

BELANGENORGANISATIE VOOR SENIOREN

VITAMINEN

VOOR HET LEVEN

in deze editie:

**in gesprek met
Lies Norp
pag. 6**

**hoofdpijnen Islam
pag. 9**

**shantymoor "Alle Hens"
pag. 12**

21e jaargang nr. 4; december 2013, januari en februari 2014

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 ouderen 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 ouderen binnen de gemeenschap bevorderen.
- HET BEHARTIGEN VAN DE BELANGEN van alle ouderen 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
Website afdeling Elst: www.kbogelderland.nl
Rekening: [ING-bank, nummer 1695236](#)

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 kan op elk gewenst moment bij de secretaris worden opgezegd; bij voorkeur gemotiveerd.

Restitutie van betaalde contributie vindt echter niet plaats.

VITAMIENTJE voor december 2013, januari en februari 2014:

"Als moed niet meer helpt, heb je vertrouwen nodig."

Inhoud

pag. 2	colofon
pag. 3	vitamientje van de maand / inhoud / van de redactie
pag. 4	bestuurlijk
pag. 5	openingsmiddag seizoen 2013/2014
pag. 6	in gesprek met
pag. 8	activiteitenprogramma
pag. 9	huishoudtips / hoofdlijnen van de Islam
pag. 11	vervelend Jantje
pag. 12	shantymoor "Alle Hens"
pag. 13	Sinterklaasmiddag
pag. 14	de ijsbeer / deelnemer elfstedentocht
pag. 15	uitslag puzzel Vitaminen / samenstelling bestuur KBO afdeling Elst
pag. 16	een woordzoeker

Van de redactie

Doordat de Nestor, waarmee ons blad *'Vitaminen'* wordt rondgebracht, pas in december uit zou komen, kon de redactie de *'Vitaminen'* opmaken in de sfeer van de decembermaand.

Opnieuw een blad vol informatie over de activiteiten van de KBO in de afgelopen tijd, zoals het optreden van het shantymoor "Alle Hens".

Tevens vindt u het programma voor de komende maanden vermeld.

Samen met de Nestor ontvangt u ook een voorstel voor energiekosten van de Nederlandse Energie Maatschappij (NLE). Als u gebruikmaakt van dit aanbod dan krijgt u, als extra, het bedrag van de KBO-contributie voor het jaar 2014 cadeau.

Fijne feestdagen en een goed en gezond 2014!

De volgende *'Vitaminen voor het leven'* komt uit op 25 februari 2014. S.v.p. kopij inleveren voor 30 januari 2014 bij het secretariaat van de *'Vitaminen'*, José Staring, De Korte Helster 38, 6661 AE Elst, e-mail: hwstaring@kpnplanet.nl.

Bestuurlijk

Tekst: Ger Daam



Als u deze 'Vitaminen' ontvangt, is Sinterklaas en zijn gevolg al weer terug naar Spanje en zijn we al druk met de komende kerstdagen en de jaarwisseling. Het bestuur wenst u toe, hele fijne feestdagen, een goede jaarwisseling en voor 2014 gezondheid en alle goeds.

Graag wil ik bij u de zieken onder de aandacht brengen. Er is een gezegde, zo ben je gezond en zo moet je een gevaarlijke operatie ondergaan. In elke familie kent men op gezette tijd die narigheid. Al die mensen wil ik hierbij namens het bestuur en u allen heel veel sterkte wensen en voor de toekomst alle goeds. Nu nog even enkele zaken die uw aandacht verdienen.

Voorzitter afdeling Elst

De zoektocht naar een voorzitter voor onze afdeling loopt nog steeds.

Museum Plus Bus

Hiervan hebben wij bericht ontvangen, dat wij op de reservelijst zijn geplaatst, omdat wij in 2011 gebruik gemaakt hebben van deze mogelijkheid.

Het winterfeest in Elst

Hiervoor hebben 4 leden zich aangemeld. De organisatie kan nog steeds vrijwilligers gebruiken. Vindt u het leuk, meld u zich dan aan bij het winterfeest of bij de secretaris Ger Daam.

Vrijwilligersmarkt

Op 29 september jl. heeft de KBO afdeling Elst met een kraam op de vrijwilligersmarkt gestaan. Wij hebben veel bezoek gehad en hebben de naam en de mogelijkheden van de KBO bij veel mensen onder de aandacht gebracht. Een klein voorbeeld hiervan is dat ongeveer 120 Nestors en andere informatie aan bezoekers is uitgedeeld.

