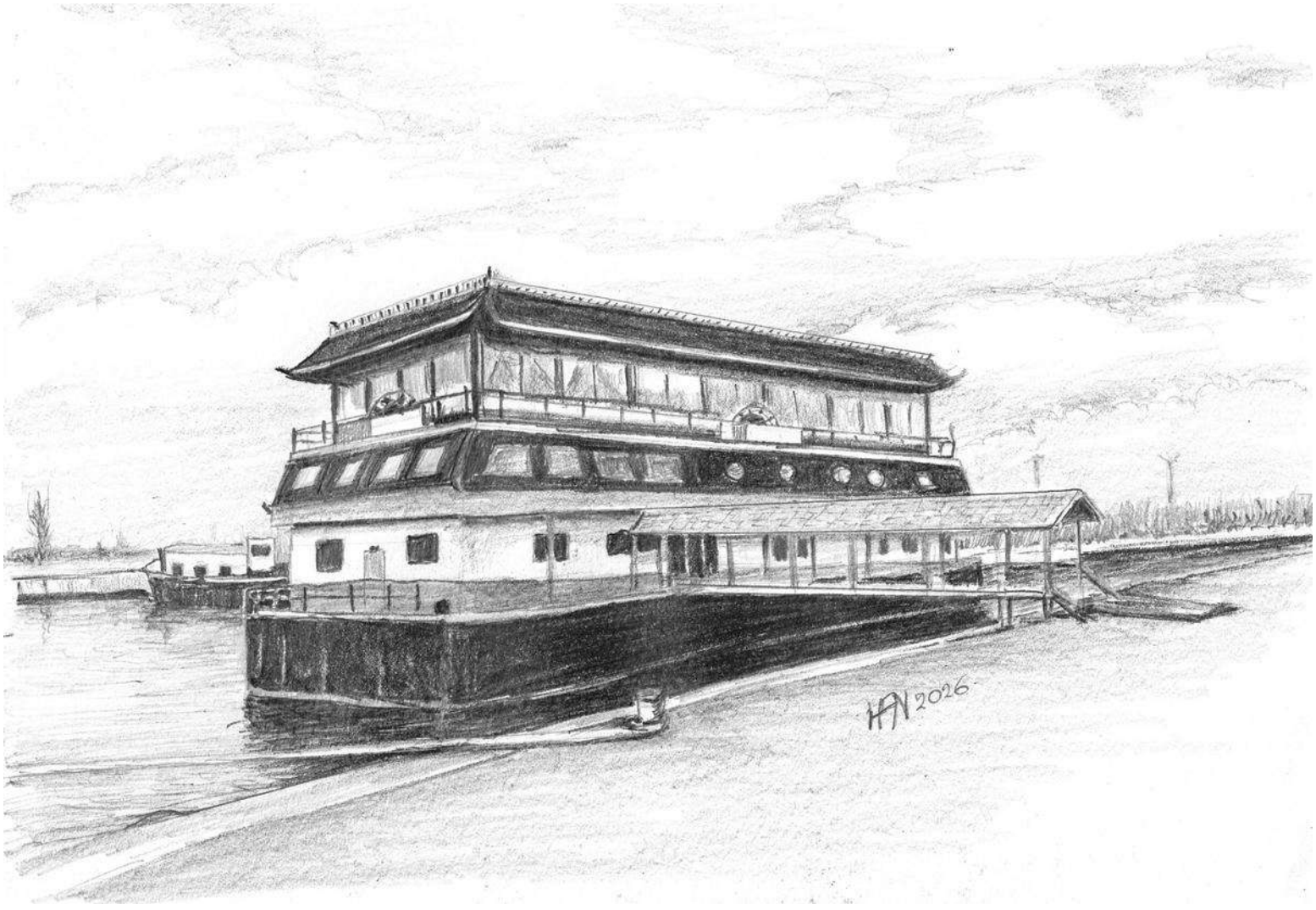
ANBO-PCOB
Den Helder
Ledenblad

november 2026
36e jaargang
nummer 9

REFLEXIEF



www.anbo-pcob-denhelder.nl

Algemene Nederlandse Bond voor Ouderen/
Protestants Christelijke Ouderenbond afdeling Den Helder/Julianadorp
Opgericht 15 november 1990

Voorzitter:
Dhr. J. van der Velde Dirk Abbesteelaan 19 1785 GM tel. 633746

Secretaris en ledenadministratie:
Dhr. J. Stam Bremstraat 169a 1783 JE tel. 620018
secretaris@anbo-pcob-denhelder.nl

Penningmeester:
Dhr. J. A. van Schijndel Drooghe Bol 2045 1788 VD tel. 691840

Bezorging en klusdienst:
Dhr. W.G.A. Bouw Klaas Casterkomstraat 12 1785 ND tel. 633171

Vrijwillig Ouderen Adviseur:
Mw. A. Leemans Pluto 57 1785 AV tel. 630 094

Lief-en-leedcommissie:
Mw. I. Kodde Dijkschouwerslaan 20 1785 HR tel. 633404
Mw. D. Kool Doorzwin 3102 1788 NA tel. 646436

Themabijeenkomsten:
Mw. A.M. Huiberts Folkert Lambertstraat 10 1785 CV tel. 632507

Advies en administratieve hulp:
Dhr. J. A. van Schijndel Drooghe Bol 2045 J'dorp 1788 VD tel. 691840

Belastinghulp:
Dhr. J.A. van Schijndel Drooghe Bol 2045 J'dorp 1788VD tel. 691840

Vervoersdienst:
Dhr. H. Breeuwer tel. 0680051083
B.g.g. dhr. J. van der Velde tel. 633746

Commissie Reizen en excursies:
Mw. A. Leemans Pluto 57 1785 AV tel. 630 094
Bank: NL60 RABO 0163 6786 18 t.n.v. ANBO PCOB afd. Den Helder Reiscommissie.

