



KBO

Elst-Overbetuwe

VITAMINEN VOOR HET LEVEN



Pag. 8

**Kwieker
met
Vitaminen**

COLOFON:

Redactie:

Ger Daam
(eindredactie)

Lidy Sweeren
(secretariaat Vitaminen)

Frans van den Boogaard
(lay-out)

Verspreiding:

Geert Kolks

Druk:

Drukkerij Herberts Elst

E-mailadres redactie:

l.sweeren@icloud.com

Website:

www.kbo-overbetuwe.nl

Rekening:

Rabobank IBAN:
NL84 RABO 0171 0183 70
t.n.v.:

Katholieke Bond van Ouderen
afdeling Elst Overbetuwe

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.

Het blad 'Vitaminen voor het leven' is ook te vinden op onze website.

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 of aan Ger Daam.

Adreswijzigingen:

Adreswijzigingen s.v.p. doorgeven aan de ledenadministrateur van de KBO afdeling Elst, e-mail info@kbo-overbetuwe.nl

Opzeggen lidmaatschap:

Het lidmaatschap van de KBO afdeling Elst-Overbetuwe kan op elk gewenst moment bij de ledenadministrateur worden opgezegd.

Restitutie van betaalde contributie vindt echter niet plaats.

"Een uitzonderlijke relatie is er niet één met een goed begin, maar één met een goed einde."

Inhoud o.a.:

- pag. 2 colofon
- pag. 3 * vitamientje van de maand
* inhoud
* verhalen
- pag. 4 bestuursinfo
- pag. 5 vergeten
- pag. 6 algemene vergadering
- pag. 8 veerkracht en...
- pag. 11 een storm
- pag. 12 * de troost van de lach
* uit grootmoederstijd
- pag. 13 spel en ontmoeting
- pag. 14 maandag fietstochten
- pag. 15 sociaal raadslieden
- pag. 16 hitteplan
- pag. 19 start fiets- puzzeltocht
- pag. 20 bestuur

Als u een bijdrage voor de volgende Vitaminen (verschijningsdatum 28 augustus 2023) hebt, kunt u deze inleveren bij Lidy Sweeren, Zûlpichhof 41, 6662 CC Elst, e-mail: l.sweeren@icloud.com

Verhalen

Vooral in de maand mei gedenken wij de omgekomen landgenoten in de oorlogen, die gevoerd zijn vanaf 1940. En soms komen er verhalen boven water, die eerder nog niet zijn verteld.

Zo ook het verhaal van een man, die aan het begin van de 2^e wereldoorlog 36 jaar oud was en in de plaats Groningen woonde samen met zijn vrouw. Hij besluit mee te helpen in het verzet in Groningen. De verzetgroep steelt goederen uit panden, die daarna in brand gestoken worden, steelt benzine uit Duitse voertuigen en helpt bij het verspreiden van allerlei blaadjes. Bij de verspreiding van die blaadjes wordt de man gearresteerd en vastgezet in het beruchte Scholtenshuis in de stad Groningen, waar hij wordt gemarteld. Zijn kaak wordt gebroken en zijn hielen kapot geschopt. Hij komt daardoor in het ziekenhuis terecht met naast zijn bed een Duitse soldaat. Hij mag naar huis, maar dat wordt enkel toegestaan om meer gegevens los te krijgen. Omdat er geen foto's van hem bekend zijn, posten de Duitsers voor zijn huis. De man slaagt erin achterom in zijn huis te komen. Hij probeert naar Zweden te komen, maar wordt gearresteerd, omdat hij joodse kinderen eten gaf. Hij wordt overgebracht naar Kamp Buchenwald. Daar moet hij samen met Duitsers huizen van joden leeghalen. Hij ontsnapt door de identiteitgegevens te stelen van een overleden medegevangene. Hij probeert opnieuw naar Zweden te gaan, maar valt opnieuw in Duitse handen en komt gevangen te zitten in Noorwegen. Na op transport naar Nederland te zijn gesteld moet hij onderduiken. Als hij na de oorlog probeert in aanmerking te komen voor een slachtofferregeling wordt zijn verzoek afgewezen door een joodse arts. Zijn conclusie: "Bij een volgende oorlog denk ik alleen nog aan mijzelf".

