

Protestants Christelijke Ouderen Bond

Afdeling Groningen

februari 2021

Ontdekkingen.

“Elk nadeel hep se voordeel”, is een bekend citaat van de voetbal-legende Johan Crujff † 2016. Dagelijks komen wij veel “nadelige” aspecten tegen van de ‘Coronacrisis’ zoals: groot verdriet bij familieleden en vrienden van een Pandemieslachtoffer, maar ook begrippen als: volle IC’s, 1,50 m, mondkapjes, besmettingen, virusmutaties enz., het zij zo! Gelukkig zijn er ook “voordelen” bv.: veel genezen patiënten, goedgekeurde vaccins en Hoop voor de toekomst.

Eveneens worden er veel karweitjes uitgevoerd, die allang hadden moeten gebeuren zoals een verbouwing, een nieuw kwastje verf hier en daar en een volle-zolder-opruiming, ontstaan door: *“Ach, zet eerst maar zolang op zolder, misschien hebben we het nog nodig”*.

Wij zijn met frisse moed aan dit laatste karwei begonnen en deden dag na dag vele bijzonder ontdekkingen, zelfs uit de vorige eeuw!

Op één van deze dagen zagen wij een oude, vergeelde en stoffige schoenendoos met deksel. Bij het openen lag er een omgekeerd tegeltje.

Na het omdraaien stokte het gesprek, want wij zagen de tekst van ons oude gebedje, dat wij altijd zongen voor het slapen gaan; ontroerend!

Zorgvuldig schoongemaakt hangt het verloren gewaande tegeltje nu weer als een parel te stralen op onze logeerkamer.

Vervolg bladzijde 2

De tekst van het eerste coupletje staat hieronder:

Ik ga slapen, ik ben moe,
'k sluit mijn beide oogjes toe;
Here, houd ook deze nacht
over mij getrouw de wacht.

Amen

*Hoewel de jaarwisseling al weer een maand achter ons ligt, willen wij toch, in deze eerste Nieuwsbrief van het nieuwe jaar, iedereen een
Gezegend Nieuwjaar 2021 toewensen!*



Programma eerste helft 2021

Graag hadden we u op deze plaats een overzicht gegeven van het programma voor de ledenmiddagen. Helaas ziet het er echter voorlopig naar uit dat de corona pandemie ons nog altijd in de weg zit en dat nog steeds het advies geldt om zoveel mogelijk thuis te blijven, ook gezien de hoge gemiddelde leeftijd van onze leden. Inmiddels is het vaccineren wel begonnen, maar zoals het zich laat aanzien zal onze leeftijdsgroep niet voor eind februari, begin maart aan de beurt zijn.

Zodra het mogelijk is om weer bijeenkomsten te organiseren, zullen we dit zeker doen. Zoals u gewend bent, zullen de bijeenkomsten gepland worden op de **tweede woensdag** van de maand in de Mennozaal van de Doopsgezinde kerk. Omdat de eerste twee bijeenkomsten van 2021 sowieso zijn vervallen, zal het bestuur zich beraden over de mogelijkheid om ook in mei en juni een ledenmiddag te organiseren als we dan weer bij elkaar mogen komen.

Het spijt ons dat we op dit moment geen positiever geluid kunnen laten horen maar hopelijk verandert dat gauw.

Namens het bestuur, Sylvia Oosterhuis



Van de ledenadministratie



Nieuwe leden:

Mw. H.M. Boksem

Het Want 7

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

Overleden:

Mw. G. Helder - Huizinga

Dhr. J.H. de Jong

Mw. H. Hoeksma-Land

T.W.S. Mansholtstraat 7

Uranusstraat 12

Kraaienest 70 K.41

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



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

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

Bezorging

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

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

Samenstelling

A.F. Horenberg, Uranusstraat 20, 9742 JW Groningen

Tel. 050-5717800 email: [groningen@pcob50plus.nl](mailto: groningen@pcob50plus.nl)

Het volgende nummer verschijnt begin maart 2021

Graag kopij inleveren uiterlijk:

16 februari 2021 [groningen@pcob50plus.nl](mailto: groningen@pcob50plus.nl) of Uranusstraat 20

Column maand februari.



Als ik deze column schrijf is de maand januari van het nieuwe jaar 2021 alweer bijna voorbij, wat gaat de tijd toch snel beste PCOB-érs.

In de voorbije quarantainetijd heb ik geprobeerd veel te lezen, maar het is net of mijn concentratie een beetje met vakantie is gegaan. Ik hoor daar veel meer

vrienden over.

Maar mijn bovenkamer laat mij nog niet in de steek, gelukkig niet, want dan zou ik echt voor een consult naar mijn huisarts moeten.

Onderling is tussen vrienden en kennissen de laatste tijd veel gepraat over van alles en nog wat, maar dan wel via het mobieltje en de gewone telefoon.

Waar gingen deze telefonische gesprekken in de dagen rond kerst en oud- en nieuw en begin januari zoal over? We belden vrij veel met onze kinderen en vrienden en vriendinnen, je mag de deur immers toch vrijwel niet uit.

Natuurlijk ging het met kerst over de geboorte van Jezus in Bethlehem en de virtuele kerkdiensten die wij daarvoor, via kerkomroep.nl, in de huiskamer mochten meevieren.

En op Oudejaarsavond naar de conference van Youp van 't Hek geluisterd en wat er toen in het bijzonder, speciaal via Youp, aandacht kreeg. Ik bedoel de medische wereld en de gezondheidszorg die het verdient om fors geprezen te worden. En dat deed hij voortreffelijk.

Onze artsen, verpleegsters en verplegers in de ziekenhuizen en verpleeginrichtingen, staan steeds voor de patiënten klaar, zelfs **extra** tijdens de feestdagen rond kerst en oud- en nieuw. Hulde voor deze mensen, goed gedaan Youp!

Wat in die dagen ook een onderwerp bij de oliebollen en de glühwein was betreft de vraag, hoe gaat het in de komende jaren met de uitvoering van de klimaatplannen? Het houdt de burger in het land steeds meer bezig, dat blijkt.

Over enkele weken, om precies te zijn, op 17 maart zijn er verkiezingen. Mag ik veronderstellen dat u allemaal de verkiezingsprogramma's van de verschillende belangrijke partijen hebt doorgelezen en al

zo'n beetje weet wat u, op grond van deze inspannende worsteling straks gaat stemmen? Of is dat teveel van het politieke goede gevraagd.

Beste PCOB'ers het kabinet -Rutte-3 sloot alweer anderhalve jaar geleden een klimaatakkoord dat het beleid tot het jaar 2030 uitstippelt en nu al wordt uitgevoerd.

