



***kbo-pcob***

**Programma**

**Afdeling Balk e.o.**

**Seizoen 2021/2022**

## Bestuur:

voorzitter:

mw. Y. Slik  
Eastwâl 12, 8561 KC Balk

☎ 850320  
[y.slik@kpnmail.nl](mailto:y.slik@kpnmail.nl)

Secretaris

vacant

penningmeester:

dhr. Y.J. van de Lageweg,  
De Wurdze 16, 8561 JD Balk

☎ 601239  
[yjvandelageweg@tele2.nl](mailto:yjvandelageweg@tele2.nl)

ledenadministratie:

mw. H. de Vries-de Vries  
De Warren 4, 8561 JD Balk

☎ 602968  
[hdevriesdevries@home.nl](mailto:hdevriesdevries@home.nl)

bestuurslid:

dhr. W. Werkhoven,  
De Mieden 21<sup>a</sup>, 8561 ER Balk

☎ 603255  
[willemfook@gmail.com](mailto:willemfook@gmail.com)



Seniorenorganisatie: KBO-PCOB  
Ringwade 67,  
3439 LM Nieuwegein  
030-3 400 600  
E-mail: [secretariaat@kbo-pcob.nl](mailto:secretariaat@kbo-pcob.nl)

## KBO-PCOB

Samen sterker voor Senioren. Met ruim een kwart miljoen leden de grootste seniorenorganisatie van Nederland!

Wij maken ons sterk voor een samenleving waarin senioren volwaardig kunnen meedoen en mensen omzien naar elkaar.

### Doelstelling van KBO-PCOB

KBO-PCOB heeft ten doel de belangen van zowel senioren in het algemeen, als die van haar leden, op de meest doeltreffende wijze en in de meest uitgebreide zin te behartigen.

### Samen sterk

KBO-PCOB is het samenwerkingsverband van de twee landelijke verenigingen Unie KBO en PCOB. Sinds 2018 hebben beide verenigingen hun krachten gebundeld en vormen zij op landelijk niveau de seniorenorganisatie KBO-PCOB.

### Speerpunten

Met een krachtig geluid beïnvloeden we landelijk én lokaal beleidsmakers, overheden en de samenleving, zodat (beleids)maatregelen ertoe leiden dat de positie van ouderen in de samenleving gelijkwaardig is aan die van anderen. Onze leden worden actief betrokken bij opinievorming en standpuntbepaling. De vijf speerpunten zijn: **Wonen, Welzijn en Zorg, Veiligheid, Koopkracht, Digitalisering en Zingeving.**

Als KBO-PCOB-lid ontvangt u het magazine 10 maal per jaar.



Dit magazine is de 'stem' van onze landelijke vereniging en inspireert haar lezers tot:

Ontmoeting, Ontwikkeling en Ontspanning!!!

In dit mooi geïllustreerde blad vindt u nieuwsfeiten, achtergrondinformatie, interviews, columns, kortingsacties en nog veel meer voor u als senior. Door het lidmaatschap geven enkele zorgverzekeraars een collectieve korting. Dat zijn o.a. Zilverenkruis en De Friesland.

## Voorwoord

Het is gelukt om een programma samen te stellen. Voor het komende seizoen staat alles wellicht nog een beetje op losse schroeven. Het coronavirus kan wellicht opnieuw roet in het eten gooien.

Meestal de 3<sup>e</sup> woensdag van de maand organiseert KBO-PCOB Balk e.o. een middag voor haar leden. Het kan een middag voor ontspanning of voor belangenbehartiging zijn.

Het doel van onze bijeenkomsten is genoeg beleven door ontmoeting met elkaar.

We hopen dat we in dit nieuwe seizoen voor een ieder weer iets te bieden hebben. We hopen dat u, wanneer de omstandigheden het toelaten, in grote getale de bijeenkomsten zult gaan bezoeken.

Van Talma Hiem hebben we nog geen bericht ontvangen dat we daar ook dit vergaderseizoen onze bijeenkomsten kunnen houden. We wachten af, maar hebben een stille hoop dat het wel door kan gaan. De middagen beginnen om 14 uur.

De vergaderplaats wordt elke keer in de Nijsbrief genoemd en die verschijnt in de eerste volle week van de maand.

