



KBO

Heerenveen
Gezamenlijk actief

ANBO
PCOB



Secretariaat: kbo.pcob.heerenveen@gmail.com

Tel: (ma-vr. 11.00-17.00) 0513-785122

Leden KBO: rikus@bouma-ensing.nl

Leden ANBO PCOB: kbo.pcob.heerenveen@gmail.com

Nieuwsbrief Mei 2026

Is er nog hoop?

Oorlog is van alle tijden. De wanhoop en de ontreddeing als gevolg daarvan helaas ook.

De mensheid is hardleers wat dat betreft. Zou God nog in ons geloven?

Een tijd terug schreef ik onderstaand gedicht om mijzelf en anderen daarmee een hart onder riem te steken. Het heet 'Als dan' en is wat mij betreft nog altijd actueel. Laat het voorjaar en daarmee al het ontluikende nieuwe leven een teken zijn van Gods trouw.

Als dan de stermagnolia de sneeuw trotseert,
de prunus en forsythia ons leert
dat na de winter straks de lente wederkeert
Dan is toch veel meer mogelijk?

Als dan de weidebloem het grauwe grasland kleurt
de kievit en de grutto in de velden wordt bespeurd
de milde lentezon het wolkendek verscheurt
Dan is toch veel meer mogelijk?

Als dan de vrede na de oorlog wordt gevierd
de wereld blijkbaar niet alleen in haat grossiert
de liefde van de een het leven van de ander siert
Dan is toch veel meer mogelijk?

Als dan de hoop de twijfel en de scepsis overwint
ruimhartig en gelovig als een kind
oprecht verlangen dat een samenleving bindt
Dan is toch veel meer mogelijk?

Als dan een boog van bovenaf de aarde raakt
na iedere nacht de morgen weer ontwaakt
gebrokenheid van hogerhand weer wordt gemaakt
Mijn God, dan is toch alles mogelijk?

Met een hartelijke groet,
Bouke van Brug, voorzitter.

Seniorencafé

Elke woensdagmorgen gezellig samenzijn in de leesruimte van de bibliotheek van 10.00-11.30 u. Voor de liefhebbers is er koffie met een koekje (€ 0.50 per kopje). Elke eerste woensdagmorgen van de maand is er een lezing (o.i.d.). 6 Mei een lezing van oud-correspondent Margriet Brandsma die vertelt over de Duitse herbewapening en de opmars van de AfD en 3 juni treedt het vrolijke koor Excentriek op.

Er zijn ons twee leden ontvallen. Mevrouw F. Bootsma en mevrouw Fokje Postma-Bouma. Mogen zij rusten in vrede.
Wij wensen alle nabestaanden veel kracht toe dit verlies te dragen.

Lukt auto rijden niet meer en fietsen ook niet? En lukt het niet om lopend te komen waar u zijn moet?? Misschien is een scootmobiel aanvragen iets voor u. Dit kan bij de WMO van de gemeente Heerenveen.

Komende activiteiten

- **Donderdag 7 mei 2026 lezing over de Kazematten** om 14.00 uur in 't Skûtsje. Welkom. Kosten: alleen 4,00 voor uw koffie/thee. Graag gepast meenemen alstublieft.
- **Vrijdag 22 mei 2026 workshop Breinfitness** die gegeven wordt door mevrouw Cindy Schmidt. Zij geeft ons op een begrijpelijke en duidelijke manier uitleg over de werking van ons brein en laat de aanwezigen ook de nodige oefeningen doen. Sionskerk 14.00 uur. Aanrader! Entree gratis, u betaalt uw koffie en/of thee zelf aan de bar.
- **Toneelstuk:** 3 en 4 juli is er weer een toneelvoorstelling in de Pastorietuin. Zie website www.tweedemasker.nl
Kaartjes hiervoor zijn te koop bij Els van Gog: elsvangog@outlook.com of (06) 26 60 84 33

Vitamines voor ouderen

Ouderen (60/70+) hebben vaak extra behoefte aan specifieke vitamines en mineralen vanwege verminderde opname, ziekte of minder buitenlucht. Essentieel zijn **vitamine D** (10-20 mcg/dag dagelijks aanvullen voor ouderen) voor botten en spieren, **vitamine B12** (opname neemt af bij ouderen, aanvulling is wenselijk), en **calcium**.

Ook **vitamine K2**, **magnesium**, **omega-3 vetzuren** kunnen ondersteunend werken.

Ben u al op leeftijd, gebruikt u veel medicatie en/of recent een antibioticakuur gedaan? Dan kunt u ook baat hebben bij **Probiotica**, dit ondersteunt uw darmflora.

Algemeen

Multivitamine: Een speciale '50+' of 'senioren' multivitamine kan helpen om algemene tekorten aan te vullen, inclusief mineralen als zink en koper.

Voeding: Verse, gevarieerde voeding en voldoende drinken, blijft altijd belangrijk.

- **Advies:** Raadpleeg een arts of apotheker, vooral bij gebruik van medicijnen.

Voor de afwisseling sturen we u nu een sudoku puzzel mee.

Vul het hele rooster zo in dat elke rij (van links naar rechts), elke kolom (van boven naar beneden en elk 3x3 blok de getallen 1 t/m 9 bevat.

U hoeft niet te gokken; door logisch te redeneren en elimineren (kijken welke getallen al in een rij/kolom/blok staan), vindt u de oplossing.

			8					9
	1	9			5	8	3	
	4	3		1				7
4			1	5				3
		2	7		4		1	
	8			9		6		
	7				6	3		
	3			7			8	
9		4	5					1

Kunt u nog een beetje uit de voeten, loop dan eens een buurthuis binnen in Heerenveen.

In de meeste buurthuizen zijn veel activiteiten, voor jong en oud. Het kan ook een manier zijn om andere mensen te ontmoeten.

Wijkcentrum **De As**, Weegbree 72 te Heerenveen <https://wijkcentrumdeas.nl>

Buurthuis **De Spil**, Schoterplein 49 te Heerenveen <https://www.despilheerenveen.nl>

Wijkcentrum **De Kempnaer**, Doctor Wumkeslaan 4 te Heerenveen

Alle leden die het moeilijk hebben, ziek zijn of verlies lijden, wij gedenken u in onze gebeden.

Vriendelijke groet,

bestuur KBO – ANBO PCOB Heerenveen