Sjoelen:
Mw. D. Kool Doorzwin 3102 1788 NA tel. 646436

Wandelen:
Mw. C. van Steijn Hendrik Baskeweg 197 1785 ME 06 23180121

Webmaster:
Dhr. J. Stam Bremstraat 169 a 1783 JE tel. 620018

Redactie Reflexief:
Mw. R. Schelhaas Gr. M. van Waardenburgl. 75 1785 JN tel. 633034
Inleveren kopij t/m de 10e van de maand: redactieanbopcobdenhelder@gmail.com

Contributie:

De minimumbijdrage per maand bedraagt € 4,00 voor een individueel lid.
Voor een echtpaar of leefverband betaalt de 2e persoon € 2,00 per maand.

VAN DE VOORZITTER



Prinsjesdag ligt weer achter ons en in Den Haag wordt druk gedebatteerd over de begroting. Worden we er iets beter van of gaan we er iets op achteruit, moeilijk te beantwoorden maar soms moeten we ons ook realiseren dat je misschien iets moet inleveren om er later beter van te worden. We gaan het allemaal ervaren de komende periode. Ons landelijk bureau houdt de vinger aan de pols en komt op voor onze belangen.

In Den Helder doet de LSBO dat en nog niet zo lang geleden is er overleg geweest met wethouder Petra Bais en beleidsmedewerker WMO Sven Kossen. Vanuit de coalitie is de opdracht gegeven de WMO te versoberen, de huishoudelijke hulp gaat van 2½ uur naar 1½ uur en het aantal taxibonnen wordt verlaagd. Vooral het schrappen in de huishoudelijke hulp baart ons zorgen. In de wet staat dat de woonomgeving leefbaar moet zijn en dat staat voor opgeruimd en functioneel, bijvoorbeeld om vallen te voorkomen. Gaat dat allemaal lukken in 1½ uur? Wij hebben onze twijfels! Als LSBO en als bestuur ANBO-PCOB horen wij regelmatig gemor over de WMO, geen concrete feiten maar meer zuchten en mopperen. Kom voor jezelf op en dien een klacht in, maak het concreet, dan weet men op het stadhuis wat er leeft onder de bewoners. Er is zelfs een FIXI App waar je klachten kwijt kunt. Maak er gebruik van, laat je stem horen.

De donkere dagen komen er weer aan, tijd voor kaarsjes en een plaid op de bank. Geniet van onze activiteiten, ga wandelen, naar de Themamiddag, sjoelen of naar de bingo. Allemaal lichtpuntjes waar u elkaar kunt ontmoeten, even bij kunt kletsen en de eenzaamheid buiten de deur houden.

Jan van der Velde



FABER OPTIEK

Tel. 0223 617744 Spoorstraat 28, 1781JG Den Helder



Voor mooie tanden kun je kiezen!

TANDTECHNISCH LABARATORIUM

Baljuwstraat 48
1785 SK Den Helder
Telefoon 0223 693410



Henk Kamies KPT Den Helder

INHOUD

3 Van de voorzitter
5 Bij de voorpagina
7 Themamiddag
8 Activiteiten, Lief-en-leed, Bedankt
9 Bingo
11 Mutaties
12 Dagreis Leerdam
15 Terugblik Seniorenbeurs
16 Wandelen
17 Attentie
18 WMO
20 Senioren en wonen
21 Sjoelen
22 High Thea
23 Kerst; ingezonden mail
24 Bibliotheek
25 Autodienst, Keuring.
27 Korting PC-hulp

BIJ DE VOORPAGINA



Aan het Ankerpark, even voorbij de Zeevaartschool, lag de ‘Chinese boot’, althans zo werd hij in de volksmond genoemd. Zij heette in werkelijkheid ‘North Palace’.
De boot was eigenlijk een ponton van 12 bij 30 meter en op dat ponton is een Chinees restaurant gebouwd van vier verdiepingen hoog. Tussen 1991 en 1993 vond deze bouw plaats en eind 1993 was de boot als Chinees restaurant in functie. Maar na 20 jaar dienst te hebben gedaan stopte in 2013 de eigenaar er mee en werd het schip te koop aangeboden. De boot moest verschillende keren van ligplaats veranderen. Op de tekening ligt hij nog aan het Ankerpark. Het is een bijzonder gewild restaurant geweest en is helaas verdwenen.

Aan dat uit ons leven weggaan moest ik denken toen ik deze tekening uitkoos. Hoeveel mensen zijn er, net als deze boot, uit ons midden verdwenen dit afgelopen jaar? Staan we daar wel eens bij stil. Ik weet dat de kerken in november een zondag uitkiezen om samen de overledenen van het afgelopen jaar nogmaals te herdenken. Ook om samen weer even stil te staan bij de vergankelijkheid van het leven. Om even elkaar er aan te herinneren dat we eindig zijn en dat het misschien wel weer eens goed is om alle verschillen van inzicht, van opvattingen, van politieke voorkeur, van godsdienst of levensovertuiging niet toe te staan ons uit elkaar te laten drijven. Maar juist elkaar er aan te herinneren dat we samen een mooiere tijd kunnen beleven dan ieder voor zich maar het geluk te moeten zoeken. Dat moest ik overdenken toen ik deze tekening van iets dat voorbij ging, uitkoos. Om naar te kijken en over na te denken.

Mocht u nu ook zo’n plekje weten, laat mij dat horen, dan kan ik er misschien wel weer een tekening van maken.

