

Juni 2024



**Protestants Christelijke Ouderen Bond
Afdeling Heerde - Wapenveld**

Van de redactie



Zoals u inmiddels weet is de PCOB in januari samengegaan met de ANBO. Het nieuwe logo kent u al. Na de zomervakantie wordt er een nieuwe website gelanceerd, waarop te zien zal zijn waarmee de ANBO-PCOB ons ouderen zoal van dienst kan zijn. Onderstaande afbeelding geeft een mooie indruk.

De fusieorganisatie...

Helpt

Is onafhankelijk

Verbindt

Komt op voor, strijdt

Verrijkt

Wijst de weg, ontsluit

Is partner



Er ligt een droom voor het bouwen van een **krachtige, innovatieve seniorenorganisatie**;

- die met krachtige vuist opkomt voor de **belangen** van senioren,
- die up-to-date **informatie** geeft over goed ouder worden, handige **diensten** aanbiedt,
- waar **vrijwilligers** leden thuis komen helpen,
- en **ontmoeting** tussen leden faciliteert.

Omdat we als bestuur heel erg benieuwd zijn naar hoe u onze plaatselijke PCOB-afdeling ervaart, hebben we bij deze editie van de Nieuwsbrief een enquêteformulier bijgevoegd. Zou u deze in willen vullen s.v.p.? Verderop in de Nieuwsbrief leest u er meer over.

Zoals u weet worden er met ingang van dit jaar twee Magazines (Landelijke PCOB) minder bezorgd dan u voorheen gewend was. Dat betekent dat de data van uitgave ook anders lopen. De bezorging van onze plaatselijk Nieuwsbrief is gekoppeld aan die van het Magazine. Misschien is het wel

handig te weten wanneer de resterende exemplaren bezorgd worden. Dat is op 29 juli, 9 september, 28 oktober en op 9 december.

Heeft u iets interessants gelezen dat u graag wilt delen met de andere leden van onze PCOB? Stuur het op naar de redactie of geef het artikel tijdens één van onze bijeenkomsten aan een bestuurslid en we nemen het mee voor onze Nieuwsbrieven!

Veel leesplezier!

Belangrijke telefoonnummers



Algemeen alarmnummer	112
Politie	0900 8844
Brandweer	0900 0904
Huisartsenpost voor medische problemen	0900 333 63 33
Veilig Thuis Noord Oost Gelderland	0800-2000
Nationaal storingsnummer gas en elektriciteit	0800 9009
Provinciale milieuklachtenlijn (dag en nacht)	026 359 99 99
OV-ambassadeurs	038 303 70 10
Rijbewijskeuring 75+ via dr. J. Nyst in Emst	06 593 880 45
Rijbewijskeuring 75+ via RegelZorg	088 232 33 00

>>> Veilig Thuis is 24 uur per dag en 7 dagen per week bereikbaar.

Zie ook de website: <https://www.veiligthuisnoordoostnederland.nl/>

Data bijeenkomsten 2024

- **Woensdag 19 juni**

We **drinken gezellig thee** met elkaar bij het huis van onze voorzitter Johan Vorderman in Vorchten. De dames kunnen na de thee – als ze dat willen – een bezoekje brengen aan Roos Fashion, Losweg 3 en Johan bedenkt nog iets voor de mannen.

>>> Bent u van plan om te komen, geef u dan vóór 17 juni per e-mail of telefoon op bij Johan. Zijn gegevens staan op de achterzijde van de omslag.



- **Woensdag 10 juli**

We gaan ook dit jaar weer **Pannenkoeken eten** bij Pannenkoekhuis 't Mussennest, Groteweg 109 in Wapenveld. Aanvang 17.30 uur. We gaan op eigen gelegenheid en de kosten zijn voor eigen rekening.

>>> Bent u van plan om te komen, geef u dan vóór 3 juli per e-mail of telefoon op bij onze secretaresse Annie Reil. Haar gegevens staan op de achterzijde van de omslag.

