

Van de voorzitter Gerrit Krol

DE EERSTE HELFT:

De eerste helft van het ANBO-/PCOB seizoen zit er bijna op. Drie fijne, interessante bijeenkomsten hebben we achter de rug. Voor mij persoonlijk waren de hoogtepunten het verhaal van Age Veldboom over het skûtsjesilen en de onderscheiding voor Jeanet Dijkema vanwege haar afscheid, na 20 jaar, als bestuurslid van onze afdeling.

Niet onvermeld mag blijven de Paasviering met medewerking van Sebastiaan Schippers en het koor uit Lollum. Bekende melodieën met nieuwe moderne teksten. Ik heb er van genoten. Hopelijk spreek ik namens u allen!

Dat waren gevarieerde bijeenkomsten en dan staat nu de vierde bijeenkomst van de eerste helft op de agenda. Op 28 april is het onderwerp opnieuw 'Samen Krachtig Ouder Worden', zowel lichamelijk als geestelijk. Daarbij mag u eigenlijk niet missen!

Samenvattend, de eerste helft overziende, het was de moeite waard onderdeel te mogen zijn van de gefuseerde ANBO-PCOB.

De zomervakantie is in aantocht, een periode om even op adem te komen. Genieten van de zon, van lange dagen en hopelijk aangename temperaturen. Geniet van mooie reizen, geniet van Leeuwarden en haar mooie omgeving. Geniet ook in deze zomerperiode van familie, vrienden en van mensen in uw onmiddellijke omgeving. Hopelijk zien we elkaar in goede gezondheid terug op **dinsdagmiddag 28 september** in de o zo vertrouwde Kurioskerk.

Tot dan en waar u ook bent in de komende zomerperiode: *Ga met God!*

*Ga met God het leven door
Vertrouw maar op Hem
En luister naar Zijn stem
Bij Hem ga je nooit teloor.*

*Ga met God, ga niet alleen
Zonder Hem kun je niet gaan
Hij weet van jouw bestaan
God blijft altijd om je heen.*



*Ga met God, Hij zal met je zijn
Wil je kracht en sterkte geven
En je begeleiden door dit leven
Is je nabij in vreugde en pijn.*

*Ga met God elke dag maar weer
Hij blijft altijd voor jou zorgen
Nu, vandaag en elke morgen
Prijs God en geef Hem alle eer.*

Gedicht: Fedde Nicolai

Lief en Leed Karin Brouwer

Nieuw lid

Mevr. A. (Akke) Wijnsma, Leeuwarden.

We heten u van harte welkom en hopen dat u zich snel thuis mag voelen bij onze afdeling.



Van de secretaris Karin Brouwer

Paasviering 2026

Met meer dan 70 leden hebben we een prachtige paasviering beleefd. Sebastiaan Schippers nam ons met het koor *Nocht en Wille uit Lollum e.o.* muzikaal mee door het lijdensverhaal en het feest van Pasen.

Hitteplan

Door de gemeente Leeuwarden worden we als ouderenvereniging steeds vaker betrokken bij beleid waarbij belanghebbende organisaties uitgenodigd worden bij zaken die voor hun achterband van belang zijn. Zo ook bij het onderwerp hitteplan.

Samen met LOS Leeuwarden en de GGD zijn hieruit onderstaande aanbevelingen naar voren gekomen t.a.v. onze doelgroep, namelijk u allen.

Tips om oververhitting te voorkomen

- Bij zeer warm /zonnig weer overdag ramen dicht en gordijnen sluiten. Probeer je huis zo koel mogelijk te houden. 's Avonds en 's nachts ramen open, koelen en ventileren.
- Ga niet in de zon zitten ook niet onder parasol.
- Onder een boom in schaduw brengt wel iets verkoeling.
- Houd jezelf koel met water of koelende ventilator.
- Ouderen hebben minder snel dorst, daarentegen koelt het lichaam minder goed af. Drink ieder uur glas water/ thee/ rivella tot ongeveer 10 glazen per dag.
- Wanneer je medicijnen gebruikt extra drinken, tenzij dit nadrukkelijk aangegeven is.
- Geen overmatige inspanning om hitte-uitputting of zelfs een hitteberoerte te krijgen.
- Wanneer je toch buiten bent bescherm je huid met zonnebrand/ hoed/ pet.

Herken oververhitting

1. Spierkramp vooral in benen.
2. Versnelde hartslag.
3. Ongebruikelijke vermoeidheid.
4. Lichaamstemperatuur boven 38 graden.
5. Duizelig/misselijk/overgeven/verwardheid/hoofdpijn.
6. Bij bovenstaande klachten arts waarschuwen.

Van de penningmeester Henk Halma

Ledenvoordeel

Kort verhaal: De nieuwe vrijheid van meneer De Groot

Meneer De Groot hield van zijn dagelijkse wandeling naar de bakker, maar de laatste tijd voelden zijn benen zwaar en zijn evenwicht onzeker. De drempel om een rollator te kopen was hoog; het voelde als een definitief afscheid van zijn vitaliteit.

Tijdens een kop koffie las hij in *OuderenWijzer* het magazine van **ANBO-PCOB** over het ledenvoordeel bij Medipoint. De 10% korting trok hem over de streep. "Het is eigenlijk gewoon een luxe boodschappenwagen met remmen," grapte hij tegen zijn buurvrouw.



