

VOORWOORD

Rust,



Het is heerlijk om zo maar na het eten even rustig te zitten om na te genieten, over de lekkere maaltijd en na te denken over dag die je vandaag beleefde. Het eten wat ik gemaakt heb was best een beetje veel en dan kun je daarna soms zo lekker even gaan zitten, herkenbaar gevoel denk ik.

Toen dacht ik het is weer tijd om het voorwoord voor de nieuwsbrief te schrijven. En deze keer heb ik het woord RUST, een woord om over na te denken, rust is een woord wat we veel gebruiken in ons taalgebruik. Misschien omdat we daar blij van worden, of omdat we er een fijn ontspannen gevoel van krijgen. We zeggen zo vaak doe eens rustig aan of vertel nou eens rustig je verhaal, en meestal wordt de omgeving waar je in bent dan beter, fijner en begrijpelijker.

Dat is heel mooi er komt bij rust dan een vredig en ontspannen gevoel, daarom is het voor ieder mens zo belangrijk dat we af en toe rustmomenten koesteren. Helaas zie ik dat die momenten bij heel veel mensen minder worden, we hebben zoveel te doen, we hebben haast, er moet zoveel, jammer dat we zoveel willen in deze snelle tijd.

Dat kan ten koste gaan van de geluksmomenten en het genieten van het leven, iedereen wil genieten van het leven, en gelukkig zijn. Waarom denken we dan zo anders dan vroeger toen alles rustiger ging en we minder eisen stelden aan prestatie, welvaart en mee moeten doen met je omgeving ?

Als we geen rust meer vinden en alle dagen gaan we maar door met zoeken, om tijd te vinden om gelukkig te worden....,

dan worden we onrustig, dan kunnen we niet meer gelukkig zijn of worden. We weten allemaal wat onrust in de samenleving en in de wereld teweeg kan brengen, dat is niet goed en brengt veel verschrikkelijke en slechte dingen met zich mee. Eén ding is zeker we hebben rust ook gekregen om van te genieten, laten we die gebruiken als rustdag , dat is fijn en goed.

Wat een geluk dat ik in alle rust deze tekst in de bijbel kon lezen.



Jeremia 6 : 16 Dit zegt de HEER:

Je staat op een kruispunt, kijk goed!
Vraag na hoe de oude wegen liepen.
Welke weg leidt naar het goede?
Sla die in, en vind rust.

Het voorwoord RUST, is een prachtig woord om even bij stil te staan.

Wim van Soelen, Voorzitter

VAN HET BESTUUR

Het wordt deze keer maar een kort stukje. We hebben nog geen bestuursvergadering gehad, dus daar kan ik niets over meedelen. Wel zijn we blij te kunnen melden dat we in mw. J. H. (Joke) de Bokx- Verhage een opvolgster hebben gevonden voor onze penningmeester Dick Jeremiassie. Ze zal tijdens de komende jaarvergadering op 22 april aan u worden voorgesteld. We hopen dat u met dit voorstel kunt instemmen.

Ook zijn we met de werkgroep **Belangenbehartiging Senioren Gemeente Terneuzen** sinds de vorige nieuwsbrief niet bij elkaar geweest. Vanuit het bestuur willen we een dringende oproep doen voor een aanvulling vanuit onze leden. Frans Tollenaar en Dick Jeremiasse namen deel aan deze bijeenkomsten, maar zijn hier nu om verschillende redenen mee gestopt. Onze voorzitter Wim van Soelen zal voorlopig een plaats innemen, maar we zitten dringend verlegen om nog wat vers bloed. Bij de belangenbehartiging in de gemeente Terneuzen werken ouderenorganisaties samen om invloed te hebben op gemeentelijk beleid. We gaan in gesprek met gemeente en organisaties. Komen op voor thema's als wonen, zorg, veiligheid en digitalisering. De werkgroep bestaat uit ongeveer 10 personen. **Lijkt het je leuk om hierin mee te doen en te denken meld je dan aan bij één van onze bestuursleden.** Het is niet nodig om bestuurslid te zijn.

Judi van Dixhoorn, secretaresse.

NIEUWE LEDEN

Het is altijd leuk om weer nieuwe leden te verwelkomen. Deze keer gaat het om de heer R. (Rick) Reubens, dhr. D.J (Dick) en mw. M. (Marian) Samson-Otters en de heer en mevr. Dieleman-Haartsen. Alle 5 wonend in Terneuzen. We hopen dat ze zich snel bij ons thuis zullen voelen!



