

Juni 2023

NIEUWSBULLETIN VAN DE PCOB AFDELING  
NIJKERK, NIJKERKERVEEN, HOEVELAKEN



### Van het bestuur

Maar eindelijk.....

...daar was-ie dan, de zon! U kent vast dat liedje wel van Gerard Cox over 'die mooie zomer'. In dat liedje is de zomer voorbij, dit jaar moet-ie bij ons nog beginnen. We hebben er lang op moeten wachten: een koud en nat voorjaar met vorige week nog een schrale, noordenwind. Maar nu lijkt het de goede kant op te gaan. Gelukkig maar. Ik hoop dat we er allemaal van mogen genieten: op uw balkon, in de tuin, tijdens een wandeling of op de fiets. Heerlijk naar buiten.

Volle fietspaden

Fietsen wordt steeds vaker 'opletten geblazen'. Met z'n tweeën naast elkaar is er al bijna niet meer bij. Veel (ook oudere) fietsers hebben snelle elektrische fiets waarmee je zo maar snelheden van 20-25 km/u haalt. Wij gepensioneerden hebben het voordeel dat we onze doordeweeks toertochten kunnen maken: dat scheelt aanmerkelijk vergeleken met de weekends-met-mooi-weer.

Je ziet ook steeds meer fietsers met een (hippe) helm. Niet onverstandig!



Kleinschalig

Tijdens de laatste PCOB regiovergadering meldde een afdeling dat ze naast de dagjes uit met een bus (de prijs daarvan is voor steeds meer mensen een bezwaar) kleinschalig tochtjes maken: een halve dag, één of twee auto's en in de eigen omgeving. De eerste ervaringen zijn erg positief. Wat een goed idee. De organisatie is simpel: je kunt een paar mensen blij maken met zo'n middagje uit. Voor pak 'm beet 10/15 euro heb je een mooie rit, een terrasje en een eenvoudige bezienswaardigheid. Doen!

Omzien naar elkaar

Niet iedereen kan genieten van de zon en het buitenleven. Bij het ouder worden komen beperkingen. Hoe aangenaam kan het zijn voor de thuisblijvers als ze ook in vakantietijd niet vergeten worden: een kaartje, een bezoekje, even met iemand een wandeling maken.

Veiligheid

In het aprilnummer van ons Magazine staat een zelftest over veiligheid. Heeft u die al gedaan? Misschien denkt u 'dat weet ik allemaal al'. Zo dacht ik zelf ook en toch zaten er nieuwe, goede tips bij. Kleine moeite, veel plezier!



Hitteplan

De gemeente Nijkerk werkt aan een hitteplan: een reeks maatregelen om de effecten van hittegolven, zoals we die de laatste jaren hebben gehad, te verminderen. De gemeente heeft diverse organisaties een vragenlijst gestuurd. Met de antwoorden ontstaat een beeld wat er op het punt van preventie al gedaan wordt.

KBO/PCOB heeft geen landelijk protocol en ook onze afdeling beschikt daar niet over. Goed dat de gemeente dit punt op onze agenda's zet. Samen met anderen organisaties gaan we hierover nadenken. We hopen op een zomer zonder hittegolven maar we houden in ons achterhoofd dat de klimaatverandering onvermijdelijk ook in ons land periodes met extreem weer te zien kan geven.

Namens het bestuur wens ik u allemaal een paar ontspannen maanden met veel zon toe.

We hopen u in september weer gezond en wil te mogen ontmoeten.

Bart Nitrau, voorzitter



### Verslag Voorjaarsreis op 13 mei naar Hilvarenbeek

Precies op tijd vertrokken wij met de leden uit Hoevelaken naar Nijkerk waar de deelnemers uit Nijkerk al stonden te wachten. Na het instappen van deze deelnemers vertrokken wij met 56 personen voor een gezellig dagje uit naar Hilvarenbeek in de provincie Brabant niet ver van de Belgische grens. Vanaf het begin was er al een gezellige sfeer in de bus en werden de nodige gesprekken gevoerd. Via de A28 reden wij richting Utrecht en daarna namen wij de afslag richting Woudenberg en reden toeristisch verder langs mooie landhuizen en kastelen. Onze vaste chauffeur gaf ons onderweg de nodige informatie over deze landhuizen en kastelen en de bewoners. Dat was heel interessant. Om kwart over tien stopte de bus in Lexmond bij een restaurant voor onze koffie stop. Hier werden wij getrakteerd op koffie of thee met heerlijk gebak. Om 11:00 uur zaten wij weer in de bus om richting Hilvarenbeek te rijden. Ook dit keer toeristisch via o.a. Loon op Zand en Vught en werden wij voorzien van de nodige informatie. Opvallend zagen wij veel boomkwekerijen in dit gebied en





