

Protestants Christelijke Ouderen Bond

Afdeling Groningen

Januari_februari 2024

D e o V o l e n t e

Bij alle goede Nieuwjaarswensen, zijn er ook altijd mensen die **zeker weten** vanaf 1 januari, een slechte eigenschap na te laten.

Over dit voornemen lazen wij in de Bijbel bij Jakobus 4:13 e.v. Als iemand u zegt: *“Vandaag of morgen gaan wij naar die en die stad. Daar blijven wij een jaar, wij zullen er handeldrijven en geld verdienen.” U weet niet eens hoe uw leven er morgen uitziet. U bent immers maar damp, die heel even verschijnt en dan al verdwijnt.*

U zou moeten zeggen: ‘Als de Heer het wil, zijn we dan in leven en zullen we dit of dat doen,’ Maar u slaat een hoge toon aan en bent daar nog trots op ook. Dat soort trots is volkomen ongepast. Als iemand weet hoe het hoort, maar er niet naar handelt, zondigt hij!

Zo lezen wij bijvoorbeeld ook bij het afscheid van Efeze door Paulus in Handelingen 18 vers 21: *‘Ik zal later bij jullie terugkomen, als God het wil.’*

Je hoort tegenwoordig vaak de uitspraak op de Media: *Morgen (of volgende week) zijn wij er gewoon(!) weer* Met deze bijbelgedeeltes in gedachten is het misschien tijd voor een persoonlijk meditatie moment.

Bij het overdenken, en opstellen, kwam de schrijver van Spreuken in hoofdstuk 27 vers 1 op het volgende: *‘Juich niet over de dag van morgen, je weet niet wat hij brengen zal.’*

Waarheen de hand van God ons dit jaar ook zal leiden, weten wij niet. Maar wij mogen in vertrouwen gaan met de hoop, en de verwachting, van de Grote Dag. Heel goed vertolkt met de woorden van Lied 913:1.

‘Wat de toekomst brengen moge, mij geleidt des Heren hand, moedig sla ik dus de ogen, naar het onbekende land.

*Leer mij volgen zonder vragen, Vader wat Gij doet is goed,
Leer mij slechts het heden dragen, met een rustig, kalme moed’*

Arend & Roelof Anne Schoenmaker



Programma 1e helft 2024 PCOB

Het programma voor de ledenmiddagen in 2024 zal vooral in het teken van gezond en vitaal ouder worden staan.

Woensdag 14 februari 2024

Spreker : Mathieu de Greef

Onderwerp: Belang van bewegen zie pagina 3

Deze lezing vindt plaats in de :
Emmaüskerk Ra 4 9733 HS Groningen

Aanvang: **14:30** uur

Entree € 2,00 (2x koffie en/of thee)

Voor info Sylvia Oosterhuis 050-3643620

Woensdag 13 maart 2024

Algemene Leden Vergadering

De **ALV** van 13 maart vindt plaats in de Mennozaal van de Doopsgezinde Gemeente aan de Oude Boteringestraat 33, Groningen

Aanvang: **14:30** uur

Entree € 2,00 (2x koffie en/of thee)

Voor info Sylvia Oosterhuis 050-3643620

Woensdag 14 februari 2024

Het belang van bewegen voor gezond ouder worden

Lezing Mathieu de Greef, bewegingswetenschapper

Veroudering is een langdurig proces. Vanaf ons 30^e levensjaar begint het proces van veroudering. Dit proces kenmerkt zich door een afname van het aantal cellen waaruit ons lichaam bestaat, een afname van biologische regulatiemechanismen zoals bijvoorbeeld bloeddruk, balansvermogen en slaap-waakritme, en een toename van chronische aandoeningen. Omdat onze levensverwachting steeds verder toeneemt verandert ons toekomstperspectief. Er bestaat steeds meer behoefte en noodzaak om zolang mogelijk vitaal te blijven om op die manier actief aan het leven te kunnen blijven deelnemen.

Veroudering is geen ziekte, maar een slijtageproces die we met een gezonde leefstijl kunnen beïnvloeden. Door een gezonde leefstijl vertragen we het proces van veroudering. Een gezonde leefstijl heeft niet alleen betrekking op voldoende bewegen en voldoen aan voedingsrichtlijnen, maar ook op het onderhouden van sociale contacten en het krijgen van voldoende ontspanning.

Bewegen heeft aantoonbare effecten op het bevorderen van gezond ouder worden. Speciaal voor ouderen zijn er beweegerichtlijnen die afgestemd zijn op diverse fysiologische veranderingsprocessen in ons lichaam. Hierdoor waardoor we langer in staat zijn onze fysieke en cognitieve vitaliteit te bewaren. Bovendien wordt steeds duidelijker dat een gezonde leefstijl niet alleen invloed heeft op het behoud van onze fysieke fitheid zoals kracht, uithoudingsvermogen, coördinatievermogen en metabole fitheid, maar ook dat bewegen onze cognitieve functies zoals bijvoorbeeld het geheugen, de reactiesnelheid, de verwerkingsnelheid en de ruimtelijke oriëntatie bevordert. Maar ook de aanmaak van hormonen en de werking ervan, het slaap-waak ritme en de weerstand in de vorm van ons immuunsysteem worden beïnvloed door bewegen

U bent van harte welkom.

Van de ledenadministratie

Nieuwe leden:

Mw. I.C.M. Siersema

Mw. G.M.A. van der Boom-Grol

Mw. C.M.A.A. Zeedijk-Sluite

Sloep 122

Castorstraat 186

Tormentilstraat 33

Wij heten U van harte welkom bij onze afdeling en hopen dat u zich spoedig thuis zult voelen.

Overleden:

Mw. C.J. Bolt-Elting

Veldspaatstraat 368 K5.10

Hetzij wij leven, hetzij wij sterven, wij zijn des Heren



Voor ledenadministratie: secretariaat PCOB afd. Groningen.
 groningen@pcob50plus.nl

Voor vragen m.b.t. Magazine/Nieuwsbrief kunt u contact opnemen met:

Bezorging

C.A. Verdam, Multatulistraat 3, 9721 NE Groningen

Tel. 050-5271493 email: mattyandries.verdam@gmail.com

Samenstelling

A.F. Horenberg, Berkenlaan 162, 9741 JT Groningen

Tel. 050-5717800 email: groningen@pcob50plus.nl

Het volgende nummer verschijnt 12 maart 2024

Graag kopij inleveren uiterlijk: **4 maart 2024**

groningen@pcob50plus.nl of Berkenlaan 162

Verjaardagen februari 2024

Naam	Datum
Dhr. J.A. van der Til	1 februari
Mw. T. Lunshof-Luring	1 februari
Mw. R.I.D. Tilstra - Mosselaar	3 februari
Mw. M. Talsma - Seiverling	3 februari
Dhr. J. Westerhoff	6 februari
Mw.C.M.A.A. Zeedijk-Sluite	6 februari
Dhr. J.G. Veninga	7 februari
Mw. T.A. Raven-Hekstra	14 februari
Dhr. J.K. Boonstra	15 februari
Dhr. C.A. Verdam	16 februari
Dhr. K. Keijzer	16 februari
Mw. J.E. de Boer-Dallinga	16 februari
Dhr. G. Dambrink	17 februari
Mw. J. de Vries-Schat	21 februari
Mw. J. Kijff-Ippen	24 februari
Mw. H.A. Bronsema - Jilderda	29 februari



PCOB Kerstviering op woensdag 20 december in de Doopsgezinde Kerk te Groningen

De voorzitter, Sylvia Oosterhuis, opent deze feestelijke kerstmiddag met ons allen hartelijk welkom te heten. Degenen die niet aanwezig kunnen zijn, kunnen de viering via kerkdienstgemist.nl volgen. Een speciaal welkom is er voor Berend Dijkmeijer, die met zijn orgelspel onze zang zal begeleiden en in de pauze improvisaties op het orgel zal spelen.

Daarna gaat zij ons voor in gebed en zingen we samen “Komt allen tezamen”. Sylvia leest het Kerstevangelie voor zoals staat opgeschreven in Lucas 2: 1-20, waarna we het mooie lied “Stille nacht, heilige nacht” zingen.

De voorzitter heeft als leidraad in deze viering het kerstverhaal “Vadertje Pannov” van Leo Tolstoj gekozen dat in drie etappes door Bert Tobi wordt voorgelezen. Tussen het verhaal door zingen we de prachtige en aloude kersliederen “Er



is een roos ontloken” en “Nu zijt wellekome”. Het laatste deel van dit mooie verhaal, met een diepe laag, wordt afgesloten met het samen zingen van “Hoor, de engelen zingen d’eer”.

Dan is het pauze en worden we weer getrakteerd op koffie of thee, maar nu begeleid door een heerlijk stuk kerstbrood.

Het is rond de klok van vier uur als een ruim twintig jonge strijkers binnenkomen en het podium in beslag nemen. Het zijn leden van het **Haydn Voorbereidend Strijk Orkest**.

Het zijn jonge strijkers met enige ervaring en aanleg, die vanaf de leeftijd van ongeveer tien jaar terecht kunnen in het HVSO. Dit orkest staat sinds 2009 onder leiding van Gijs Philip van Schaik. Het HVSO is de plaats waar orkestleden zich trainen en ontwikkelen in orkest- en samenspel, en zich kunnen voorbereiden op deelname aan het Haydn Jeugd Strijkorkest. Met veel plezier en inzet wordt gewerkt aan

repertoire uit verschillende muzikale stijlperiodes, zodat de orkestleden kennis maken met de verscheidenheid aan muziek die door de eeuwen heen is geschreven voor strijkorkest.

Per seizoen mogen één of twee orkestleden (meestal concertmeesters of aanvoerders) solo spelen met hun eigen orkest.



Het eerste deel van wat de leden van HVSO ons voorschotelen is het ons kennis laten maken hoe het eraan toe gaat bij een repetitie. Daarna verlaten zij het podium om even later terug te keren en ons voor ons een aantal muziekstukken ten gehore te brengen.

De eerste twee stukken die zij speelden heten Introduction, Maestoso Allegro en Andante espressivo, beide gecomponeerd door J. Grünlich. Het tweede muzikale optreden omvat stukken van de componist G. Ph. Teleman, Concert voor altviool en strijkorkest. Het eerste deel heet Grave en het tweede Allegro. Tenslotte spelen ze Serenade voor strijkers II en Andante van Z. Fibich.

Na elk optreden ontvangen deze jonge musici een staande ovatie.

Tenslotte sluiten wij deze warme middag af met het staande zingen van het “Ere zij God” waarna de voorzitter ons gezegende Kerstdagen wenst, een gezond en liefdevol Nieuwjaar en een wel thuis.

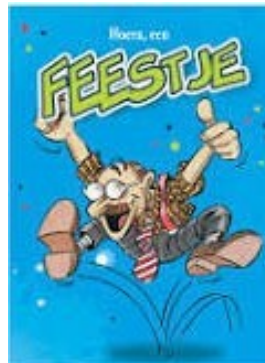
De volgende ledenbijeenkomst is op:

woensdag, 14 februari 2024, om 14:30 uur,
Emmaüskerk, Ra 4, 9733HS Groningen.