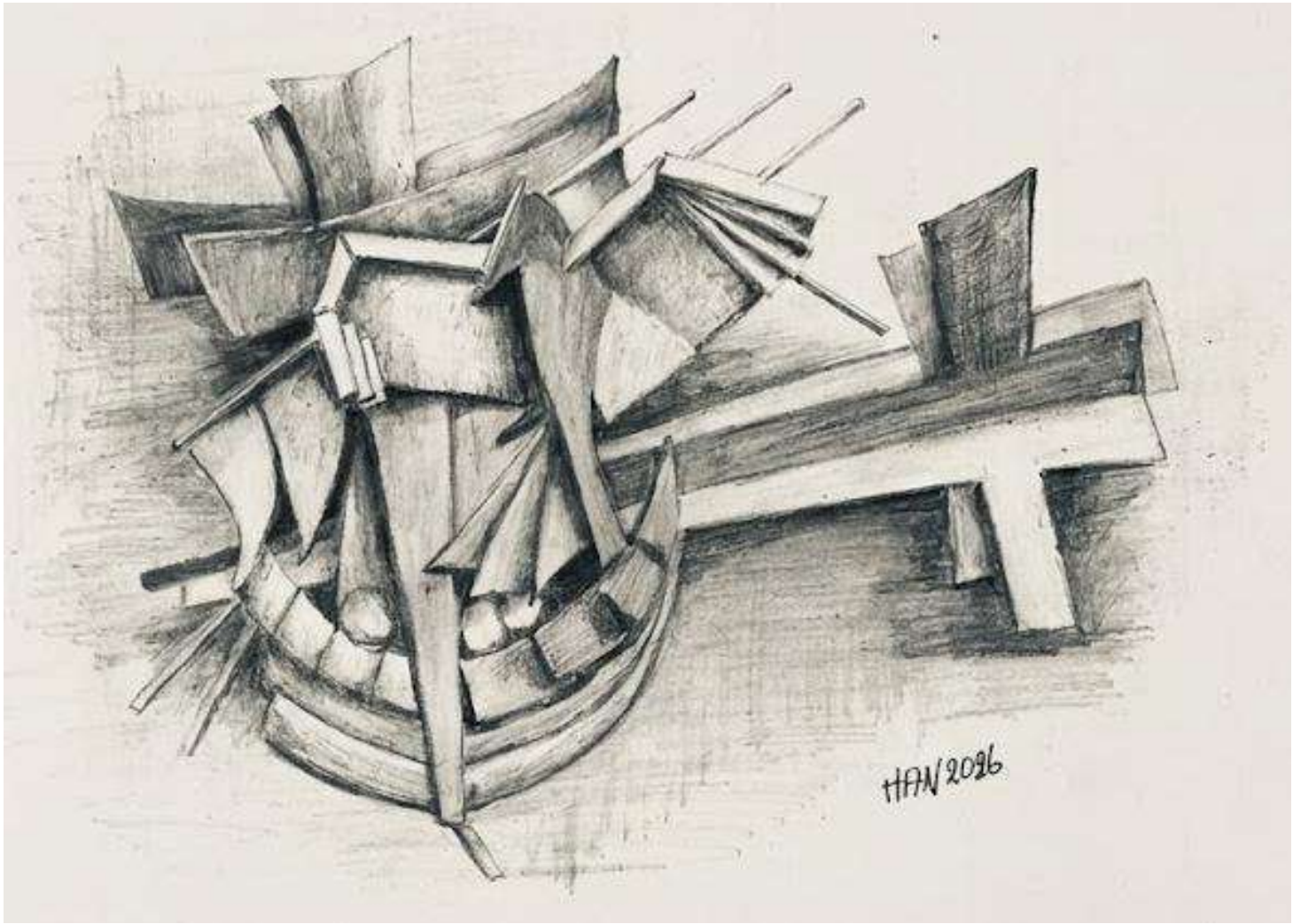


Han Ellermeijer, telefoon 0223-633618

BEDANKT VOOR DE VELE REACTIES

Ik wil graag iedereen bedanken voor de reacties op de tekening en het verhaaltje bij de voorpaginatekening. Ook de Helderse Courant die mij naar aanleiding van deze pagina belde om nadere informatie, met tot gevolg een groot artikel in de krant.
Ik moest toen melden dat ik niet wist wie de maker van het kunstwerk aan de Vredeskerk was. Daar zijn we nu wel achter gekomen, omdat de Helderse Historische Vereniging, HHV, via Jan van Herwijnen contact met mij heeft opgenomen en mij wees op een website waar alles te vinden was. Ik citeer nu uit de website www.denhelderopdekaart.nl.
Ernst Dienaar is de maker van dit plastiek op de Vredeskerk. Het kunstwerk bevat veel symboliek. Opvallend zijn de vier grote kruisen, zij symboliseren de samenwerkende kerken. De duif in het midden staat symbool voor de verloste ziel van de overledenen. Onder de staart van de duif zie we drie ballen, die staan symbool voor de drie geloven, maar zijn ook het symbool voor harmonie. Onder aan het kunstwerk zien we de maan en wat hoger zien we de stralen van de zon. Het samenbrengen van deze symbolen geeft aan dat er sprake is van dualiteit, leven en harmonie. Links in het midden zien we enkele vliegers. Het symbool voor gezondheid en een gelukkig geestelijk leven. Onder de drie ballen een gevouwen lint. Het is in zeven delen verdeeld. Het symboliseert de dagen van de week. Het grootste deel in het midden symboliseert de zondag. De dag waarop de schepping van de aarde is voltooid. God maakt deze dag tot een rustdag en een dag van bezinning.
Han Ellermeijer.

