

BERICHTEN VANUIT DE LEDENKRING DE BILT-HOUTEN

Overleden

De Bilt: mevr. A.J. Hendriksen, Henrica van Erpweg 127, in de leeftijd van 90 jaar;
dhr. H.Th. J. Span, Bilthovenseweg 19, in de leeftijd van 98 jaar
Houten: dhr. P. Vermeulen, Kon. Wilhelminaweg 5, in de leeftijd van 76 jaar

*Laten wij in gebed meelevan met hen die door het verlies van hun geliefde
diep zijn getroffen*

Zieken

Maartensdijk: dhr. H. van Dam verblijft na een heupoperatie ten gevolge van een val voor
revalidatie in De Biltse Hof;
mevr. J.A. de Heer-Westeneng

Van harte beterschap en sterkte toegewenst

Kroonjarigen in april

75 jaar	Bilthoven:	(4) mevr. A.M.M. van Vulpen-Lammers
	De Bilt:	(27) mevr. P.F. Ippel
	Houten:	(5) mevr. G.A. Hoogewoud-Pol
85 jaar	Bilthoven:	(3) mevr. J. Visser-de Graaf

Van harte gefeliciteerd met bovenstaande heuglijke feiten



Verhuisd

Maartensdijk: dhr. D. van Barneveld en mevr. T. van Barneveld-Moen naar Maertensplein 2

Een goede tijd gewenst in uw nieuwe omgeving

N.B. Als u wilt dat uw naam wordt vermeld bij dit ledennieuws, zodat andere leden met u kunnen meelevan bij ziekte en/of (huwelijks)jubileum, geeft u dit dan door aan een van de coördinatoren (zie colofon achterin).

Ook als u het niet op prijs stelt dat uw naam wordt genoemd, bijv. ter gelegenheid van uw verjaardag, vernemen wij dat graag van u.

SPREUK

Het grootste geschenk dat je iemand kunt geven is oprechte aandacht





VAN PASSIE NAAR PASEN

In deze tijd van het jaar op weg naar Goede Vrijdag en Pasen volgen wij Jezus op Zijn Via Dolorosa.

Voor de discipelen is die weg als een steen die met kracht in een vijver wordt gegooid en een groot rumoer teweegbrengt. Nog maar kort geleden hadden ze hooggespannen verwachtingen van Jezus. Onder Hosanna-gejubel trok Hij Jeruzalem binnen. Nu zou Hij als Koning het rijk van David weer oprichten. Maar in plaats daarvan worden ze meegetrokken op de weg naar het kruis. Met toenemende verbijstering zien ze het verloop van de gebeurtenissen aan. Waarom laat God dit toe?

Ze horen de klacht in het donker van Gethsemane: 'Vader, als het mogelijk is, laat deze beker aan Mij voorbijgaan.' En in het duister vanaf het kruis: 'Mijn God, Mijn God, waarom hebt U mij verlaten?'

De discipelen kunnen het dan nog geen plaats geven. Echter, na de plons van een steen verschijnen er in het water kringen, die steeds verder golven. Wat er gebeurt in Jeruzalem krijgt een wereldwijde strekking.

Lezend in de Bijbel krijgen we oog voor de diepste bedoeling van dit ogenschijnlijk oneerlijke proces. Door Zijn Zelfopoffering heeft Christus alle boze machten in de kern onschadelijk gemaakt. Hij was bereid om de onderste weg te gaan om zo vrede te maken. Vrede met God door schuldvergeving en uitzicht op eeuwig leven.

Allerlei grootheden kunnen ook ons leven beheersen. Ver weg het beangstigende van de wereldpolitiek; dichtbij persoonlijke zorgen op allerlei gebied – hoe gaan we ermee om? Het kan stormen in ons leven en we hunkeren naar vrede.

In de buurt van Schiphol staat ergens op een bord te lezen: 'Kijk niet omhoog.' Je moet immers letten op de weg. In de Bijbel staat het tegenovergestelde: 'Kijk omhoog. Zoek de dingen die boven zijn, waar Christus is, Die aan de rechterhand van God zit.'



