



KBO

Elst-Overbetuwe

VITAMINEN VOOR HET LEVEN



advent- / kerstmiddag

32e jaargang nummer 1, maart, april en mei 2024

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:

info@kbo-overbetuwe.nl

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.

Vitamientje 1, maart, april en mei 2024:

**"Goede keuzes maak je door ervaring en
ervaring krijg je door verkeerde keuzes."**

Inhoud o.a.:

- pag. 2 colofon
- pag. 3 * vitamientje van de maand
 - * inhoud
 - * meningen
- pag. 4 programma 2023-2024
- pag. 5 bestuursinfo
- pag. 6 St. Nicolaas op bezoek
- pag. 10 St. Nicolaas vervolg
- pag. 11 advent en kerstmiddag
- pag. 14 reactie advent/kerstmiddag
- pag. 15 * gedicht nieuwjaar
 - * sociale contacten
- pag. 16 de Larmoyantjes openen
- pag. 17 ingezonden stuk
- pag. 18 opruimen kunt u dat?
- pag. 20 * klein gebaar
 - * bestuur

*Als u een bijdrage voor de volgende
Vitaminen (verschijningsdatum 27 mei
2024) hebt, kunt u deze inleveren bij
Lidy Sweeren, Zùlpichhof 41,
6662 CC Elst,
e-mail: info@kbo-overbetuwe.nl*

Meningen

In het Limburgse dorp Wahlwiller, gemeente Gulpen-Wittem, staat een bekende kerk, te weten de Sint Cunnibertuskerk.

Deze kerk is bekend om de muurschilderingen en om de kruiswegstatie, die in de kerk is opgehangen. Deze statie is geschilderd door Aad de Haas. En in plaats van 14 staties te schilderen, heeft De Haas 16 staties geschilderd. Volgens hem is de kruisweg begonnen met het verraad van Judas en eindigt met de verrijzenis van Christus. Ook heeft De Haas de staties van rechts naar links ontworpen. De figuren op de staties zijn smal en langgerekt, slechts hun contouren zijn aangegeven. De gestalten zijn ijl als schimmen. Sommige mensen vergelijken de hoofden van de figuren met schapenkoppen. In 1949 voltooide De Haas de schilderijen, waaraan hij 3 jaar had gewerkt. De schilderijen vormden de aanleiding voor een hooglopend conflict. Ze vielen niet in de smaak van de bisschop van Roermond, die in 1949 opdracht gaf de kruiswegstatie uit de kerk te verwijderen. De bisschop vond dat de figuur van Christus verkeerd was afgebeeld. Ook het Vaticaan bemoeide zich ermee en vond ook dat de staties uit de kerk moesten. Er ontstond een hele hetze rond de kruiswegstatie.

Een verbitterde Aad de Haas draagt op de bewuste Goede Vrijdag, 15 april 1949, persoonlijk de kruiswegstaties de kerk uit en deze worden ondergebracht in kasteel Neubourg. Pas in 1981, 10 jaar na de dood van De Haas, worden de schilderijen weer in de kerk opgehangen. Aad de Haas wordt gerehabiliteerd. De kerk is van mening veranderd.

Programma 2023 - 2024

Locatie: Zalencentrum "Onder de Toren" Sint Maartenstraat 34, 6661 DA Elst.

Aanvangstijd: 14.00 uur (de zaal is open vanaf 13.30 uur)

dag	datum		Programma
woensdag	21 februari 2024		Ontmoetings- en spellenmiddag
woensdag	28 februari 2024	X	Beeldpresentatie "Verhalen rondom het Licht" door Maria Bonten, afsluitend bingo
woensdag	13 maart 2024		Ontmoetings- en spellenmiddag
woensdag	27 maart 2024		Algemene ledenvergadering en lezing Voedselbank, afsluitend bingo
woensdag	10 april 2024		Ontmoetings- en spellenmiddag
woensdag	24 april 2024	X	Voorlichting "Het Nieuwe Fietsen" door Veilig Verkeer Nederland, afsluitend bingo
maandag	6 mei 2024		Start maandagavond fietstochten
woensdag	8 mei 2024		Ontmoetings- en spellenmiddag
woensdag	22 mei 2024		Fiets-Puzzeltocht
woensdag	29 mei 2024		reservedatum Fiets-Puzzeltocht
woensdag	5 juni 2024		Muzikale slotmiddag verzorgd door 'Jewells & Jazz', afsluitend bingo

"X" Deze middagen zijn toegankelijk voor alle senior-inwoners van de gemeente Overbetuwe

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



Blaak Verzekeringen
Rijksweg Zuid 12
6662 KD ELST (GLD)
T (0481) 37 50 02
E elst@blaakverzekeringen.nl
I www.blaakverzekeringen.nl





RegioBank
Zakelijk Adviseur

De buurtzame bank.

