



Juni 2026

Secretariaat mail: peter-anbopcobenschede@ziggo.nl

Woord van de Voorzitter:

Dag allemaal,

Graag wil ik het volgende onder uw aandacht brengen;

Aanbod groepsles bij Ontmoetingsparken Avanti.

Op donderdag 12 maart hebben Maria Walters en Joep Hoomans, op een activiteit van ons, een presentatie gegeven over buiten bewegen bij Avanti (Gronausestraat 846). Ze boden onze leden een gratis groepsles aan. Een aantal leden vonden het een leuk aanbod en wilden er aan meedoen. Wellicht zijn er meerdere leden, die deze activiteit niet hebben meegemaakt, die hier ook aan mee willen doen. Ieder lid die mee wil doen kan zich opgeven bij secretaris Peter Olde Nordkamp (peter-anbopcobenschede@ziggo.nl) doe dat in elk geval vóór 21 juni. Gezamenlijk bepalen welke dag en datum hier het meest geschikt voor is.

Ruud Hoemakers

Activiteiten 1^e halfjaar 2026 (**)

Activiteiten 1e halfjaar 2026				
Nr	Datum	Activiteit	Wie	Tijd
1	Donderdag 18-Juni	Ledenwerving	Ruud Hoemakers	14-16 uur
		Presentatie Tech Hulp	M+R Gorgis	
2	Donderdag 2-Juli	Spelletjes en Zomerfeest BBQ	Bestuur	15-19 uur

(**) Voor alle activiteiten verzoeken wij u vriendelijk om gepast geld mee te nemen, zodat het innen van de eigen bijdrage zo vlot mogelijk kan verlopen.

Toelichting op activiteiten:

1. Donderdag 18 juni. Ledenwerving en info TechHulp.

Ledenwerving van jongere senioren (vanaf 67) is niet alleen zeer wenselijk, het is zeer noodzakelijk zonder nieuwe aanwas komt het voortbestaan van de vereniging in gevaar. Dat het werven van nieuwe leden niet eenvoudig is, is een feit, maar niets doen ook niet. Gezegden als "na mij de zondvloed" en "wie dan leeft wie dan zorgt" is dan ook "kort door de bocht". Als bestuur kunnen we dat niet alleen, we moeten het samen doen. De Powerpointpresentatie die ik geef, reikt handvatten aan om het z.g. laaghangend fruit te oogsten. Alle leden hebben een netwerk, hebben familie, vrienden kennissen en die gaan we ontsluiten. Breng je een lid aan dan ontvang je een cadeaubon van €15,-

van het hoofdkantoor ANBO-PCOB in Woerden en van ANBO-PCOB Enschede krijg als extra een cadeaubon van €25,-. Het nieuwe lid krijgt een half jaar lidmaatschap cadeau. Kortom ik geef jullie de middelen om leden te scoren.

Na de pauze krijgen we een presentatie van TechHulp een ICT bedrijf dat gerund wordt door twee broers, die ook bezig zijn met het afstuderen aan de hogeschool Saxion. Doelstelling is om ouderen behulpzaam te zijn bij problemen met PC, laptop als apps. Ze verstrekken ook advies over het veilig surfen op internet en alles wat met hard- en software te maken heeft. Leden van ANBO-PCOB Enschede kun tegen een sterk gereduceerd abonnement lid worden en ontvangen daarboven op nog 10% korting als ze daadwerkelijk aan huis de problemen oplossen. Ze zijn ook behulpzaam met de problematiek met je mobiel.

- ➔ Leden kunnen kosteloos één introducee meenemen; voor overige bezoekers bedraagt de bijdrage slechts €5,- per persoon.