Ernst Dienaar was leraar handvaardige technieken aan de Kweekschool hier in Den Helder.





Een kijkje in Hospice Zorg aan Zee

- Wat is een hospice en wanneer komt iemand in aanmerking voor opname?
- Wat is het verschil tussen terminale zorg en gastzorg? En, hoe zit het met de kosten?

Tijdens de lezing vertellen we over de laatste levensfase en de zorg en begeleiding die Zorg aan Zee biedt.
We nemen u mee in de dagelijkse praktijk van het hospice en beantwoorden vragen over opname, zorg, kosten en wat een verblijf in het hospice betekent voor de gast en naasten.

18 november 2026:
Themamiddag in de Vredeskerk.
Aanvang 14.00 uur

Janetta Veenstra,
coördinator Zorg aan Zee

Duinroosstraat 170, 1783GN Den Helder.
T 0223 612175
E info@zorgaanzee.nu

Hartelijke groet, Els Braaf

ACTIVITEITEN

Elke dinsdag wandelen om 9.30 uur. Startplaatsen zie elders in dit blad.

3 november 2026:	Bingo in de Vredeskerk. Aanvang 14.00 uur.
10 november 2026:	Sjoelen in de Vredeskerk. Aanvang 14.00 uur.
18 november 2026:	Themamiddag in de Vredeskerk. Aanvang 14.00 uur.
24 november 2026:	High Tea in de Vredeskerk. Aanvang 14.00 uur.

Mevr. Janette Veenstra zal spreken over het Hospice in Den Helder

LIEF EN LEED

Op de themamiddag van 16 september hebben wij € 29,00 mogen ontvangen.
Allen hartelijke dank.

Huwelijksjubilarissen

Op 15 oktober waren dhr. en mevr. A. Duim, Sluisdijkstraat 22,
55 jaar getrouwd.
Op 24 oktober waren dhr. en mevr. A. Sierra, Marsdiepstraat 210,
65 jaar getrouwd.
Van harte gefeliciteerd.
De zieken en rouwenden in ons midden wensen wij veel kracht en sterkte toe.
Hartelijke groet van Inez



cineplus
Filmagenda bij Kinepolis



12 nov
Meeslepende, waargebeurd verhaal van de stressvolle 72 uur voorafgaand aan D-Day waarin keuzes gemaakt moeten worden die de loop van de geschiedenis volledig kunnen veranderen.

26 nov
Beng! Actrice M. krijgt het zonder omwegen te horen: 'Je zit in de overgang'.



3 november 2026

1 december 2026

BINGO

in de Vredeskerk



Aanvang 14.00 uur

Onze bingomiddagen zijn altijd gezellig en winnen is helemaal niet zo belangrijk. Gewoon even uit de dagelijkse bekommeringen en even samen bijpraten. Wij hopen dat het ook op de komende bingomiddagen weer leuk wordt en wij hopen u dan ook allemaal weer te zien. Neem gerust een vriend of vriendin mee, iedereen is welkom.



Kosten bedragen € 6,--
voor 4 rondjes bingo en een kopje koffie/thee in de pauze

Jan, Wim, Gerda en Annemarie

Tandprothetische Praktijk

GRIMIJSER

KIES VOOR EEN GLIMLACH OP MAAT

Zuidstraat 10
1781 BR Den Helder
Telefoon: 0223 - 76 70 40
E-mail: info@grimijser.nl



NotarisVerhoeks.*nl* *kijk op: wievandedrie.nl*

Vraag je je wel eens af of je alles goed hebt geregeld? Je regelt het bij notaris Verhoeks.



De kans bestaat dat door ziekte of ongeval anderen belangrijke beslissingen voor u moeten nemen. In een levenstestament legt u vast wie dat namens u mag doen. Zo houdt u de regie over uw leven. En voorkomt u onzekerheid en onenigheid bij de mensen van wie u houdt. Wij helpen u graag.

JE LEGT HET VAST IN EEN TESTAMENT

Verhoeks Notaris 0223 - 611180 info@notarisverhoeks.nl

Middenweg 152 - 1782 BL Den Helder

Familierecht - Ondernemingsrecht - Onroerend goed
Levenstestament - Hypotheken

MUTATIES

Nieuwe leden

Dhr. J. van der Vliet	Kruiszwin 4526	1788 RP Julianadorp
Mw. M. van der Vliet	Kruiszwin 4526	1788 RP Julianadorp
Mw. L. Keesman	Korvethof 20	1784 MV Den Helder
Mw. A.H. Verhoeven-de Vries	Koggeschip 126	1784 SL Den Helder
Mw. S. Hilhorst	Dirk Abbesteelaan 44	1785 GP Den Helder
Mw. M.R. Raeijmaeckers	W. Barentzstraat 200	1782 WL Den Helder
Dhr. C. van der Pruik	C.P. Soeteliefstraat 20	1785 CD Den Helder
Dhr. D. de Jong	Middelzand 4317	1788 JA Julianadorp
Mw. G. de Jong-Olijve	Middelzand 4317	1788 JA Julianadorp
Dhr. L.A.J. Hubenaar	Hulkstraat 107	1784 RJ Den Helder
Dhr. P.C.J. van der Valk	F. Lambertsstraat 4	1785 CV Den Helder
Mw. M.J. van der Valk-Klippel	F. Lambertsstraat 4	1785 CV Den Helder
Mw. T. Hendrikse- de Vries	Mr. J. Hendrikxstraat 25	1788 AX Julianadorp
Dhr. J.L. Hummel	Marsdiepstraat 496	1784 AZ Den Helder
Dhr. E.J. Dol	Kruiszwin 2231	1788 LS Julianadorp
Mw. L.M. Ambagtsheer-Dol	Kruiszwin 2231	1788 LS Julianadorp

Verhuisd

Mw. A.G. Dienaar-de Graaf	Vechtstr. 250 kamer 111	1784 TG Den Helder
Mw. N. Benschop	Heiligharn 162	1785 SP Den Helder
Mw. A. Keidel	Landbouwstraat 356	1787 AT Julianadorp

Overleden

Mw. W. Walstra	De Garst 13	1785 RK Den Helder
Dhr. J.A.M. Sjerps	Marsdiepstraat 300	1784 AW Den Helder

Wij wensen de nabestaanden veel sterkte toe.



