

Oktober 2024

NIEUWSBULLETIN VAN DE ANBO-PCOB AFDELING  
NIJKERK, NIJKERKERVEEN, HOEVELAKEN



Herfst-stukje

### Van het bestuur

#### ANBO-PCOB

Het begint te wennen. De PCOB is er niet meer. De ANBO bestaat niet meer. We zijn op 1 januari 2024 samengevoegd tot ANBO-PCOB.

De nieuwe organisatie krijgt kleurrijk gestalte. Bovenaan deze pagina ziet u ons nieuwe logo. (De herfstfoto daaronder is door onze secretaris bijgevoegd.)

De officiële fusie vond plaats op 1 januari 2024. Vanaf 1 september treden we in ons nieuwe jasje naar buiten.

## Hoe dan wel voorwaarts?



- We zijn 1 vereniging
- Alle leden zijn lid van ANBO-PCOB
- Alle leden krijgen dezelfde dienstverlening
- Alle leden kennen de waarde van het lidmaatschap
- Als vereniging zetten we ons geld in ten behoeve van alle leden
- Afdelingen helpen elkaar indien nodig
- Samen doen we er alles aan om afdelingen te vitaliseren, ontmoeting en verbinding te realiseren
- We voelen ons 1



15

### *Praktische zaken*

- Onze afdeling worden ondersteund door Liesbeth Rinkema. Zij was ook al onze adviseur toen we nog met de KBO samenwerkten.
- Liesbeth is stevast aanwezig in onze regiovergaderingen (die houden we twee keer per jaar in Voorthuizen). In onze regio trekken samen op: de ANBO-PCOB afdelingen van Ede, Bennekom, Ermelo, Putten, Barneveld, Voorthuizen en Nijkerk
- Het landelijk bestuur van ANBO-PCOB wekt hard aan een nieuwe contributieregeling. In de loop van 2025 wordt die gepresenteerd. Tot die tijd blijven de 'oude' regelingen van kracht.
- De reserves van ANBO en PCOB worden gebruikt voor alle leden, ongeacht of ze voorheen ANBO- of PCOB-lid waren.
- Voormalige PCOB-afdelingen dragen hun reserves dus niet af aan de centrale organisatie maar zetten die in voor alle leden ongeacht hun afkomst. Komen ze daarvoor tekort dan worden de landelijke reserves benut. Omgekeerd worden de voormalige ANBO-reserves royaal ingezet voor de opbouw van ons werk t.b.v. onze leden.
- U heeft allemaal de eerste editie van ons nieuwe ANBO-PCOB blad OuderenWijzer al in de bus gehad! Het tweede nummer komt uit op 22 oktober. OuderenWijzer verschijnt 8 x per jaar.
- Ons afdelingsbestuur is bezig een startbijeenkomst te beleggen voor alle PCOB en ANBO leden uit Nijkerk, Nijkerkerveen en Hoevelaken. U hoort daar binnenkort meer van.

Bart Nitraw, voorzitter ANBO-PCOB, afdeling Nijkerk, Nijkerkerveen, Hoevelaken.

## **Maasvlakte Rotterdam; de najaarsreis van 27 september 2024**

De 2e Maasvlakte reis naar Rotterdam, en net deze dag wordt zware storm en regen verwacht. Maar we beginnen droog.

We hebben Roel als chauffeur gaan richting Utrecht daarna richting Meerkerk. Daar gaan we de snelweg af om langs kleine wegen door de Alblasserwaard richting Kinderdijk te gaan naar een koffie adres. Daar worden we buiten ontvangen door een accordeonist met gezellige muziek en binnen staat de appeltaart met koffie al klaar. Om 11.15 is het weer tijd om in de bus te stappen.



### *Op weg naar Rotterdam.*

Roel geeft aan dat het wel leuk is om nog wat van de stad te zien, even langs de Rode Willemsbrug en over de Erasmusbrug, langs de oude haven en de kubus woningen dan via Pernis naar de Maasvlakte waar het inmiddels is gaan regenen.

Dus toch nog even nat worden voor de rondvaart door de nieuwste haven. Met de Futureland-Ferry de enige rondvaart op de Maasvlakte 2.