2. Donderdag 2 juli Zomerfeest, spelletjes en BBQ.

Op deze datum viert ANBO-PCOB Enschede de zomer en we vertrouwen dat de weergoden ons goed gezind zijn. Zo niet dan nemen we gepaste maatregelen om het toch door te laten gaan. Voor die tijd gaan we actief leuke spelletjes doen en dat maakt hongerig en dorstig. Dat komt goed uit want de BBQ staat te gloeien met daar op heerlijk vlees, vis en groente, uitgebreid met smakelijke salades, stokbrood en verschillende sauzen.

doe dat minimaal 1 week vóór de datum van de activiteit.

- ➔ Leden betalen 5 € en één introducee 10€.

De locatie waar deze 2 activiteiten plaatsvinden is Buurthuis Beien aan de Meeuwenstraat 160 Enschede.

Aanmelden voor deze activiteiten? mail naar secretaris Peter Olde Nordkamp peter-anbopcobenschede@ziggo.nl

Activiteiten 2^e halfjaar 2026

Voor de rest van het jaar zijn de onderstaande activiteiten gepland, houdt uw agenda bij de hand en plan ze alvast in

In de eerstvolgende nieuwsbrief vertellen we meer over wat we precies gaan doen.

Activiteiten voor 2e helft 2026		
Wanneer	Wat doen we	Tijd
Donderdag 13 augustus	Midget Golf Hoge Boekel	15 - 17 uur
Donderdag 17 September	Fietsmiddag - Pannenkoekboerderij	14 -18 uur
Dinsdag 13 Oktober	Hof Espelo, Natuurmiddag	14 - 16 uur
Dinsdag 17 November	Spelletjes eten Muzikaal toneel "Resonantie"	14 - 19 uur
Dinsdag 1 December	Rondleiding Roombeek, Huis van Verhalen	14 - 18 uur
Vrijdag 18 December	Kerstmiddag en -avond met Presentatie geschiedenis Nederlands-Indie	14 - 18 uur

De locatie waar elke activiteit plaatsvindt is steeds verschillend. In de nieuwsbrief van Juli maken we bekend waar elke activiteit start.

Aanmelden voor een van de bovenstaande activiteiten kan door een mail te sturen naar secretaris Peter Olde Nordkamp: peter-anbopcobenschede@ziggo.nl

Terugblik op onze laatste 2 activiteiten



(Alle 4 foto's zijn van Herman Burkink)

Op 20 mei vond een interessante presentatie plaats door een team van het Rode Kruis over **Handelen in Noodsituaties**.

Oorspronkelijk zou het een workshop worden, maar vanwege de grote opkomst is het omgezet in een presentatie.

Allereerst werd toegelicht wat het Rode Kruis in Nederland en wereldwijd doet. Dat bleek verrassend veel te zijn.

De hoofdmoot van de middag bestond uit uitleg over wat u kunt doen in geval van een noodsituatie waarbij stroom, gas en water gedurende langere tijd uitvallen. De vraag

kwam aan bod of het verstandig is een noodpakket te kopen of er zelf één samen te stellen, omdat u waarschijnlijk al veel benodigde spullen in huis heeft.

Denk daarbij aan eenvoudige zaken zoals een zaklantaarn, zodat u zich ook in het donker veilig kunt verplaatsen zonder te struikelen. Zorg daarnaast voor voldoende drinkwater en houdbaar voedsel, omdat bij langdurige stroomuitval ook winkels mogelijk gesloten zijn.

Verder werd geadviseerd om een op batterijen werkende radio klaar te hebben en deze in te stellen op Radio Oost, de rampenzender voor onze regio: FM 89,4 en DAB 183.648. Daarnaast is het verstandig een noodnummer in uw telefoon te programmeren van iemand die u in geval van nood kan helpen.



Tijdens de **TechHulp-cursus** van 18 juni besteden we hier opnieuw aandacht aan.



Op 23 mei nam natuurfotografe **Karla Leeftink** ons met veel enthousiasme mee in de prachtige natuur van Overijssel en Drenthe. Zij liet schitterende foto's zien, met veel oog voor detail en sfeer.

