

## Afdeling Groningen

december 2024

### HOORT ZEGT HET VOORT

Ik zou wel eens willen weten hoe het de herders is vergaan. Met welke boodschap ze thuis zijn gekomen. Na een vermoede nacht van op de schapen passen. Na zo'n gebeurtenis kan je je toch niet stil houden? Als zo'n groep mannen, het was toch in de nacht, op zoek zijn gegaan naar de plek, dan hoor je toch in huizen rondom, herders hier in de nacht? Wat is er aan de hand?

En dan die herbergier die zal toch wel wat gehoord of gemerkt hebben. Heeft hij zijn gasten ingelicht, want de herberg was wel stampvol maar toch. Of heeft de beste man er totaal niets van gemerkt.

Is er door de burens niet wat rondgebazuind over dat jonge stel dat erg laat naar Bethlehem is gekomen om, op tijd,, nog een goede plek te vinden, nou ja het was er natuurlijk wel ontzettend druk, nu men verplicht was zich in te laten schrijven ,daar waar het voorgeslacht vandaan kwamen.

Ik verbaas me helemaal over het hof van Herodes, komen daar een aantal chique lieden van een ver land, wordt hun verhaal aangehoord en iedereen blijft zitten waar men zit.

Dat er nu niet één in het hof is die opdracht geeft aan iemand van',, ga jij eens kijken wat daar waar van is,, Je kon moeilijk informeren bij iemand die dan in Bethlehem woonde want tja, telefoon was er nog niet, en de afstand Jeruzalem Bethlehem was nogal een eindje. De herbergier, Herodes kent u een liedje over deze personen? Wel over de herders! Maar waar is het lied gebleven? De herdertjes lagen bij nachte? Ook niet meer in ons liedboek.

Eind deze maand worden we weer geconfronteerd met de geboorte van Christus, maar ook in onze tijd neemt belangstelling en geloof, ziende ogen af.

Wat doen wij met dit verhaal? Gaan wij met de kerstdagen alleen maar lekker eten? Is er nog tijd om een kerkdienst te bezoeken of

*Vervolg pagina 2*

voor de tv mee te luisteren naar het toch wel bekende verhaal. Een Kind is ons geboren? Voor veel van onze PCOB leden zal het ook wel eens een moeilijke tijd zijn, bepaalde herinneringen komen weer sterk in onze gedachten naar boven.

Toch wens ik u een goede tijd, zo aan het einde van dit jaar.

K.J. de Poel

---

## **Programma 2e helft 2024 ANBO-PCOB**

**Woensdag 18 december 2024**

**Kerstviering m.m.v. Chris Fictoor**

*componist, dirigent, muziekpedagoog en kerkmusicus*

**In de Kerkzaal van de Doopsgezinde Gemeente aan de Oude Boteringestraat 33 te Groningen**

Aanvang: **14:30** uur



**IEDEREEN IS VAN HARTE WELKOM**

neem vooral ook uw burens, kennissen en vrienden mee! Er zijn geen kosten aan deze middag verbonden, maar bij het uitgaan zal gecollec-teerd worden.

---

## **Programma 1e helft 2025 ANBO-PCOB**

**Woensdag 15 januari 2025**

**Nieuwjaarsbijeenkomst**

Onze nieuwjaarsbijeenkomst staat in het teken van samen zijn, gezelligheid en goede voornemens. Dit alles onder het genot van een hapje en een drankje.

**In de Kerkzaal van de Doopsgezinde Gemeente aan de Oude Boteringestraat 33 te Groningen**

Aanvang: **14:30** uur

Voor info: Sylvia Oosterhuis 06 373 078 36

---

**Woensdag 12 februari 2025**

Spreekster: Mirja Wark

Thema: Mijn leven met weven over de wereld

**In de Mennozaal van de Doopsgezinde Gemeente aan de Oude Boteringstraat 33 te Groningen**

Aanvang: **14:30** uur

Entree € 2,00 (2x koffie en/of thee)

Voor info: Sylvia Oosterhuis 06 373 078 36

---

### **Van de ledenadministratie**

#### **Nieuwe leden:**

Mevr. G.A. Keizer

Morgensterlaan 232

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

#### **Overleden:**

Dhr. A.K. Haan

Groningerweg 35

Dhr. J.A. van der Til

Duurswoldlaan 47

Mw. G. van der Til - Bosma

Duurswoldlaan 47

*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. 06-14212102 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 29 januari 2025

Graag kopij inleveren uiterlijk: **20 januari 2025**

**groningen@pcob50plus.nl of Berkenlaan 162**

## **Het Genesis Dieet (134)** (dec. '24) (herh. 38, 39)

*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.*

*Het vervolg over de **amandel**: (Zie Nieuwsbrief 132 van sept. 2024)*

De amandel is ook een uitstekend **alternatief voor vlees!**

Volgens de Bijbel werden amandelen als een geschenk gegeven aan vorsten en vorstinnen vanwege hun reputatie als 'wondervoeding'. Jacob draagt zijn zonen op om ze als cadeau voor Jozef in Egypte mee te nemen: zie Genesis 43 : 11, *Toen zei Jacob (Israël) tegen hen (= Jozefs broers, die weer naar Egypte moesten om voedsel te kopen i.v.m. de hongersnood) 'als het niet anders kan, goed, maar doe dan het volgende. Vul een aantal kruiken met het beste wat het land te bieden heeft en neem dat als geschenk voor die man mee: een beetje balsam, wat honing, gom en cistushars, en verder pistachenoten en **amandelen!**'*

God gaf aanwijzingen dat de ontwerpen van de schalen in de Tabernakel, en daarna in de Tempel, op **amandel**-bloesem moesten lijken (Exodus 25:33-35). Dit gold ook voor de kandelaar in het Heilige. De staf van Aäron, gebruikt voor het doen van wonderen, was niets anders dan de tak van een **amandelboom!**

Numeri 17:23: *Toen hij (Mozes) de volgende dag de verbondstent binnenging, zag hij dat de staf van Aäron, de staf van de stam Levi, in bloei stond. Er waren knoppen ontsproten en bloemen ontloken, en de staf droeg rijpe **amandelen!***

**Amandelen** zijn van wezenlijk belang in het *Genesisdieet* vanwege hun voedingswaarde en wanneer u moeite heeft met hongergevoel of gewichtsverlies. Om de paar uur zes tot acht amandelen eten als tussendoortje, kan de bloedsuikerspiegel stabiliseren en helpt u niet teveel te eten bij de maaltijden.

**Rauw** eten is beter dan geroosterd en gezouten!

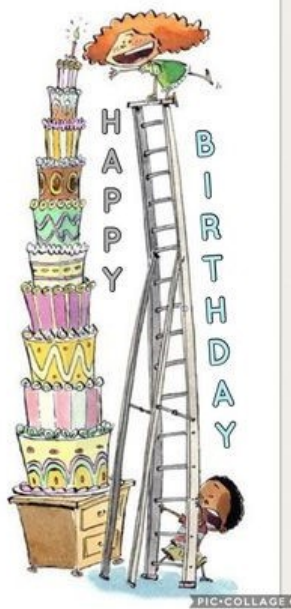
God heeft ons gezegend met deze **“Koning der Noten”**, met één van de goede vetten, voor een uitstekende gezondheid.

*Daar kunt u mee thuiskomen!*

>>> *Deze afleveringen zijn, met schriftelijke toestemming van de uitgever, samengesteld en bewerkt door >>>*

*Arend Schoenmaker*

# Verjaardagen december 2024



Naam	Datum
Mw. M. de Wit-Stuiver	5 december
Mw. W. Duijn-Horden	6 december
Mw. G.A. Keizer	6 december
Dhr. U.K. Broere	8 december
Dhr. J. Lahr	12 december
Mw. E.A. Brouwer	13 december
Dhr. G. Kuiper	17 december
Dhr. H. Steegstra	17 december
Mw. J. Wobbes-Smith	20 december
Mw. A. van Bruggen-de Jong	26 december
Dhr. W. van Duinen	26 december
Mw. J.A. Vegter-Noordveld	27 december
Mw. E. v.d. Ploeg	30 december
Dhr. K.L. Alta	31 december
Mw. J. Sulman - Hartholt	31 december



Beknopt verslag van de ledenbijeenkomst van de PCOB afdeling Groningen op woensdag, 13 oktober 2024 in de Mennozaal van de Doopsgezinde kerk aan de Oude Boteringestraat 33 te Groningen.

## OPENING

De voorzitter, Sylvia Oosterhuis, heet de aanwezigen van harte welkom en is blij met het aantal bezoekers van deze middag.

In haar meditatie vergelijkt Sylvia ons leven met de jaargetijden. De herfst staat voor een periode van reflectie, verwondering en dankbaarheid, waarin het leven vrucht draagt en oogsten mogelijk is. Ze verwijst naar een tekst van een missionair werker bij het Leger des Heils, waarin de herfst symbolisch wordt verbonden aan rijping en dankbaarheid.

Sylvia sluit af met gebed en daarna zingen wij Gezang 13B: 1 en 2.

Het is nu tijd om onze gast te introduceren. Mathieu de Greef is als bewegingswetenschapper verbonden aan de RUG en Hanzehogeschool en hij is voor ons geen onbekende: in februari j.l. heeft hij een boeiend verhaal gehouden over “Bewegen en vitaal ouder worden”, deel 1.

Nu volgt deel 2. “Bewegen bevordert vitaliteit van ouderen.”

Dit onderdeel heeft zeven speerpunten. 1. Toename aantal cellen. 2. Toename spiermassa en spierkracht. 3. Verbetering uithoudingsvermogen. 4. Cognitief (=functies bedoeld die te maken hebben met het verwerken van informatie) vermogen. 5. Immuunsysteem. 6. Biologische klok. 7. Epigenetisch (= de studie van overerfbare veranderingen die niet terug te vinden zijn in de genetische informatie die in het DNA gecodeerd zit) effect.