Tot de Tweede Kamerverkiezingen van het jaar 2017 waren klimaat en ook kernenergie geen groot thema op ons bord van de verwachting. Kernenergie, een woord dat geregeld in de gesprekken viel, was niet altijd een welkom woord. Velen hebben echter niet door dat hun lamp in de woonkamer zeer waarschijnlijk brandt door stroom dat uit een kerncentrale komt, veelal uit Frankrijk.

Van de kerncentrales naar de gaskraan is ook zo'n dankbaar onderwerp om met elkaar over te praten.

Als het lukt dan gaat in het jaar 2023 bij u en mij in huis de gaskraan dicht, ik zeg als het lukt! Natuurlijk kan dat niet!

Maar het voornemen bestaat en gaat u al vast maar sparen voor de kosten die hier voor de baten uitgaan. De aanleg van een warmtepomp, al dan niet collectief, gaat in de papieren lopen. Vele hypotheeken bij eigen woningen zullen ervoor, na aftrek van een beetje subsidie van rijkswege, verhoogd moeten worden en het is de vraag of in barre tijden met lage temperaturen het huis wel warm te krijgen is. Bij de corporaties is geld ook vaak een financieel probleem en dus zullen de huurwoningen ook nog wel een tijdje gas voor de verwarming en koken nodig hebben.

Warmtepompen kosten ook stroom en dat is natuurlijk ook zo bij de ontwikkeling van voorzieningen met waterstof, wat als toekomstperspectief wordt genoemd.

En wat lees je in het klimaatakkoord, de kolencentrales moeten zo snel mogelijk dicht of zijn al dicht.

Maar..... beste PCOB-ers waar komt dan straks de zo nodige stroom vandaan? Uit windmolens (en zonnepanelen)? En let er op waar mogen in het westen van het land, waar de meeste mensen wonen, wel de in verhouding daarvoor zo benodigde windmolens geplaatst worden? Lees uw kranten, daar niet veel.

Uw *eigen omgeving*, waar u ook woont, wordt vermoedelijk met plaatsing van windmolens opgezaald en wat erger is, uw omgeving heeft de plaatsing maar te slikken, want het is *rijksbeleid* wat uitgevoerd wordt. U kent die Haagse uitspraak toch? Wij hebben jaren geleden als (provinciale en) landelijke regering hierover al beslist! Beste burger dat wist u toch al lang. Daar komt bij dat (groene) stroom voor een

groot percentage door grote bedrijven als Nuon, Essent en Google wordt afgenomen en dat mag u meebetalen.

Terug naar de kernenergie. Thorium centrales bouwen. Je kunt er kort en lang over praten, maar in de verkiezingsprogramma's komt het woord (kern)centrales bijna niet voor. Voor het eerst sinds 1956 noemt het CDA (deze partij bestaat al een tijdje) kernenergie niet in het partijprogramma. Bij de VVD sneuvelde het onderwerp ook. Bij SGP komt het magertjes voor.

Hebben we dan geen energiebronnen nodig? Natuurlijk wel.

Als we in 2023 van het gas af moeten hoe kookt moeder de vrouw dan straks het eten?

Waarschijnlijk op stroom via de inmiddels in de keuken geplaatste, redelijk dure, 4-pits inductiekookplaat. Daarvoor moet er dan wel voldoende stroom geleverd kunnen worden. En wat werkt er dan niet al op stroom? Hebt u een auto, dan zal de stekker daar ook geregeld in moeten want anders komt u niet ver meer.

De windmolens draaien geachte lezer grotendeels op subsidie, betaald door u en mij en dat werkt, voor wat de totale stroom leverantie in Nederland betreft zeker prijsverhogend, dat staat vast.

Op het terug leveren van stroom, via de zonnepanelen, wordt ook steeds jaarlijks door het Rijk in de kilowatt prijs geknepen.

Wat is dit Bronsema een somber verhaal zo aan het begin van het nieuwe jaar 2021 hoor ik u zeggen, maar beste mensen, kernenergie is in verhouding tot andere bronnen voor het milieu niet zo veel belastend en Thorium centrales nog minder, heb ik begrepen uit verrichte studies en heeft weinig afval, veel minder dan in elk geval een echte kerncentrale.

Maar wanneer komt het in de politiek zover dat er iets gedaan wordt aan maatregelen die uw portemonnee toe gaan juichen. Het bouwen van een Thoriumcentrale kan in ongeveer 9 jaren plaats vinden.

In 2030, we leven nu begin 2021, moet de uitstoot van broeikasgassen met in elk geval 49% dalen ten opzichte van het jaar 1990.

Toe maar. U gelooft het?

Ik zie uw reactie over deze column als u daarop wilt reageren met genoeg tegemoet.

Mijn e-mailadres is bij de secretaris bekend en hij zal uw reacties zeker naar mij doorsturen.

B F Bronsema

Het Genesis Dieet (96) (febr. 2021)

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 Genesis dieet bevestigt!

Onderzoek vanuit de hele wereld!

Uitgebreide studies, maar ook belangrijke statistieken zijn nuttig om informatie te verkrijgen over voeding voor een lang, gezond leven. Het is eveneens waardevol de voedingsmiddelen te bestuderen van gezonde culturen en hoe ze overeenkomen met het Woord van God. Maar niets is interessanter dan het lezen van persoonlijke getuigenissen van enkele van deze honderdjarigen.

Deze persoonlijke commentaren van mensen, die de leeftijd van honderd jaar, of ouder, hebben bereikt, komen uit het boek van

Dr. Paavo Airola: “Worldwide Secrets for Staying Young” (Geheimen vanuit de gehele wereld om jong te blijven).

Dr. Airola heeft met hen gesproken, en komt tot de volgende conclusie:

“Toen ik in Rusland was, heb ik verschillende honderdjarigen ontmoet en ik ontdekte dat ze een aantal dingen gemeen hadden. Het waren allemaal matige eters, ze waren meestentijds buiten een het werk, ze waren allemaal slank, arm en gelukkig! Wat betreft hun voeding: ze waren volledig **vegetarisch** of aten vrijwel geen vlees.”

Één van de mannen, die Dr. Airola interviewde, was 126 jaar oud en gaf hem dit getuigenis. De man overleefde vier (!) echtgenotes!

“Ik heb mijn hele leven hard gewerkt, maar ik heb nooit veel geld gehad om me zorgen over te maken.

Ik wandel elke dag minstens acht kilometer en rijd paard.