Verkiezingen 19 maart 2014

Wij hebben naar alle politieke partijen in de gemeente Overbetuwe de speerpunten van de Unie KBO voor een seniorvriendelijk beleid in onze gemeente toegestuurd. Enkele partijen hebben gereageerd op ons verzoek op toezending van hun verkiezingsprogramma.

Collectiviteitsvoordeel Nederlandse Energie Maatschappij (NLE)

Hierover hebben wij u bericht in de vorige Vitaminen. De aanbieding van de NLE is bij de Nestor toegevoegd.

Zwemmen bij LACO in Bommel voor KBO leden goedkoper

Met het sportcentrum Laco te Bommel is door de KBO Lingewaard een overeenkomst afgesloten, leden van de KBO afdeling Elst kunnen van deze afspraak eveneens gebruik van maken.

Openingsmiddag seizoen 2013/2014

Tekst: José Staring

Ger Daam opent op woensdagmiddag 4 september 2013 het nieuwe seizoen 2013-2014 met een gedicht getiteld 'Wilde ganzen' van een onbekende schrijver, dat hij van het internet heeft gehaald. Hij was vorige week aan het vissen geweest en zag



toen regelmatig wilde ganzen overvliegen. Zodoende vond hij dit gedicht wel bij deze middag passen. Hierna kondigde hij onze gast de heer John ter Weyden aan die onder zijn thema 'Van Derby tot Neefs' deze middag liedjes ten gehore zou brengen. Nu moet ik u bekennen dat ik het verkeerd had begrepen, want ik dacht dat hij alleen maar liedjes van Willy Derby en Louis Neefs ten gehore zou brengen maar het bleken allemaal liedjes te zijn tussen die periode van deze beide zangers. Eigenlijk werd het dus nog veel leuker dan ik dacht. John ter

Weyden vertelt, dat dit zijn eerste optreden na de zomervakantie is. Hij woont in Amersfoort en is twee jaar geleden met vervroegd pensioen gegaan en is 64 jaar. Wat dat laatste betreft komt hij dus pas bij ons kijken. Hoewel hij best graag een levenslied zingt, is hij zich de afgelopen jaren gaan toeleggen op nostalgische liedjesprogramma's met vooral nummers uit de periode 1930 – 1975. Ik kan natuurlijk niet alles opnoemen wat hij deze middag zong, maar ik geef u een indicatie hoe het er deze middag aan toe ging.

De jaren 30: Hij begon met het lied van Willy Derby 'Daar bij die molen'. Willy Derby is een broer van Lou Bandy. Hierna volgden nog een paar liedjes van Willy Derby zoals 'Louise zit niet op je nagels te bijten' en 'Als op het Leidse plein de lichtjes weer eens branden gaan'.

Hierna kwamen **de jaren 40 en de jaren 50** aan de beurt. Het zijn liedjes zoals bijvoorbeeld 'Als de klok van Arnemuiden' van Max van Praag en 'Daar bij de waterkant' van Eddy Christiani. Dit laatste lied was met muzikale begeleiding van de ons aloude bekende Dutch Swing College Band. Vlak voor de pauze zongen we nog 'een pikketanissie' van Johnny Jordaan. John ter Weyden vertelde dat Johnny Jordaan vanwege een hoge belastingschuld naar België was gevlucht en dat hij daar diep ongelukkig was. Hij verdiende geld als water maar omdat hij veel te goed

van vertrouwen was, gaf hij het ook zo weer uit aan mensen die van hem profiteerden. Uiteindelijk heeft tante Leen er voor gezorgd dat hij weer naar Nederland kwam. Toen was het pauze.

In de pauze maakte Ger de uitslag van de puzzel van Co v.d. Brakel uit de Vitaminen nr. 3 van dit jaar bekend (zie pagina 15).

Na de pauze volgden nog de liedjes 'Spiegelbeeld' van Willeke Alberti, 'Sophietje' van Johnny Lion, 'Op een mooie Pinksterdag' van Leen Jongewaard en 'Het kleine café aan de haven' van Vader Abraham. En luidkeels werd het lied van Joop de Knecht 'Ik sta op wacht' meegezongen met tussendoor natuurlijk steeds de tekst 'zonder hemd, zonder broek'. Tegen het eind van deze middag werd er steeds meer en steeds luider meegezongen. Wij besloten met het lied 'Margrietje' van Louis Neefs. Af en toe stond de geluidsinstallatie wel keihard afgesteld en hoewel sommige mensen dat tegen John ter Weyden zeiden, zette hij deze later toch weer keihard aan. Maar al met al was het toch wel een hele gezellige openingsmiddag, alleen was het wel bloedheet zowel binnen als buiten.