Dagreis Leerdam, 14 oktober 2026







Op weg naar Leerdam maakten we een koffie en gebakstop in Haarzuilens. Het was een prachtige rit door een zonnig Utrechts landschap en we genoten van de prachtige omgeving, het gebak was heerlijk, een mooie start van onze dagreis.

Vanaf de snelweg naar Leerdam reden we over de Lingedijk, ook een pittoresk stukje Nederland. Lunchen deden we in het restaurant de Houtloods bij de Glasblazerij. Het was een goed verzorgde lunch en met alle dieetwensen was rekening gehouden. Daarna brachten we een bezoekje aan de glasblazerij. De glasblazer maakte met de hulp van zijn collega's een prachtige vaas en het was interessant de kunst van het glasblazen te volgen via de uitleg die werd gegeven.




Langs de stadswal daterend uit de late 14e en vroege 15e eeuw wandelden we in het zonnetje naar de aanlegkade van de rondvaartboot waarmee we 1½ uur gingen varen op de Linge richting Heukelum waar de boot omdraaide om terug te varen naar Leerdam. Het was genieten van het landschap onder het genot van een drankje en een hapje.





Hierna reden we weer richting huis. Het viel gelukkig mee met de drukte op de weg! Jan van de Streek was onze chauffeur. Hij is eerder met ons op reis geweest naar Ootmarsum en hij vond het leuk om bekende gezichten terug te zien en even een praatje te maken. Al met al een geslaagde dag.













HET BOELHUYS

U vindt onze winkels aan de
Spoorstraat 60 en Drs. F. Bijlweg 65

Voor het aanbieden van goederen of meer informatie over een huisontruiming bel 06 21152171 of mail naar winkel@hetboelhuys.nl

De kringloop die 'teruggeeft' aan Den Helder

Hoe we dit doen? ***Kijk op www.hetboelhuys.nl***

Hoofdsponsor van stichting present

Terugblik op de 22ste editie van de Seniorenbeurs Den Helder

6 oktober 2026



Maandagmiddag waren we druk met het indelen van de beurs en ook toen al werden er tegelijkertijd stands opgebouwd voor een aantal deelnemers.

Dinsdagmorgen werd de beurs verder ingericht, nog een aantal kleine aanpassingen, maar alles was op tijd in orde om de bezoekers te ontvangen.

Het werd een geslaagde dag, veel bezoekers en tevredenheid alom.



Wethouder Petra Bais was geruime tijd aanwezig bij de stand van de gemeente en ik hoop dat mensen de gelegenheid te baat hebben genomen om hun vragen aan haar voor te leggen. Dit jaar geen muzikale optredens op het horecaplein maar Ellen Buur die gedurende de dag een aantal presentaties stoelgymnastiek gaf. Bewegen is belangrijk voor senioren en zij laat zien dat het ook zittend op een stoel mogelijk is je conditie te verbeteren. Zij is vast van plan volgend jaar terug te komen.

Het werd een gezellige drukke dag en ik denk dat de deelnemers tevreden waren over het aantal bezoekers en de belangstelling voor hun product. Naast alle informatie op de beurs is het ook leuk om vrienden en bekenden tegen te komen, contacten aan te halen en bij te praten. Overal zag je dan ook groepjes mensen met elkaar kletsen en koffie drinken op het horecaplein. Dit is ook een belangrijk aspect van de beurs!



Wij kijken met een tevreden gevoel terug op de beurs, tevreden standhouders en bezoekers maar ook tips en aandachtspunten die we meenemen in de organisatie van de beurs in 2027.

H. Schell,
voorzitter



Startplaatsen

3/11 Bieb School 7
10/11 Wijkhuis
17/11 Stoom
24/11 Draaikolk

1/12 Onrust
8/12 Ten Anker
15/12 De Boerderij
22/12 Den Koogh
29/12 Kade 60

15/9 Gestart bij Fort Kijkduin en dan een heerlijk rondje Grafelijkheidsduinen en Huisduinen gelopen. Wout had het wat moeilijk, maar dat kon gelukkig opgelost worden doordat iemand hem met de auto terug naar het fort wilde brengen.
22/9 Vanaf de Helderse Vallei kun je meerdere kanten op. Deze route hadden we nog niet gehad maar was ook weer erg leuk.
29/9 Vandaag vanaf de Vredeskerk weer een mooi rondje De Schooten gelopen. Daarna zoals we ondertussen gewend zijn een lekker bakkie koffie/thee, gezet door onze Dora.
6/10 Met 19 mannen en vrouwen hadden we een 'uitwedstrijd'. Gestart bij de IJsbaan in Julianadorp en de weg gewezen door Albert Kisteman hebben we heerlijk gelopen. Na afloop 'in de watten gelegd' door de IJsclub. Heel hartelijk bedankt, maar eigenlijk veel te gek.
We zijn blij dat de opkomst elke keer weer groot is. Een teken dat het fundament dat door Cor gelegd is, goed stevig is.