Ik eet heel weinig, alleen als ik honger heb - ik eet nooit op vaste tijden, maar uitsluitend wanneer ik echt honger heb.

Ik ben vier keer getrouwd, elke keer met een vrouw die **jonger** was dan ik.

Waarschijnlijk heeft dat me geholpen, jong te blijven!”

Graag tot een volgende keer!

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

Lest we forget, opdat we niet vergeten

De meesten van ons hebben eind 2020 in het nieuws de implosie van de politieke partij Forum voor Democratie kunnen volgen. Ik wil hier natuurlijk geen politieke beschouwingen houden. Wel wil ik aandacht vragen voor het opkomende anti-semitisme wat ook hier (voor een deel) de oorzaak van de problemen was.

In ons land en in veel Europese landen, maar ook daarbuiten, kunnen we zien dat anti-semitisme weer veelvuldig voorkomt. Ik ben geen demograaf, ik weet niet waardoor deze sentimenten weer naar boven komen. Wel weet ik dat alle westerse regeringsleiders in 1945 zeiden: ‘Dat nooit meer!’

U weet dat regeringen logge instellingen zijn die maar langzaam manoeuvreren. Waarschijnlijk heeft het daarom tot 2005 geduurd voordat er een internationale herdenkingsdag kwam.

Deze Internationale Herdenkingsdag voor de Holocaust (in het Engels *International Holocaust Remembrance Day*) wordt jaarlijks gehouden op **27 januari**. Op deze dag herdenkt men de Holocaust, waarbij door genocide ongeveer 6 miljoen Joden zijn omgekomen. Ook herdenkt men de andere slachtoffers van de naziperiode.

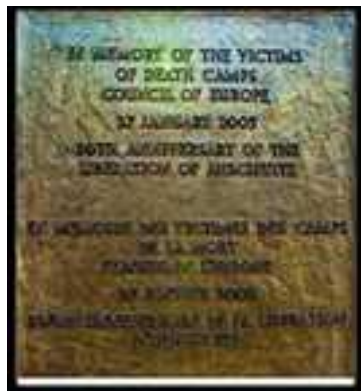
De dag wordt gehouden sinds de aanname van resolutie 60/7 van de Verenigde Naties op 1 november 2005. Voor 27 januari is gekozen omdat op die dag in 1945 soldaten van het Sovjetleger de overlevenden van het concentratiekamp Auschwitz bevrijdden.

In Nederland organiseert het Nederlands Auschwitz Comité op de laatste zondag van januari de jaarlijkse Nationale Holocaust Herdenking (voorheen de Auschwitzherdenking) bij het Spiegelmonument ‘Nooit Meer Auschwitz’ in het Wertheimpark in de oude Amsterdamse Jodenbuurt.

In Duitsland heet deze dag de *Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus*. De herdenkingsdag werd daar op 3 januari 1996 voorgesteld door de toenmalige Duitse president Roman Herzog.

Deze gedenkplaat is aangebracht in het gebouw van de Raad van Europa in Straatsburg.

(ter nagedachtenis aan de slachtoffers
van de vernietigingskampen
(‘dodenkampen’)
Raad van Europa
27 januari 2005
60^{ste} herdenking van de bevrijding van
Auschwitz)



In de afgelopen, letterlijk donkere, maanden heb ik veel tijd kunnen doorbrengen met lezen. 's Avonds al vroeg de lampen aan en heerlijk op de bank met een boek. Een van de boeken die ik nog eens heb gelezen was het boek *Anna Karenina*. Dit boek is geschreven door de grote Russische schrijver en filosoof Lev Tolstoj, en hier komt de volgende zin in voor: ‘God legt ons het kruis op, maar verleent ons ook de kracht om het te dragen’.

Veel mensen hebben het idee dat het hier om een Bijbelcitaat gaat, maar dat is niet het geval. Wel schrijft Paulus in de tweede brief aan de Korinthiërs dat hij en zijn metgezellen het heel zwaar te verduren hadden gekregen, ze vreesden ernstig voor hun leven, lezen we in 2 Kor. 1:7-11. Paulus heeft hier ervaren dat hij niet op zichzelf moet vertrouwen, maar op God. Net zoals hij eerder al schreef (1 Kor. 10:13): God is getrouw: Hij zal niet toelaten dat u verzocht wordt boven wat u aankunt, maar Hij zal met de verzoeking ook de uitkomst geven om die te kunnen doorstaan.

Juist in deze tijd met het nog steeds rondwarende coronavirus, en dan nu ook nog de veel besmettelijker Britse variant, ervaren veel mensen het leven als moeizaam. De maatregelen worden steeds stringenter, we moeten ons nog meer persoonlijke contacten ontzeggen, het wordt er allemaal niet gemakkelijker op. Laten we hopen, dat nu het vaccineren op gang is gekomen, er echt licht gloort aan het einde van de tunnel. Intussen moeten we indachtig Paulus dat we niet op onszelf, maar op God moeten vertrouwen. God is trouw en machtig. Hij geeft kracht naar kruis. Ik wens ons allen heel veel sterkte en Godsvertrouwen.

Sylvia Oosterhuis

Hoe staat het met uw pensioen? Meer dan tien jaar niet geïndexeerd, terwijl het geld in de pensioenpotten is aangegroeid tot 1600 miljard euro?

Hebt u ook wel eens het idee dat er geld van de ene naar de andere generatie wordt geschoven, ten koste van ouderen? En dat uw pensioen onnodig wordt gekort door een heel lage rekenrente?

Uw voorzitter heeft me gevraagd kort uit te leggen wat er gaat veranderen in het pensioenstelsel. Ik doe dat graag, want de boosheid bij ouderen is heel begrijpelijk. Meer dan 50 jaar was er ruim voldoende geld in de pensioenfondsen en de uitkering werd bijna jaarlijks gecorrigeerd voor inflatie en koopkracht. Er is echter iets veranderd in de financiële markten: de rente op staatsobligaties is gedaald van 9% in 1990 naar minder dan 1% nu. Daardoor moeten pensioenfondsen steeds meer kapitaal aanhouden om dezelfde toezegging te kunnen doen aan hun deelnemers. Dat raakt vrijwel iedereen die werkt of heeft gewerkt. Vooral ouderen merken dat de indexatie jarenlang is uitgebleven.