- **Woensdag 21 augustus**

Voor deze datum staat er een bezoek aan de vernieuwde **A. Vogel Tuinen** op het programma. We gaan op eigen gelegenheid. Het adres is: Eperweg 5, 8084 RB 't Harde. We worden om 14.30 uur bij het bezoekerscentrum verwacht. Bij mooi weer misschien een mooie fietstocht voor sommigen? U kunt natuurlijk ook met anderen afspreken om samen te fietsen of te carpoolen. In het bezoekerscentrum is het mogelijk om (op eigen kosten) een consumptie te gebruiken. Verder is het helemaal aan uzelf wanneer u weer huiswaarts denkt te gaan. Opgave voor deze middag is niet nodig!

- **Woensdag 18 september**

Mevrouw **Mia Werxks** komt ons vertellen hoe het is om een tijd in de **Sahara te wonen**. In een van de volgende Nieuwsbrieven hopen we hier meer over te vertellen.

U kunt ook de volgende data alvast noteren: 16 oktober, 20 november en 18 december.

Aanvang bijeenkomsten: 14.30 uur.

Plaats: - tenzij anders vermeld

- Ontmoetingskerk, Kanaalstraat 21 te Heerde.

>>> Alle bijeenkomsten worden ook op de site van de PCOB geplaatst zodat u altijd weet wanneer de eerstvolgende bijeenkomst is. Ga naar PCOB.nl, klik op 'Afdelingen', vul 'Heerde' in, klik op 'Zoeken', klik op 'Bekijken', scrol helemaal naar beneden en daar ziet u Activiteiten staan. Et voilà!

Van de voorzitter

Ik schrijf deze bijdrage voor de Nieuwsbrief op 16 mei, een dag nadat we als PCOB een dagtocht hebben gemaakt naar Bargerveen.

Om 9.30 uur was iedereen aanwezig voor vertrek en nadat de bus kwam aanrijden was het instappen een 'fluitje van een cent'. De reis ging voorspoedig en klokslag 11.00 uur draaiden we



de parkeerplaats op en konden we uitstappen. Na de koffie met koek werden we door de boswachter meegenomen d.m.v. dia's hoe het hoogveengebied er uitziet en welke dieren er in het gebied zijn. Het was een mooi verhaal wat leuk werd gebracht. Nadat we even buiten een frisse neus hadden gehaald stond de lunch klaar wat heerlijk smaakte. Na de lunch maakten we een rondrit door het gebied waar nog een stuk hoogveen te zien was en waarbij het één en ander werd verteld.

'Hoe talrijk zijn uw werken, HEER. Alles hebt u met wijsheid gemaakt, vol van schepselen is de aarde.' (Psalm 104:24)

Om 16.00 uur vertrokken we weer richting Heerde en stond de viskraam klaar aan de Marktstraat waar nog gretig gebruik van werd gemaakt.

Gezien de reacties van de leden is het als een mooie dag ervaren.



Als voorzitter nodig ik jullie op 19 juni vanaf 14.30 uur uit om op de koffie/thee te komen bij ons op het erf (Losweg 5, Vorchten). De dames gaan dan nog even bij onze buurvrouw Gera van Roosfashion (tevens sponsor van de PCOB) op bezoek. Voor de mannen ga ik nog iets bedenken!

De zomer is vaak een tijd van vakantie. Wie op reis gaan wens ik alle goeds toe en geniet van wat je meemaakt. Wie in de gemeente Heerde blijft wens ik hetzelfde toe, want we wonen in een mooi gedeelte van Nederland met bossen aan de westkant en een opengebied aan de oostkant.

Liedtekst Elise Mannah zingt: Geniet!

*Haal een lekker ijsje, pak gezellig een terras,
God kijkt met plezier naar wat je doet.
Kleed jezelf vrolijk, draag een feestelijke geur,
God kijkt met plezier naar wat je doet.
Draai een leuk muziekje, drink een goed glas wijn,
God kijkt met plezier naar wat je doet.*

*Het bestaan is vluchtig, je zwoegt onder de hete zon.
Geniet toch van het leven anders is het al voorbij voordat het echt begon.*

Vertrouwd als vanoudt
Sinds 1961



Rozendal

HomeElectro



Koffie staat
ALTIJD
klaar!