Tot slot werden er weer 3 rondjes bingo gespeeld o.l.v. Riet de Jager en Engelen van Braak. Resi van Driessen zal het hele seizoen weer voor leuke prijzen zorgen.

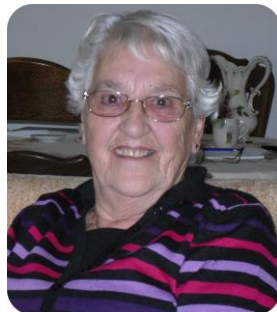
In gesprek met Lies Norp

Tekst: Ger Daam

Op een regenachtige donderdagmorgen ga ik op bezoek bij Lies Norp. In gesprek met Lies is het net alsof de zon gaat schijnen. In haar huiskamer, met het zonnige humeur van Lies, lijkt het net of het grauwe weer heeft plaatsgemaakt voor een heldere hemel. Dat is tevens de kracht die zij altijd op mij heeft uitgestraald. Ook in de jaren dat ik met haar in het bestuur van de KBO afdeling Elst heb mogen zitten, is dit altijd geweest. Een vrolijke lach en altijd bezig om wat niet goed is gegaan te verzachten, door te wijzen op de goede zaken die er zijn geweest. Waarom heeft de redactie van de 'Vitaminen' voor Lies Norp gekozen? Omdat Lies één van de mensen is, die zich altijd voor anderen inzetten. Verder heeft zij veel bijgedragen om onze afdeling te laten zijn zoals deze nu is. Maar ook omdat wij als redactie de mensen die de verjaardagskaarten bezorgen eens in het zonnetje willen zetten.

Wie is Lies Norp?

Haar meisjesnaam is Tetteroo. Zij is op 31 januari 1933 geboren. Het gezin Tetteroo bestond uit vader, moeder en zeven kinderen, vier jongens en drie meisjes. Na de lagere school is Lies naar de huishoudschool gegaan. Maar zoals vaker in het verleden is geweest, overkwam Lies ook dat zij thuis in de huishouding bij moest gaan springen. Haar



moeder thuis ondersteunen en op aanwijzing van moeder ook andere mensen gaan helpen. Daarnaast ook nog enkele dagen in de week werken. Lies, als jij terugdenkt aan jullie gezin, wat voor gezin was dit?

"Ja, ik mag wel zeggen dat ons gezin zeer sociaal was. Mijn moeder ging toen al zieken thuis bezoeken en voor de Stichting Herwonnen Levenskracht (tegenwoordig Zonnebloem) is door haar veel gedaan. Mijn vader was een echte vakbondsman en werkte bij de PTT. Als er een hulpvraag bij mijn moeder binnen kwam, kreeg ik van haar opdracht om die mensen te gaan helpen. Bij ons thuis kwamen er altijd veel mensen over de vloer."

Tijdens de dansavonden heeft zij Herman Norp ontmoet. In 1958 zijn zij getrouwd en kregen drie kinderen, twee meisjes en een jongen. Inmiddels zijn er ook vier kleinkinderen bijgekomen. In 1963 zijn zij in Elst komen wonen. Helaas is Herman in 1989 overleden. "In die tijd heb ik ontzettend veel steun gehad van de familie Van den Brakel. Vooral de vrouw van Co van den Brakel heeft mij zeer goed opgevangen." Het motto van Lies is: Laat een ieder in zijn of haar waarde!

Aan welke gebeurtenissen denk je vaak of minder vaak terug?

"Natuurlijk aan het leven met Herman. Het opvoeden van onze kinderen met de leuke en mindere tijden. Het overlijden van mijn 18-jarig kleinkind. Maar ook aan de vakanties en vooral aan die twee vakanties in Australië.

Aan de fijne tijd bij de familie Van den Brakel. Eigenlijk, Ger, aan het hele leven!"

Hoe ben je lid geworden van de KBO?

"Door het contact met de familie Van den Brakel. Co van den Brakel heeft mij in 1989 lid gemaakt van de KBO. In 1998 ben ik in het bestuur gekomen en bestuurslid ben ik geweest tot 2010. Als bestuurslid heb ik diverse taken uitgevoerd, fietstochten georganiseerd en allerlei hand- en spandiensten verricht."

**Co van den
Brakel heeft mij
in 1989 lid
gemaakt**

Waardoor ben je felicitatiekaarten gaan bezorgen bij onze leden?

