



KBO



Elst - Overbetuwe

VITAMINEN

VOOR HET LEVEN



Knuffel(en)?

29e jaargang nummer 2, juni t/m augustus 2021

COLOFON:

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

De doelstelling van de KBO volgens haar statuten is:

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

'Vitaminen voor het leven' is het bulletin van de KBO afdeling Elst / Overbetuwe.

Het biedt de leden de kans om te schrijven of te lezen over zaken die de KBO Elst / Overbetuwe raken.

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

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

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. KBO afd. Elst-Overbetuwe

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

Wel en wee:

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

Adreswijzigingen:

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

Help de ledenadministratie door wijzigingen of veranderingen in adresgegevens steeds door te geven. Zo kan informatie van de vereniging correct bij de leden bezorgd worden.

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.

"We moeten de mensen nemen zoals ze zijn en niet zoals we ze hebben willen!"

INHOUD O.A.:

- pag. 2** colofon
- pag. 3** * vitamientje van de maand
 - * inhoud
 - * knuffel?
- pag. 4** activiteitenprogramma
- pag. 5** bestuursinfo
- pag. 6** notitie van de voorzitter
- pag. 8** huishoudtips
- pag. 9** moppentrommel
- pag. 10** * lieve mensen...
 - * vlinders in Frankrijk
- pag. 11** * uit grootmoeders tijd
 - * waarschuwing
- pag. 12** * langs het strand
 - * loesje
- pag. 13** artiesten jaren 50/60
- pag. 14** verkeersboetes
- pag. 15** * pindakaas
 - * geen genoeg
- pag. 16** * veiligheid, bescherming
 - * pensioenroof
- pag. 18** bliksem en donder
- pag. 19** rijbewijskeuring
- pag. 20** * coronahumor
- pag. 20** * bestuur

KNUFFEL(EN)?

Wat de sculptuur op de voorpagina uitbeeldt, dat is momenteel door onze overheid verboden. De beide figuren van het beeld zitten veel te dicht bij elkaar. Mensen spreken in zo'n situatie vaak van knuffelen. Elkaar aanraken, dat is wat veel mensen momenteel ontbeert. Uit veel opmerkingen op radio, televisie en ook gewoon tussen mensen hoor je de behoefte aan een knuffel. Feesten, verjaardagen, maar ook afscheidsvieringen moeten het stellen zonder knuffel uit angst en gevaar voor besmetting met corona.

Deze situatie duurt nu al ongeveer een jaar. Kinderen en vooral ook kleinkinderen zijn gewend contact te maken met hun ouders en/of oma en opa. Maar iedereen wordt erop gewezen, dat dat toch gevaarlijk kan zijn. Natuurlijk denkt men niet steeds eraan dat knuffelen uitgesteld moet worden en we moeten elkaar daaraan helpen herinneren. Als vervanging van een knuffel sturen mensen grappige appjes naar elkaar, bedoeld als lichtpuntjes. Je geeft wat en je krijgt een reactie terug.

Zo speelt een knuffel een belangrijke rol in het leven. Als je iemand aanraakt, heb je geen woorden nodig. Je bent gezien en je mag er zijn.

De volgende '*Vitaminen voor het leven*' komt uit op 24 augustus 2021.

S.v.p. kopij inleveren voor 26-7-2021 bij het secretariaat van de '*Vitaminen*', Lidy Sweeren.



ACTIVITEITENPROGRAMMA

Al langer dan een jaar (sinds half maart 2020) liggen wij, net zoals vele andere verenigingen, stil met onze activiteiten i.v.m. de corona pandemie. Wij hopen echter dat wij op 1 september a.s. na de zomervakantie weer kunnen starten met ons wederom uitgestelde 35-jarig jubileumfeest. In onze volgende Vitaminen hoort u er meer over en zijn we misschien beter geïnformeerd en hopelijk ook allemaal gevaccineerd.