## Ophaaldienst

Yde Jan van de Lageweg coördineert het vervoer.

Voor € 2,-- wordt u in Balk gehaald en weer thuis gebracht.

Voor buiten Balk is de prijs € 5,--



601239

# Programma

**15 september: start vergaderseizoen 2021-2022 om 15 uur**

Omdat we het afgelopen jaar niets konden organiseren, willen we onze eerste middag speciaal laten zijn. Een andere tijd, een andere plaats en samen eten!

We zijn in De Treemter, omdat we daar met afstand (indien nodig) allemaal in kunnen.

We willen onze zaken bespreken en wat vrolijkheid erbij doen.



Dan kunt u getuige zijn en genieten van de voorstelling

*'Jong van Geest'.*

Het gaat over de leeftijdsfase, die begint na je 55<sup>ste</sup>. Een periode waarin veel veranderingen optreden. Zij zeggen daarover:

'Aan de hand van persoonlijke verhalen vertellen we wat ons beroert, ons bezig houdt en ons helpt gelukkig te zijn. Hoe we ons openstellen voor nieuwe ontwikkelingen en wat ons in de



weg zit.

De verhalen worden steeds afgewisseld met liedjes. Daarvoor gebruiken we bekende melodieën uit de Engelstalige popgeschiedenis, waarop we Nederlandse teksten hebben geschreven (dus geen vertalingen).'

Daarna een drankje met elkaar en een koffietafel met lekkere soep en heerlijk brood tot besluit.

En dat kost u helemaal niets deze keer!

Dat is een kleine pleister op de wonde van het vorige seizoen.

U moet zich wel opgeven voor de koffietafel i.v.m. de inkopen.

Opgave vóór **13 september** bij Willem Werkhoven ☎ 603255.

## **20 september: Groepsdagtocht**



Luxe lunchcruise over Nederlands mooiste rivieren op maandag 20 september.

Een vaartocht over de IJssel van Wijhe naar Doesburg langs de Hanzesteden Deventer en Zutphen.

### **Programma:**

's Morgens wordt u met uw groep om 9 uur opgehaald bij de Dubbelstraat/Jachthavendyk.

Hierna reist u per luxe touringcar naar het gezellige partyschip Jacqueline waar u inscheept voor een luxe lunchcruise. Na het inschepen krijgt u koffie of thee met heerlijk appelgebak. Terwijl u geniet van langzaam voorbij trekkende landschappen met fraaie uiterwaarden afgewisseld door pittoreske plekjes met kleine dijkhuisjes en historische Hanzesteden, nodigt de crew van partyschip Jacqueline u begin van de middag uit voor een heerlijke luxe lunch met o.a. soep en warme snacks. Na een gezellige en ontspannen cruise krijgt u nog een kopje koffie met ijsje met slagroom aangeboden. Hierna brengt uw chauffeur u weer keurig terug naar uw opstapplaats(en).

## **6 oktober: Internationale dag van de Ouderen**

De Internationale dag van de Ouderen zal plaatsvinden in Zalencentrum 'Sint Nyk' te Sint Nyk. Inloop vanaf 13.00 u. Aanvang 13.30 u. De eigenbijdrage is € 5,- per persoon.

## **20 oktober:**

We dachten aan een lezing van het Fryske Gea, maar die wilden zich nog niet binden. We wachten af.

Via de Nijsbrief wordt u hiervan op de hoogte gehouden.

### **17 november: schilder Rembrandt van Rijn**



Gerrit van Dijk uit Hasselt komt een lezing houden over Rembrandt van Rijn en de Bijbel. Rembrandt (geboren 1609) - van kindsbeen vertrouwd met de Bijbel - schilderde en tekende heel veel Bijbelse taferelen. Uit alle afbeeldingen blijkt dat hij de Bijbel heel goed kende en dat de inhoud hem persoonlijk raakte. Elke Bijbelpassage die Rembrandt weergeeft is een parafraze, een preek of uitleg met diepe

inhoud. 'In mijn lezing laat ik veel schilderijen en tekeningen van Rembrandt zien en vertel ik waarom hij het zo weergaf omdat hij een boodschap wilde brengen.'

### **15 december: Adventsviering**

Deze wordt verzorgd door eigen leden.

