

<b>Alle activiteiten beginnen om 14.30 uur (tenzij anders aangegeven)</b>		
<b>Alvast Noteren</b>	<b>Wie</b>	<b>Waar</b>
<b>Gezamenlijke middag met de KBO</b>	<b>Hoe was het ook alweer</b>	<b>Kruiskerk Thorbeckelaan 73</b>

## **Cabaretgroep ‘Hoe was het ook al weer’**

Zij nemen ons mee in een verkeers-theaterquiz, en scholen ons op een leuke manier bij over het verkeer van nu. ‘Weer eens wat anders dan een opfriscursus’ Een theaterquiz die 60-plussers meer moet leren over het verkeer van nu.

De theaterquiz ‘Hoe zat het ook alweer?’ gaat over hoe het vroeger zat in het verkeer en hoe het tegenwoordig zit, want wordt iedereen niet horendol van al die nieuwe regels?



<b>2023</b>	<b>Okt.</b>
<b>Nummer</b>	<b>2</b>
<b>Jaargang</b>	<b>30</b>



Een nieuw begin.

We zijn weer van start gegaan met het nieuwe "vergader" seizoen. Na een periode van rust.

Misschien bent u deze zomer wel met vakantie geweest, misschien was de zomer wel een hele stille periode voor u, wij zijn blij dat we weer gestart zijn met onze gezellige contactmiddagen. Als deze nieuwsbrief bij u op de mat valt hebben we net de gezamenlijke boottocht, met de KBO, in Kalenberg gehad. Een geslaagde dag met mooie ervaringen. Nieuwe contacten opgedaan, ervaringen uitgewisseld. Kortom, voor herhaling vatbaar. En dat kan binnenkort weer, dan komen de leden van de KBO bij ons op bezoek. Contact maken, dat wil nog wel, maar contacten onderhouden, daar moet je echt wat voor doen.

Dat vraagt activiteit en creativiteit van u, van ons.

Daar moeten we in investeren zoals het in het bedrijfsleven heet. Dat hoeven we niet alleen te doen. We mogen God danken voor alle lieve mensen om ons heen, familie, burens, vrienden, geloofsgenoten.

En weet je wat zo mooi is? We mogen altijd terugvallen op onze Heer, Hij is er altijd bij in, vreugde, in verdriet en in eenzaamheid. Zijn woord staat vol met troostrijke woorden. Hoe je die kunt vinden? De Bijbel staat er vol van, maar je moet dan wel actie ondernemen om in Zijn Woord te gaan lezen. Dan worden we rijke en gezegende mensen. Leven dicht bij Hem.

Kun je iets mooiers bedenken?

Ik wens ons allen Zijn zegen toe.

Joke

## Agenda seizoen 2023 / 2024

20 september:

Jouk Huisman  
Lezing over gevangenzorg Nederland. En hun opdracht uit Math. 25: 36

27 september:

Dagtrip samen met de KBO naar Kalenberg en door de Weerribben.  
(Hiervoor was opgave noodzakelijk)

18 oktober:

Cabatretgroep "Hoe was het ook al weer". Een verkeertheaterquiz over het verkeer van nu.

15 november:

Wensambulance Noord Nederl.  
Een verhaal over wat zij doen en (laatste) wensen vervullen.

20 december:

Ds. Koos Taminga  
Kerstmiddag met een hapje en een drankje.

17 Januari:

Jaarvergadering  
Presentatie jaarstukken en met oude liedjes door Sien de Leeuw.

21 februari:

Medewerker Woonconcept  
Zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen en de mogelijkheden daar voor.

20 maart:

Paasviering  
Spreker onbekend.

17 april:

Gerda Marsman  
Zij verteld over haar reizen per fiets.

**UBAK**  
AMBACHTELIJKE  
BAKKERIJ

de bekende warme bakker  
in Staphorst, Rouveen  
en Meppel voor:

- Krentenbrood
- Staphorster Kruidkoek
- Fotolaarten, evt. met logo
- Vlaaien
- Staphorster Rollen
- Gebak
- Chipolata pudding
- enz. enz.

Gemeenteweg 234  
Staphorst  
Tel. 0522-461203

Scholenland 1  
Rouveen  
Tel. 0522-291224

Rembrandtplein 36  
Meppel  
Tel. 0522-245969

www.bakkerijubak.nl



**Noorderboog**  
Zorggroep

# Zorg of ondersteuning nodig?

Zorgen wij gewoon voor!

