



Verhalen



Tu fac similiter Doet u dan net zo

Heel wat jaren geleden heb ik met het koor waar ik lid van ben een cantate gezongen die gecomponeerd is door Benjamin Britten, Cantata Misericordium. Het is een cantate voor een tenor, vierstemmig koor en orkest gecomponeerd in 1963. De tekst is in het Latijn. Dat zingt wel erg lastig als je nooit les hebt gekregen in die oude talen. Maar gelukkig kregen we een vertaling in het Engels en ook in het Nederlands bij. En dan besef je dat je eigenlijk niet anders zingt dan de gelijkenis van de barmhartige Samaritaan uit de Bijbel. En dat verhaal is natuurlijk wel bekend. De woorden in de cantate zijn niet letterlijk de tekst die in de Bijbel staat. Ik noem maar een voorbeeld. Als de rovers de koopman beroven, roept hij hardop hoe ze dat doen. Als de priester en de leviet langs die plek komen vraagt hij om hulp. Als er een Samaritaan aankomt zingt het koor dat dat ook wel iemand zal zijn die ongeïnteresseerd voorbij zal gaan. Maar als dat niet het geval is dan mag het koor juichen. De toenmalige voorzitter van het koor merkte op dat je op deze manier weer duidelijk de bedoeling van het verhaal - 'Doet u dan voortaan net zo' - kon meebelevén. Mijn vrouw en ik waren acht jaar geleden een aantal dagen met een groep op bezoek in Israël. Op een van de tochten reden we van Jeruzalem naar Jericho. Het is eigenlijk een troosteloze rit. Je ziet eigenlijk alleen maar een echte woestijn. Maar halverwege de rit wordt je gewezen op een gebouw. Men zegt dan dat de herberg is waar de Samaritaan het slachtoffer heeft gebracht om verzorgd te worden. Als je een beetje nadenkt lijkt dat grote onzin. Zo'n verharde rechte weg en een herberg waar de auto's kunnen tanken. Het is wel vreemd om daar het verhaal van 2000 jaar geleden aan te duiden. En er staat nergens in de Bijbel dat het verhaal echt gebeurd is, het is een gelijkenis. Maar de essentie van de gelijkenis van Jezus wordt je toch wel weer wat meer duidelijk. Niet wie is jouw naaste, maar voor wie ben jij een naaste. Het is goed om zo telkens weer de gelijkenissen en zoveel andere verhalen uit de Bijbel te blijven lezen. Het zijn immers pijlers om je geloof stevigheid te geven. Het is geen dwingend argument om er een geloof op na te houden. Maar het is wel goed om erover na te denken.



Er komen, en misschien zijn er al vele, generaties die zulke verhalen niet meer horen. Niet meer op school, niet meer thuis en ook niet meer in een kerk. Geen verhalen die een herkenning geven in het dagelijkse leven van tegenwoordig. Wellicht toch weer een taak voor ouderen zoals wij!

*Vrede, vrede laat God in onze handen,
dat wij die als zaad dragen door de landen,
zaaiend dag aan dag, zaaiend in den brede,
totdat in Gods vrede ons hart rusten mag.*

Dieter Trautwein

Henk van 't Spijker, voorzitter/secretaris



Colofon

Voorzitter / secretaris

Henk van 't Spijker; Tuinbouwweg 47; 2742 KN; Waddinxveen; tel: 0182-615579; mail: lvts.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.meijerink@planet.nl

ONLINE WORDEN DE VERJAARDAGEN NIET VERMELD

Welkom bij de ANBO-PCOB

Hartelijk
Welkom!

Wij heten Dhr. F. van den Bosch, Pr. Bernhardlaan 89, 2741 GG;
mevr. D.C. van den Berg, Jan van Bijnenpad 377, 2742 VH;
dhr. L. Bloem, Mozartlaan 79, 2742 BP; en dhr. M.J. Coppens en
mevr. M.A.A. Coppens-Mension, Bonenakker 6, 2743 DV,
hartelijk welkom als lid van ANBO-PCOB.
Wij hopen dat u zich snel thuiszult voelen.

Vanuit het bestuur



Regiovergadering Midden-Holland

Op 5 oktober jl. hebben uw voorzitter Henk van 't Spijker en ondergetekende de Regiovergadering Midden-Holland in Bergambacht bijgewoond. Uitgenodigd waren de bestuursleden van de afdelingen binnen Midden-Holland. Daarnaast was de heer Arie Slob van de Ledenraad van ANBO-PCOB aanwezig.