BESTUURSINFO

**Tekst
Ger Daam**

Aan de leden van de KBO Elst Overbetuwe

Voor u ligt de eerste Vitaminen van het jaar 2024. Het jaar 2023 hebben wij met een spetterende Sinterklaasmiddag en een boeiende Kerstmiddag afgesloten.

Vol goede moed zijn wij op 10 januari 2024 gestart met de Nieuwjaarsmiddag.

Met elkaar alle goeds voor 2024 toe te wensen hebben De Larmoyantjes voor een prachtige muzikale middag gezorgd. Vol goede moed en voornemens zijn wij met het nieuwe verenigingsjaar gestart. Dit gaat een jaar worden met goede, leuke en muzikale themabijeenkomsten. Wij rekenen op een goede opkomst van de leden en geïnteresseerden uit de gemeente Overbetuwe. Breng rustig een introducté mee, die misschien ook lid kan en wil worden van onze vereniging.

Om alles te kunnen uitvoeren hebben wij natuurlijk betalende leden nodig.

Bij de ontmoetings-/spellenmiddagen blijft de opkomst achter op onze verwachtingen. In onze laatste bestuursvergadering hebben wij hierover uitvoerig met elkaar gesproken. Onder leiding van Lidy Sweeren zal onderzocht gaan worden wat wij kunnen doen om de aantrekkelijkheid van die bijeenkomsten te verbeteren. Heeft één van u een idee, laat die dan aan Lidy weten. Uw steun kunnen wij daarbij goed gebruiken.

Inmiddels is Emmy Hoytink alweer druk aan het rondkijken en op internet aan het zoeken of er informatieve leuke programma's zijn te vinden. Dat is ook van toepassing op het muzikale aanbod. Het moet natuurlijk allemaal betaalbaar blijven en dat is voor haar een dubbele handicap. Weet u toevallig een leuk onderwerp voor onze leden, neem daarover dan contact op met Emmy.

Zij is u daarvoor zeker dankbaar, omdat er ook is gestart met de invulling van het programma voor het seizoen 2024 – 2025.

Het jaar 2025 wordt voor onze vereniging een bijzonder jaar. In dat jaar bestaat onze vereniging 40 jaar. Ook hierover is in onze laatste bestuursvergadering gesproken en Emmy Hoytink is tot voorzitter benoemd van de jubileum-commissie. Zij zal natuurlijk leden gaan benaderen om mee te denken, te praten en te besluiten over de invulling van het jubileumfeest. Loop hiervoor niet weg, maar sluit u enthousiast aan bij deze commissie.

Met een groet van Ger Daam

St. Nicolaas op bezoek

Tekst: Ger Daam



Woensdag 29 november 2023 is er spanning bij de aanwezige leden van de KBO ontstaan. Zij kijken vol verwachting uit naar de Sint met zijn gevolg.

Precies om 14.00 uur opende voorzitter Ger Daam deze middag en heet eenieder namens het bestuur en het voorbereidingsteam hartelijk welkom.

Hierna vertelt hij hoe de middag eruit gaat zien en geeft de microfoon door aan mevrouw Willy Daam die deze middag de touwtjes in handen heeft.

Zij begint met te vertellen op welk tijdstip de Sint verwacht kan worden en roept de aanwezigen op om hard en duidelijk het bekende lied 'Sinterklaasje kom maar binnen met je knecht' te zingen en zo St. Nicolaas en zijn gevolg te verwelkomen.

Tussen de opening en de komst van de Sint vertelt zij het verhaal 'de schimmel was ziek' van Annie M.G. Schmidt. Een wonderlijk verhaal over de ziekte van het paard van Sinterklaas. Het paard kwam terecht in het ziekenhuis en is beter geworden dankzij twee warme kroketten. Een wonderlijke opstanding van de schimmel!

Het zal ongeveer 14.30 uur zijn al er plots twee Pieten de zaal in komen rennen en vlak daarna staat St. Nicolaas in de deuropening.