Zo kon het niet langer. Nederlanders willen gewoon een onbezorgde oude dag, zonder zich te moeten verdiepen in onbegrijpelijke technische termen, uniforme pensioenoverzichten, rekenrentes en dergelijke. Er is te veel gedoe. We gaan daarom het volgende veranderen:

- Iedereen krijgt een eigen, herkenbaar pensioenvermogen, een soort eigen potje. Je ziet je hele leven wat je hebt ingelegd en hoe dat rendeert. Dat geld is bestemd voor je eigen oude dag.
- We stoppen met de huidige lage rekenrente. Die past bij harde toezeggingen voor je pensioen, maar die zekerheid wordt nu toch niet waargemaakt. Het wordt realistischer: je loopt iets meer beleggingsrisico, vooral als je jonger bent, maar daardoor kan het pensioenfonds met een hogere rente rekenen.
- Pensioenfondsen hoeven geen grote buffers meer aan te houden. De beleggingswinsten van de komende jaren zijn niet meer nodig om de buffers te herstellen en kunnen dus worden gebruikt voor indexatie.
- Het wordt mogelijk om bij je pensionering 10% van je pensioenvermogen op te nemen. Voor de meeste mensen is dat niet verstandig, maar het kan een uitkomst zijn als je je huis wilt aanpassen, nog eenmaal die grote reis wil maken of een problematische schuld wilt aflossen. Iedereen mag die keuze zelf maken.

Het nieuwe stelsel gaat uiterlijk in 2026. Dat roept natuurlijk weer nieuwe vragen op: wordt er nog gekort voor dat moment, wat gebeurt er met mijn eigen pensioen?

We hebben afgesproken dat kortingen zoveel mogelijk worden vermeden. Per 1 januari 2021 moesten de pensioenfondsen een dekkingsgraad hebben van 90%, omdat ze dan in 2026 naar verwachting voldoende kapitaal hebben voor een goede overgang. Bij de meeste fondsen is dat gelukt. Fondsen met een dekkingsgraad van meer dan 105% mogen zelfs weer indexereren.

De komende jaren zullen de pensioenfondsen en alle betrokken partijen het heel druk hebben met de berekeningen van het nieuwe stelsel. Het is belangrijk dat iedereen het juiste bedrag in zijn 'eigen potje' krijgt. Daarvoor worden nu rekenmethodes ontwikkeld en er wordt geschreven aan nieuwe wetgeving. Het doel is natuurlijk dat u geen grote veranderingen zult ondervinden.

Ik realiseer me heel goed dat u pas zekerheid hebt als er een brief op de mat ligt met uw eigen pensioenoverzicht. Zo ver is het nog niet, maar we zijn goed op weg!

Roald van der Linde,
Tweede Kamerlid voor de VVD
(r.vdlinde@tweedekamer.nl)

KBO-PCOB wil structurele aanpak om stapeling van eigen bijdragen te beperken

14-01-2021



Verbeter het beleid tegen stapeling van eigen bijdragen in de zorg en maak eerdere maatregelen hiertoe duurzaam. Hiervoor pleiten KBO-PCOB, Patiëntenfederatie Nederland en Ieder(in) bij de Tweede Kamer. "Nu het einde van de tijdelijke bevriezing van het eigen risico in zicht komt, wordt het tijd de volledige

afschaffing of een rigoureuze structurele verlaging hiervan in gang te zetten", aldus KBO-PCOB directeur Marcel Sturkenboom. Daarnaast zijn er diverse andere maatregelen mogelijk, waaronder het

permanent maken van de tijdelijke maximering van de eigen bijdrage voor geneesmiddelen.

Duurzame aanpak nodig voor verminderen van stapeling van zorgkosten én meerkosten

De Tweede Kamercommissie VWS debatteert vandaag met minister Van Ark over onder andere de eigen bijdragen in de zorg. Ondanks de (soms tijdelijke) maatregelen die het kabinet de afgelopen jaren heeft genomen om dit probleem te verminderen, komen er nog altijd mensen in de problemen door een stapeling van eigen bijdragen. Zo moeten patiënten die de jaargrens bij zittend ziekenvervoer overschrijden twee keer een eigen bijdrage betalen en is er geen goede reden waarom er nog steeds een eigen bijdrage voor hoortoestellen wordt gevraagd. Daar komt bij dat mensen met een beperking of chronische ziekte, waaronder veel senioren, niet alleen worden geconfronteerd met de kosten van hun zorgverzekering, het verplichte eigen risico en eigen bijdragen voor de Wmo, Wlz en Zvw. Zij betalen daar bovenop ook rekeningen voor niet-verzekerde zorg, zoals hulpmiddelen, fysiotherapie, maaltijdvoorzieningen en medicijnen.

Patiëntenfederatie Nederland, Ieder(in) en KBO-PCOB willen dat er een duurzame aanpak komt voor het verminderen van de stapeling van zorgkosten én meerkosten.

Marcel Sturkenboom: “Een structurele aanpak van de eigen betalingsproblematiek moet hoog op de agenda voor het nieuwe regeerakkoord, anders betalen kwetsbare senioren de komende jaren weer in toenemende mate de hoofdprijs”. Maatregelen die het kabinet kan nemen zijn onder meer het opheffen of substantieel verlagen van de drempel om fysiotherapie te krijgen uit de basisverzekering, en koppeling van de eigen bijdrage voor zittend ziekenvervoer aan de indicatie waarvoor zittend ziekenvervoer is afgegeven in plaats van afrekening op jaarbasis te verrekenen.

Nodeloos ingewikkeld

Behalve dat de eigen betalingen zich opstapelen, zijn ze ook nodeloos ingewikkeld. Er bestaan allerlei verschillende regelingen en varianten waarin de betalingen verschillend zijn vormgegeven. Patiënten en hun naasten weten vaak niet waar ze terecht kunnen met vragen. Dit kan beter. Eigen bijdragenregelingen moeten eenvoudiger worden met een betere onderlinge samenhang.

Bron: kbo-pcob.nl

Computer Vragende Wijs (193) (febr. 2021)

Deze keer laten wij de kerkelijke vieringen, met uitgebreide informatie, achter ons en beginnen met een totaal ander hoofdstuk, namelijk hoe je zelf gekozen muziek kunt oppikken uit het Internet, opslaan en via de PC weer kunt laten **zien en horen**.

Om deze gegevens praktisch te bewaren, en later weer op te vragen, beginnen we met het maken van een eenvoudige Tabel.

De PC openen met een tekstprogramma bv. Word of Writer in Linux.

Klik op “**Tabel**”, bovenste balk, Tabel invoegen, enz.

Hoeveel kolommen en rijen heb je nodig voor de tabel? Dat zit zo:

Elk muziekstuk heeft een unieke **internetcode**, die wij steeds zullen gebruiken, en die alleen op dat stuk van toepassing is.

De **titel** van het stuk is bepalend, met daarbij de unieke code.