Genieten van de gids die een goede uitleg gaf over het gebied dat nog eb en vloed heeft en zout water. Waar de grootste schepen bij laagwater nog 20m diepgang kunnen hebben, Waar kranen computer gestuurd zijn voor het laden en lossen van de containers. Grote schepen worden soms wel met 4 sleepboten binnengehaald. Windmolens worden op zee geplaatst met speciale



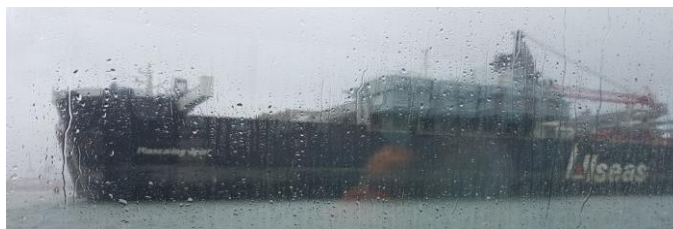
schepen. Een gebied waar de allernieuwste technieken worden gebruikt Indrukwekkend. Door de beregende ramen konden we het nog best redelijk zien.

Na bijna anderhalf uur gingen we weer naar de bus voor de lunch die iets later was geworden; we hadden dan ook best trek gekregen.

Gelukkig was er genoeg te eten en ook goed geregeld.

Maar het Museum hadden we nog niet gezien dus daarna nog naar Futureland.

Daar konden we een klein uurtje rondkijken waarna om 16.30 weer richting Hoevelaken en Nijkerk. En ja, op vrijdagmiddag natuurlijk file maar toch noch om 18.30 in Hoevelaken. Het was een mooie en leerzame dag.



Vriendelijke groet namens de reiscommissie  
Ria Rieswijk.

## Onze ouderenadviseurs aan het woord

Als u dit leest, hebben we inmiddels de Seniorenweek achter de rug. Een aantal van u hebben we mogen ontmoeten op een van de vele activiteiten. Geke en ik zijn bijna elke dag bij een activiteit geweest, maar de keuze was soms moeilijk. De evaluatie moet nog plaats vinden maar we kunnen nu wel stellen dat er veel belangstelling was voor de activiteiten.

Zeker de opening van deze week door de wethouder, Audrey Rohen met aansluitend een muzikale voorstelling van de "Meisjes van de radio" was erg leuk. Een feest der herkenning met liedjes uit de jaren 60, 70 en 80. En vergeet ook onze eigen activiteiten niet in Nijkerk (samen met UVV) met Jan Cozijnsen, die altijd weer wat nieuws weet te brengen en de pubquiz met stichting Oud Hoevelaken in Hoevelaken. Veel interactie tijdens de beide bijeenkomsten vanuit de zaal. Het was fijn om erbij te zijn!



### *Bezoekgroep*

Enige jaren geleden was er een bezoekgroep actief binnen onze afdeling van de PCOB. We hebben gemerkt dat er, ook bij onze leden, behoefte bestaat aan "gelijkgestemd" contact. Even bijpraten onder het genot van een kopje koffie.

Onze vraag is dan ook: zijn er binnen onze afdeling leden die eens bij een ander op bezoek zouden willen gaan voor wat onderling contact? Of mensen die zelf eens een bezoekje zouden willen ontvangen. Laat het ons weten en we gaan kijken of we dit kunnen gaan regelen. Er zijn nog meer mogelijkheden binnen de gemeente Nijkerk voor een maatje, maar hoe mooi zou het zijn als we dit binnen onze eigen vereniging kunnen realiseren.



### *Lezingen UVV/bieb*

Met een voorproefje in september met een lezingenserie over watermanagement, die gestart is in de Seniorenweek op maandag 7 oktober jl., begint het Seniorencollege officieel weer

met een lezingencyclus, lopend tot de maand april volgend jaar. Tijdens het Seniorencollege (initiatiefnemers UVV, Bibliotheek en Sigma) geven ervaren sprekers nadere informatie over interessante onderwerpen. In de maand oktober staat de magie van de muziekgeschiedenis (gast spreker Piet Philipse) centraal. Voor meer informatie: [www.bibliotheeknijkerk.nl/activiteiten](http://www.bibliotheeknijkerk.nl/activiteiten).

