



**BELANGENORGANISATIE VOOR  
SENIOREN**

**VITAMINEN**

**MOEDERLIJKE**



**Jessie Franses  
vertelt haar verhaal**

22e jaargang nr. 4; december 2014, januari en  
februari 2015

## Colofon:

De afdeling Elst maakt deel uit van de Katholieke Belangenorganisatie voor Senioren GELDERLAND en is opgericht op 21 maart 1985.

De doelstelling van de KBO volgens haar statuten is:

- Gestalte geven aan de GELIJKWAARDIGHEID van senioren aan de overige leden van de samenleving en erkenning te krijgen in die samenleving, alsmede bij overheden, kerkelijke en maatschappelijke instellingen.
- De INTEGRATIE (in zijn geheel doen opgaan in) van senioren binnen de gemeenschap bevorderen.
- HET BEHARTIGEN VAN DE BELANGEN van alle senioren in het algemeen en van haar leden in het bijzonder.

'Vitaminen voor het leven' is het bulletin van de KBO afdeling Elst / Overbetuwe. Het biedt de leden de kans om te schrijven of te lezen over zaken die de KBO Elst / Overbetuwe raken.

'Vitaminen voor het leven' verschijnt 4-maal per jaar.

Op verzoek wordt 'Vitaminen voor het leven' per e-mail toegezonden.

Redactie: Ger Daam (*eindredactie*)  
José Staring (*secretariaat Vitaminen*)  
Frans van den Boogaard (*lay-out*)

Verspreiding: Tom Pes

E-mailadres redactie: [hwstaring@kpnplanet.nl](mailto:hwstaring@kpnplanet.nl)

Website afdeling Elst: [www.kbogelderland.nl](http://www.kbogelderland.nl)

Rekening Rabobank IBAN: NL84 RABO 0171 0183 70 t.n.v. KBO afd. Elst-Overbetuwe

De redactie behoudt zich het recht voor ingezonden teksten te weigeren, in te korten, of anderszins redactioneel te bewerken. Copyright berust bij de auteurs van de bijdragen.

## Wel en wee

Wilt u eventuele vreugdevolle en/of verdrietige gebeurtenissen van onze KBO-leden doorgeven aan Truus van Beek.

### Adreswijzigingen:

Adreswijzigingen s.v.p. doorgeven aan de ledenadministrateur van de KBO afdeling Elst, Frans van den Boogaard.

Er zijn leden, die klagen over het feit dat post van de KBO op verkeerde adressen wordt bezorgd. Help ons dit te voorkomen door tijdig uw adreswijziging door te geven.

### Opzeggen lidmaatschap:

Het lidmaatschap van de KBO afdeling Elst-Overbetuwe kan op elk gewenst moment bij de secretaris worden opgezegd; bij voorkeur gemotiveerd. Restitutie van betaalde contributie vindt echter niet plaats.

VITAMIENTJE voor december 2014, januari en februari 2015:

# "Alleen ga je sneller, samen kom je verder"

---

## Inhoud

- pag. 2 colofon
  - pag. 3 vitamientje van de maand / inhoud / van de redactie
  - pag. 4 bestuurlijk
  - pag. 5 stopzetten huishoudelijke hulp
  - pag. 6 in gesprek met .....
  - pag. 7 activiteitenprogramma
  - pag. 8 in memoriam Co van de Brakel operatie / huishoudtips
  - pag. 9 operatie Market Garden en de KBO
  - pag. 11 de kop is eraf
  - pag. 12 nationale ouderendag
  - pag. 13 de Nederlandse brandwonden stichting
  - pag. 15 goddeloos
  - pag. 16 rijbewijskeuring / bestuur KBO afd. Elst Overbetuwe
- 

## Van de redactie

Het is jammer, dat ons blad slechts viermaal per jaar verschijnt. Hierdoor kan de redactie niet altijd de actualiteit volgen. De redactie heeft gemeend de herdenking van 100 jaar Market Garden toch in deze editie te vermelden, omdat een lid van onze afdeling daar zeer nauw bij betrokken was.

Mevrouw Ingrid Reterink komt aan het woord in de rubriek "*in gesprek met...*". Zij heeft zich kandidaat gesteld om onze nieuwe voorzitter te worden.

De wet Wmo treedt per 1 januari 2015 in werking. Op pagina 5 vindt u een artikel over de huishoudelijke hulp, die onder deze wet valt.

Helaas hebben wij afscheid moeten nemen van Co van de Brakel, die altijd de puzzel op de achterzijde van ons blad heeft verzorgd.

De volgende '*Vitaminen voor het leven*' komt uit op 24 februari 2015.