Koelen & Wassen

Kijken & Luisteren

Zwolseweg 7 Heerde 0578-691489



www.facebook.com/rozendalhomeelectro

www.instagram.com/rozendalhomeelectro

KOLE



makelaars

- verkoop & aankoop
- verhuur & aanhuur
- nieuwbouwadvisering,-
en verkoop
- taxaties



Eperweg 1 8181 ET Heerde 0578-692532 kolemakelaars.nl



van Zijl

VERHUIZINGEN

www.vanzijlverhuizingen.nl

HEERDE

Particuliere verhuizingen
Projectverhuizingen
Nationaal en internationaal
Verhuisdirigente
Kunst en antiek verhuizen
Seniorenverhuizing
Schoonmaakservice
Handyman service
Opslag

*Dus geniet, geniet, geniet, maar niet met mate.
Je hebt het leven gekregen, daarvoor geeft God je Zijn zegen.
Geniet, geniet, geniet, maar niet met mate.*

*Bind je schaatsen onder, kijk eens lekker naar een film,
God kijkt met plezier naar wat je doet.
Geef elkaar een knuffel, wandel samen door het bos,
God kijkt met plezier naar wat je doet.*

*Eet een heerlijke biefstuk, lees een spannend boek,
God kijkt met plezier naar wat je doet.*

*Het bestaan is vluchtig, je zwoegt onder de hete zon.
Geniet toch van het leven anders is het al voorbij voordat het echt begon.*

*Dus geniet, geniet, geniet, maar niet met mate.
Dus geniet, geniet, geniet, maar niet met mate.
Je hebt het leven gekregen, daarvoor geeft God je Zijn zegen.
Geniet, geniet, geniet, maar niet met mate.*

*Strek je armen uit naar al dat moois onder de warme zon.
Geniet toch van het leven anders is het al voorbij voordat het echt begon.*

*Dus geniet, geniet, geniet, maar niet met mate.
Dus geniet, geniet, geniet, maar niet met mate.
Je hebt het leven gekregen, daarvoor geeft God je Zijn zegen.
Geniet, geniet, geniet, geniet, geniet, geniet, geniet, geniet,
Maar niet met mate!*

Groet en zegen,
Johan Vorderman

Enquête leden PCOB-afdeling Heerde/Wapenveld

U heeft het vast al gezien, bij de Nieuwsbrief hebben we een enquêteformulier toegevoegd.

We zijn een vereniging voor- en door leden en zijn erg benieuwd naar hoe u als lid onze activiteiten, bijeenkomsten, bladen etc. ervaart.

Stilstand is achteruitgang en daarom horen we graag van u waar u tevreden over bent en wat eventueel anders zou kunnen. Nieuwe ideeën zijn van harte welkom, evenals nieuwe mensen die zich in willen zetten voor onze vereniging. We zijn bijvoorbeeld al een hele poos op zoek naar een penningmeester en binnen niet al te lange tijd zullen we ook een nieuwe secretaresse nodig hebben om alles op rolletjes te laten lopen.

RIJWIELSPECIAALZAAK

VDPUT.NL

SCOTT

CUBE



Gazelle
gaat verder



BATAVUS



TOTAL

Hagestraat 8-10
8181 EB Heerde

vandeputbv@online.nl
0578-691609



Cosmedisch Centrum Heerde **Medisch Pedicuresalon**

Als medisch pedicure behandelen wij ook de reumatische, diabetische en spastische voet. Wij werken nauw samen met verschillende zorgverzekeraars en podotherapeuten. Wij zijn aangesloten bij ProVoet, uw professionele pedicure.

Gerard van Velde Passage 25 | 8181 HD Heerde | 0578-692577



We zouden het heel erg op prijs stellen als u de tijd wilt nemen om de enquête in te vullen!

U kunt de ingevulde exemplaren inleveren – graag vóór 1 juli 2024 – bij één van de onderstaande bestuursleden.