De concrete taak van de ouderenadviseur is afhankelijk van de vraag van de oudere. Centraal staat het goed kunnen luisteren en samen met de oudere bekijken wat precies de vraag is en waar de oplossing gevonden kan worden. De ouderenadviseur kan mogelijkheden aandragen, de weg wijzen, ondersteunen en helpen. U mag ons daarom altijd bellen met een vraag o.i.d. Ook komen wij graag langs voor een bezoekje!

Geke van de Groep tel. 06 45380607  
Elza van de Weerdhof tel. 06 82480136

Hartelijke groet van Geke en Elza



### Verslag ledenbijeenkomst Nijkerk 18 september

Op woensdagmiddag 18 september jl. was weer de eerste bijeenkomst na het zomerreces met een opkomst van ongeveer 70 leden en gasten. Nog geen ANBO-leden, maar zoals de voorzitter zei: dat komt nog wel.

De eerste klap was gelijk een daalder waard! Jan Huttinga, jachtopzichter van het Kroondomein Het Loo, gaf een geweldig mooie presentatie. Met foto's, filmbeelden en geluiden uit de natuur liet hij ons de Kroonjuwelen van Het Loo zien. Dat alles begeleid met een krachtige stem die vertelde van een jarenlange passie voor de natuur. Niet voor niks sloot hij af met de woorden: Soli Deo Gloria.



Gijs Blokhuis vertelde in de pauze dat zijn "lief-en-leed" pot leeg was. Er was dan ook weer een collecte die hartelijk aanbevolen werd en bijna € 86 opleverde. Ongeveer 40 kaarten per maand worden aan PCOB leden gestuurd, die gedrukt worden bij Torendruk. Naar jarigen als ze 75 worden en daarna vanaf 80 elk jaar. Verder bij jubilea, ziekte en ook met overlijden. De kaarten, naar Hoevelaken en Nijkerkerveen, worden bezorgd per post, de kaarten voor Nijkerk brengt Gijs rond per fiets. Hij fietst graag.

Gijs, langs deze weg bedankt voor je inzet.  
Het bestuur.



## Ledenbijeenkomst Hoevelaken 14 november 2024

Onder het thema “Eerste hulp bij ouder worden” gaan wij deze middag stil staan bij wat dit voor ons betekent.

De aandacht voor de zorg staat in deze tijd onder druk en vraagt veel inzet van zorgverleners.

Een interactief programma want wij worden eerst breed geïnformeerd door Linda van Binnendijk van Thuiszorg de Gezusters B.V. uit Hoevelaken. Met haar brede kennis en ervaring laat zij ons zien wat er allemaal op ons pad kan komen en hoe daarin te handelen. Veel informatie en dat leidt zeker tot veel vragen. Daarom gaan wij na de pauze met elkaar in gesprek over de presentatie en door vragen te beantwoorden.

Een informatieve en leerzame middag zal het worden die u zeker niet mag missen.

Wij houden deze bijeenkomst zoals bekend weer in de zaal van “De Stoutenborgh”, Sportweg 25 in Hoevelaken.

Wij beginnen om 14.30 uur en eindigen rond 16.30 uur. De zaal is vanaf 14.00 uur open. Uiteraard zijn ook andere geïnteresseerden van harte welkom.

Hartelijke groet,  
Wout van de Kleut en Jaap Roele



## Ledenbijeenkomst Nijkerk 20 november 2024

Op woensdagmiddag 20 november 2024 komen Paul van Dongen namens De Nije Veste en Liselotte Brinkhuis namens Sigma een presentatie geven over “Fit en Vitaal Zelfstandig (blijven)”. Het wordt interactieve middag.

Dan gaat het over het belang van voeding en beweging, over veiligheid en (val)preventie, en hoe/waar hulp en ondersteuning verleend kan worden.

Bent u wel eens gevallen? Of bent u bang om te vallen?

Bij oudere mensen zijn de gevolgen van vallen groter dan bij jonge mensen. Blauwe plekken, schaafwonden, gebroken botten; bij jonge mensen geneest dit sneller dan bij oudere mensen. Helaas is vallen niet altijd te voorkomen, maar we kunnen wel onveilige situaties van vallen in beeld brengen. Als we dat weten dan kunnen we de gevaren van vallen proberen uit de weg te gaan of te voorkomen.



