



Spreken zonder woorden

Zoals jullie misschien weten heb ik als hobby fotografie. Vogels, architectuur, straatfotografie, macrofotografie... ik geniet er allemaal van. Maar het meest bijzonder blijft voor mij de landschapsfotografie. Daar, midden in de natuur, komt alles voor mij samen: rust, verwondering en ontzag. Wanneer ik buiten bezig ben, verveel ik me geen moment - en ja, dan vergeet ik vaak de tijd. Een enkele wolk die verschuift, een straal zonlicht die door de bomen breekt, de stilte van een vroege ochtend; het zijn kleine wonderen die je elke keer opnieuw mag ontdekken.



Misschien herken je dat gevoel van verwondering wel. Dat je zomaar even stilvalt, omdat de natuur je raakt. Een zonsondergang die de lucht rood kleurt, een open sterrenhemel, de glinstering op het water... zulke momenten maken je bewust van de grootsheid van de schepping.

Het doet me denken aan die prachtige woorden uit de Bijbel:

De hemelen vertellen Gods eer (Psalm 19:1).

Al sinds het begin der tijden hebben mensen 's nachts omhoog gekeken, naar de talloze sterren die als speldenprikjes van licht door de duisternis heen schijnen. Wat we zien is eigenlijk maar een minuscuul deel van het universum - en toch kan het je al vervullen met ontzag. De natuur spreekt een taal die iedereen verstaat, ongeacht achtergrond, opleiding of geloof. **Het is de taal van verwondering.**

Psalm 19 vers 1-5 verwoordt dit op een ongelooflijk mooie manier:

“De hemel vertellen van Gods eer, en het uitspansel verkondigt het werk van zijn handen. De dag zegt het voort aan de dag die komt, en de nacht predikt kennis aan de nacht. Toch wordt er niets gezegd, geen woord gehoord, het is een spraak zonder klank. Toch gaat hun prediking uit over de ganse aarde.

Het is bijzonder: de schepping spreekt zonder woorden, maar haar boodschap is helder. Je hoeft geen specifieke taal te beheersen om te begrijpen wat de natuur ons vertelt. Een zaadje dat uitgroeit tot een enorme boom, een rups die verandert in een vlinder, het wisselen van de seizoenen — alles wijst op een Schepper die zorg en aandacht heeft voor detail. Alles spreekt over dood en opstanding.



Misschien is dat wel iets waar we allemaal af en toe aan toe zijn: even uit de drukte stappen, de natuur in, en opnieuw ontdekken wat Psalm 19 zo mooi verwoordt. Dat de hemel niet zwijgt. Dat de aarde een verhaal vertelt. Dat de schepping ons uitnodigt om stil te staan, te luisteren en ons te verwonderen.

Misschien is dat wel wat we nodig hebben: opnieuw leren verwonderen.

Joop Neven webmaster / redacteur



Colofon

Voorzitter / secretaris
Henk van 't Spijker

Penningmeester
Ad van den Assem
Zesde Tochtweg 2
PCOB betalingen naar:
PCOB afd. Waddinxveen

IBAN nr NL12 RABO 0157 5822 56

Redacteur / webmaster
Joop Neven

Ledenadministrateur
Ton Meijerink

Bestuurslid / Notuliste

Website
www.pcob.nl/afdelingen/waddinxveen

Facebook PCOB Waddinxveen

Beëindiging lidmaatschap

Beëindiging van het lidmaatschap van de ANBO-PCOB-afdeling Waddinxveen dient voor 1 december 2026 te gebeuren en dat kan worden doorgegeven aan onze ledenadministrateur Ton Meijerink.



Verjaardagen ANBO-PCOB leden maart 2026

De verjaardagen van de leden worden online niet vertoond

Namens het bestuur van ANBO-PCOB Waddinxveen wensen wij alle jarigen een fijne verjaardag toe!

Van het bestuur

De jaarvergadering ligt inmiddels achter ons. Het was een fijne bijeenkomst met een goede opkomst. We kijken terug op een geslaagde middag waarin we samen terugblikten op het afgelopen jaar en vooruitkeken naar wat er komen gaat. Het verslag van de jaarvergadering kunt u lezen op **pagina 4** van deze nieuwsbrief.

Ook hebben we het eerste magazine vanuit het hoofdkantoor ontvangen en niet via de afdeling. We hopen dat u het met plezier gelezen hebt.

Daarnaast is de nieuwsbrief voor het eerst niet alleen via de brievenbus, maar ook per e-mail verstuurd. Op deze manier kunnen we u sneller en makkelijker informeren. Uiteraard blijven we de nieuwsbrief ook op papier verspreiden, zodat iedereen deze kan blijven ontvangen.

