

Van de voorzitter Gerrit Krol

Beste leden, vrijwilligers en vrienden van de ANBO-PCOB,

Met dank aan de heer Henk Olij hebben we in de november bijeenkomst uitvoerig stil gestaan bij het ontstaan (600 jaar geleden) van het Sint Anthony Gasthuis. Tegenwoordig een modern appartementencomplex in (een) prachtig(e) historisch(e) pand(en). Ook hebben we kennis kunnen maken met een nieuw bestuurslid: Mevr. Koos Nieuwenhuis-Veninga. Zij woont aan de Spanjaardslaan en is vele jaren werkzaam geweest in het onderwijs. Zingt in het Stenden koor en de cantorij van de Grote of Jacobijner Kerk. Na het vertrek van Jan de Vries en het terugtreden (vanwege gezondheidsredenen) van Jeanet Dijkema-Reinders een meer dan welkome aanvulling. Zij gaat zich onder anderen bemoeien met het *lief en leed* van onze afdeling.

Vanaf 1 januari 2026 zullen de nieuwsbrieven zowel per post als per e-mail worden verstuurd. Vergeet niet een nieuw of gewijzigd e-mailadres door te geven aan de secretaris.

We zien uit naar de **Advents- Kerstviering** van **16 december a.s.** in de Kurioskerk, **inloop vanaf 2 uur, aanvang 14.30 uur.** Het belooft samen met het mannenkoor Patrimonium weer een prachtige viering te worden met veel zang. Komt allen, neem familie en bekenden mee.



Het jaar 2025 is bijna voorbij, waarbij we dankbaar terugkijken, maar ook met gevoelens van gemis denkend aan de leden die we hebben moeten missen door overlijden.

Dankbaar voor de nieuwe leden die zich in de loop van het jaar hebben aangemeld.

Dankbaar ook voor een jaar vol ontmoetingen, gesprekken en betrokkenheid. Laten we omzien naar mensen in onze omgeving die onze aandacht wat harder nodig hebben. Een kaartje, een telefoontje of een simpel gebaar kan in deze donkere dagen een wereld van verschil maken.

Tot slot wens ik u, namens het bestuur, Gezegende Kerstdagen en een hoopvol begin van 2026, maar bovenal gezondheid en verbondenheid. Ga met God, ook in 2026.

Bevestig het werk van onze handen, Het werk van onze handen, bevestig dat (Ps. 90 : 17).

Lief en Leed Karin Brouwer

Overleden:

Dhr. Henk de Jong, 82 jaar

We wensen de nabestaanden Gods zegen toe bij het verwerken van dit verlies

*Uren, dagen, maanden, jaren
vliegen als een schaduw heen;
Ach, wij vinden, waar wij staren,
niets bestendigs hier beneên!
Op de weg, die wij betreden,
staat geen voetstap, die beklijft:
Al het heden wordt verleden.
schoon 't ons toegerekend blijft!*

Gezang 292

*Zijn Gods wegen donker, duister
mens, omslui uw gezicht
want wat komt is vol van luister
oogverblindend, louter licht.
Waar, wanneer, kan niemand weten
dat het komen zal, staat vast
is voorzegt door de profeten
licht dat wereldwijd verrast.*

Hemelhoog 738



Samenstelling Bestuur

Voorzitter:	Gerrit Krol,	
Secretaris/ Ledenadm.	Karin Brouwer,	anbo.pcob.leewarden@gmail.com
Penningmeester:	Henk Halma,	
Coördinatie nieuwsbrief	Anne-Sjoerd Bakker,	
Coördinatie lief & leed:	Koos Nieuwenhuis	

Bezorging Nieuwsbrief: Anne Bosma

Uit de quizboekjes van Douwe Wagenaar

Hierbij de oplossingen van de quizvragen in de vorige Nieuwsbrief.