### **1. Toename aantal cellen.**

Op onze leeftijd zijn wij, als we niets doen, 60% van onze neuronen kwijt. De neuronen zorgen voor de verbindingen tussen de hersencellen. Neurogenese is het ontstaan van nieuwe neuronen (zenuwcellen) bij zoogdieren en vogels. Synaptogenese is het ontstaan of de aanleg van synapsen – de contactplaatsen tussen zenuwcellen, spiervezels en kliercellen – in het hersen- en zenuwstelsel. Lichamelijke activiteit bevordert neurogenese en synaptogenese. En bewegen bevordert dit proces.

### **2. Toename spiermassa en spierkracht.**

Ons brein zit boordevol met bloedvaten. Als er geen goede doorbloeding plaats vindt gaat het niet goed met ons brein. Gelukkig vindt er in ons lichaam een proces plaats wat zorgt voor de aanmaak van nieuwe bloedvaten uit al bestaande bloedvaten.

Maar ... daar moeten wij wel iets voor doen, nl. bewegen.

### **3. Verbetering uithoudingsvermogen.**

We kunnen onze spiermassa en ons uithoudingsvermogen trainen.

Voor de één zal dat een paar stappen zijn van de kamer naar de keuken. Voor de ander is het tweemaal in de week naar de sportschaal gaan. Hoe dan ook, je brein zal je dankbaar zijn voor de nieuwe cellen die wij zelf aanmaken.

### **4. Cognitief vermogen.**

Ook ons geheugen kunnen we trainen. Los de puzzel(s) in de krant op. En er zijn nog veel meer manieren.

### **5. Immuunsysteem.**

Bewegen dempt de effecten van chronische stress op de aantasting van het immuunsysteem. Langdurige stress kan leiden tot een verhoogde productie van cortisol, adrenaline en insuline. Stresshormonen verhogen de bloedsuikerspiegel en onderdrukken de werking van het immuunsysteem. Langdurige stress geeft hoge cortisol waarden. Het gevolg: versnelde veroudering, botontkalking, verminderde spiermassa, toename van vet en uitputting.

Sociale contacten leiden tot vermindering van stress. Hoe? Door elkaar op het gemak te stellen. Door naar elkaar te luisteren (en niet praten) en elkaar te helpen. Begrip opbrengen voor elkaar. Gevoelens te delen. Een hele mond vol. Maar praat het van je af!

### **6. Biologische klok.**

Dat hersengedeelte zit boven onze neus en tussen de ogen. Echt tussen de ogen en niet tussen de oren. Uw biologische klok (ook wel bioritme genoemd) in de hersenen regelt onder andere uw slaap-waakritme of slaapcyclus: dit betekent wanneer u in slaap valt en weer wakker wordt. Wanneer deze klok ontregeld is, raakt uw slaap-waakritme verstoord. Tijdens de slaap worden onze afvalstoffen opgeruimd. Een slechte slaap staat dat opruimen in de weg.

Gierzwaluwen vliegen naar het zuiden, dag en nacht. Dan slaapt 50% van hun brein en de andere 50% werkt volop.

## 7. Epigenetische veranderingen.

We weten dat bewegen invloed heeft op ons brein. En we weten ook dat goede voeding van levensbelang is voor ons brein. Dus zijn goed bewegen en goede voeding de basis voor een gezond brein. Daarom is het zo ontzettend belangrijk vooral goed en veel groente te eten. Dan kan je lichaam genoeg probiotica aanmaken en heb je dat flesje Yakult helemaal niet nodig. Maar er is ook nog het besturingssysteem van je genen, het epigenetische systeem, zeg maar, de verpakking van het DNA. Naarmate we ouder worden, verandert dat epigenetische landschap, waardoor het DNA verandert, dus ook door invloeden van buitenaf. Genen die voorheen “uit” stonden, kunnen nu ineens tot expressie komen, terwijl dat eigenlijk niet de bedoeling is.

### TENSLOTTE

Sylvia bedankt Mathieu de Greef uitvoerig voor zijn boeiende lezing die ons een heldere wandeling door ons brein liet maken. Ze merkt op dat er zoveel interessants is genoemd, mogelijk leidt dat tot een nieuwe uitnodiging om ons hierover nog meer te vertellen.

We sluiten deze fijne middag af met het zingen van Gezang 299 1, 2, 9 en 10.

Daarna gaat Sylvia voor in dankgebed.

De voorzitter wenst ons wel thuis en hopelijk tot ziens op de volgende ledenbijeenkomst.

DE VOLGENDE ledenbijeenkomst is op woensdag, 18 december 2024 om 14:30 uur in de Kerkzaal van de Doopsgezinde Gemeente. Chris Fictoor, componist en kerkmusicus, zal ons in deze Kerstviering voorgaan. Eeuwe Zijlstra zal ons trakteren op zijn virtuoos orgelspel. In de pauze, bij een kop koffie of thee, wordt er getrakteerd op een stukje kerstbrood.

IEDEREEN IS VAN HARTE WELKOM, neem vooral ook uw burens, kennissen en vrienden mee! Er zijn geen kosten aan deze middag verbonden, maar bij het uitgaan zal gecollecteerd worden.

Bert M. Tobi



# Verjaardagen januari 2025

Naam	Datum
Dhr. E. Gritter	1 januari
Mw. J.A. Salomons-Bos	5 januari
Mw. A.J. Helms	8 januari
Mw. J. Kappen-Suk	8 januari
Mw. S. Loopstra	8 januari
Mw. A. Gritter - Kuiper	13 januari
Mw. I. van Alteren-de Jong	14 januari
Mw. C.A. Oosterhoff-Bosma	19 januari
Mw. A. Ubbens-Bouwman	21 januari
Mw. F. Tobi - Brugges	23 januari
Mw. A.W. Koster	27 januari
Mw. W.A. Veninga - Boddeus	28 januari
Mw. J.Z. Bakker-Engelhart	30 januari
Mw. H. Bos	30 januari
Mw. F.A. Knoops-Sijtsma	30 januari
Dhr. R.J. Wielstra	30 januari
Mw. N. Zuidhof	30 januari



## Het paard van sinterklaas: van Sleipnir naar Amerigo?

“Zachtjes gaan de paardenvoetjes. Trippel, trappel, trippel, trap. 't Is het paard van Sinterklaasje. Stippe, stappe, stippe, stap. 't Schimmeltje draagt met gemak. Sinterklaasje over 't dak.” De schimmel Amerigo was jaren het paard van Sinterklaas op televisie en daarmee het 'echte' paard van de goedheiligman. Volgens de traditie is het paard van Sinterklaas altijd een schimmel. Maar klopt dat wel?



De schimmel was het uitverkorene dier voor mensen met een gegoede status. Al in de 12e eeuw werd kerkelijk bepaald dat bisschoppen zich waardig, en dus veelal te paard, moesten voortbewegen. In de christelijke iconografie werd een wit paard voornamelijk het beeld van overwinning en kracht. Denk aan Sint-Joris en de draak, maar ook aan de heilige Nicolaas die in christelijke legenden het leven verkoos boven de dood. Sint-Nicolaas werd sinds de 14e eeuw mede daardoor al afgebeeld op een wit paard.

In de 19e eeuw kwam de cultus op dat het feest gelieerd zou zijn aan Wodan, of Odin, en zijn grote achtvoetige witte paard Sleipnir. Wodan wordt gezien als de oppergod in de Noorse mythologie. Sleipnir was het snelste paard van de godenwereld en Wodan reed op de heilige en spookachtige schimmel over de wolken. Hij leidde de Woeste Jacht, met als doel de boze machten te onderwerpen op zijn strijddros. In de late 19e eeuw woedde hierover een felle discussie en in de 20e eeuw werd deze basis onder het Sinterklaasfeest vanuit de wetenschap verworpen vanwege het ontbreken van aantoonbaar historisch bronmateriaal.

### Het paard door de eeuwen heen

Ondanks de Reformatie in de 16e-eeuw, waarin de protestanten het Sinterklaasfeest als bijgeloof afdeden, is het feest alom gevierd en verbeeld. Ook het paard liet daarin letterlijk en figuurlijk zijn sporen na. Bekend werd predikant Screperus uit de 17e eeuw, die zich druk maakte om iemand die met een hoefijzer afdrukken maakte in de sneeuw om zijn kinderen te doen geloven dat Sint-Nicolaas met zijn paard was langgekomen.

In de 18e eeuw werd het beeld rond Sint-Nicolaas en zijn paard vervolgens verder versterkt, als onderdeel van het stedelijke volksfeest. In veel verhalen wordt het beeld van een Sint-Nicolaas te paard aangehaald, ‘waarmede hij den schoorsteen in kwam ryden’. Op tal van centsprenten duiken zij beiden eveneens op. Omdat Sint-Nicolaas en zijn paard een sterk duo bleek, maar afbeeldingen van de Sint zelf niet ruim voorhanden waren, gebruikte men zelfs nog andere edele personen te paard, zoals Karel V en prins Willem III van Oranje, om Sinterklaas te paard af te beelden. Een deftige man te paard, dat kon met wat fantasie wel door voor Sinterklaas...

Bij de Amsterdamse firma Stichter verschijnt in de periode 1789-1806 mogelijk de meest invloedrijke afbeelding van Sinterklaas te paard. Zij maakten een nieuw houtblok op prenten mee te drukken. Dat droeg bij aan een nieuw volksbeeld van Sint-Nicolaas. Statig rijdt hij nu door de straat en de kinderen vliegen hem toe. Die prent is meermaals herdrukt bij andere uitgevers. Het was mede de opmaat naar een huiselijk Sinterklaasfeest, in tegenstelling tot de volkse figuren die zich nog met veel kabaal uitgaven voor Sint-Nicolaas. In de twee helft van de 19e eeuw was die beschaafde stedelijke viering van het feest een haast vaststaand gegeven. Gesteund door tal van liederen die toen voor het feest zijn geschreven, zoals door de Amsterdamse arts en literator Jan Piet Heije (1843); “Zie de maan schijnt door de bomen, makkers staakt uw wild geraas”.