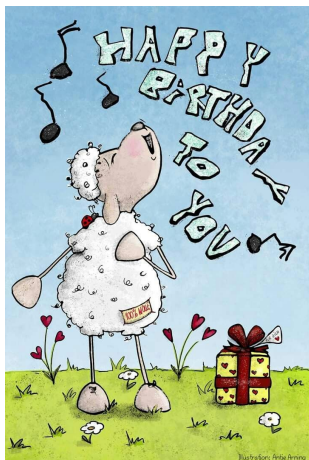
Bert M. Tobi

Verjaardagen maart 2024

Naam	Datum
Mw. M.F.J. Jellema-Jong	2 maart
Mw. K.B. Kuiper-Roman	2 maart
Dhr. J. van Loo	2 maart
Dhr. D. Huizinga	3 maart
Mw. E. Beikes-van Prooijen	5 maart
Mw. J. Brinkman-van Petersen	5 maart
Dhr. E.E. Spijk	6 maart
Mw. H.J. Groenwold-Uildriks	7 maart
Mw. J. Oldenkamp - Smit	9 maart
Mw. S.M. Middel - Pesman	10 maart
Mw. S.D. Meinen	12 maart
Mw. G. Nicolai	12 maart



Naam	Datum
Mw. M.H. Staal	14 maart
Mw. T. de Jong-van Hoek	14 maart
Mw. T.E. Albronda	15 maart
Mw. G.S. de Vries-Kamminga	17 maart
Dhr. P.H. Sulman	22 maart
Mw. G. Wiegman-Oudekerk	23 maart
Mw. H.J. Elzinga	24 maart
Mw. S. Nauta - Sander	25 maart
Dhr. J.H. Andriessen	26 maart
Mw. R. Kremer-Roeters	26 maart
Mw. T.M. van der Molen - Folkerts	31 maart
Dhr. G.J. Talsma	31 maart
Mw. Z.M. Meijer - Hazenberg	31 maart



Het Genesis Dieet (127) (febr. - '24) (herh. 30, 31)

Dr. Gordon Tessler heeft veel onderzoek gedaan naar Gods instructies over onze voeding, en beschrijft de resultaten hiervan in zijn boek: "Het Genesis Dieet". Het is de rode draad van deze artikelenserie, beginnende bij Genesis 1:29.

Eet geen kruipende dingen!

In bepaalde delen van de wereld zijn padden een delicatessen, maar velen van ons raken niet van streek als we de lijst van oneetbare kruipende dingen zien zoals te lezen is in *Leviticus 11: 29-30 en 41*:

*Van de kruipende dieren gelden de volgende voor jullie als onrein: Blindmuizen, ratten en muizen alsmede de verschillende soorten padden, gekko's, varanen, hagedissen, skinken en kameleons. Deze kruipende dieren gelden voor jullie als **onrein!***

Samenvatting van Gods eetbare vleesspijzen

Rein vlees:

Antilope, buffel, geit, hert, os, rund, schaap, en andere dieren met gespleten hoeven die hun voedsel herkauwen.

Reine vis:

Baars, forel, haring, heilbot, kabeljauw, schelvis, schol, tand- en zaagbaars, tonijn, zalm, zeebaars, en andere vissen met schubben en vinnen.

Rein gevogelte:

Eend, kip, kwartel, kalkoen, en andere vogels die geen vlees eten.

Waarschuwing wat betreft vlees!

*Zelfs al heeft onze Schepper de 'gezondste' dieren, vogels en vissen voor ons uitgekozen om te eten, we moeten niet vergeten dat dieren tegenwoordig geïnjecteerd worden met **groeihormonen** en **antibiotica**.*

Zij leven in een verontreinigde omgeving en dragen veelal nog schadelijke bacteriën en onopgespoorde virusinfecties met zich mee!

***** In alle vleesproducten zit véél cholesterol en verzadigd vet!!!**

*Volgens het gezondheidscentrum van de VS. worden elk jaar **miljoenen** mensen ziek door de ziektekiemen in **gevogelte, vis en rood vlees**. God dringt er in zijn Woord op aan dat alle eetbare of reine dieren, vissen en vogels **vers** geslacht worden, dat men het bloed eruit laat wegvloeien (vis uitgezonderd!), het vet verwijdert en het vlees goed gaar bakt!*

Deze afleveringen zijn, met schriftelijke toestemming van de uitgever, bewerkt en samengesteld door: Arend Schoenmaker

De tweede zondag na Epifanie (Jesaja 62:1-5 en Johannes (1:29-2:1-11))

Een overpeinzing door dominee Sybrand van Dijk

Het was gisteren (zondag 14 januari) weer zo ver. Bruiloft in de kerk! Nou ja, in de Bijbellezing dan. Tot eergisteren dacht ik dat dit in alle kerken zo is, maar nee. In de Oud-Katholieke Kerk werd gelezen over de doop van de Heer. In de Rooms-Katholieke Kerk was men al weer verder: daar las men over de roeping van de leerlingen. Maar zo dus niet bij ons. Kana-zondag. Een jaarlijks terugkerend feestje.

Nog even een grapje, trouwens. Het was bij ons de tweede zondag na Epifanie, terwijl het vorige week pas Epifanie was. En in het Rooms-Katholiek rooster - daar kwam ik gisteren in mijn Brevier achter, tot mijn verbazing - heette het "tweede zondag door het jaar". Maar er is nog helemaal geen "eerste zondag door het jaar" geweest! Een rare kronkel in de liturgische tijd. Je kunt niet alles begrijpen in het leven. En niets is logisch.

De lezing ondertussen was werkelijk van een groot feestelijk gehalte. Dat hebben we wel nodig, zo met Blue Monday en alle januari-narigheid van sneeuwballen, ijsregens en gevoelstemperaturen daarbij. Het is de derde dag, schrijft Johannes. Er is een bruiloft. Te Kana. En iedereen is er. De Moeder van Jezus. En zelfs Jezus met zijn leerlingen. Wie het zootje ongeregeld uit Jesus Christ Superstar voor zich ziet, kan zich daarover verwonderen.

Het roept alles het verlangen op naar de volheid van het leven. Dat de dingen kloppen en goed zijn. Het verlangen dat te horen is in onze verzuchtingen. Was het maar...

Was het maar. Al gauw klinkt het in het evangelie: "De wijn is op." Ik ben zó blij met dat zinnetje. Dat de Moeder van Jezus, want zij zegt het, de schijn niet ophoudt. Maar gewoon zegt hoe het er voor staat. Dat het wel feest is, maar geen feest wordt.



Doordat het tegenvalt, moeilijk is, niet werd wat je had verwacht, doordat je onrecht wordt aangedaan, het eigenlijke voorbij is. Duizend doordats. Zo is het.

En tegelijk ook onbegrijpelijk: we hebben hier op aarde alles wat we ons wensen. We kunnen ook alles wat we zouden willen. We hebben liefde in ons en geduld en verdraagzaamheid en trouw en goedheid. Toch, en ondanks dat... wil het soms niet. Geeft de een de ander een klap op zijn hoofd.

De Moeder van Jezus zegt daar wat van. Zegt het. Maar vervolgt óók: Wat Jezus je ook maar gaat zeggen, doe dat. Ik hoop altijd op een kerkgemeenschap die de moed heeft de pijn van de wereld te benoemen. Het raakt mij dat "mijn" kerk weigert te spreken over Gaza, niets wil zeggen over de politieke situatie in Nederland. Ik ben blij met al die mensen die daarover wel hun mond open doen.

De schrijfster Anja Meulenbelt die onafgebroken iedereen, die wil horen of zien, bericht over de situatie in Gaza. Predikanten die op de bres staan van XR. Gemeenteleden die hun zorg uitspreken over antidemocratische partijen. Of nee: het maakt geen biet uit of je tot een kerk behoort of niet. Iedereen die durft te zeggen: het had hier een bruiloft kunnen zijn, de wijn is op, is Moeder van de Heer. Met hen kunnen we de grauwheid van deze maand wel aan.

Verdwijnen

Zondag 14 januari vond er in Denemarken de troonswisseling plaats. Een sobere aangelegenheid, zeker als je het vergelijkt met bijvoorbeeld de installatie van Willem Alexander in 2013. Koningin Margarethe ondertekende een aantal papieren en toen ze de abdicatiezaal verliet, greep het me toch aan. Niet omdat ik zoveel ophef met het Deense koningshuis, maar vanwege hetzelfde gevoel dat ik had bij het overlijden van koningin Elizabeth II: Weer iemand weg van wie mijn ouders wisten wie zij was. Alsof mijn ouders hierdoor weer verder in de tijd verdwenen. En dat gebeurt natuurlijk, ze verdwijnen steeds verder en verder achter de horizon. En het is iets dat ons allemaal zal overkomen, vroeg of laat. Maar soms is er een gebeurtenis die je dat even scherp doet realiseren. En dat had ik dus toen ik naar de beelden van die Deense troonwisseling keek.

Sylvia Oosterhuis

Adam en Eva waren vegan

Over het Genesis dieet en goddelijke smoothies

In mei 2022 kreeg het veganistische restaurant De Nieuwe Winkel uit Nijmegen een tweede Michelinster, een jaar na zijn eerste ster. Gelijktijdig won Enzo Pérès-Laboudette, die dierlijke producten afzweert, de culinaire wedstrijd *Heel Holland Bakt*. Waar bij de start van dit millennium veganisme een marginaal verschijnsel was, is het nu een heuse hype. Nochtans is het zo oud als de mensheid. Nou ja, volgens de Bijbel waren Adam en Eva veganisten.

Veganisme is een levenswijze die ernaar streeft elk gebruik van dieren voor voeding, kleding (leer, wol), amusement (circus) of experimenten (dierenproeven) te vermijden. Zo staat het op de website van BE Vegan.

Die Belgische vzw is in 2014 opgericht om het veganisme te promoten. In Nederland bestaat de Nederlandse Vereniging voor Veganisme al langer, sinds 1987. In heel de westerse wereld is het veganisme aan een stevige opmars bezig. Dat loopt gelijk met de groeiende aandacht voor dierenrechten en de bezorgdheid om de klimaatopwarming en het milieu. Kijk maar naar de actuele stikstofdiscussie in Nederland en België.

Je zou dus al snel de conclusie trekken dat veganisme iets heel recents is, een eenentwintigste-eeuwse militante variant van het klassieke vegetarisme, dat vooral om gezondheidsredenen wordt gevolgd.

Babylon

Het is daarom des te fascinerender dat reeds in het boek Genesis sprake is van veganisme. Op grond van Babylonische invloeden (scheppingsverhaal, reuzen, zondvloed) is het aannemelijk dat de compositie van Genesis plaatsvond in de zesde eeuw voor onze jaartelling, tijdens de Babylonische ballingschap, tevens de eeuw waarin de vegetariër Pythagoras leefde, en nog een dikke eeuw voor het ontstaan van het boeddhisme, waar naast vegetarisme ook veganistische stromingen bestaan, voornamelijk in India.