Groetjes, Corrie



Albrecht had zijn schaatsen meegebracht, om eventueel te klunen onderweg. Maar dat was niet nodig!



De wandeling vanaf de IJsclub viel samen met de Seniorenbeurs. Ook zijn enkelen van de wandelaars op een cursus voor ouderen: In Balans. Die cursus duurt tot in december. Vandaar dat de opkomst wat minder was.



LSBO
LOKAAL SAMENWERKENDE BONDEN VAN OUDEREN
KBO Den Helder · ANBO PCOB

17 september 2026
Den Helder

Verslag Overleg Wethouder P. Bais

Aanwezig: WethouderPetra Bais,Sven Kossen(WMO-beleidsmedewerker) & LSBO

WMO PROBLEMATIEK & WACHTTIJDEN

Het belangrijkste agendapunt van dit overleg was de problematiek rondom de WMO, met name de aanhoudende lange wachttijden. Als voornaamste reden wordt door de gemeente het langdurig ziekteverzuim genoemd. De LSBO heeft benadrukt dat deze verklaring al erg lang gegeven wordt en dat er te langzaam wordt ingegrepen.

Aanpak achterstanden WMO

Met een herzien werkproces en de inzet van **10 nieuwe consulenten** via een extern bureau is de verwachting dat de opgelopen achterstand aan het einde van dit jaar volledig is weggewerkt.

85%	10
WMO-aanvragen via wijkteams	Extra externeconsulenten

Op vragen van de LSBO of inwoners de weg naar de wijkteams goed weten te vinden, werd positief geantwoord: **85% van de WMO-aanvragen** verloopt inmiddels via de wijkteams. Een mooi resultaat.

LANDELIJK WMO-PERSPECTIEF

Landelijke ontwikkelingen laten belangrijke stelselwijzigingen zien voor de komende jaren:

- **1 januari 2028:** Eigen bijdrage huishoudelijke zorg wordt
- inkomensafhankelijk.
- **1 januari 2029:** Huishoudelijke Hulp verdwijnt volledig uit de WMO.

Versobering WMO Den Helder

De gemeenteraadscoalitie heeft opdracht gegeven tot versobering.
De Huishoudelijke Hulp wordt teruggebracht naar **1,5 uur per week**.

Omdat er altijd een groep inwoners zal blijven die dit niet zelf kan bekostigen, zal er lokaal naar een passende oplossing gezocht moeten worden.

ZORGEN RONDOM HUISHOUDELIJKE HULP & VERVOER

De LSBO plaatst grote vraagtekens bij de reductie van de Huishoudelijke Hulp naar 1,5 uur. Er wordt te makkelijk van uitgegaan dat mantelzorgers kunnen bijspringen. Is 1,5 uur wel voldoende voor een schone en leefbare ruimte?

Onder de basisschoonmaak vallen: sanitaire ruimtes, keuken, woonkamer, de dagelijks gebruikte slaapkamer en de hal/trap.

REGIOTAXI & MOBILITEIT SENIOREN

Het aantal taxibonnen wordt verlaagd van 90/180 naar **60/120 bonnen**. Slechts 50% van de pashouders maakt hier momenteel daadwerkelijk gebruik van.

Met de invoering van de taxipas zijn eerdere initiatieven (zoals boodschappenbussen vanaf locaties) verdwenen. De LSBO heeft gevraagd of dit weer opgestart kan worden. Daarnaast verdwijnt Connexxion medio 2028 uit de regio. Er is overleg gaande met het regiovervoer, waarbij ook de herintroductie van de belbus onderwerp van gesprek is.

Signaal LSBO: Laat van u horen!
Er is veel gemor onder senioren over de WMO. De LSBO roept op om actiever gebruik te maken van de **officiële klachtenregeling**. Alleen wanneer klachten formeel geregistreerd worden, kunnen ze bestuurlijk worden geadresseerd.

BEGAANBAARHEID & ADVIESRAAD SOCIAAL DOMEIN

Slechte voet- of fietspaden melden:
Meld losse stoeptegels of achterstallig onderhoud direct via de **Fixi-app** of telefonisch via **14 0223**.

De wethouder informeerde naar de relatie tussen de LSBO en de Adviesraad Sociaal Domein. Momenteel is er helaas geen koppeling of betrokkenheid. Wethouder Bais koppelt dit ambtelijk terug: zij vindt dat de LSBO als vertegenwoordiger van een grote groep inwoners een vaste gesprekspartner hoort te zijn.

CONCLUSIE & VERVOLGAFSPRAKEN

Het overleg verliep in een prettige en constructieve sfeer. De wethouder heeft aangegeven het overleg voortaan **2 keer per jaar** te willen voeren om de lijnen kort te houden en een goed gevoel te houden bij wat er leeft onder de senioren in Den Helder.

LSB

LOKAAL SAMENWERKENDE BONDEN VAN OUDEREN

VERHUIZEN NAAR EEN ZORGINSTELLING

Regelmatig krijgen wij vragen van senioren of hun familie over het verhuizen naar een zorginstelling. Veel mensen gaan er vanuit dat je op ieder gewenst moment kunt worden ingeschreven bij de instelling van uw keuze.
Helaas is dit niet meer zo! Om in aanmerking te komen voor opname heeft u een indicatie nodig van het CIZ via de Wet langdurige zorg (Wlz).

Stappenplan Zorgindicatie Aanvragen

Wlz-check doen

Controleer op de website van het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ) of u recht heeft op langdurige zorg.

Aanvraag indienen

Vraagde indicatie aan bij het CIZ. Het CIZ beoordeelt uw gezondheid en specifieke zorgbehoefte.

Besluit afwachten

U ontvangt binnen 6 weken een officieel indicatiebesluit met uw toegewezen zorgprofiel.

