



***kbo-pcob***

**Programma**

**Afdeling Balk e.o.**

**voor**

**seizoen 2022 / 2023**

## Bestuur:

voorzitter:

Yvonne Slik  
Eastwâl 12, 8561 KC Balk

☎ 850320  
y.slik@kpnmail.nl

Secretaris

vacant

penningmeester:

Yde Jan van de Lageweg,  
De Wurdze 16, 8561 JD Balk

☎ 601239  
yjvandelageweg@tele2.nl

ledenadministratie:

Hilda de Vries-de Vries  
De Warren 4, 8561 JD Balk

☎ 602968  
hdevriesdevries@home.nl

bestuurslid:

Willem 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**

*voor senioren van  
vandaag en morgen*

Samen sterker voor Senioren. Het doel is 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. Sinds 2017 hebben beide verenigingen hun krachten gebundeld en vormen zij op landelijk niveau de seniorenorganisatie KBO-PCOB.

Met 200.000 leden is de seniorenorganisatie de grootste van ons land!

### **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.**

### **Magazine**



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 op de aanvullende verzekering.

## 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., maar daar gaan we niet van uit.

## Bijeenkomst



De 3<sup>e</sup> woensdag van de maand, behalve in december organiseert KBO-PCOB Balk e.o. een middag voor haar leden. Het kan een middag voor ontspanning of voor belangenbehartiging zijn. Gezelligheid is het uitgangspunt.

punt.

In Talma Hiem houden wij onze bijeenkomsten.

De middagen beginnen om 14 uur en duren tot omstreeks 16 uur.

## 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

***Wij doen ook mee aan  
Rabo ClubSupport!***

De Rabobank wil een bijdrage leveren aan een duurzame en leefbare regio. Daarom ondersteunt zij clubs met kennis, netwerk en geld via Rabo ClubSupport.

Rabo-leden bepalen via stemming welke clubs een bijdrage krijgen en hoeveel. Hoe meer stemmen, hoe meer geld voor de club.

U vindt ons op: KBO-PCOB Balk, onder samenleving.  
**Breng van 5 t/m 27 september uw stem uit.**

## Programma

### **21 september: start vergaderseizoen**

Dhr. Gerrit van Dijk uit Genemuiden houdt een lezing over Franciscus van Assisi. Franciscus is een van de grootste heiligen van de Katholieke kerk. Hij had een grote liefde voor God en zijn Schepping.



Dierendag op 4 oktober herinnert ons aan Franciscus.



Na afloop van de vergadering is er een koffietafel in De Treemter. De kosten zijn slechts € 10 p.p.  
Opgave en eventueel weer afmelden **vóór 18 september** bij:  
Willem Werkhoven ☎ 603255

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

De Internationale dag van de Ouderen wordt gehouden in Zalencentrum 'Sint Nyk' in Sint Nyk. Inloop vanaf 13.00 u. Aanvang 13.30 uur.

'We freegje oan it ein fan de middei in frijwillige bydrage.'

### **19 oktober:**

Jaap Veneboer uit Steenwijk neemt ons mee op reis naar Zuidwest Duitsland. “De lezing voor de pauze gaat over de Moezel met als middelpunt camping ‘De Höllandische Hof’ in het wijndorpje Senheim. Van hieruit gaan we zowel de natuur als toeristische plekken zoals Cochem, Beilstein, Bremm en bijv. Bernkastel-Kues bekijken. Eigenlijk heet deze lezing **‘Vlinderen door Zuidwest Duitsland’**, omdat vooral vlinders steeds weer terugkomen in de lezing.



Na de pauze gaan we via Stadtkyll in de Eifel verder naar het zuiden waar we uiteindelijk bij de Kaiserstuhl uitkomen. De Kaiserstuhl is een oude vulkaan van ca 500 meter hoog met een unieke flora en fauna en ligt in de driehoek Duitsland, Frankrijk en Zwitserland en is eigenlijk een deel van het Zwarte Woud. In de wijnbergen van de Kaiserstuhl heb ik prachtige foto's gemaakt van vogels als

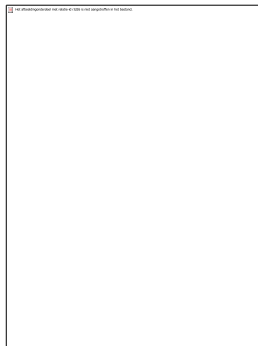
bijeneter en hop.’

## **16 november: Het reilen en zeilen in de meldkamer**

Tine Glas neemt ons mee en laat ons een kijkje achter de schermen van de gezamenlijke 112 meldkamer van politie, veiligheidsregio/brandweer en ambulancezorg in de drie Noordelijke provincies zien.