### **Sint Nikolaas op een donker paard**

Grote bekendheid verwierf ook het kinderboekje Sint-Nikolaas en zijn knecht (1850) van onderwijzer Jan Schenkman (1806-1863). Dat boekje droeg mede bij aan een meer pedagogisch sinterklaasfeest. Hij was daarin niet uniek en origineel. Anderen gingen hem hierin al mondjesmaat voor, zoals D’ Ancona (1842) en predikant Van Schaick (1849). Schenkman opende wel nadrukkelijk ‘de wereld rond Sinterklaas’. Kinderen zagen hem nu aankomen per stoomboot, inkopen doen bij de boekwinkel en de banketbakker, maar hem ook weer per luchtballon vertrekken. Er kwam dankzij Schenkman een zekere volgordelijkheid en samenhang in het feest, met oog voor vernieuwing en bestaande tradities.

Ook werd de knecht van Sinterklaas, die vóór Schenkman al bekendheid genoot, nu duidelijk afgebeeld in een kinderboekje. In de eerste druk van het prentenboek draagt de bediende nog een wit pak met rode biezen en geen hoofddekseel. Deze simpele kleding wordt al snel aan de

wilgen gehangen en in de volgende uitgave is de ‘zwarte knecht’ in een bont Moors pakje getekend. Op de eerste prenten zijn zowel Sint-Nicolaas als zijn knecht op een donker paard afgebeeld, de knecht zelfs met een steigerend paard! Op de latere illustraties raakte Piet zijn paard echter kwijt en krijgt hij er soms een ezel voor terug. De enorme invloed van Schenkman's boek zorgde ervoor dat het paard nog meerdere kleuren kon hebben. Zolang de Sint maar op een paard zat, dan was het goed. Heel langzaam veranderde de kleur van het paard terug naar zijn oorspronkelijke betekenis; wit als de kleur van overwinning, kracht en het goede.

### Sinterklaas in de 20e eeuw

Mede door het boek van Schenkman werd de Sinterklaas-traditie populairder in Nederland. De eerste decennia van de twintigste eeuw bestonden er nog grote regionale en sociale verschillen in de viering van het sinterklaasfeest. Pakjesavond was een stedelijk verschijnsel en kwam op het platteland nauwelijks voor, daar vierden zij het feest met regionale gewoonten. Scholen zorgden voor een uniformering van het feest in Nederland. Aan de intocht werd in de kranten steeds meer aandacht besteed. In die tijd kreeg ook het paard meer status en kreeg hij zo nu en dan zelfs een naam. In de jaren vijftig van de twintigste eeuw werd de schimmel aangeduid met de Italiaanse naam Bianca, wat wit betekent en ook de naam Majestueuzo werd gebruikt. In Vlaanderen wordt de viervoeter van de goedheiligman Slecht-weervandaag genoemd. Maar over het algemeen werd het dier gewoon de schimmel of het paard van Sinterklaas genoemd.

### Amerigo

Daar kwam verandering in toen in 1990 bij de intocht in Elburg een politiepaard zijn debuut maakte. Hij heette Amerigo, genoemd naar Amerigo Vespucci (1454-1512), de Florentijnse ontdekkingsreiziger. Amerigo maakte een onvergetelijke indruk en in de daaropvolgende jaren werd het dier half november telkens van stal gehaald om de filantrop te vervoeren. Op 9 november 2011 werd bekend gemaakt dat Amerigo, na tweeëntwintig jaar trouwe dienst op 30-jarige leeftijd, met pensioen is gegaan. Toen Bram van der Vlugt, die Sinterklaas speelde van 1986 tot en met 2011, een stapje terug deed, brak voor Amerigo na 22 jaar ook de tijd aan voor het pensioen.



Het huidige paard van Sinterklaas is geen schimmel, maar een zwart paard genaamd Ozosnel. In een aflevering van het Sinterklaasjournaal in 2019 bleek dat Ozosnel wit wordt geleverd omdat hij anders niet goed te zien is 's nachts, aldus Paardenpiet. De traditie van het witte paard blijft dus sterk overeind staan. Een ware, trouwe viervoeter. Al eeuwenlang!

*Bron: <https://isgeschiedenis.nl/nieuws/het-paard-van-sinterklaas-van-sleipnir-naar-amerigo>*

---

### **Recept voor Oud-Hollandse pepernoten**

Anders dan de meeste mensen denken zijn pepernoten en kruidnoten niet hetzelfde. Pepernoten zijn wat zachter dan de harde kruidnoten en lijken nog het meeste op het deeg waar taaitaai van wordt gemaakt. Kruidnoten zijn de hardere bolletjes die meer weg hebben van speculaas. Zij worden in de volksmond steeds meer aangeduid als pepernoten, waardoor het onderscheid tussen beiden vervaagt. Het oudste bekende recept voor pepernoten komt uit de 16e eeuw en beschrijft pepernoten als:

*"Eene soort van koek, uit meel met honing, suiker of stroop gemengd gebakken, waardoor gestooten peper en andere kruiderij en is gedaan"*

#### **Ingrediënten**

- 125 gram tarwebloem
- 250 gram zelfrijzend bakmeel
- 175 gram honing
- 75 gram stroop
- 1 ei
- 1 eetlepel speculaaskruiden
- 1 theelepel gemalen anijszaad
- snufje zout

#### **Bereiding van de pepernoten**

Meng de honing, stroop, ei, anijs, speculaaskruiden en het zout in een kom. Zeef het meel boven de kom en kneed er een stevig deeg van. Zet het deeg daarna 1 tot 2 uur afgedekt in de koelkast zodat het kan opstijven. Rol het deeg uit en snij er blokjes van. Warm de oven eerst voor op 200° C en leg de pepernoten daarna op een ingevette bakplaat en bak ze in 10-15 minuten lichtbruin en gaar. Als u taaitaai wilt maken, maakt u grotere stukken of poppetjes van het deeg.

*Bron: <https://isgeschiedenis.nl/nieuws/recept-voor-oud-hollandse-pepernoten>*

## Andere wegen in het Nieuwe Jaar 2025.....

1. Ook al gaan wij andere wegen,  
eens zien wij elkander weer terug.  
'k Wens je veel zegen, zon en ook regen,  
en de wind steeds stevig in de rug!
2. 'k Wens je een weg met bermen vol bloemen  
en een ster die twinkelt in de nacht;  
voor als het koud is, warme gedachten  
en een kind dat teder naar je lacht.
3. 'k Wens voor je hoofd een heerlijk zacht kussen,  
kleren, schoenen en je dagelijks brood;  
'k Wens je ook vrienden die met je meegaan  
en je ondersteunen in de nood.
4. Tot onze wegen zich weer kruisen,  
bid ik God dat Hij jou niet verlaat;  
moge Hij jou voor onheil bewaren,  
overal waarheen je weg ook gaat.

*Ingezonden door : Arend Schoenmaker.*

---

### **Hoe ontstaan vlinders in je buik?**

Als je heel erg verliefd bent, voelt het alsof je vlinders in je buik hebt. Maar eigenlijk reageer je tijdens een verliefdheid precies hetzelfde als bij dreigend gevaar.

Je kent het wel: je hart begint sneller te kloppen, je adem stukt en het zweet breekt je uit zodra je de persoon in kwestie ziet. En je voelt vlinders. Het klinkt misschien gek, maar die vlinders in je buik hebben te maken met een vecht-vluchtreactie die in gang gezet wordt als je straalverliefd bent. Bij zo'n heftige verliefdheid reageert je lichaam net als bij dreigend gevaar.

Volgens hoogleraar neurobiologie Gert ter Horst van het Universitair Medisch Centrum Groningen

**LIEFDE**

**IK KRIJG ER  
DE KRIEBELS VAN**

*Loesje*

Publiek 1461  
0801 BA Arnhem  
www.loesje.nl

voel je in feite signalen die aangeven dat er 'iets' aan de hand is. Je maag stuurt die signalen naar het deel van je brein dat emoties reguleert, onder andere de amygdala.

Normaliter stroomt er veel bloed naar de buik. Dat is nodig voor onze spijsvertering. Maar bij heftige emoties wordt die activiteit even op een lager pitje gezet. Het bloed is dan harder nodig voor andere organen zoals hart, longen en spieren. Hetzelfde gebeurt wanneer je een brok in je keel hebt.

### **Knopen in je maag en vlinders in je buik lijken op elkaar**

De stokkende bloedtoevoer en verslappende maagspieren worden door je maag direct doorgeseind naar je brein. En hoewel het deze reacties zelf heeft veroorzaakt, weet het niet goed hoe de signalen uit de maagstreek geïnterpreteerd moeten worden. Bij angst zouden ze waarschijnlijk vertaald worden als een 'knoop in je maag'. Maar omdat het brein nu in de 'verliefdheidsstand' staat, worden de signalen geïnterpreteerd als 'vlinders in je buik'.