Na een kennismakingsronde was de vergadering grotendeels gewijd aan de ontwikkelingen binnen de vereniging, in verband met het plotseling verdwijnen van de functies van Sandra van Deuzen en Jeanette Graveland, onze verenigingsadviseurs.

De e-mail van het hoofdkantoor van 9 september zorgde bij veel afdelingen voor onrust. Volgens sommige bestuursleden staat de zelfstandigheid van de afdelingen op het spel. Het afscheid nemen van de enthousiaste verenigingsadviseurs is vooral voor henzelf heel pijnlijk.

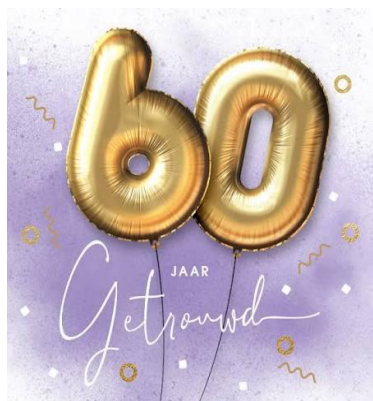
Ook wij als afdeling Waddinxveen hebben hun inzet als zeer waardevol ervaren. In het bijzonder willen wij Jeanette Graveland bedanken voor de prettige en betrokken manier waarop zij onze afdeling heeft ondersteund. Tijdens het fusieproces stond zij voor ons klaar met advies, dacht zij met ons mee en hielp zij ons wanneer dat nodig was. Haar betrokkenheid en persoonlijke benadering hebben wij als zeer positief ervaren.

Daarom vinden wij het extra jammer dat haar afscheid zo plotseling is gekomen en dat wij niet de gelegenheid hebben gekregen om persoonlijk afscheid van haar te nemen.

Jeanette, hartelijk dank voor alles wat je voor onze afdeling Waddinxveen hebt betekend. Wij wensen je alle goeds voor de toekomst en hopen toch dat je met plezier terugkijkt op de periode waarin je ons hebt bijgestaan.

Afscheid

Tijdens de vergadering namen we ook afscheid van Arie Slob, die de Ledenraad verlaat. Wij willen hem hartelijk bedanken voor zijn inzet en betrokkenheid bij ANBO-PCOB en wensen hem alle goeds voor de toekomst.



60 jaar getrouwd

Op 27 oktober jl. waren onze voorzitter, **Henk van 't Spijker**, en zijn vrouw **Dit van 't Spijker** 60 jaar getrouwd. Een prachtige en bijzondere mijlpaal die zeker niet ongemerkt voorbij mocht gaan.

Zestig jaar samen, met mooie momenten, bijzondere herinneringen en natuurlijk ook de nodige gebeurtenissen die zij samen hebben meegemaakt. Dit en Henk hebben deze bijzondere dag op 27 oktober samen met hun familie gevierd.

Een mooie Bijbeltekst die goed bij deze bijzondere gelegenheid past, vinden we in Kolossenzen 3:14:

“Bovenal, kleeft u zich in de liefde, die de band van de volmaaktheid is.”

Namens het bestuur en alle leden van ANBO-PCOB Waddinxveen willen wij **Henk en Dit**, van harte feliciteren met jullie diamanten huwelijk!

Wij wensen jullie nog vele mooie en liefdevolle jaren samen toe, onder Gods zegen, in goede gezondheid en omringd door familie en dierbaren.

Met vriendelijk groet,

Joop Neven webmaster / redacteur



Contactmiddag: D.V. woensdag 11 november

Op woensdag 11 november bent u van harte welkom bij onze contactmiddag. Deze middag staat in het teken van 'Onderwijs vroeger en nu'.

De spreker van vanmiddag, **dhr. G.R. Leijsen**, neemt ons mee naar het onderwijs van vroeger en laat zien welke veranderingen er in de loop der jaren hebben plaatsgevonden. Een onderwerp dat ongetwijfeld veel herkenning en mooie herinneringen zal oproepen.

Heeft u nog oude schoolboeken, schriften of ander materiaal uit uw schooltijd?

Neem deze dan gerust mee. Het is leuk om deze herinneringen met elkaar te bekijken en ervaringen uit te wisselen.

Datum: woensdag 11 november.

Tijd: 14.00 uur

Locatie: Immanuëlkerk, Pr Beatrixlaan 2, 2741 DH Waddinxveen



Verslag contactmiddag 14 oktober

De voorzitter, Henk van 't Spijker, opende de contactmiddag, we zongen enkele liederen en hij las een stukje uit Lucas 6.