Aanvang bijeenkomst 14.15 u. in gebouw De Entree, Frieswijkstraat 99 in Nijkerk. Zaal open om 13.45 u. Einde bijeenkomst ± 16.15 uur.

## Nieuws van de KLM kringen

Inmiddels zijn de programma's klaar voor de leden van de Kunst- Lees en Muziekring. Het zijn leuke, interessante en afwisselende programma's geworden met o.a. lezingen over glas en kaarsen; met o.a. muziek van Mozart en Liszt. Als eerste boek gaan we het Zoutpad van Raynor Winn lezen.

Nu de programma's gereed zijn, hebben we ook enkele afzeggingen voor het seizoen. Dit houdt in dat er bij de Muziekring nog twee nieuwe leden bij kunnen, bij de Kunstkring is er plaats voor één nieuw lid. De leeskring is op sterkte, maar eventueel kan er nog een lid bij. Het aantal leden is beperkt i.v.m. de beschikbare ruimten. Dus wie het eerst komt, het eerst maalt.

Voor de kunstkring kunt u Diny van IJcken benaderen, tel. 033 2459941; voor de muziekring Theo Hogeveen, tel. 06 20795962 en voor de leeskring Elza van de Weerdhof, tel. 06 82480136.



## Geloof en Dementie

Na de corona periode (waarin al plannen waren ontstaan) is in augustus 2022 een overleg geweest voor het vormen van een werkgroep met als doel dementie meer bespreekbaar te maken in de kerken van Nijkerk, Nijkerkerveen en Hoevelaken. Dit op initiatief van ons lid Herman Verheij.

Uit de cijfers van Alzheimer Nederland blijkt dat er in Nederland rond de 280.000 mensen met dementie zijn en dat cijfer stijgt door de vergrijzing. Het al lang bestaande Alzheimercafé biedt rond dementie veel praktische informatie. Daarnaast wilde werkgroep steun geven aan geloofsgenoten.

Op 7 december 2022 is de werkgroep bestaande uit vertegenwoordigers van het Overleg Orgaan Kerken, de PCOB, het Nijkerks Diaconaal beraad en leden uit diverse Nijkerkse kerken en uit de Hervormde kerk van Hoevelaken van start gegaan.

We zijn in overleg met mensen van het Alzheimercafé en Dementievriendelijk Nijkerk begonnen met het voorbereiden van een bijeenkomst waarbij een spreker uitgenodigd is. Deze bijeenkomst is op 19 september 2023 gehouden in de Schakel en heel goed bezocht. Spreekster die avond was Rita Buijs. Er is toen een enquête gehouden

Als vervolg hierop is op 15 februari 2024 een avond in de Opstandingskerk geweest.

Deze avond waren er discussiegroepen om te ontdekken waar het meest behoefte aan is voor mensen die te maken hebben met dementie.



Op basis van de gehouden enquête en bijeenkomst van 15 februari 2024 bleek er behoefte aan een lotgenoten contactgroep voor mantelzorgers.

Hiervoor is een startbijeenkomst op 24 oktober 2024 in de CGK De Kandelaar gehouden. Afhankelijk van waar meer specifiek behoefte aan is bij die groep zal daar invulling aan gegeven worden. De gesprekken vinden in een vertrouwelijke sfeer plaats.

Ook is gebleken dat er behoefte is aan verdieping van het geloofsgesprek rondom de ziekte dementie, zowel bij mantelzorgers als bij pastoraal werkers en ambtsdragers. Voor de eerste

groep kan dit wellicht binnen de hierboven genoemde contactgroep en voor de tweede groep denken we na hoe we dit zouden kunnen oppakken.

Als werkgroep blijven we contact houden met andere groepen in Nijkerk die zich bezighouden met het onderwerp zoals het Alzheimercafe en participeren we in Samen Dementievriendelijk Nijkerk. Dit om op de hoogte te blijven wat er speelt, om eventueel gebruik te maken van de kennis van anderen en om geen overlap in activiteiten te hebben.