De tabel kan 3 kolommen bevatten t.w.: 1° de titel, 2° de code en 3° info over het muziekstuk bv. de totale tijd, medewerkenden enz.

Titel	Code	Informatie
U zij de Glorie, opgestane...	www.youtube.com/watch?v=L	3 min. Pasen. Pro Musica.

↑

Als voorbeeld ziet u hier een tabel op het **A5-formaat** (= PCOB-Nieuwsbrief) met een bladbreedte van ± 12 cm.

Bij uw normale **A4-formaat** is de breedte ± 18 cm bij een marge rondom van 1,30 cm; per kolom dus ± 6 cm, dat is op die tabel dus groter dan hier op dit A5-blad.

Daarom kan hier *niet* alles worden weergegeven, maar is het alleen maar een voorbeeld.

Op **A4-formaat** is het mogelijk 3 kolommen en 50 rijen, per blad, onder elkaar te plaatsen in een tabel bij een tekengrootte van 12.

Wilt u meer tekst op één regel typen, dan gaat de horizontale lijn van de rij *automatisch* mee naar beneden en komt er dus meer schrijfruimte.

U zij de Glorie, opgestane Heer, U zij de Victorie nu en.	www.youtube.com/watch?v=rLRPBW enz.	Duurt 3 minuten. Pasen. Met o.a. Pro-Musica.

Codebreker(febr. '21)

			3			13	5	17	19		14			
		20	17	17	13		3		1	2	2	7		
	3		5		1	2	2	19	7		11		9	
5	2	11	5	18	11		21		11	11	1	2	2	6
	2		11		14	11	22	2	15		11		2	
17	6	11	1	7	11		2		1	17	15	22	19	13
17		15		11			3			15		15		11
15	11	6	11	1	11	1		17	14	11	4	17	17	15
14		11		10			17			1		20		19
13	11	15	12	11	7		13		19	14	8	4	4	11
	1		2		17	16	7	11	1		11		19	
11	19	12	2	15	9		15		6	2	4	12	11	1
	6		15		7	19	17	15	17		4		16	
		4	19	4	17		17		1	19	11	7		
			1		9	11	4	19	6		1			

A B C D E F G H I J K L
M N O P R S T U W Y Z

De bekende letters (= E, G, N en R) zijn alvast voor u doorgestreept!

Hieronder kunt u de overige gevonden letters invullen.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
N					G					E

12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
			R							

De oplossingsregel:

3	4	2	11	13	11	9		
							19	1

14	11							
		20	19	1	7	11	15	

Enige toelichting, voor het oplossen van deze **Code-breker**:

Elk cijfer betekent dezelfde letter. Vul dus eerst de **gegeven letters** in: elke 1 wordt een N, de 6 een G, de 11 een E en de 15 een R.

Hebt u de 4 **bekende** letters overal ingevuld, dan zoekt u passende woorden bij de andere cijfers.

Tenslotte vult u de **oplossingsregel** in met de gevonden letters.

Deze graag opsturen met uw naam, de heer, of mevrouw, en adres met postcode a.u.b. voor **1 maart 2021** naar:

Arend Schoenmaker, Kremersheerd 204. 9737 PH Groningen of per E-mail: 31.trein@gmail.com

Voor de goede oplossingen zijn er weer drie mooie prijzen beschikbaar gesteld!

Wij wensen u veel puzzelplezier!

De oplossing van de november-puzzel was: “**Sint Maarten**”

Iedereen vriendelijk dank voor het insturen van de vele oplossingen! Presentjes zijn er deze keer voor:

Dhr. H.J. Bolwijn

Mw. Janny Nauta

Fam. Veninga

Allen van harte gefeliciteerd!

Onderzoek: Meerderheid senioren wil coronavaccin

18-12-2020



Bijna driekwart van de senioren (68%) is van plan zich te laten vaccineren tegen het coronavirus, blijkt uit onderzoek opgezet door seniorenorganisatie KBO-PCOB. Marcel

Sturkenboom, directeur van KBO-PCOB: “Dit onderzoek laat duidelijk zien dat ook senioren verder willen. We willen weer op pad, onze naasten zonder zorgen weer kunnen knuffelen.” Ongeveer een kwart (24%) twijfelt nog, slechts acht procent zegt nee. De belangrijkste reden om zich niet te laten vaccineren is uit angst voor bijwerkingen, maar ook omdat men zich nooit heeft laten vaccineren (ook niet tegen de griep).

Het vertrouwen in de instanties die bij het vaccin betrokken zijn, is groot. Ruim zestig procent vertrouwt de overheid (63%) en makers (62%) bij dit vaccin, slecht negen procent vertrouwt overheid en bedrijf niet.

Vaccinatiestappenplan

Maar er zijn ook vragen. Een derde van de senioren mist nog bepaalde informatie over het coronavaccin en de vaccinatie. Bijvoorbeeld informatie over de bijwerkingen (met name op de lange termijn), de procedure (waar en door wie wordt het vaccin gezet), de tijdsplanning, hoe de relatie is met specifieke gezondheidsproblemen zoals hart en obesitas. Maar er zijn ook vragen over de veiligheid en de werkingsduur van het vaccin. Sturkenboom: “Dus nogmaals onze oproep aan het kabinet: beloon het vertrouwen van al deze senioren en kom met een compleet vaccinatiestappenplan. Het scheidt duidelijkheid en rust.”

Bron: kbo-pcob.nl

Wat doet de pepernotenfabriek eigenlijk in januari?



Elk najaar liggen de schappen vol met heerlijk knapperige kruidnootjes. Maar de rest van het jaar kom je geen pepernoot tegen. Wat doen al die koekenbakkers dan?

door Emmeke Bos 02/11/2020

Dan gaan we allemaal op vakantie!', grapt Oscar de Lange, directeur en eigenaar van Van Delft Biscuits waar het gros van de Nederlandse kruidnootjes* wordt gebakken. 'Nee hoor, we bakken ook nog heel veel andere koekjes.' En de lik koekjes, fruitbiscuits en chocoladekoekjes knabbelen we gewoon het hele jaar door. Dus die fabriek blijft gewoon draaien. Alleen de speciale pepernootbakmachines, ja, die staan wel stil.