Daarna heette hij de dames Emma Jansen en Fiola van Dal'sen van **Wilde Ganzen** hartelijk welkom. Voor de pauze hield de dames een quiz over de **Wilde Ganzen**. De aanwezigen in de zaal wisten de vragen goed te beantwoorden. Na een heerlijk kopje koffie of thee namen de dames ons mee naar India en Tanzania, waar enkele projecten van Wilde Ganzen zijn. **Wilde Ganzen** steunt in India een project voor huizen voor alleenstaande vrouwen en in Tanzania een project van waterbuizen. Wilde Ganzen leidt de plaatselijke bevolking op voor het onderhoud daarvan. Na afloop is er

gecollecteerd voor **Wilde Ganzen** en het bestuur van de ANBO-PCOB Waddinxveen vult het bedrag aan. De voorzitter bedankte de dames hartelijk voor hun boeiende presentatie en sloot de middag af met dankgebed.



Kerstmiddag donderdag 17 december

Het programma voor de kerstmiddag wordt nog verder uitgewerkt. In de nieuwsbrief van december leest u meer over het programma.

Datum: D.V. donderdag 17 december

Tijd: 14.00 - 18.45 uur

Locatie: Immanuëlkerk, Pr Beatrixlaan 2, 2741 DH Waddinxveen

Aanmelden bij onze penningmeester

Ad van den Assem. Tel: tel: 06-53271925 of

per e-mail: aassem@hetnet.nl

Kosten: € 20.00 p.p.



Kunstmatige intelligentie, kortweg AI

Gerrit Uitbeijerse stuurde ons voor de rubriek “Door en voor ANBO-PCOB’ers” een interessant artikel van SeniorWeb over het onderwerp AI, oftewel kunstmatige intelligentie. Het YouTube filmpje legt op een begrijpelijke manier uit wat AI is, hoe het werkt en wat u ermee kunt. Een interessant onderwerp om eens rustig te bekijken.

Tijdens het webinar vertelt Hanna Lakerveld meer over AI.

Onder anderen de volgende onderwerpen komen aan bod;

- . Wat is AI precies
- . Hoe betrouwbaar is AI en waarom je informatie altijd moet controleren
- . Waar je op moet letten bij privacy en het delen van gegevens
- . Praktische voorbeelden uit het dagelijks leven.

Degene die de nieuwsbrief per email ontvangt, [Klik hier](#) of ga naar <https://www.seniorweb.nl/ai>

Grenzen aan de zorgzame samenleving

Dit van 't Spijker heeft voor de rubriek ‘Door en voor ANBO-PCOBers’ onderstaand artikel ingezonden:



‘Grenzen aan de zorgzame samenleving: waar het helpen ophoudt en het zorgen begint.’

Een actueel onderwerp dat ons allemaal kan raken.

De overheid wil graag dat mensen naar elkaar omkijken. Dit wordt een ‘zorgzame samenleving’ genoemd. De Raad van Ouderen (RvO) vindt het goed dat mensen elkaar helpen, maar ziet ook risico’s en beperkingen. Daarom heeft deze raad onderzocht wat ouderen wel en niet voor elkaar kunnen en willen doen.

Wat willen en kunnen ouderen voor elkaar doen?

Ouderen zijn heel duidelijk over hun grenzen: zij willen en kunnen geen lichamelijke of medische zorg geven aan hun buurtgenoten. Ouderen vinden dit echt werk voor professionele zorgverleners. Wat ouderen wel graag voor elkaar willen doen, zijn de kleine dagelijkse dingen:

- Boodschappen doen voor een ander.
- Vervoer regelen, zoals rijden naar de dokter of het ziekenhuis.
- Samen een wandeling maken, lezen of een maaltijd koken.

Ouderen willen deze hulp vooral geven of krijgen als ze de ander al goed kennen en vertrouwen. ‘Wederkerigheid’ is belangrijk: het is fijn als je hulp krijgt, maar je wil ook iets terug kunnen doen. Voor familieleden en goede vrienden willen ouderen vaak iets meer doen dan voor buurtgenoten.

Vraagverlegenheid

Veel ouderen geven aan het moeilijk te vinden om hulp te vragen. Ze willen graag zelfstandig blijven en stellen het vragen van hulp zo lang mogelijk uit. Als het echt niet anders kan, vragen ouderen het liefst hulp aan hun eigen partner of kinderen. Pas in uiterste nood vragen ze hulp aan de buurt.

Bron: Raad van Ouderen

Nuttige informatie



Heeft u al eens nagedacht over uw digitale nalatenschap?

