



Op zoek naar vrede - de Toren van Eben-Ezer

Tijdens onze vakantie in het mooie Zuid-Limburgse landschap maakten we een uitstapje naar het Belgische plaatsje Eben-Emael, in de gemeente Bitsingen (Bassenge), enkele kilometers ten zuiden van Maastricht. Daar bevindt zich een bijzondere toren, de Toren van Eben-Ezer.



Toren van Eben-Ezer

De toren werd ontworpen en eigenhandig gebouwd door Robert Garcet, een autodidactisch kunstenaar, architect, esotericus en filosoof. Hij bouwde de toren tussen 1951 en 1965. In en onder de toren bevindt zich het museum Musée du Silex.

De vierkante toren is twaalf meter hoog en de vier zijden zijn gericht naar de vier windrichtingen: noord, oost, zuid en west. Op het dak staan op de kantelen van de vier hoektorens grote, uit beton gegoten beelden. Elk beeld stelt een gevleugelde cherubijn voor. Deze cherubijnen verwijzen naar de Apocalyps. Het woord apocalyps betekent letterlijk *openbaring of onthulling* en verwijst in de Bijbel naar de Openbaring van Johannes.

Robert Garcet was een overtuigd pacifist en een van de eerste Belgische gewetensbezwaarden. Eind jaren vijftig werd hij vanwege zijn strijd voor het recht op gewetensbezwaar korte tijd gearresteerd en gevangengezet. Het blijft voor mij bijzonder dat iemand die vanuit zijn pacifistische overtuiging juist voor vrede koos, daarvoor in de gevangenis terecht kon komen.

De Tweede Wereldoorlog had grote invloed op hem. Vooral de Duitse aanval op het nabijgelegen Fort Eben-Emael op 10 mei 1940 maakte diepe indruk op hem. De verschrikkingen van de oorlog versterkten zijn overtuiging dat de wereld een andere weg moest kiezen: die van vrede. Gandhi zei het al: „**Er is geen weg naar vrede; vrede is de weg.**”

Wat mij bijzonder trof, was een tekst in de folder die we bij ons bezoek kregen. Daarin stond de bekende Bijbelse uitspraak:

„Zij zullen hun zwaarden omsmeden tot ploegscharen ... en zij zullen geen oorlog meer leren.” (Jesaja 2:4)

Treffender kan een overtuigd pacifist het nauwelijks verwoorden. Garcet was, en daarin stond hij zeker niet alleen, voortdurend op zoek naar vrede en gerechtigheid.

Bij het lezen van deze woorden moest ik denken aan de wereld waarin wij vandaag leven. Wat snakt de wereld naar vrede en gerechtigheid. Vrijwel iedere dag horen we over nieuwe conflicten, oorlogen en spanningen. Machthebbers lijken soms maar niet genoeg te krijgen van macht en streven hun expansiedrift steeds verder na.

Juist daarom blijft de boodschap van Garcet en de tekst uit Jesaja actueel.

Een wereld waarin zwaarden worden omgesmeed tot ploegscharen en mensen geen oorlog meer leren: wie zou niet verlangen naar zo'n wereld?

Joop Neven webmaster / redacteur



Colofon

Voorzitter / secretaris

Henk van 't Spijker; Tuinbouwweg 47; 2742 KN; Waddinxveen; tel: 0182-615579; mail: hyts.pcob2@gmail.com

Penningmeester

Ad van den Assem; Hannie Schaftplantsoen 11; 2742 WM Waddinxveen; tel: 06-53271925; mail: aassem@hetnet.nl
ANBO-PCOB betalingen naar: PCOB afd. Waddinxveen; IBAN nr. NL12 RABO 0157 5822 56

Ledenadministrateur

Ton Meijerink; Parklaan 45; 2771 GB; Boskoop; tel: 0172-577661; mail: ton.meijerink@planet.nl

Bestuurslid / notulist

Ger Lugthart-Oudijk; tel: 06-11350518; mail: kees.ger.lugthart@gmail.com

Redacteur / webmaster

Joop Neven; Heemraadweg 22; 2741 NA; Waddinxveen; te; 0614132188; mail: neven.j@hetnet.nl