"Ja, zoals ik al heb gezegd kwam ik in het bestuur van de KBO. In een vergadering wordt dan gesproken over de verjaardag van onze leden en wat wij daarmee doen. Hierdoor wordt je automatisch lid van de bezorgers van de felicitatiekaarten. Je moet ook een voorbeeld geven. Maar ook omdat het leuk is om te doen. Ik kom graag in contact met anderen. Zolang ik mij nog goed voel, wil ik dit blijven doen."

Lies, behalve het bezorgen van de felicitatiekaarten, maak jij ook die kaarten. Hoe ben je daartoe gekomen?

"Door het lidmaatschap van de KBO leerde ik Truus van Beek kennen. Zij is een goede vriendin van mij geworden. Samen zijn wij hiermee aan het werk gegaan en de kaarten gaan rondbrengen. Het ledenaantal van de KBO is te groot geworden om alle kaarten nog zelf te maken. Alleen bijzondere kaarten voor speciale gebeurtenissen maken wij nog zelf."

Lies, wat zijn jouw hobby's of bezigheden?

"Een heleboel! O ja, noem maar wat op. Fietsen, breien, naaiwerk en verstelwerk, felicitatiekaarten maken, onderhouden van mijn appartement, kleedjes borduren, felicitatiekaarten rondbrengen, de Missie handwerkgroep, zingen in het Wervershovetor, meewerken aan de Advent-kerstviering van de KBO. O ja, niet vergeten kaarten vind ik erg leuk. Van Truus van Beek heb ik rikken geleerd en dit doe ik wekelijks met enkele mensen. Daarnaast ben ik wijkleidster geweest bij het vrouwengilde en heb ik meegewerkt aan de dag voor de ouderen."

"Hallo Lies, dit is inderdaad een hele boel!" "Ja, en hierdoor verveel ik mij nooit. Graag wil ik anderen oproepen om ervoor te zorgen dat zij zich ergens bij aansluiten om vereenzaming of verveling te voorkomen."

Wat vind jij van de KBO activiteiten?

"Ik heb die altijd leuk gevonden. Ik heb genoten van heel veel activiteiten zoals de uitstapjes, het fietsen en de spellen- en themamiddagen. Ik geniet van het samenzijn, het kaarten en de goede sfeer. Graag wil ik zien dat dit blijft bestaan en dat wij op de KBO-middagen bij elkaar komen voor gezelligheid en gelijkwaardigheid!"

Lies, wij hopen dat je nog vele jaren in goede gezondheid de verjaardagskaarten bij onze leden kunt blijven bezorgen. Dat wij je nog vele jaren mogen zien en je blijmoedigheid mogen horen op de KBO-middagen. Dat je nog heel lang al je hobby's kunt blijven uitvoeren. Met jou willen wij al je collega's die verjaardagskaarten bezorgen namens het bestuur en de leden bedanken, zonder al die hulp kan het bestuur niet functioneren. Wij wensen je nog heel veel gezondheid en geluk toe, geniet van je kinderen en kleinkinderen. Bedankt voor dit gesprek en voor al die tijd die je aan onze leden hebt gegeven.

Bij het ter perse gaan van deze editie van de Vitaminen werd bekend dat Lies in het ziekenhuis is opgenomen i.v.m. met een breuk in haar bovenbeen. Wij wensen Lies heel veel sterkte toe.

Activiteitenprogramma

dag	datum	programma
woensdag	8 januari 2014	Nieuwjaarsmiddag: Gezellige middag met zang van Bert Tielemans in een hommage aan Jules de Korte. Afsluiting met het bingospel.
woensdag	22 januari	4 ^e Spellenmiddag.
woensdag	5 februari	Themamiddag: Een prachtig reisverslag door de landen Syrië en Jordanië door Kees Terlouw. Met het bingospel als afsluiting.
woensdag	19 februari	5 ^e Spellenmiddag.

Huishoudtips

In deze economische crisis enkele waardevolle tips over **hergebruik** (vervolg vorige Vitaminen):

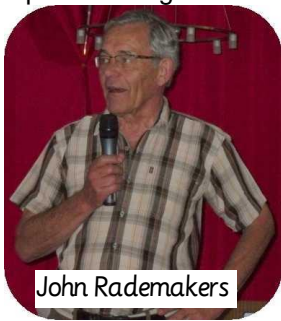
- Bewaar een oude pannenlikker om de laatste restjes uit een verfpot te halen. Als het bovenstuk van de pannenlikker helemaal kapot is, kan de pannenlikker nog een derde leven leiden als roerstokje voor de verf;
- Oude vitrage kunt u in uw tuin over zaaigoed spannen. Dit voorkomt dat de zaden bij harde regen wegspoelen;
- Het deksel van een oude wasmachine kunt u verwijderen en als schaal of plantenbak gebruiken;
- Een wc-blokje kun je hergebruiken door het blokje te vullen met de inhoud van een grote fles wc-reiniger.