**) Is het nou kruid- of pepernoot? Pepernoten zijn klassiek de grote, lichte zachte brokken. Kruidnootjes zijn de kleine, harde ronde bolletjes. Maar deze worden ook vaak pepernoten genoemd. Volgens De Lange heetten de kruidnootjes dan ook eerste kruidige pepernoten. 'Jan van Delft is de grondlegger van het kruidnootje. Hij maakte het pepernootje veel kleiner, krokanter, en met een rijke mix aan kruiden. Dat noemde hij gekruide pepernoot, dat is later verbasterd naar kruidnoot.' Zelf noemt De Lange het halfronde Sintkoekje steeds pepernoot.*

Een hele berg kruidnootjes

Bij Van Delft bakken ze 5,5 miljard van de 7 miljard pepernoten die elk jaar verkocht worden. (Dat is 412 pepernoten per Nederlander). 'Het is het meest gegeten koekje van Nederland', vertelt De Lange. En bakken is een behoorlijke klus. Daarom beginnen ze er ook op tijd mee.

'In april, mei gaan de machines alweer aan. Want er moet ontzettend veel volume gemaakt worden. Vooral in de zomermaanden bakken we hard door. De piek is echt in juni, juli, augustus. Dan bakken we ook in het weekend en 's nachts.' Wie graag van zijn of haar zomervakantie wil genieten, kan beter geen pepernotenbakker worden.

November? Dan mogen de ovens uit

Vanaf augustus worden de kruidnoten aan de winkels geleverd, zodat

die ze op 1 september in de schappen kunnen leggen. Elk jaar weer. Want nee, het kruidnootjesseizoen komt nooit later of eerder. Dus nu is het hard doorbakken? Nee hoor. ‘De ovens zijn uit. In november bakken we niets meer’. Alle kruidnootjes die je dit jaar nog opeet, zijn al lang en breed gebakken.

Maar wat gebeurt er eigenlijk met de kruidnootjes die over zijn? Die worden verwerkt tot veevoer, vertelt De Lange. Die gaan dus bijvoorbeeld naar de varkens. ‘Dan hebben die ook een feestje!’

Bron: quest.nl

Wist u dat:

Het bedrijf dat Corona-bier produceert dit jaar al 260 miljoen verlies heeft gemaakt?

Dit komt door de negatieve associatie met de naam Corona, door het verminderd aantal Chinezen dat nu bier drinkt (China is een grote afnemer van het biertje) en doordat veel ingrediënten van het bier uit China komen die nu niet worden geleverd. Driedubbel pech dus.

Bron: <https://amayzine.com/nl/2020/9-corona-wistjedatjes-die-je-vast-niet-wist/>

Christelijke begrafenisonderneming De Meerwaarde

Alleen begrafenissen/ geen crematie

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!



Melden bij overlijden 06-54248024 24h

Uw uitvaartbegeleider vanaf het overlijden van uw dierbare!

Douwe Jan Moesker

www.de-meerwaarde.nl

uitvaart@de-meerwaarde.nl

Goed wonen begint bij Patrimonium



Christelijke Woningstichting Patrimonium is een actieve corporatie in de stad Groningen. Al sinds 1914 werken we vanuit onze eigen identiteit in de volkshuisvesting. Ons woningbezit bestaat ondermeer uit circa 6.700 woningen. Wilt u hierover meer weten of wilt u in aanmerking komen voor een woning? Neemt u dan contact op met ons kantoor, tel. 050 52 999 99.



christelijke
woningstichting
PATRIMONIUM

Peizerweg 136, Groningen
Tel. 050 52 999 99
www.patrimonium-groningen.nl
info@patrimonium-groningen.nl

Tips tegen koude voeten



Een derde van de vrouwen heeft regelmatig last van koude voeten. Maar hoe komt het dat de één zelfs in de winter nog op blote voeten kan lopen, terwijl de ander in de zomer wollen sokken draagt?

Koude voeten worden vooral veroorzaakt door een verslechterde bloedsomloop. Wanneer de omgevingstemperatuur daalt en daarbij ook de lichaamstemperatuur, trekken de bloedvaten in de huid samen. Hiermee wordt het warmteverlies beperkt. Deze samentrekking is bij sommige mensen sterker, waardoor de bloedtoevoer in de voeten afneemt en ze koud worden.

Levensstijl en ziekten

Ook uw levensstijl kan invloed hebben op de temperatuur van uw voeten. Zo werken knellende schoenen niet echt bevorderlijk en kunt u door te lang in dezelfde houding te zitten of staan koude voeten krijgen. Verder hebben rokers vaker koude voeten dan niet-rokers, omdat roken de bloedcirculatie verstoort.

Ziekten kunnen ook een oorzaak zijn van koude voeten. Denk hierbij aan diabetes, reuma en de ziekte van Raynaud. Ook mensen met een verminderde hartfunctie door bijvoorbeeld een beroerte of mensen met een slechte conditie van de bloedvaten klagen vaker over koude voeten. Maar hormonen kunnen tevens een rol spelen; daarom hebben vrouwen vaker last van koude voeten dan mannen.

Oplossingen

Gelukkig zijn koude voeten niet gevaarlijk, maar alleen lastig. Er zijn genoeg tips en trucs om warmere voeten te krijgen:

- Meer bewegen helpt de bloedcirculatie op gang en vergroot de kans op warme voeten.
- Voor wie niet wil of kan bewegen, helpt het om je lichaam beter te isoleren en warmte vast te houden. Dikke wollen sokken zijn hier een goed voorbeeld van, maar ook goede schoenen voorkomen dat u koude voeten krijgt. Loszittende kleding in meerdere lagen isoleert beter dan één enkel dik kledingstuk.
- Heeft u al koude voeten en wilt u er zo snel mogelijk vanaf, dan helpt een voetmassage.
- Ook wisselbaden (van koud naar warm en andersom) stimuleren de bloedsomloop.

Bron: <https://www.plusonline.nl>

Vragen over soorten coronavaccins

Vragen en antwoorden over soorten coronavaccins.

BioNTech/Pfizer-vaccin

Wat is het BioNTech/Pfizer-vaccin?

Het coronavaccin van BioNTech/Pfizer is op 21 december goedgekeurd het Europees Geneesmiddelen Agentschap (EMA). Het vaccin is uitgebreid beoordeeld op werkzaamheid, veiligheid en kwaliteit. En het is getest op tienduizenden mensen. Dit vaccin beschermt in 95% van de gevallen tegen het coronavirus. Ook bij ouderen en risicogroepen, zoals:

- mensen met astma;
- chronische longziekten;
- diabetes;
- hoge bloeddruk;
- obesitas (BMI hoger dan 30).

Het vaccin bestaat uit 2 prikken, waar 3 weken tussen zit. 7 dagen na de tweede prik zijn mensen maximaal beschermd tegen het coronavirus.

Bijwerkingen

De meest voorkomende (milde) bijwerkingen zijn:

- roodheid;
 - pijn;
- zwellings op de prikplek.