Bestuurs- info

TEKST:

GER DAAM



Met het schrijven van dit stukje voor Vitaminen 2 - 2023 realiseer ik mij, dat wij het einde van het seizoen 2022 - 2023 naderen. Een seizoen waarin wij zonder onderbrekingen ons programma hebben kunnen uitvoeren. Op 10 mei is er nog de jaarlijkse fiets-/puzzeltocht, op woensdag 24 mei een ontmoeting en spellenmiddag en op 8 juni de slotmiddag. Dan blijven alleen nog de maandagavond fietstochten over voordat wij 6 september 2023 met ons nieuwe jaarprogramma gaan starten. Het nieuwe programma ziet er weer goed uit met voor ieder wat wils.

Tevreden zien wij als bestuur ook terug op de bezoekersaantallen tijdens de themamiddagen. Alleen de ontmoetings-/spellenmiddagen blijven achter met het aantal bezoekers daarvan. Op de achtergrond werken wij om dit te verbeteren.

Aan het nieuwe magazine "ONS" ben ik helemaal gewend geraakt en u allen, hoop ik, ook. De onderwerpen spreken mij aan, maar ook de wijze van het beschrijven van de onderwerpen. Het KBO/PCOB-magazine is helemaal uit beeld verdwenen al was het voorblad daarvan mooier opgemaakt dan dat van "ONS".

Binnen ons bestuur maken wij ons wel zorgen over het aantal leden van onze vereniging. Leden, die opzeggen, doen dat niet omdat zij ontevreden zijn over ons programma en/of beleid. In de meeste gevallen gaat het om gezondheidsproblemen en verhuizingen. Laten wij met ons allen proberen mensen te enthousiasmeren om lid te worden van onze vereniging. Blijf positief en enthousiast over het programma en onze vereniging met anderen praten en aanbevelen om lid te worden. Bij voorbaat dank hiervoor.

Gelukkig is het ook binnen de 'KBO Gelderland' bestuurlijk rustig geworden. De breuk met de landelijke KBO is goed opgevangen en de samenwerking met de andere provincies gaat goed. Als bestuurslid is het gaan naar een vergadering nu een stuk prettiger. Wij hebben vertrouwen dat met deze manier van samenwerken een goede weg is ingeslagen.

Tot slot willen wij als bestuur en de redactie van de Vitaminen u allen een prachtige zomer en vakantie toewensen. Gaat u op reis, dan wensen wij u een goede reis en vakantie toe. Voor de thuisblijvers geniet van de mooie dagen. Let op bij hoge temperaturen dat u voldoende blijft drinken (matig alcohol gebruik) en blijf vooral gezond. Met een hartelijke groet, Ger.

Vergeten!

Een man komt op het spreekuur van zijn huisarts. Hij klaagt: "Ik vergeet alles direct."

De arts vraagt hem: "Hoe lang hebt u daar al last van?"

De man antwoordt: "Waarvan?"

Vraag: Wat moet je doen als je op een paard zit en je ziet voor je een brandweerauto en achter je een vliegtuig? Antwoord: Zo snel mogelijk met je dronken kop van de draaimolen afkomen.



Een afscheid als troostrijke herinnering

Aster uitvaartzorg, vestiging Elst

Kokkeland 17
6661 ZV Elst

0481 - 766 530 | 06 - 412 111 99

info@aster-uitvaartzorg.nl
www.aster-uitvaartzorg.nl

Aster uitvaartzorg, vestiging Huissen

Van Wijkstraat 33
6851 GL Huissen

026 - 20 22 388 | 06 - 412 111 99



Algemene Vergadering 15 maart 2023

Korte samenvatting

Tekst: Ger Daam

Een korte samenvatting en de belangrijkste onderwerpen en besluiten van de algemene vergadering gehouden op woensdag 15 maart 2023.



De algemene vergadering is door ongeveer 60 leden bezocht. De voorzitter bedankt alle vrijwilligers van de KBO Elst Overbetuwe. Zonder al die vrijwilligers is het onmogelijk om als bestuur goed te kunnen functioneren. Op 1 januari 2022 stonden er 399 leden in het bestand van onze vereniging en op 1 januari 2023 zijn dat er 377. In 2022 zijn er 14 leden overleden. Om deze terugloop een halt toe te roepen, vraagt de voorzitter om positief met anderen over onze vereniging te spreken en als er zaken zijn, die niet goed gaan deze ook

te bespreken met een bestuurslid.

Om de drukkosten van ons blad 'Vitaminen' op te vangen kunnen wij nog enkele sponsors of adverteerders gebruiken. Weet u een bedrijf dat hiervoor open staat, laat dat een bestuurslid weten.

Kijk ook eens in eigen kring of er mensen zijn, die het huidige bestuur kunnen komen versterken.

De notulen van de algemene vergadering van 16 maart 2022, het jaarverslag van de secretaris en de plannen voor 2023 zijn door de vergadering zonder op- of aanmerkingen aangenomen.