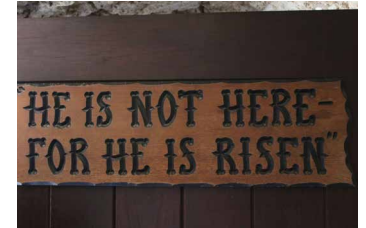
Hij blijft ook daar voor ons bidden. In Zijn plaats heeft Hij op aarde Zijn Geest gezonden. Die wil ons leiden, ons leren om Zijn liefde door te geven, om zelf vergevingsgezind te zijn. Om evenals Christus de onderste weg te gaan.

Veel kan op ons afkomen.

Onze leden komen uit diverse achtergronden. Er is veelvormigheid en veelkleurigheid, maar we hebben allen hetzelfde nodig: leven vanuit de bevrijding door Christus.

Met Pasen zullen we het weer zingen:

'U zij de glorie, opgestane Heer,
U zij de victorie, nu en immermeer.
Wees dan, volk des Heeren, blij en welgezind
En zeg telkenkere: 'Christus overwint.'



Het is ook aan ons om dat Woord in PCOB-verband uit te dragen, zodat de kringen van deze blijde boodschap zich nog verder zullen uitstrekken.

Gezegende Pasen toegewenst en hartelijke groet,

Mini Rijkxen

CONCEPT NOTULEN ALGEMENE LEDENVERGADERING

op 14 maart 2023 in het Wijkgebouw bij de Zuiderkapel in Bilthoven.

Deze middag worden we hartelijk welkom geheten door onze voorzitter, mw. Rijkxen. Ook een hartelijk welkom voor de heer Tolsma, aanwezig namens de Provinciale Ledenraad. Een jaarvergadering houden was tientallen jaren heel gewoon totdat de coronacrisis uitbrak. Na vier jaar kan het nu weer.

Onze voorzitter begint deze middag met het lezen van enkele gedeelten uit de Bijbel. Het gaat over de gelijkenissen rond het zaad dat gestrooid wordt in de akker.

Zo is Gods Koninkrijk in deze wereld gekomen, heel dichtbij in Jezus Christus. Hijzelf gaf Zijn leven als een tarwekorrel om door de dood heen vrucht te dragen.

Wat een troost dat de uiteindelijke oogst niet van ons afhangt.

Hierna zingen we het lied 'Samen in de Naam van Jezus' en gaat mw. Rijkxen voor in gebed.

Vervolgens richten we ons op de agenda.

Helaas zijn veel van onze trouwe leden overleden of niet meer in staat om te komen. Via de nieuwsbrieven worden we op de hoogte gehouden van de plaatselijke activiteiten van de PCOB en de KBO. Landelijk is er achter de schermen overleg, maar de weg naar een fusie blijft organisatorisch moeilijk. Het contact met Houten heeft geleid tot een fusie met ingang van dit jaar.



Vervolgens gedenken we staande de 15 leden die sinds vorig jaar maart zijn overleden.

Het jaarverslag wordt goedgekeurd.

De activiteitencommissie meldt nog één gewone ledenvergadering dit voorjaar. Op dinsdag 11 april staat die in het teken van Johannes de Heer. Plaats: de Voorhof bij de Dorpskerk in De Bilt. Als afsluiting van het seizoen is er op 23 mei een lunch in 'De Dassenburcht', dichtbij Westbroek.

Dan is het woord aan de heer Oskam. Onze afdeling is financieel gezond en er hoeft geen contributieverhoging plaats te vinden. Verontrustend is wel het teruglopende ledenaantal. Jammer ook dat het financiële voordeel van korting bij het Zilveren Kruis is vervallen. De afdracht aan het Landelijk bureau in Nieuwegein is een flinke hap uit onze begroting. Inkomsten zijn er uit contributies, advertenties en de Rabo Clubactie.

De kascommissie, bestaand uit de heren De Graaff en Aalbers, heeft de jaarrekening gecontroleerd en in orde bevonden. Aan het bestuur wordt decharge verleend over het gevoerde beleid. Dhr. Aalbers blijft nog een jaar in de kascommissie en dhr. Siebrasse uit Houten komt erbij. Dhr. J.W. de Rooij stelt zich beschikbaar als reservelid.