Hij wordt hartelijk welkom geheten door Willy en zij brengt de Sint naar zijn gereedstaande zetel.

De Sint neemt meteen de microfoon en zegt dat hij erg graag bij de leden van de KBO Elst Overbetuwe op bezoek komt.



Francien

Truus

Baldewijn

Theo

Na zijn dank uitgesproken te hebben voor het prachtige gezang bij zijn binnenkomst, stelt hij zijn gevolg aan de aanwezigen voor. Hij heeft zijn Danspiet, zijn Snoeppiet en zijn secretaris meegebracht.

Na deze woorden draagt Willy een welkomstgedicht voor t.b.v. de Sint en zijn gevolg. Dit gedicht is bij de Sint in goede aarde gevallen en hij wil het heel graag mee naar Spanje nemen. Even twijfelt Willy of zij het gedicht wel/niet zal geven aan de Sint. Dan gaat het gedicht naar de Sint en zijn secretaris ontfermt zich daarover.

Dan zegt de Sint dat hij graag een paar personen naar voren wil laten komen om ze te bedanken voor hun inzet voor de leden van de KBO Elst Overbetuwe.

Als eerste wordt mevrouw Francien de Winter-Bos geroepen. Zij is de jongste bestuurder in tijd gemeten en heeft zich in die tijd onmisbaar

gemaakt en steekt op tijd de handen uit de mouwen. Hiervoor wordt zij door de Sint hartelijk bedankt en hij hoopt, dat zij dit nog lang zal blijven doen en haalt ook nog even haar liefde aan voor Ajax en Spero.

De tweede persoon in het boek van de Sint is mevrouw Truus van Aalten-van Brandenburg. Truus is een bezige bij, maakt prachtige ansichtkaarten en die zijn op de KBO-middagen te koop. Al vele jaren is zij de animator achter de jaarlijkse fiets/puzzeltocht en is er ergens nood dan springt zij bij. Ook na afloop van de middagen helpt zij altijd mee de boel op te ruimen. Truus hartelijk dank voor je inzet en Sint hoopt dat je dit nog vele jaren blijft doen.

De derde persoon is Baldewijn Vos. Een Manus van alles. Altijd oproepbaar geweest, als er brand was en altijd meedenken over oplossingen.



Meer dan 17 jaar penningmeester en bestuurslid. In 2022 is hij voor al zijn inspanningen benoemd tot erelid van de KBO Elst Overbetuwe. De Sint bedankt Baldewijn voor al het werk, dat hij heeft gedaan voor leden van de vereniging en wenst hem voor de toekomst alle goeds toe.

Als vierde en laatste persoon wordt Theo Daanen naar voren geroepen. Vooral omdat hij één van de leden is, die zich sinds kort heeft aangesloten bij de KBO Elst Overbetuwe. In die korte periode heeft hij laten zien, dat hij een trouwe bezoeker van de middagen is geworden. Een aangename bezoeker en fanatiek meelevend persoon bij het bekende bingspel. Sint hoopt, dat hij dit nog vele jaren zal volhouden en wenst hem alle goeds toe.

Hierna volgt de St. Nicolaas quiz. Sint vraagt om aan iedere tafel een schrijfster te benoemen, die namens de tafelgenoten de antwoorden op de quizvragen zal aankruisen. De prijs voor de tafel met de meest goede antwoorden zal, naast eeuwige roem, een klein prijsje zijn. Alle tafels ontvangen een antwoordenlijst. Er worden 8 keer 4 vragen gesteld. De Pieten delen voor iedere vraag een formulier uit met daarop 4 afbeeldingen. En de deelnemers worden gevraagd om per tafel op de antwoordenlijst aan te geven wat de afbeelding is. Waar gaan de vragen over? Vraag 1 gaat over de locaties van Sint en Piet. Vraag 2 is over de attributen van de Sint; vraag 3 is over de attributen van Piet en vraag 4 over het snoepgoed.

Vraag 5 gaat over de vervoermiddelen van de Sint. Vraag 6 zijn afbeeldingen die te maken hebben met Sinterklaasliedjes. Zoals de moeilijke vraag 6-D waarop een O.L.Heerbeestje is te zien. Op welk liedje slaat dat? Op Sinterklaas Kapoentje. Vraag 7 gaat over de landen van Sinterklaas. De moeilijkste blijkt Het Land van Tap in Elst te zijn.

Vraag 8 is een vraag over Pieternamen. De moeilijkste hiervan is Sorry Piet.