Genesis is dus zowat het eerste mainstream geschrift dat veganisme beschrijft. Of het daarmee een bestaande werkelijkheid uit die zesde eeuw (in het Tweestromenland?) reflecteert, of uit religieus-ideologische motieven (het startpunt van de vele voedselvoorschriften uit de Bijbel?) een ideaalwereld schetst, blijft voer voor discussie.

Vegan menu

Feit is dat God in het eerste hoofdstuk van Genesis het originele menu van Adam en Eva presenteert:

“Hierbij geef ik jullie alle zaaddragende planten en alle vruchtbomen op de aarde. Dat zal jullie voedsel zijn. Aan de dieren die in het wild leven, aan de vogels van de hemel en aan de levende wezens die op de aarde rondkruipen, geef ik de groene planten tot voedsel.” GENESIS 1,29-30

Geen dierlijk voedsel, maar dus ook geen groene planten. Zaaddragende planten zijn alle graansoorten, peulvruchten zoals bonen, erwten, linzen en soja, de familie van de nachtschaden zoals aardappelen, aubergines, paprika's en tomaten, de komkommerfamilie met naast de komkommers augurken, meloenen en pompoenen en verder onder meer artisjokken, bloemkool, koolzaad, rode biet, witlof, wortelen en zonnebloem. Ook smaakmakers als mosterd, knoflook en uien ontbreken niet.

De vruchtbomen produceren noten zoals cashewnoten, hazelnoten, macadamianoten, pinda's, pistachenoten en walnoten, zaden zoals amandelen en pijnboompitten en verder alle variëteiten fruit. Zonder exhaustief te zijn staan aardbeien, appels bessen, druiven, kokosnoten, olijven en peren op het menu, naast citrusvruchten als citroenen, mandarijnen of sinaasappels en ander exotisch fruit zoals de banaan, kiwi en ananas.

Ik aarzel om broccoli, kervel, peterselie, rucola en spinazie te serveren, want het zijn weliswaar zaadplanten, maar tevens groene planten. Ook andere planten uit onze kruidentuin zoals munt of basilicum moeten we om gekleurde redenen schrappen.

Adam en Eva en hun nakomelingen hoefden overigens weinig moeite te doen om hun eten te verzamelen. Reeds op de derde dag had God de voedselvoorziening namelijk al verzekerd:

“God zei: ‘Overal op aarde moet jong groen ontkiemen: zaadvormende planten en allerlei bomen die vruchten dragen met zaad erin.’ En zo gebeurde het.” GENESIS 1, 11

Toen beide mensen echter van de vruchten van de boom van kennis van goed en kwaad hadden gegeten, jaagde God hen uit de tuin van Eden en vervloekte de grond. De mens moest voortaan werken om in zijn voedsel te voorzien:

“De grond zal vervloekt zijn omwille van u. Zwoegend zult gij van hem eten, alle dagen van uw leven. Distels en doornen zal hij voortbrengen, met veldgewas moet gij u voeden.” GENESIS, 2, 17-18

Los van het feit dat de mensen de aarde moesten bewerken om aan voedsel te komen, bleef hun dieet hetzelfde. Al bij al was dat gevarieerd, lekker en voedzaam, rijk aan vitamines en mineralen, enzymen, anti-oxidanten en aminozuren.

Het Genesis dieet

Zo dacht ook de voedingsdeskundige Gordon Tessler erover. Tessler was auteur van boeken als *Breaking the Fat Barrier*, *Sex, Nutrition and You* en *Lazy Person's Guide to Better Nutrition*. Toen hij op zekere dag in de Bijbel had gebladerd, dacht hij bij zichzelf: ‘Wie beter dan God zelf, is de voedingsdeskundige bij uitstek?’ Tesslers ‘Genesis dieet’ was geboren. Het gelijknamige The Genesis Diet werd een bestseller.

Tessler voegt in zijn boek aan de toegelaten producten een reeks producten toe die strikt verboden zijn. Schrap zout uit je menu, schrijft hij, want zout heeft een negatieve invloed op het kalium in je lichaam. Schrap suiker uit je menu, want het overbelast de alvleesklier en verlaagt het zuurstofgehalte van het bloed. Schrap wit meel uit je menu, want dat heeft amper voedingswaarde. Schrap alle dierlijke, verzadigde vetten, want ze zorgen voor overgewicht.

Een beetje vis eten mag, maar garnalen, mosselen of oesters zijn uit den boze. Rund, schaap of kip kunnen, maar eigenlijk zijn vlees of vis overbodig, want peulvruchten en noten bevatten de noodzakelijke voedingsstoffen. Varkensvlees is *not done*. Wat zuivel betreft, enkel baby's mogen melk drinken. Volwassenen kunnen af en toe karnemelk of yoghurt drinken.

Cherry picking (de krenten uit de pap halen)

De lezer zal bemerkt hebben dat we ver afstaan van het ‘dieet’ van Adam en Eva. Tessler doet inderdaad aan cherry picking uit voedselvoorschriften elders in de Bijbel. Na de zondvloed, nog in het boek Genesis, geeft God aan Noah en zijn nakomelingen toestemming om ook vlees te eten:

“Alles wat leeft en beweegt zal u tot voedsel dienen. (...) Alleen vlees met het bloed er nog in, moogt ge niet eten.” GENESIS 9, 3-4

In Leviticus 11 komen daar een hele reeks andere beperkingen bij.

Varken, maar ook haas of kameel zijn onrein.

Weekdieren en schaaldieren zijn onrein. Dus geen garnalen, scampi, oesters of Zeeuwse mosselen. Vogels als de oehoe, de ibis of de pelikaan en zeker ook vleermuizen zijn onrein. (Vleermuizen kunnen weliswaar vliegen, maar zijn zoals bekend geen vogels.) Insecten zijn onrein, met een opvallende uitzondering: sprinkhanen mogen wel op het menu.

Deuteronomium 14 somt op wat wel mag: runderen, schapen, geiten, herten, gazellen, damherten, antilopen, gemzen en berggeiten.

Dat alleen baby's melk mogen drinken, haalt Tessler uit 1 Korinthiërs 3,2. Iets wat wel haaks staat op het land van melk en honing uit Numeri 13,27, dat aan alle joden, volwassenen inclusief, was beloofd.

Zout

Verder negeert de voedingsdeskundige met gemak wat de Bijbel meldt over het gebruik van zout. Volgens Job is zout een smaakmaker dat het smakeloze of onsmakelijke verteerbaar maakt:

“Wordt ook het onsmakelijke gegeten zonder zout?” JOB 6, 6

De deuterocanonieke Jesus Sirach somt zout zelfs op in een reeks essentiële behoeftes van de mens:

“De eerste levensbehoeftes van de mens zijn water, vuur, ijzer, zout en tarwebloem, melk en honing, het bloed van de druif, olijfolie en kleding.”

Ook Jezus bestempelt zout als positief:

“Het zout is iets goeds. Maar als het zout zoutloos wordt, waar mee zult ge het dan zijn smaak hergeven?” MARCUS 9, 50 (OOK: LUCAS 17, 34)

The Genesis Diet is dus allesbehalve een Genesis dieet. Het is evenmin vegan of vegetarisch. Tessler gebruikt de Bijbel waar het hem uitkomt en negeert wat hem niet uitkomt. De titel *The Genesis Diet* is even cosmetisch en commercieel als misleidend. Voor wie toch nog geneigd is naar de boekhandel te stappen of te surfen naar bol.com, nog dit: het boek is geen receptenboek, het is veeleer een filosofische uiteenzetting over gezond eten en leven.

Bron: <https://historiek.net/adam-en-eva-waren-vegan/>

Van bakbeest naar horloge: vijftig jaar mobiele telefonie

Op 3 april 1973 vond het eerst mobiele telefoongesprek plaats. Vijftig jaar later kunnen we ons geen leven zonder voorstellen. Hoe verliep deze razendsnelle opkomst van het mobieltje? En laten we hem binnenkort stressvrij thuis liggen?

Dit artikel kwam tot stand in samenwerking met Vodafone OneNumber.

Zolang er mensen zijn, bestaan er vormen van communicatie. Wat begon als rooksignalen en boodschappers te paard veranderde in de digitale wereld die we nu kennen. Een wereld waarin we niet meer zonder telefoon lijken te kunnen. Er zijn op dit moment zelfs twee keer zoveel telefoons als mensen op aarde. Hoe verliep de razendsnelle opkomst van de gsm? En laten we hem binnenkort stressvrij thuis liggen?

Toen telefoons nog een draad hadden

Je kunt het je haast niet meer voorstellen, maar tot zo'n dertig jaar geleden zaten telefoons vast aan een snoer. Toegegeven, in 1973 was het eerste mobiele belletje al gepleegd door de Amerikaanse uitvinder Martin Cooper. Maar het zou nog tien jaar duren voordat zijn prototype mobiele telefoon voor een breder publiek beschikbaar werd. En dan ging het nog steeds om bakbeesten die een kilo wogen en bijna vierduizend dollar kostten.



Hoe de slimme telefoon de wereld veroverd

Pas in de jaren negentig wint de mobiele telefoon langzaam aan terrein. Dit is vooral te danken aan de allereerste smartphones. Voor het eerst is je telefoon ook je agenda en je adresboekje. Er staat zelfs een heuse berichtenservice op, waarmee in 1992 via het Vodafone netwerk de allereerste sms ooit verstuurd wordt. Ondanks al deze nieuwe snufjes blijven veel mensen niet overtuigd van het nut van altijd bereikbaar zijn, zoals te zien in de iconische video uit 1998 van Frans Bromet.

Het echte keerpunt voor de mobiele telefoon komt wanneer Steve Jobs in 2007 de eerste iPhone introduceert en niet lang daarna de eerste Android telefoon volgt. Met touchscreens, internettoegang, betere camera's, muziek en applicaties wordt het belkastje een steeds groter onderdeel van het leven. Maar hoe handig zo'n smartphone ook is, er kleven nadelen aan.

Niet meer zonder telefoon kunnen

Eén van die nadelen is de verslavende werking van je mobiel. Al in 2008 blijkt uit een enquête van de onderzoeksgroep YouGov dat 53 procent van de ondervraagden stress ervaart als hun mobiele telefoon niet in de buurt is. De onderzoeksgroep bedacht er de term *no mobile phone phobia*, oftewel nomofobie, voor. En tegenwoordig leiden er steeds meer mensen aan. Wees eens eerlijk, hoe relaxt ben jij als je je telefoon vergeten bent?