De werkgroep bestaat op dit moment uit de volgende mensen:

Bram Houtman (NDB/OOK)  
Nelly Smits (De Fontein)  
Nel Satter (PCOB)  
Maaïke Tams (De Levensbron)  
Herman Verheij (De Kandelaar)  
Ria Worst (Hervormde kerk Hoevelaken)

We hopen dat we met deze werkgroep de kerken kunnen ondersteunen; en geloofsgenoten die met dementie te maken hebben bijstaan.

Voor nadere info kan je met mij contact opnemen  
Nel Satter contact gegevens: nelsatter@planet.nl

### Openbaar vervoer?

Heeft u vragen over reizen met het openbaar vervoer; de trein of de bus?

Het inloopspreekuur van de OV-ambassadeurs is elke 2<sup>e</sup> donderdag van de maand in de Bibliotheek van Nijkerk

Donderdag 14-11-2024: 14:00 - 15:30

Donderdag 12-12-2024: 14:00 - 15:30



### PCOB ledenbijeenkomsten en reisjes in 2024

Ledenbijeenkomsten in Nijkerk: inloop vanaf 13.45 uur en begin om 14.15 uur. In 'De Entree'  
Ledenbijeenkomsten in Hoevelaken: inloop vanaf 14:00 uur en begin 14:30 uur. In 'De Stoutenborgh'

Datum	Locatie	Onderwerp
14 nov	Hoevelaken	"Eerste hulp bij ouder worden"
20 nov	Nijkerk	Fit en Vitaal Zelfstandig (blijven). Fysio deskundige en Sigma
25 nov	Boskoop	Weer een Lady's day
12 dec	Hoevelaken	Advents bijeenkomst voor alle leden ANBO-PCOB

## Lady's day maandag 25 november 2024

Lady's Day, een gezellig uitje voor de dames.

Vele dames gingen u al voor, naar de kerst- modeshow in Boskoop. Ook dit jaar willen wij u in de gelegenheid stellen om weer te genieten van een modeshow van mooie en betaalbare en goed draagbare kleding.

Tijdens de Kerstshow van de firma 't Klooster doen de mannequins er alles aan om een mooie show te presenteren. Velen hebben dat al mogen ervaren en er al heel wat gezellige uurtjes beleefd. We worden hartelijk ontvangen met koffie met iets lekkers erbij. Daarna is de modeshow met nieuwste mode voor de winter, wellicht is er iets voor u bij om er deze kerst op en top uit te zien. Daarna wordt de lunch geserveerd. Voor het middagprogramma wordt de groep gesplitst zodat iedereen voldoende aandacht en advies krijgt tijdens uw aankoop. Na een uur wisselen we en gaan een gezellig spel doen met mooie prijzen. Bv. Korting op uw inkopen, sieraden en luchtjes. We sluiten af met een advocaatje met slagroom en stappen dan weer in de bus die ons langs een prachtige route weer naar huis brengt.



Datum: maandag 25 november 2024

Kosten: € 25.-- p.p. Overmaken op banknummer NL 58 RABO 0347 8890 26  
t.n.v. penningmeester PCOB Nijkerk o.v.v. Lady,s Day 2024

Opstap in Nijkerk Paasbos: 8.45 uur.

Opstap in Hoevelaken, Lidl: 9.15 uur.

Thuiskomst ongeveer: 17.00 uur

Opgave voor 18 november 2024 bij de reiscommissie.

*Liefst schriftelijk aanmelden bij*

Hennie Berends	Monshouwerlaan 17	3871HM Hoevelaken	tel. 06-23022636
Ria Rieswijk	Christinapad 9	3871CJ Hoevelaken	tel. 06-40944406
Hermien Bijkerk	Prinsenhof 20	3871DB Hoevelaken	tel. 06-39328554
Gerrie v.d.Brink	Sam. Gerssenlaan 57	3861HB Nijkerk	tel. 06-27226848

Aanmeldingsformulier Lady's day maandag 25 november 2024

Naam \_\_\_\_\_

Adres \_\_\_\_\_

Woonplaats \_\_\_\_\_

Telefoon \_\_\_\_\_

Aantal personen \_\_\_\_\_

Opstapplaats \_\_\_\_\_

Heeft u een dieet? \_\_\_\_\_

**Inzenddatum kopij Nieuwsbrief van december 2024: vóór 25 november bij de redactie:  
Johan Wieringa – jfwieringa@gmail.com**