### **Kriebels nemen af**

Volgens relatieonderzoeker Catrin Finkenauer van de Universiteit Utrecht is de spanning van een verliefdheid wel tijdelijk. 'Net als bij alle nieuwe dingen nemen verliefde gevoelens af. Je went als het ware aan de ander. Als een relatie in de geweningsfase komt, moet blijken of de relatie nog steeds voldoening en tevredenheid oplevert.' Sommige relaties stranden na de kriebelfase, andere blijven. 'Zij hebben genoeg nieuwe, leuke kanten van hun partner ontdekt waardoor ze door willen.' De kriebels zijn dan ook lang niet het belangrijkste in een relatie. Een relatie slaagt als de kosten-batenanalyse positief uitslaat: levert hij meer op dan hij je kost? Fysioloog Jan Hindrik Ravesloot: 'Het is niet romantisch, maar het is de bittere waarheid. Seks duurt dertig seconden en in de overige 24 uur moet je het ook met elkaar uithouden.' Naarmate je ouder wordt, is het steeds makke-

lijker om die analyse te maken, meent Ravesloot. 'Je weet beter wat je behoeftes zijn.'

Bron: <https://www.quest.nl/mens/psychologie/>

**WAT**

**VOELEN VLINDERS  
IN HUN BUIK**

**ALS ZE VERLIEFD  
ZIJN**

*Loesje*

loesje@loesje.nl

www.loesje.nl

## De gloriejaren van de doorzonwoning

*Werkgevers regelden vroeger vaak woning voor nieuw personeel. Sinds de wederopbouw kent Nederland straten vol geschakelde huizen, eengezinswoningen, of: doorzonwoningen. In het boek Ode aan de doorzonwoning (Walburg Pers) belicht Tim Smeets dit bijzondere type woning. Met onder meer aandacht voor het ontstaan van het huistype, de nieuwe levensstijlen die in deze periode ontstonden, verbouwingen in de jaren zeventig en bijvoorbeeld de inrichting van de tuinen en het veranderende leven in de doorzon-buurt. Op Historiek plaatsen we een fragment uit het boek, over de opkomst van de doorzonwoning.*

### Moderne gemakken

Wanneer men naar een pas opgeleverde doorzonwoning verhuist, doet men dat in de wederopbouw meestal om met een partner een gezin te stichten. Dat is wat de samenleving verwacht, en dat is hoe het verloopt. Eerst op kamers gaan is voor velen niet weggelegd en uit huis gaan om op jezelf te gaan wonen is ongebruikelijk. Men verhuist in de jaren vijftig voor onbepaalde tijd naar de nieuwbouwwijk, vaak direct vanuit het ouderlijk huis of vanuit een kamer bij een hospita. Vaak bepaalt het werk, meestal van de man, waar men terecht komt.

### Een eigen huis

George Boekensteijn belandt als kleine jongen begin jaren vijftig in een doorzonwoning in Heemskerk. Zijn vader is technisch tekenaar, zijn werk brengt het gezin Boekensteijn van Delft naar Rotterdam en vervolgens naar Haarlem. Na een tijdje in een kleine bovenwoning in Haarlem te hebben gewoond, krijgt zijn vader een doorzonwoning in Heemskerk toegewezen.

Vader Boekensteijn begint bij de PEN – het Productie en distributiebedrijf van Elektriciteit van de provincie Noord-Holland – naast de hooghovens, tegenwoordig Tata Steel. Zijn werkgevers, die een groeiend aantal vacatures te vervullen hebben door de aantrekkende economie, hadden de doorzonwoningen laten bouwen. Met het sluiten van een vast contract komt er voor vader Boekensteijn plotseling een groot huis beschikbaar voor zijn gezin. Ook andere werknemers van PEN of de hooghovens kunnen zich hier nestelen met





vrouw en kinderen. De wijk bestaat volledig uit doorzonwoningen. Er zijn nog geen straten of andere voorzieningen, slechts huizen in het zand. Gaandeweg komen er tussen de hopen zand nieuwe wegen, voor en achter de woningen worden tuinen aangelegd en er verschijnen steeds meer kinderen op straat. Het is tegenwoordig de Schildersbuurt van Heemskerk, met een simpele plattegrond: het geheel bestaat uit een aantal smalle straten waar je alleen komt als je er woont. De straten worden omlijst door de drukkerie Hobbema- en Van Goyenstraat. Het gezin neemt zijn intrek in de Frans Halsstraat, hier staat de doorzonwoning van de familie Boekensteijn. Er is nog geen geld om een volledig interieur te kopen voor het grote huis, wel worden de tuinen voor en achter ingericht. ‘Daar was op het balkonnetje in Haarlem al mee geëxperimenteerd,’ aldus George Boekensteijn. Verhalen zoals die van de familie Boekensteijn laten de maakbaarheid van de samenleving van toen zien. Niet dat er zoveel mogelijkheden waren voor jonge mensen. Het was eerder de vanzelfsprekendheid dat je je voegde naar wat je toeviel; dat je ergens aan het werk ging en ernaartoe verhuisde, dat de wijk nog aangelegd moest worden en dat je daar in een min of meer homogene omgeving belandde met allemaal jonge gezinnen. Dit was in feite de uitkomst van dat wat de ingenieurs die aan de tekentafel Nederland vorm mochten geven, hadden bedacht.

Net als bij George bepaalt ook het werk van de man van Joke van

Geenhuizen dat ze moeten verhuizen.



Joke, in verwachting, verruult haar ouderlijk huis aan de Diedenweg in Bennekom voor een doorzonhuis in de Koekekoekstraat in Barneveld, omdat haar echtgenoot Ad een baan krijgt bij de politie aldaar. Ook deze doorzonwoning is een dienstwoning. Bij een vaste baan hoort een woning, het is een bijna verge-

ten fenomeen. Iedereen in die straat weet op voorhand al waar je werkt en veel mannen in de straat zijn collega's van elkaar. Voor Joke is de aankomst even wennen: ‘het huis van mijn ouders lag aan de rand van het bos, en hier in deze keurige nieuwe straat had ik overburen.’

Ook bij Mia en Jaap van den Berg is het werk leidend. Het heeft hen zelfs van Noord-Holland naar Zeeland, en terug naar Noord-Holland gebracht. Het stel kent elkaar uit de trein van Haarlem naar Amsterdam, toevallig waren ze allebei op weg naar de Rijksacademie. In 1948 zijn ze getrouwd en verhuizen ze naar Zeeuws-Vlaanderen, waar Jaap docent tekenen en kunstgeschiedenis wordt.

Na enkele jaren, en inmiddels met vier kinderen, krijgt Jaap een baan aangeboden aan het Van der Waallyceum in Amsterdam. Met een vast contract kunnen ze kiezen waar ze gaan wonen. Er wordt gekozen voor een doorzonwoning die nog gebouwd moet worden, aan de toekomstige Mr. F.A. van Hallweg in Amstelveen. Met het contract van Jaap kopen ze ook een Ford Prefect. Zo kunnen ze vanuit hun woning in Zeeuws-Vlaanderen al af en toe bij de bouw van hun huis gaan kijken.

Wat het gezin daar ziet ontstaan had net zo goed in Heemskerk of Barneveld kunnen zijn; zoals overal in het land verrijst in deze nieuwe uithoek van Amstelveen uit een woeste zandgrond een wijkje met doorzonwoningen. Eerst de huizen, daarna de rest. In 1958 trekken ze in de woning en een paar weken later bevalt Mia van haar vijfde kind. Niet veel later komt er een straatje, en kan de Ford Prefect op de stoep worden geparkeerd.

### **Nieuw en toch hetzelfde**

Op 8 november 1962 is het zover: aan de Hogenkampseweg 139 in Zwolle wordt de miljoenste naoorlogse woning opgeleverd. Het is een groots mediagebeuren, koningin Juliana is ook aanwezig om de woning te bekijken. Samen met de familie Hendriks, de bewoners van de portiekflat, neemt ze plaats in de zithoek aan het raam voor een kopje thee terwijl aan de overzijde van de straat een speciaal opgetuigde, goedgevulde tribune het spektakel ziet voltrekken. Na de thee volgt een defilé van bouwvoertuigen, die de koningin vanaf het balkonnetje gadeslaat. Dit is waar het nieuws van de dag mee opent.

In alle oude dorpskernen die ons land rijk is, is de metamorfose begin jaren zestig het gesprek van de dag. In het Barneveld van Joke is het niet anders. Voor de oorlog was hier een gemeentehuis, politiebureau, antiekwinkel en een boekhandel, en aan de rand van het dorp lag een groot landhuis. Nu zijn de wegen verbreed, krijgt het dorp na de onafhankelijkheid van Indonesië een Molukse gemeenschap en op de boerenlanden die voorheen dicht op het kleine centrum lagen, verschijnt de nieuwe tijd. In plaats van akkerland is er nu een



Lijsterstraat, Zwaluwstraat en de Koekoekstraat van Joke en Ad. Er blijft ook veel bij het oude. De wereld is dan nog klein. Je herkent mensen op straat nog altijd aan hun beroep, weet wiens mening ertoe doet en het is van groot belang dat je niet buiten de boot valt. Juist in de nieuwe wijk wil je je beste beentje voor zetten, ook omdat je vaak naast collega's van man of vader woont, en deel uit wil maken van bijvoorbeeld het lokale verenigingsleven. Zo houdt deze generatie vast aan een maatschappelijk en cultureel leven dat men van vroeger kent. Oude patronen verhuizen mee naar de nieuwe doorzonwoningstraten. Uiteraard houdt men de straat en het aangezicht van het huis netjes.

*Boek: Ode aan de doorzonwoning – Tim Smeets*

*Bron: <https://historiek.net/gloriejaren-van-de-doorzonwoning/169234/>*

---

## **Doneren via QR-code, is dat veilig?**

*Artikel 29 oktober 2024 in Seniorweb.*

Ding-dong! Goed doel aan de deur. Geen kleingeld in huis? Doneren kan nog steeds. Veel collectanten hebben een QR-code bij zich.

### **Is een QR-code donatie veilig?**

Op de collectebus zit vaak een plaatje met een QR-code. Die kunt u scannen met de smartphone. Staat in de QR-code het logo van iDEAL? Dan gaat de betaling via de iDEAL- en bankomgeving. Dat is veilig. Bovendien krijgt de ontvanger geen naam of rekeningnummer te zien.