Spier- en gewrichtspijn kunnen ook voorkomen, net als:

- vermoeidheid;
- hoofdpijn;
- koude rillingen;
- verhoging.

Deze bijwerkingen zijn mild en verdwijnen meestal na een paar dagen.

Hoe werkt het BioNTech/Pfizer-vaccin?

Het coronavaccin van BioNTech/Pfizer is een mRNA-vaccin. Het vaccin bevat een stukje genetische informatie, het mRNA. Dit is een instructie voor de aanmaak van een kenmerkend eiwit van het coronavirus: het spike-eiwit. Stukjes van dit eiwit worden zichtbaar voor de afweercellen in het lichaam. Als reactie hierop maak je antistoffen aan. Als je daarna in contact komt met het coronavirus, word je door die antistoffen beschermd. Zo is de kans klein dat je ziek wordt van het virus. mRNA-vaccins kunnen niet bij je DNA komen en dus nooit iets veranderen aan je genen. Het vaccin wordt op natuurlijke wijze door het lichaam afgebroken.

Werkt het vaccin ook tegen de gemuteerde vorm van het coronavirus?

Er zijn geen aanwijzingen dat het vaccin minder werkzaam is bij de gemuteerde variant.

Is het vaccin in staat om de keten van transmissie te doorbreken, dat wil zeggen de kans om het virus van de ene op de andere persoon te voorkomen?

Een vaccin moet ervoor zorgen dat mensen niet of veel minder ziek worden van het coronavirus. Het is vastgesteld dat dit vaccin van BioNTech/Pfizer in hoge mate bescherming biedt. Of het ook transmissie tegengaat is op dit moment nog niet bekend en zal nog verder worden onderzocht.

Hoe lang werkt het vaccin?

Hoe lang de coronavaccins bescherming bieden is nog niet duidelijk. Hierover komt meer informatie via het Europese Geneesmiddelen Agentschap (EMA) nadat de vaccins zijn goedgekeurd.

Wat is het effect van het vaccin van Pfizer/BioNTech op het aantal ziekenhuisopnames, het aantal opnames op de intensive care en op de sterfte?

Dat is op dit moment nog niet tot in detail te voorspellen. Wel is de verwachting dat in de loop van de tijd het vaccineren van kwetsbare ouderen een positief effect zal hebben op de druk in de ziekenhuizen en sterfte.

Als ik besluit mij te laten vaccineren, mag ik dan zelf het vaccin kiezen?

De meest kwetsbare mensen en hun zorgmedewerkers worden vanaf 6 januari als eerste gevaccineerd. Dat gebeurt met het vaccin van BioNTech/Pfizer. Daarna volgen andere vaccins, zodra het Europees Geneesmiddelen Agentschap deze heeft goedgekeurd. Het kabinet kijkt op basis van (internationale) adviezen of én welke vaccins voor een bepaalde doelgroep geschikt zijn.

Ligt er een onderzoeksverslag bij het CBG?

Het Europees Geneesmiddelen Agentschap (EMA) werkt bij de beoordeling van vaccins samen met de nationale organisaties. In Nederland is dat het College ter Beoordeling van de Geneesmiddelen (CBG). <https://www.cbg-meb.nl/>

Bron: <https://www.rijksoverheid.nl>

Waar is de pannenkoek uitgevonden?



Het gerecht van de pannenkoek is eenvoudig en daarom briljant. En het recept is al 600 jaar oud. door Mark Traa 29/11/2019

De uitvinder van de pannenkoek verdient een standbeeld: het gerecht bestaat al vele eeuwen en gaat nog zeker eeuwen mee.

Toch zullen we nooit weten wie de eerste pannenkoek bakte. Daarvoor is het gerecht te eenvoudig. Iemand warmde ooit een mix van meel, water en eieren op boven een vuurtje. En voilà: de pannenkoek was geboren.

Mensen van over de hele wereld eten pannenkoeken

Pannenkoeken worden over de hele wereld gebakken. Soms in hartige vorm, zoals in Afrika, soms in zoete vorm, zoals in België en Nederland. Er zijn veel varianten van de pannenkoek, die allemaal hun eigen geschiedenis hebben.

In Rusland heb je blini's, pannenkoekjes van boekweitmeel met een hartige vulling. In Frankrijk heb je de crêpe, in Duitsland de Pfannkuchen. Naar verluidt was de pannenkoek (de Franse versie dan) het favoriete gerecht van Lodewijk Napoleon, koning van Nederland en de jongere broer van de beroemde keizer.

Het oudste recept voor pannenkoeken komt uit 1439

Het oudste geschreven recept voor pannenkoeken is terug te vinden in een kookboek uit 1439. Maar pannenkoeken zijn dus veel ouder. Voedselhistorici zijn het er over eens dat ze in elk geval al sinds de Romeinse tijd bestaan en waarschijnlijk al sinds de steentijd. Ook toen waren meel, water en eieren voorhanden. Pannenkoekenmix, misschien wel de belangrijkste pannenkoek-innovatie, is uitgevonden in 1889 in de VS.

Waarom mislukt de eerste pannenkoek altijd?

Bij aanvang van het bakken, weet je een ding al zeker: de eerste pannenkoek mislukt. Waarom gaat dat altijd fout?

Omdat 't Pannenkoekhuis Hoenderloo in 2011 het NK pannenkoeken bakken won, denken we voor het antwoord op deze vraag bij kok Edwin Veneman aan het goede adres te zijn. Volgens hem moet je een pan exclusief voor pannenkoeken gebruiken en hem nooit met zeep afwassen. Heet water is voldoende.

Verder moet de pan niet te warm zijn als je begint met bakken, en doe je er goed aan je baksel pas om te draaien als de bovenkant gestold is.

Op 29 november vieren we Sint Pannekoek

Deze informatie komt vast van pas op 29 november, dan vieren we in Nederland Sint Pannekoek (ja, zonder 'n'). Fans van de strip Jan, Jans en de Kinderen hebben deze dag ongetwijfeld al eens gevierd.

In 1986 bedacht de geestelijk vader van het gezin Tromp, Jan Kruis, de nationale feestdag. In de bewuste strip blijft de vader van Jan een hapje mee-eten. Op het menu staan boontjes, iets waar dochter Ca-tootje helemaal geen zin in heeft. Pannenkoeken, die wil ze eten.

Daarop bedenkt Opa ter plekke een traditie: Sint Pannekoek. Moeder Jans - dol op oude tradities - begint direct met bakken.