Voor meer informatie over Noorderboog:  
[www.noorderboog.nl](http://www.noorderboog.nl) of bel naar **0522 - 498 498**




# Primera

PRIMERA KRUIJER - WINKELCENTRUM KOEDIJKSLANDEN  
REMBRANDTPLEIN 30 7944GG MEPPEL  
TEL. 0522-254199

## Uw kunstgebit verdient de zorg van een tandprotheticus!

Meld u aan voor een vrijblijvend gratis advies en/of beoordeling van uw huidige kunstgebit of voor aanmeten en vervaardigen van een nieuw kunstgebit

TANDPROTHOTICHE PRAKTIJK  
**Koedijkslanden**  
Tegenover Winkelcentrum koedijkslanden

REMBRANDTLAAN 35 - 7944 GB MEPPEL - T. 0522 - 474 877  
[www.tppkoedijkslanden.nl](http://www.tppkoedijkslanden.nl) - [info@tppkoedijkslanden.nl](mailto:info@tppkoedijkslanden.nl)




**Gerard en Annette  
Westerbeek  
Groente & Fruit**

Rembrandtplein 38 , 7944 GG Meppel  
Tel: 0522-241776



## Liefhebbers gaan naar...

Rembrandtplein 75  
7944 GG Meppel  
tel: 0522-254724

[www.dekoedijk.nl](http://www.dekoedijk.nl)  
[info@dekoedijk.nl](mailto:info@dekoedijk.nl)

alle Koedijk

**BLOEMBINDERIJ REMBRANDT BLOEMEN**

WINKELCENTRUM KOEDIJKSLANDEN  
REMBRANDTPLEIN 40, 7944 GG MEPPEL  
TEL. 0522 - 260218

WINKELCENTRUM OOSTERBOER  
RUSKENSTUK 6, 7943 JM MEPPEL  
TEL. 0522 - 476949

# Rembrandt Bloemen



# PIET

[www.pietkoopmans.nl](http://www.pietkoopmans.nl)



**Lever**  
notarissen

Zuideinde 53 Meppel Tel:0522-25 27 21

Mail:[info@lever.nl](mailto:info@lever.nl)

# RIEMER BARTH

BOEKHANDEL

Welkom in onze winkel!

Boeken-Tijdschriften-Cadeau-Muziek-Spellen

Woldstraat 5- Meppel-Tel:0522-252636

[www.riemerbarth.nl](http://www.riemerbarth.nl)

## Kringloopwinkel Meppel



Tel: 0522-24 07 41

Hugo de Grootstraat 1a  
7942 HA Meppel

[www.kringloopwinkelmeppel.nl](http://www.kringloopwinkelmeppel.nl)

Openingstijden:

Ma t/m vr 9.00-17.00 uur  
Zaterdag 10.00-17.00 uur

# Varwijk

naaimachines

Hoofdstraat 4  
7941 AG

Meppel

tel:0522-253264

## Boelens Jorritsma

makelaars



0522-25412  
De Putstoel 4 Meppel

[www.boelensjorritsma.nl](http://www.boelensjorritsma.nl)

# HUISMAN

V.O.F.

KANTOOR MACHINE SERVICE

[info@huismankantoorsevice.nl](mailto:info@huismankantoorsevice.nl)

Reparatie en onderhoud met eigen techn.dienst

**SHARP - BROTHER - HP - DAHLE - RICOH**

Kopieer en print service, inbinden enz.

Groot formaat printen, kantoorartikelen,

Diverse soorten papier, enz.

Neringstraat 7, 8263 BG Kampen, 038-3310790



**URZO**  
*Woninginrichting*

Blankenstein 610  
7943 PA Meppel  
T 0522 - 25 28 21  
[www.urzo.nl](http://www.urzo.nl)

# PVC

DESIGN VLOEREN

GORDIJNEN  
ZONWERING

PVC VLOEREN  
TAPIJT

Wij zijn  
verhuisd!

# Informatiebijeenkomst 'De dood uit de Pot', 11 oktober 2023

## Spectrum medisch centrum, Meppel

Op woensdag 11 oktober wordt speciaal voor inwoners van Meppel en omstreken een gevarieerde informatiebijeenkomst georganiseerd over *'Kwaliteit van Leven & Sterven'*. De bijeenkomst vindt plaats in Spectrum Medisch Centrum van 19.30 uur tot 21.30 uur. De toegang is gratis en er staat koffie met iets lekkers voor u klaar.  
**Goede voorbereiding**

We willen allemaal graag zo lang mogelijk goed en gezond leven. Door nu al belangrijke zaken te regelen voor later, geeft dat heel veel rust en duidelijkheid. Zowel voor uzelf, als ook voor uw naasten en mensen die werkzaam zijn in de zorg en welzijn. Toch rust er nog altijd een taboe op het bespreken van de laatste levensfase. Eigenlijk is dat vreemd. Waarom bereiden we ons wel goed voor op belangrijke gebeurtenissen in ons leven, zoals vakanties, een huwelijk of de aankoop van een huis, maar vaak niet of nauwelijks op onze laatste levensfase? Daarom: de dood uit de pot!