Kan er dan niks misgaan? Als de collectant een nep-QR-code plaatst, kan het geld van uw donatie verkeerd terecht komen. Maar dat geldt ook voor contante donaties. Hebt u te maken met een onbetrouwbare persoon dan doe je daar helaas niets aan.

### **Hoe werkt doneren met een QR-code?**

- Ontgrendel uw toestel en open de Camera-app.
- Richt de camera op de QR-code.
- Tik op de link die in beeld komt.
- Controleer de url van de website die tevoorschijn komt. Die begint met 'qrcode.ideal.nl'. Is de url heel anders? Stop dan.
- De iDEAL-omgeving of bank-app opent. Hoe de betaling verder gaat verschilt per bank. Vul in elk geval zelf het bedrag in of pas het aan. Betaal verder zoals u gewend bent.

Bron: <https://www.seniorweb.nl/artikel/doneren-via-qr-code>

*Een legende over waarom we engelenhaar in de kerstboom doen. Een grijze spin heeft het gevoel dat hij nergens welkom is en tot overmaat van ramp vindt hij zichzelf ook nog lelijk. Maar wanneer zijn spinnenweb tijdens de Kerstnacht het kindje Jezus van nut is, zorgt Maria ervoor dat de mensen voortaan positiever over hem denken.*

### **De spin en het Christuskind**

Een grijze spin liep over de vloer van de herberg. "Oh," gilte de dochter van de herbergier. "Maak dat je wegkomt, lelijk mormel."



"Zou ik werkelijk lelijk zijn?" vroeg de spin zich af, toen hij tegen de muur opklom. "Hoe het ook zij, mijn web is prachtig." Hij spon een mooi groot web en zocht er een goed plaatsje in om de nacht door te brengen.

Maar de volgende morgen, o hemeltje lief, de herbergierster kwam er aan met haar bezem. "Wat! Een spinnenweb in mijn schone kamer!" riep ze. Ze veegde het prachtige web naar beneden en verjoeg de spin. "Daar ga je," zei ze en joeg hem met haar bezem weg. "Ik kan spinnen met hun lelijke harige lichamen en afschuwelijke lange poten niet uitstaan."

"Niemand mag me," jammerde de arme spin, toen hij wegging naar de herbergstal en hij begon een web te spinnen van de ene balk naar de andere. Daar viel niemand hem lastig. De dieren onder hem waren hem eigenlijk dankbaar, omdat hij de vliegen ving, die hen bij warm weer plaagden.

"Nu maak ik me tenminste nuttig," zei de spin. "Als ik nu ook maar mooi was," voegde hij er met een zucht aan toe. Maar omdat dat nu eenmaal niet kon, begon hij het fijnste web te spinnen, dat ooit door een spin gemaakt werd.

Hij werkte er al sinds lang aan, toen er op een nacht grote drukte in de stal onder hem heerste stemmen en het flikkeren van lichten. Hij kon niet ontdekken wat er gebeurde, maar 's morgens keek hij naar beneden en daar zag hij in een van de kribben een teer kindje, waarover zich een mooie jonge vrouw boog, terwijl een oudere man met een vriendelijk gezicht toekeek.

De baby begon te huilen. "Hij heeft het koud," zei zijn moeder. "Ik heb al het stro, dat ik kon vinden over hem heen gelegd, maar het is

niet genoeg." Dit was de grote kans voor de grijze spin. Met zijn schitterend web, dat zo zijchtig zacht was als distelpluis en zo warm als wol, kwam hij van de balk naar omlaag en hij legde het aan de voeten van de moeder. Zij pakte het op, legde het over haar baby en stopte het warmpjes om hem heen. Hij hield op met huilen en viel tevreden in slaap.

Toen zei Maria, de moeder, tot de kleine grijze spin, die daar trots bij stond: "Grijze spin, welke beloning wil je hebben voor je heerlijk geschenk aan mijn zoon?"

"Oh, alstublieft," zei de spin, terwijl hij zijn voorpoten ineensloeg, "als ik toch alleen maar mooi zou mogen worden!"

"Dat kan ik niet doen," antwoordde Maria, "je moet zo blijven, als de Heer je geschapen heeft. Maar ik zal maken dat de mensen blij zijn je te zien. Als iemand 's avonds een spin ontdekt, zal hij zeggen: 'Aha, dat betekent geluk.'"

En daarom beschouwt men het tot op deze dag als een teken van geluk, wanneer men 's avonds een spin ziet. En tot op de dag van vandaag hangen wij tevens op kerstavond lange gouddraden en zilveren 'engelenhaar' in de kerstboom ter herinnering aan de kleine grijze spin en het geschenk, dat hij aan het Christuskind heeft gegeven.

Bron: [https://www.beleven.org/verhaal/de\\_spin\\_en\\_het\\_christuskind](https://www.beleven.org/verhaal/de_spin_en_het_christuskind)

## 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 begrafenis ongeacht waar u verzekerd bent!

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

Nu regelen geeft rust!

[www.de-meerwaarde.nl](http://www.de-meerwaarde.nl)  
[uitvaart@de-meerwaarde.nl](mailto:uitvaart@de-meerwaarde.nl)

**Melden bij overlijden 06-54248024 | 24h**

## Moet groente uit supermarkt aangevuld worden met supplementen?

Door Roeliene Bos Gepubliceerd op: 09/09/2024

Steeds meer mensen beweren dat de groenten van nu minder voedingsstoffen bevatten. Dat zou zelfs een van de redenen zijn dat we voedingssupplementen nodig hebben. Is die claim op los zand gebaseerd of is dat echt zo? *Quest* dook in de wetenschappelijke literatuur en sprak onderzoeker bodemkwaliteit Rene Rietra van Wageningen University.



De vraag of moderne groenten minder voedingsstoffen bevatten dan die van onze voorouders laat zich lastig beantwoorden. Dat heeft met ontzettend veel factoren te maken. We nemen je even mee terug in de tijd.

### Minder mineralen in groente, maar waarom?

De bal kwam aan het rollen in 1997, toen de Britse onderzoeker Anne-Marie Mayer vijftig jaar aan Britse overheidsdata over voedingswaarden met elkaar vergeleek. Ze keek onder meer naar kalium, calcium, zink en magnesium.

Mayer merkte op dat de groente uit 1980 minder mineralen bevatte dan de groente uit 1930. Ook zat er meer water in en minder droge stof. *Case closed*, zou je zeggen. Maar niet zo vlug, want die verschillen in data kunnen een hoop oorzaken hebben.

Mayer zelf noemde in haar onderzoek al de veranderde bodem door pesticiden- en mestgebruik, maar ook de veranderde meetmethodes. Zijn de monsters van de jaren '30 wel te vergelijken met die van de jaren '80? Is de bodem echt minder rijk aan voedingsstoffen? Al die vragen lagen toen nog open. Weten we nu meer?

### Voedingsproducenten controleerden niet

Onderzoeker Anne-Marie Mayer was de eerste die vragen stelde bij de voedingswaarden van gewassen. Onderzoeker bodemkwaliteit Rene Rietra van Wageningen University kan zich dit nog goed herinneren: 'Toen de vraag dertig jaar geleden opkwam dacht ik, wat is dat nou voor onzin? Daar letten voedingsproducenten toch wel op? Maar dat bleek niet zo te zijn.'

Honderden publicaties over voedingswaarden in gewassen volgden. Ook Rietra deed in 2004 zelf onderzoek naar de achteruitgang van voedingsstoffen in gewassen.

## **Volop onderzoek naar voedingswaarden**

In deze onderzoeken werd gekeken naar de kwaliteit van de bodem, de verschillende rassen van groenten, biologisch versus conventioneel boeren, noem maar op. En toch is nog steeds niet helemaal duidelijk hoe het nou precies zit met die voedingsstoffen in groenten.

Die onduidelijkheid komt grotendeels door de verschillende standaarden van laboratoria. ‘Als ik bijvoorbeeld een zwaar metaal in de grond wil laten meten, dan zijn er standaarden waar laboratoria zich aan moeten houden’, vertelt Rietra.

Met andere woorden: de meetmethoden in al die verschillende labs moeten zoveel mogelijk overeenkomen. ‘Zo voorkom je dat producenten niet het lab uitzoeken dat de gunstigste analyses laat zien.’

## **Veranderende meetmethoden en gebrek aan richtlijnen**

Maar zulke standaard meetmethoden zijn voor de voedselindustrie nooit vastgelegd. In ieder geval niet in Nederland, aldus Rietra. Het ene lab meet bijvoorbeeld 8 milligram calcium in een aardappel. Het ander meet meer of minder in precies diezelfde aardappel. ‘De meetmethodes zijn over de jaren heen sowieso veranderd, maar het gebrek aan richtlijnen speelt ook mee in de verschillende uitkomsten.’

Kortom: het is heel moeilijk om conclusies te trekken. Goeie data die zich met elkaar laat vergelijken, is er simpelweg niet. En daarbij: ‘In Nederland hebben we zulke langetermijnstudies sowieso nooit gedaan.’

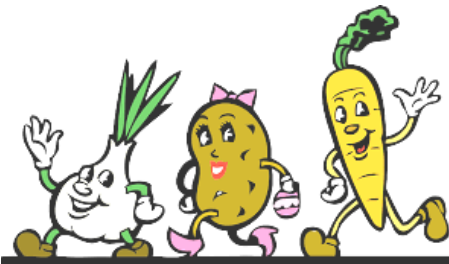
## **Bodem wordt niet armer**

Op basis van gezond verstand en de kennis die er wél is kunnen we voorzichtige conclusies trekken. Zo wordt vaak beweerd dat er minder voedingsstoffen in gewassen zitten, omdat de bodem armer is geworden. Maar dat lijkt in ieder geval niet zo te zijn.