Zorg regelen

Neem contact op met het regionale zorgkantoor of de zorgaanbieder om de opname of zorg in te stellen.

SENIOREN- & LEVENSLOOPBESTENDIGE WONING

Vaak krijgen wij na vragen over zorginstellingen de vervolgvraag of men wel in aanmerking komt voor een **levensloopbestendige woning**.

Ook aan het verkrijgen van een geschikte seniorenwoning zijn strikte voorwaarden verbonden. Zo moet u ingeschreven staan bij een woningbouwvereniging en voldoende inschrijfduur of punten opgebouwd hebben.

BELANGRIJKE OPROEP!

ZORG DAT u ingeschreven bent bij een woningbouwvereniging zodat u wanneer u aan een levensloopbestendige woning toe bent, voldoende punten hebt opgebouwd!

Waar moet u op letten?

- **Wachtrijen:** De opbouwtijd van inschrijfpunten kan jaren duren. Wacht niet tot u *moet* verhuizen.
- **Regionale inschrijving:** Zorg dat u ingeschreven staat bij de woningbouwvereniging in de regio waar u wilt wonen.
- **Voorwaarden:** Bekijk tijdig de criteria voor Toewijzing & Leeftijdsgrenzen van het woningaanbod.

SJOELCLUB
'Laat ons maar schuiven'

10 november 2026
Sjoelen in de Vredeskerk.
Aanvang 14.00 uur.



High Tea
in de Vredeskerk

24 november 2026

Aanvang 14.00 uur, inloop vanaf 13.30 uur.

De mooie theekopjes worden weer uit de kast gehaald voor de ANBO-PCOB High Tea. We gaan ons best doen om een smakelijke High Tea voor u te verzorgen en samen maken we er een gezellige middag van.

De kosten voor deze High Tea bedragen € 10,--.

Opgeven van 16 tot en met 19 november bij Annemarie Leemans, 0223-630094





INGEZONDEN MAIL VAN LID ANBO-PCOB

Waardering voor het gevelreliëf Vredeskerk

Met waardering en respect voor de prachtige tekeningen met beschrijving van Han Ellermeijer wil ik hem erg bedanken voor het gevelreliëf van onze geliefde Vredeskerk. Ook wij hopen dat dit bijzondere kunstwerk met de wegvliegende Vredesduif als aandenken in Den Helder blijft. Zelf heb ik reeds gisteravond telefonisch Han gecomplimenteerd met zijn bewondering van dit geheel en het goede eerlijke interview in het Noord Hollands Dagblad.

We mogen hopen dat aannemer Ult van der Wal begrip heeft voor dit voorstel, maar ook voor andere mooie inventarissen zoals b.v. het grote wandmeubel, het orgel en de klokketoren bij de kerk. Deze klok hebben we ontvangen van de RK Parochie van de vroegere OLVOO-kerk in de Jan in ’t Veltstraat. Met waanzinnig grote acties, met groepen bollenpellers, rommelmarkten, e.d. heeft de Vredeskerkgemeenschap alle kosten voor deze inventarissen met elkaar verdiend. Later wil ik hierover graag mijn verhaal kwijt in Reflexief.

Met dank voor de plaatsing, een groet van **Rom Boersma**
Vanaf 1971 bestuurslid en 15 jaar voorzitter van de Beheerstichting Vredeskerk.





Doe je ook mee?

In deze week organiseren wij inloopspreekuren voor digitale vragen, lezingen over digitaal nalaten en starten er weer diverse cursussen. Zo dragen wij bij aan een samenleving waarin iedereen ook digitaal kan (blijven) meedoen.

Cursussen

Tijdens een cursus leer je op een laagdrempelige en gezellige manier omgaan met de computer, tablet en/of mobiele telefoon en deze goed en veilig te gebruiken. Onder begeleiding, in kleine groepen en een reeks bestaat uit 5 lessen.

Startdata:

School 7 – Klik & Tik. Het internet op: maandag 23 november 10.00 uur (gratis)

Klik & Tik. De Basis: dinsdag 24 november 13.30 uur (gratis)

DigiD - Digitale Overheid & Zorg: donderdag 26 november 10.15 uur (€ 15,-)

Julianadorp – DigiHandig (telefoon en tablet): woensdag 25 november 11.30 uur (gratis)

Lezing Digitaal Nalatenschap

Tijdens deze bijeenkomst krijg je inzicht in wat digitale nalatenschap precies inhoudt en welke stappen je zelf kunt nemen om jouw digitale gegevens (zoals inloggegevens) goed en veilig achter te laten. De lezing is interessant voor jong én oud en biedt praktische tips waarmee je thuis aan de slag kunt.

Julianadorp - woensdag 25 november 20.15 uur (gratis)

Meer informatie of aanmelden?

- Persoonlijk: je bent welkom in de bibliotheekvestigingen
- Website: www.kopgroepbibliotheken.nl/doe
- Telefonisch: 0223-623434

de Bibliotheek
KopGroep Bibliotheken

AUTODIENST

Hebt u vragen, dan kunt u contact opnemen met Henk of met Jan van der Velde 0223633746. De voorwaarden staan hieronder:
De autodienst is een service alleen voor leden van de ANBO-PCOB afdeling
Den Helder-Julianadorp.
Zijn er speciale wensen?
Bijvoorbeeld wilt u een rollator of een huisdier meenemen, dan moet u dat van tevoren melden. De tijd van aanmelden is normaliter tussen 16.00 uur en 18.00 uur op het telefoonnummer van de coördinator.
Het aanmelden is in beginsel voor de volgende dag (of later). Om een eenduidige prijs vast te stellen heeft het bestuur besloten: Eén zone is € 5,- en twee zones € 8,-. Eén zone is een rit binnen de stad (De Schooten, Nieuw Den Helder en de binnenstad en binnen Julianadorp) en twee zones zijn van Julianadorp naar Den Helder of omgekeerd. Voor alle andere ritten geldt **€ 0,40** per kilometer met een minimumprijs van € 5,-. Er is geen instaptarief.
We zijn nog steeds naarstig op zoek naar chauffeurs voor de autodienst. Denkt u af en toe wel bereid te zijn om één van onze leden naar een afspraakje te vervoeren, neemt u dan contact op met Henk Breeuwer of Jan van der Velde.