bovendien was de natuur met het jonge groen prachtig te bewonderen en ook de zon was inmiddels volop aan het schijnen.

Op tijd voor de lunch stopte de bus bij het Kermis Museum in Hilvarenbeek. Dit was onze bestemming voor deze dag. Wij namen plaats in een grote zaal met allerlei prachtige nostalgische draaiorgels en andere muziekinstrumenten en hier werd de lunch geserveerd. Na de lunch gingen wij naar een benedenetage om deel te nemen aan diverse kermisattracties met de nodige spelelementen waarin de bezoekers pluche dieren, peperkoeken kaneelstokken etc. konden winnen. Het was een vrolijke middag waarin veel werd gelachen. In de pauze kregen wij nog een consumptie aangeboden en werd er ook nog popcorn en poffertjes uitgedeeld. De tijd vloog voorbij en om ongeveer vier uur zaten wij weer in de bus voor de terugreis. Er waren onderweg geen files zodat wij op de geplande tijd weer in Hoewelaken en Nijkerk arriveerden. In oktober gaan wij weer een tocht organiseren en u krijgt de nodige informatie via het nieuwsbulletin.

Namens de reiscommissie  
Hermien Bijkerk.

### Jubileum-middag K.L.M.-kringen

Zoals beloofd in de vorige Nieuwsbrief een korte terugblik op de feestelijke middag die de leden van de Kunst-, de Lees-, en de Muziekring hebben gehad op 25 april in de 'Muzerije' in Ermelo.



In aanwezigheid van de bestuursleden, Bart Nitrauw en Siep van den Bosch, vertelde kunstschilder Maarten 't Hart ons over zijn werk. Een aantal van zijn schilderijen en tekeningen hangen in de zaal. Ter afwisseling las Maarten enkele poëtische impressies voor, ontstaan tijdens zijn werk, vaak terwijl hij in een stille monumentale kerk bezig is het interieur te schetsen. Na een pauze met de nodige hapjes en sapjes vergastten Gerrit 't Hart en zijn dochter Rieneke ons op een zeer gevarieerd concert van zang, orgel en clavecimbel.



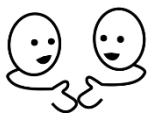
Het was een mooie manier om het 20-jarig bestaan van de kringen te vieren. En alle waardering voor de familie 't Hart, voor wat ze ons op deze middag boden in een prachtige ambiance!

In de zomermaanden staan de activiteiten van de kringen stil. Tijd voor de commissie om te werken aan een nieuw seizoen, de 21e editie, met hopelijk weer veel boeiende onderwerpen.

Namens de KLM-commissie, Dick Vreugdenhil

### Onze ouderenadviseurs aan het woord

Ouderenadviseur PCOB – heb ik die nodig?



De ouderenadviseurs van de PCOB willen u een luisterend oor bieden. Dus bel gerust: Geke van de Groep tel. 06 45388607, Elza van de Weerdhof tel. 06 82480136. Wij komen graag!

### Project van het Nijkerks Diaconaal Beraad – Hip Helpt

In dit extra nieuwsbulletin willen we u graag informeren over het project: 'HIP Helpt'



HipHelpt brengt hulpbieders in contact met mensen die hulp nodig hebben bij alledaagse dingen. Hulp bij bijvoorbeeld praktische klusjes in en om het huis of bij het invullen van formulieren. Maar ook begeleiding bij het bezoek aan een arts kan meer dan welkom zijn, net als samen een kopje koffiedrinken voor de gezelligheid of een wandeling maken. Hulpbieders kunnen hulpvragen uitkiezen die bij hen passen die door of voor buurtbewoners zijn ingediend. Voordat hulpvragen aankomen bij de hulpbieders, worden ze eerst door een HipHelpt-medewerker in behandeling genomen. Door deze medewerker komt vraag en aanbod bij elkaar.