De financiële stukken zoals jaarverslag 2022 en de begroting voor 2023 worden door de vergadering na toelichting op de gestelde vragen goedgekeurd en aangenomen. De financiële commissie (Truus van Aalten-van Brandenburg en Coby Willemsen) hebben alle stukken gecontroleerd en stellen de vergadering voor om het bestuur en de penningmeester volledige decharge te verlenen voor het financieel gevoerde beleid en beheer. De vergadering stemt met applaus hiermee in. Op verzoek van de voorzitter blijft de huidige commissie nog een jaar aan.

Bij de vaststelling van de contributie voor 1 januari 2024 werd de voorzitter verrast door de vergadering. De vergadering stelt voor om de contributie met ingang van 1 januari 2024 vast te stellen op 30,00 euro per persoon. Dit voorstel is dus ook aangenomen door bijna 100% van de aanwezigen.

De bestuursverkiezing: Er zijn volgens rooster twee aftredende bestuursleden en dat zijn mevrouw Emmy Hoytink en de heer Ger Daam. Beiden stellen zich herkiesbaar voor een nieuwe bestuurstermijn. Op de vraag of de vergadering daarmee kan instemmen, klinkt er een luid applaus. Het bestuur stelt de vergadering voor om mevrouw Francien de Winter-Bos als bestuurslid voor een termijn van drie jaren te benoemen. Opnieuw applaus van de aanwezigen. Het bestuur is per 15 maart 2023 als volgt samengesteld:



Ger Daam voorzitter/secretaris, Gerard Verrest penningmeester, Emmy Hoytink vice-voorzitter, Lidy Sweeren tweede secretaris en Francien de Winter algemeen bestuurslid. Na enkele vragen tijdens de rondvraag beantwoord te hebben sluit de voorzitter de vergadering. Na een korte pauze is er mevrouw Lizanne van Zuilekom, fysiotherapeute bij Fysio Kwieker, om te vertellen wat de fysiotherapie kan doen om fit ouder te worden.

WONINGINRICHTING v.d. WAL

Tapijt Gordijn Vitrage

Binnen- en Buitenzonwering



Homoetsestraat 3
6676 LA Homoet

Tel.: 026-4722307

Mail: a-vdwal@live.nl

Veerkracht en.....

alle armen gaan omhoog op woensdag 15 maart 2023

Tekst: Ger Daam



Dat woord "veerkracht" is deze woensdag het teken, waarop alle aanwezigen lieten zien, dat zij aandachtig aanwezig zijn. Wie is daar verantwoordelijk voor? Mevrouw Lizanne van Zuilekom (algemeen fysiotherapeute) en werkzaam bij Fysio Kwieker in Elst.

Deze themamiddag stond in het teken van fit ouder worden en hoe je dat doet.

Lizanne geeft in haar inleiding aan, dat zij deze middag ons het een ander zal aangeven om zolang mogelijk fit te blijven.

Wat zijn de voordelen van gezond en fit ouder worden?

Gezond ouder worden is een leven zonder fysieke en mentale kwalen en ziekten.

Bij het stijgen van de leeftijd wordt het steeds moeilijker om gezond te blijven.

Denk hierbij aan slijtage van gewrichten, dementie, beroertes, diabetes en hartziektes.

Wat kunt u doen om tegelijk fit te blijven en oud te worden?

Beweeg voldoende, eet gezond, rook niet en wees matig met alcohol, slaap genoeg, stress voorkomen of verminderen, blijf actief met je hersenen, laat regelmatig uw lichaam op gezondheid controleren en schakel hulp in die nodig is.

Zorg voor veerkracht zowel mentaal als fysiek. Hier komt de afspraak, dat bij het woord



"veerkracht" alle armen omhooggaan. Dat laatste is door de aanwezigen uitstekend gedaan volgens Lizanne.

Vervolgens komt zij met de vraag "wie van u beweegt minstens 5 dagen in de week en minstens een half uur achter elkaar?" Hierbij gaan niet alle armen omhoog.



Bewegen is een activiteit, die de hartslag en ademhaling doet verhogen. Denk hierbij ook aan stofzuigen, wandelen, traplopen en fietsen.

55-Plusser beweeg minstens een half uur per dag! Het vertraagt botontkalking. U blijft lenig en soepel en hierdoor hebt u minder kans op botbreuken. Het is goed voor uw brein en geheugen. Bewegen zorgt dat uw conditie op peil blijft, spieren sterker blijven en het brengt u onder de mensen. Hierna wordt er op de diverse onderdelen dieper ingegaan.