Toedeloze telefoon, hallo horloge

Zou het niet fijner zijn als je gewoon zonder mobiel op zak op pad kan gaan? Gelukkig zijn daar nieuwe mogelijkheden voor. Want tegelijkertijd met de opkomst van de smartphone begon ook de ontwikkeling van de *wearables*. Wat startte als een draagbare stappenteller evolueerde tot een supercomputer aan je pols. Met de nieuwste smartwatches in combinatie met Vodafone OneNumber kan je bellen, apps gebruiken en muziek luisteren zonder dat je telefoon in de buurt is. Zeg maar dag tegen de nomofobie. Voortaan laat jij je mobiel lekker thuis.

Bron: <https://www.quest.nl/tech/technologie/>



Wat ons dit jaar zal brengen?
We weten het niet!
Een ondoordringbare nevel
Is alles wat je ziet.
Zullen er donkere wolken komen
Of zonneshijn?
Veel blijdschap of veel klagen
Veel liefde of pijn?

Wat ons dit jaar zal brengen?
We weten het niet
Toch hebben wij niets te vrezen
Omdat God het ziet.
Ga daarom zonder vragen
Blijmoedig Voort.
Want hij zal niet verlaten
Die naar Hem hoort.

Zo klinkt het woord van God
Voor u – voor mij.
In ‘t nieuwe en in ‘t oude
Blijft Hij dichtbij.
Heffen wij daarom naar de Bergen
Heel rustig ons oog.
Want onze kracht en sterkte
Komt van omhoog.

Nieuwsbrief 4 over het fusieproces PCOB en ANBO Ledenraden ANBO en PCOB kiezen unaniem voor fusie



De ledenraden van ANBO en PCOB hebben op donderdag 21 december unaniem ingestemd met een fusie. Dat betekent dat wij vanaf 1 januari 2024 samen verdergaan onder de naam ANBO-PCOB. Hiermee zijn we de grootste landelijke belangenbehartiger voor senioren.

In aanloop naar het fusiebesluit trokken ANBO en PCOB al steeds vaker samen op. ‘In het licht van huidige maatschappelijke uitdagingen vinden we het van groot belang met vereende kracht op te komen voor de belangen van senioren’, aldus Anneke Sipkens, directeur-bestuurder van de nieuwe vereniging.

Politieke agenda

Prioriteit voor ANBO-PCOB is om de stem van senioren stevig te laten horen in de politiek. Met de dubbele vergrijzing in het vooruitzicht zullen vraagstukken rondom ouder worden in

toenemende mate de politieke agenda moeten gaan bepalen. Door samen te werken in de Seniorencoalitie hebben ANBO en PCOB al laten zien dat zij een goede vuist kunnen maken in Den Haag op thema's als koopkracht, pensioen, wonen en zorg. Die beweging willen zij de komende jaren gaan versterken. Dat doen zij door in gesprek te blijven met de doelgroep en actief bij hen op te halen wat er speelt en welke behoeften er zijn.

Dienstverlening uitgebouwd

De krachtenbundeling betekent ook dat de dienstverlening aan leden naar een hoger niveau wordt getild. Met diensten zoals de Belastinghulp, vrijwilligers die komen helpen aan huis, een mooi magazine en actuele website weet ANBO-PCOB nu al in te spelen op vragen en behoeften die er bij senioren spelen in verschillende levensfasen. Deze dienstverlening aan leden wordt de komende periode uitgebouwd. Anneke Sipkens: 'We willen uitgroeien tot het aanspreekpunt voor senioren over alle onderwerpen die voor hen van belang zijn.'

Afdelingen kloppend hart

De ruim tweehonderd lokale afdelingen van ANBO-PCOB, die verspreid zijn over het land, vormen samen het kloppend hart van de vereniging. Op tal van plekken in Nederland komen senioren bijeen om activiteiten met elkaar te ondernemen en samen te zijn. Dit bloeiende verenigingsleven zal worden gekoesterd en versterkt. ANBO-PCOB wil leden verder ondersteunen in het ontmoeten en samenzijn. Ook wordt gebouwd een levendige online gemeenschap zodat senioren ook gemakkelijk digitaal contact kunnen leggen.

10 redenen waarom de fusie een goed idee is

1. Samen zijn wij sterker. Eenheid in verscheidenheid is onze kracht, doordat wij wederzijds respect tonen voor elkaars identiteit.
2. We hebben veel gemeen: we bevinden ons allemaal in dezelfde levensfase van bezinning, reflectie en het verlangen betekenisvol te leven met de mensen om ons heen.

3. In Den Haag telt de macht van het getal en kunnen we opgeteld meer bereiken.
4. We kunnen de contributie voor leden betaalbaar houden omdat we samenwerken en meer kans hebben op relevante projectsubsidies.
5. We kunnen efficiënter werken door bijvoorbeeld samen één mooi magazine te maken en gezamenlijk in de media de standpunten van onze achterban te verwoorden.
6. Opgeteld zijn we een interessante vereniging voor bestaande én voor nieuwe leden van 60-plus en kunnen we investeren in nieuwe ontwikkelingen.
7. We doen al veel dezelfde dingen, op andere punten vullen we elkaar goed aan, ook samen met de andere partners van de Seniorencoalitie.
8. PCOB heeft ruim tweehonderd lokale afdelingen, ANBO heeft veel leden die zich graag lokaal zouden inzetten.
9. ANBO heeft een goed georganiseerde dienstverlening voor bijvoorbeeld hulp bij het invullen van de belastingaangifte waar PCOB straks bij kan aansluiten.
10. We inspireren en bemoedigen elkaar om samen de vereniging weer tot grote bloei te laten komen.

Vraag & Antwoord



Wat zijn de drijfveren achter de fusie tussen ANBO en PCOB?

We kunnen meer bereiken wanneer we onze krachten bundelen. We willen dichtbij voor onze leden activiteiten organiseren, belangen behartigen en een levendige vereniging zijn.

PCOB en ANBO trekken steeds meer met elkaar op in de landelijke belangenbehartiging, vooral op de grotere dossiers (wonen, zorg, koopkracht etc). Samen, met het benutten van elkaars krachten, kunnen we nog meer betekenen voor senioren in Nederland.

Hoe gaan de leden van ANBO en PCOB profiteren van de fusie?

We bouwen samen verder aan een landelijke seniorenvereniging met een stevig en vitaal lokaal netwerk in het land. En we zijn een belangrijke gesprekspartner in Den Haag. Door onze krachten te bundelen kunnen we vernieuwen en onze dienstenverlening aan leden verbeteren. Zoals het uitgeven van een mooi magazine, een informatieve website en diensten zoals belastinghulp aan huis.

Wat gebeurt er met de lokale afdelingen?

We koesteren onze levendige lokale afdelingen. De PCOB-afdelingen kunnen hun identiteit en manier van werken behouden en worden hierbij ondersteund. Daarnaast wil de nieuwe vereniging extra lokale activiteiten gaan ontplooiën en het lokale netwerk verder versterken. Als u nu al prettig samenwerkt met een KBO-afdeling of ANBO-leden, dan kunt u daar gewoon mee doorgaan.

Komt er ook een gezamenlijk magazine van ANBO en PCOB?

In het eerste gedeelte van 2024 ontvangen de leden van ANBO nog het ANBO Magazine en de leden van PCOB het PCOB Magazine. We hopen na de zomer van 2024 een gezamenlijk blad van ANBO- PCOB uit te kunnen brengen.

Hoe zorgen we dat de identiteit van beide verenigingen behouden blijft na de fusie?

Binnen ANBO en PCOB is er een grote verscheidenheid aan identiteiten. We zoeken naar een nieuwe eenheid in deze verscheidenheid. Ieder individueel lid brengt immers een eigen unieke identiteit met zich mee en brengt deze ook in. Onderling ruimte en respect voor ieders identiteit en kernwaarden staan voorop. We betrachten zorgvuldigheid en houden het gesprek met de leden hierover gaande.

Wij zijn verhuisd!

Het landelijke verenigingsbureau van PCOB is verhuisd naar het bureau van ANBO in Woerden.

**Het nieuwe adres is: Vijzelmolenlaan 20-22, 3447 GX te Woerden
T: 030-3400 680, W: www.pcob.nl, E: info@pcob.nl**

Philippine Puzzel februari 2024

1	7																			
2	2																			
3		2																		
4		6	5																	
5		5	4		1															
6		11		5		11														
7		9		8																
8			2					10	6											
9				2		6				4										
10		1						5				11								
11	11		9					8		9										
12	9		1						2			5								
13				8				6			8		11							
14			2					5	8		3								4	
15	3		7		10					11									5	4

1	22° letter van het alfabet.	9	Zit het geld van de staat in.
2	Hierom draait een wiel.	10	Een muziekstuk schrijven.
3	Buitendijks land ±onder water.	11	Inwoner van ons land.
4	Gewichten keuren.	12	Meerijder op een motor.
5	Ondergrondse spoorweg.	13	Sprookjesland van lui en eten.
6	Vies, vuil, onsmakelijk.	14	Scherpe bocht in de bergen.
7	Arend (roofvogel).	15	Feest op 5 mei.
8	Hier spreekt men Frans.		

O p l o s s i n g s r e g e l s

3	5	9	5	11	6

2	8	4	10	9	:

9	5	1

7	1	8	5	11	4	5	!

Beste puzzelaar(ster) even nog een kleine aanwijzing:

In de 1^o kolom, met de *cijfers 1 t/m 15*, spelen de cijfers géén rol met die **in** de puzzel.

De oplossingsregel bestaat uit **2 delen**; in de bovenste regel staan de eerste twee woorden en in de onderste regel de laatste twee woorden.

De oplossingsregel kunt u tot **1 maart 2024** insturen naar:

Arend Schoenmaker. Kremersheerd 204. 9737 PH Groningen.

Mag ook per E-mail: **33.trein@gmail.com**

Vermeld wel graag uw naam met mevrouw/meneer, adres met postcode en plaatsnaam + eventueel uw telefoonnummer.

Plezierige puzzeltijd gewenst!

Oplossing van de november-puzzel:

De oplossingsregel was:

Bid, Bedank en Bewonder

Iedereen hartelijk dank voor het insturen van de vele goede oplossingen!

De drie prijsjes zijn deze keer gegaan naar:

Mw. Klara Kelder

Mw. Nel Schaafsma

Dhr. Bert M. Tobi

Allen van harte gefeliciteerd!

PCOB
AFDELING GRONINGEN

VERSLAG VAN DE JAARVERGADERING

gehouden op 8 maart 2023e Groningenaal van de Doopgezinde Gemeente r
in de Mennozaal van de Doopgezinde Gemeente Groningen

Woord vooraf!

Onderstaand verslag bestaat uit twee gedeelten. Het deel voor de pauze is geschreven door Bert M. Tobi. Het tweede deel, na de pauze, is verzorgd door Bé Bronsema.

OPENING

De 1^e secretaris, André Horenberg, heet de 23 aanwezigen hartelijk welkom. André vertelt dat Sylvia, onze voorzitter, vanwege ziekte verhinderd is om hier aanwezig te zijn. Anneke Bos is herstellend van een operatie en Arend Schoenmaker is nog aan het revalideren.