Ieders vaardigheden en talenten kunnen worden ingezet. Zo kunnen we het geloof handen en voeten geven.



Zoekt u ook iemand die u even kan helpen?

Weet dat u er niet alleen voor staat! Bel dan gerust, HipHelpt denkt met u mee. Ook als u twijfelt of HipHelpt iets voor u kan betekenen. U kunt de helpdesk bereiken via 033-2022681, [www.hiphelpt.nl/nijkerk](http://www.hiphelpt.nl/nijkerk)

Maar misschien zegt u: ik wil zelf wel als vrijwilliger aan de slag bij HipHelpt

Als hulpbieder bij HipHelpt bepaal je zelf wie, hoe vaak en wanneer je wilt helpen. Door onze app te gebruiken krijg je een melding bij actuele en passende hulpvragen bij jou in de buurt en kun je met één klik aangeven of je wilt helpen. Soms bellen we je ook om een hulpvraag voor te leggen of we sturen je een verzoek via e-mail, waar je op kunt antwoorden met 'ja' of 'nee'.

Als het je niet uitkomt, hoeven we geen uitleg. Dit is geen probleem, we vragen het dan aan de volgende hulpbieder. Wij zorgen voor de match, en jij kunt zelf een afspraak maken.

### Werkgroep 'Geloof en dementie' bijeenkomst op 19 september 2023

De eind vorig jaar vanuit het Overleg Orgaan Kerken (OOK) gestarte werkgroep 'Geloof en dementie' waarin ook onze afdeling participeert organiseert op dinsdagavond 19 september 2023 een bijeenkomst met als spreker mevrouw Rita Buijs. Zij is geestelijk verzorger in de ouderenzorg en zal spreken over vragen die spelen op het snijvlak van geloof en dementie. Er is gelegenheid om vragen te stellen en om met elkaar over dit onderwerp te spreken.



Na overleg met het Alzheimercafé en Dementievriendelijk Nijkerk is gekozen voor een datum in de week van de dementie, wat dus resulteerde in dinsdag 19 september 2023. In eerste instantie is de avond bedoeld voor ambtsdragers, pastoraal werkers en mantelzorgers die in de kerkelijke gemeente met geloof en dementie te maken hebben. Uiteraard zijn ook andere belangstellenden van harte welkom. De avond begint om 19.30 uur en wordt gehouden in De Schakel in Nijkerk. Het doel van de avond is ook om te inventariseren welke behoeften er leven op het terrein van geloof en dementie en of we daar met elkaar een invulling aan kunnen geven. Nadere informatie en uitnodiging volgen nog, maar voor nu is het alvast een 'save the date' voor dinsdagavond 19 september 2023. Voor meer informatie kunt u terecht bij Nel Satter, Mobiel 0614831547, email: nelsatter@planet.nl.

### SeniorWeb Nijkerk 25 jaar

Dit jaar bestaat SeniorWeb Nijkerk 25 jaar! In het kader van dit jubileum bieden wij u – in samenwerking met Museum Nijkerk – graag een wandeling aan door onze mooie stad, aan de hand van een route op uw smartphone. Tijdens deze wandeling ziet u diverse punten op de route waarover vragen worden gesteld. Natuurlijk is het de bedoeling dat u ze beantwoordt!



De antwoorden mag u ook later thuis opzoeken via de bekende zoekmachines op internet, of op welke wijze u dat ook wilt doen. Alle vragen goed? Dan maakt u kans op een tegoedbon van De Postkamer.





De kosten voor deze wandeling bedragen € 6,00 (zes euro) per persoon. Daarvoor krijgt u een link naar de wandeling, de bijbehorende vragen en een bon voor een kopje thee / koffie met iets lekkers bij De Postkamer.

Let op: u kunt de bon niet downloaden; deze dient u bij ons of Museum Nijkerk af te halen en te betalen. In de informatie ziet u op welke dagen en tijden dat kan.

U kunt de wandeling maken op een door u uitgekozen dag, alleen of gezellig met familie en/of vrienden.