Voorzitter: Johan Vorderman, Losweg 5, Vorchten

Secretaris: Annie Reil, Kerkdijk 21, Heerde

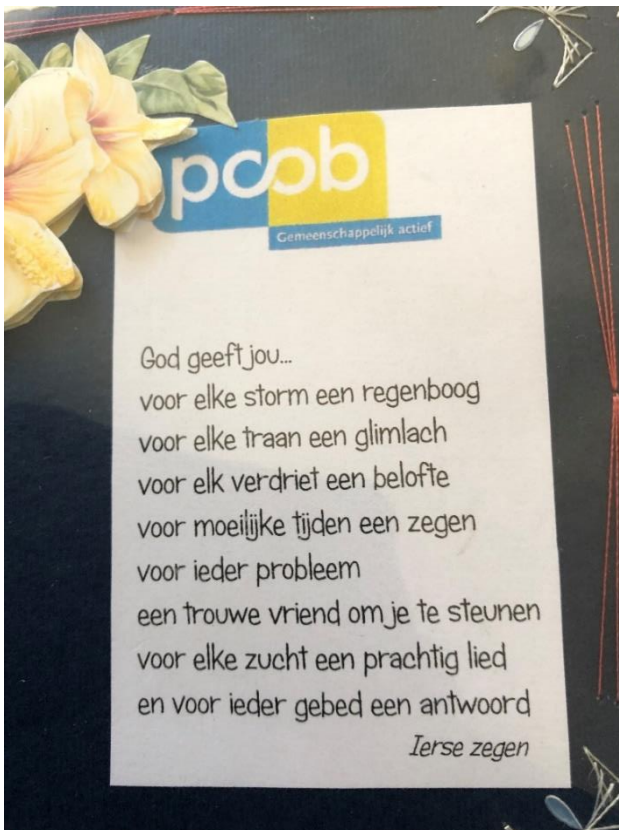
Ledenadministratie: Fenny Schuurhuis, Doelbeekseweg 18, Heerde

Programmacoördinator: Jenny Pas, Eperweg 19, Heerde

Redactie Nieuwsbrief: Joke Ekelmans, 't Krijt 41, Heerde

Bezoekdame: Gré Popping, Veerstraat 45, Heerde

Bezoekdame: Hennie van Ommen, Klapperdijk 46, Wapenveld



Post-covid klachten aangezien voor ouderdomsklachten

Als we de media moeten geloven, hebben vooral jongere vrouwen post-covid. Dat zijn de klachten die ontstaan nadat iemand corona heeft doorgemaakt. Ouderen komen nauwelijks voor in deze cijfers. Hoe valt dit te verklaren?



“Onnodig veel ouderen blijven rondlopen met klachten die zijn terug te voeren op post-covid”, is de ervaring van Michelle Cavanagh, gerontoloog en nazorgadviseur bij C-support. Daarom roept ANBO-PCOB op: ga met klachten naar de huisarts en maak ze bespreekbaar!

Ontbrekende cijfers

In alle cijfers en verhalen over post-covid zijn oudere mensen ondervertegenwoordigd. Cavanagh herkent dit als nazorgadviseur, maar ze kan niet zeggen of dit een scheef beeld is. Dit komt omdat de cijfers ontbreken. Feit is wel dat de diagnostiek lastiger is bij ouderen. Dit komt omdat de klachten en symptomen vaak worden geschaard onder ouderdomsklachten. “Gewrichtspijn of vergeetachtigheid bijvoorbeeld zijn te relateren aan ouderdom, maar zijn ook symptomen van post-covid.”

Onnodig met klachten doorlopen

Verder speelt volgens Cavanagh de mentaliteit van ‘niet klagen, maar dragen’ een rol. “Ouderen gaan niet snel naar de huisarts en willen hun omgeving niet tot last zijn. Dat ervaren we in de gesprekken met ouderen. Hierdoor blijven mensen onnodig met de klachten doorlopen en lopen ze een adequate behandeling mis. We vinden dat hier meer aandacht voor moet zijn zodat ouderen niet met bijvoorbeeld gewrichtspijn of vergeetachtigheid blijven lopen, onder het mom dat dit een gevolg is van ouderdom, terwijl post-covid hiervan de oorzaak is.”

Wat zijn de symptomen?