Daarna neemt Piet Nauta, de penningmeester, de leiding over. Wij zingen Psalm 84, vers 3 en 4. De meditatie is uit een dagboek van ds. André F. Troost met als thema: “HIJ is het LICHT”. Deze opening wordt afgesloten met gebed.

JAARVERSLAG 2022

De 1^e secretaris, André Horenberg, merkt op dat landelijk de PCOB in ruw weer is verzeild geraakt, nu de samenwerking/fusie met de Unie KBO onverwacht problemen opleverde doordat vier grote provinciale bonden besloten niet mee te gaan in de fusie.

Daarna wordt bladzijde na bladzijde gezamenlijk het jaarverslag doorgenomen.

De bestuursvergaderingen worden, om de kosten te drukken, om en om bij de bestuursleden thuis gehouden.

De commissie “Lief en Leed” heeft meer dan 180 kaarten verstuurd.

Het adres van de belastinghulp moet worden geactualiseerd.

Het Provinciaal Platvorm PCOB moet het doen zonder voorzitter.

Het ledental is dramatisch geslonken U kunt daar alles over lezen op pagina 19 en 20 van de Nieuwsbrief maart 2023.

De Nieuwsbrief wordt vanwege de kosten door vrijwilligers bij de

leden in de brievenbus gestopt. Maar Andries Verdam, die de distributie regelt, zit met de handen in het haar. Er zijn te weinig bezorgers (v/m). Spontaan biedt de heer I.J. Westerdijk zich aan om mee te helpen bezorgen. Wie volgt? Vele handen make licht werk.

Tenslotte merkt André op dat plaatselijk diverse aspecten gezamenlijk worden gedaan door de KBO en de PCOB.

De secretaris ontvangt spontaan een hartelijk applaus voor het vele werk dat hij doet en het voortreffelijke jaarverslag.

FINAANCIEEL VERSLAG 2022

De penningmeester, Piet Nauta, deelt kopieën van de BALANS 2022 en de EXPLOITATIE vs BEGROTING 2022 en BEGROTING voor het jaar 2023 aan de aanwezigen uit.

Deze stukken geven aanleiding tot slechts een enkele vraag.

Een van de aanwezigen spreekt zijn verbazing uit dat de post A45500-Kosten bank- een erg groot verschil vertoont tussen de werkelijke en begrote kosten. Dit is te wijten aan de overgang van de acceptgiro kaart naar automatisch incasso.

Ook de post A44500 loopt fors uit de pas. Het groot aantal verzonden kaarten is hier debet aan, inclusief de gestegen portokosten.

VERSLAG VAN DE KASCOMMISSIE

De kascommissie bestaat uit de heren K.J. de Poel en W.G. Wilgen.

De leden van de kascommissie hebben de financiën intensief gecontroleerd en hebben alles in orde bevonden.

VERLENING DECHARGE BESTUUR

De Kascommissie komt tot de conclusie dat het bestuur decharge kan worden verleend.

Het applaus van de aanwezigen vergezelt de uitspraak van de kascommissie.

BEGROTING 2023

Deze begroting wordt unaniem goedgekeurd.

BENOEMING NIEUWE KASCOMMISSIE

Tot leden van de nieuwe kascommissie worden benoemd de heren W.G. Wilgen en G. Knol. Zij nemen hun benoeming aan verwijzing naar de kop van de Nieuwsbrief en de uitnodiging voor deze bijeenkomst

BESTUURSMUTATIES

De 1^o secretaris, André Horenberg vertelt ons dat de meeste bestuursleden al jaren in het bestuur zitten. Hieronder vinden jullie een overzicht. Aftredend en niet herkiesbaar:

per 01-01-2024: André, Andries en Arend

per 01-01-2025: Anneke en Piet

per 01-01-2026: Sylvia.

Alle leden worden dringend verzocht om namen van nieuwe bestuursleden aan te dragen.

PAUZE

Jaarvergadering PCOB afdeling Groningen

Plaats Mennozaal Doopsgezinde Gemeente Groningen

Na de pauze waarin de aanwezigen genoten naast het tweede kopje koffie van een door het bestuur aangeboden lekkernij ging de jaarvergadering verder, afgewisseld onder leiding van de secretaris dan wel de penningmeester. Dat moest wel want de voorzitter en de waarnemend waren beide helaas wegens ziekte niet aanwezig.

Agendapunt 9 en 10 werden zoals achteraf bleek gekoppeld afgehandeld.

Secretaris Horenberg had van de zieke voorzitter op de vooravond van deze jaarvergadering een overzicht op zijn computer ontvangen waarin een weergave werd getoond van de tegenwoordige gang van zaken in de PCOB en één van hoe landelijk de gang van zaken binnen de organisatie verloopt en of gaat verlopen.

Deze voorstelling in letters en cijfers op de muur als scherm geprojecteerd kregen niet de schoonheidsprijs als waardering van de aanwezigen.

Teleurstelling over het onderwerp “De toekomst van onze afdeling in de gemeente Groningen” begon de sfeer in de Mennozaal een beetje te beheersen.

Juist mede daarvoor waren de aanwezigen in de Nieuwsbrief van maart nu juist door de zieke voorzitter uitdrukkelijk verzocht te komen.

Het onderwerp: voortbestaan van de PCOB, hoe belangrijk ook, onder waar, leest u maar, in het vaandel staat “Gemeenschappelijk actief” het kwam in eerste instantie niet direct strak uit de verf.

Na een opwarming door één van de aanwezigen die een kenschets gaf hoe nu verder met de OUDERENBOND afdeling Groningen kwam er reuring onder de leden in de zaal.

Een paar onderwerpen passeerden de revue.

- Is de Mennozaal nog wel de geijkte plaats om te vergaderen, vele ouderen vinden het slecht te bereiken, vooral met de stadsbus.

Een idee kwam naar voren om een andere plaats van samenkomst te zoeken en met name in de wijk Lewenborg werd genoemd waar alles aanwezig is om goed te kunnen vergaderen en met name de begeerde parkeerruimte voerde de boventoon.

Het bestuur neemt het idee mee en komt met voorstellen om het probleem te bespreken.

- Om aan het gevoerde vaandel “Gemeenschappelijk actief” meer uitbreiding te geven kwam het punt: meer samenwerken met de Unie KBO in de gemeente Groningen aan de orde. Alhoewel een daadwerkelijke samenwerking van de beide bonden PCOB-KBO al een aantal jaren in voorbereiding is, komt deze samenwerking, om het zacht te zeggen, niet vlot van de grond. Het zijn twee verschillende zaken in met name sfeer en achtergrond zoals ook in de zaal ter sprake kwam die de samenwerking dwingt tot een gesprek tussen de beide bonden. Landelijk wordt er veel samen gewerkt en dat kost geld zoals, in het computeroverzicht van de voorzitter en de secretaris werd aangegeven. Ook verschil in inzicht in structuur kan een rol spelen, merkte een lid op.

Ook dit idee neemt het bestuur mee en komt hierover met voorstellen.

Zo gebeurde het dat een aanwezig lid het verzoek persoonlijk op zich nam om het bestuur van deze en verdere, bij hem levende ideeën, te voorzien.

Waarnemend voorzitter Nauta liet tenslotte een bemoedigend lied zingen onder begeleiding van pianist Eeuwe Zijlstra en sloot met gebed de niet erg opbeurende bijeenkomst.

Voor een verslag van het tweede deel van de bijeenkomst is dit deel samengesteld door een andere verslaggever dan Tobi, deze is ook bij het bestuur bekend!

(Tobi is herstellende van een ziekte)

Bronsema

Jaarvergadering PCOB afdeling Groningen op woensdag 13 maart 2024

Plaats:

Mennozaal Doopsgezinde kerk Boteringestraat 33 te Groningen

Aanvang : 14:30 uur

Agenda:

1. Opening en vaststelling agenda
2. Zang*
3. Verslag ALV 8 maart 2023
4. Jaarverslag afdeling
5. Financieel verslag penningmeester
6. Verslag kascommissie
7. Verlening decharge bestuur
8. Begroting 2024
9. Benoeming nieuwe kascommissie
10. Bestuursmededelingen

Afreden en niet meer herkiesbaar:

✧ Anneke Bos – Pietersen

✧ Arend Schoenmaker

✧ Piet Nauta

✧ Het bestuur stelt voor Henk Steegstra te benoemen als penningmeester

PAUZE

11. Beëindiging samenwerking KBO/PCOB
12. Dankwoord kosteres
13. Rondvraag
14. Zang* en sluiting

Alle leden zijn van harte welkom

*Afhankelijk van het feit of er iemand is die ons kan begeleiden.

Jaarverslag 2023

Van de voorzitter

Na alle ellende van corona in de drie voorgaande jaren was 2023 eindelijk weer een “normaal” jaar en waarin we zoals gebruikelijk op de tweede woensdag van de maand onze ledenmiddagen konden houden. Zoals we sinds jaar en dag gewend waren, vonden die in de eerste helft van 2023 plaats in de Mennozaal van de Doopsgezinde kerk aan de Oude Boteringestraat. Nynke Dijkstra, de kosteres, wist altijd precies wat we nodig hadden aan apparatuur en aan hoeveelheden koffie en thee, en steeds als we er kwamen, stond alles klaar. Een enkele keer haperde de apparatuur, maar dan was daar de kosteres op de achtergrond aanwezig om het euvel te verhelpen. Ook van begeleiding op de piano bij onze gezangen waren we altijd verzekerd: de organist Eeuwe Zijlstra was steeds bereid om zijn lessen even kort voor ons te onderbreken. Zijn pianospel zorgde er dan voor dat we uit volle borst redelijk zuiver konden zingen.

Maar ja, het gemeentebestuur van Groningen had in al zijn wijsheid besloten dat de stadsbussen sinds de zomer van 2022 niet meer langs de Grote Markt mochten rijden en de haltes daar werden opgeheven. Sindsdien is de dichtstbijzijnde halteplaats ter hoogte van de schouwburg aan het Schuitendiep. Die afstand tot de Doopsgezinde kerk is voor veel ouderen te groot, vooral als je op een rollator bent aangewezen. Bedenk daarbij dat de weg naar het centrum van de stad een licht stijgende weg is, dan wordt duidelijk dat die wandeltocht te zwaar is voor het merendeel van onze leden. Verwijzen naar de parkeergarages was ook al geen optie vanwege de hoge parkeerkosten.

Dus klonk steeds vaker de roep om een andere locatie voor onze bijeenkomsten. Het bestuur gaf daaraan gehoor en in september was de eerste ledenmiddag in de Emmauskerk in Lewenborg. Die dag zat het kleine zaaltje helemaal vol, maar de daarna volgende bijeenkomsten in oktober en november werden jammer genoeg toch ook niet volop bezocht.

Voor de Kerstviering keerden we terug naar de Doopsgezinde kerk waar we de kerkzaal hadden gehuurd. Die was mooi versierd, er stond een prachtige Kerstboom en er was een organist die ons begeleidde bij onze gezangen. Na de pauze was er een optreden van het Haydn Jeugd Strijkorkest en tot slot werd onder begeleiding van het orgel jubelend het “Ere zij God” staande gezongen waarmee de Kerstviering en ons verslagjaar werd afgesloten.