Wilt u ook de nieuwsbrief digitaal ontvangen? Stuur dan uw e-mail naar onze ledenadministrateur Ton Meijerink ton.meijerink@gmailplanet.nl

Contributie

In 2026 betaald u de contributie van het lidmaatschap aan het verenigingsbureau en niet meer via de afdeling. U kunt per jaar betalen, zoals u gewend bent, maar u krijgt nu ook de mogelijkheid om per maand of per kwartaal te betalen.

De verwachting is dat eind maart, begin april de inning van de contributies plaatsvindt.

Tot die tijd hoeft u niets te doen. Betaalt u uw lidmaatschap nog per jaar/kwartaal en wilt u liever per maand betalen? Dat is mogelijk. Hiervoor moeten uw e-mailadres en IBAN bij het hoofdkantoor bekend zijn. Daarnaast geeft u toestemming voor automatische incasso. U betaalt dan € 4 per maand (tarief 2026). Heeft u nog vragen dan kunt u op kantoordagen tussen 9:00 en 17:00 uur bellen met onze Ledenservice via [0348 46 66 66](tel:0348466666). Of kijk op de website:

<https://anbo-pcob.nl/lidmaatschap/mijn-factuur-in-termijn-betalen/>

Ledenpas



Bij het februarinummer van *OuderenWijzer* ontving u, bij het magazine, uw ledenpas in een gesloten envelop. Met een nieuw lidnummer.

De ledenpas voor uw partner is apart per brief verstuurd. Afgelopen jaar is er hard gewerkt om de administratie van de ANBO en PCOB samen te voegen. Daarom krijgt u vanaf 2026 een nieuw lidnummer van de ANBO-PCOB. Op de nieuwe ledenpas van 2026 treft u dit nieuwe nummer

aan. **Bewaar uw ledenpas goed.** Als lid van ANBO-PCOB profiteert u van allerlei voordelen en kunt u gratis Toppidsen aanvragen. Heeft u geen internet? U kunt dan bellen met de Ledenservice via telefoon: 0348-466666. Zij helpen u graag verder.

Het Adviesteam

Het adviesteam van ANBO-PCOB staat voor u klaar met deskundig advies. Heeft u hulp nodig bij het opstellen van een bezwaarschrift, of heeft u vragen over pensioen, zorg, wonen of andere praktische zaken? Geen vraag is te groot of te klein. Het adviesteam denkt graag met u mee en helpt u op weg.

Heeft u een vraag? Bel 0348-466688 of mail naar adviesteam@anbo-pcob.nl

Verslag van de jaarvergadering en High Tea - 11 februari 2026



De jaarvergadering van ANBO-PCOB Waddinxveen werd goed bezocht; het was een mooie opkomst van de leden.

De voorzitter, Henk van 't Spijker, opende de vergadering met het lezen van een gedeelte uit de brief aan de Kolossenzen. Aansluitend ging hij voor in gebed en heette hij alle aanwezigen hartelijk welkom.

Daarna gaf de voorzitter het woord aan de penningmeester, Ad van den Assem. Hij presenteerde het financieel verslag over het jaar 2025 en lichtte de begroting voor 2026 toe. De financiële situatie van de vereniging werd helder uiteengezet.

Verslag Kascommissie

Vervolgens werd het verslag van de kascommissie over het boekjaar 2025 behandeld. De controle vond plaats op donderdag 5 februari 2026 en werd uitgevoerd door Nancy Niemeijer en Henk Asscherman.

De kascommissie heeft geen onregelmatigheden geconstateerd; de saldi op de bankrekeningen kwamen overeen met de gegevens in het jaarverslag.

De kascommissie stelde voor om de penningmeester en het bestuur te déchargeren voor het gevoerde financiële beleid over 2025. De vergadering stemde hiermee in.



Activiteitenverslag 2025

Daarna deden voorzitter Henk van 't Spijker en bestuurslid Ger Lugthart verslag van de activiteiten in 2025. Met behulp van beeld en tekst werd een overzicht gegeven van de vele activiteiten en ontmoetingen die het afgelopen jaar waren georganiseerd. Het was een jaar met veel mooie momenten voor de leden.



High Tea

Na het officiële gedeelte van de vergadering was het tijd voor een gezellige High Tea. In andere jaren werd vaak een bingo georganiseerd, maar dit jaar had de activiteitencommissie een nieuw plan bedacht: een High Tea. Deze was voortreffelijk georganiseerd door **Ger, Hennie, Dit en Marjan**. De tafels waren prachtig gedekt en er werd genoten van allerlei lekkernijen.