S.v.p. kopij inleveren voor 23 januari 2015 bij het secretariaat van de '*Vitaminen*', José Staring, De Korte Helster 38, 6661 AE Elst, e-mail: [hwstaring@kpnplanet.nl](mailto:hwstaring@kpnplanet.nl).

# Bestuurlijk

Tekst: Ger Daam



*De zomer is voorbij en wij zijn in de herfst van 2014 aangekomen. Nog enkele weken en dan is koning winter de baas in ons land. Wat zal het gaan worden? Wordt het een strenge winter of wordt het een winter zoals de laatste is geweest? Dat is allemaal koffiedik kijken. Maar wel is zeker dat er per 1 januari 2015 veel in Nederland op het gebied van zorg gaat veranderen. Er is een spreekwoord dat zegt "iedere verandering is geen verbetering" en dat kan nu al gezegd worden over alle veranderingen die komen gaan. Vooral ouderen gaan daar de dupe van worden. Mensen met een handicap moeten ook meer zelf gaan regelen. In deze 'Vitaminen' wordt op pagina 5 ingegaan op de wijzigingen voor hulp in de huishouding. Laten wij hopen dat onze gemeente haar medewerkers goed op hun nieuwe taken heeft voorbereid.*

*Laten wij ook even stil staan bij die mensen die problemen hebben met hun gezondheid of een geliefde hebben verloren. Daarom wil ik namens het bestuur en de redactie, alle zieken van onze afdeling heel veel kracht toewensen om hun ziektes te overwinnen of dat deze draagbaar mogen blijven. De mensen die een geliefde verloren hebben wensen wij heel veel sterkte en kracht om dit verlies te dragen en hopen dat zij bij anderen voldoende steun mogen ervaren. Nu nog enkele onderwerpen die uw aandacht verdienen.*

## Voorzitter KBO afdeling Elst Overbetuwe

Aan de zoektocht is een einde gekomen. Wij hebben in mevrouw Ingrid Reterink een kandidate gevonden die ook heeft aangegeven deze functie op zich te willen nemen. Zij loopt nu met ons mee zowel tijdens de KBO-middagen als de bestuursvergaderingen. Tijdens de Algemene Vergadering in maart 2015 zal zij door het bestuur als voorzitter worden voorgedragen. Op pagina 6 in deze 'Vitaminen' kunt u meer over haar lezen.

## Nestor magazine van de Unie KBO

In de Nestor van november 2014 zijn vele artikelen opgenomen. Op twee artikelen willen wij u graag wijzen. Dat is de KBO zorgverzekering van Zilveren Kruis Achmea en het voordeel voor KBO leden. Ook het artikel "zorg verandert" willen wij onder uw aandacht brengen. Op bladzijde 45 staan vijf misverstanden rond de veranderingen. Het is goed om die eens rustig te lezen.

## De KBO afdeling Elst Overbetuwe bestaat 30 jaar

Op woensdag 25 maart 2015 willen wij dit heuglijke feit gaan vieren. De voorbereidingen zijn in volle gang. Hierover zullen wij u in de maanden januari of februari 2015 verder informeren.

# Stopzetten huishoudelijke hulp

Tekst: Ger Daam

Mensen die huishoudelijke hulp hebben op basis van een indicatie via het loket Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO) kunnen een brief van de gemeente Overbetuwe ontvangen. In die brief staat dat de gemeente het voornemen heeft om uw huishoudelijke hulp te verminderen of te stoppen op 1 januari 2015 of later wanneer uw indicatie afloopt. Dit wordt gedaan omdat de rijksoverheid op deze post een flinke bezuiniging heeft doorgevoerd.

Ook staat in de brief dat u in de maand november of december 2014 door een medewerker van de gemeente wordt gebeld om met u de uw situatie te bespreken. Hierna krijgt u bericht van de gemeente of u wel of geen hulp meer ontvangt. Omdat dit overleg persoonlijk en wel overwogen moet worden uitgevoerd, heb ik aan onze wethouder Ron van Hoeven gevraagd of deze handelswijze persoonlijk is. Zijn antwoord is ja en ook dat gemeente zeer zorgvuldig te werk gaat. Op de vraag hoe een vertrouwenspersoon kan meedenken en meepraten kwam het volgende antwoord. Dat moet de betrokkene met die vertrouwenspersoon maar goed doorspreken en afspraken daarover met elkaar maken. Wat kunt u doen? Er zijn twee dingen die u kunt doen.

**1.** Wordt u gebeld door iemand van de gemeente over dit onderwerp, dan meteen antwoorden met: "Fijn dat u belt, want ik wil met u een afspraak maken over een aanvraag maatwerk voorziening en dat wil ik niet via de telefoon doen. Dit wil ik in een gesprek onder 4 ogen met u bespreken waarbij (indien van toepassing) mijn vertrouwenspersoon aanwezig is". Vasthouden aan een te maken afspraak en niet onderhandelen via de telefoon.