Esther de Jong uit Balk verleent muzikale medewerking. Zij komt tijdens de Adventsviering een aantal liederen voor ons spelen en zingen.

*It bestjoer winsket eltsenien  
in goede jierwikseling*

*en  
folle lok en*

**2022**

*seine yn*

## 19 januari: Jaarvergadering

met jaaroverzicht, financieel verslag en bingo. Na de eerste pauze om ± half 3 krijgt Geertje Karstens het woord en gaat ons iets vertellen over 'Leven met diabetes'. Na de tweede pauze ± om half 4 volgt het jaar- en financieel verslag gevolgd door bingo met mooie prijzen.



**16  
februari: Het  
ontstaan  
van de  
Friese elf  
steden aan  
het water**

Een lezing van Gabriël Vriens over één van de belangrijkste kenmerken van Fryslân!

Het is opvallend dat de Friese elf steden allemaal in het kleigebied van Fryslân liggen. De binding met water en vruchtbare gronden is duidelijk zichtbaar. De Elfstedentocht benadrukt het vaarwegennet als onderlinge samenhang tussen de steden.



Toch is de verhouding tot het water voor de steden onderling sterk verschillend. Waar het water voor de één rampspoed meebracht, was het voor de andere stad juist een zegen.

In de lezing zal aandacht geschonken worden aan de ontstaansgeschiedenis van de steden aan het water.

Er is overigens één stad, die een ander bestaansrecht kende en daarmee een vreemde eend in de bijt is.

Welke dat is, hoort u tijdens de lezing.

## 16 maart: De Friese Nassaus



Voor deze middag is Bearn Bilker, voorzitter van de Stichting Nassau en Fryslân uitgenodigd om iets over de Friese Nassaus te vertellen.

We spreken over de Friese en de Hollandse tak van de Oranje-Nassaus. Maar hoe zijn die twee takken ontstaan en waarom had Fryslân zo zijn eigen stadhouderlijke familie?

De Friese Nassaus deelden lief en leed met Fryslân: zij wisten barre tijden te overleven en zij wisten zich geliefd te maken bij de bevolking. Een belangrijke episode uit de Friese geschiedenis wordt in deze lezing uit de doeken gedaan.

## 20 april:



De hoop is gevestigd op het shantykoor 'It Ljochtbeaken' uit Haulerwijk. 'It Ljochtbeaken' werd door Jaap Kuperus bedacht. Een zeer passende naam bij een inter-

kerkelijk mannenkoor in shanty-stijl. Zoals schepen varen op de koers van een lichtbaken, zo mogen wij in ons leven Jezus ervaren als een lichtbaken.'

## **Koffietafel**

Na afloop kunt u aanschuiven aan de **koffietafel**, waarvan de kosten € 10 per persoon zijn. Opgave en eventueel weer afmelden bij:

Willem Werkhoven ☎ 603255

## **Uitstapje**

Op een nader te bepalen middag in mei/juni willen we bij voldoende deelname, een uitstapje in de regio organiseren.

## **Hulporganisaties**

Alarmnummer:

voor brandweer, ambulance, politie

☎ 112

Alarmnummer Politie (Algemeen)

☎ 0900-8844

Dokterswacht Fryslân

☎ 0900-1127112

Meldpunt ouderenmishandeling:

☎ 0900-5675678

Gemeente De Fryske Marren

☎ 14 05 14

Storing nummer gas en stroom

☎ 0800-9009

## **Voor THUISZORG kunt u terecht bij:**

Thuiszorg Zuidwest Friesland, Erasmusstr. 21 ☎ 0514-604 101

Buurtzorg Gaasterlân, Bogermanstr.7

☎ 06-200 633 83

Talma Hiem

☎ 0514-608 800

Voor thuiszorg heeft u een indicatie nodig. U kunt dit samen met iemand van het sociale wijkteam regelen.

## **Sensor**

In elk mensenleven zijn er van die momenten dat je het even niet meer weet. Vaak lucht het enorm op als je er even met



iemand praat. Een goed opgeleide vrijwilliger heeft dag en nacht echte aandacht voor jou.

