlaan 288-6 (begane grond) 9741 EW Groningen

T: 050 367 42 20 maandag t/m vrijdag van 9 tot 17 uur

E: wijselwerd@wij.groningen.nl

Open: maandagmorgen 09:00 - 13:00 uur

donderdagmiddag 13:00 - 17:00 uur

WIJ Vinkhuizen

(Vinkhuizen, De Held, Reitdiepwijk en Dorkwerd.)

Boraxstraat 2 (achterzijde MFC 't Vinkhuys) 9743 VP Groningen

T: 050 367 6303 maandag t/m vrijdag van 9 tot 17 uur.

E: wijvinkhuizen@wij.groningen.nl

Open: maandag t/m vrijdag 09:00-17:00 uur

WIJ Korrewegwijk

*(De Korrewegwijk, Tuindorp de Hoogte, Professorenbuurt, Cortingborg, Sel-
werderwijken, Indische buurten en De Hoogte)*

Floresplein 19 9715 HH Groningen

T 050 367 40 06

E wijkorrewegwijk@wij.groningen.nl

Open: maandag t/m vrijdag 09:00-13:00 uur

Vrijdagmorgen 09:30 - 11:30 uur financieel spreekuur op af-
spraak

WIJ De Wijert

(Helpman, Coendersborg, Villabuurt, De Linie / Europapark en De Wijert.)

Paterswoldseweg 267 9728 AC Groningen

De ingang om de hoek aan de Laan van de Vrijheid bij Mennos Kookerij

T: 050 367 91 20 maandag t/m vrijdag van 9 tot 17 uur

E: wijdewijert@wij.groningen.nl

Open: Maandag /Woensdag/Vrijdag 09:00 - 13:00 uur

Dinsdag/Donderdag 09:00 - 17:00 uur

**Bestuur afdeling Groningen van de
ANBO-PCOB**

Voorzitter Sylvia Oosterhuis

 **06 373 078 36**

 **sylvia.oosterhuis@gmail.com**

Secretaris André Horenberg

Berkenlaan 162 9741 JT Groningen

 **050 571 78 00**

 **groningen@pcob50plus.nl**

Penningmeester Henk Steegstra

 **06 553 607 38**

 **henk.steegstra@wxs.nl**

Leden Andries Verdam

 **06 142 121 02**

 **mattyandries.verdam@gmail.com**

Contributie:

Voor alleenstaanden: € 37,50 per jaar

Voor echtparen: € 65,00 per jaar

Girorekening:

NL14 INGB 000531 0421

t.n.v. PCOB afd. Groningen