Hierna volgt de bestuursverkiezing. De bestaande open plaats in het bestuur wordt opgevuld door dhr. Th.G. Aalbers uit Bilthoven. Helaas zijn er weer twee aftredende bestuursleden. Henny Ockhuijsen vanwege afnemende gezondheid en Ron de Graaff wegens andere activiteiten. Het bestuur bestaat nu uit vier leden.

Verder is er aandacht voor de maandelijkse bezorging, voor de commissie lief en leed, de activiteitencommissie en de vergaderplek. Onze webmaster is Tom Boshuis.

Er zijn 2 HuBa's - Hulp bij Belasting Aangifte: de heren Harcko Pama en Hans Oskam. De eerste is tevens VOA, Vrijwillige Ouderen Adviseur.

Na de pauze houdt Ron de Graaff een boeiende lezing over het onderwerp 'De reis van je leven'.

Met woord en beeld maken we kennis met zijn levensweg. Via het noorden van ons land gaat het eerst naar IJsselstein. Net na de 2e Wereldoorlog is het de tijd van het touwtje uit de voordeur, zoethout en gele boterballen. Ook de liefde doet haar intrede en intussen is hij 46 jaar getrouwd. Daarna komen we terecht in Maartensdijk. Vroeger de sfeer van een oude ansichtkaart met prachtige huizen en boerderijen. En dan ligt er een brief op de tafel: je gaat met pensioen. Veel dingen worden voltooid verleden tijd. Wat blijft is de liefde voor de kinderen en kleinkinderen. Soms ben je zelfs luizenoma!

Op onze levensreis komen we van alles tegen. Mooie momenten maar ook verdriet. Soms een wandelpad met prachtige vergezichten, soms is het balanceren op de rand van een ravijn. Een bergweg wordt steeds smaller, maar we zien ook een



prachtige weide met veldbloemen. God heeft aan degenen die in Hem geloven geen kalme reis beloofd. We mogen vertrouwen dat Hij er was, er is en er zal zijn. Hij geeft uitkomst als we zelf geen uitweg zien. We mogen achter Hem aangaan, volgend in Zijn spoor.

Bij het dankwoord is er een attentie voor Henny en Ron.

Tot slot van deze middag zingen we het lied 'God roept ons, broeders, tot de daad'. 'Want wat er in de wereld woed', toch is het God, die wint En in een elk die Hem behoort het nieuwe Rijk begint.'

Marianne Westeneng

WATER IN DE BETUWE (2)

In het vorige nummer van de Nieuwsbrief schreef ik een stukje over de ramp in Turkije en Syrië en daarbij refereerde ik o.m. aan het hoge water in 1995 in de Betuwe.

Het woord 'dijkbreuk' werd door mij gebruikt; ik verkeerde in de veronderstelling dat dijkbreuk een dreigende voorbode is van dijkdoorbraak. Dat blijkt niet zo te zijn, ze hebben eenzelfde betekenis. Er had zoiets moeten staan als: 'Er dreigde een dijkbreuk/dijkdoorbraak'. Een vriend uit Dodewaard sprak mij daarop aan en dat wil ik toch doorgeven, met excuses aan de lezers.

Nellie Teekens-Krijgsman

DE STOVENZETSTER

Hebt u haar nog meegemaakt? Ik bedoel: de stovenzetster in de kerk. Bijna altijd een wat oudere vrouw die met deze taak belast was. Zij zette voor de dienst stoven neer, waarin ze smeulende kooltjes had gedaan. Zo hielden de kerkgangers die dat konden betalen warme voeten. In de Kerkelijke instructie stond dat ze van goed zedelijk gedrag moest zijn. 'Zij zal vooral zorgdragen dat het vuur in de testen behoorlijk doorgebrand en aangegloomen is; ze zal goede turf gebruiken'.

Ze werkte voornamelijk voor dames van goede stand. Deze dames lieten hun dienstmeisjes de stoven naar de kerk brengen en daar zorgde de stovenzetster voor kooltjes in de stoof. Er was een stovenkarretje, waarop de aan de kerkgangers uit te delen kerkstoven stonden. Vervolgens werden de warme stoven met gloeiende kooltjes naar de dames in de kerk gebracht. Dat moest gebeurd zijn voor het eerste gezang.