De leden waren zeer enthousiast en spraken hun waardering uit voor de organisatie. De middag werd afgesloten in een gezellige sfeer, en een ieder ging tevreden naar huis.

De foto's van de High Tea vindt u op pagina 8, zodat u nog even kunt nagenieten van deze gezellige middag.

Overlijdensbericht

Op 25 januari jl. is overleden mevrouw **J.P. Jurriën-Broer**, wonende **Wilde Veenen 54, 2751 EH Moerkapelle**.

Wij wensen haar familie en naasten veel sterkte en Gods nabijheid toe in deze tijd van afscheid.

Nuttige informatie

Belasting aangifte 2025



Heeft u behoefte aan hulp bij uw belastingaangifte over 2025? Onze gecertificeerde belastinginvullers kunnen u helpen. Mevrouw **Nancy Niemeijer** en de heren **Ad Hazenberg** en **Aat Hilgers** zijn beschikbaar als belastinginvulhulp voor onze leden.

Voor afspraken kunt u hen rechtstreeks bellen of e-mailen:

Nancy Niemeijer: Tel: 06-42841635 E-mail: nancy.a.niemeijer@gmail.com

Ad Hazenberg: Tel. 06-19 79 3345, E-mail: abt.hazenberg@versatel.nl

Aat Hilgers: Tel. 0182-61 59 76 E-mail: aathilgers@gmail.com

We heten **Nancy Niemeijer** van harte welkom als nieuwe belastinginvuller.

Wat moet u weten over de belastingaangifte 2025

De onkostenvergoeding voor de invuller wordt door de invuller bepaald.

Wilt u dus (weer) gebruik maken van de diensten van de heer Hazenberg of de heer Hilgers, neem dan contact met een van hen op. De invullers zullen gebruik maken van het digitale aangifteprogramma van de belastingdienst. De invuller maakt gebruik van een machtigingscode die u zelf al hebt of door de invuller wordt aangevraagd. Met deze machtigingscode kan ook bekeken worden hoe hoog uw zorgtoeslag en/of huurtoeslag zal zijn. Het aangifteprogramma is beschikbaar vanaf 1 maart 2026. Uw aangifte inkomstenbelasting over 2025 moet vóór 1 mei 2026 bij de Belastingdienst binnen zijn. De invuller zal zorg dragen voor de verzending van de aangifte naar de Belastingdienst. De verantwoordelijkheid blijft bij u liggen,

Informatiepakket voor gemeenteraadsverkiezingen2026

Op woensdag 18 maart 2026 zijn er in Nederland gemeenteraadsverkiezingen. Het zijn zoals altijd belangrijke verkiezingen, maar wat de ANBO-PCOB betreft extra belangrijk gezien de demografische ontwikkelingen. Inmiddels zijn we namelijk met 3,7 miljoen 65-plussers in Nederland. De voorspelde vergrijzing is inmiddels een realiteit die vraagt om actie. In de komende vijftien jaar loopt dat aantal namelijk op tot bijna 5 miljoen. Ouderen zijn geen homogene groep: sommigen zijn vitaal en actief, anderen hebben zorg nodig. Gemeenten zijn belangrijk om de randvoorwaarden hiervoor te creëren. Voor die erin geïnteresseerd zijn hebben we informatie samengesteld. Informatie die handig kan zijn om contact te zoeken



met lokale programmacommissies, politieke partijen, gemeenteraadsleden of wethouders om inbreng te geven voor de gemeenteraadsverkiezingen.

Het informatiepakket bestaat uit drie onderdelen:

- . Een introductiebrief
- . Een overzicht van wie doet wat binnen gemeenten
- . De Tipgids 'Samen naar een seniorvriendelijke gemeente'

Alle drie de onderdelen kunt u op de website www.anbo-pcob.nl downloaden. of voor de digitale nieuwsbrief [klik hier](#)

Bron: anbo-pcob.nl

Uitnodiging Contactmiddag - D.V. donderdag 19 maart 2026

Van harte nodigen wij u uit voor onze contactmiddag op D.V. donderdag 19 maart.

Let op: deze bijeenkomst is **dit keer op donderdag in plaats van woensdag**, in verband met de gemeenteraadsverkiezingen. Deze middag verwelkomen wij **Koos van Ee**, die ons meeneemt in de wereld van de **vogels, met name op de Waddeneilanden**. Hij vertelt over het **ringen van vogels**, hoe dat in zijn werk gaat en wat onderzoekers dankzij dit werk te weten komen over het leven en de trek van vogels. Een boeiend onderwerp voor iedereen die van natuur en vogels houdt!