We regelen steeds meer zaken digitaal. We hebben een e-mailadres, bewaren foto's op onze computer of in de cloud en gebruiken misschien sociale media, webwinkels en andere online diensten. Maar heeft u er weleens bij stilgestaan wat er met deze gegevens gebeurt als u er zelf niet meer bent?

Voor nabestaanden kan het lastig zijn om te weten welke digitale accounts iemand heeft en wat daarmee moet gebeuren. Sommige abonnementen lopen door, belangrijke foto's kunnen ontoegankelijk worden en ook e-mail en sociale-media-accounts kunnen vragen oproepen.

Het is daarom verstandig om eens rustig op een rijtje te zetten welke digitale zaken voor u belangrijk zijn. Noteer bijvoorbeeld welke e-mailadressen en abonnementen u gebruikt en waar belangrijke foto's en documenten zijn opgeslagen. Denk ook na over wat u met uw sociale-media-accounts wilt laten gebeuren.

U hoeft daarbij natuurlijk niet al uw wachtwoorden op een lijst te zetten. Het is belangrijker dat een vertrouwd persoon weet waar hij of zij de benodigde informatie kan vinden en hoe toegang tot belangrijke gegevens geregeld kan worden.

5 dingen die u vandaag al kunt regelen

1. Maak een lijstje

Noteer welke belangrijke e-mailadressen, abonnementen en online accounts u gebruikt.

2. Denk aan uw foto's en documenten

Schrijf op waar belangrijke digitale foto's en documenten zijn opgeslagen.

3. Bespreek het met iemand die u vertrouwt

Laat een familielid of vertrouwenspersoon weten waar deze informatie te vinden is.

4. Leg uw wensen vast

Bedenk wat er met uw e-mail, sociale-media-accounts moet gebeuren.

5. Kijk het lijstje regelmatig na

Digitale zaken veranderen. Controleer daarom bijvoorbeeld één keer per jaar of de informatie nog klopt.

Bron: Bibliotheek Groene Venen Waddinxveen



Interkerkelijke samenzangavond

Woensdagavond **18 november** is er een interkerkelijke samenzangavond in de **Immanuëlkerk Pr. Beatrixlaan 2, 2741 DH Waddinxveen**, deze samenzang begint om **19.30 uur**, pastor A. Bosman-Mohrmann heeft de liederen uitgezocht die passen in het thema van deze avond "**De Heer is koning**". De samenzang zal op het orgel worden begeleid door de Dhr. A. Lok.

De kerk is open om **18.45 uur**, en de **toegang is gratis**, wel is er een collectedoel, Nadat wij als 't Spectrum en de Rank zijn verhuisd zijn er al veel dingen gebeurd. in en aan het kerkgebouw, maar er blijven nog veel wensen over waarvoor op dit ogenblik nog het geld ontbreekt. Op deze avond zal het collectedoel worden besteed aan vitrage en gordijnen in de diversen kerkzalen. Aan het eind van de avond is er tijd om elkaar te ontmoeten onder het genot van een kopje koffie/thee, kosten € 1,-.

Van harte uitgenodigd voor deze avond.



14 november: Wereld Diabetes Dag

Op 14 november is het Wereld Diabetes Dag. Diabetes (suikerziekte) is een aandoening die veel voorkomt, zeker naarmate we ouder worden. Type 2 diabetes ontstaat vaak geleidelijk en blijft daardoor soms lang onopgemerkt. Toch is het belangrijk om er op tijd bij te zijn, want met de juiste aanpassingen kunt u veel klachten en complicaties voorkomen.

Herkent u symptomen zoals overmatige dorst, veel moeten plassen, aanhoudende vermoeidheid, droge mond of wazig zien? Of heeft u last van wondjes die maar langzaam genezen? Blijf hier dan niet mee rondlopen. Neem bij twijfel of herkenning altijd contact op met uw huisarts of de praktijkondersteuner. Met een eenvoudige bloedprik (soms een klein prikje in de vinger) heeft u snel duidelijkheid.

Een gezonde leefstijl met voldoende beweging en evenwichtige voeding helpt uw bloedsuikerspiegel stabiel te houden. Pas goed op uzelf en schroom niet om advies te vragen.

Bron: Diabetesfonds.nl & Thuisarts.

Blijf niet alleen met uw vragen: waar kunt u terecht?