De verdiensten waren 3 gulden voor een winterabonnement en een ander soort abonnement kostte 2 gulden. Diegene die maar af en toe in de kerk kwam, hoefde de preek niet met koude voeten te volgen. Voor 7 cent kon je een warme stooft huren. Kerkenraad en predikant kregen de stoven gratis.

Jan van der Werf

SLIM BOODSCHAPPEN DOEN VOOR ÉÉN PERSOON

In de supermarkt is een gezin per persoon goedkoper uit dan een alleenstaande. Grootverpakkingen zijn voordeliger dan kleine verpakkingen. Maar ook aanbiedingen zijn vaak niet aantrekkelijk als u alleen bent. Toch kunt u ook besparen op de boodschappen als u alleen bent. Deze tips kunnen u daarbij helpen. Door op een slimme manier boodschappen te doen, hoeft u minder weg te gooien en bent u goedkoper uit. Dit is wat u kunt doen.

Kies losse producten.

Op de markt is groente en fruit los te koop, maar ook in veel supermarkten vindt u losse appels, tomaten en aardappelen. Dat is per kilo vaak duurder dan een voordeelzak, maar als u maar één of twee appels nodig heeft, bent u goedkoper uit. Ook voorkomt u op deze manier verspilling.

Kies kleine verpakkingen.

U vindt in de supermarkt steeds meer kleine verpakkingen. Zelfs bepaalde groenten, zoals bloemkool, zijn in miniformaat te koop. Helaas is een kleine verpakking vaak duurder in vergelijking met een grote verpakking, maar altijd beter dan dat u restjes moet weggooien.

Koop meer en vries in.

Een gezinsverpakking vlees of vis is meestal voordeliger, zeker als u let op aanbiedingen. U kunt deze verdelen in kleinere porties en invriezen. Let op dat u voedsel veilig invriest en op tijd opmaakt.

Gebruik vaker de vriezer.

U kunt meer in de vriezer kwijt dan u denkt. Wist u bijvoorbeeld dat u plakken roomboter of porties geraspte kaas kunt invriezen? Overrijpe bananen kunt u invriezen als u ze eerst pelt en in plakjes snijdt. Met een ijsblokjesvorm kunt u kleine hoeveelheden smaakmakers invriezen, zoals citroensap, gemberrasp, pesto, curry en gehakte kruiden. Vul droge producten aan met wat water, kruiden eventueel met olijfolie. Als de blokjes bevroren zijn, kunt u ze uit de vorm drukken en in een bakje of zakje bewaren.

Koop verpakte groente.

Vers is gezond, maar bijna vers ook. Volgens het Voedingscentrum bevat groente uit een blik, pot of de diepvries evenveel voedingsstoffen als onbewerkte groente. Verpakte groente is makkelijk klaar te maken. Het is dus handig om een voorraad



verpakte groenten in huis te hebben, bijvoorbeeld kleine potjes worteltjes, rode kool of diepvriesspinazie in deelblokjes.

Koop houdbare voedingsmiddelen.

Zorg voor een goede basisvoorraad van lang houdbare producten. Denk aan pasta, rijst en bonen. Dan heeft u altijd iets in huis om een maaltijd te maken waarin u restjes kunt gebruiken.

Bewaar voedsel op de juiste manier.

Als u groenten en fruit op de juiste manier bewaart, gaat er niets verloren. Wist u dat citrusvruchten zoals mandarijntjes langer goed blijven in de koelkast? En dat u aardappelen en veel andere groenten beter niet op kamertemperatuur kunt bewaren, maar op een donkere koele plek? Een komkommer blijft langer goed als hij in folie zit en u die folie erom laat als u hem heeft aangesneden.

Doe de boodschappen samen.

Kent u mensen die net als u alleen wonen? Misschien kunt u bepaalde producten samen inkopen en delen. U kunt ook af en toe voor elkaar koken. Dan is niet alleen voordelig, maar ook gezellig.