Beweeg voldoende:

Beweeg iedere dag liefst een half uur intensief. Twee keer per week kracht, conditie en balansoefeningen. Doe mee met 'Nederland in Beweging' op TV op werkdagen NPO 2 om 09.15 uur en op NPO 1 om 10.15 uur.

Sluit aan bij een sportgroep bij Fysio Kwieker (0481) 373512.

Eet gezond:

Gebruik voldoende eiwitten, calcium, vitaminen en mineralen. Gebruik minder zout en drink anderhalf tot twee liter water per dag. Geniet van een drankje, maar drink alcohol met mate en rook niet.

Slapen:

Hoeveel slaap heeft een persoon nodig? Dat is per persoon verschillend, maar zal zijn tussen de zes en acht uren. Sta altijd ongeveer op dezelfde tijd op en doe dat ook in het weekend. Voor het slapen gaan niet te veel eten, drinken, TV kijken. Probeer iets te lezen of doe aan meditatie.

Stress:

Hoe merk je dat je aan stress lijdt? Slecht slapen, prikkelbaarheid, gespannenheid, je terugtrekken in gezelschap, geen eetlust, allerlei onverklaarbare klachten.

Laat minstens tweemaal per jaar je gezondheid checken op bloeddruk, cholesterol, gewicht, suiker en controle hart en longen.

Heeft u moeite met uw fysieke of mentale gezondheid? Schakel gerust hulp in van huisarts, ergotherapeut, geriater, psycholoog, diëtist en/of fysiotherapeut.

Wanneer fysiotherapie inschakelen?

Klachten, na een operatie, bij valangst, etalagebenen, duizeligheid en beroerte. De samenvatting van Lizanne is dus: beweeg voldoende, eet gezond, rook niet en wees matig met alcohol, slaap genoeg, voorkom of verlaag stress, daag uw hersens uit, controleer de gezondheid en schakel deskundigen in om zo fit mogelijk oud te worden.

Na al deze informatie en adviezen, die op een leuke en leerzame wijze door Lizanne zijn gebracht, bedankt voorzitter Ger Daam haar voor de leerzame bijeenkomst en geeft haar het bekende doosje Merci. Een klaterend applaus onderstreept zijn woorden.

Als afsluiting van deze middag zijn er nog drie rondes met het bekende bingospel gespeeld. Waarna de voorzitter eenieder bedankt voor hun komst, aanwezigheid en inbreng. Hij wenst allen wel thuis en tot de volgende bijeenkomst.



BEMMELSEWEG 81C, 6662 PE ELST

T 0481-35 11 75

E INFO@AUTOBEDRIJFPOLMAN.NL

I WWW.AUTOBEDRIJFPOLMAN.NL

DE CITROËN EN FIAT SPECIALIST

HANS! *wonen*

met de service en de persoonlijk aandacht als vanouds
maar met een nieuw en geheel eigen
assortiment kwaliteitsproducten voor woningdecoratie

Een Storm

(van Frits Deubel gedichtenhuisje.net)

Heb je het wel eens beluisterd
Dat een hart haast werd verscheurd
Daar, waar zoveel onbeschrijflijks
En verdrietigs was gebeurd?
Werd het je misschien ook duidelijk
Hoe beperkt je eigenlijk was
Toen de wond die zoveel pijn bracht
Door jouw woorden niet genas?

Heb je het wel eens ervaren
Dat je zinnen hebt gezegd
Met de allermooiste woorden
Daarin hartelijk neergelegd
Dat je troostrijke gedachten
Welgemeend naar voren bracht
En de ander toch vergeefs nog
Op het wonder heeft gewacht?

Heb je het toen ook begrepen
Dat je beter stil kunt zijn
En gewoon probeert te voelen
Hoeveel angst er is en pijn?
Als je zo de storm hoort gieren
Over een woeste levenszee
Sla je arm dan om die ander
Zeg eens niets en huil slechts mee.

© Getty Images/C. Somodevilla

 **ERBERTS** Boekhandel – Drukkerij



De troost van de lach

Waar je als mens (ook) troost uit kunt putten is humor. Humor is een vorm van relativering die je veel op kan leveren. Lachen is net zoals huilen erg gezond en werkt net

als huilen pijnstillend. Lachen vermindert stress en gaat depressie en slapeloosheid tegen. Lachen stimuleert het immuunsysteem waardoor je minder snel ziek wordt als je vaak lacht. Ook verlaagt lachen de bloeddruk en bevordert het de bloedsomloop.