Website

<https://anbo-pcob.nl/afdelingen/waddinxveen/>

Facebook: PCOB Waddinxveen

Beëindiging lidmaatschap

Schriftelijk één maand voor het einde van uw lidmaatschap via: contact@anbo-pcob.nl of contact@anbo-pcob.nl/opzeggen of Postbus 2012; 3440 DA Woerden en naar onze ledenadministrateur Ton Meijerink, ton.meijeink@planet.nl



ONLINE WORDEN DE NAMEN VAN DE JARIGE NIET VERMELD

Welkom nieuwe leden

Wij mogen 2 nieuwe leden welkom heten, mevrouw **A.G.E. Blonk-Bout**, Waddinxveen en **Dhr. L. Bloem**; Wij heten hen van harte welkom! Wij hopen dat zij zich snel bij onze afdeling thuis voelen en met plezier aan onze activiteiten deelnemen.

Vanuit het bestuur



In een recente bestuursvergadering hebben we uitgebreid stilgestaan bij de toekomst van onze afdeling. Als bestuur willen we hier niet alleen transparant over zijn, maar de informatie ook oprecht met u delen.

Zorgelijke ontwikkelingen

Uit de meest recente ledenlijst blijkt dat ons ledenaantal op dit moment **139** leden betreft. Dat is een dalende trend die ons als bestuur ernstige zorgen baart. Een sterke achterban is immers essentieel om een actieve afdeling te blijven én om de belangen van senioren krachtig te kunnen blijven behartigen.

Daarnaast moeten we helaas vaststellen dat de pagina-grote oproep in de nieuwsbrief van augustus geen resultaat heeft opgeleverd. We zochten daarin dringend naar enthousiaste medewerkers voor werkgroepen en nieuwe bestuursleden. Het uitblijven van reacties maakt de situatie er niet eenvoudiger op; een afdeling draait ten slotte op de schouders van haar vrijwilligers.

Hoe gaan we samen verder?

Deze cijfers en ontwikkelingen stemmen tot nadenken. Toch blijven we op dit moment actief zoeken naar wat wél mogelijk is en laten we ons niet ontmoedigen. We willen de schouders eronder zetten om ons ledenaantal weer te laten groeien en de afdeling nieuw leven in te blazen. Om dit te bereiken hebben we uw hulp en ideeën keihard nodig. Denk met ons mee!



Denk mee over ledenwerving

Kent u dorpsgenoten, burens, vrienden of familieleden die nog geen lid zijn? Nodig hen eens uit voor een bijeenkomst of activiteit. Mond-tot-mondreclame blijft een van de beste manieren om nieuwe leden te verwelkomen. Geef en/of stuur daarom ook eens onze nieuwsbrief door aan kennissen die mogelijk belangstelling hebben voor ANBO-PCOB.

De nieuwe slogan voor onze afdeling is: Nieuwsbrief uitgelezen? Geef hem door!

Iedereen kan helpen

Het vervullen van een bestuursfunctie of deelnemen aan een werkgroep hoeft niet meteen veel uren per week te kosten. Ook met een klein taakje of op projectbasis kunt u ons al enorm helpen.



Laat van u horen!

Heeft u een goed idee om meer leden te werven? Wilt u toch eens vrijblijvend praten over wat u voor de afdeling zou kunnen betekenen? Neem dan gerust contact op met één van de bestuursleden of stuur een bericht naar uw voorzitter Henk van 't Spijker:

Mail naar: hvts.pcob2@gmail.com

Met vriendelijk groet,

Joop Neven webmaster / redacteur

Contactmiddag - woensdag 14 oktober



Op D.V. **woensdag 14 oktober** bent u van harte welkom op onze contactmiddag. Deze middag staat een interessante lezing over de **Stichting Wilde Ganzen** op het programma.

Wilde Ganzen steunt wereldwijd jaarlijks rond de vijfhonderd praktische en kleinschalige projecten, vooral in ontwikkelingslanden. Dit kunnen projecten zijn voor bijv. basisonderwijs, gelijke rechten voor vrouwen,

landbouw, ziektepreventie of schoon water.