**2.** Ontvangt u bericht van de gemeente dat uw huishoudelijke hulp stopt, dan moet u eerst nagaan of u een beschikking heeft ontvangen waarin is aangegeven, dat de voorziening wordt beëindigd. Een beschikking is te herkennen aan de mededeling dat u bezwaar kunt aantekenen. Deze mededeling staat onderaan de brief. Neemt u dan contact op met de gemeente en vraag om een beschikking. Op de ontvangen brief staat altijd een telefoonnummer waar informatie kan worden opgevraagd. Gebruik dat telefoonnummer om de beschikking alsnog aan te vragen. Zonder beschikking kan geen bezwaar gemaakt worden.

**Let op:** er moet door de gemeente een voor bezwaar en beroep vatbare beslissing worden afgegeven. Doet de gemeente dat niet dan is de gemeente in overtreding.

*Heeft u hulp nodig, neemt u dan contact op met één van onze vrijwillige ouderen-adviseurs (VOA) of met het meldpunt mantelzorg.*

# In gesprek met Ingrid Reterink

Tekst: Ger Daam

*Graag wil ik aan u allen Ingrid Reterink voorstellen. Zij is een tijdje met ons meegelopen zowel bij de spellen- en themamiddagen, als ook bij enkele bestuursvergaderingen is Ingrid aanwezig geweest. Hierdoor heeft zij de sfeer van de middagen maar ook die van de bestuursvergaderingen meegemaakt. Dit was ook haar uitdrukkelijke wens toen wij aan haar gevraagd hebben of zij in het bestuur van de KBO afdeling Elst Overbetuwe plaats wilde nemen. Nu is het zover dat Ingrid het besluit heeft genomen om definitief in het bestuur plaats te nemen. Dus ben ik vandaag naar Bemmelen vertrokken om met haar in gesprek te gaan en haar aan u voor te stellen.*

## Wie is Ingrid Reterink?



Ingrid Reterink is in 1953 in Breda als Ingrid de Blok geboren. Haar ouders hebben 13 kinderen gekregen en Ingrid is één van de drie jongste kinderen. Zij heeft zes broers en zes zussen. Haar vader bleef zijn kinderen steeds voorhouden een vak te leren zodat je altijd voor jezelf kan blijven zorgen. Zij is getrouwd en heeft drie kinderen gekregen en binnenkort zijn er drie kleinkinderen. Na haar opleiding als fysiotherapeut is zij in Arnhem bij haar man in de praktijk gaan werken. Ingrid was toen 22 jaar. In Elst heeft zij een eigen praktijk gehad en heeft het vak van fysiotherapeut tot 2002 uitgevoerd.

Na 24 jaar in Elst gewoond te hebben, heeft zij in Bemmelen haar droomhuis gevonden en daar woont zij nu met haar man. Ingrid is een echte gezinsvrouw,

moeder en oma, haar gezin gaat voor alles.

## Hoe is de KBO op je pad gekomen?

Door Greet Roelofs. Zij vroeg eens aan mij of ik er iets voor voelde om vrijwilligerswerk te gaan doen. Hierbij is niets gezegd over de KBO. Na verloop van enige tijd is Greet hierop teruggekomen en kwam met de vraag of ik iets wilde gaan doen voor de KBO. Omdat ik niets wist van de KBO heb ik natuurlijk eerst informatie over die vereniging gevraagd. Eerst dacht ik wat moet ik bij een dergelijke oubollige vereniging. Dat was ook de mening van onze kinderen. Maar na het lezen van de informatie en het aanwezig zijn bij de middagen en de bestuursvergaderingen heb ik toch een ander inzicht gekregen in het werk van de KBO. Hierdoor heb ik het besluit genomen om mij voor de KBO in te zetten en een steentje bij te dragen op alle gebieden die betrekking hebben op senioren.

## Ingrid, heb je ook hobby's?

Ja, heel veel. Ik doe veel aan schilderen. In België heb ik de kunstacademie gevolgd en ik ben afgestudeerd olieverfschilder. Daarnaast teken ik erg graag, sta bij het tennis mijn mannetje (of vrouwtje), fiets en wandel ik.

Ook natuurlijk de Rotaryclub niet vergeten, daarvan ben ik sinds 1995 lid en was de derde vrouw die er lid van werd. In het jaar 2000 ben ik daarvan voorzitter geweest. Door mijn werk als fysiotherapeut zal ik tegen een ieder zeggen blijf vooral bewegen, liefst een half uur per dag. Mijn motto is 'bewegen hoort bij de mens iedere dag'. Het hoort in het rijtje thuis zoals je je tanden poetst en elke dag douchet. Bewegen is de normaalste zaak van de wereld.