IN MEMORIAM

Ook deze maand moeten wij u weer een bericht van overlijden doorgeven.

Op 30-03-2026 is ons lid Dhr. R. Hartman op de leeftijd van 86 jaar overleden. We hebben zijn vrouw, kinderen, klein- en achterkleinkinderen ons medeleven betuigd en hen sterkte en de troost van onze Heer toegewenst.

Judi van Dixhoorn, secretaresse

Contributie 2026

Beste mensen,
Regelmatig bereiken ons vragen m.b.t. de contributie in 2026.



**Belangrijke mededeling
contributie**

Wij hebben de afgelopen periode een paar keer aangegeven dat de contributie centraal door Woerden geïncasseerd zal worden.

Daarbij ook aangegeven dat u voortijdig geïnformeerd zult worden vanuit Woerden wat uw voorkeur t.a.v. de betaaltermijnen is. (jaarbetalings/maandbetaling)

Vandaag telefonisch contact opgenomen met Woerden, de inventarisatie van één en ander zal in april/mei door hen naar u verzonden worden.

De incassering van het lidmaatschapsgeld zou dan in de loop van mei moeten plaats vinden.

De fusie heeft tot gevolg dat diverse systemen op elkaar afgestemd en in elkaar moeten worden geschoven, vandaar dat het allemaal langer duurt!

Één voordeel: "u kunt de hand wat langer aan de knip houden"

Dick Jeremiasse (penningm.)

Verslag van de Provinciale ledendag ANBO-PCOB 27-03-2026.

Het begon met een hartelijke ontvangst met koffie/thee en koek.

Na de koffie een vertoning van de film "Human For ever" van Teun Toebes ong. 75 min.

De middagpauze met een prima verzorgde lunch en de gelegenheid om met elkaar over de film na te praten, want deze had vele indrukken op ons gemaakt.

Vanaf 14 uur een theatervoorstelling van de "De Jochies" met vele indrukwekkende scènes uit het leven van (licht) dementerende mensen.

Daarna was er gelegenheid voor een praatje onder het genot van een drankje en we namen vele indrukken mee naar huis.

Deze indrukken van zowel film als theater zal ik proberen op papier te zetten zodat dit wat meer in onze gedachten kan blijven, want het thema van deze dag was de

kijk op ouderen met dementie en vooral zorg voor betere leefomstandigheden. Hoe deze problemen in onze wereld aangepakt kunnen worden in een tijd van vergrijzing waarvan men denkt dat in 2050 1 op de 5 mensen aan een vorm van dementie zal lijden. Dan is het hoog tijd dat er wereldwijd maatregelen en voorschriften worden genomen en nageleefd, zodat een deel van deze Dementie te voorkomen is. De gedachte leeft er is toch niets aan te doen terwijl er in Zuid-Korea is bewezen dat er wel wat te verminderen is.



De film "Human For ever" van Teun Toebes

De 24 jarige Teun wil de levenskwaliteit van mensen met dementie verbeteren. Om te onderzoeken hoe en waardoor, woont hij in gesloten afdeling van een verzorgingstehuis in Utrecht. Hij reisde ook de "hele" wereld over naar verzorgingscentrums waardoor hij inzicht kreeg in verschillende aanpak van dementerenden over de hele wereld. Hij woonde enkele dagen tussen de demente bewoners om het leven van deze mensen te ervaren.

Hij maakte een film van ong. 75 min. over hetgeen hij had beleefd en gezien. Tijdens zijn reis kwam hij in Moldavië, hier zijn heel weinig verzorgingstehuizen en worden deze ouderen vaak door familie verzorgd hetgeen vaak de nodige problemen geeft.

In België bezocht hij enkele verzorgingstehuizen, hier worden ouderen met Dementie in een verzorgingstehuis geplaatst. In Zuid-Afrika is er heel veel verschil in opvang. In sommige streken wordt de verzorging door familie gedaan.

Een mooi verhaal van een dochter die haar moeder verzorgde en vele problemen kende. In Nederland weet men het al iedere oude dementerende gaat naar een verzorgingstehuis. Als laatste Zuid-Korea, dit land komt er het beste uit, waar vooral specialisten zich bezig houden met vragen welke mogelijkheden zijn er om dementie

te voorkomen of te vertragen en leefomstandigheden te verbeteren. Daar wordt de zogenaamde Finse vingermethode gebruikt. Deze methode geeft de basis voor acties om (jonge) ouderen meer te laten bewegen, gezond eten, sociale activiteiten, gedachten te stimuleren en goed te zorgen voor hart en bloedvaten.