Tijdens de lezing krijgt u meer te horen over het werk van Wilde Ganzen en de projecten die wereldwijd worden ondersteund. Natuurlijk is er ook volop gelegenheid om elkaar te ontmoeten, gezellig bij te praten en samen een fijne middag te beleven.

De contactmiddag vindt plaats in de Immanuëlkerk, Prinses Beatrixlaan 2, 2741 DH, Waddinxveen.

U bent van harte welkom!

Een geslaagd najaarsreisje op woensdag 16 september



Op woensdag 16 september vertrokken we om half negen vanuit Waddinxveen voor ons jaarlijkse najaarsreisje.

De touringcar was vol en de sfeer zat er al snel in.

Dit keer ging de reis naar de **Simonehoeve in Katwoude**.

Daar werden we ontvangen met koffie en gebak. Vervolgens vertelde Marco ons op enthousiaste wijze alles over het maken van kaas. We kwamen onder andere te weten hoeveel gras een koe dagelijks eet en wat er allemaal nodig is om een lekkere kaas te maken. Daarna kregen we een demonstratie klompen

maken. Met veel vakmanschap veranderde een stuk populierenhout in korte tijd in een traditionele houten klomp.

Natuurlijk was er ook tijd om de winkel te bekijken. Het aanbod was groot: van allerlei soorten kaas en streekproducten tot leuke artikelen. Tijdens de kaasproeverij konden we verschillende kazen uitproberen.

Na al deze indrukken stond een heerlijk driegangenmenu klaar. Vooral de kabeljauw-kibbeling viel goed in de smaak.

In de middag reden we naar de **Vinkeveense Plassen** voor een rondvaart. Schipper **Klinkhamer** vertelde onderweg interessante verhalen over het gebied en wees ons op bijzondere plekken. Vanaf het bovendek genoten we van het prachtige landschap en de indrukwekkende wolkenluchten.

Rond 19.00 uur waren we weer terug in Waddinxveen. Het was een heerlijke en afwisselende dag, met interessante demonstraties, lekker eten, een mooie boottocht en vooral veel gezelligheid met elkaar.

Met dank aan Dit van 't Spijker en Ad van den Assem voor de uitstekende organisatie en hun inzet om er een geslaagde dag van te maken.

Op **pagina 8** vindt u enkele foto's van het gezellige najaarsreisje.

Nuttige informatie

Voorkom een val, blijf in beweging



Vallen komt vaker voor dan veel mensen denken. Gemiddeld belandt elke vier minuten een 65-plusser op de spoedeisende hulp na een val. De gevolgen kunnen groot zijn: lichamelijk letsel, verlies van zelfstandigheid en soms zelfs moeite om langer thuis te blijven wonen.

Blijven bewegen is niet alleen goed voor uw lichaam, maar ook voor uw zelfvertrouwen en sociale contacten. Zo werkt u mee aan een gezonde, veilige en actieve toekomst.

Valpreventie voor ouderen is cruciaal om de mobiliteit te

behouden en botbreuken te voorkomen. Vijf concrete en effectieve tips om valpartijen te vermijden zijn:

Train uw spierkracht en evenwicht: Blijf actief. Dagelijkse beweging zoals wandelen, zwemmen of speciale valpreventieprogramma's (bijvoorbeeld *In Balans* of *Otago*) versterken de spieren en verbeteren uw balans.

Maak uw woning veilig: Verwijder struikelblokken zoals losse vloerkleden en drempels. Zorg voor goede verlichting in het hele huis (vooral in de gang en het toilet) en plaats eventueel steunbeugels in de badkamer.

Laat uw ogen en oren controleren: Een verminderd gezichtsvermogen vergroot het risico op vallen. Laat uw ogen daarom regelmatig controleren door een opticien of oogarts en zorg dat u altijd de juiste brilsterkte draagt.

Draag stevig en passend schoeisel: Vermijd gladde sokken, instappers of sloffen zonder profiel. Kies voor stevige, gesloten schoenen met een goede zool en voldoende grip, zowel binnen als buiten.

Laat uw medicatie checken: Bepaalde medicijnen (zoals slaap- of kalmeringsmiddelen) kunnen sufheid of duizeligheid veroorzaken. Bespreek uw medicijngebruik regelmatig met uw huisarts of apotheker om te zien of dit aangepast kan worden.