Hoofdpijnen van de Islam

Tekst: Ger Daam

Op woensdag 2 oktober 2013 is er een bijzondere themamiddag over de Islam verzorgd door pastor John Rademakers. Er is veel onrust in het Midden-Oosten en de rest van de wereld over de oprukkende Islam. Veel mensen hebben hierbij gedachten die niet stroken met de leer van de Islam. Hierdoor is er contact geweest met John Rademakers om over dit onderwerp iets te komen vertellen. De Islam gaat uit van overgave aan God de heer.



John Rademakers

Ik ga niet alle jaartallen voor u noemen. Echter de jaartelling voor de Islam begint in 622 na Christus. De Islam rust op 5 zuilen. Dat zijn:

- De geloofsbelijdenis;
- Het dagelijkse gebed;
- De Ramadan – vastenmaand;
- Zakat – gaven aan de armen;
- Bedevaart naar Mekka.

De geloofsbelijdenis van de Islam; Er is maar één God en niemand is zoals Hij. Hij heeft geen deelgenoot, zoals bij het christendom waar een Vader, Zoon en Heilige Geest is. Hij verwekt niet en is niet verwekt, zoals bij het christendom Maria die bevrucht is door de Heilige Geest. Hij is dus een ondeelbaar persoon.

De Islam vereist geloof in alle profeten van Adam, Noah, Abraham, Ismaël, Mozes en Jezus tot Mohammed en zegt "vrede zij met hen allen". Allah zegt in de Koran: "Mohammed is niet de vader van een van jullie mannen maar hij is de boodschapper van Allah. Mohammed is gezonden door Allah, en het zegel (laatste) der profeten. Allah is over alle dingen wetend". De heilige boeken zijn: de Torah, de Bijbel en de Koran. Engelen zijn geestelijke schepselen van Allah, die altijd gehoorzamen aan Zijn wil en gebod. Het zijn noch mannen of vrouwen. Volgens de Islam is er leven na de dood. De hel is een plaats waar de menselijke ziel wordt gestraft. De hemel is het verkrijgen van eeuwig leven en volledige blijheid en geluk door de verbondenheid met Allah. Iedere moslim moet in gedachten houden, dat de dag des oordeels zal komen en moet zich hierop voorbereiden.

Voorbeschikking "Insha Allah". Het geloven in goddelijke voorbeschikking omvat het geloven in vier dingen:

1. Allah weet alles. Hij weet wat gebeurt en gebeuren zal.
2. Allah heeft alles wat gebeurd is en zal gebeuren tot de dag des oordeels, opgetekend.
3. Alles wat Allah wil gebeurt en alles wat hij niet wil gebeurt niet.
4. Allah is de schepper van alles dus zowel van het goede als het kwade.

Het bidden bestaat uit de Salaat en het vrijdaggebed. De gebedsoefeningen in de Islam hebben tot doel de mens tot een volmaakt wezen te ontwikkelen en tevens

**de mens tot
een volmaakt
wezen te
ontwikkelen**

rust en orde te scheppen in de maatschappij. Het gebed wordt vijfmaal daags opgezegd. Dit gaat met een 99 tellende kralensnoer voor de namen van Allah. De gebedshouding is altijd richting Mekka. Andere gebeden worden gedaan bij feesten zoals het Suikerfeest aan het einde van de Ramadan. Offerfeest (Abrahams offer 70 dagen na de Ramadan), op de negende dag van de

jaarlijkse bedevaart naar Mekka. Tijdens de Ramadan, bij geboorte en overlijden, gebed om Gods leiding en vergeving. Vergeet hierbij niet het vrijdaggebed.

De Zakat; De Zakat gaat samen met bidden en solidariteit. De armenbelasting (Zakat) houdt in dat het netto spaargeld van iedere moslim niet alleen hem en zijn familie toekomt, maar ook aan de behoeftigen, de armen en zes andere sociaal zwakkere groepen, zoals is voorgeschreven in de Koran. In moslimlanden verzamelt en verdeelt de overheid de Zakat. Elders zijn de moslims verplicht om de Zakat gedurende het jaar te verzamelen (2,5 % van het netto spaargeld) en vervolgens te verdelen onder de zakatgerechtigden vooral tijdens de Ramadan. In de heilige maand is het vasten van zonsopgang tot zonsondergang verplicht voor alle mannelijke en vrouwelijke moslims. In deze maand onthoud je jezelf van eten, drinken en seks.