De tien meest voorkomende symptomen onder ouderen zijn: extreme vermoeidheid en energiegebrek, problemen met ademen of kortademigheid, vreselijk hoesten, hoge bloeddruk, gewrichtspijn, verandering van geur of smaak, hoofdpijn of duizeligheid en slaapproblemen, psychische stoornis en spijsverteringsstoornis. Veel ouderen blijven dus rondlopen met klachten die zijn terug te voeren op post-covid, zonder het zelf te weten. Dat terwijl post covid-klachten zowel lichamelijk als psychosociaal ingrijpen op alle leefgebieden. Daarom adviseren we ouderen

om vooral aan de bel te trekken bij de huisartsen en de klachten bespreekbaar te maken. Met de juiste hulp is te achterhalen waar de klachten vandaan komen en wat er misschien aan is te doen.

Goede begeleiding is essentieel

Met de juiste hulp is te achterhalen waar de klachten vandaan komen en kunnen ze intensieve hulp krijgen via bijvoorbeeld C-support. Zoals post-covid-patiënt Bert Savenije (76) die met goede begeleiding, na bijna anderhalf jaar, op zo'n tachtig procent van zijn conditie zit. "Ik kan nu een uur wandelen en weer wat trappenlopen. Ook kan ik me steeds beter concentreren."

www.pcob.nl/nieuws

Opzetten Boekenclub

Van één van onze bestuursleden kregen we de vraag of er onder onze PCOB-leden wellicht belangstelling zou bestaan om samen een boeken club(je) te gaan vormen.

Als u daar wel oren naar heeft: laat het ons weten! Wij noteren graag de namen en dan is het verder aan jullie om te bespreken welk soort boeken er gelezen gaat worden, hoe vaak jullie bij elkaar willen komen, waar jullie samenkomen etc. Als de boekenclub eenmaal draait is het natuurlijk ook interessant om daar af en toe verslag van te doen in onze Nieuwsbrieven. We zijn benieuwd!



Uw ledenpas is geld waard !!!!!

Winkeliers en bedrijven die meedoen aan de kortingsactie:



Uw PCOB korting

Juwelier Meiling	Dorpsstraat 14	Heerde	10%
Slagerij Nooteboom	Zuppeldseweg 8	Heerde	5%
Pijnappel woonadviseur	Dorpsstraat 35	Heerde	5%
Rijwielspecialzaak vd Put 1)	Hagestraat 8-10	Heerde	10%
De Haan Makelaars	Brinklaan 5	Epe	10%
Electro World Visser	Klapperdijk 26	Wapenveld	5%



Roos Fashion

Passie voor mens en kleding

Woensdag en zaterdag van 10 tot 17 geopend.

Komt een andere dag beter uit of wilt u persoonlijk winkelen en advies dan kunt u ons bellen voor een afspraak:

☎ 06-22524873 🌐 roosfashion.nl 📘 Facebook

☎ 0578-631289 ✉ roosfashionvorchten@gmail.com



Roos Fashion, Losweg 3, 8193 KC Vorchten



Boeken,

Muziek &

Cadeaus

Voor nieuwste boeken, een cadeautje, geboorte- of wenskaarten kunt u altijd bij Shalom terecht.

Ook voor een praatje in onze winkel, onder het genot van een kopje koffie, bent u van harte welkom.

Weet waar het écht om gaat!

Christelijke boekwinkel Shalom

Klapperdijk 36b 8191 AE Wapenveld

038 - 447 98 70 www.boekwinkelshalom.nl

Telefoon 038-447 9870

Email: info@boekwinkelshalom.nl

Doelbeek Interieur 2)	Kanaalstraat 12	Heerde	10%
Kole Makelaars	Eperweg 1	Heerde	10%
MOZA Makelaardij	Stationsweg 7	Wapenveld	10%
G.G. Roos Fashion	Losweg 3	Vorchten	10%
Veldhuis Advies 3)	Sportlaan 4a	Heerde	

1)Indien er geen inruil is.

2)Op alle materialen, bij stoffering of meubelen op maat.

3)Bij het afsluiten van verzekeringen, ongeacht de grootte van het verzekerde bedrag, hoeft u de 1^e maand de premie niet te betalen.

* De kortingen gelden niet voor reparaties; dit geldt voor alle winkeliers

BEDANKT

SPONSORS!!