Het voordeel van de lach is dat, in tegenstelling tot het huilen, het niet uitmaakt of hij echt of nep is. Doen alsof je lacht heeft namelijk dezelfde fysieke effecten. Als je minstens een half uur per dag lacht, dan levert je dat een scala aan fysieke en emotionele voordelen op. Je hebt bijvoorbeeld minder kans op een hartaanval. Lachen vermindert vervolgens de aanmaak van het stresshormoon cortisol. Onderschat dus nooit de troost van de lach!

Uit grootmoederstijd

De naaimachine

Om vroeger goed gekleed te gaan stond in vele gezinnen een naaimachine paraat, waarop vooral vrouwen kleding maakten. Dat kon nieuwe kleding zijn of herstel.

Een bekend merk was de Singer naaimachine, die je als trapnaaimachine of als handslingermachine kon kopen. De Singer fabriek was in 1851 in Amerika gestart met het produceren van naaimachine. De eerste naaimachines kostte ongeveer 100 dollars. De Singer 66 kwam in het jaar 1900 op de markt. Bij de eerste machines was de naaivoet niet te verwijderen en moest de spoel met de hand worden opgewonden. Ergens rond 1920 werden een motor en een genummerde spanningswijzerplaat toegevoegd door een Singer-dealer. Die machine, evenals de



trap- en handversies, bleven in productie tot 1939.

Een oude Singer 66 kan het vergelijk doorstaan met veel huidige nieuwere machines. De steken zijn stevig en absoluut mooi. Tegenwoordig heb je met de elektrische naaimachines je handen (en voeten) vrij om je creatie op de machine te maken.

Spel- en ontmoetingsmiddagen

Tekst: Lidy Sweeren

De spelmiddagen zijn vooral ook - heel belangrijk - ontmoetingsmiddagen. Op deze middagen kunnen er allerlei spellen gespeeld worden waaronder jokersen, rikken, bridgen, sjoelen, rummikub, schaken, dammen en ook het Keezenspel. Natuurlijk hangt het wel af van aanwezige medespelers.

Misschien weet u nog een ander leuk spel. Laat het ons weten en kom gezellig meedoen. Maar alleen een kopje koffie of thee drinken is ook prima!

Een spelletje spelen is natuurlijk hartstikke leuk en gezellig. Afgezien van het plezier, dat we ervaren wanneer we een spel spelen, zijn er nog tal van andere voordelen, die het spelen van een spel met zich meebrengen. Door het sociale aspect van het samen spelen van een spel voelen we ons minder eenzaam en wel verbonden met anderen. Daarnaast houdt het ons scherp en zorgt het voor de nodige afleiding. Tijdens het spelen een praatje maken, zorgt ervoor dat we op de hoogte zijn en blijven van wat er zich zoal in het leven van anderen afspeelt. Een goed spel werkt als een goede maaltijd. Na het spelen voelen we ons doorgaans opgewekt en gelukkig, zeker wanneer we gespeeld hebben met mensen, die we als prettig ervaren.

Bij het sjoelen komt soms wat vaardigheid kijken, maar zelfs zonder die vaardigheid kun je gewoon meedoen. Om die reden is sjoelen een gezellig spel. De spelregels zijn simpel. Het spel kent geen tijdsdruk en dat maakt het sjoelen tot een echt sociaal spel om te spelen.

Ook onze bingospelletjes als afsluiting van de themamiddagen zijn erg geliefd. Veel mensen vinden bingo gewoon een leuk spel en het maakt hen daarbij niet zo heel veel uit of ze er wat mee kunnen winnen of niet. Bingo is puur gebaseerd op geluk en er is geen enkele vaardigheid voor nodig om het te kunnen spelen. Het lot bepaalt of je een volle lijn, meerdere lijnen of een volle kaart weet te maken. Bingo wordt in een rustig tempo gespeeld, waarbij men toch scherp moet blijven opletten en daarvoor heeft het een grote aantrekkingskracht op velen.

Ik wil onze spellenmiddagen en de spelletjes van harte bij u aanbevelen.

Een buurtzame bank is een vertrouwd gezicht in de buurt. Al ruim 100 jaar.

De Smale
ASSURANTIEKANTOOR

Assurantiekantoor De Smale
Rijksweg Zuid 12
6662 KD Elst (Gld)
T 0481-375002
E info@smale.nl
I www.smale.nl

Ook buurtzaam bankieren? Kom snel langs.

Welkom!