## Mijn laatste vraag

Op de vraag om in het bestuur van de KBO afdeling Elst Overbetuwe plaats te nemen, heb je ja gezegd. Ook op de vraag om het voorzitterschap op je te nemen heb je positief antwoord gegeven. Echter wel met de opmerking ik ga deze functie zo goed mogelijk invullen en verwacht van de andere bestuursleden dat zij mij zoveel mogelijk ondersteunen. Die hebben allen al laten weten dat zij dit ook gaan doen.

Ingrid ik wens je veel succes toe en als secretaris zal ik, zoveel als mogelijk is, je hierbij ondersteunen.

*Noot: Ingrid zal in de komende Algemene Vergadering door het bestuur als kandidaat voorzitter voorgesteld worden. De vergadering kan dan beslissen of zij met deze voordracht kan instemmen. Met deze introductie hebben wij u een beeld gegeven wie Ingrid Reterink is, zodat u weet op wie u kunt stemmen.*

---

## Activiteitenprogramma

dag	datum	programma
woensdag	17 december	Advent- / Kerstmiddag. Meer informatie via de Nestor. U heeft hiervoor inmiddels een inschrijfformulier ontvangen.
woensdag	7 januari	Nieuwjaarsmiddag. Een gezellige bijeenkomst met muzikale medewerking van Michel Coenen, zanger en entertainer Deze middag wordt afgesloten met het bekende bingspel
woensdag	21 januari	Vierde spellenmiddag
woensdag	4 februari	Themamiddag. Reizen met als onderwerpen "Moskou centrum van de Russische geschiedenis en De Gouden Ring; het culturele hart van Rusland". Deze middag wordt door de heer J. Driessen verzorgd. Hierna bingo.
woensdag	18 februari	Vijfde spellenmiddag.

## In memoriam Co van de Brakel

Tekst: Ger Daam (met dank aan Greet Roelofs)

Co van den Brakel is 30 oktober 2014 op 86-jarige leeftijd overleden. Hier willen wij even bij stilstaan, omdat Co veel voor onze afdeling heeft gedaan. Hij heeft veel werk verzet in diverse functies en is voor de ontwikkeling van de KBO afdeling Elst-Overbetuwe een zeer belangrijke persoon geweest.

In 1984 is Co door zuster Naus (de ouderen onder u zullen haar nog gekend hebben) benaderd om in Elst een vereniging voor ouderen op te richten.

Op 21 maart 1985 was het zover. De Katholieke Bond voor of van Ouderen was een feit en werd een afdeling van de Unie KBO.

Van 1985 tot 2003 heeft Co de functie van penningmeester vervuld en hij was zeer op de penning. Ook is hij de bedenker en uitvoerder van ons afdelingsblad 'Vitaminen voor het leven'. Voor dit blad vulde hij zelf alle functies in. Hij was redacteur, uitvoerder en schrijver van het blad. De eerste jaren werd het blad gestencild totdat er een kopieermachine kwam en dat werkte sneller.

In 2004 stopte Co met het samenstellen van de 'Vitaminen'. Maar de puzzels op de achterzijde van het blad is Co 'totdat hij ziek werd' blijven maken.

Voor zijn tomeloze inzet is hij officieel door de KBO Gelderland beloond met de zilveren KBO speld. Door de afdeling is hij benoemd tot erelid.

Co, bedankt voor je inzet voor de leden van de afdeling KBO Elst-Overbetuwe en rust in vrede.



---

## Huishoudtips

De kwaliteit van zuignapjes van navigatiesystemen zoals TomTom zijn vaak erg slecht. Ze kunnen het gewicht van het apparaat op de ruit niet aan en gaan zakken. Of de gebolde voorruit is te ver van de bestuurder. Een simpele oplossing is het bevestigen van dubbelzijdig klittenband op het dashboard.

Ruwe kant op het dashboard en de zachte kant op de TomTom. Er zijn echter ook zaken waar ze universele navigatiehouders voor op het dashboard verkopen.





# Operatie Market Garden en de KBO

In september 2014 was het 70 jaar geleden (start op 17 september 1944), dat operatie Market Garden plaatsvond. Via een snelle opmars vanaf de Belgische grens en met de inzet van parachutisten moesten in het najaar van 1944 via land en door de lucht belangrijke Nederlandse bruggenhoofden worden veroverd op de Duitse bezetters, zodat kon worden opgerukt naar het Ruhrgebied - het hart van de Duitse oorlogsindustrie - en Berlijn.