Zo is er een langetermijnstudie in het Engelse Rothamsted gaande, waar al in 1843 de eerste grondmonsters zijn genomen. Uit gegevens van dat landbouwstation blijkt dat onder meer de concentratie koper, zink en magnesium in de bodem vrijwel gelijk is gebleven of zelfs iets hoger ligt.

## **Gehalte vitaminen en mineralen daalt**

‘We zien wel dat het gehalte mineralen en vitaminen in de gewassen sinds tientallen jaren daalt’, aldus Rietra.





Dat kun je niet aan de bodem toeschrijven, die bevat immers genoeg nutriënten. Maar wat is dan de oorzaak?

Om die vraag te beantwoorden moeten we terug naar de jaren '60 van de vorige eeuw. De start van de groene revolutie: pesticiden, kunstmest, nieuwe zaadvariëteiten en andere landbouwtechnieken moesten de opbrengsten vergroten.

Er werden nieuwe rassen geïntroduceerd die veel meer voedsel opleverden. 'De graansoorten van tegenwoordig zijn bijvoorbeeld korter, maar per hectare is de opbrengst soms wel vertienvoudigd', vertelt Rietra. 'Wel bevatten deze graanrassen iets minder calcium. Het ene ras heeft nu eenmaal meer van bepaalde micronutriënten dan de ander. Dat geldt voor alle soorten gewassen. Voor broccoli is dit bijvoorbeeld ook zo, blijkt uit meerdere onderzoeken.'

### **Tomaten met water**

En hoe zit het met tomaten? De Nederlandse tomaat is een waterig ding, vergeleken met de tomaten die je tijdens je vakantie in het buitenland eet. In zo'n 'ploftomaat' kunnen geen voedingsstoffen zitten, toch? Mis. 'Een plant heeft voedingsstoffen nodig om te kunnen groeien. Het feit dat die tomaat gegroeid is, betekent dat hij voedingsstoffen bevat', vertelt Rietra.

De bodemonderzoeker legt het als volgt uit: 'Ik weet dat jij een mens bent. Daarom weet ik ook dat jij botten met calcium hebt.

Die stoffen horen bij de mens. Zo kun je een tomaat ook zien. Bepaalde nutriënten moeten in een tomaat zitten, anders zou hij niet bestaan.'

Dat er zoveel water in een Nederlandse kastomaat zit, heeft vooral met het ras te maken. Niet met het gebrek aan voedingsstoffen. Je mag hem smaakloos vinden, maar dat zegt niks over het aantal nutriënten.



### **Kasgroenten versus tuingroenten**

Het is volgens Rietra ook niet per definitie zo dat een kastomaat minder gezond is dan een tomaat uit eigen moestuin. 'Er gelden ontzettend strikte regels voor de voedingsstoffen die aan kasgroenten worden gegeven. In de zoutoplossingen die ze krijgen, zitten alle nutriënten die ze nodig hebben om te groeien.'

Maar Rietra zet hier wel een kleine kanttekening bij. Ze geven in de



kas alleen de nutriënten die de plánt nodig heeft. Dat wil niet zeggen dat er ook voedingsstoffen inzitten die wij als méns nodig hebben. Neem selenium en jodium. Wij mensen hebben dat nodig, maar een plant kan prima zonder. Als je een tomaat geen selenium voert, wordt het toch een gezond plantje. Het zou dus slim zijn om die voedingsstoffen aan de voedingsbodem toe te voegen, zodat ze wel die nutriënten bevatten.

‘In Finland hebben ze dat zo’n dertig jaar geleden gedaan’, vertelt Rietra. ‘Opvallend veel mensen hadden daar last van hart- en vaatziekten en het vermoeden bestond dat dat kwam door een seleniumtekort. Ze hebben deze stof toen toegevoegd aan de grond, zodat de gewassen het op zouden nemen. Het seleniumgehalte in de Finse bevolking is nu weer voldoende.’

### **Planten met meer voedingsstoffen**

Dus, is de groente van nu echt minder gezond dan de groente van vroeger? Het lijkt er vooral op dat we andere soorten gewassen zijn gaan kweken. Die leveren wel lekker veel voedsel op, maar hebben als nadeel dat ze iets minder voedzaam zijn. Maar ook weer niet zoveel minder, dat er direct gezondheidsproblemen ontstaan.

Je zou de voedingswaarde wel iets op kunnen krikken. Als je meststoffen met bepaalde nutriënten gebruikt, kunnen de gehalten van nutriënten en antioxidanten in het gewas toenemen. Denk bijvoorbeeld aan de Finnen en hun selenium.

Ook stress - zoals droogte en kou - kunnen voor meer antioxidanten in een plant zorgen. Rietra: ‘Een plant neemt in stresssituaties uit nood alles op dat hij kan. Het nadeel is wel dat de groei dan stopt en je dus een lagere opbrengst hebt.’ Een teler probeert stress logischerwijs te vermijden.

Daarom worden zulke technieken ook niet toegepast. ‘Het is makkelijker om iets meer groenten op je bord te scheppen en zo aan je nutriënten te komen, dan om niks op je bord te hebben.’

### **Genoeg voedingsstoffen in groenten**

Al met al maakt Rietra zich niet zo’n zorgen om de voedingswaarde van de groenten op ons bord. Want nogmaals, het feit dat de groente bestaat, betekent dat hij genoeg voedingsstoffen bevat.

Maar als je tot een kwetsbare doelgroep behoort, zoals zwangeren en zieken, moet je iets beter je best doen om alle benodigde voedingsstoffen tot je te nemen. Schep dus gerust een extra portie waterige tomaat op je bord.

*Bron: <https://www.quest.nl/mens/voeding/>*

## Wat is antisemitisme?

CIDI hanteert de Werkdefinitie Antisemitisme van de International Holocaust Remembrance Alliance (IHRA):

*“Antisemitisme is een bepaald beeld van Joden, dat zich kan uiten als haat tegen Joden. Retorische en fysieke uitingen van antisemitisme worden gericht tegen Joden of niet-Joden en/of hun bezittingen, tegen instellingen van de Joodse Gemeenschap, en religieuze voorzieningen.”*

Deze uitingen kunnen daarbij ook gericht zijn tegen de staat Israël, die wordt gezien als Joods collectief.

Antisemitisme wijst Joden aan als zondebok, en gaat vaak uit van het idee dat Joden deel zijn van een wereldwijde samenzwering, met als doel de mensheid schade toe te brengen of wereldheerschappij te verwerven. Antisemitisme uit zich in spraak, tekst, visuele vorm en in daden, waarbij gebruik wordt gemaakt van kwaadaardige stereotypes en negatieve karaktereigenschappen.

Hedendaagse voorbeelden van antisemitisme in het openbare leven, de media, scholen, de werkvloer en in de religieuze sfeer kunnen, de context in overweging genomen, het volgende omvatten, maar zijn niet beperkt tot:

- het oproepen tot, ondersteunen of rechtvaardigen van het vermoorden of letsel toebrengen aan Joden in naam van een radicale ideologie of een extremistische religieuze levensopvatting;
- het uiten van leugenachtige, ontmenselijkende, demoniserende of stereotyperende beweringen over Joden in het algemeen of over de macht van Joden als collectief, met name maar niet uitsluitend de mythe van een wereldwijde Joodse samenzwering, of van Joden die de macht hebben over de media, de economie, de regering of andere instellingen binnen de samenleving;
- het beschuldigen van Joden dat zij als volk verantwoordelijk zijn voor echte of ingebeelde wandaden gepleegd door één Joodse persoon of groep, of zelfs voor daden gepleegd door niet-Joden;
- het ontkennen van de genocide op het Joodse volk als geheel gepleegd door nationaalsocialistisch Duitsland en haar medestanders en handlangers gedurende de Tweede Wereldoorlog

(de Holocaust), en verder de omvang, de gebruikte methodes (bv. gaskamers) en het feit dat de genocide opzettelijk werd uit gevoerd;

- het beschuldigen van het Joodse volk, of de staat Israel, van het verzinnen of overdrijven van de Holocaust;
- het beschuldigen van Joodse burgers dat hun loyaliteit meer ligt bij de staat Israel of bij de beweerde prioriteiten van Joden wereldwijd, dan bij de belangen van hun eigen land.

Voorbeelden van de manieren waarop antisemitisme zich uit in verband met de staat Israel:

- het Joodse volk het recht op zelfbeschikking ontzeggen, bijvoorbeeld door te stellen dat het bestaan van de staat Israel een racistische onderneming is;
- het meten met twee maten door van Israel gedrag te verlangen dat niet wordt verwacht of geëist van enig andere democratische staat;
- het gebruiken van symbolen en beelden die verbonden zijn met klassiek antisemitisme (bv. beweren dat de Joden Jezus hebben vermoord, of het bloedsprookje) om Israel of Israëli's te typeren;
- vergelijkingen trekken tussen het hedendaags Israëli'sche beleid en dat van de Nazi's;
- Joden collectief verantwoordelijk houden voor de daden van de staat Israel. Echter, kritiek op Israel die vergelijkbaar is met kritiek tegen een ander land kan niet worden beschouwd als antisemitisch.

**Antisemitische daden zijn crimineel** als deze als zodanig zijn gedefinieerd in de wet (zoals de ontkenning van de Holocaust of het verspreiden van antisemitisch materiaal in sommige landen).

**Criminele daden zijn antisemitisch** wanneer het doelwit van de aanval, of het nu mensen of bezittingen zijn (zoals gebouwen, scholen, gebedsplaatsen en begraafplaatsen) gekozen zijn, omdat deze Joods zijn, zijn verbonden aan Joden of als zodanig worden gezien.