Vermijd je onzinnig taalgebruik, slechte daden, wijd je jezelf aan gebed, oplezen van de Koran en goede daden. De Ramadan wordt afgesloten met het Suikerfeest.

Bedevaart Mekka (Hadj); Het is de plicht van iedere moslim, die volwassen is en bij zijn gezonde verstand, die een rijk en een gezond en krachtig lichaam heeft, éénmaal in zijn leven naar de Ka'bah en de gezegende plaatsen eromheen op bedevaart te gaan.

De bedevaart is voor moslims een middel om zich tot Allah te richten om vergiffenis te vragen voor al zijn zonden, door Allah plechtig te beloven om in zijn verdere leven nooit meer slechte daden te doen. Een bezoek aan de heilige plaatsen versterkt de morele en de religieuze gevoelens bij de mens. Sociaal gezien lijkt de bedevaart op een internationaal congres waar allerlei mensen van verschillende nationaliteiten, kleuren en rassen bij elkaar komen. De heilige plaatsen zijn: Mekka met de Grote Moskee, Mina Plaats van het offer van Abraham, Plaats waar stenen worden gegooid naar de duivel (Pilaren), Berg Arafat (Berg der genade), Afscheidstoespraak van Mohammed, Muzdalifah overnachten onder de blote hemel, een oefening in armoede.

Als laatste **het Offerfeest;** Op de eerste dag van het offerfeest slacht iedere moslim die er geld voor heeft, een schaap, geit, koe, os, buffel of kameel. Dit gebeurt meestal in het dorp waar de man is geboren. Het vlees wordt in drie stukken verdeeld. Een deel voor de familie, een deel voor de burens of vrienden en een deel voor de armen. Naast het delen, wat een belangrijk gebruik is in de Islam, is het zich overgeven aan Allah en het willen zijn als Ibrahim heel belangrijk bij het vieren van het Offerfeest.

Gedenkdagen zijn: Nieuwjaar naar aanleiding van de nieuwe jaartelling De Hidjra Mekka Medina, geboorte van de profeet Mohammed, de hemelreis van de profeet Mohammed. In naam van Allah zoals ook christenen in sommige landen de Eeuwige als God aanduiden.

Met dank aan Pastor John Rademakers die met behulp van zijn powerpoint presentatie deze teksten duidelijk heeft gemaakt.

Vervelend Jantje

Jantje zit in de klas en doet steeds het geluid van een motor na. Hij zegt steeds: "Broem, broem, broem, broem, broem". De juf vraagt aan hem: "Jantje, wil je daarmee ophouden?" Maar Jantje gaat gewoon door en zegt weer steeds: "Broem, broem, broem, broem". Nu wordt de juf boos en zegt tegen hem: "Jantje, ga jij maar de klas uit en op de gang staan!" Waarop Jantje antwoordt: "Dat kan niet Juf want mijn benzine is op".



Shantykoor "Alle Hens"

Tekst: José Staring

Nadat Ger Daam deze middag op woensdag 30 oktober 2013 had geopend,



had geopend, kondigde hij onze gasten van deze dag aan: Shantykoor "Alle Hens". Zij hebben in het verleden al meerdere keren bij ons opgetreden en dat is meestal een goed teken. Dit koor is gevestigd in de gemeente Overbetuwe met als thuishaven het dorp Driel. De meeste zangers wonen in de Overbetuwse dorpen Driel, Heteren, Randwijk en Elst. Een shanty (van het Franse chanter = zingen) is een lied dat vroeger aan boord van grote zeilschepen als

arbeiderslied werd gezongen. Er zijn verschillende soorten shanty's afhankelijk van het werk dat aan boord van het schip gedaan moest worden. De liederen verhalen vaak van verre oorden. Hierbij zijn de onderwerpen de vrouwen in de havensteden, verre landen en de liefde. De Shantyman zong de coupletten voor en de bemanning zong het refrein. Ook wordt het woord 'shanty' wel gezien als een verbastering van het Franse woord 'chant', dat 'lied' betekent.