 **Datum:** donderdag 19 maart

 **Tijd:** 14.00 uur

 **Plaats:** Immanuelkerk, Prins Bernhardlaan 2

Door en voor ANBO-PCOB'ers



Ingestuurd door Dit van 't Spijker

Midden in de winter en soms ook nog daarna kan de griepgolf zijn intrede doen. Om dat te bestrijden of te verlichten worden er veel verschillende adviezen gegeven gevraagd en ongevraagd. Hier onder vindt u er een paar.

Misschien kent u zelf ook nog veel meer adviezen en uitspraken, deel die eens met nog meer lezers van onze nieuwsbrief.

Ik kwam deze adviezen tegen in het magazine van de KBO en vond het leuk om door te geven.

Hartelijke groet, Dit van 't Spijker

Griep-wondermiddeltjes?



Kippensoep

Een veel gehoord advies om griep sneller de baas te worden is om kippensoep te eten. Dat is deels waar: Elke warme drank kan helpen om de virus sneller te bestrijden, maar hoeft niet perse kippensoep te zijn.

Honing of snoepjes

Heerlijk als u keelpijn heeft. Het zuigen op de snoepjes en honing in de thee helpen de pijn in de keel iets te verzachten. Helaas help het niet actief tegen de griep.

Extra vitaminen C of zink

Wanneer u gevarieerd eet, krijgt u vanzelf alle nodige voedingsstoffen binnen. Ook vitamine C en zink. Extra supplementen slikken als u griep heeft, heeft helaas geen enkel effect.

Zoutoplossing of stomen

Bij een verstopte neus kan het verlichting geven om een zoutoplossing in de neusgaten te spuiten. Ook stomen kan helpen om de neus weer vrij te maken. Het is hierbij niet noodzakelijk om eucalyptus toe te voegen: alleen water is al voldoende.

Doe mee aan de voedingsquiz



Hoe goed is uw kennis over voeding? Waar is het belangrijk voor? En heb je vitamine D-supplementen nodig als je ouder bent dan 70 jaar?

Test uzelf met een voedingsquiz!

Het is leuk, leerzaam én u ziet meteen of uw kennis nog actueel is.

Vul uw antwoorden hieronder in. De correcte antwoorden kunt u terugvinden op pagina 8

Vraag 1: Waar is vitamine D vooral belangrijk voor?

- A: Voor een gezonde spijsvertering
- B: Voor sterke botten en tanden
- C: Voor een beter geheugen
- D: Voor een goede werking van je ogen

Vraag 2: Wat is de belangrijkste bron van vitamine D?

- A: Vette vis
- B: Groente en fruit
- C: Zonlicht
- D: Water



Vraag 3: Als je ouder bent dan 70 jaar, heb je dan een vitamine D-supplement nodig?

- A: Nee
- B: Alleen als je weinig buiten komt
- C: Ja, een supplement met 10 microgram vitamine D per dag
- D: Ja, een supplement met 20 microgram vitamine D per dag.

Vraag 4: Waarom is calcium belangrijk?

- A: Voor de bloeddruk
- B: Voor de werking van de schildklier
- C: Voor spiergroei
- D: Voor sterke botten

Vraag 5: Waarin zitten de meeste vezels?

- A: 1 opscheplepel witte rijst
- B: 1 snee volkoren brood
- C: 1 kiwi
- D: 1 opscheplepel gekookte spinazie

Vraag 6: Wat betekent 'light' op een product?

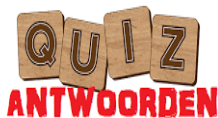
- A: Het bevat alleen natuurlijke ingrediënten
- B: Het is suikervrij
- C: Het bevat minder vet, suiker of calorieën
- D: Het is gezonder dan andere producten



Leuk dat u heeft meegedaan met de quiz! De antwoorden vindt u op pagina 8.

Bron: www.anbo-pcob.nl

Antwoorden van de voedingsquiz



Vraag 1: **B:** Voor sterke botten en tanden

Vraag 2: **C:** Zonlicht

Vraag 3: **D:** Ja, een supplement met 20 microgram vitamine D per dag.

Vraag 4: **D:** Voor sterke botten

Vraag 5: **B:** 1 snee volkoren brood

Vraag 6: **C:** Het bevat minder vet, suiker of calorieën

We hopen dat u met plezier heeft meegedaan en misschien zelfs verrast bent door de antwoorden.

Beeldverslag van de jaarvergadering en de High Tea - woensdag 11 februari 2026



De volgende nieuwsbrief verschijnt op 21 april 2026

*Heb je kopij,
geef het door!*

Graag voor 15 april inleveren.

Dit alles bij leven en welzijn.

Hartelijk groet namens het ANBO-PCOB bestuur,

Joop Neven, webmaster/redacteur