Een week later liep hij met zijn glimmende, lichtgewicht aanwinst weer naar de bakker. Niet alleen ging het lopen sneller, hij kon nu ook onderweg even uitrusten op het ingebouwde zitje. De rollator was geen teken van ouderdom geworden, maar zijn ticket naar herwonnen vrijheid, mede mogelijk gemaakt door zijn lidmaatschap.

Hoe profiteert u van de korting?

- **Ledenpas:** Houd uw ANBO-PCOB ledenpas bij de hand; kortingen worden verleend op vertoon of invoer van uw lidmaatschapsnummer.
- **Online bestellen:** Bezoek de speciale partnerpagina van Medipoint voor ANBO-leden om direct de gereduceerde prijzen te zien.
- **Fysieke winkels:** In de fysieke winkels van Medipoint krijgt u de korting direct aan de kassa op vertoon van uw pas.

Tip: Neem voor advies over de juiste rollator of vergoedingen via de Wmo contact op met het Adviesteam van ANBO-PCOB.

Profiteer van aantrekkelijk voordeel op tal van producten en diensten van partners!

Bent u nog geen lid, word dan nu voordelig lid. Lees meer over het [ANBO-PCOB-lidmaatschap](#)

ANBO-PCOB onderzoek naar mobiliteit

Zouden meer senioren met de trein willen gaan reizen?

Deze vraag stelde de NS aan een heleboel senioren vorige maand in een erg leuke bijeenkomst over het reizen met de trein en de ervaringen van senioren. Met elkaar hebben we van gedachten gewisseld over onze ervaringen, uitgevraagd door een enthousiaste aanvoerder en vervoerder Wouter Koolmees.



Reizen met de trein is voor heel veel senioren belangrijk; het brengt mensen naar familie en vrienden, naar natuur en cultuur en naar nieuwe plekken die je wilt ontdekken. Zo sta je in verbinding met anderen, zo ontwikkel je je verder en zo kan je turen naar het landschap van Nederland (als de treinen schoon zijn 😊). Maar het is ook ingewikkeld. Veel is digitaal,

er zijn storingen en dan weet je niet meer wat je moet doen, het is vaak duur, er zijn soms geen toiletten, de liften werken niet altijd, en je weet soms niet hoe je bij de trein komt en hoe ja dan van de trein weer op plaats van bestemming komt. En oh ja... er zijn zoveel soorten abonnementen en kortingen.. hoe weet je wat voor jou het beste is? Zo wil de NS het voor ons allen makkelijker, simpeler, toegankelijker maken. En dat vinden we natuurlijk als ANBO-PCOB een heel goed streven waar we graag over meedenken.

Uit het ANBO-PCOB onderzoek naar mobiliteit kwam naar voren dat veel mensen graag meer met het OV willen doen als het aantrekkelijk geprijsd is en als er meer samengewerkt

wordt met de andere OV partners. Zodat mensen geholpen worden met het plannen van de reis van A naar B.

Zoals Frans, 69 jaar, zegt: "Een vliegreis naar de Canarische Eilanden is goedkoper dan een eersteklas-ticket van Zutphen naar Schiphol. En als je pech hebt, heb je ook nog een eersteklas-staanplaats. Daardoor verander je van een vriend van het openbaar vervoer in een criticaster." Zie: **Onderzoek Openbaar Vervoer**

Goed dat we het met elkaar verder willen brengen en dank voor de uitnodiging om mee te denken en jullie grote inzet om meer senioren te kunnen laten reizen! NS, echt heel goed!

Verschillende ANBO-PCOB-leden, waren hierbij aanwezig: samen maken we het verschil.
Anneke Sipkens, Directeur-bestuurder ANBO-PCOB

Ledenbijeenkomst Geachte leden,

Het bestuur nodigt u uit voor de ledenbijeenkomst op **dinsdagmiddag 28 april 2026**.
Kurioskerk, Julianalaan 38. Tijd **14.30 uur**. Inloop 14:00 uur Gasten zeker welkom.



Bij onze bijeenkomst 'samen krachtig ouder worden' in 2025 zijn een aantal veel genoemde onderwerpen naar voren gekomen. Twee van deze onderwerpen zijn het thema van alweer onze laatste bijeenkomst van dit seizoen, namelijk vitaliteit en zorg.



Aan de hand hiervan hebben we met BV Sport en Zorgbelang Fryslân het programma van deze bijeenkomst samengesteld:

14.00 uur	Inloop met koffie
14.30 uur	Opening
14.35 uur	Over het belang van bewegen m.m.v. BV Sport.
15.30 -16.45 uur	Geprekstafels rond toekomst zorg, bewustwording van eigen inzet burgers en zorgpunten m.m.v. Zorgbelang Fryslân

Let op: gewijzigde eindtijd (i.v.m. WMO-taxi's!)

Het bestuur wenst u Gezegende Pinksterdagen en een mooie zomer

Betaalverzoek voor bijdrage in de kosten

Vrije bijdrage via QR-code of collecte bij de uitgang voor bijdrage in de kosten ledenbijeenkomst ANBO-PCOB afdeling Leeuwarden in de Kurioskerk op 28 april 2026. Of scan de QR-code. Gebruik de Camera App op je telefoon.