Sylvia Oosterhuis

Bestuur

In 2023 was de samenstelling van het bestuur als volgt:

Sylvia Oosterhuis	Voorzitter
André Horenberg	1 ^e Secretaris
Anneke Bos-Pietersen	2 ^e Secretaris
Piet Nauta	Penningmeester
Arend Schoenmaker	Bestuurslid
Andries Verdam	Bestuurslid

Officieel bestaat het bestuur dus uit zes leden. Echter, al meer dan een jaar zijn er maar vier bestuursleden die onze afdeling gaande houden. Twee andere bestuursleden waren in het verslagjaar door ziekte niet in staat om onze bestuursvergaderingen en ledenmiddagen bij te wonen; één bestuurslid moest zelfs al drie jaar verstek laten gaan, hoewel die persoon wel elke maand nog een bijdrage aan de nieuwsbrief leverde. Diverse keren werd er een oproep voor nieuwe bestuursleden in de nieuwsbrief geplaatst, jammer genoeg zonder resultaat. Om de kosten voor de huur van een zaaltje plus de koffie/thee te besparen namen we met ingang van januari 2023 afscheid van De Fontein als vergaderlocatie. Wel konden we daar nog maandelijks terecht voor het verdelen van de nieuwsbrieven en magazines.

Bestuursvergaderingen.

Het bestuur vergaderde in het verslagjaar zes keer. De vergaderdata waren:

1^e halfjaar:	2^e halfjaar:
1 februari	6 september
1 maart	1 november
3 mei	6 december

De vergaderingen werden wisselend gehouden bij bestuursleden thuis. Er passeerden op deze vergaderingen in totaal 188 ingekomen stukken en er waren 3 uitgegane stukken. Er werd ruimschoots aandacht gegeven aan de voorbereidingen van de ledenmiddagen, maar ook aan de landelijke perikelen nadat bekend werd dat de Unie KBO aan het einde

van het jaar zou ophouden te bestaan en de gevolgen daarvan voor de PCOB. 7 jaar lang werd er heel veel tijd en geld in gestoken om tot een grote christelijke vereniging te komen, maar uiteindelijk besloten enkele grote provinciale bonden van de KBO dat ze toch niet verder wilden. De provinciale bond KBO-Groningen bleef als zelfstandige entiteit verder gaan en de samenwerking met die bond bleef overend.

Commissie “Lief en Leed”

Alle leden die daarvoor in aanmerking kwamen, dat zijn de leden van 85 jaar en ouder, kregen een verjaardagsgroet van het bestuur. De 90-, 95- en 100-jarigen werden, als het op prijs werd gesteld, bezocht door één van onze bestuursleden die een bloemetje met een felicitatie overhandigde. Als het bestuur informatie ontving over ziekte of overlijden van een van de leden, werd daar eveneens een blijk van belangstelling of een condoleance naartoe gestuurd. André Horenberg coördineerde dit werk en in enkele gevallen woonden bestuursleden de uitvaart bij. Halverwege dit jaar overleed onze oud-voorzitter Bé Bronsema na een zeer ongelukkige val in zijn tuin. Iedere ledenmiddag was hij prominent aanwezig en vaak maakte hij er een verslag van. Ook had hij zijn vaste column in onze nieuwsbrief waarin hij regelmatig van leer trok als in zijn ogen de (rijks of gemeentelijke) overheid weer eens steken had laten vallen. Ook was hij de drijvende kracht achter het verplaatsen van de ledenmiddagen naar Emmauskerk. Zijn laatste column in het julinumnummer sloot hij af met de woorden: “Tot ziens in de Emmauskerk.” Helaas mocht het niet zo zijn.

Belastinghulp

De belastinginvullers hebben net als in voorgaande jaren diverse leden kunnen bijstaan bij het invullen van hun belastingformulier. Deze service is beschikbaar voor degenen die een inkomen hebben van ten hoogste € 35.000 (voor alleenstaanden) of € 50.000 (voor echtparen).

Vertegenwoordigingen

Provinciaal Platform PCOB

Aangezien de PCOB geen officiële provinciale tussenlaag kent, heeft het platform ook geen status en is het puur een overleg waarin een vijftal mensen uit verschillende afdelingen zitting hebben en waarvoor ook het ledenraadslid van de provincie Groningen wordt uitgenodigd. In het verslagjaar vergaderde het platform vier keer afzonderlijk bij Van der Valk in Hoogkerk en vier keer samen met het bestuur van de KBO provincie Groningen bij het Brandpunt in Sappemeer. Op 22 maart werd een bestuursdag georganiseerd voor zowel de

besturen van de PCOB afdelingen als die van de KBO. Deze dag stond vooral in het teken van ledenwerving en is goed bezocht.

Landelijk

De voorzitter van de afdeling Groningen is tevens lid van de Ledenraad namens de provincie Groningen. Normaal vergadert de Ledenraad vier keer per jaar maar in het verslagjaar Per 31 december 2023 er een einde gekomen aan de KBO-PCOB, omdat de PCOB en de KBO ieder een eigen weg inslaan. De Unie KBO houdt op te bestaan, maar de diverse KBO-bonden blijven provinciaal en lokaal actief; er is alleen geen landelijke koepel meer. Het is jammer dat we na zeven jaren de eindstreep niet gehaald hebben. Per 1 januari 2024 ontstaat een nieuwe vereniging, het betreft een fusie tussen de ANBO en de PCOB

Leden

De daling van het ledental in voorgaande jaren heeft zich ook in dit verslagjaar helaas voortgezet: aan het begin van 2023 telde de afdeling 257 leden, maar op 31 december was het aantal leden gedaald tot 226, in percentages een daling van 12,1% (14 leden zijn overleden, 22 leden hebben hun lidmaatschap beëindigd of zijn verhuisd en er hebben zich vijf nieuwe leden aangemeld).

Natuurlijk verloop was één van de redenen. We hadden (en hebben) relatief veel ouderen in ons ledenbestand, en overlijden veroorzaakte voor een substantieel deel de daling van het ledenaantal. Daarnaast waren de opzeggingen van het lidmaatschap een belangrijke factor. Een eenduidige oorzaak voor beëindiging was jammer genoeg niet te achterhalen, maar wel hebben sommige mensen aangegeven dat ze hun lidmaatschap opzeiden, omdat ze de nieuwsbrief niet meer konden lezen en ook geen gebruik meer (konden) maken van de voordelen die het lidmaatschap biedt. Helaas geldt voor een deel van de opzeggingen ook dat dementie een rol is gaan spelen.

Het ledental is vanaf 1 januari 2020 in een neergaande spiraal terechtgekomen. Had de afdeling op die datum nog 371 leden, op 31 december 2023 had de afdeling 226 leden. Dit is een daling van 39,1% (- 145 leden) in vijf jaar tijd.

Uit bovenstaande blijkt dat het ledenbestand verder zal afkalven als er niet aan ledenwerving zal worden gedaan en daarvan was het bestuur zich terdege bewust in het verslagjaar. Helaas zijn er door verschillende oorzaken geen wervingsactiviteiten ontplooid.

Leeftijdsofbouw van onze leden per 1 januari 2024

Het merendeel van onze leden, te weten 98,7 %, ouder is dan 70 jaar.

81,6 % is zelfs ouder dan 80 jaar. In de leeftijdsgroep 60 t/m 69 is de PCOB schrikbarend slecht vertegenwoordigd. Helaas is dat niet alleen een probleem in onze afdeling, maar het blijkt een landelijke trend te zijn.

Wel is er een lichte stijging t.o.v. 2022 van het bij ons bekende aantal emailadressen van onze leden. Momenteel is van 118 leden het emailadres bekend en daardoor is nu 51,8% van onze leden bereikbaar per email. Het is jammer dat wij dit medium (nog) niet volop kunnen gebruiken om onze leden op een snelle en adequate manier te benaderen.

Ledenadministratie/ financiële administratie

Dankbaar mogen we constateren dat onze afdeling ook in het jaar 2023 geen financiële problemen heeft gehad mede dankzij de subsidie die we ook in 2023 van de gemeente Groningen mochten ontvangen. Aan alle verplichtingen kon tijdig worden voldaan. Wel zorgden daling van het ledenaantal en verminderde advertentie- opbrengsten ervoor dat het jaar 2023 werd afgesloten met een negatief saldo € 775,00

Zowel de ledenadministratie als de financiële administratie zijn via internet in 2023 naar wens verlopen. Beide administraties zijn een onderdeel van het “afdelingsportaal” dat door het landelijk bureau van de KBO-PCOB gebruikt werd. Piet Nauta was verantwoordelijk voor de financiële administratie en André Horenberg was verantwoordelijk voor de ledenadministratie. In het verslagjaar zijn de nodige aanpassingen uitgevoerd en het blijft nog steeds in ontwikkeling. Ook konden wij gebruikmaken van hun expertise, mochten we er zelf niet kunnen uitkomen.

Media.

Nieuwsbrief

De nieuwsbrief die onder eindredactie van de secretaris, André Horenberg, valt verscheen in het verslagjaar tien keer. Een vaste bijdrage werd iedere keer geleverd door Arend Schoenmaker en tot met juli door *Bé Bronsema* (†). Behalve incidentele inbreng van leden waren de verslagen van de ledenmiddagen in de tweede helft van het verslagjaar een vast onderdeel, dat Bert Tobi voor zijn rekening nam. Diverse leden hebben aangegeven dat de nieuwsbrief aan meerwaarde had gewonnen.

Om portokosten te besparen werd de nieuwsbrief samen met het KBO-PCOB magazine ook nu weer bij de leden bezorgd door vrijwilligers. De coördinatie van de bezorging was in handen van Andries Verdam. Mede dankzij hem en de vele vrijwillig(st)ers verliep ook in 2023 de bezorging zonder veel problemen.

Door wijzingen in de lijst bezorgers, maar ook door uitval van enkele bezorgers, zitten we met smart te wachten op leden die bereid zijn om hun plaats in te nemen voor de bezorging. U kunt hiervoor contact opnemen met Andries Verdam.

Magazine

Het landelijk magazine van de KBO/PCOB verscheen eveneens tien keer per jaar. Dit werd samen met onze nieuwsbrief door de bezorgers bij de leden in de bus gedaan. Het magazine was een mooi vormgegeven blad in kleur met vele interessante artikelen en interviews. Onze leden keken er steeds naar uit, maar het was een uitgave van de KBO-PCOB en daarom verscheen het laatste exemplaar in december.

Website

De afdelingswebsite is onderdeel van de landelijke PCOB-website, maar heeft daarbinnen een zelfstandige plaats. Voor de verspreiding van informatie bewees ook de website zijn waarde. De ledenmiddagen werden erop aangekondigd, evenals verwijzingen naar landelijke nieuwsberichten. Ook de nieuwsbrief werd op de website geplaatst. André Horenberg zorgde ervoor dat onze website actueel bleef.