Sensor Fryslân is er voor iedereen die behoefte heeft aan een gesprek. De gesprekken zijn anoniem en vertrouwelijk. U kunt vanuit uw eigen vertrouwde omgeving bellen op het moment dat u daar behoefte aan heeft. Alle vrijwilligers verstaan Frysk en de meeste telefonisten spreken het ook. De hulplijn is 24 uur per dag en 7 dagen per week te bereiken op: ☎ 058-213 20 00 of ✉ [fryslan@sensoor.nl](mailto:fryslan@sensoor.nl)

### **Fryske Marren Vitaal**

Wanneer u een hulpvraag bij de gemeente De Fryske Marren indient dan volgt een gesprek. Het zgn. keukentafelgesprek. U kunt er dan voor kiezen dat iemand van de cliëntondersteuning van de Fryske Marren Vitaal u bijstaat. Het kost niets en u bent er mee geholpen.

Aanvraag voor cliëntondersteuning ☎ 06-19375658.

### **Vacatures in bestuur en Ledenraad**

voor de KBO: 2 voor het bestuur en 4 voor de Ledenraad,  
voor de PCOB: 2 voor het bestuur en 3 voor de ledenraad,  
voor de Osif: 1 voor het bestuur.

Aftredend en niet herkiesbaar zijn de heren Koos de Jong (KBO-St. Nyk) en Klaas Annema (PCOB-Joure). En ook bestuurslid Jan de Vries (OSiF) heeft te kennen gegeven om gezondheidsredenen zijn functie als bestuurslid/penningmeester neer te leggen.

Zoals in het verleden is afgesproken draagt iedere geleding de zorg om in de ontstane vacature(s) te voorzien. 'Gezien het grote aantal vacatures doet het bestuur een dringend beroep op u om onze gelederen te versterken. U bent de 'eigenaar' van Fryske Marren Vitaal. Als bestuur rekenen we op u.'

### **Koersbal**

Onze vereniging is in het bezit van mat en ballen. In De Treemter wordt dit spel wekelijks in de periode september tot en met april op woensdagmorgen gespeeld.

Per keer kost u dat € 3,--.

Hebt u interesse?

Meldt u dan aan bij

mw. W. Legendal, ☎ 604047.

Ook in Talma Hiem zijn enkele groepen actief.

### **Belastingservice ouderenbonden:**



U kunt als lid van de PCOB/KBO een beroep doen op de vrijwillige belastinginvullers. (blz. 15)

De voorwaarden zijn:

U moet 65 jaar of ouder zijn, een AOW-uitkering met eventueel een bescheiden

pensioen, dus een eenvoudige aangifte hebben. Wanneer u gebruik maakt van de belastingservice dan vooraf klaarleggen:

\* jaaropgaven

\* bankafschriften (5 jaar bewaren)

\* genees- en heelkundige hulp, medicijnen op doktersvoorschrift,

vervoer, zoals reiskosten naar 't ziekenhuis, bepaalde hulpmiddelen.



### **Stichting SeniorWeb Zuidwest Fryslân**

SeniorWeb Balk maakt gebruik van twee locaties.

Het inloopspreekuur op de vrijdagmiddag van 14.30 tot 16.30 uur

wordt gehouden in de bibliotheek in Balk (begin september t/m eind april).

Het inloopspreekuur is bedoeld voor:

**Vragen en probleempjes** met betrekking tot de genoemde apps, programma's en digitale apparatuur.

**Informatie** over les aan huis, workshops en cursussen als het gaat om digitale apparatuur, apps en programma's (smartphone/iPhone, tablet/iPad, laptop en computer).

Iedereen is van harte welkom voor advies en ondersteuning. Het inloopspreekuur is gratis en u hoeft niet lid te zijn. Er zijn steeds minimaal twee docenten aanwezig om u te informeren en/of te helpen. Kom gerust eens langs. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Emy Kamminga, ☎ 0514-602972.

## Rijbewijskeuring vanaf 75 jaar

Na uw 75<sup>e</sup> wacht u elke 5 jaar een medische keuring. Na elke keuring is uw rijbewijs maximaal 5 jaar geldig. Regel het op tijd (i.v.m. wachtlijsten!).