Met theater, verhalen, uitleg van een huisarts en een notaris waarom het belangrijk is om na te denken over de laatste levensfase, voeren we een levendig gesprek over kwaliteit van leven & sterven. Naast het programma is er ook een informatiemarkt met allerlei stands van organisaties die iets voor u kunnen betekenen in de laatste levensfase.

We hopen op uw komst. En neem gerust iemand mee!

### Aanmelden

In verband met de catering wil de organisatie graag weten hoeveel mensen er komen. Meldt u zich daarom tijdig aan via mail [dooduitdepot@spectrummedischcentrum.nl](mailto:dooduitdepot@spectrummedischcentrum.nl) en indien u geen e-mail hebt, mag telefonisch opgeven ook. Telefoon: 0522-745678

Tijd	Programma Informatiebijeenkomst 'De Dood uit de Pot'
19.00 uur	Inloop met koffie en thee
19.30 uur	Theater Tavenu: over iemand die ouder wordt met verschillende klachten, maar zelf nog niet door heeft dat het einde nabij is ...
19.50 uur	Informatie door huisarts R. Arts over het belang van voorbereiding op de laatste levensfase
20.20 uur	Geesje Nijhof, vertelt boeiende korte verhalen over het levenseinde
20.40 uur	Pauze
20.50 uur	Informatie door notaris B. Lever uit Meppel: wat is er allemaal te regelen omtrent de dood en wat kan er gebeuren als je dat niet (goed) doet?
21.30 uur	Afsluiting



## VEILIGE DOORTRAPROUTES VOOR OUDERE FIETSERS

### Veel fietspaden nog lang niet 'seniorproof'

Onderzoekers verwachten dat het aantal gewonde oudere fietsers de komende decennia flink zal stijgen. Wat te doen? Een bewustwordingscampagne moet oudere fietsers veiliger laten fietsen. Maar dat is niet genoeg. Met een bevolking die vergrijsd, moet je meer ruimte maken. Zelfs uit corona komen goede dingen voort. De Doortraproutes bijvoorbeeld. Die zijn er gekomen doordat de Voorlichtingsdagen van de Fietsschool van de Fietsersbond niet door konden gaan. Eind 2019 kreeg een fietsdocent de opdracht van het Regionaal Orgaan verkeersveiligheid Fryslân om samen met Friese gemeenten met het project 'Doortrappen' aan de slag te gaan. De overheid wil namelijk graag dat ouderen zolang mogelijk blijven fietsen onder het motto 'Veiliger fietsen tot je 100ste!'. Er zouden met de Fietsschool van de Fietsersbond voorlichtingen georganiseerd worden voor oudere fietsers. Dat was niet zo'n makkelijke opdracht. Als je tegen oudere fietsers zegt dat ze op een andere manier op de fiets moeten opstappen c.q. afstappen, is het best lastig om niet belerend over te komen. Mensen zeggen: ik kan wel fietsen!

Die voorlichtingsdagen zijn er toen niet gekomen. Corona gooide roet in het eten. Van de Fietsersbond is men vliegensvlug gaan werken aan een 'plan B': **de Doortraproutes**. Dat zijn rondjes van zo'n 25 kilometer die aantrekkelijk en voor ouderen zo veilig mogelijk moeten zijn. Aan een groep oudere fietsers is gevraagd om de rondjes te testen en hun oordeel te geven. En met deze inbreng werden de routes weer aangepast. Wat bleek? Het fietsen van de rondjes en aansluitend het invullen van de enquêtes viel in de smaak en droeg ook bij aan de bewustwording van oudere fietsers over wat wel en wat niet meer zo gemakkelijk gaat.

Oudere fietsers gingen tijdens het testen van het rondje heel bewust naar de route kijken. Maar ook naar zichzelf. Een vraag was bijvoorbeeld: is de brug te hoog? Dan gaan mensen denken: het ging nu nog net goed, maar kan ik het over vier jaar nog? Hetzelfde geldt voor de smalle fietspaden. Dat is voor oudere fietsers vaak lastig, zeker als er ook nog tegenliggers zijn. Ze komen er tijdens het fietsen zelf achter wat ze wel en niet meer zo goed kunnen. Je kunt daar dan ook veel opener over spreken en tips geven. Misschien kom je zo tot de conclusie dat je sommige smalle fietspaden maar beter kunt mijden. Dat is de bewustwording om naar te streven. Spieren worden – zeker als je wat ouder bent – er niet beter op als je een tijd niets doet. En je moet eerlijk tegen jezelf zijn over wat je nog aankunt. Als je het moeilijk of spannend vindt als er een grote tractor aankomt, fiets dan niet stug door. Dan kun je misschien beter op tijd stoppen en even afstappen.'