De tafel met 29 punten blijkt de winnaar op te leveren voor de eeuwige roem en een chocolade sinterklaasje. Een spannende quiz die vele rode gezichten heeft opgeleverd en daardoor is het tijd voor de pauze en een drankje om weer op adem te komen.

Na de pauze is het tijd voor enkele Sinterklaasliedjes. Om de liedjes met z'n allen te zingen geeft de Sint een onderwerp aan, dat slaat op een van zijn liedjes. Het werkt uitstekend en op alle aanwijzingen van de Sint begint eenieder van de aanwezigen spontaan het juiste lied te zingen. De Sint bedankt eenieder voor hun spontane meezingen en de deelnemers worden met een chocoladeletter door de Pieten beloond. Hierna is er even tijd voor de voorzitter om Sinterklaas, zijn Pieten de Secretaris en Willy Daam te bedanken voor hun komst, de organisatie en hij laat deze dank vergezeld gaan van het bekende doosje Merci. Sinterklaas bedankt hem hiervoor en geeft aan dat het een groot genoegen is geweest om bij de KBO Elst Overbetuwe een bezoek te brengen. Hij hoopt dat het volgend jaar weer mogelijk is om bij de KBO aan te gaan.

Als slot wordt er een afscheidslied voor de Sint en zijn gevolg gezongen terwijl de Sint nog een wandeling door de zaal maakt. Een prachtig bezoek is hiermede afgesloten.

Als laatste onderdeel van deze gezellige Sinterklaasmiddag zijn er nog drie ronden van het bekende bingospel gedraaid. De Sinterklaasbingo is een prachtige afsluiting van een dergelijke bijeenkomst. Je staat achter het bingo-apparaat en ziet al die gespannen gezichten en tussendoor het geroep om een bepaald nummer omdat er dan bingo geroepen kan worden. Na afloop van de bingo en tot besluit bedankte Ger Daam eenieder voor hun komst en verwees naar de kerstmiddag op woensdag 13 december in Heteren. En met een 'wel thuis' is de middag afgesloten.

Bij vertrek van de aanwezigen zijn er vele bedankjes naar het bestuur gekomen voor de prachtige en leuke middag. Hieronder een reactie van Thea Willemsen aan de redactie van de Vitaminen.



BEMMELSEWEG 81C, 6662 PE ELST
T 0481-35 11 75
E INFO@AUTOBEDRIJFPOLMAN.NL
I WWW.AUTOBEDRIJFPOLMAN.NL

DE CITROËN EN FIAT SPECIALIST

St. Nicolaas (vervolg)

Geachte redactie,

Hierbij een stukje voor in de *Vitaminen over de Sinterklaasmiddag*.

Woensdagnmiddag 29 november was er bij de KBO een gezellige sinterklaasmiddag met koffie, thee en speculaas. Willy Daam las een mooi gedicht voor en om half drie kwam Sinterklaas, 2 pieten en zijn secretaris binnen. Het grote boek ging open en Sinterklaas vroeg Francien, Trius, Baldewijn en Theo bij hem te komen. Onder het genot van een drankje had de Sint met zijn Pieten een quiz op papier gezet met leuke vragen. Na de quiz kreeg iedereen een chocoladeletter en zongen we een mooi afscheidslied, waarna ze vertrokken naar het volgende feest. Na het hoge bezoek was er nog tijd voor een bingo. We kijken terug op een gezellige middag met een grote opkomst.

Met een groet van
Thea Willemsen



 Boekhandel – Drukkerij
ERBERTS

Advent en Kerstmiddag

Tekst: Ger Daam

Woensdag 13 december 2023 is het zover. Na een goede voorbereiding kan de Kerstmiddag in De Bongerd te Heteren beginnen. Aan alle deelnemers is gevraagd 'kom op tijd', omdat telaarcomers storend in de viering zijn.

De viering begint om half twee en de zaal is vanaf één uur open.

Om één uur is er al een gezellig geroezemoes in de zaal en is de zaal al op dat tijdstip flink bezet. Dit belooft een mooie middag te gaan worden.

Om half twee opent voorzitter Ger Daam deze kerstmiddag met een welkom aan allen en in het bijzonder aan pastor John Rademakers. Hij wenst eenieder een mooie middag toe en maakt plaats voor pastor John voor de kerstviering.