Ook werden enkele video's getoond van haar fraaie tuin, waar vogels, eekhoorns en andere dieren levendig in de weer waren. Het gaf een mooi inkijkje in de natuur dichtbij huis.

Tijdens de bijeenkomst waren er ansichtkaarten met haar natuurfoto's te koop voor een schappelijke prijs.

Zoals gebruikelijk werd ook nu weer gezorgd voor een hapje en een drankje, wat de bijeenkomst in een prettige sfeer compleet maakte.

Voor meer informatie kunt u ook een kijkje nemen op haar website: <https://karlaleeftink.com/>



Oproep !

Wij willen deze nieuwsbrief graag uitbreiden met een nieuwe rubriek "**De Lezer aan het woord**".

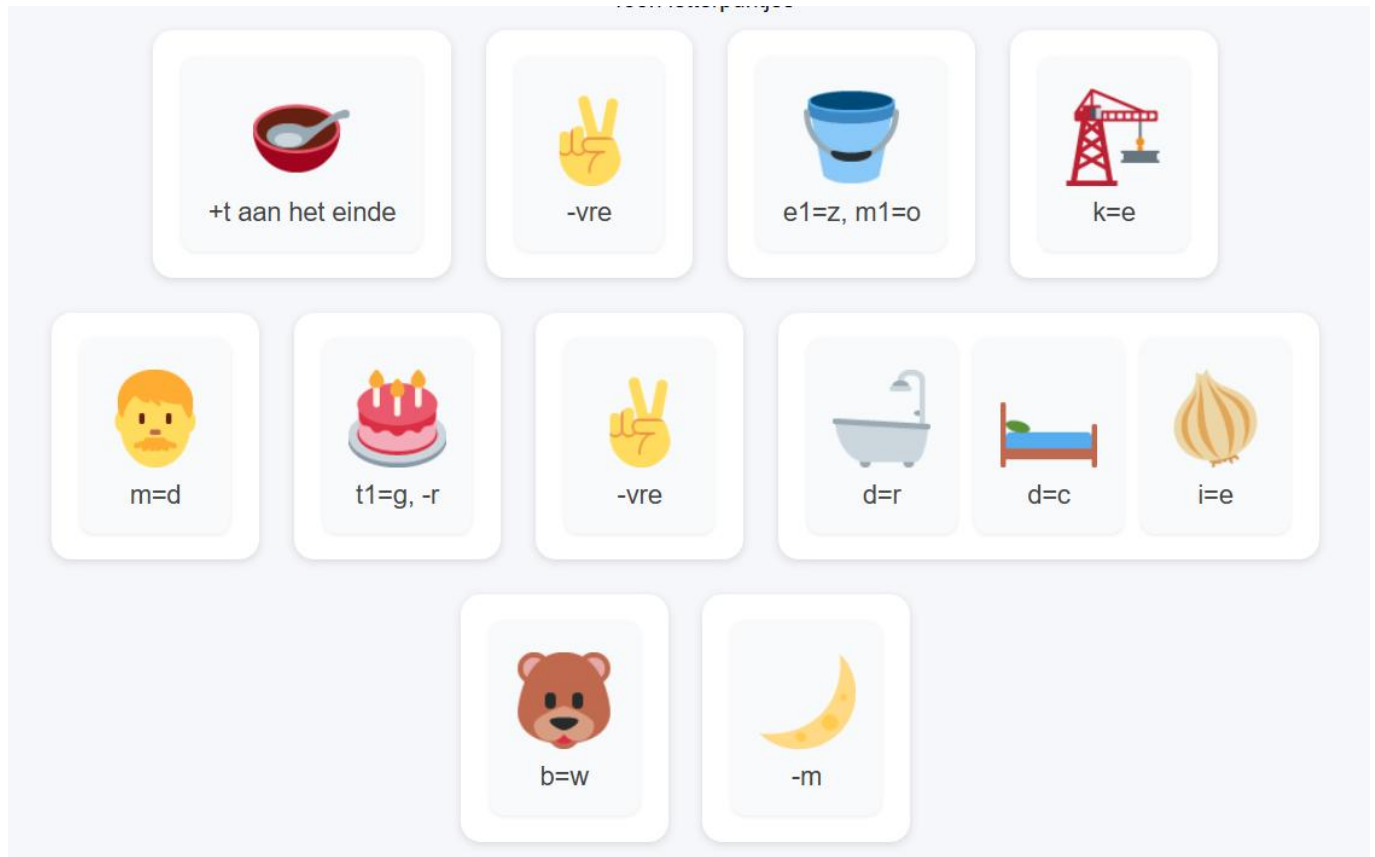
Wij nodigen u van harte uit om uw verhaal met ons te delen. Heeft u een leuke of bijzondere herinnering, een ervaring, een (vakantie)gebeurtenis of een gedachte/mening die u wilt delen met andere leden? Dan ontvangen wij uw bijdrage graag voor deze rubriek.