U kunt er ook voor kiezen om de wandeling te maken zonder dat u gebruik maakt van de bon voor De Postkamer. Dan is deelname gratis en krijgt u alleen de link naar de wandeling gemaïld, met de vragenlijst.

Na de wandeling kunt u het ingevulde vragenformulier tot en met 15 juni 2023 inleveren bij Museum Nijkerk, Venestraat 16, 3861 BX Nijkerk, of tijdens ons Digitaal Spreekuur in de bibliotheek op dinsdag- en donderdagmiddag tussen 13.30 - 15.00 uur.

Aanmelden kunt u zich middels onze website: [www.seniorwebnijkerk.nl](http://www.seniorwebnijkerk.nl)

### Vragen over het reizen met trein, bus of buurtbus?

De drukte op de weg en het vinden van een parkeerplaats maken het soms best lastig om met de auto naar het ziekenhuis te gaan.

Het openbaar vervoer kan een mooie uitkomst bieden. Bussen stoppen voor de deur van het ziekenhuis. OV-ambassadeurs kunnen u hierover alle uitleg geven. Ook wanneer u al even niet meer met het openbaar vervoer heeft gereisd of een ervaren reiziger bent, maar toch vragen heeft bent u van harte welkom op het inloopspreekuur of ga mee op proefreis.



#### OV-inloopspreekuur

Heeft u vragen over het reizen met trein, bus of buurtbus? Of over de OV-chipkaart, een kaartje kopen of OVpay (betalen met uw bankpas)? Stel ze dan aan een OV-ambassadeur tijdens één van onze inloopspreekuren. OV-ambassadeurs zijn vrijwilligers die het reizen met het openbaar vervoer gewend zijn. Zij helpen u graag het gemak van het openbaar vervoer ervaren. Tijdens de maandelijkse inloopspreekuren op locaties in Overijssel, Gelderland en Flevoland geven OV-ambassadeurs uitleg en helpen zij u op weg in het openbaar vervoer. U kunt gratis en vrijblijvend binnenlopen.

Wanneer: donderdag 8 juni 2023

Hoe laat: 14.00 – 15.30 uur

Waar: Bibliotheek Nijkerk, Frieswijkstraat 99, Nijkerk

#### Telefonische spreekuren

Wilt u liever telefonisch contact met een OV-ambassadeur? Dan kunt u contact opnemen tijdens het telefonisch spreekuur. OV-ambassadeurs zitten dagelijks klaar om uw vragen te beantwoorden. Zij zijn bereikbaar op: 038 – 303 70 10.

De OV-ambassadeurs helpen u graag op weg!

## PCOB ledenbijeenkomsten en reises in Voorjaar 2023

Ledenbijeenkomsten in Nijkerk: inloop vanaf 13.45 uur en begin om 14.15 uur. In 'De Entree'  
Ledenbijeenkomsten in Hoevelaken: inloop vanaf 14:00 uur en begin 14:30 uur. In 'De Stoutenborgh'

| <i>Datum</i>   | <i>Locatie</i> | <i>Onderwerp</i>                         |
|----------------|----------------|--|
| <b>14 sept</b> | Hoevelaken     | Ledenbijeenkomst                         |
| <b>20 sept</b> | Nijkerk        | Ledenbijeenkomst                         |
| <b>13 okt</b>  | Najaarsreis    | Najaarsreis naar Joppe in de Achterhoek  |
| <b>12 okt</b>  | Hoevelaken     | Ledenbijeenkomst                         |
| <b>18 okt</b>  | Nijkerk        | Ledenbijeenkomst                         |
| <b>9 nov</b>   | Hoevelaken     | Ledenbijeenkomst                         |
| <b>15 nov</b>  | Nijkerk        | Ledenbijeenkomst                         |
| <b>28 nov</b>  | Boskoop        | Lady's Day Kerstshow                     |
| <b>14 dec</b>  | Hoevelaken     | Advents bijeenkomst voor alle leden PCOB |

**Inzenddatum kopij Nieuwsbrief van september 2023 – vóór 12 augustus bij de redactie: Johan Wieringa – jfwieringa@gmail.com**

## Rijbewijskeuringen CBR in Nijkerk

Een medische keuring voor het verlengen van uw rijbewijs is nodig wanneer u 75 jaar of ouder bent of wanneer u een zgn. groot rijbewijs (C/D/E) gaat halen of vernieuwen, of wanneer u om medische reden een arts moet bezoeken van het CBR.