Vervolgens leggen alle gezinsleden een pannenkoek op hun hoofd, en verwelkomen ze vader Jan met de volgende woorden: 'Een vrolijke en gezegende Sint Pannekoek!'. De traditie komt in een latere Jan, Jans en de Kinderen nogmaals terug. Ditmaal arriveert Jans in de keuken, waar ze haar hele gezin met een pannenkoek op het hoofd aantreft.

De traditie uit de strip sloeg al snel over op de echte inwoners van Nederland, inclusief pannenkoeken op het hoofd:

Bron: quest.nl

In het volgend artikel leest u een verhaal met
alleen maar A KLINKERS.

Jaap van Zandstra gaat vandaag maandag acht maart naar Klaaswaal, dan gaat Jaap naar Stadskanaal haalt daar vaak kaas, sla. Dat was dat

Wie van de lezers M/V kan nu een verhaal maken met alleen de E als klinker?

U mag uw verhaal opsturen naar Klaasjan de Poel Beukenlaan 118 Groningen 9741HM

Of mailen naar kjdepoe@hetnet.nl

Ik heb een mooi prijsje voor de winnaar

Rijbewijskeuring, belastingsservice en kwijtschelding

Voor alle senioren in de stad Groningen en omgeving organiseren wij bovenvermelde dienstverlening.

De rijbewijskeuring kost € 40,00.

Voor de Belastingsservice en Kwijtschelding wordt een bijdrage in de kosten van € 12,00 gevraagd.

Voor opgave en informatie kunt u telefonisch contact opnemen of een bezoek brengen aan het kantoor op vermelde dagen en tijdstippen.

Siersteenlaan 420-2
9743 ES Groningen
Tel. 050-5790466

Maandag en dinsdag tussen 9.00-12.00 uur

Rijbewijskeuring : voor leden en voor ouderen die lid zijn van een ouderenbond, organiseert “TREFPUNT” een rijbewijskeuring voor de prijs van € 40,00 .

Voor deze keuring kunt u Dhr. B. Jager bellen op **050-5343867**

Kijk ook eens op onze eigen
Groninger PCOB-Website

Typ op Internet het adres: www.pcob.nl
Klik in de blauwe balk op: 'Uw Afdeling'

Typ onder:.....'Of zoek een afdeling
Gron

Klik daaronder op het blauwe 'Groningen'

U zit nu rechtstreeks op de pagina van de
PCOB Afdeling Groningen.



Adressen WIJ-teams (steun- en informatiepunt voor wonen, zorg en welzijn) i.v.m. Coronapandemie uitsluitend op afspraak.

WIJ Beijum

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

Melsemaheerd 2 9736 EN Groningen

T: 050 549 71 31

E: wijbeijum@wij.groningen.nl

Open: ma t/m vrij 09:00-17:00 uur

WIJ Corpus den Hoorn

(Corpus den Hoorn, Hoornsewijken en Piccardthof.)

Menno Lutter - ingang om de hoek aan de Laan van de Vrijheid

Paterswoldseweg 267 9728 AC Groningen

T: 050 367 9120

E: wijcorpusdenhoorn@wij.groningen.nl

Open: ma t/m vrij 09:00-17:00 uur

WIJ Hoogkerk

(Hoogkerk, Leegkerk, Gravenburg en De Buitenhof.)

De Verbetering 3 9744 DZ Groningen

T: 050 367 45 66

E: wijhoogkerk@wij.groningen.nl

Open: ma t/m vrij 09:00 – 17:00 uur

WIJ Rivierenbuurt

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

Inloop: Menno Lutter - ingang om de hoek aan de Laan van de Vrijheid

Paterswoldseweg 267 9728 AC Groningen

Talmahuis alleen op afspraak

Merwedestraat 54 9725 KE Groningen

T: 050 367 9120

E: wijrivierenbuurt@wij.groningen.nl

Open: ma t/m vrij 09.00 – 17.00 uur

Tel. alle werkdagen 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

E: wijlewenborg@wij.groningen.nl

Open: ma t/m vrij 09:00-17:00 uur

WIJ Oosterparkwijk

(Oosterparkwijk en de Woonschepenhaven)

Heesterpoort 1 9713 KX Groningen

T 050 367 89 60

E wijooosterparkwijk@wij.groningen.nl

Open: ma t/m vrij 09:00-17:00 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

E: wij schilderswijkcentrum@wij.groningen.nl

Open: ma t/m vrij 09:00-17:00 uur

WIJ Selwerd

(Paddepoel, Tuinwijk en Selwerd)

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

T: 050 367 42 20

E: wij selwerd@wij.groningen.nl

Open: ma t/m vrij 09:00-17:00 uur

WIJ Vinkhuizen

(Vinkhuizen, De Held, Reitdiepwijk en Dorkwerd.)

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

T: 050 367 6303

E: wijvinkhuizen@wij.groningen.nl

Open: ma t/m vrij 09:00-17:00 uur

WIJ Korrewegwijk

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

Floresplein 19 9715 HH Groningen

T 050 367 40 06

E wijkorrewegwijk@wij.groningen.nl

Open: ma t/m vrij 09:00-17:00 uur

WIJ De Wijert

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

Inloop: Menno Lutter - ingang om de hoek aan de Laan van de Vrijheid

Paterswoldseweg 267 9728 AC Groningen

MFC De Wijert alleen op afspraak

P.C. Hooftlaan 1 9721 JM Groningen

T: 050 367 91 20

E: wijdewijert@wij.groningen.nl

Open: ma t/m vrij 09:00-17:00 uur

Bestuur afdeling Groningen van de Protestants Christelijke Ouderen Bond

Voorzitter: Mw. S.D. Oosterhuis

Emmastraat 34
9722 EZ Groningen
☎ 3643620

1e Secretaris: Dhr. A.F. Horenberg

Uranusstraat 20
9742 JW Groningen
☎ 571 78 00
Groningen@pcob50plus.nl

2e Secretaris: Mw. A. Bos-Pietersen

Bentismaheerd 156
9736 EJ Groningen
☎ 364 32 10

Penningm. Dhr. P. Nauta

Magnesiumlaan 20
9743 TC Groningen
☎ 573 05 82

Leden: Dhr. A. Schoenmaker

Kremersheerd 204
9737 PH Groningen
☎ 541 78 17

Dhr. C.A. Verdam

Multatulistraat 3
9721 NE Groningen
☎ 527 14 93

Contributie:

Voor alleenstaanden: € 34,00 per jaar

Voor echtparen: € 59,50 per jaar

Girorekening:

NL14 INGB 000531 0421

t.n.v. PCOB afd. Groningen