Pastor John opent deze viering met een hartelijk welkom en spreekt zijn waardering uit naar het bestuur van de KBO om de traditie van een

kerstviering vast te houden. Wij gaan nu samen even stilstaan bij de komende geboorte van een kind, dat de hele wereld bemint. Met gezang, gebeden en gedichten gaan wij samen deze dienst tot uitvoering brengen. Laten wij beginnen met het openingslied *'Wij komen tezamen'*.

Willy Daam geeft, als dirigente, de toon aan en probeert die ook door de aanwezigen vast te laten houden.

Hierna volgt het aansteken van de adventskaarsen met de begeleidende teksten, die hierbij passend zijn.

Hierna volgt het gedicht 'Waar vindt de mens dit klein geluk' van H. Jongerius.

Hierop volgt het passende lied *'Maria die zoude naar Bethlehem gaan'*.

Pastor John brengt na dit lied 'Het verhaal van Jezus geboorte van Lucas' om hierna te vervolgen met het lied *'Nu zijt wellekome'*. Met de overweging, die volgde op het lied gaat

WONINGINRICHTING v.d. WAL
Tapijt Gordijn Vitrage
Binnen- en Buitenzonwering



Homoetsstraat 3
6676 LA Homoet

Tel.: 026-4722307
Mail: a-vdwal@live.nl



pastor John in op de achtergronden van het kerstgebeuren en de toestand in de wereld om daarover eens na te denken. Na deze overweging volgt het lied 'Het is geboren het goddelijk kind' dat goed aansluit bij de overweging.

Lector Emmy Hoytink brengt vervolgens het Kerstverhaal 'De Kleine Trommeljongen'. En aansluitend zingen wij

gezamenlijk het lied '*De Herdertjes lagen bij nachte*'. Emmy brengt vervolgens de voorbeden onder de aandacht en pastor John sluit die voorbeden af met het Onze Vader volgens de nieuwe Bijbelvertaling. In zijn slotwoord haalt pastor John aan waarom voor deze viering is besloten met 'Kerstmis, feest van Gods nabijheid' en wenst allen een zalig Kerstfeest en alle goeds voor 2024 toe. De viering wordt afgesloten met het lied: '*We wish You a Merry Christmas*'.

Het is een mooie viering geworden, waarin alle aanwezigen goed hebben mee gezongen, met dank aan pastor John Rademakers. Dat zijn de woorden, die Ger Daam gebruikte om John te bedanken en allen een gezellige middag toe te wensen.

Hierna is er tijd voor koffie of thee met een snee krentenbrood en is het tijd om met elkaar in gesprek te gaan. Het is een gezellig geroezemoes en de aanwezigen brengen elkaar op de hoogte van de laatste nieuwtjes. Je ziet mensen opstaan even naar een andere tafel lopen om daar een gesprek aan te gaan



Inmiddels zijn bijna allen overgestapt van koffie/thee naar een glaasje met of zonder alcohol. Het blijft een goede stemming.

Tussendoor worden er enkele kerstgedichten gebracht zoals door Francien de Winter met haar gedicht 'Een ander Kerstverhaal' over een man, die het Kerstkind zoekt in een stal en die de weg vraagt aan een arme bedelaar. Samen bespreken zij wat de kerstgedachten moeten zijn om het kindje te vinden.

Lucy Willemsen bracht haar gedicht 'Kerstlicht' om het licht te laten schijnen op Gods bestaan in een wereld van snel verder gaan. Ook Renate Roelofs bracht met haar gedicht 'Wachten op Kerst' voor de wereld een nieuwe hoop, een nieuw begin en het licht als troost.

Ook Ger Daam met zijn gedicht 'Kerstgedachte' om stil te staan bij de haat in de wereld en de slechte waardering voor elkaar. Waar is de ware kerstgedachte van vrede en romantiek. De commercie probeert met reclame het op te poetsen, maar wij willen toch vrede en denk eens na over jouw kerstgedachte. Ik wens u allen goede gedachten tijdens de kerstdagen. De goede stemming bij de aanwezigen is blijven hangen. En nadat John Peters uit is komen leggen, wat er vandaag allemaal voor het buffet is klaargezet en de volgorde van de tafels, middels loting verricht door John Rademakers, is vastgesteld, verlegde de aandacht zich naar de uitstalling van het lekkere eten. Dan volgt er een tijd van lopende aanwezigen, volle borden en heel veel goedkeurende gesprekken over het eten.