Automobilisten kunnen zich via RegelZorg Rijbewijskeuringen in Fortius Fysiotherapie op diverse data in juni en juli medisch laten keuren voor de verlenging van hun rijbewijs.

Automobilisten van 75 jaar en ouder betalen € 50,00.

Voor houders van rijbewijs C/D/E tot 75 jaar is de prijs € 70,00.

Een afspraak voor het spreekuur kunt u uitsluitend maken via RegelZorg:

Gemakkelijk en snel via onze website: [www.regelzorg.nl](http://www.regelzorg.nl) of tijdens kantooruren via de afsprakenlijn: 088-23 23 300.

Voor het laten invullen van een rapport oogarts gaat u naar [www.regelzorg.nl/oogarts](http://www.regelzorg.nl/oogarts) of belt u ons.

Houd zelf de einddatum van uw rijbewijs in de gaten en begin 4 maanden voor deze datum met het verlengen van uw rijbewijs, indien u ook medisch gekeurd moet worden.

De eerste stap is het kopen en invullen van een Gezondheidsverklaring. Dat kan online op [mijn.cbr.nl](http://mijn.cbr.nl), via DigiD met SMS- of App-verificatie. Een papieren Gezondheidsverklaring kunt u kopen bij de meeste gemeenten of via RegelZorg.

Deze vragenlijst over uw eigen gezondheid moet u eerst zelf invullen en opsturen naar het CBR. Als antwoord krijgt u van het CBR het Verslag (soms meer dan één), dat de keuringsarts moet invullen. Op dát moment kunt u pas een afspraak maken voor de keuring. De artsen waar RegelZorg mee samenwerkt, zijn aangesloten bij ZorgDomein. Zij vullen de formulieren digitaal voor u in en versturen deze direct naar het CBR. Meer informatie over de procedure leest u op de website van RegelZorg.

**Najaar-reis op 13 oktober naar de Achterhoek**

Het is nog wel wat vroeg om deze dagtocht al aan te kondigen, maar de volgende nieuwsbrief komt in September en dan is het uitje al de maand daarna, 13 Oktober. Dus zet deze datum alvast in uw agenda zodat u deze dag vrij kunt houden. In September wordt deze aankondiging nog een keer herhaald als geheugensteuntje.

Vanaf onze opstapplaats rijden we naar een adres voor de koffie met iets lekkers. Vanaf daar rijden we via een mooie route naar Bosrestaurant Joppe.



Inmiddels is het dan herfst en kunnen we genieten van de kleurenpracht die het jaargetijde ons biedt. Joppe ligt in het bos dicht bij Deventer. Daar worden we gastvrij ontvangen met een heerlijke lunch. Daarna maken we, onder leiding van een Gorsselse streekgids, een mooie rondrit langs de highlights van Gorssel en omstreken. Terug bij het restaurant krijgen we een gezellige advocaatproeverij als afsluiting. Kortom een heerlijk dagje uit, die zeer de moeite waard is en die wij van harte aanbevelen.



Vertrek Vrijdag 13 Oktober 2023 De Stuw Hoevelaken 8.45 uur

Vertrek Nijkerk Winkelcentrum Paasbos. 9.15 uur

Kosten .€ 60.- p.p.

Thuiskomst ongeveer 18.00 uur.

Aanmelden via het inschrijfformulier is zeer gewenst alvorens u de betaling doet.

Dit kan tot vrijdag 6 oktober ingeleverd worden bij de reiscommissie:

- Hennie Berends, Monshouwerlaan 17. 3871 HM Hoevelaken.  
Tel. 033-2535130 of 06-23022636
- Hermien Bijkerk, Prinsenhof 20, 3871 DB Hoevelaken.  
Tel 033-2534745 of 06-12606030
- Gerrie v.d.Brink. Sam. Gerssenlaan 57. 3861 HB Nijkerk  
Tel 033-2571961 of 06-27226848

*Aanmeldingsformulier:*

Naam: .....  
Adres: .....  
Telefoonnummer: .....  
Aantal personen: .....  
Waar stapt u in Nijkerk of Hoevelaken?: .....  
Heeft u een dieet?: .....