U heeft nodig voor een bezoek aan de medische keuring:

1. een eigen verklaring, deze kunt u kopen bij de gemeente, bij een rijsschool of via [www.cbr.nl](http://www.cbr.nl) (met DigiD).
2. een flesje urine
3. een lijstje met medicijnen die u gebruikt
4. velen krijgen de opdracht mee om eerst even naar de oogarts te gaan. Dat geeft lange wachttijden.

Zorg ervoor dat u uw ogen heeft laten controleren vóór u naar de keuring gaat: u heeft dan sneller uw rijbewijs. Bezoek een gediplomeerde opticien in plaats van de oogarts. Een opticien meet altijd gratis glazen aan.

U kunt terecht bij de onderstaande keuringsartsen.

- Bij Dinkla Verkeersopleidingen Gaaikemastraat 49a, komt mw. A. Ornée-Zijlstra op 5 zaterdagen per jaar om mensen voor het rijbewijs te keuren. Kosten zijn € 50 (contant). U kunt daarvoor een afspraak maken bij Dinkla Verkeersopleidingen ☎ 0514-603381 of haar persoonlijk bellen ☎ 0515-417583.
- Mw. G. Omar uit Oosterwolde houdt zitting in het dorps huis van Wâldsein en komt zelfs bij u thuis. De kosten zijn € 40 voor onze leden. Afspraak maken via ☎ 06-14716543. Keuringplaats: De Treemter eenmaal per week.
- Regelzorg Lemmer, Wiepke Hofstraat 8 ??? (dicht juni '21)  
Dagelijks bereikbaar voor afspraken en informatie tussen 9 en 17 uur via ☎ 088 23 23 300. Kosten voor de keuring zijn € 35 - € 50 afhankelijk van de keuringsarts.

## **Medewerkers en hun functie:**

### **Bezorgers van KBO-PCOB-magazine:**

De dames: A. Elgersma, W. Legendal, C. Posthuma, T. van Strien, F. Wildschut en O. Wortman  
de heren: H. Feenstra, W. Hospes en W. Werkhoven  
en familie Groenewold  
Reserve: mw. Gelske Stegenga

### **Stoelen klaarzetten:**

De heren H. Alkema, J. Alkema, A. v.d. Berg, S. Boersma, B. Stegenga en J. van der Wal

### **Koffie- en theeschenkers:**



De dames: N. Aukema, B. Baukema, J. Groenewold, G. Haringsma, D. Kramer, H. van Lenning,

N. Risselada, C. Schaper, Gelske Stegenga,  
S. de Vries en K. Wolthuizen

Tractatie rondbrengen:

de dames G. Struiving en A. Venema

**Organist:**

mw. A. v.d. Lageweg

**Ziekenbezoek:**

de dames: W. Alkema, H. van Lenning en K.J.H. Perk

**Kaarten versturen:**

naar zieken en jubilea: mw. H. de Vries-de Vries, De Warren 4

**Nieuwsbrief samenstellen:**

Mw. Y. Slik en Y.J. van de Lageweg

**Ledenwerfers zijn:**

dhr. H. Feenstra, Sleat      ☎ 0514-531506

Vacature

**Muziek aanvragen:**

Voor het programma **Musyk mei in boadskip** bij Bram en Afke van Dijk. ☎ 0514-602007

Dit programma wordt elke eerste zondag van de maand van 12-14 uur uitgezonden via radio Spannenburg en herhaald op de dinsdag en donderdag na de eerste zondag van de maand van 10-12 uur.

**Website verzorging:**

dhr. H. Feenstra, hartmanfeenstra@ziggo.nl, ☎ 0514-531506.

Via **www.PCOB.nl** kunt u op de website komen.

Daarna klikt u op *in de regio*, u selecteert het gewest *Fryslân* en tenslotte klikt u op *selecteer een afdeling*, u klikt op *Balk* en u bent op de website van onze afdeling.

### **Belastinginvullers:**

De heren: J. Koops, ☎ 0514-602798  
Y.J. van de Lageweg, ☎ 0514-601239

### **Contributie:**

Bij geen automatische overschrijving de contributie graag overmaken **vóór**

**1 februari** op bankrekening

**NL43 RABO 0305 2672 05**

t.n.v. penningmeester PCOB, Balk e.o.

Voor echtparen is dat € 50 en voor alleenstaande, -gaanden € 30.



Lay out: Yde Jan van de Lageweg