-0-0-0-0-0-



Binnenkort 75?
Verleng uw rijbewijs slim én met korting!
Begin minimaal 4 maanden van tevoren met verlengen.

1. **Koop de Gezondheidsverklaring:** Dit kan snel via uw DigiD op de website van het CBR óf aan de balie van uw gemeentehuis.
2. **Maak een afspraak bij een keuringsarts:** Kies een van de onderstaande organisaties bij u in de buurt:
   - **Rijbewijskeuringsarts.nl** | 📞 085-0180800
   - **Regelzorg.nl** | 📞 085-1309699
   - **Goedkoperijbewijskeuringen.com** | 📞 06-14716543

Bent u lid van ANBO/PCOB? Vermeld dit dan direct bij het maken van uw afspraak en vraag naar de korting. Vergeet niet uw lidmaatschapspasje mee te nemen naar de keuring!

Oleahof
PERSOONLIJK, WARM & INTIEM

**Een vertrouwd gezicht,
een bekende partner.**
Oleahof is al meer dan
85 jaar de trouwe partner
in kwalitatieve uitvaartzorg.

0223 633 221 | info@oleahof.nl | www.oleahof.nl

hoorZORG Bakker



Hoorzorg Bakker
Baljuwstraat 17E
1785 SB Den Helder

Telefoon: 0223 769073
Mobiel: 06 57590000
E-mail:
info@hoorzorgbakker.nl

Openingstijden
di: 09:30 - 17:00
wo: 09:30 - 17:00
do: 09:30 - 17:00
vr: 09:30 - 17:00

KORTING OP VERTOON LEDENPAS

1. OOG & DESIGN — Beatrixstraat 33 1781 EM Den Helder
   OOG & DESIGN — Schoolweg 51 1787 AV Julianadorp
   Op alle aankopen. korting 10%
   Alleen geldig bij vertoon van ledenpas voor de aankoop. Niet in combinatie met andere acties.
2. BRUNA — Bruna Bonte, W.C. Schooten Plaza, 10%
   Bruna Bonte, W.C. Dorperweerth, 10%
   Keizerstraat 47 korting 10%
   Maar niet op serviceproducten als boeken, postzegels, rookwaren.
3. COMFORT&WELZIJN — Marsdiepstraat 399 korting 5%
4. NOORDZEEVIS SPECIALITEI — Marsdiepstraat 249 A korting 10%
5. VAN DIJK BRILLEN — Drooghe Bol korting 10%
   Bij aankoop van complete bril tot een maximum van € 75,00.
6. COMBI DEN HELDER — Keizerstraat 63
   Bij huisbezoek i.v.m. reparatie TV/Audio apparatuur 50% korting op de voorrijkosten.
7. PRIMERA — Alle filialen in Den Helder en Julianadorp.
   Op cartridges, kaarten en kantoorbenodigdheden. korting 10%
8. FABER OPTIEK (Tot 1 jan.) — Spoorstraat 28 korting 10%



BELANGRIJKE TELEFOONNUMMERS

ANBO-PCOB Autodienst Henk Breeuwer	tel. 06 80051083
b.g.g. Jan van der Velde	tel. 633746
ANBO-PCOB Advies en administratieve hulp	tel. 691840
ANBO-PCOB Belasting hulp	tel. 691840
ANBO-PCOB Bezoekdienst	tel. 633404
ANBO-PCOB Bezorgdienst Magazine en Reflexief	tel. 633171
ANBO-PCOB Bingocommissie	tel. 630094
ANBO-PCOB Commissie Reizen en excursies	tel. 630094
ANBO-PCOB Klusdienst/PC-hulp	tel. 633171
ANBO-PCOB Redactie Reflexief	tel. 633034
ANBO-PCOB Themamiddagen	tel. 632507
ANBO-PCOB Vrijwillig Ouderen Adviseur	tel. 630094
ANBO-PCOB Sjoelen	tel. 646436
ANBO-PCOB Vijzelmolenlaan 20-22, 3447 GX Woerden	tel. 0348 466666
WMO-zorgloket gemeente Den Helder	tel. 140223
Veilig Thuis (huiselijk geweld)	tel. 0800-2000
Geheugenpolikliniek (in Den Koogh)	tel. 648100
Ambulance, brandweer, politie	tel. 112
Politie zonder zwaailicht	tel. 0900-8844
Noordwest-ziekenhuis Den Helder	tel. 696969
Centrale Huisartsenpost	tel. 670470
Centrale Huisartsenpost noodnummer	tel. 670444
Gehandicaptenvervoer Valys	tel. 0900-9630
Evean Thuiszorg	tel. 0900-9897
IKG (Klachten over de gezondheidszorg)	tel. 0900-2437070
Slachtofferhulp	tel. 0900-0101
Steunpunt Mantelzorg	tel. 085 0183890

DE ANBO-PCOB, MISSCHIEN WEL DE ACTIEFSTE OUDERENBOND
Aanmelden bij: J. Stam
Bremstraat 169a 1783 JE Den Helder tel. 620018