RegioBank De buurtzame bank.
Zelfstandig lidmaatschap

Start maandagavond fietstochten 1 mei 2023

Tekst: Ger Daam

Na een paar dagen op teletekst de weersverwachtingen te hebben gevolgd was ik erg bang dat het maandag 1 mei geen weer zou worden om te fietsen. Steeds opnieuw kwam de tekst dat het weer erg slecht zou worden. Maandagmiddag werd de lucht steeds donkerder en dacht ik "daar gaat het fietsen". Maar zie, het was net alsof een uur voor de start de bewolking een duw heeft gekregen en de zon begon ook nog te stralen. Opgelucht stapte ik met mijn fototoestel in de auto en op naar de parkeerplaats van 'Onder de Toren'. Ik was er vooral om de eerste fietsers van deze avond met een 'goedendag' te verwelkomen. De fietsgroep (Truus van Aalten van Brandenburg, Truus van Beek en Riet de Jager) zijn weer blij dat het fietsen gestart kan worden. Met het naderen van de datum 1 mei kwam bij hen ook weer het gevoel van lekker fietsen op een mooie route.

Precies om half zeven gaf Truus van Aalten aan dat er gestart ging worden en een groep van ongeveer 25 enthousiaste fietsers ging op pad.

Na eenieder een leuke en prettige tocht te hebben toegewenst ben ik opgewekt weer huiswaarts gegaan. Jammer dat ik zelf niet kan meefietsen.



Spreekuren sociaal raadslieden in Overbetuwe

Met ingang van mei starten de Sociaal Raadslieden van Santé Partners weer met



het houden van spreekuren in Overbetuwe. Sociaal Raadslieden Ingrid Weideveld en Ellen Boevink geven gratis informatie en advies aan de inwoners van de gemeente Overbetuwe. Onze doelgroep zijn de mensen met een lager inkomen. Wij helpen met vragen op een breed sociaal-juridisch terrein.

Inloopspreekuur

Elke maandagmiddag houden wij van 13.30 uur tot 15.30 uur een inloopspreekuur in Sociaal Cultureel Centrum 'De Wieken', Prinses Irenestraat 49 in Elst. U kunt hier zonder afspraak terecht.

Wat doen de Sociaal Raadslieden?

Wij geven informatie en advies, helpen bij formulieren en brieven. Zo nodig verwijzen wij u door.

Links: Ellen Boevink, rechts Ingrid Weideveld

Meest voorkomende onderwerpen:

- uitkeringen: bijstand, pensioenen, AOW en WIA
- arbeidsrecht: vragen over contracten en conflicten
- belastingen: aangifte of aanslag inkomstenbelasting
- toeslagen: huur- zorg- en kinderopvangtoeslag
- huren: huurcontracten, conflicten met verhuurder
- consumentenzaken: koopovereenkomsten, garanties en verzekeringen
- personen- en familierecht: echtscheiding en erfrecht
- onderwijs: bijvoorbeeld studiefinanciering en studiekosten.

Afsprakenspreekuur

Naast het inloopspreekuur houden de Sociaal Raadslieden ook spreekuren op afspraak: op woensdagochtend (in het Ambtshuis bij de Grote kerk, Dorpsstraat 8 in Elst) en donderdagochtend (in 'De Wieken', Prinses Irenestraat 49 in Elst).

Voor het stellen van een vraag aan de Sociaal Raadslieden of voor het maken van een afspraak kunt u bellen met de klantenservice van Santé Partners, telefoonnummer: 0900 - 8433. Uw gegevens worden dan genoteerd en wij bellen u zo snel mogelijk terug.

Hitteplan presentatie woensdag 12 april 2023

Tekst: Ger Daam

Vandaag is er gekozen om met de leden stil te staan bij wat te doen als het in de zomer erg warm wordt en welke maatregelen kunnen er genomen worden. Hiervoor zijn uitgenodigd de dames Magdalena van den Berg van leefomgeving en de GGD Midden-Gelderland en Carin Wüsteveld van de gemeente Overbetuwe. Ger Daam opent de middag (namens het bestuur en de organisatie van deze bijeenkomst) met een hartelijk welkom aan de beide dames en alle aanwezigen. Hierna draagt hij het gedicht "Leven" voor van Rita Arends. Het gedicht gaat over: Geniet van het leven, probeer problemen op te lossen en kan je het niet veranderen, accepteer dat dan en blijf niet vechten. Hierna geeft hij het woord aan Magdalena van den Berg.

Zij begint met zich voor te stellen en vertelt wat haar werkzaamheden zijn, namelijk voorlichting geven over buiten en binnen omgeving aan zowel gemeenten als aan burgers.