1. Priester is volgens Lukas het beroep van Zacharias
2. De engel Gabriël vertelde het blijde nieuws
3. Johannes moest hij hem noemen
4. Naar zichzelf dachten de burens, dus Zacharias
5. In de Jordaan doopte Johannes de mensen



Slieker Seniorenmiddag Kerstfilm - The Holdovers

Op donderdag 18 december wordt de door ons verklaarde kerstklassieker 'The Holdovers' vertoond tijdens de Seniorenmiddag, een middag die staat voor ontspanning, gezelligheid en film. De ticketprijs is inclusief een consumptie en een half uur voor aanvang van de film gaat de koffiehoeke open. O ja, en je hoeft geen senior te zijn (of je zodanig te voelen) om de film te kunnen bijwonen.

In 'The Holdovers' van de veelgeprezen regisseur Alexander Payne ('Sideways', 'Nebraska'), moet een chagrijnige onderwijzer (een briljante Paul Giamatti, bekroond met een *Golden Globe* voor deze rol) op een prestigieuze Amerikaanse school tijdens de kerstvakantie achterblijven op de campus om toezicht te houden op het handjevol leerlingen dat nergens anders heen kan. Tegen de verwachting in vormt hij een band met een van de leerlingen – een slimme onruststoker met problemen (debutant Dominic Sessa) – en het hoofd van de schoolkeuken (Da'Vine Joy Randolph) die onlangs haar zoon verloren heeft in Vietnam.



De film werd genomineerd voor vijf Oscars, waaronder *Beste Film* en *Beste Acteur*, en leverde Da'Vine Joy Randolph de Oscar voor *Beste Vrouwelijke Bijrol* op.

Twee derde van de fietsers ervaart verblinding door felle lampen



De dagen worden weer korter, waardoor veel mensen in het donker naar hun werk fietsen en in het donker weer thuiskomen. Goede fietsverlichting is dan onmisbaar. Maar door de opkomst van elektrische fietsen, die vaak felle LED lampen gebruiken, ervaren steeds meer fietsers verblinding door tegenliggers. De ANWB en RAI vereniging pleiten voor modernisering van de regels voor fietsverlichting. Verblind worden op de fiets kan hartstikke gevaarlijk zijn. Een fietslamp is bedoeld om je zicht te verbeteren, maar sommige exemplaren doen het tegenovergestelde – voor je tegenliggers welteverstaan. Zorg dat je zelf een (goed afgestelde) felle koplamp hebt waarmee je de weg kunt zien. Als je zelf goed zicht hebt, gaan je pupillen minder ver openstaan en heb je minder last van het licht van tegenliggers.

De fietsersbond geeft uitleg hoe je je lamp moet afstellen via een YouTube filmpje.

Met grijze haren krachtig ouder worden

Op **woensdag 18 maart 2026** vinden in Nederland de gemeenteraadsverkiezingen plaats. Zoals altijd zijn dit belangrijke verkiezingen, maar wat ons betreft zijn ze **extra belangrijk** gezien de demografische ontwikkelingen. De gemeente Leeuwarden telt ongeveer 130.000 inwoners. Met ruim 25.000 65-plussers in 2025 is de vergrijzing een realiteit die om actie vraagt. Ouderen vormen geen homogene groep: sommigen zijn vitaal en actief, anderen hebben zorg nodig. Wat hen bindt, is de wens om **zelfstandig, veilig en verbonden** te kunnen leven. Gemeenten spelen een belangrijke rol bij het creëren van de randvoorwaarden om dit mogelijk te maken. De LOS Leeuwarden* en ANBO-PCOB Leeuwarden hebben in november 2025 een brief gestuurd aan de politieke partijen in de gemeenteraad van Leeuwarden, met daarin een aantal aandachtspunten voor de samenstelling van de verkiezingsprogramma's. (*Leeuwarder Onafhankelijke Seniorenvereniging)



Thema's voor de ontwikkeling naar een seniorvriendelijke gemeente Leeuwarden:

- Wonen
- Zorg en Welzijn
- Veiligheid en bereikbaarheid
- Openbaar vervoer

Met deze aandachtspunten en aanbevelingen hopen we een bescheiden bijdrage te leveren aan het opstellen van de diverse verkiezingsprogramma's.

Met grijze haren krachtig ouder worden in een senior vriendelijke gemeente.

Zie brief: Punten gemeenteraadsverkiezing 2026

Ouderen verdienen een plek in het hart van onze samenleving