Het Shantykoor "Alle Hens" begon deze middag met hun lijflied en daarmee zouden zij later op de middag ook eindigen. Hierna zongen ze: 'Aan de oevers van de IJssel' en bij de meeste liederen mogen wij uit volle borst meezingen. Iedereen deed mee en het was oergezellig. De middag werd aan elkaar gepraat door de voorzitter van het koor, Arnold Peters. Dit deed hij reuzegoed en hij vertelde ook nog de nodige moppen tussendoor. Vóór de pauze werden vervolgens nog de volgende liederen gezongen: Vergessen, vergangen, vorbei; Drunken sailor (dronken zeeman); de Zuiderzeeballade; Er was een schip gezonken met bier en brandewijn (heel gezellig); Bloody Mary en nog veel meer. Een lid van ons, Ad van Mildert, vond het allemaal prachtig. Hij dirigeerde een beetje mee en je zag dat hij, maar ook meerdere leden, hier zichtbaar van genoten. Na 'Piet Hein z'n dochter' (Glory, glory, halleluja) was het alweer pauze.

Na deze pauze, waarin de zangers even hun keeltjes konden smeren, ging het koor uitgebreid verder met o.a. Al mijn geld van de drank; Living Liverpool; Little Ship keep sailing (Blue Diamonds), etc. etc..

Het Shantykoor had eigen begeleiding van 2 accordeonisten, een gitaar, een violist en een bassist. Dit koor staat onder leiding van de dirigent Frans Hendriks en de bellenaar was Frans Overvliet. De vrouw van Frans, Wil, vertelde nog dat er ook

3 broers van de familie Van Rooijen bij dit koor zingen. En verder zagen we nog dat er enkele mannen van onze KBO-afdeling lid zijn van dit koor. Helaas, als het leuk is, vliegt de middag zo voorbij. Iedereen heeft erg genoten.

Toen de mensen van het koor alles weer hadden opgeruimd, werden er nog 3 rondjes bingo gespeeld.

Sinterklaasmiddag 27 november 2013

Tekst: José Staring

Pleinen, straten, parken, overal komt Sint met Piet.
Dus ook bij de KBO, die vergeten zij heus niet.
Nee, wij voerden geen discussie of Piet wit of zwart moet zijn.
Dat doet allemaal niet ter zake aan dit Sinterklaasfeestijn.
Tradities houden wij graag in ere,
dus Piet hoeft zich niet te blonderen.
Vijf personen moesten zonder schromen
vandaag bij Sint en Piet langskomen.
Bep van Burk moest eerst met haar luide stem.
Zij is altijd zeer adrem.
Heel vaak geeft zij commentaar,
maar Sint vindt dat geen bezwaar.
Ad van Mildert is een klein ventje,
en Sint zei: "Iedereen kent je".
Tijdens gezellige middagen staat hij altijd paraat,
en slaat dan met zijn handen de maat.

Toen werd Jan Zwartkruis opgespeurd,
hij kwam ook nog aan de beurt.
Jan zingt bij verschillende koren
want hij wil er ook graag bijhoren.
Tenslotte nog Frits en Thea Jansen,
die werden bedolven onder lauwerkransen.
Ook al zie je hen nooit aan het front,
ze doen voor ons veel op de achtergrond.
Nadat Sint was uitgezwaaid
zijn we nog een beetje doorgedraaid.
Na de pauze hebben we nog heel ongedwongen



wederom een mannen/vrouwenlied gezongen.
Op de melodie van de Heikrekels: Waarom?
Sloeg het liedje in als een bom.
De tekst was weer van onze José
en iedereen zong uit volle borst mee.
De bingopakketjes waren aan deze dag aangepast
en daardoor waren de winnaars verrast.
Cadeautjes waren er in overvloed.
Sint is lang nog niet bankroet.
Deze middag was gezellig en ook heel knus.
Het kreeg van ons dan ook een dikke plus.
De dames die alles hadden georganiseerd,
deden dat heel gepassioneerd.
Alle leden waren dik tevree
en kregen ook nog een chocoladeletter mee.
Daarom branden wij van verlangen
om Sint volgend jaar weer te ontvangen.
Eerst nu op naar het nieuwe jaar
dan staan Ger en José weer met een
Nieuwjaarsgedicht voor u klaar.

Deelnemer Elfstedentocht

Mijn droom ging aan
flarden.
Ik was het goed zat.
'k Heb vlak voor
Leeuwarden
een klapschaats gehad.

De ijsbeer

Eenzaam staat hij in de
sneeuw.
Niks laat hij van zich
horen.
Hij staat er zeker al een
eeuw
want hij is kats bevroren.



Uitslag puzzel Vitaminen

De oplossing van de puzzel van Co v.d. Brakel uit de Vitaminen nr. 3 van dit jaar (juni, juli en augustus 2013) is "Eindstation".