Maar het liep dramatisch anders. De opmars langs de weg van Son naar Grave - later vanwege de gevechten omgedoopt tot "Hell's Highway" - verliep moeizamer dan de geallieerden hadden gedacht. Ondanks één van de grootste luchtlandingsacties ooit bij Arnhem, Groesbeek en Eindhoven bleek de Duitse verdediging erg sterk. Nijmegen werd op 20 september bevrijd, maar bleef in de frontlinie liggen. Op 25 september 1944 stakte Operation Market Garden tijdens de verwoestende slag om Arnhem, met veel slachtoffers en een stad in puin.

De herdenking van deze operatie was van 14 tot en met 21 september 2014.

Omdat Market Garden 70 jaar geleden plaatsvond, heeft de organisatie van deze herdenking mensen uitgenodigd hun verhaal te vertellen.

Eén van deze personen is Jessie Vemer, KBO-lid van afdeling Elst (Jessie Franses-Vemer), die haar verhaal vertelt.

Er is hiervan ook een flyer gemaakt met op de voorzijde de ogen van Jessie en op de achterzijde haar verhaal.

Kijk voor meer informatie op de website [www.marketgarden70.nl](http://www.marketgarden70.nl).

## Het verhaal van ooggetuige Jessie Vemer:



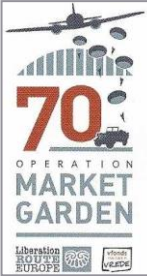
***"Ik was 8 jaar toen geallieerde soldaten in Nijmegen tegen de Duitsers vchten om de Waalbrug. Ons huis stond er tegenover. Er klonk hevig gevechtvuur, bommen vielen, huizen rondom stonden in brand. Te gevaarlijk voor ons gezin met vijf kinderen om thuis te blijven, vond mijn vader.***

We vertrokken dezelfde dag nog naar het huis van tante Miep op de Bijleveldsingel. Ik en mijn zusje in een bolderkar. We droegen een rugzakje, waar mijn moeder snoepjes in gedaan had, voor onderweg. Ondanks dat ik veel gehuild schijn te hebben onderweg, voelde ik me veilig, want papa en mama waren erbij.

In het huis van tante Miep woonden we samen met Britse en Canadese soldaten. Het waren 'life guards', ontdekte ik later. Wij kinderen hadden allemaal ons eigen, favoriete soldatenvriendje. We gaven ze ook bijnamen. In mijn poëziealbum

schreven ze gedichtjes. Gelukkig mét adres eronder, zodat ik ze jaren later kon opsporen.

In de jaren '80 heb ik alle burgemeesters van de plaatsnamen uit mijn poëziealbum aangeschreven om contact te krijgen met de soldaten van toen. Met twee van hen – inmiddels ver in de negentig – hebben we nog steeds contact!"



Jessie Vemer (8 jaar)

### Ooggetuige Jessie Vemer (1936) over Nijmegen, 17 september 1944

De Waalbrug "Ik was 8 jaar toen geallieerde soldaten in Nijmegen tegen de Duitsers vochten om de Waalbrug. Ons huis stond er tegenover. Te gevaarlijk voor ons gezin met vijf kinderen om thuis te blijven.

Schuilhuis We vertrokken dezelfde dag nog naar het huis van tante Miep op de Bijleveldsingel. In een bolderkar, met rugzakje en snoep. Ik voelde me veilig, want vader en moeder waren er bij.

Bevriende soldaten We woonden samen met Britse en Canadese soldaten. Het waren 'life guards', ontdekte ik later. Wij kinderen hadden allemaal ons eigen, favoriete soldatenvriendje. We gaven ze ook bijnamen. In mijn poëziealbum schreven ze gedichtjes. Gelukkig mét adres eronder, zodat ik ze jaren later kon opsporen."

Het hele verhaal lezen? Events bezoeken? Kijk op [marketgarden70.nl](http://marketgarden70.nl)

Vanuit de lucht en over de grond kwamen ze op 17 september 1944 Nederland binnen: tienduizenden geallieerde soldaten. Doel: Nederland bevrijden en doorstoten naar Duitsland. Brabant en Gelderland werden deels bevrijd. Maar de militaire actie stakte zo'n 10 dagen later bij Arnhem. Velen moesten nog maanden op de vrijheid wachten.

Ooggetuigen gezocht!  
Dit jaar is Operation Market Garden 70 jaar geleden. Herdenk en vier de vrijheid mee. Er zijn meer dan 150 events.