Houd voedsel langer vers.

Er zijn hulpmiddelen om voedsel langer vers te houden. Zo zijn er dozen en zakken waar u met een pomp alle lucht uit kunt zuigen. De inhoud is tot vijf keer langer houdbaar. U kunt deze verpakkingen kopen bij warenhuizen en huishoudwinkels.

Maak een planning.

Een goede voorbereiding is belangrijk. Maak dus altijd een boodschappenlijstje en laat u niet verleiden om producten te kopen die niet op het lijstje staan. Houd er bij het plannen van uw weekmenu rekening mee dat u de producten die u koopt volledig kunt gebruiken. Heeft u bijvoorbeeld een half blik gepelde tomaten over van de pastamaaltijd? Als u de volgende dag maaltijdsoep maakt, kunt u de tomaten daarin verwerken.

ONDERSTAANDE BRIEF IS DOOR HET BESTUUR ONTVANGEN

Brief van het hoofdkantoor van KBO-PCOB in Nieuwegein.

Betreft: rugzak cadeau voor nieuwe leden

Beste KBO- en PCOB-afdelingen,

Om gezond de toekomst in te gaan, is het belangrijk dat we snel nieuwe aanwas krijgen. Dat helpt ons financieel draagkrachtig te blijven en jonge senioren binnen te halen die zich (ook) willen inzetten als vrijwilliger. Het werven van nieuwe leden heeft op dit moment dan ook de hoogste prioriteit. De beste manier om dat voor elkaar te krijgen, is met elkaar. Vandaar deze brief aan u.

KBO-PCOB heeft van onze zorgpartner Zilveren Kruis een budget gekregen om leden te werven. Ook zij zijn er immers bij gebaat dat KBO-PCOB op kracht blijft. Van dit geld mogen we een premium inkopen en versturen. Een premium is een cadeautje voor nieuwe leden dat hen eerder over de streep trekt om lid of abonnee

te worden. Vanaf 28 maart tot 1 mei 2023 mogen we iedere nieuwe abonnee die zich opgeeft via het Magazine van KBO-PCOB deze fraaie wandel-rugzak cadeau geven. Maar u wilt deze mooie rugzak natuurlijk ook kunnen inzetten als cadeau voor de leden die u als afdeling werft. Dat kan als volgt:

Meld elk nieuw lid van uw afdeling van 28 maart tot 1 mei op de gebruikelijke manier aan.

(Voor De Bilt-Houten: neem hiervoor contact op met onze ledenadministrateur dhr. J. Oskam.

Per mail: joskam@casema.nl of tel. 030 220 4437. Hij zorgt dan voor de aanmelding bij het landelijk bureau.)

- De rugzakken worden één keer per week opgestuurd naar de desbetreffende leden.

- Hier zijn voor de afdeling geen extra kosten aan verbonden.

- KBO-PCOB controleert steekproefsgewijs of de ingevoerde leden ook daadwerkelijk in die periode lid zijn geworden.

Zie de foto van de rugzak.

Mocht u nog vragen hebben, dan kunt u mailen naar info@kbo-pcob.nl



We wensen u veel nieuwe leden toe!

Ingrid Rep
Directeur KBO-PCOB

GRIEP? VIER GOUDEN REGELS OM TE HERSTELLEN

Ziek zijn komt nooit uit. En uitzieken? Geen tijd voor... Hoe help je je lichaam op een goede manier?

Hier volgen gouden regels van een huisarts voor een herstelproces.

- 1. Geef je lichaam de tijd bij griep.** Ben je ziek, accepteer dat dan. Ervaar je je lichamelijk ongemak als storend en vertragend, dan kan dat juist heel belemmerend werken. Ga niet te snel weer aan het werk, want dan raakt het lijf overbelast en zal het genezingsproces trager gaan. Bovendien zijn er verschillende tempo's waarin mensen herstellen. Je uitgangspositie voordat je ziek wordt, bepaalt mee hoe snel het herstel zal gaan. Ben je overbelast en half overspannen, dan duurt een verkoudheid of griep meestal langer dan wanneer je in een redelijk goede balans bent.



- 2. Voed je lichaam met gezond eten.** Zorg voor een gezond voedingspatroon met voldoende groente en fruit en zo min mogelijk alcohol en suiker. Zorg ook dat je

voldoende drinkt, minstens anderhalve liter per dag.

- 3. Zorg voor een prettige omgeving.** Ziek zijn in een prettige omgeving geeft je immuunsysteem een oppepper. Uit onderzoek is gebleken dat mensen met een fijn sociaal netwerk een betere afweer hebben en langer leven. Ze zijn minder kwetsbaar dan mensen die eenzaam zijn.
- 4. Griep? Doe aan zelfonderzoek.** Ziekte kan een signaal zijn dat zaken in je leven niet in balans zijn. Het is goed om daar aandacht aan te schenken. Neem je manier van leven onder de loep en stel jezelf vragen. Is er iets waardoor ik griep heb gekregen, waardoor ik maar zo snotterig blijf of zo weinig energie heb? In hoeverre belast ik mezelf? Verlang ik van mezelf dat zaken nú moeten gebeuren? Vind ik dat ik die dingen allemaal moet doen of kan iemand anders het ook doen? Wellicht zelfs op een ander moment?

HET VAKANTIEBUREAU – VOOR BIJZONDERE VAKANTIES

Het vakantiebureau organiseert al bijna 60 jaar vakantieperiodes op prachtige locaties in Nederland voor senioren, zonder en met zorgbehoefte, die graag zorgeloos vakantie willen vieren.

Er is van alles te doen. U kunt wandelend of fietsend de omgeving verkennen, deelnemen aan de activiteiten die vrijwilligers voor u organiseren of meegaan met een excursie. Ook 's avonds zijn er diverse activiteiten zoals een leuke quiz, een sfeervol concertje of een gezellig optreden. Er is voor elk wat wils en meedoen is uiteraard vrijblijvend.

Er zijn altijd voldoende vrijwilligers aanwezig, zoals gediplomeerde verpleegkundigen en verzorgenden. Er is een nauwe samenwerking met de Protestantse Kerk in Nederland. Bijvoorbeeld door hulp bij de aanmelding, het inpakken van de koffer of het regelen van vervoer. Evt. korting mogelijk vanuit het Vakantiefonds. Ook kan een diaconie in bepaalde gevallen tegemoet komen in de kosten. Voor verdere informatie kunt u de site raadplegen: www.hetvakantiebureau.nl



ONZE ECONOMIE, HOE KIJKT U ER TEGENAAN?

Het gaat niet goed, want...

1. De bananenhandelaar is de
2. De tabakshandelaar is de
3. De bakker verdient geen
4. De lampenwinkeliers zien de toekomst
5. De scheepvaart is de genomen
6. De wielrenners worden gereden
7. De kwekers zitten op



8. De mattenfabrikanten pakken hun
9. De kapper zit met
10. De oliehandel loopt niet
11. De caféhouder is boven
12. De zanggroepen moeten een

ACTIVITEITENCOMMISSIE DE BILT

Dinsdag 11 april

Ledenmiddag in het teken van Johannes de Heer.

Een vertelling over zijn leven met muziek en samenzang uit de bekende liederenbundel.

Plaats: Gebouw De Voorhof bij de Dorpskerk in De Bilt, Burg. De Withstraat 29a.

Tijd: 14.30 -16.30 uur

(Collecte ter bestrijding onkosten)



Dinsdag 23 mei

Lunchbijeenkomst in de landelijke omgeving van boerderij De Dassenburcht, Korssesteeg 2 te Westbroek.

Tijd: van 11:30 tot 13:30 uur.

De kosten zijn € 22,50 voor leden van PCOB De Bilt-Houten en voor leden van KBO-De Bilt.

Voor niet-leden € 27,50.

Dit kunt u vooraf overmaken naar NL 61 RABO 03783 44935 t.n.v. PCOB De Bilt o.v.v. lunch 23 mei. Voor vervoersproblemen kunt u evt. het Meldpunt Vrijwilligers bellen: 030 228 7799. Kosten € 2,80 voor de eerste 8 km. Daarboven € 0,35/km.

U kunt zich opgeven bij Mini Rijksen, uiterlijk tot 15 mei.

Tel. 0346 212 343 of per mail: jrijksen55@gmail.com



ACTIVITEITENCOMMISSIE HOUTEN

Woensdag 5 april: Passieviering voor senioren

U wordt van harte uitgenodigd voor de Passieviering in de Opstandingskerk. De dienst wordt voorbereid met de PCOB en begint om 10:30 uur. In de dienst gaat ds. Lucia van Rouendal voor en er wordt medewerking verleend door het woensdagochtendkoor o.l.v. Anja van Velzen. Na de dienst is er gelegenheid om elkaar te ontmoeten en na te praten onder het genot van een kopje koffie of thee.



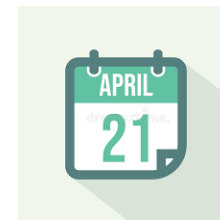
BERICHT VAN KBO-HOUTEN

De leden van de PCOB in Houten kunnen ook mee met de uitstapjes van de KBO. **Dinsdag 11 april** naar het ambachtenmuseum in Terschuur.

Dinsdag 16 mei naar het rozenparadijs in Baambrugge met pannenkoeken toe in Woudenberg.

Voor bijzonderheden zie www.kbohouten.nl/activiteiten of bel naar: dhr. J.G. Vernooij, tel. 030 6371 209 / 06 2398 3674

DEADLINE VOOR DE KOPIJ VAN MEI-JUNI: VRIJDAG 21 APRIL 2023



PASEN

Zing nu vol vreugde een nieuw lied voor de Heer; dicht nieuwe liederen met splinternieuwe woorden en zoek steeds andere, welluidende akkoorden, geef in je lied de komst van 't Leven weer!

Vertel de mensen dat God Koning is, maar ook, dat Hij een Vader is, Die vol erbarmen Zijn struikelende kinderen opvangt in Zijn armen, hen opzoekt in de diepste duisternis.

Zing van Zijn Zoon Die eens gestorven is; zeg dat Hij leeft en dat wij met Hem zullen leven; zing van de vreugde die je dóór wilt geven, omdat je hart er boordevol van is!

Nel Benschop





Zelf koken een probleem?



Tafeltje Dekje bezorgt maaltijden aan huis

warme,
vriesverse
en koelverse
maaltijden

Al meer dan vijftig jaar bezorgt Tafeltje Dekje in de gemeente De Bilt maaltijden aan huis bij mensen die (tijdelijk) niet in staat zijn om zelf te koken. Tafeltje Dekje levert warme maaltijden en vriesverse maaltijden, die door vrijwilligers worden bezorgd. De gemeente De Bilt ondersteunt het werk van Tafeltje Dekje met een jaarlijkse subsidie.

www.tafeltjedekje-debilt.nl | info@tafeltjedekje-debilt.nl

BELANGRIJKE TELEFOONNUMMERS

Hoofdkantoor KBO-PCOB UTRECHT	030 340 0600	www.kbo-pcob.nl
CIZ indicatiestelling	088 789 15 00	www.ciz.nl
VITRAS verpleging, thuiszorg	030 880 22 00	www.vitrascmd.nl
Regiotaxi	088 002 54 00	
MENS De Bilt/Bilthoven	030 74405 95	www.mensdebilt.nl
MENS Maartensdijk	0346 21 41 61	www.mensdebilt.nl
EHBZ, voor acute hulp voor 75+	0900 34 29 000	
Terminale thuiszorg De Bilt/Bilthoven	030 274 00 89	
Rijbewijskeuringsarts R.J. Kaarsgaren	06 28 70 10 55	

Het Meldpunt 030 228 77 99

verplicht bij verlenging
vanaf 75 jaar
meldpunt@mensdebilt.nl
Molenkamp 60
De Bilt



Voor welke hulp kunt u het Meldpunt bellen?

Klusjes in en om het huis, autovervoer, begeleiden naar een arts, ziekenhuis, winkel e.d.. Ook kunt u een aanvraag doen voor: Boodschappen laten doen, gezelligheidsbezoek, wandelen. Hieraan wordt niet altijd gevolg gegeven.