De winnaars zijn mevrouw Immy van Rijsewijk uit Driel en mevrouw Irene van Hulzen uit Elst. Wij feliciteren deze winnaars van harte en de andere inzenders wensen wij de volgende keer meer succes.

De redactie van de 'Vitaminen'

Aandacht voor mantelzorg

31 juli 2013

Staatssecretaris Van Rijn roept gemeenten op om beter te luisteren naar de vragen van mantelzorgers. Ook zegt Van Rijn in zijn brief aan de Kamer dat mantelzorgers en vrijwilligers nooit mogen opdraaien voor lijfsgebonden zorg.

Eind juli riep VWS-staatssecretaris Van Rijn gemeenten en zorgverleners op om beter te luisteren naar de behoeften en vragen van mantelzorgers en vrijwilligers. Wanneer mensen langer thuis blijven wonen, wordt er meer van hun omgeving gevraagd. Betere ondersteuning voor die groep is dan cruciaal.

Geen lijfsgebonden zorg

In een uitzending van Nieuwsuur stelde de wethouder van Deventer dat de persoonlijke verzorging van mensen, die lijfsgebonden zorg nodig hebben, prima door vrijwilligers kan worden gedaan. Hij dacht daarbij aan het wassen van mensen, verschonen van katheterzakken en verwisselen van protheses.

In zijn Kamerbrief schrijft Van Rijn als reactie dat hij mantelzorgers en vrijwilligers tot niets zal verplichten en nooit zal laten opdraaien voor lijfsgebonden zorg. Mensen die zijn aangewezen op persoonlijke verzorging moeten kunnen blijven rekenen op hulp van goede kwaliteit door gekwalificeerde verzorgers. In zijn brief koppelt hij lijfsgebonden zorg aan professionaliteit ('gekwalificeerde zorg'). Dat de gemeente Deventer werklozen en vrijwilligers deze verzorging wil laten doen, is volgens de staatssecretaris in strijd met dat uitgangspunt.

Mantelzorg versterken

Gezien de onmisbare rol van mantelzorgers, wil Van Rijn hun positie versterken. Hij gaat onder meer regelen dat mantelzorgers kunnen meepraten als de gemeente de zorgvraag van hun naasten in kaart brengt.

De kamerbrief van staatssecretaris Van Rijn leidde tot veel reacties:

- De VNG stelt dat het tijd is voor een deltaplan mantelzorg
- Platform VG en CG-Raad zijn bang dat de financiële ondersteuning van mantelzorgers verdwijnt
- Mezzo is het met de staatssecretaris eens dat gemeenten wettelijk verplicht worden om mantelzorgers te waarderen en erkennen.

Een woordzoeker

Deze keer een woordzoeker van de heer Co van den Brakel.
Zoek onderstaande woorden op. De letters die overblijven vormen de oplossing.

Bengaalsvuur
Carnaval
Dennennaalden
Dessert
Druipkaars
Feestkleding
Fondant
Hulst

Kastanjepuree
Kerstballen
Koninginnedag
Menu
Pasen
Plumpudding
Samenzijn
Sinterklaas

Spelletjes
Taart
Vaderdag
Verjaardag
Voetzoekers
Vuurpijl
Wijn uitkiezen
Wild

R	F	E	E	S	T	K	L	E	D	I	N	G	F	S	K
U	E	N	E	L	L	A	B	T	S	R	E	K	R	O	A
U	D	E	N	N	E	N	N	A	A	L	D	E	N	G	S
V	E	Z	G	A	D	R	E	D	A	V	K	I	N	A	T
S	P	E	L	L	E	T	J	E	S	E	N	I	A	D	A
L	S	I	A	Y	S	T	M	W	O	G	D	L	T	R	N
A	A	K	V	P	V	E	I	Z	I	D	K	R	N	A	J
A	M	T	A	R	N	L	T	N	U	R	E	I	A	A	E
G	E	I	N	U	D	E	N	P	E	S	E	R	D	J	P
N	N	U	R	U	O	E	M	T	S	L	U	H	N	R	U
E	Z	N	A	V	D	U	N	E	S	A	P	E	O	E	R
B	Y	Y	C	A	L	I	D	T	R	A	A	T	F	V	E
N	N	W	G	P	S	R	A	A	K	P	I	U	R	D	E

Inleveren vóór 18 december 2013 bij de heer Co van den Brakel, De Kist 35-A in Elst.

Oplossing:

Ingezonden door:

Adres: