

Voorwoord

Afgelopen jaar zijn de KBO en de PCOB landelijk uit elkaar gegaan, maar op de Heuvelrug is de samenwerking tussen de KBO en de PCOB gegroeid.

Wij hebben met elkaar mooie bijeenkomsten gehad, etentjes georganiseerd en zijn samen uit geweest naar het klooster in Heeswijk Dinther. Verduurzaming en recycling zijn sleutelwoorden in de samenleving en wij hebben gemeend dit jaar daar ook een bijdrage aan te leveren bij het maken van de Kerstkaarten.

Vele leden hebben oude Kerstkaarten ingeleverd en andere leden hebben deze kaarten weer een tweede leven gegeven. Wij gaan ervan uit dat de samenwerking van de KBO en de PCOB op de Utrechtse Heuvelrug ook in het nieuwe jaar 2025 verder zal uitbreiden en opbloeien. Wij wensen iedereen een Zalig Kerstmis en een Gelukkig Nieuwjaar.



José Keijzer

Christmas High Tea op 16 december

In de traditie van de KBO PCOB kerstdiners in de Grote Kerk, wordt dit jaar een kerst high tea gehouden. Het KBO PCOB koortje zal enkele liederen zingen, we zingen samen het Ere zij God, en José leest een kerstverhaal. De eerste 35 mensen hebben zich reeds aangemeld, er is dus nog ruimte voor aanmelding. Vanaf 15.30 uur bent u welkom in Nieuw Salem. En omstreeks 18.00 uur sluiten we af. Opgave bij Bram Dekker, 0343-518826. Betaling van €23,- op rekening NL56 RABO 0385 2015 67 ten name van penningmeester KBO-UH.

Nieuwjaarsbijeenkomst dinsdag 7 januari 2025

We nodigen u allen uit voor een nieuwjaarsbijeenkomst op 7 januari in het nieuwe jaar om elkaar een zalig nieuwjaar, veel heil en zegen of zomaar een gelukkig nieuwjaar te wensen. U bent tussen 15.00 uur en 17.00 uur welkom in Nieuw Salem en wij zorgen voor een hapje en een drankje. U hoeft zich niet aan te melden, u kunt met een vrolijk gezicht binnen stappen. We kunnen met elkaar hoopvol het nieuwe jaar beginnen!

Agenda

Datum	Activiteit	Locatie
	elke dinsdag van 10.00 tot 12.00 uur	Cantina, Doorn
	elke woensdag van 10.00 uur tot 12.00 uur	't gebouwtje
	elke 1 ^e en 3 ^e donderdag van de maand, Koffiedrinken, om 10.30 uur	Nieuw Salem
	ledere tweede donderdag van de maand Kleuren, om 10.00 uur	de Ontmoeting
	ledere vierde donderdag van de maand. Puzzelen en sjoelen, om 10.00 uur	de Ontmoeting
	ledere donderdag, koffiedrinken van 10.00 tot 11:30 uur	Kapel in Maarn
5 december	Sinterklaas op bezoek op zijn verjaardag	
16 december	Christmas high tea	Grote Kerk
7 januari 2025	Nieuwjaarsbijeenkomst	Nieuw Salem

Algemene Leden Vergadering 19 november

Zoals gebruikelijk startte de vergadering met een kort moment van bezinning. Ditmaal, passend bij de tijd van het jaar, las Bram Dekker uit het liedboek "Uit de schemer van de tijden" voor. Ook stonden we stil bij alle overledenen van het afgelopen jaar.

De besturen waren blij met de grote opkomst: zo'n 50 leden zijn naar de ALV gekomen. Helaas was wethouder Boonzaaijer door ziekte verhinderd om zijn verhaal te komen doen over zaken als huisvesting, welzijn en veiligheid. De KBO leden gingen akkoord met het voorstel om de contributie KBO 2025 te verhogen met twee euro tot €29 (en bij automatische incasso €2 korting). De afgelopen jaren is er geen contributieverhoging geweest. De begroting van de PCOB is door hun leden voor kennisgeving aangenomen. De besturen maakten duidelijk dat er een uitstekende bestuurlijke samenwerking is op lokaal niveau. Dat geldt ook voor het organiseren van sociale activiteiten en voor bv de hulp bij belastingaangiften. De belangrijke taak van signalering van problemen en van belangenbehartiging op lokaal niveau wordt ook samen opgepakt en loopt via het Seniorenplatform naar de gemeente Utrechtse Heuvelrug.

Zoals de meesten van ons weten zijn de pauzes vaak heel belangrijke onderdelen van een ALV. Dat bleek ook nu weer. Men praatte veel met elkaar, nam een drankje en kreeg een bitterbal of meer. En natuurlijk werden er suggesties gedaan voor de discussie na de pauze. Een paar discussiepunten staan hieronder aangestipt.

- Rond veiligheid kwam de situatie over de kwaliteit van de trottoirs aan de orde. Het is goed om problemen te signaleren op de website van de gemeente of anders het bestuur te informeren, die vervolgens de boodschap zal doorgeven. Auto's parkeren op trottoirs en fietspaden wat een gevaar oplevert voor wandelaars en fietsers.
- Meander Omnium stopt met de belbus. Via het Seniorenplatform zullen we op de continuering van de belbus aandringen. Ondertussen is het goed om te weten dat er ook nog andere vormen van vervoer ondersteuning zijn bv via MaatjeMobiel.
- Desgevraagd wordt duidelijk gemaakt dat zowel via de PCOB/ANBO als via de KBO een collectiviteitskorting op aanvullende zorgverzekeringen mogelijk is. Leden die moeite hebben om de zorgverzekering en de eigen bijdrage te betalen, kunnen informatie vragen voor ondersteuning bij "Grip op Geld" (spreekuren bij de bibliotheken).

En nog veel meer punten kwamen aan de orde maar de ruimte in de Nieuwsbrief is daarvoor te klein

Activiteiten in het Zonnehuis



De activiteiten in het Zonnehuis voor onze leden in Doorn en voor de (tijdelijke) bewoners in het Zonnehuis werden in de afgelopen maanden niet erg druk bezocht. Jammer. Het moet nog op gang komen, en de publiciteit was niet erg goed! We geven de moed nog niet op en we gaan voorlopig gewoon door. Op de derde woensdag van januari drinken we 's morgens koffie om 10.00 uur. Dat is dus 15 januari 2025!

En op de vierde donderdagmiddag, dat is 23 januari zal Marijke van Soest ons weer met haar mondharmonica aan het zingen krijgen.

Belangenbehartiging

Een belangrijk onderdeel van onze organisaties is belangenbehartiging. Het Seniorenplatform, waarin we dat met de andere ouderenbonden vormgeven, houdt zich bezig met een opvolger van de Belbus, met de valpreventie en met de veiligheid op straat. Heeft u voorbeelden van gevaarlijke situaties in trottoirs en overhangende struiken, meldt u dat dan bij Richard Postma (burmezen@outlook.com). In deze Nieuwsbrief staat ook een artikel over het vervolg van de bijeenkomsten over valpreventie. Ook hier hebben onze bonden een voortouw genomen.

Valpreventie

Van 30 sept tot en met 6 oktober was de eerste Nationale Valpreventie week.

In deze periode was in elk dorp een Valpreventie bijeenkomst. Er waren 271 deelnemers en de gemiddelde beoordeling was een 8,3.

Wat kunt u zelf doen om sterker te blijven staan?

1. Blijf bewegen en uw evenwicht en spierkracht trainen
2. Uw medicijnen laten controleren 1x per jaar. Sommige medicijnen (of combinaties) zorgen dat u zich duizelig voelt, of slap of slaperig, waardoor de val kans groter is.
3. Eet lekker en gezond, zo krijgt u goede bouwstoffen binnen om de spieren sterk genoeg te houden. Vooral eiwitten, groente en fruit zijn belangrijk.
4. Laat uw ogen elk jaar controleren. Goed zien draagt bij aan een beter evenwicht
5. Draag goed passende schoenen.
6. Zorg voor een veilig huis. Leg geen voorwerpen op de trap of vloer, zorg voor goede verlichting. Ook snoeren, kabels, matjes en vloerkleden zijn een aandachtspunt, u kunt hier makkelijk over struikelen



We verwachten een groeiende belangstelling! Als is het maar om elkaar een goed nieuw jaar te wensen.

De winnende kerstkaart

In deze nieuwsbrief staat een eigen gemaakte kerstkaart. Wie deze kaart krijgt, krijgt van ons een jaar gratis lidmaatschap. Er zijn 560 kaarten gemaakt en in willekeur uitgedeeld. Zoek dus de foto op in deze nieuwsbrief, kijk en vergelijk of jij deze mooie kerstkaart hebt gekregen. Een mooi begin voor 2025!