Kijk naar de vrijheid door de ogen van Jessie Vemer. Fotografeer jezelf en maak kans op een parachutesprong! Kijk op [marketgarden70.nl](http://marketgarden70.nl)

## Een Belg

Een Belg huurt een kano en peddelt het water op. Midden op de plas kiept zijn kano om en de man komt niet meer boven. Enkele omstanders springen in het water en halen de bewusteloze Belg naar de kant. Ze beginnen te beademen en te reanimeren. De politie komt erbij. Die kijkt in zijn binnenzak en daar zitten 3 zwemdiploma's in. Als de Belg bijkomt vraagt een agent: "Kon je jezelf nou niet redden? Je hebt verdorie 3 zwemdiploma's!" "Ach", zegt de Belg, "maar ik wist niet dat die hier ook geldig waren".

## Adam en Eva

Adam en Eva liggen op een mooie zomerse dag te zonnen in het aards paradijs. Opeens vraagt Eva aan Adam: "Houd je nog wel steeds van mij?" "Natuurlijk wel," antwoordt Adam, "van wie anders?"

## Wat is nooit grappig?

- Een dief die het niet pikt.
- Een melkboer die met zijn neus in de boter valt.
- Een blinde die te diep in het glaasje heeft gekeken.
- Een aardappelboer die in de puree zit.
- Een pastoor die in een rolstoel zit een geestelijke gehandicapte noemen.

# De kop is eraf

Tekst: Ger Daam

Na woensdag 10 september 2014 kunnen wij de bovenstaande woordjes uitspreken. Het seizoen 2014-2015 is bij de KBO afdeling Elst Overbetuwe vandaag gestart. Verschillende leden hebben mij de laatste weken gevraagd wanneer beginnen wij weer? Anderen zijn gekomen met de opmerking 'ik zal blij zijn als het zover is, ik kijk ernaar uit' en dan begrijp ik dat het gaat om de KBO middagen.

Vandaag mag ik, Ger Daam, als voorzitter het seizoen openen en een ieder welkom heten op deze eerste themamiddag, die een muzikale uitvoering gaat krijgen. Het bestuur is er in geslaagd om een evenwichtig programma samen te stellen met voor ieder wat wils. Vandaag hebben wij de muzikale medewerking van het Duo DiJon. De dame is Dies Nicolai en de heer is John de Winter. Zij hebben een zeer gevarieerd muzikaal programma voor ons samengesteld. Maar dat vertellen zij straks zelf aan u allen.

Er is een triest bericht. Vanmorgen (10-9-2014) is mevrouw Thea Seelen overleden.

Om te beginnen stel ik, voor u allen en de nieuwe leden, ons bestuur aan u voor. Achtereenvolgend worden Baldewijn Vos, Riet de Jager, Frits van Ommeren, Mieke Kortman, aspirant-bestuurslid Ingrid Reterink en Ger Daam aan alle aanwezigen voorgesteld.

Na enkele mededelingen opent Ger het seizoen met een gedicht van Ivo de Wijs. Het passende gedicht heeft de naam gekregen van "De Seizoenen" een prachtig gedicht dat ook aansluit op het leven.

Hierna wordt het woord en de microfoon doorgegeven aan het Duo DiJon. Twee zeer enthousiaste muzikanten. Dies Nicolai speelt zeer melodieus op verschillende



trekharmonica's en John de Winter zingt enthousiast en speelt gitaar. Zij hebben er een gezellige middag van gemaakt met veel bekende liedjes die ook spontaan zijn meegezongen door de aanwezigen leden. Jammer is, dat er altijd mensen zijn, die blijven praten als er iets gezegd of gezongen wordt. Hierdoor nemen zij het plezier bij anderen weg. Zo ook deze middag waardoor enkele mensen zijn weg-gegaan. Hierbij doe ik de oproep om alleen

te praten voorafgaande aan de uitvoering, tijdens de pauzes en na de uitvoering. De middag is afgesloten met het bekende bingspel met zeer feestelijke taarten als prijzen.

# Nationale ouderendag

(3 oktober 2014)



De Nationale Ouderendag werd in Elst op woensdag 1 oktober 2014 's-middags in de zaal van Wervershove

gevierd. Officieel is 3 oktober de aangewezen dag voor de Nationale Ouderendag.



Het Duo TurboToos en SuperStien

De middag begon met een optreden van het duo Turbo Toos en SuperStien, die op de solex van Beneden-Leeuwen naar Elst waren gereden.

Na het optreden van dit duo werd een modeshow gehouden met mode van Willemsen Mode en schoenen van Van Deelen.

Als mannequins fungeerden 3 dames, 2 heren en 1 kind. Als vrijwilligers showden zij de mode uitgezocht door de 2 winkels.

Na de modeshow werd een verloting gehouden van artikelen, die door diverse bedrijven in Elst ter beschikking waren gesteld.