**Antisemitische discriminatie** is het Joden ontzeggen van mogelijkheden of diensten die wel beschikbaar zijn voor anderen. Antisemitische discriminatie is in veel landen verboden.

*Bron: <https://www.cidi.nl/antisemitisme/wat-is-antisemitisme/>*

## Computer Vragende Wijs (228) dec. 2024

Computer Vragende Wijs 227 (okt./nov. 2024), eindigde met het Schriftgedeelte over de Hoofdsom, die Jezus ons geleerd heeft in Matteüs 22:37 – 40: ‘Heb de Heer, uw God, lief met heel uw hart en met heel uw ziel en met heel uw verstand.

Dat is het grootste en eerste gebod. Het tweede is daaraan gelijk: Heb uw naaste lief als uzelf.

Deze twee geboden zijn de grondslag van alles wat er in de **Wet** en de **Profeten** staat.’

Na alles wat er in de laatste maanden over het vierde gebod, “Gedenk de **sabbatdag**, dat gij die heiligt. Zes dagen zult gij werken en al uw arbeid doen; Maar de zevende dag is de sabbat van de Heer uw God”, die in onze PCOB-Nieuwsbrief is beschreven, lijkt ons de Hoofdsom uit Matteüs 22 een uitstekende grondslag om verder over na te denken.

Wat verder opviel, is dat velen meenden dat Mozes de tien geboden had geschreven, immer men spreekt altijd over de vijf boeken van Mozes en daar staan dus ook de tien geboden in, vandaar.

Maar...in Exodus 24:12 lezen wij: De HEER zei tegen Mozes: .....’dan zal Ik je de stenen platen geven waarop **Ik** de wetten en de geboden heb geschreven, om het volk te onderrichten’.

Ook in: Exodus 31:18: ‘Nadat de HEER dit alles op de Sinai tegen Mozes had gezegd, gaf Hij hem de twee platen van het Verbond, de stenen platen, **door Gods vinger beschreven**’.

### Voor het komende jaar **2025** deze Ierse Wens

De elementen wind, zon en regen staan voor Gods aanwezigheid in ons leven. De wind staat voor de geest van God, = de Heilige Geest.

De zon voor de warmte van Gods genade/ liefde voor ons en zonder regen groeit er niets.

Zo zal God altijd voor ons zorgen:  
"Moge de weg je tegemoet komen.  
Moge de wind altijd in je rug zijn.  
Moge de zon warm op je gezicht schijnen,  
de regen zacht op je velden vallen.  
En tot we elkaar weerzien,  
moge God je vasthouden in de palm van Zijn hand.”

Graag tot de volgende keer!

Arend Schoenmaker

## Kerst in Nederland !

Bemoediging !

Van Oost tot West.....viert men Kerst !  
Van Zuid tot Noord ...wordt weer gehoord ,  
“Ere zij God” en “Vrede op aard” !  
Maar.....”Vrede” in Onze tijd ?.... is dit nu al werkelijkheid ?  
Want... in Afrika worden de mensen gevelld ,  
door ziekte, honger en geweld!  
Wanneer wordt daar dit rumoer verstomd ?  
zo als beloofd .....bij Jezus wederkomst!  
Dan.....geen honger, strijd en pijn ,  
want.....er zal eeuwig Vrede zijn !  
Maar. ...nu nog...Joden en Palestijnen op het vredespad ,  
betwisten ze samen “ de Heilige Stad”  
Rassen haat, is nog steeds niet weg geweest,  
maar ...houdt moed ....en weest niet bevreesd !  
Want Hij die aard en hemel schiep ,  
ja uit het “ niets” tot aanzien riep !  
Hij bepaald de loop der tijden.  
eens komt er een eind aan al het lijden!  
Hij geeft op de wereldklok , ....een acht  
blijf maar vertrouwen , Hij heeft alle macht !  
Eens zullen alle volken.....natiën en talen ,  
Zwart en Blank ...Zijn Grootheid gaan verhalen !  
Ook in het Nieuwe jaar.....en in ons leven ,  
wil Hij ons .... Zijn bijstand en genade geven !  
Gedragen door onze Hemelse Vader  
komt Hij ons met Zijn liefde nader !  
Ook al treft ons pijn of verdriet  
Hij vergeet “de zijnen” niet!  
Al wordt de aanval van de boze steeds krachtiger ,  
onze Hemelse Vader is veel machtiger !  
En zo het Nieuwe jaar .....maar in ,  
in Zijn nabijheid en in Zijn gezin!!

*Ingezonden door Sietske witterholt*

# De Duitse familiegeschiedenis van Donald Trump

## Hoe ‘opa Trump’ het familiefortuin vergaarde

### Familiegeschiedenis

De hechte Duitse wortels van de familie Trump gaan terug tot de door oorlogen geteisterde zeventiende eeuw, toen de familienaam nog Drumpf luidde. In 1648 vereenvoudigden ze die tot de naam die door toedoen van hun latere afstammelingen een krachtig merk zou worden.

Terugkijkend vanuit de eenentwintigste eeuw was dit in ieder geval een interessante keuze. Ongetwijfeld is Donald blij met de betekenis die trump in het Engels voor kaartspelers heeft: de troef overklast alle andere kaarten en levert een winnend spel op. Maar trump kan in het Engels ook andere betekenissen hebben, zoals een ‘bagatel’ of ‘trompetgeschal’. Als werkwoord kan trump ‘bedriegen of oplichten’ betekenen, maar ook ‘op onscrupuleuze wijze beramen’ en ‘verzinnen of fabriceren’, zoals in trumped-up charges [verzonnen beschuldigingen, vert.].

Donald Trump heeft zijn grootvader Friedrich nooit gekend; Friedrich overleed toen Donalds vader Fred pas twaalf jaar was. Maar als malafide ondernemer wierp Friedrich, die dol op geld was en het niet altijd even nauw nam met de subtiele regels van de wet, een honderdjarige schaduw vooruit over de familie Trump, bijvoorbeeld door te bouwen op land dat niet van hem was.



Friedrich Trump groeide op in een wijnbouwgebied in het Duitse Rijnland-Palts, in het stadje Kallstadt, waar hard werken betekende dat je een dak boven je hoofd had, niet dat je rijk werd. Toen Friedrich acht was, overleed zijn vader. Toen hij in 1885 op zestienjarige leeftijd voor de militaire dienstplicht dreigde te worden opgeroepen liet Friedrich een briefje voor zijn moeder achter en deed wat miljoenen

andere Europeanen met geringe toekomstperspectieven in hun eigen land ook deden: hij vertrok uit Duitsland en emigreerde naar de Verenigde Staten.

Na wat ongetwijfeld een moeizame oversteek van de noordelijke Atlantische Oceaan zal zijn geweest, dicht opeengepakt in een stoomschip, kwam Friedrich uiteindelijk aan in New York, waar hij introk bij zijn oudere zus Katherine en haar man, die beiden al eerder waren geëmigreerd.

Niet lang daarna besloot de jongeman verder naar het westen te trekken en hij belandde uiteindelijk in Seattle, waar hij een restaurant begon, The Dairy Restaurant. Er bevond zich ook een afgeschermd gedeelte dat naar alle waarschijnlijkheid dienstdeed als goedkoop bordeel, aldus Gwenda Blair, die met medewerking van de familie de geschiedenis van de Trumps te boek stelde.

In 1892 liet Friedrich zich tot Amerikaans staatsburger naturaliseren; hij loog over zijn leeftijd en beweerde al twee jaar voor zijn werkelijke aankomstdatum in New York van boord te zijn gestapt. Twee vrienden vergezelden hem naar de zitting om van zijn goede karakter te getuigen. De ene was een handarbeider, de andere een man die zijn brood onder andere verdiende met het bieden van logies aan wat Blair uit beleefdheid ‘vrouwelijke huurders’ noemt.



Friedrich stond aan de wieg van veel van de familietradities van de familie Trump, maar stemmen behoorde daar bepaald niet toe. Zijn kleinzoon Donald zou een gooi doen naar het presidentschap nadat hij bij de algemene verkiezingen in 2002 als kiezer verstek had laten gaan en hij vanaf 1989 zelfs bij geen enkele Republikeinse voorverkiezing zijn stem had uitgebracht tot hij in 2016 op zichzelf kon stemmen. Friedrichs achterkleinkinderen waren nog minder gemotiveerd waar het hun burgerplichten betrof. Toen Donald Trumps naam in 2016 op het stembiljet van de voorverkiezingen in de staat New York prijkte,

konden noch zijn dochter Ivanka noch zijn zoon Eric, beiden in de dertig, op hun vader stemmen, omdat ze vergeten waren zich als Republikeinse kiezer te laten registreren. Ze verweten de overheid dat die hun niet de kans had gegeven op het laatste moment nog de overstap te maken van onafhankelijk naar Republikeins. Maar de regels voor de voorverkiezingen, hoe ouderwets ook, waren in de ‘Empire State’ al vele jaren van kracht. Broer en zus hadden maanden de tijd gehad om hun registratie te wijzigen zodat ze op hun vader konden stemmen.

Een familietraditie waar Friedrich Trump wel mee begon nadat hij in Amerika was aangekomen was succes hebben en ondanks dat succes toch alsmaar meer willen. Friedrich verkocht zijn restaurant annex bordeel en begon een kilometer of vijftig verder naar het noorden een nieuw bedrijf. Destijds deed het gerucht de ronde dat de schatrijke Rockefeller, een familie van oliebaronnen, van plan waren in dat gebied een groot mijnbouwproject te beginnen. Op een stuk land dat niet van hem was, recht tegenover het treinstation, liet Friedrich een hotel verrijzen van het soort dat niet in de eerste plaats voor overnachtingen was bedoeld maar voor, laten we zeggen, korte actieve bezoeken. Dit bouwproject op een stuk grond dat niet van hem was vertoonde een treffende gelijkenis met de voorwaarden waaronder zijn kleinzoon Donald later het landhuis Mar-a-Lago in Florida zou verwerven: met een hypotheek die de Chase Bank schriftelijk beloofde niet bij de rechtbank te laten vastleggen.