Gedicht

In onze boom
Groen als nooit tevoren
brandt een lampje niet.
Het valt niet op.
Het zit niet van voren, eigenlijk niemand die het ziet.
Het lampje is niet stuk of zo, het geeft gewoon geen licht en wij....
Wij laten het gebeuren.
Het zit toch niet in het zicht, maar ergens in de nacht als alle andere lichtjes
doven zien wij soms onverwacht en haast niet te geloven, dat ene lichtje stilletjes fonkelen warmer, mooier
dan de rest en dan weten wij weer dat elk lampje wil schijnen met kerst.



KPL-lezingen

We kijken terug op een boeiend najaar met de KPL-lezingen. Met een klein gezelschap luisterden we naar Bart van Soest en spraken we samen over zijn spirituele reis. Ds. Aleida de Hoog nam ons mee in de geschiedenis van de Nederlandse literatuur en liet ons enkele gedichten horen en lezen. We werden enthousiast om er mee verder te gaan. Wie weet, pakken we dat nog op in het nieuwe jaar. Als we deze Nieuwsbrief maken, leidt Hans Havers ons door de Japanse tuin in wording en vertelt hij over plannen van het Utrechts Landschap. We werken hard aan een boeiend programma voor het aankomende voorjaar. Dat zal worden gepubliceerd in de Nieuwsbrief van januari!



Kleur je dag en puzzelen

Eens per maand kleuren en puzzelen in de Ontmoeting in Driebergen is een zachte dood gestorven. Het was gezellig en er is een flinke productie aan kleurplaten tot stand gekomen. Maar het besluit om te stoppen is gemakkelijk, de laatste deelnemer is gestopt. En wij stoppen ook!

Samen eten bij De Sluis

In het winkelcentrum De Sluis in Driebergen arriveerden om 13.00 uur in het Chinees-Orienteels Restaurant “De Sluis” 45 leden van de KBO en PCOB voor een heerlijke 3 gangen maaltijd. Alles onder leiding van de activiteitenleidster José Keijzer, die zoals gebruikelijk alles in goede banen weet te leiden.

Het was een gezellige en gemoedelijke sfeer, waarbij diverse leden weer hebben kunnen bijpraten. Om ca 15.00 uur ging iedereen voldaan naar huis, waarbij ook weer werd gesproken over 5 december, voor een bezoek aan Sinterklaas.



Gerard van de Ven

Ledenmutaties KBO

Nieuwe leden:

Mevr. H. Kievit

Overleden:

Mevr. G. Croes-Zorge

Dhr. Th. E. Kluitmans

Opzegging diverse redenen:

Dhr. H. van der Zwet

Ledenmutaties PCOB

Verhuisd:

Mevr. Laeyendecker-Thung van

Driebergen naar Zeist

Dhr. E.E. Kling binnen Driebergen

Overleden:

Dhr S. Muis

Dhr. M.G.C. Kovács

Mevr. C. van de Linden-Nieuwamerongen

J. den Hartog, Doorn

Contact met KBO Utrechtse Heuvelrug

telefoon: 06 4064 9074

e-mail: kbo.utrechtseheuvelrug@gmail.com

website: kbo-pcob-seniorenheuvelrug.nl

Ledenadministratie & Penningmeester:

penningmeesterkbouh@gmail.com

Activiteiten: José Keijzer, tel. 06 3761 6056

Postadres secretariaat: Rob van den Hoek
Park Sparrendaal 58
3971 SN Driebergen

Contact met ANBO-PCOB Driebergen – Maarn – Doorn

e-mail: secr.pcobdriebergen23@gmail.com

website: kbo-pcob-seniorenheuvelrug.nl

Ledenadministratie en Penningmeester:

secr.pcobdriebergen23@gmail.com

Activiteiten: Bram Dekker: tel. **06 5374 7125**,

e-mail: bramdekker2012@gmail.com

Postadres secretariaat: F. Piersma

Dennenlaan 2,

3971 JG Driebergen-Rijsenburg

Website: www.kbo-pcob-seniorenheuvelrug.nl

www.seniorenplatformheuvelrug.nl

Nieuwsbrief:

Redacteur: Richard Postma & Bram Dekker

Realisatie: Kyra van der Grijn

Insturen nieuwe kopij: 25 januari 2024

Locatie	Adres	Locatie	Adres
de Ontmoeting	Hoofdstraat 113, Driebergen	't gebouwtje	Woudenbergseweg 52, Maarsbergen
Nieuw Salem	De Lei 86, Driebergen	Ontmoetingskapel	Kapelweg 45, Maarn
't Hoge Licht	Klaproos 2, Driebergen	Cantina	Cultuurhuis in Doorn