De middag werd verder aangekleed met koffie, een drankje en hapjes.

De middag werd verder aangekleed met koffie,



Alle 6 mannequins

# De Nederlandse Brandwonden Stichting

Tekst: José Staring

Op 8 oktober 2014 's-middags kwam mevrouw Angela Venne ons het één en ander vertellen over de Nederlandse Brandwonden Stichting. Heel toevallig werd er die week ook landelijk voor deze stichting gecollecteerd.

Angela Venne vertelt dat het hoofdkantoor in Beverwijk is gevestigd. Dit is niet



toevallig, maar vroeger kwamen er bij de hoogovens veel brandwonden voor en dan was dit makkelijk voor de mensen die door brandwonden getroffen werden.

In Nederland zijn er 3 brandwondencentra nl. in Beverwijk, Rotterdam en Groningen. Deze centra zouden pas echt tevreden zijn als het zou lukken om een littekenvrije toekomst voor brandwondenpatiënten te creëren.

Een rookmelder is heel belangrijk in huis. De meeste ongelukken gebeuren door hete vloeistoffen, denk aan hete thee. Er komen jaarlijks 6000 branden in ons land voor, dat

is gemiddeld 20 keer per dag. Daarbij vallen jaarlijks 40 tot 50 doden en vele gewonden, daarvan is 31% van de ouderen ouder dan 65 jaar.

De Nederlandse Brandwonden Stichting heeft een eigen **rookmelderteam**. Dit team bestaat uit meer dan 3000 vrijwilligers die door de Brandweer zijn getraind. Overall in Nederland staan zij voor u klaar en plaatsen kosteloos uw rookmelder als u dit zelf niet kunt. Deze rookmelder van de Ned. Brandwonden Stichting heeft een levensduur van ongeveer 10 jaar en kost ongeveer € 24,95. Er hoeven geen nieuwe batterijen in.

## Hoe werkt het?

- U meldt zich als hulpvrager via tel.nr. 0251-275590;
- Zij zoeken een vrijwilliger bij u in de buurt;
- Per post ontvangt u de contactgegevens van de vrijwilliger;
- U maakt zelf een afspraak met de vrijwilliger voor het plaatsen van de rookmelder;
- De vrijwilliger komt bij u langs, plaatst de rookmelder en neemt een aantal veiligheidsmaatregelen met u door. Op deze manier leert u hoe u brand kunt voorkomen en wat u moet doen bij brand.

## Niet blussen maar vluchten!

Als u thuis de rookmelder hoort af gaan en er is brand, dan moet u vluchten en elkaar buiten opzoeken. Probeer de brand niet te blussen, dan kunt u gewond raken.

1. Blijf rustig.

2. Waarschuw anderen.
3. Vlucht via de snelste route.
4. Gebruik nooit de lift.
5. Is er veel rook? Houd uw hoofd omlaag: daar is minder rook en u ziet meer.
6. Houd, als het kan, een natte doek voor uw mond en neus.
7. Bel 112 zodra u veilig bent.

Kleine brandjes zijn in 3 minuten uitgegroeid tot een grote brand. De meeste branden ontstaan 's-nachts. 's-Nachts is ook je reukorgaan uitgeschakeld.

### **Enkele tips om uw huis brandveilig te maken:**

<b>Wasdroger</b>	De wasdroger staat op nummer 1 van elektrische apparaten die brand veroorzaken. Zet de droger alleen aan als u wakker en thuis bent.
<b>Verlichte ideeën</b>	Plaats lampen niet dichtbij gordijnen en/of meubels. Drapeer nooit een doek of sjaal over een lamp.
<b>Vlam in de pan</b>	Zet bij vlam in de pan onmiddellijk de warmtebron en de afzuigkap uit. Blus een brandende pan nooit met water. Hierdoor ontstaat een steekvlam. Doof de vlam in de pan met een passende deksel.
<b>Vette afzuigkap</b>	Vet in de afzuigkap verhoogt het risico van brand. Maak de afzuigkap dus regelmatig goed schoon.
<b>Snoerenspaghetti</b>	Gebruik maximaal één verlengsnoer tussen een apparaat en het stopcontact. Gebruik alleen gearde apparatuur, stekkers en stopcontacten.
<b>Rollen maar</b>	Rol een kabelhaspel altijd helemaal uit om verhitting te voorkomen. Zet niks op snoeren.
<b>Schone apparaten</b>	Niet alleen bespaart u energie door een apparaat uit te zetten na gebruik (niet stand-by), maar het is ook een stuk brandveiliger. Tevens is het belangrijk dat u apparaten regelmatig schoonmaakt.
<b>Rooksignalen</b>	Laat ieder jaar uw schoorsteen vegen.
<b>Roken</b>	Een sigaretje in bed roken is geen goed idee. Als u in slaap valt, kan de afloop dramatisch zijn.