Bron: Beteroud en VeiligheidNL

Herfst in Waddinxveen: eropuit in eigen omgeving



De herfst is misschien wel één van de mooiste seizoenen om naar buiten te gaan en te gaan bewegen. De bomen veranderen van kleur, de paddenstoelen zijn in vele kleuren te bewonderen, het landschap krijgt warme tinten. Er zijn volop mooie plekken om te wandelen.

Ook in en rond Waddinxveen zijn er veel mogelijkheden om te genieten van de natuur. Een wandeling door het Gouwebos, 't Weegje of Bentwoud of door één van de mooie groene gebieden in de omgeving geeft ontspanning en beweging.

Heeft u een mooie herfstfoto gemaakt? Stuur deze gerust naar ons op.

Dan plaatsen wij uw foto in volgende nieuwsbrief. Mail naar: neven.j@hetnet.nl

Blijf alert op babbeltrucs aan de deur en telefoon

Oplichters bedenken steeds slimmere manieren om vertrouwen te winnen. Ze doen zich vaak voor als een bankmedewerker, een hulporganisatie, een monteur of zelfs een familielid dat 'dringend een nieuw telefoonnummer' heeft. Met een paar eenvoudige leefregels houdt u altijd zelf de regie:

Deel nooit geheime codes of uw bankpas: Een bank, de politie of een officiële instantie zal u nooit vragen om uw pincode, inloggegevens of bankpas af te staan, op te sturen of mee te geven.

Hang op bij twijfel: Vertrouwt u een telefoontje niet? Blijf niet aan de lijn uit beleefdheid, maar hang direct op. Zoek daarna zelf het officiële telefoonnummer van de instantie op als u wilt controleren of het klopt.

Verifieer hulpvragen via een vertrouwd nummer: Krijgt u een WhatsApp-bericht van een (klein)kind dat om geld vraagt vanwege een 'nieuw nummer'? Bel diegene altijd eerst op het *oude, vertrouwde* nummer.

Laat vreemden niet zomaar binnen: Vraagt iemand aan de deur om een glas water, een pen of een doorgang naar de tuin? Laat de persoon buiten wachten en draai de deur op slot als u toch iets wilt pakken. Heeft u twijfels over een situatie, bel 112. Meer informatie vindt u op de website van ANBO-PCOB (www.anbo-pcob.nl) onder de zoekterm "babbeltruc", voor de digitale nieuwsbrief: [Klik hier](#)

Online betaalmethode iDeal wordt Wero

iDeal is een Nederlandse online betaalmethode waarmee u direct en veilig betaalt via uw eigen bank. Maar vanaf 1 januari 2026 zal dat langzaam vervangen gaan worden door Wero.

Waarom overgaan op Wero?

Wero is een samenwerking van Europese banken en betaaldienstverleners. Het lijkt heel erg op iDeal. Met Wero wordt het makkelijker om internationale overboekingen te doen, want nu heeft elk land nog zijn eigen systeem. Europa wordt op deze wijze ook minder afhankelijk van Amerikaanse bedrijven zoals PayPal en Mastercard. Die worden nu vaak gebruikt in Europa om betalingen naar een ander land te doen.

Wat merkt u van de overstap?

Vanaf 1 januari 2026 zal bij online betalingen naast het iDeal-logo ook het Wero-logo te zien zijn. Dit is bedoeld om u al een beetje bekend te maken met het logo. In 2026 zal er verder nog weinig veranderen, maar per eind 2027 is het de bedoeling dat iDeal volledig is overgezet naar Wero.

Als het goed is zal het gebruik van Wero net zo makkelijk zijn als iDeal. Op de lange termijn zal het alle vormen van betalen moeten gaan ondersteunen. Van mobiel betalen in winkels, tot het versturen van betaalverzoeken.

Bron: ANBO-PCOB



Open tafel Waddinxveen



Eet u met ons mee?