Uiteindelijk stierf het mijnbouwproject een vroegtijdige dood; slechts weinigen vertrokken met meer geld dan ze waren aangekomen. Een van hen was Friedrich Trump, die zijn naam intussen had veramerikaniseerd tot Frederick en zich Fred liet noemen.

Toen hij hoorde over de goudkoorts in Klondike, vertrok Frederick naar het Yukon Territory in Canada. Hij was niet van plan zelf zware lichamelijke arbeid te verrichten en met een goudzeef in het ijskoude stromende water te gaan staan; Frederick verdiende liever aan de mijnwerkers. Hij bouwde een etablissement, een bar & grill die hij The Arctic noemde. Hij verkocht er sterkedrank en bood er de



diensten aan van ‘dames van plezier’, zoals prostituees destijds werden genoemd. Opnieuw was zijn timing perfect. Hij arriveerde toen de goudkoorts op zijn hoogtepunt was. Tegen de tijd dat het goud begon op te raken en de Royal Canadian Mounted Police zich met de gang van zaken ging bemoeien, had Fred Trump al een klein fortuin vergaard, dat hij meenam toen hij zijn biezen pakte en weer de grens overstak naar Amerika.

In 1901, op tweeëndertigjarige leeftijd, keerde Frederick Trump terug naar Duitsland, waar zijn moeder haar intussen welgestelde zoon in contact bracht met verscheidene huwbare dames. Maar Frederick liet zijn oog vallen op een vrouw die bij zijn moeder niet in goede aarde viel, een twintigjarige blondine die Elizabeth Christ heette. Deze Elizabeth, die pas zes was toen haar aanstaande echtgenoot de benen nam naar Amerika om aan de Duitse dienstplicht te ontkomen, was in de tussentijd opgegroeid tot een weelderig geschapen volwassene. De voorliefde van de mannelijke Trumps voor rondborstige blondines zou ook een familietraditie worden.

Frederick nam zijn kersverse bruid mee naar Amerika en bleef loeren op mogelijkheden om zijn fortuin, dat omgerekend naar het huidige prijspeil zeker een half miljoen dollar waard was, nog te vergroten. Maar Elizabeth kon niet aarden in het drukke New York met zijn grote verschillen tussen arm en rijk. Ze kwijnde weg van heimwee en in 1904 besloot Frederick met zijn jonge vrouw en hun dochtertje de boot terug te nemen naar Duitsland.

Eenmaal aangekomen moest hij de autoriteiten zover zien te krijgen dat ze zijn dienstplichtontduiking over het hoofd zouden zien. Hij hoopte indruk op hen te maken met het fortuin dat hij het land binnenbracht en gaf in september 1904 in een officiële brief de volgende verklaring voor zijn afwezigheid: ‘Ik ben niet naar Amerika geëmigreerd om de dienstplicht te ontduiken maar om een profijtelijke broodwinning te zoeken waarmee ik mijn moeder kon ondersteunen.’ De Duitse autoriteiten traptten er niet in en wezen hem uit.

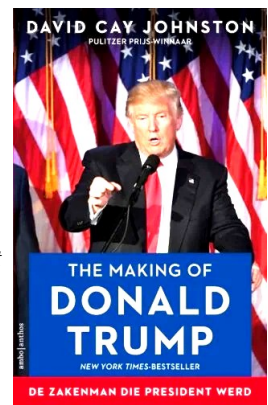
Niemand heeft Donald Trump nog de vraag voorgelegd of deze episode uit zijn familiegeschiedenis een rol heeft gespeeld bij zijn onconstitutionele voorstel om circa elf miljoen immigranten die illegaal het land zijn binnengekomen te deporteren, inclusief degene met kinderen die Amerikaans staatsburger zijn, en of hij eraan heeft gedacht toen hij zei te willen verhinderen dat Amerikaanse militairen met een islamitische geloofsovertuiging naar de VS kunnen terugkeren.

Terug in New York bleef het Frederick voor de wind gaan. In haar gedetailleerde biografie schrijft Gwenda Blair dat Frederick enige tijd als barbier werkzaam was, een slecht betaald beroep dat niet lijkt te passen bij iemand die vooral veel geld leek te willen verdienen. Ze merkt op dat barbershops in die tijd ook tabak verkochten, maar ook dat zal niet veel extra in het laatje hebben gebracht. Vaak waren dit soort kapperszaken echter ook dekmantels voor illegale bedrijven. Aangezien mannen met dubieuze bezigheden er gemakkelijk binnen konden lopen om zich te laten scheren of om gewoon een praatje te maken, boden dit soort kapperszaken ook de mogelijkheid om bedrijfsinformatie te vergaren en deel te nemen aan clandestiene transacties met de vele etnische criminele elementen in de grote stad.

Wat hij daar ook uitspookte, zijn fortuin kon Frederick niet vrijwaren van het lot dat in 1918 meer dan twintig miljoen mensen over de hele wereld trof: ook hij overleed aan de grieppandemie. Hij werd opgevolgd door een nieuwe, al even nijvere Trump, Donalds vader Fred.

*Fragment uit het boek The Making of Donald Trump. De zakenman die president werd (Ambo|Anthos) In dit boek wordt de steenrijke zakenman, die in 2017 president werd van de Verenigde Staten, geportretteerd door David Cay Johnston, een onderzoeksjournalist die hem dertig jaar volgde. In deze biografie wordt ook stilgestaan bij de voorvaderen van Trump, die ooit 'Drumpf' heetten.*

Bron: <https://historiek.net/duitse-familiegeschiedenis-van-donald-trump>



## Inloggen op de website ANBO-PCOB

Als ANBO-PCOB-lid kunt u inloggen op de website. U krijgt dan toegang tot informatie die alleen toegankelijk is voor leden, zoals:

- de digitale en gesproken versie van OuderenWijzer,
- voorbeeldbrieven van ons Adviesteam
- checklists
- direct opvragen van de Tipgidsen
- hoe u gebruik kunt maken van de ledenvoordelen

Daarnaast kunt u hier uw gegevens inzien, beheren en wijzigen. Ook kunt u aangeven of en welke communicatie, bijvoorbeeld nieuwsbrieven of post, u van ons wilt ontvangen. Maar ook welke thema's en onderwerpen u interesseren en of u deel wilt nemen aan onderzoeken, enquêtes, webinars en bijeenkomsten.

### Hoe u kunt inloggen

Ga naar de volgende website:

***<https://anbo-pcob.nl/over-ons/inloggen-op-de-website/>***

hier wordt je verder geholpen om je aan te melden..

---

### Kijk ook eens op onze afdelingsite.

Er zijn twee mogelijkheden om op onze nieuwe website te komen.

1. Je logt in met je persoonlijke inlognaam en wachtwoord. (zie hierboven) Je komt dan op je privé omgeving. Je herkent dit doordat je naam duidelijk in beeld staat.  
Ga naar tab afdelingen en klik hierop. Scrol naar beneden en geef dan de naam van je afdeling dus in ons geval Groningen. Klik op zoeken.  
Bij het nieuwe blad klik je linksonder op het pijltje →  
Je bent nu op de afdelingsite.
2. Als je niet via je privé omgeving naar de afdelingen site wilt type dan in de browser het volgende adres :  
**<https://anbo-pcob.nl/afdelingen/groningen/>**  
Je gaat nu rechtstreeks naar de website van onze afdeling.

### TIP:

Maak van beide mogelijkheden een snelkoppeling op uw werkblad..

Keuze 1. <https://anbo-pcob.nl/account/inloggen/>

Keuze 2. <https://anbo-pcob.nl/afdelingen/groningen/>

# 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)

## **Belastingservice en Rijbewijskeuring**

- belastingservice invullen
- aanvragen en bezwaarschriften.,
- Kwijtschelding, aanvragen en wijzigen Toeslagen

Kosten hiervan max. € 15,00.

Begin 2024 – vooraf de invulperiode – wordt u gebeld door uw vaste invuller.

**Het kantoor aan de Siersteenlaan is vanaf  
01 januari.2024 GESLOTEN.**

---

### **Rijbewijskeuring 75<sup>+</sup>**

#### **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](http://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 *mijnibr.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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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: [wijchilderswijkcentrum@wij.groningen.nl](mailto:wijchilderswijkcentrum@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: [wijselwerd@wij.groningen.nl](mailto:wijselwerd@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](mailto: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](mailto: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](mailto:wijdewijert@wij.groningen.nl)

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

Dinsdag/Donderdag 09:00 - 17:00 uur

<b>Bestuur afdeling Groningen van de ANBO-PCOB</b>	
<b>Voorzitter</b>	<b>Sylvia Oosterhuis</b>
☎	06 373 078 36
✉	sylvia.oosterhuis@gmail.com
<hr/>	
<b>Secretaris</b>	<b>André Horenberg</b>
<b>Berkenlaan 162</b>	<b>9741 JT Groningen</b>
☎	050 571 78 00
✉	groningen@pcob50plus.nl
<hr/>	
<b>Penningmeester</b>	<b>Henk Steegstra</b>
☎	06 553 607 38
✉	henk.steegstra@wxs.nl
<hr/>	
<b>Leden</b>	<b>Andries Verdam</b>
☎	06 142 121 02
✉	mattyandries.verdam@gmail.com

<b>Contributie:</b>	
Voor alleenstaanden:	€ 37,50 per jaar
Voor echtparen:	€ 65,00 per jaar
<b>Girorekening:</b>	
<b>NL14 INGB 000531 0421</b>	
t.n.v. PCOB afd. Groningen	