## Wat vinden oudere fietsers lastig?

Op- en afstappen is altijd lastig volgens de ervaring van de fietsschool. Koers houden is ook uitdagend. En voor ouderen is het echt moeilijker om veilig terug te komen op het fietspad als je de berm in stuurde. Bij het uitzetten van de routes bleek dat er veel leuke recreatieve fietspaden zijn, maar ook vaak erg smal. Telkens moest de afweging worden gemaakt of een stukje smal fietspad, al was het nog zo kort, wel veilig genoeg was. Lichamelijk iets doen en tegelijk beslissingen nemen, vraagt ook veel van oudere fietsers. Drukke en dynamische verkeerssituaties zijn het meest lastig. Druk verkeer in het centrum en op rotondes worden door oudere fietsers om die reden ook niet als prettig ervaren.

Aan het project Doortraproutes hebben zo'n duizend oudere fietsers meegedaan. Het was een onverwacht groot succes. Heel belangrijk als 'bijvangst' is de bewustwording bij gemeenteambtenaren. Er bleek budget beschikbaar om de gemeenten waar bepaalde routes doorheen lopen tips te geven. Elke gemeente kreeg een rapport met aanbevelingen. Brede fietspaden – de belangrijkste tip – kunnen niet ineens worden aangelegd. Maar hopelijk is met de Doortraproutes de kiem gelegd voor wat men 'seniorproof' fietsbeleid noemt. Als je met de ogen van oudere fietsers naar de fietsinfrastructuur kijkt, zie je dat daar veel aan schort.

Het routeproject is zo succesvol gebleken dat het navolging heeft gekregen in Overijssel en Gelderland, waar eind vorig jaar negen Doortraproutes zijn getest. Kijk voor de Doortraproutes in Friesland op: [doortrappen.frl](http://doortrappen.frl).  
Voor de routes in Oost-Nederland: [fietsersbond.nl/doortraproutes](http://fietsersbond.nl/doortraproutes).

## Wat hebben oudere fietsers nodig?

- Brede fietspaden. Smalle fietspaden leiden tot valpartijen, zeker met tegenliggers.
- Afgeschuinde stoepanden langs fietspaden.
- Vergevingsgesinde bermen waardoor je na een stuurfout weer makkelijk op het pad komt.
- Fietspaaltjes weghalen.
- Veilige oversteekplaatsen van 80-kilometerwegen.
- Goed glad wegdek.



# **Bestuur afdeling Meppel**

1<sup>e</sup> Voorzitter:

Mevr. J.P. Veenstra - van Berkum  
B. vd Helststraat 2A /3  
7944 XM MEPPEL  
0522 - 259756  
joke.van.berkum@gmail.com

2<sup>e</sup> Voorzitter:

Mevr. W. Kooijker-Tiersma  
de Kampen 73  
7943 HB MEPPEL  
0522—785510  
wkooijkertiersma@hetnet.nl

Penningmeester:

Mevr. C.M. Afman  
Rembrandtlaan 60/21  
7944 GK Meppel  
06 - 24 102 058  
cathy.afman@gmail.com

Alg. adj. / PR / ledenwerving

Dhr. A. Nijkamp  
Evesingepad 4  
7943 EJ MEPPEL  
0522-259623  
anijkamp@ziggo.nl

Notulist:

Mevr. T. van der Wal  
Burg. Mackaystraat 59  
7942 XS Meppel  
0522 - 246080  
tinkevanderwal@kpnmail.nl

Webmaster/Ledenadm.:

Dhr. J.J. Booij  
Jan Steenstraat 187  
7944 TT Meppel  
06 - 40 022 200  
redactie-pcob@jawebo.net

Lid:

Mevr. M. van Yperen  
Reestlaan 112  
7944 BC Meppel  
0522 - 240314  
mia.van.yperen@gmail.com

---

## **Puzzelpagina**

**Oplossing van de woordzoeker van vorige maand**

## **Hunnebed**

Volgende maand weer een puzzel deze keer kon de redactie niet een juiste , lees leuke of interessante, opgave vinden.

---