Voor een uitgebreider verhaal zie www.GGDLeefomgeving.nl

Vervolgens gaat zij in op de warme dagen van de afgelopen jaren. Hebt u last gehad van de hitte, kon u koel blijven en waar had u behoefte aan tijdens die dagen. Diverse antwoorden kwamen hier als reactie op.

Magdalena gaat hierna in op de ontwikkeling van het weer. Er komen steeds meer zomerse en tropische dagen. Een 'warme dag' is het vanaf 20 graden Celsius, een 'zomerse dag' vanaf 25 graden Celsius en een 'tropische dag' is het bij een temperatuur vanaf 30 graden Celsius. Wanneer spreekt men van een hittegolf? Na 5 dagen met een temperatuur

van 25 graden Celsius of hoger en daarvan moeten er 3 dagen zijn van 30 graden Celsius of hoger.

Wanneer treedt het hitteplan in werking? Na vier dagen bij een temperatuur van 27 graden Celsius of hoger.

Waarom zijn ouderen vanaf 65 jaar kwetsbaar?

Dat komt door de slechtere temperatuurregulatie vanaf die leeftijd!

Maar het zijn niet alleen ouderen maar ook mensen met medicatie. Ook zij die minder fit zijn en afhankelijk van anderen, bij overgewicht of chronische ziekten en zij die sporten en werken bij hitte. Let bij hitte dus goed op elkaar!

Gezondheidsklachten door hitte!

Daar zijn drie hoofdoorzaken voor aan te wijzen.

De eerste is oververhitting en is te herkennen aan slaapverstoring, opgezette enkels, huiduitslag, hoofdpijn en duizeligheid. Maatregelen zijn water drinken, uit de hitte gaan en afkoelen.

De tweede is uitputting en is te herkennen aan flauwvallen, krampen, snelle hartslag, hevig zweten en bleke huid. Maatregelen zijn stoppen met activiteiten, verfrissing en neem een douche.

De derde is hitteberoerte en is te herkennen aan hogere temperatuur en hartslag, misselijkheid, stuiptrekkingen, bewustzijn verlies, rode huid en niet zweten. De enige maatregel is 112 bellen!

Wat moet u doen als het warm wordt?

Drink voldoende: Drink water, thee of koffie ook als u geen dorst hebt, want ouderen hebben minder dorstgevoel. Matig het gebruik van alcohol.

Tip: Zorg dat u altijd een flesje water bij de hand hebt, zeker als u naar buiten gaat of met de auto op pad gaat. Drink ongeveer een glas per uur. Kleurt uw urine donker dan moet u meer drinken bij wel of geen dorst.

Houdt uzelf koel: Blijf in de schaduw en beperk lichamelijke inspanning in de middag (tussen 12.00 en 18.00 uur).

Tip: Maak gebruik van de koelere ochtend of avond voor uw boodschappen of wandeling. Neem een verkoelend voeten bad of douche.

Houd uw woning koel: Houd zon en warmte zoveel mogelijk buiten uw woning. Door zonwering, ventilator of airco.

Tip: Open de ramen en/of deuren als het buiten is afgekoeld.

Zorg voor elkaar: Let bij warme dagen extra op mensen in uw omgeving, die misschien hulp nodig hebben.

Tip: Ga eens extra langs of bel ze op en vraag of u iets kunt doen.

Medicijnen en hitte: Sommige medicijnen kunnen bij hitte tot gezondheidsproblemen leiden zoals uitdroging, te weinig zweten en onwel worden.



Tip: Overleg met uw apotheek of huisarts over het gebruik van medicijnen bij hitte.

Nationaal Hitteplan wanneer en waar van toepassing?

Bij aanhoudend warm weer vanaf 4 of meer dagen met een temperatuur van 27 graden Celsius. Maatgevend zijn de dag- en nachttemperatuur en ook de luchtvochtigheid. Het plan kan voor heel Nederland gelden of een deel ervan.

Hier neemt Carin Wüsteveld het woord over van Magdalena om in te gaan op het hitteplan van de gemeente Overbetuwe.

Het doel van een lokaal Hitteplan is:

- vergroten van zelf- en samen redzaamheden
- verbeteren van de zorg aan kwetsbare ouderen
- zoveel mogelijk mensen bereiken via zorgprofessionals, vrijwilligers, welzijnsorganisaties, wijkverpleging, thuiszorg en ouderenverenigingen.

Is een Hitteprotocol verplicht?

Voor zorginstellingen is dit niet verplicht om een protocol op te stellen, maar zij moeten wel zorgen voor een goede zorg bij hitte.

Wat is de rol of ondersteuning van de branche- of belangenorganisaties in de zorgketen?