Voordat uw verhaal wordt geplaatst, ontvangt u uiteraard altijd eerst de definitieve tekst ter inzage. U beslist daarna zelf of het geplaatst mag worden.

Plaatsing kan, indien gewenst, ook anoniem. Alvast hartelijk dank voor uw bijdrage!

Nieuwsbrief Rebus

Veel succes.



ANBO-PCOB tips

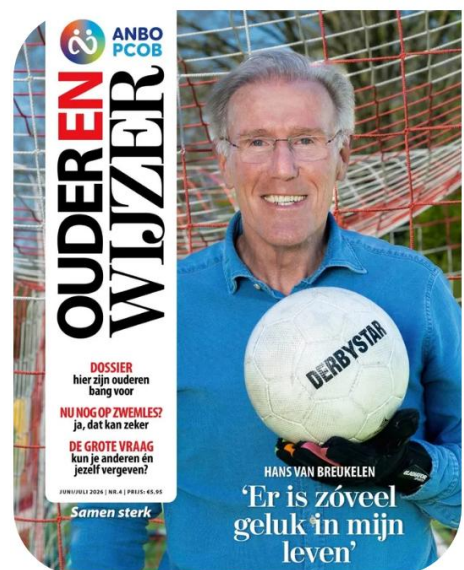
Hieronder enkele leuke en interessante tips/artikelen die u in het ANBO-PCOB magazine "OuderenWijzer" kunt vinden. Zoek ze op.

Tip 1 – Houd uw verkeerskennis op peil

Verkeersregels veranderen regelmatig. Test uw kennis af en toe met een verkeersquiz. Dat vergroot de veiligheid voor uzelf én voor anderen. Kijk op **pag. 4**.....

Tip 2 – Praat over angst en zorgen

Het artikel Waar zijn we bang voor? laat zien dat veel ouderen zich zorgen maken over gezondheid, veiligheid of de toekomst. Bespreek zorgen met familie, vrienden of lotgenoten; delen helpt vaak relativeren. Kijk op **pag. 12**.....



Tip 3 – Denk ook eens aan een minder bekende reisbestemming (pag. 37)

Het artikel over de Baskische stad Vitoria-Gasteiz laat zien dat niet alleen bekende steden de moeite waard zijn. Soms zijn de rustigere bestemmingen juist verrassend aantrekkelijk. Kijk op **pag. 37....**

→ Kijk ook eens op de website van de ANBO-PCOB hier staan veel actuele sociaal-maatschappelijk onderwerpen.

Tot Slot

Kijk vooral ook op de website www.anbo-pcob.nl,

Ga dan naar rechtsboven “**Afdelingen**”, vervolgens vul je in het lege veld “*Enschede*” in.

Je komt dan op de link van Enschede en als je die aanklikt kom je op de pagina van Enschede.

*Bestuur **ANBO-PCOB** Enschede.*

Herman Burkink, Ruud Hoemakers en Peter Olde Nordkamp