Banketbakkerij Kamphorst	Dorpstraat 15, Heerde	0578 691562
Bart Pool Installaties	Julianalaan 1, Heerde	06 51463367
Bloemsierkunst Violet	Klapperdijk 18, Wapenveld	06 18787259
Bouwk.Tekenburo G.Scholten	Veldkampseweg 6b, Heerde	0578 631701
Bruggeman Hoveniers	Plakkenweg 5a, Heerde	0578 695995
Bruna Heerde	Dorpstraat 19, Heerde	0578 691614
De Buurman Fietsen	Dorpstraat 37, Heerde	0578 755868
Den Boon Group	Veldkampseweg 3, Heerde	0578 692015
EMKA Elektro	Kanaaldijk 11a, Heerde	0578 695030
Gasservice G. van der Maten	Meidoornlaan 3, Heerde	0578 693930
Hubo Zwerus	Flessenbergerweg 1, W'veld	038 4478537
Kamphuis Horen en Zien	Stationsweg 27, Wapenveld	038 4478997
Kapsalon Geri	Stationsstraat 22, Heerde	0578 694194
Kole Makelaars	Eperweg 1, Heerde	0578 692532
Pannenkoekenrest. 't Mussennest	Groteweg 109, Wapenveld	038 4479132
Plus van der Hoven Heerde	Brandstraat 1, Heerde	0578 696493
PM Ondernemend	Kerkstraat 1b, Heerde	06 22455914
Restaurant Snackbar De Spikke	Stationsstraat 8, Heerde	0578 695972
Vakgarage Webrovi	Veldweg 6a, Heerde	0578 697363
Van Zijl Verhuizingen	H.Dijkslagstraat 65, Heerde	0578 696446
Voegersbedrijf Gebr. Ter Velde	Kerkdijk 7a, Heerde	0578 692541

MOZA

moza.nl

Heetkamp

Orthopedische Schoentechnieken

Heetkamp Orthopedische Schoentechnieken is leverancier van:

Op maat gemaakte schoenen (OSA)

Inlays (steunzolen)

Semi-Orthopedische Schoenen (OSB)

Revalidatieschoenen (VLOS) voorlopige orthopedische schoenen

Verbandpantoffels

Orthopedische voorziening aan confectieschoen (OVAC)

Ons bedrijf is erkend door de SEMH waardoor we met alle zorgverzekeraars een contract hebben en u voor vergoeding in aanmerking komt.

Openingstijden:

maandag t/m vrijdag 8:30-17:00 uur

(zaterdag gesloten)

Adres: Klapperdijk 34b

8191AE Wapenveld

Telefoon Orthopedie: 038-4470997

E-mail: info@heetkamporthopedie.nl

website: www.heetkamporthopedie.nl



PCOB afdeling Heerde – Wapenveld

Voorzitter: Johan Vorderman

Losweg 5, 8193 KC Vorchten
0578-631 650
J66vor@gmail.com

Secretaris: Annie Reil-Vorstelman

Kerkdijk 21, 8181 RR Heerde
0578-696 822
pcobheerde@gmail.com

Penningmeester: Vacant

Ledenadministratie: Fenny Schuurhuis-Schoonhoven

Doelbeekseweg 18, 8181 HX Heerde
06-124 488 77
fennypinkie2013@gmail.com

Afgevaardigde Adviesraad Sociaal

Domein Gemeente Heerde:
Johan Vorderman

Programmacoördinator: Jenny Pas-Aerts

Eperweg 19, 8181 ET Heerde
06-132 159 01 pasaerts@hotmail.com

Redactie en eindredactie Nieuwsbrief:

Joke Ekelmans, 0578-696 746
Vormgeving: Jan Neeleman

Bankrekening: NL79 RABO 0396 5138 75

ten name van PCOB afdeling Heerde

Bezoekdame: Heerde: Gré. Popping, 0578-697 069

Wapenveld: Hennie van Ommen-Marskamp, 038-447 9062

Nieuwe leden: Verhuizingen, overlijden enz. graag zo snel mogelijk
doorgeven aan de **ledenadministratie**

Hulp bij belastingaangifte: Jan Schurink, 06-538 909 18

Graag alle **kopij** 14 dagen voor de volgende editie van de Nieuwsbrief
doorgeven aan de redactie: Joke Ekelmans ekelmansjoke@gmail.com