- Doorgeven aan alle betrokkenen de hitemeldingen van het RIVM.
- Kennis delen/informeren over professioneel handelen.

Actiz (vereniging zorginstellingen) heeft een handreiking (2007) over hoe het hoofd koel te houden. Verantwoordelijk voor de uitvoering zijn de zorginstellingen en de belangenorganisaties zelf.

de BONGERD Grand Café-Zalen

Bruiloften en partijen

Koude, warme en Chinese buffetten

Personeels-, verenigings- en familiefeesten

Bedrijfspresentaties

Vergaderruimte, koffietafels, etc.

John & Annemiek Peters

Flessestraat 54, 6666 CR HETEREN

Telefoon: (026) 472 27 01 • Fax: (026) 472 02 70

www.zalencentrumdebongerd.nl

info@zalencentrumdebongerd.nl



Wonen is je thuis voelen

Nieuwe Aamsestraat 84

6662 NK ELST

0481-372162

www.willemsenwonen.nl

Wat kunnen zorginstellingen extra doen om Hittestress te verminderen?

- Vergroot de **bewustwording** van de zorgmedewerkers en de bewoners.
- Tijdig uitdroging herkennen en bijhouden hoeveel iemand drinkt.
- Wees extra alert bij koorts en verwardheid.
- Check medicijn gebruik en raadpleeg een arts.
- Ventileer; angst voor tocht wegnemen.
- Vergroot de kennis over actieve koeling, Zie GGD-rapport Hitte.
- Zie praktische adviezen op <https://www.awgezondeleefomgeving.nl/>

Tot slot waren er 3 flyers mee te nemen.

Van het Rodekruis de flyer 'ben je goed voorbereid op hitte en ga jij voldoende drinken?'

Van de GGD de flyer 'tips bij Hitte' - voor ouderen van de - ggdm.nl

Van de GGD en de gemeente Overbetuwe 'tips bij Hitte'.

Nadat er nog een aantal vragen door beide dames zijn beantwoord, bedankte Ger Daam beide dames voor hun uitvoerige informatie en overhandigde beiden het bekende doosje Merci. Het applaus was er voor beide dames.

De middag is afgesloten met het bekende bingospel en aan de gezichten te zien is het een spannend spel geweest. Ger sluit de middag af met een bedankt voor uw komst en tot over twee weken tijdens een ontmoetings- en spellenmiddag.

Start fiets-/puzzeltocht 10 mei 2023

Tekst: Ger Daam

Maandag 8 mei is de fietsgroep (Truus van Aalten van Brandenburg, Truus van Beek en Riet de Jager) bijeengekomen om samen met Emmy Hoitink en Ger Daam de laatste puntjes op de bekende i te zetten. Het aantal inschrijvingen voor deze tocht is wat aan de magere kant het zijn 27 deelnemers. De teams zijn ingedeeld, voldoende hesjes zijn aanwezig en alle andere zaken zijn geregeld.

Nu maar hopen op droog en goed fietsweer. Vanaf deze bijeenkomst is menigmaal



Maandag	12:00-18:00
Dinsdag	Gesloten
Woensdag	9:00-18:00
Donderdag	9:00-20:00
Vrijdag	9:00-18:00
Zaterdag	8:30-16:00
Zondag	Gesloten

(026) 47 42 913
www.wels2wielers.nl
info@wels2wielers.nl

het weerbericht gevolgd. Maar woensdagmorgen was het zover om 08.30 uur verzamelen. Nog even samen een kopje koffie of thee drinken en de teams bekendmaken. Vanaf 09.00 uur vertrokken de teams om de 2 minuten (om geen al te grote

NB!

nieuwe buren
MAKELAARS

VERKOOP - AANKOOP - TAXATIES
WWW.NIEUWEBURENELST.NL

NVM

De oor-zaak
hooroplossingen
voor u in Elst

Grote Molenstraat 3c - Elst - T 0481 350368
www.deoor-zaak.nl

de oor-zaak
hooroplossingen voor u

groep te formeren) voor een tocht van 42 kilometer. Op dat moment miezerde het iets of wat en was een regencapje even nodig. Maar die zijn na een korte tijd snel de fietstassen ingegaan. De rest van de dag hebben wij ondanks alle slechte weerberichten een prima fietsdag gehad. Het verslag en de foto's komen in de volgende Vitaminen te staan.

Bestuur KBO Elst Overbetuwe



voorzitter + secretaris
Ger Daam



penningmeester
Gerard Verrest



vicevoorzitter
Emmy Hoitink



2^o secretaris
Lidy Sweeren



bestuurslid
Francien de Winter