De eerste vraag die u krijgt is wie u nodig bent: ambulance, politie of brandweer. Daarna wordt u doorverbonden naar een centralist van deze discipline die vraagt ‘wat is de plaats van het noodgeval?’ Vervolgens vragen wij naar het telefoonnummer

waarop u te bereiken bent. Steeds vaker kunnen centralisten zien vanaf welk nummer de hulpvraag komt. En dat is heel belangrijk om u te kunnen bereiken wanneer de verbinding eventueel verbroken wordt.



### **7 december: Museum Plus Bus**

Leden met een rollator kunnen ook mee. Met de Museum Plus Bus gaan we naar Ljouwert naar het Fries Museum.

In Café Thús in het museum gebruiken wij de lunch. U betaalt alleen voor de lunch en dat is ± € 17,50. Het juiste bedrag is nog niet bekend.

Opgave bij Willem Werkhoven ☎ 603255

### **14 december: Adventsviering**

Deze wordt verzorgd door eigen leden met een muzikale bijdrage van Esther de Jong.

Zij komt tijdens de Adventsviering een aantal liederen voor ons spelen, zingen en begeleid de samenzang.

*It bestjoer winsket eltsenien  
in goede jierwikseling  
en  
folle lok, seine en sînens yn*

# 2023

## 18 januari: Jaarvergadering

met jaaroverzicht, financieel verslag en bingo. Na de eerste pauze om ± half 3 krijgt Katja Vledder van stichting Remedica 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.



## 15 februari:

Pietsje Bokma komt ons iets over het boerenbedrijf ‘De Gouden Boaiem’ in Smellebrêge vertellen.



Deze boerderij is gelegen in een druk watersportgebied tussen Heech en Wâldsein.

Op het eiland worden 120 koeien gemolken en de melk wordt met een mobiele melktank naar de vaste wal gebracht. Er wordt op het bedrijf nauwelijks antibiotica gebruikt, omdat de koeien van nature sterk zijn en de kruiden in het gras als medicatie dienen.



## 15 maart:

Hieraan wordt nog gewerkt. Via de Nijsbrief wordt u op de hoogte gehouden.

Na afloop van deze vergadering kunt u aanschuiven aan de koffietafel, waarvan de kosten slechts € 10 p.p. zijn.



Opgave en eventueel weer afmelden **vóór 11 maart** 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

voor spoedeisende zaken

☎ 112

Alarmnummer Politie (Algemeen)

☎ 0900-8844

Dokterswacht Fryslân

☎ 0900-1127112

Meldpunt ouderenmishandeling:

☎ 113

Gemeente De Fryske Marren

☎ 14 05 14

Storingsnummer gas en stroom

☎ 0800-9009



**Voor THUISZORG kunt u terecht bij:**

Thuiszorg Zorgteam Balk, Dubbelstr. 6

☎ 0515- 46 18 30

Buurtzorg Gaasterlân, Bogermanstr. 7

☎ 06-53 67 54 88

Voor thuiszorg heeft u een indicatie

nodig.

U kunt dit samen met iemand van het sociale wijkteam regelen.



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@sensor.nl](mailto:fryslan@sensor.nl)



## **Fryske Marren Vitaal**

*Vereniging van senioren*



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 ermee geholpen. Aanvraag cliëntondersteuning ☎ 06-

193 75 658.

### **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 € 4,--.

Hebt u interesse? Meldt u dan aan bij Wiegertsje Legendal, ☎ 604047.

Ook in Talma Hiem is een groep actief.

### **Stichting SeniorWeb Zuidwest Fryslân**



Het inlooppreekuur op de vrijdagmiddag van 14.30 tot 16.30 uur wordt gehouden in de bibliotheek in Balk (begin september t/m eind april).

Iedereen is van harte welkom voor advies en ondersteuning. Het inlooppreekuur 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, ☎ 06 275 000 44.

### **Belastingsservice 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 belastingsservice dan vooraf klaarleggen:

- \* jaaropgaven
- \* bankafschriften (5 jaar bewaren)
- \* genees- en heelkundige hulp, medicijnen op dokters voorschrift, vervoer, zoals reiskosten naar 't ziekenhuis voor bezoek arts, bepaalde hulpmiddelen.

De belastinginvuller vraagt een kleine onkostenvergoeding.