Als er iemand met een leeg of hongerig gevoel naar huis is gegaan, dan is de reden niet, dat er onvoldoende van iets is geweest. Nadat de ijsjes zijn rondgebracht, nadert het moment dat er aanwezigen worden opgehaald om naar huis te worden gebracht.

Dat is het moment dat Ger Daam achter de kathedrader ging staan om eenieder te bedanken, die meegewerkt heeft om deze bijeenkomst te laten slagen. Een bijzondere dank naar pastor John Rademakers voor zijn bijdrage tekstueel en in uitvoering. De mensen van De Bongerd worden eveneens bedankt voor de samenwerking en de bediening. En u allemaal bedankt voor uw komst, maak er mooie kerstdagen van en een prettige jaarwisseling. Tot slot heb ik nog een gedicht over Nieuwjaar (pag. 15) en daarmee wil ik namens het bestuur deze bijeenkomst afsluiten.

Allemaal wel thuis en vele mooie en prettige dagen toegewenst.



Wonen is je thuis voelen

Nieuwe Aamsestraat 84
6662 NK ELST
0481-372162

www.willemsenwonen.nl

Reactie Advent en Kerstmiddag

Tekst: mevrouw Bep Zwartkruis

Mevrouw Bep Zwartkruis heeft een goede herinnering overgehouden aan de Advent/kerstmiddag, dat zij bij thuiskomst meteen de pen ter hand heeft genomen om aan de redactie van de Vitaminen door te geven hoe zij deze middag heeft ervaren. Hieronder haar verslag:

Op een zeer druilrige middag reden wij richting Heteren en bepaald niet met een kerstgedachte bij dit weer. Maar eenmaal binnen waar het lekker warm was, kwamen wij al snel in de kerstsfeer.

Pastor John Rademakers ging ons voor in de viering door middel van gebeden met afgewisseld door zang. Onder leiding van dirigente Willy Daam zijn er kerstliedjes gezongen. Na de viering was er koffie/thee met een lekkere snee stol. Eenieder kreeg ook nog eens 2 consumptiebonnen. Het was erg gezellig en er is flink afgebabbeld onder het genot van een glaasje wijn/bier en natuurlijk de advocaat met slagroom. Tussendoor zijn er nog enkele gedichten voorgedragen.

Om 17.00 uur werd door John Peters van De Bongerd het buffet geopend en sprak uit dat hij vorig jaar wat gemopper had gehoord over te weinig eten. Maar John heeft het deze middag voor 100% goedge maakt. Chapeau!

Allen waren toen toe aan al dat lekkers. Pastor Rademakers trok een getal en de tafel met dat nummer was als eerste aan de beurt om het buffet te openen. Onze tafel was als laatste aan de beurt, maar laat ik maar zeggen "leest best". Er was genoeg om nog een of tweemaal langs te gaan. Er was saté, gehaktballetjes, kipschnitzel, salade eigenlijk te veel om op te noemen. Tot slot nog een lekker ijsje. Ik heb twee dagen niet meer gegeten!

Ger Daam sloot de middag af en wenste ons allemaal een fijn kerstfeest en vooral een gelukkig en gezond 2024 toe.

Daarna gingen ongeveer 60 leden met een volle buik naar huis om thuis een fijne kerst te gaan vieren. Bij dezen bedank ik het bestuur voor deze gezellige middag en tot volgend jaar maar weer!



Nieuwjaar

De laatste maand is bijna tot een eind gekomen
Het was een jaar vol leven, dagen vol dromen

Moderne tijden in het verschieft
Het nieuwe jaar met nieuwe kansen

Geen oorlog meer, geen haat op aarde
Iedereen gewoon in eigen waarde

Geen achterdocht, of ego strijd
Normaal weer opgaan in de tijd

Als straks het nieuwe jaar begint
Een verse tijd opnieuw bemint
Is er weer tijd voor prille dromen.

Sociale contacten goed voor je hersenen?

Door sociale contacten maken je hersencellen nieuwe verbindingen met elkaar. En verbindingen, die er al waren, worden sterker. Hierdoor kunnen je hersencellen en hersengebieden sneller en beter met elkaar communiceren. Je hersenen blijven op die manier soepel.

Sociale contacten leiden je af van negatieve gedachten of sombere gevoelens. Juist als je je niet zo goed voelt, is het fijn om je verhaal kwijt te kunnen bij iemand. En door samen iets leuks te doen, krijg je weer positieve energie.