Groningen, maart 2024

Financieel jaarverslag 2023

Beste leden.

Het financieel jaarverslag 2023 kunt u telefonisch of per e-mail aanvragen bij de penningmeester Piet Nauta of secretaris André Horenberg.

Met vragen over het financieel jaarverslag kunt u terecht bij de penningmeester Piet Nauta

Telnr :	Penningmeester :	050 5730582
	Secretaris :	050 5717800
E-mail:	Penningmeester :	pensnauta@gmail.com
	Secretaris :	groningen@pcob50plus.nl
	onder vermelding van	<i>Financieel jaarverslag 2023</i>

Het bestuur.

Computer Vragende Wijs (221) (febr.2024)

De laatste tijd komen er weer vragen bij mij binnen over het meemaken van de zondagse kerkdiensten via de Lap Top, PC enz. Ik zal proberen hierover wat licht te laten schijnen.

Op verschillende tijdstippen zijn 's zondags kerkdiensten te volgen, via het Internet, maar ook in de week nog, als herhaling, door het hele land, van allerlei kerkelijke richtingen, Open het **internet** en typ in de regel met het **vergrootglas** (bovenin), achter de knipperende cursor: www.youtube.com en sluit af met Enter. U typt nu in de regel **Zoeken** (ook bovenin) **kerkdiensten Groningen** en sluit weer af met Enter. In plaats van *Groningen* kunt u **elke Nederlandse plaats** invullen!

Met het muiswielje draait u de bladzij naar onderen (scrollen) en zoekt de gewenste kerk op; Door met de muis te klikken **op de afbeelding**, die bij de kerk hoort, opent u de gewenste Kerkdienst. *# Groter beeld door rechts onderaan te klikken op het 4-hoekjessymbooltje; weer kleiner beeld? Klik op hetzelfde symbooltje rechts onderaan.*

Reclame stopt meestal na enige seconden, anders klik op: "Reclame overslaan" of "Skip Ad" of "Reclame verwijderen".

*Klik **niet** op een ! **in een rondje!** Geeft info over deze reclamespot!*

Geluid veranderen via de F-toetsen bovenaan uw toetsenbord of via het luidsprekersymbool met wit balletje links onderin het beeld.

Op deze plaats vindt u ook de begin- en eindtijden van de viering.

U kunt ook kerkdiensten vinden op: **www.kerkdienstgemist.nl** (geef Enter) Klik op de gewenste provincie, bv. Groningen, selecteer daarna een plaats, bv. Groningen. Klik hierop, en nu komen de aangesloten kerken, waaruit u kunt kiezen. In Groningen zijn dat o.a. De Jeruzalem-kerk, De Bron, De Fontein en De Martini-kerk. Klik vervolgens op het **fotootje** van een kerk. Bv. De Fontein aan de Eikenlaan. Een overzicht van de **laatste uitzendingen** zijn links te zien. Klik op de gewenste datum en er komt een beeld tevoorschijn met in het midden een groene cirkel en een wit pijltje. Klik hierop en u komt in de viering, vaak al gelijk met orgelmuziek! *# Bijzonderheden zie boven!*

Graag tot een volgende keer. © Arend Schoenmaker, Ambas. Senior Web

Trias politica

Charles Montesquieu stelde het 250 jaar geleden zó voor in de staatsinrichting: splits de macht. Splits de macht in drieën, trias politica werd het genoemd met als doel iedere vorm van misbruik te voorkomen. Schep een wetgevende macht. Schep een uitvoerende macht. En schep een rechterlijke macht. Zij maken elkaars functioneren mogelijk. Maar zij controleren elkaar ook. Zelfstandig. Zodat een regering nooit opdracht kan geven om jou te laten oppakken, bijvoorbeeld, omdat jouw standpunten haar niet bevallen. Of omdat je de verkeerde huidskleur hebt. Rechters zullen zo'n opdracht weigeren. Ze zijn gebonden aan de wet. Niet aan de regering. Parlementaire democratieën zijn op dit evenwicht van machten gestoeld, ook in ons land. Maar het is een wankel evenwicht dat afhankelijk is van de nauwgezetheid van de mensen die haar in stand houden.

In Nederland zien we nu soms ook dat de rechterlijke macht op de stoel van de uitvoerende macht gaat zitten, en dat lijkt toch wel een ontwikkeling die op zijn minst vragen oproept. En wat bij mij nog veel meer vragen oproept, maar ook vooral afkeer zijn politici die zeggen dat er een verbod moet komen op moskeeën, of dat er een verbod moet komen op de Koran. Een juridische onderbouwing kan er wel bij worden verzonnen. En we willen geen immigranten, die zorgen alleen maar voor overlast.

Is dit de maatschappij waarin we leven? Willen we dat vanuit onze christelijke signatuur? Is in dit geval ook de vraag stellen haar beantwoorden?

Sylvia Oosterhuis

Een oude Groninger (met wat kwaaltjes)

De Friezen spreken van terpen, de Groningers hebben het over wierden, de Duitsers kennen *Warften* en de Denen *værfter*, maar ze bedoelen allemaal dezelfde heuvels waarop de bewoners van het antieke kustlandschap hun boerderijen bouwden. Archeologen dateren de oudste woonheuvels rond 500 v.Chr. en vermoedelijk zijn ze eigenlijk bij toeval ontstaan: waar mensen wonen, werpen ze afval neer en waar vee loopt, valt mest. Als de zee in de buurt is, is het slim om, wanneer je huis moet worden vervangen, het nieuwe huis te bouwen op de resten van het oude, omdat je dan wat hoger zit en grotere kans hebt boven de branding te blijven.

Later werden de heuvels kunstmatig verhoogd. Sommige zijn wel zes meter hoog. De boerderijen zelf hadden vaak een verhoogde bodem, als een extra garantie dat de bewoners geen natte voeten zouden krijgen. Als u een idee wil krijgen van het comfort van zo'n huis, kijk dan eens in Archeon in Alphen aan den Rijn, waar twee huizen zijn nabgebouwd die zo rond 300 v.Chr. stonden in het Groningse Ezinge.

Een hoop kwalen

Daar is tegenwoordig museum Wierdenland en daar maakte ik onlangs de foto hiernaast. De man in kwestie, die ergens in de tweede eeuw n.Chr. zal hebben geleefd, is een jaar of dertig oud geworden of wellicht nog iets ouder.

Gegeven de antieke leefomstandigheden moet hij al een hoop kwalen te verduren hebben gehad. Vitamine

-C-gebrek betekende bijvoorbeeld dat menig een geen goede tanden meer had. Een dertiger zag vermoedelijk niet zo scherp omdat de antieke voeding arm was aan caroteen. Engelse ziekte en tuberculose waren vrij gangbaar. De kinderziekten waren in de Oudheid ronduit verschrikkelijk: een derde van de kinderen overleed in het eerste levensjaar en een tweede derde overleed aan de kinderziekten. Men kende immers de heilzame werking van vaccins nog niet. (Ik dacht: ik gooi de hype van vorige week er nog even tussendoor.) Hollywood-weergaves van pakweg Alexander de Grote of Jezus of andere dertigers zijn altijd te clean: ze misten tanden en hadden vergroeide ledematen.



Osteoarthritis

De man uit Ezinge leed aan osteoarthritis: zijn kraakbeen sleet sneller dan normaal, zodat zijn botten niet meer zo gemakkelijk bewogen. Er groeien dan – als ik het goed begrijp – nieuwe stukjes bot, die de spieren en pezen behoorlijk kunnen irriteren. Eén mogelijke oorzaak van osteoarthritis is een slechte houding en dat zou bij deze man weleens het geval geweest kunnen zijn, want de botwoekering bevond zich in de linkerschouder en rechterheup: twee plaatsen die met elkaar corresponderen als je in evenwicht wil blijven. (Wie zijn linkerschouder omhoog trekt, kantelt automatisch zijn bekken.)

Misschien heeft de man uit Ezinge wel veel zware voorwerpen verkeerd getild, wie weet wel emmers vol klei toen hij bezig was te helpen bij het ophogen van zijn woonheuvel.

Bron: <https://historiek.net/een-oude-groningse-met-wat-kwaaltjes/82713/>

Oelewapper: herkomst van het scheldwoord

Het is een relatief onschuldig scheldwoord dat je nogal eens om je heen kunt horen. Zeker als je niet al te snugger bent...: oelewapper. Waar komt dit scheldwoord vandaan? Er doen diverse verklaringen de ronde.

Betekenis van oelewapper

De term oelewapper gebruikt je voor iemand die dom is of zich raar gedraagt. Een dwaas, flapdrol, sufferd, onhandig of onnozel persoon, een prutser of waardeloze kerel wordt dus een oelewapper genoemd.



Hoe lang bestaat het scheldwoord oelewapper al?

De oudste herkomst in een Nederlandse krant, afgaande op de krantensite Delpher, vinden we in De Graafschap-bode van 6 juni 1941, in de betekenis van ‘sukkel’. volgens taalkundige Nicoline van der Sijs, die verwijst naar een artikel in het NRC Handelsblad uit 2001, komt de oudste vermelding van oelewapper in de Nederlandse taal uit 1931 en – volgens enkele toenmalige NRC-lezers – zelfs al uit de jaren 1920 (zo herinnerden zij zich).

Herkomst van het scheldwoord: uit de Tachtigjarige Oorlog?

Er bestaan meerdere verklaringen over de etymologische herkomst van oelewapper. Er is wel beweerd dat deze term afkomstig is uit de tijd van de Tachtigjarige Oorlog. Deze uitleg, die naar voren is gebracht door Onze Taal in 1986, is later bijgesteld. We citeren M. de Coster uit diens Groot scheldwoordenboek: van apenkont tot zweefteef (2007)...

“Het woord zou dateren uit de periode van de Spaanse bezetting, de Tachtigjarige Oorlog. Spaanse soldaten zouden toen bij het zien van een Nederlandse vrouw uitgeroepen hebben: olé guapa, vrij vertaald: ‘wat een stuk’. Hun Nederlandse medeminnaars zouden dit opgepikt hebben en verbasterd tot oelewapper.”

Een samenstelling van twee woorden

Zelf komt De Coster met een andere taalkundige verklaring voor de herkomst van het scheldwoord.

Het woord is volgens deze meer plausibele verklaring een samenstelling van *oele* (dit betekent zoiets als ‘dat denk je misschien wel, maar... mooi niet!') en *wapper* (in de betekenis van ‘slungel’).

Komt de term oelewapper uit Limburg of Friesland?

Weer andere uitleggen verwijzen naar een Limburgse of Friese oorsprong. Zo zou het woord oelewapper afkomstig zijn uit Limburg, waar het pottenbakker betekende. Deze betekenis zou uit het Latijn zijn gekomen, via *aula* of *olla* (pot), waar ‘wapperen’ aan toegevoegd zou zijn. Iemand die potten bakte wapperde namelijk met zijn handen om een pot van klei in elkaar te fabriceren...