Na de middag-lunch: thematheater "Onbegrepen" door: "De Jochies".



Met een prachtig decor als achtergrond worden verschillende momenten nagebootst van vele verschillende mensen met Dementie en hun situaties.

Elke keer toepasselijk verkleed. Als man en vrouw, soms ruziënd, soms in pyjama voor het naar bed gaan. Soms allebei met een rollator optredend.

Het meest aangrijpend was het gesprek: vader en zoon: pa "waar is Marie toch?" stilte, waar toch? Zoon: "pa, ma is al 7 jaar geleden gestorven". Pa: "gisteren was ze hier nog". Dat is heel verdrietig om kwaad over te worden.

Intussen zat ik op mijn horloge te kijken hoe laat het was, want ik begon moe te worden. Toen werd er verzocht aan ieder te gaan staan en op muziek bewegingen te maken, zelfs in de ronde te draaien daarna nogmaals bewegen met armen en benen toen weer zitten en dit voelde enorm goed aan en konden we vol aandacht weer verder kijken.

We constateerden dat het moeilijk leefbaar is met iemand die dementerend is.

Het was een leerzame, aangename dag. We hebben ons voorgenomen: wat meer te bewegen, vooral s'morgens, fietsen, wandelen en puzzels oplossen. Maar ook ontspannen met een bakje koffie en soms een drankje, zodat we vooral een goede nachtrust hebben en weer fris en fruitig kunnen beginnen aan een nieuwe dag.

C.C. van Sabben

LUNCH

Ook dit jaar weer een lunch in "Ons Paradiesje". **Donderdag 28 mei** zijn we van harte welkom bij "Ons Paradiesje" van de fam. J. Hamelink, Egelantiersweg 5-7 Margrette.

We kunnen genieten van een heerlijk lunch-buffet (een kop soep en keuze uit verschillende broodjes). Aanvang lunch 12.00 uur met een inlooptijd vanaf 11.30 uur. Koffie/thee/frisdrank/alcoholische drank is inbegrepen.

Na het eten bestaat de mogelijkheid om van de tuin te genieten. Eindtijd van dit samen zijn 16:00 u.

De kosten voor deze middag bedragen € 20,- p.p. (voor introducees € 25,- p.p.) te voldoen op rekeningnummer:

NL 46 RABO 0157442934 t.n.v. ANBO-PCOB afdeling Terneuzen. Opgave t/m 24 mei bij Dick Jeremiasse, telefoon: 06-57400113 of per mail: dajeremiasse@gmail.com.

Uw betaling geldt als definitieve aanmelding. Er kunnen max. **40** personen deelnemen.

Voor parkeren volg de bordjes Parkeren "Ons Paradiesje".

Tot ziens op 28 mei!



Bestuur en ondersteuning



Voorzitter/ communicatie en ledenwerving:

Dhr. W. Van Soelen
Tel. 06-51492169
E-mail: w.van.soelen1@kpnplanet.nl

Secretaris:

Mevr. J.M. van Dixhoorn-Wijdeveld
Tel. 0115-561644
E-Mail: judivandixhoorn@hotmail.com

Penningmeester:

Dhr. D.A. Jeremiasse
Tel. 06-57400113
E-mail: dajeremiasse@gmail.com

Bestuurslid/Coördinator bezoekwerk:

Mevr. J.T. Smallegange-Kaijser
Tel. 06-50478008
E-Mail: jsmalle@zeelandnet.nl

Bestuurslid/Ledenwerving/

Dhr. F.G. Tollenaar
Tel. 0115-612914
E-mail: ftollena@kpnmail.nl

Webmaster en Notuliste:

Mevr. C.M. Tollenaar-de Bruijne
Tel. 06-28637353
E-mail: ftollena@kpnmail.nl

Lief & Leed:

De heer J. de Putter
Tel. 0115-619939 of 06-40033360
E-mail: jandputter@zeelandnet.nl

Bezorging/Organisatie

Dhr. H.D. de Jonge
Tel. 0115-619259
E-mail: jonge0001@zeelandnet.nl

Ledenadministratie/Nieuwsbrief:

Mevr. J.M. Verlinde-Rijksen
Tel. 06-36216095
E-mail: linderijk@zeelandnet.nl

Website:

www.anbo-pcob.nl/afdelingen/terneuzen