Indien u gebruik maakt van vervoer per auto worden er kosten in rekening gebracht. Het begin- en eindpunt is het woonadres van de chauffeur. De kosten zijn € 0,35 per km met een minimum van € 2,80 voor de eerste 8 km.



De klussenbus is er speciaal voor kleine klussen die u zelf niet (meer) kunt doen. Wilt u dit klusje toch geklaard hebben, geeft u dit dan door aan: Meldpunt Vrijwilligerswerk en zij zorgen dat de klussenbus bij u komt. Hiervoor betaalt u een vaste bijdrage van € 9,00 en daarnaast de materiaalkosten.

Andesdreef 57 · Utrecht

Elke week nieuwe aanbiedingen op:
www.kaasvat.nl

Winkelen in Bilthoven

Uw adres voor:
VITAMINEN
MINERALEN
HOMEOPATHIE

Met een goed advies!

Julianalaan 32
3722 GR Bilthoven
030 - 2880139

DOET JE FIETS GOED!

Bike Totaal

Mastwijk
tweewielers

Oude Brandenburgerweg 4 · 3721 DX Bilthoven · Telefoon 030 - 228 43 33 · Fax 030 - 225 34 51
E-mail: info@mastwijktweewielers.nl · webadres: www.mastwijktweewielers.nl

Naam	Plaats	Functie	Telefoon
Bestuur			
Mw. H.G. Rijkssen-Landman	Maartensdijk	Voorzitter	0346-212343
Mw. M. Westeneng-Schep	Bilthoven	Secretaris	030-2286381
dhr. Th.G. Aalbers	Bilthoven	Lid	06-30447409
Mw. A. van de Veen-Stijlaart	Groenekan	Lid	0346-213681
Contactpersonen Houten			
Dhr. J.C. Siebrasse	Houten		030-6376844
Dhr. J.R. v.d. Werf	Houten		030-6377639
Mw. P. Westdijk-Kaastra	Houten		030-2318224
Administrateur			
Dhr. J. Oskam	Bilthoven	Financiële zaken	030-2204437
Belastinginvuller			
Dhr. H.T. Pama	Bilthoven		06-51587402
Dhr. J. Oskam	Bilthoven		030-2204437
Dhr. J.C. Siebrasse	Houten		030-6376844
Redactie Nieuwsbrief			
Mw. H.G. Rijkssen-Landman	Maartensdijk	Eindredactie	0346-212343
Coördinatoren			
Mw. A. van de Veen-Stijlaart	Groenekan	Lief & Leed Groenekan	0346-213681
Mw. J.C. Bos-Sukkel	Maartensdijk	Lief & Leed Maartensdijk/Holl.R	0346-214124
Mw. G. Franken	Westbroek	Lief & Leed Westbroek	0346-282002
Dhr. H.T. Pama	Bilthoven	Bezorging en VOA	030-2204823
Dhr. H. van Dam	Maartensdijk	Bezorging	0346-212797
Mw. H.G. Rijkssen-Landman	Maartensdijk	Leiding ledenbijeenkomsten	0346-212343
Activiteitscommissie			
Mw. H.G. Rijkssen-Landman	Maartensdijk		0346-212343
Algemene gegevens PCOB afdeling De Bilt			
Website	pcob.nl		
Webmaster	tom@boshuis.org		
Fotografie	Dhr. en Mw. Van den Ham		
E-mailadres redactie	jrijksen55@gmail.com		
E-mailadres secretariaat	mwesteneng@gmail.com		
Postadres secretariaat	Rog. van der Weydenlaan 29, 3723 BD Bilthoven		
Bankrekeningnummer	NL 61 RABO 0378344935 t.n.v. PCOB De Bilt		



**Fysiotherapie & Bewegencentrum
Maartensdijk**

Melkweg 29 - 3738 XD - Maartensdijk - 0346 211 913

NOTARISSEN HOUWING VAN BEEK



Soestdijkseweg Zuid 267 // 3721 AE Bilthoven // Tel. (030) 229 08 11
info@houwingvanbeek.nl // www.houwingvanbeek.nl