Bij sociaal contact is een groot deel van je hersenen betrokken. De hippocampus bijvoorbeeld, die belangrijk is bij het geheugen. Dankzij de hippocampus onthoudt je hoe het met je vriend gaat en waar jullie hadden afgesproken. Ook andere delen van de hersenen worden bij sociaal contact actief. Bijvoorbeeld de amygdala, die ervoor zorgt dat je medeleven kan tonen. Oftewel: het sociale contact houdt je hersenen scherp.

(Uit "hersennmagazine" december 2023)



De Larmoyantjes openen het verenigingsjaar 2024

Tekst: Ger Daam

Woensdag 10 januari 2024 opende het nostalgische orkest De Larmoyantjes het verenigingsjaar 2024 van de KBO Elst Overbetuwe. Dit muzikale driemanschap brengt 'vergeten' smartlappen op geheel eigen wijze. Hun samenstelling is bijzonder te noemen, met vader en zoon Gerhard en Erik Plageman aangevuld met Jos Kock.

Omstreeks 14.00 uur opent Ger Daam deze middag door eenieder welkom te heten en in het bijzonder de Larmoyantjes en wenst eenieder een bijzonder mooi nieuwjaar toe met de nadruk op gezondheid! De Larmoyantjes gaan zichzelf straks aan u voorstellen. Hij heeft voor deze middag het gedicht met de titel 'Voor het nieuwe jaar' uitgekozen dat afsluit met de woorden 'Liefde voor elkaar'. Hierna is het woord voor muziek en zang van de Larmoyantjes.

Dat zij muziek en zang kunnen presenteren, blijkt al uit hun eerste lied dat a capella is gezongen, prachtig en zuiver. Hierna stelt zoon Gerard de leden van het orkest voor.

Voor de pauze hebben wij kunnen genieten van oude en minder oudere liedjes van diverse componisten en zangers. Uitstekend gezongen en met een goede muzikale begeleiding. Om enkele liedjes te noemen zoals: De Amsterdamse Grachten, Oude man met je accordeon, Rode Rozen van Jan Koopman, Stille Willy van de SB-band, Verboden Vruchten van Ronnie Tober om het eerste deel af te sluiten met Marietje in het bos zijn de jagers.

Na de pauze gaan zij vrolijk door met liedjes als: Knolraap en lof, schorseneren en prei, Pappie laat me toch gaan van de Zangeres Zonder Naam, Nellie van de Heuvel van Rijk de Gooijer, Brandend Zand van Gert Timmerman, Hij Wel van de Ramblers, Droomland om af te sluiten met het lied Daar bij de Waterkant.

Hierna bedankte Ger Daam de heren Gerard, Erik en Jos en onder de overhandiging van het welbekende doosje Merci trakteerden de aanwezigen de orkestleden met een klaterend applaus.

Hierna nog het bekende spel bingo om de middag daarmee af te sluiten. Gezien alle vrolijke gezichten en bedankjes mag ik hier schrijven dat het een prachtige muzikale en gezellige middag is geweest. Jammer, dat wij zoveel leden hebben gemist.



Ingezonden stuk openingsmiddag 2024

Tekst: Gerard van Drempt

Ons lid Gerard van Drempt heeft ons schriftelijk laten weten hoe hij deze middag heeft ervaren, Zijn verslag hierna:

De eerste middag in 2024.

Bij vertrek van huis dacht ik 'wat gaat het worden deze middag'. In ieder geval is er muziek en wordt er bingo gespeeld. Het muziekorkest bestaat uit drie mannen, vader, zoon en Jos een hele goede muzikant. Zij speelden oude gezellige muziek. Vader met trombone en trompet, de zoon basgitaar en Jos accordeon, mandoline en gitaar. Alle drie de heren konden goed zingen, het is supergezellig geweest. Er waren 53 personen aanwezig, het applaus na afloop voor deze drie heren was zeer terecht hun optreden is goed geweest.

Tot slot is er in de zaal rondgegaan 'hoe oud is de Vader?' Gerhard is het zelf op de volgende wijze komen vertellen "ik was 30 jaar toen mijn zoon is geboren en die is nu 43 jaar" zo is die vraag beantwoord.

Hierna volgde nog de bingo met superleuke prijzen. Wat ik ook nog even wil zeggen is, dat wij blij moeten zijn met dit bestuur en de werkgroepen. Dat mag best weleens gezegd worden, zij doen het toch maar.