### **Rijbewijskeuring vanaf 75 jaar**



Na uw 75<sup>e</sup> verjaardag is een 'gewone' verlenging van het rijbewijs niet meer mogelijk. Dat kan alleen wanneer u

zich ook medisch laat keuren. U krijgt hiervan vanzelf bericht van de Rijksdienst voor het Wegverkeer (RDW). Dat gebeurt vier maanden voor het verlopen van het rijbewijs. Het is verstandig om de keuring dan snel in gang te zetten. Het kan namelijk wel vier maanden duren voordat het Centraal Bureau Rijvaardigheidsbewijzen (CBR) uw aanvraag heeft beoordeeld.

\*\* Vraag een formulier voor een 'eigen verklaring met geneeskundig verslag' op bij het gemeentehuis. U kunt ook een eigen verklaring invullen en betalen bij het CBR. Daarbij moet u inloggen via 'Mijn CBR' met uw DigiD. De 'eigen verklaring' omvat 11 vragen over uw lichamelijke en geestelijke gezondheid. U beantwoordt de vragen op het formulier.

Maak een afspraak met een keuringsarts.

\* Dat kan elke huisarts zijn, behalve uw eigen huisarts.

\* 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 daar voor een afspraak maken bij Dinkla Verkeersopleidingen ☎ 0514-603381 of haar persoonlijk bellen ☎ 0515-417 583.

\* Mw. G. Omar uit Oosterwolde houdt zitting eenmaal per week

in De Treemter en komt zelfs bij u thuis. De kosten zijn € 40 voor onze leden met overlegging van lidmaatschapspas.

Afspraak maken via ☎ 06-147 16 543, gulsima@live.nl.

\* Regelzorg De Lemmer, Wiepke Hofstraat 8.

Dagelijks bereikbaar voor afspraken en informatie tussen 9 en 17 uur via ☎ 088 23 23 300. Kosten voor de keuring zijn € 55.

Neem voor deze keuring mee:

1. De ingevulde 'eigen verklaring'
2. Een urinemonster
3. Een lijstje met gebruikte medicijnen

#### 4. Legitimatie

De keuring is erop gericht na te gaan of u zelfstandig en veilig kunt autorijden. De arts doet enkele tests om na te gaan hoe uw armen, benen en wervelkolom functioneren. Daarnaast wordt uw bloeddruk gemeten en een test van het gezichtsvermogen gedaan. Bent u bang dat dit onvoldoende is? Dan kunt u beter eerst een test laten doen bij een opticien. Zo voorkomt u dat u later nog een keer terug moet. Tenslotte zal de arts enkele vragen stellen om uw geestelijk conditie na te gaan. Om uw gezichtsvermogen te testen kunt u ook deze zelftest voor uw ogen uitvoeren. Besef wel dat alleen een deskundige oogafwijkingen kan vaststellen.

#### **Medewerkers en hun functie:**

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

Alie Elgersma, Wiegertsje Legendal, Tineke Posthuma, Tine van Strien, Hilda de Vries, Freerkje Wildschut en Oeke Wortman, Hartman Feenstra, Wim Hospes, Willem Werkhoven en Piet en Jannie Groenewold

#### **Stoelen klaarzetten:**

Hendrik Alkema, Anne van der Berg, Stoffel Boersma en Bennie Stegenga

#### **Koffie- en theeschenkers en traktatie rondbrengen:**



Nieske Aukema, Beitske Baukema, Gryt Haringsma, Riem Kingma, Dineke Kramer, Hitty



van Lenning, Nieske Risselada, Clary Schaper, Gelske Stegenga en Klaaske Wolthuizen

**Organist:**

Anneke v.d. Lageweg

**Ziekenbezoek:**

Wiepkje Alkema, Hitty van Lenning en Coby Perk

**Kaarten versturen:**

naar zieken en jubilea: Hilda de Vries-de Vries, De Warren 4

**Nieuwsbrief samenstellen:**

Yvonne Slik en Yde Jan van de Lageweg

**Ledenwervers zijn:**

Hartman Feenstra, Sleat ☎ 0514-53 15 06

Vacature

**Muziek aanvragen:**

Voor het programma **Musyk mei in boadskip** bij Bram en Afke van Dijk. ☎ 0514-60 20 07

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:**

Hartman Feenstra, hartmanfeenstra@ziggo.nl, ☎0514-531506.

Via [www.PCOB.nl](http://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:**

Jan Koops, ☎ 0514-60 27 98

Yde Jan van de Lageweg, ☎ 0514-60 12 39

**Contributie:**

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

**1 februari** op bankrekening

**NL43 RABO 0305 2672 05**

t.n.v. penningmeester PCOB, Balk

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



graag



e.o.

Lay out: Yde Jan van de Lageweg