Soms loopt u tegen een vraag aan waarvan u niet direct weet waar u met uw vraag terecht kunt. Hoe regelt u hulp bij het huishouden? Waar kunt u terecht als zelfstandig wonen moeilijker wordt? Wie kan helpen bij financiële problemen of bij het aanvragen van ondersteuning? Gelukkig hoeft u het niet allemaal zelf uit te zoeken.



Wadwijzer is het centrale loket voor inwoners van Waddinxveen met vragen over zorg, welzijn, wonen, financiën en ondersteuning. De medewerkers kunnen met u meedenken en u helpen om de juiste organisatie of voorziening te vinden. Ook voor vragen over de Wmo kunt u hier terecht. Wadwijzer is bereikbaar via 14 0182 of per e-mail

via wadwijzer@waddinxveen.nl.



Palet Welzijn - Ouderenadvies

Ook bij Palet Welzijn kunt u terecht met allerlei vragen die te maken hebben met ouder worden. De ouderenadviseur kan bijvoorbeeld met u meedenken over langer zelfstandig wonen, administratie, geldzaken, sociale contacten, voorzieningen en ondersteuning. Voor

is ouderenadviseur Monique Tomei bereikbaar via 06 52 06 43 34 of m.tomei@palet.nl

Handige telefoonnummers

Advieslijn ANBO-PCOB: tel: 0348-466688

Wadwijzer: tel: 14 0182

Palet Welzijn - Ouderenadvies: tel: 06 52 06 43 34

Seniorenvervoer: tel: 088 - 023 42 55

Gemeente Waddinxveen: tel: 14 01

Woordzoeker van de maand



Even het hoofd leegmaken en lekker puzzelen, dat is altijd goed. Deze maand hebben we een herfst woordzoeker voor u. Zo werkt het: zoek alle woorden uit de lijst in het letterveld en streep ze door. Als alle woorden gevonden zijn, blijven er een paar letters over. Die letters vormen samen een woord die perfect bij dit seizoen past.

Veel puzzel plezier!

Bron: samenknutselen.nl

x	x	b	k	f	y	j	l	t	a	m	w	a	a	i	e	n	j	i	c	s	j	n	g	k
g	w	v	r	u	c	h	t	e	n	t	t	q	n	e	v	o	e	g	w	b	b	o	d	o
z	m	d	j	q	v	r	j	b	g	n	x	p	x	i	y	b	j	h	a	g	e	l	e	u
i	s	e	i	z	o	e	n	e	g	a	s	j	l	k	n	h	w	n	z	w	k	o	b	d
f	t	l	x	l	b	r	u	s	f	r	m	y	n	e	u	b	k	s	x	i	l	n	v	e
m	a	s	t	l	m	s	s	s	t	t	t	m	e	l	o	i	r	e	g	e	n	v	t	r
y	e	d	u	d	g	z	l	e	n	o	t	e	n	s	e	l	c	c	s	r	g	g	a	n
v	o	c	h	t	i	q	a	n	o	u	i	k	s	d	e	h	a	r	k	e	n	n	k	c
x	b	x	a	u	e	r	k	b	q	f	d	e	u	j	k	y	q	j	e	b	o	a	k	u
h	b	s	p	f	v	h	k	a	q	t	f	h	s	u	h	g	r	h	l	s	q	j	e	u
a	w	o	p	e	n	n	e	h	b	e	z	e	m	a	o	c	t	a	t	f	s	a	n	m
i	v	b	e	h	a	a	n	c	n	k	r	u	v	u	o	x	n	m	f	e	j	a	i	x
z	r	l	l	n	i	m	i	s	t	i	g	h	e	y	r	g	s	l	p	y	u	r	c	s
h	j	d	s	g	h	b	j	b	z	e	b	j	g	l	n	y	c	z	s	y	y	w	u	p
q	d	r	u	p	p	e	l	s	f	g	l	g	e	k	r	u	i	s	s	p	i	n	a	e
a	h	c	p	h	t	d	l	c	s	e	n	s	n	g	s	m	i	g	g	h	y	n	j	l
p	e	n	n	y	z	r	o	n	k	l	d	d	d	p	w	i	n	w	f	i	v	f	h	e
p	m	d	e	f	b	k	u	l	p	s	k	j	n	e	k	e	u	r	n	i	y	q	n	n
n	a	c	h	t	v	o	r	s	t	x	s	t	y	m	r	f	t	o	f	p	x	p	z	t

takken
vruchten
appels
eikels
noten
bessen

hagel
waaien
regen
mistig
vochtig
druppels

nachtvorst
kouder
bezem
vegen
harken
spelen

egels
eekhoorn
slakken
kruisspin
seizoen
najaar

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.**