Naast deze vergezochte uitleg is er ook een Friese variant. In het Fries bestaat namelijk de term *ûlewapper*, als benaming voor een soort nachtvlinder. *ûle* duidt hierbij op ‘uil’. In het Fries is *ûlewapper* een soort scheldwoord voor domoor, evenals het woord *ûlewabbes*.

Woorden en woordspelingen met ‘oelewapper’ erin.

In de loop der jaren zijn er diverse leuke taalvarianten bedacht op het scheldwoord. Zoals de bijzondere variant zoeloewapper (een woordspeling uit een roman uit 1948, dat verwijst naar de Zoeloes), *Oelewapperspolka* (uit een liedje van Jo Budie, 1967) en de term *oelewappersfabriek* (een begrip dat is bedacht door rapper Lange Frans).

Bron: <https://historiek.net/oelewapper-herkomst-scheldwoord/>

CHRISTELIJKE BEGRAFENISONDERNEMING DE MEERWAARDE **Alleen begrafenissen / geen crematies**



Uw uitvaartbegeleider vanaf
het overlijden van uw dierbare!

Douwe Jan Moesker

Het verzorgingsgebied is Groningen, Drenthe
en op verzoek elders.

Belangrijk: Wij verzorgen de begrafenissen
ongeacht waar u verzekerd bent!

Maak vrijblijvend een afspraak voor
o.a. het laatste wensenformulier

Nu regelen geeft rust!

www.de-meerwaarde.nl
uitvaart@de-meerwaarde.nl

Melden bij overlijden 06-54248024 | 24h

Wijzigingsformulier

Naam:

Adres:

Postcode:

Woonplaats:

Lidnummer:

Bij verhuizing

Nieuw adres:

Postcode:

Woonplaats:

(bij verhuizing naar een andere woonplaats wordt u automatisch overgeschreven naar die afdeling)

Opzeggen lidmaatschap

Reden van opzegging:

.....

Opzeggen i.v.m. overlijden is per direct.

Datum overlijden:

De opzegging dient **vóór 1 december 2024** bij de ledenadministratie binnen te zijn.

Sturen naar:

PCOB, Berkenlaan 162, 9741 JT Groningen

E-mailen kan ook: [groningen@pcob50plus.nl](mailto: groningen@pcob50plus.nl)

PCOB afdeling Groningen zoekt vrijwilligers voor het bestuur.

De huidige bestuursleden, Anneke Bos-Pietersen, Arend Schoenmaker en Piet Nauta, hebben besloten om zich in maart 2024 niet meer herkiesbaar te stellen. Dit betekent dat er in 2024 plek is voor drie nieuwe enthousiaste vrijwilligers die zich willen inzetten voor onze afdeling.

Graag willen wij deze plaatsen weer ingevuld zien om de continuïteit van onze afdeling te kunnen garanderen.



Als bestuurslid ben je verantwoordelijk voor het dagelijks bestuur van de afdeling. Je bent betrokken bij de besluitvorming, het uitvoeren van de beleidsplannen en het organiseren van activiteiten.

Ben jij degene die we zoeken neem dan contact op met één van de leden van het huidige bestuur.

Wij kijken uit naar je reactie!

André Horenberg

Rijbewijskeuring 75⁺

GOEDKOPE RIJBEWIJSKEURING SENIOREN.

Senioren, chauffeurs met rijbewijs C/D/E en overige automobilisten die voor verlenging van hun rijbewijs moeten worden gekeurd, kunnen hiervoor terecht bij de RijbewijskeuringsArts.

Voor informatie en een afspraak belt u naar het landelijke afsprakenbureau: 036-7200911. Zelf een datum reserveren kan via de website:

www.rijbewijskeuringsarts.nl

Tarieven (incl. BTW): 75+ B/E € 45,00 voor u als PCOB lid.

Voordat u naar de keuring gaat dient er eerst een Gezondheidsverklaring gekocht te worden. Deze is verkrijgbaar bij de gemeente of via internet op mijn-cbr.nl (inloggen met uw DigiD).

U beantwoordt de vragen en stuurt de Gezondheidsverklaring (al of niet digitaal) naar het CBR. Het kan een aantal weken duren voordat u de papieren die de arts moet invullen thuisgestuurd krijgt van het CBR (per post of via de mail).

De verwerking en beoordeling door het CBR kan enkele maanden in beslag nemen. Geadviseerd wordt om ruim van tevoren een afspraak te maken voor de keuring.

Adressen WIJ-teams (steun- en informatiepunt voor wonen, zorg en welzijn)

WIJ Beijum

(Beijum, Noorderhoogebrug en De Hunze / Van Starkenborgh en Witte Lam)

Melsemaheerd 2 9736 EN Groningen

T: 050 549 71 31 maandag t/m vrijdag van 9 tot 17 uur.

E: wijbeijum@wij.groningen.nl

Open: Maandag 10:00 –13:00 uur

Dinsdag 13:30 - 16:30 uur

Woensdag 09:00 - 12:00 uur

Donderdag 13:30 - 16:30 uur

Vrijdag 10:00 - 12:00 uur financieel spreekuur

WIJ Corpus den Hoorn

(Corpus den Hoorn, Hoornsewijken en Piccardthof.)

Paterswoldseweg 267 9728 AC Groningen

De ingang om de hoek aan de Laan van de Vrijheid bij Mennos Kookerij

T: 050 367 9120 maandag t/m vrijdag van 9 tot 17 uur.

E: wijcorpusdenhoorn@wij.groningen.nl

Open: Maandag /Woensdag/Vrijdag 09:00 - 13:00 uur

Dinsdag/Donderdag 09:00 - 17:00 uur

WIJ Hoogkerk

(Hoogkerk, Leegkerk, Gravenburg en De Buitenhof.)

De Verbetering 3 9744 DZ Groningen

T: 050 367 45 66

E: wijhoogkerk@wij.groningen.nl

Open: ma t/m vrij 09:00 – 17:00 uur

WIJ Rivierenbuurt

(Rivierenbuurt, Zeeheldenbuurt, Badstratenbuurt, Laanhuizen, Grunobuurt, Herewegbuurt, Oosterpoortbuurt en de Meeuwen)

Paterswoldseweg 267 9728 AC Groningen

De ingang om de hoek aan de Laan van de Vrijheid bij Mennos Kookerij

T: 050 367 9120 maandag t/m vrijdag van 9 tot 17 uur.

E: wijrivierenbuurt@wij.groningen.nl

Open: Maandag /Woensdag/Vrijdag 09:00 - 13:00 uur

Dinsdag/Donderdag 09:00 - 17:00 uur

WIJ Lewenborg

(Lewenborg, Drielanden, Noorddijk, Oosterhoogebrug, Harkstede, Klein Harkstede, Lageland, Meerstad, Ulgersmaborg, Ruischerbrug, Ruischerwaard, Euvelgunne, Roodehaan, Middelbert en Engelbert.)

Kajuit 4 9733 CA Groningen

T: 050 367 4002 maandag t/m vrijdag van 9 tot 17 uur.

E: wijlewenborg@wij.groningen.nl

Open: maandag en dinsdag 10:00—13:00 uur

WIJ Oosterparkwijk

(Oosterparkwijk en de Woonschepenhaven)

Heesterpoort 1 9713 KX Groningen

T 050 367 89 60 maandag t/m vrijdag van 9 tot 17 uur.

E wijooosterparkwijk@wij.groningen.nl

Open: maandag t/m vrijdag 09:00-13:00 uur

Wij Schilderswijk/Centrum.

Contactgegevens

(Schildersbuurt, Noorderplantsoenbuurt, Oranjebuurt, Kostverloren, Hortusbuurt, A-Kwartier, Ebbingekwartier, Binnenstad en Binnenstad-Oost.)

Heesterpoort 1 9713 KX Groningen

T 050 367 72 02 maandag t/m vrijdag van 9 tot 17 uur.

E: wij Schilderswijkcentrum@wij.groningen.nl

Open: maandag t/m vrijdag 09:00-13:00 uur

WIJ Selwerd

(Paddepoel, Tuinwijk en Selwerd)

Vensterschool, Eikenlaan 288-6 (begane grond) 9741 EW Groningen

T: 050 367 42 20 maandag t/m vrijdag van 9 tot 17 uur

E: wij selwerd@wij.groningen.nl

Open: maandagmorgen 09:00 - 13:00 uur

donderdagmiddag 13:00 - 17:00 uur

WIJ Vinkhuizen

(Vinkhuizen, De Held, Reitdiepwijk en Dorkwerd.)

Boraxstraat 2 (achterzijde MFC 't Vinkhuys) 9743 VP Groningen

T: 050 367 6303 maandag t/m vrijdag van 9 tot 17 uur.

E: wijvinkhuizen@wij.groningen.nl

Open: maandag t/m vrijdag 09:00-17:00 uur

WIJ Korrewegwijk

(De Korrewegwijk, Tuindorp de Hoogte, Professorenbuurt, Cortingborg, Selwerderwijken, Indische buurten en De Hoogte)

Floresplein 19 9715 HH Groningen

T 050 367 40 06

E wijkorrewegwijk@wij.groningen.nl

Open: maandag t/m vrijdag 09:00-13:00 uur

Vrijdagmorgen 09:30 - 11:30 uur financieel spreekuur op af
spraak

WIJ De Wijert

(Helpman, Coendersborg, Villabuurt, De Linie / Europapark en De Wijert.)

Paterswoldseweg 267 9728 AC Groningen

De ingang om de hoek aan de Laan van de Vrijheid bij Mennos Kookerij

T: 050 367 91 20 maandag t/m vrijdag van 9 tot 17 uur

E: wijdewijert@wij.groningen.nl

Open: Maandag /Woensdag/Vrijdag 09:00 - 13:00 uur

Dinsdag/Donderdag 09:00 - 17:00 uur

Bestuur afdeling Groningen van de Protestants Christelijke Ouderen Bond

Voorzitter: Mw. S.D. Oosterhuis

Emmastraat 34
9722 EZ Groningen
☎ 3643620

1e Secretaris: Dhr. A.F. Horenberg

Berkenlaan 162
9741 JT Groningen
☎ 571 78 00
Groningen@pcob50plus.nl

2e Secretaris: Mw. A. Bos-Pietersen

Bentismaheerd 156
9736 EJ Groningen
☎ 364 32 10

Penningm. Dhr. P. Nauta

Magnesiumlaan 20
9743 TC Groningen
☎ 573 05 82

Leden: Dhr. A. Schoenmaker

Kremersheerd 204
9737 PH Groningen
☎ 541 78 17

Dhr. C.A. Verdam

Multatulistraat 3
9721 NE Groningen
☎ 527 14 93



Met ingang van 2024

Contributie:

Voor alleenstaanden: € 37,50 per jaar

Voor echtparen: € 65,00 per jaar

Girorekening:

NL14 INGB 000531 0421

t.n.v. PCOB afd. Groningen