Dat is mogelijk in het **Anne Frank Centrum**, Jan van Bijnenpad 1, 2742 VJ, Waddinxveen. Elke doordeweekse dag tussen 12.00- 13.00 uur. Voor deelname even bellen 's ochtends voor 10.30 uur op telefoonnummer: 088 023 42 55. U kunt ook vlak langs lopen bij het seniorenvervoer in de bibliotheekruimte van het

Anne Frank Centrum. U kan aangeven of u drie gangen wilt of minder door geen soep of toetje te bestellen. Vanaf 12.00 uur staat de tafel gedekt! De kosten van het hoofdgerecht zijn € 6,25. Soep € 1,25 en een toetje € 0,75. Voor drie gangen betaalt u € 8,25.

Voor de digitale nieuwsbrief: [Klik hier voor een indruk van onze maaltijden.](#)

Voor het actuele aanbod kunt u bellen op woensdag, donderdag en vrijdag, naar 06 536 66 458.

Liever thuis eten?

Het is ook mogelijk om de diepgevroren maaltijden te bestellen en thuis te bereiden. Deze worden per stuk verkocht en zijn te bestellen via de medewerkers van het Anne Frank Centrum. U kunt het bestelformulier invullen en deze uiterlijk op vrijdag inleveren. De week erop, op donderdag of vrijdag, staan de maaltijden dan voor u klaar. Bestellen doet u via T. **088 02 34 255**

Oriëntatie zorgverzekering: waar let u op als senior?



Het najaar is weer aangebroken en dat betekent dat de nieuwe zorgpremies en voorwaarden voor het komende jaar bekend worden gemaakt. Vanaf november heeft u de mogelijkheid om uw huidige zorgverzekering te vergelijken en eventueel over te stappen. Maar waar doet u goed aan? Wat gisteren niet nodig was, kan immers morgen belangrijk worden. Als senior is het verstandig om kritisch naar uw aanvullende verzekering te kijken:

Fysiotherapie: Verwacht u volgend jaar fysiotherapie nodig te hebben? Let op het aantal vergoede behandelingen per jaar. Een basisverzekering vergoedt fysiotherapie namelijk pas vanaf de 21e behandeling bij specifieke chronische aandoeningen.

Brillen en lenzen: Maakt u gebruik van een vergoeding voor een bril of contactlenzen? Controleer of deze vergoeding per kalenderjaar geldt of bijvoorbeeld eenmaal per twee of drie jaar.

Mantelzorg en vervangende zorg: Geeft u zorg aan een naaste of ontvangt u dit zelf? Sommige aanvullende pakketten vergoeden vervangende zorg (respijtzorg) of een mantelzorgmakelaar die helpt met administratieve regelzorg.

Tip: Vergelijk niet alleen op prijs, maar vooral op wat u daadwerkelijk gebruikt.

Wilt u advies? Bel de **Zorgadvieslijn** van de ANBO-PCOB, Tel: **088-1210202**

Veilig op pad in de donkere dagen

Goed zichtbaar door het najaar. Oktober brengt kortere dagen en vaak wat onstuimig weer. Gaat u er 's avonds nog even op uit met de fiets, de wandelstok of de scootmobiel? Zorg er dan voor dat u goed zichtbaar bent in het verkeer.

Een kleine controle maakt al een groot verschil: werken de lampen op uw fiets nog goed? Draagt u reflecterende kleding of een veiligheidshesje als u gaat wandelen? Vergeet ook de verlichting bij de voordeur niet, zodat u bij thuiskomst niet in het donker zoekt naar het sleutelgat.

Bron: Veilig Verkeer Nederland

Een beeldverslag van het najaarsreisje op woensdag 16 september



Voor een compleet beeldverslag kijk op <https://anbo-pcob.nl/afdelingen/waddinxveen/> of wie de nieuwsbrief per e-mail ontvangt [klik hier](#)

De volgende nieuwsbrief verschijnt op D.V. 28 oktober

*Heb je kopij,
geef het door!*

Graag kopij inleveren vóór 23 oktober

Dit alles bij leven en welzijn.

Hartelijk groet namens het ANBO-PCOB bestuur,

Joop Neven, webmaster/redacteur

Heeft u onze nieuwsbrief uitgelezen? Geef hem door!

**Misschien is ANBO-PCOB Waddinxveen ook iets voor uw buur,
familie of kennis.**