Tenslotte geef ik u nog enkele tips die wij meekregen van Angela Venne voor eerste hulp bij brandwonden.

### **Eerst water, de rest komt later.**

- Koel de wond ± 10 minuten. (Bij voorkeur: lauw zacht stromend water);
- Voorkom onderkoeling. Koel alleen de wond;
- Verwijder alleen kleding die niet aan de wond kleeft;
- Waarschuw een arts bij blaren, een aangetaste huid of elektrische en chemische verbrandingen;
- Smeer niets op een brandwond;
- Bedek de wond met steriel verband of een schone doek;

- Geef het slachtoffer geen eten en drinken;
- Vervoer het slachtoffer, indien mogelijk, zittend.

Iedereen was tevreden over het verloop van deze middag.

Angela Venne beantwoordde tenslotte ook nog enkele vragen en zij bleek een goede spreekster.

Hierna volgden weer de gebruikelijke 3 rondjes bingo waarmee ondergetekende ook weer eens in de prijzen viel. Resi van Driessen, wij bedanken je wederom voor de leuke prijzen!

Jammer dat er vanmiddag minder leden aanwezig waren dan normaal maar misschien kwam dit door de plensbui die vlak voor aanvang van deze middag in Elst viel.

## GODDELOOS

*Tekst: Gerard Span*

25 december luidt Pastoor de Leeuw de klokken,  
om alle dieren ter kerke te lokken.

Aan alles is gedacht.

Het kerkblaadje is rondgebracht.

Kaarsen, wierook, de kribbe en het kind, brood en wijn in overvloed.

Blijmoedig denkt Pastoor de Leeuw: Zo is het goed!

Het zangkoor heeft volop gerepeteerd.

De misdienaars zijn geïnstrueerd.

Koster Bever zwaait blijmoedig de kerkdeuren open.

En met plechtige bede vraagt hij de gelovigen het Godshuis te betreden.

Het koor zingt "Stille Nacht, Heilige Nacht".

De gelovigen zingen "Alles slaapt, sluimert zacht".

Ze voelen zich met God verbonden.

Belijden gezamenlijk hun zonden.

Delen samen Brood en Wijn,

alsof ze elkaars familie zijn.

Pastoor de Leeuw spreekt de zegen uit.

"Amen" klinkt het duidelijk en luid.

Na de dienst schudt Pastoor de Leeuw ingenomen en devoot,

alle dierbaren hartelijk de poot.

Hij wenst hen "Zalig Kerstfeest".

"Tot ziens" zeggen de dieren ietwat bedeesd.

In het nieuwe jaar luidt de herder opnieuw de klokken,

om zijn schapjes wederom ter kerke te lokken.

Maar na een stille poos kijkt hij heel verdrietig om zich heen.

Hij is..... moederziel alleen.

# Verplichte gezondheidskeuring voor het rijbewijs



In overleg met KBO-Gelderland vermelden wij, t.b.v. de verplichte gezondheidskeuring voor het rijbewijs (**per 1 januari 2014 vanaf 75 jaar**), onderstaand de volgende artsen, bij wie u terecht kunt als KBO-lid tegen betaling van € 35,00, uitgezonderd mevrouw Gootjes bij wie u € 25,00 betaalt.

De adressen in onze omgeving zijn:

1. De heer Van Remmen te Velp (Gld), telefoon 026-3636208
2. Locatie Elst:                    Sociaal Cultureel Centrum "De Wieken",  
Prinses Irenestraat 49,  
6661 EA Elst.  
Keuringsdata: 1 maal per maand.  
Aanmelden en informatie: Afsprakenlijn Regelzorg:  
tel. 088-2323300 of info website: [www.regelzorg.nl](http://www.regelzorg.nl)
3. Praktijk van mevrouw G. Gootjes.  
Locatie:                            Het Souterrain,  
Broerdijk 17,  
6523 GM Nijmegen-Oost,  
tel. 024-3236553.  
e-mail: [info@medischekeuring.info](mailto:info@medischekeuring.info)  
website: [www.medischekeuring.info](http://www.medischekeuring.info)  
Hier kunt u vrij parkeren en er zijn geen wachttijden.  
**Kosten 25,00 euro en keuring in de week van afspraak**

---

## Bestuur KBO afdeling Elst

Secretaris en waarnemend voorzitter:	Ger Daam
penningmeester:	Baldewijn Vos
2 <sup>e</sup> . penningmeester:	Frits van Ommeren
vice-voorzitter:	Mieke Kortman
bestuurslid:	Riet de Jager