WELS 2 WIELERS
FIETSWINKEL
GELDERLAND



Poort van Midden Gelderland

Blauw 14

6666LR Heteren

026-4742913

www.wels2wielers.nl

www.fietswinkel gelderland.nl

De oor-zaak
hooroplossingen
voor u in Elst

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



Opruimen..... kunt u dat?

Tekst: Lidy Sweeren

Er zijn mensen die heel goed kunnen weggooien of weg doen en ook die dit niet kunnen. Ik behoor tot de laatste categorie. Maar nu was het toch echt nodig!

Naarmate je ouder wordt, krijg je steeds meer 'spullen' heb ik gemerkt. Dingen waar je aan gehecht bent! En dingen waar je ooit nog wat mee zou willen doen..... maar van dat ooit komt vaak nooit. Kleding die nog goed is, maar die je toch niet aantrekt omdat het niet staat of toch niet zo lekker zit. Naslagwerken over handwerken (ik zoek nu alles op internet), boeken en een aantal kookboeken. Het ligt er of staat in de weg, maar bij het sorteren - weg of bewaren - vind ik het nog steeds lastig om iets op de stapel "weg" te moeten leggen. Wat heeft het allemaal niet gekost? Al die cd's (die ik niet meer beluister, ik luister nu alles via internet), boeken die ik één keer las, wolletjes waarvan ik misschien nog wat kan breien of haken, stapels tijdschriften, gekleurd knutselpapier etc.

Ik heb er gelukkig hulp bij gehad, die mij steeds heel realistisch vroeg: "Wat ga je ermee doen?" En: "Wanneer ga je dat doen?"

Kleding verdween in de kledingcontainer, papieren en tijdschriften bij het oud papier, bruikbare spullen naar de kringloop en restafval (zeg maar rommel) is naar



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



de gemeentewerf gebracht.


Natuurlijk heb ik de goede herinneringen bewaard.

Ik ben nu nog niet helemaal klaar, maar het geeft wel al ruimte in mijn huis en in mijn kasten.

Toen ik op mijn iPad het woord "opruimen" intypte, kreeg ik het volgende voorgeschoteld:

Opruimen heeft tal van voordelen, zowel op fysiek als mentaal vlak. Hier zijn een paar redenen waarom opruimen nuttig is:

- 1. Vermindert stress: Een opgeruimde omgeving kan helpen om stress te verminderen. Het zorgt voor een gevoel van controle en orde, waardoor je geest rustiger wordt.*
- 2. Verbeterde productiviteit: Een opgeruimde ruimte kan de productiviteit verhogen. Je kunt gemakkelijker vinden wat je nodig hebt en je kunt je beter concentreren zonder afleidingen.*
- 3. Positief effect op humeur: Een opgeruimde omgeving kan een positief effect hebben op je humeur. Het kan je helpen om je gelukkiger en meer ontspannen te voelen.*
- 4. Gezonder leven: Door op te ruimen en schoon te maken, kun je een gezondere leefomgeving creëren. Minder rommel betekent minder stof en allergenen, wat kan bijdragen aan een betere gezondheid.*



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

- 5. Ruimte voor nieuwe dingen: Door op te ruimen kun je ruimte creëren voor nieuwe ervaringen en herinneringen. Het geeft je de mogelijkheid om los te laten wat je niet meer nodig hebt en ruimte te maken voor nieuwe dingen.*

Kortom, opruimen kan een positieve invloed hebben op zowel je fysieke als mentale welzijn. Het helpt bij het creëren van een georganiseerde en rustgevende omgeving waarin je je comfortabel en gelukkig kunt voelen.

Tjee, waarom ben ik er niet eerder aan begonnen?

(Dan had ik natuurlijk wel eerder meer ruimte gehad voor "nieuwe dingen"!)

HANS! *wonen*

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

Klein gebaar, groots resultaat

Geef een compliment aan een ander. Zie je dat iemand iets leuks, grappigs of liefs doet? Benoem het dan. Met een compliment maak je niet alleen de ander blij, maar ook jezelf. En het kan het begin zijn van een mooi gesprek.

(Uit "hersensmagazine" december 2023)

Bestuur KBO Elst Overbetuwe



voorzitter + secretaris
Ger Daam



penningmeester
Gerard Verrest



vicevoorzitter
Emmy Hoftink



2° secretaris
Lidy Sweeren



bestuurslid
Francien de Winter