 <p>G.J. Polman AUTOBEDRIJF</p>	<p>BEMMELSEWEG 81G, 6662 PE ELST T 0481-35 11 75 E INFO@AUTOBEDRIJFPOLMAN.NL I WWW.AUTOBEDRIJFPOLMAN.NL</p>
	<p>DE CITROËN EN FIAT SPECIALIST</p>



Boekhandel – Drukkerij
BERBERTS

BESTUURSINFO

Tekst: Ger Daam



ALGEMEEN

Binnen het bestuur blijven wij met elkaar telefonisch contact houden. Wij volgen alle ontwikkelingen en verdiepen ons zelf over de mogelijke en onmogelijke maatregelen en versoepelingen.

In onze komende bestuursvergadering op 20 mei 2021 gaan wij ons verdiepen in de versoepelingen en de te nemen maatregelen om in september weer te kunnen starten met onze activiteiten. Ook gaan wij samen de taken en verantwoordelijkheden van het bestuur tegen het licht houden en werkzaamheden eventueel beter aanpakken en/of verdelen.

ACTIVITEITEN

Alle activiteiten, die wij in ons jaarplan 2020 – 2021 hadden opgenomen, zijn helaas allemaal van tafel gegaan. Inmiddels heeft Emmy Hoytink een nieuw jaarplan voor 2021 – 2022 opgesteld, ervan uitgaande dat wij ook op 1 september 2021 van start mogen gaan. In de Vitaminen, die met het KBO/PCOB-magazine in augustus naar u toekomt, gaan wij op dat programma dieper in.



Wonen is je thuis voelen

Nieuwe Aamsestraat 84
6662 NK ELST
0481-372162

www.willemsenwonen.nl

Wat betreft de viering van het 35-jarig bestaan van onze vereniging willen wij u er nogmaals aan herinneren, dat aanmelding nog steeds mogelijk is. Een simpel briefje met uw naam, adres en telefoonnummer is voldoende. Natuurlijk niet vergeten de bijdrage van 7,50 euro in de envelop te doen. Die envelop kan in de brievenbus gedaan worden bij een bestuurslid:

Emmy Hoytink, of bij Lidy Sweeren, of bij Gerard Verrest, of bij Ger Daam.

Ook zal er bij dit magazine een aanmeldingsformulier worden toegevoegd voor de spellen- of ontmoetingsmiddagen. Graag willen wij weten aan welke spellen u wilt

deelnemen en wel of niet in competitieverband.

CONTRIBUTIE

Op het moment van het schrijven van deze informatie zijn er nog verschillende leden, die de contributie nog niet hebben overgemaakt. Wij verzoeken u, die dit nog niet hebben gedaan om de contributie alsnog over te maken. Met de penningmeester Gerard Verrest kunt u hierover eventueel contact opnemen.

In onze statuten staat dat, als u voor 1 december van het ene jaar uw lidmaatschap niet hebt opgezegd, u uzelf verplicht om de contributie van het daarop volgend jaar te betalen.

E-MAILADRESSEN EN TELEFOONNUMMERS

Denkt u er nog aan om één van deze twee of beide door te geven aan onze leden-administrateur Frans van den Boogaard of aan Ger Daam.

NOTITIE VAN DE VOORZITTER

Tekst: Ger Daam

Lieve leden,

Allereerst hoop ik, dat het met u allen goed gaat. Zowel met u als met uw gezinsleden en aanverwanten. Door al dat cijfermateriaal over corona weet je niet meer wat je moet denken. Daarnaast nog de vele vragen over wel of niet versoepelingen en ook nog mensen, die denken dat het allemaal niets is. En ook nog deskundigen, die elkaar tegen spreken of versoepeling wel of niet kan. Zelf proberen wij ons aan de corona-regels te houden om besmetting te voorkomen. De eerste vaccinatie heb ik mogen ontvangen en de tweede komt binnenkort. Mijn advies aan u allen is "let goed op u zelf en de medemens", doe gewoon en vergeet niet te leven.

Toch hoop ik, dat wij op 1 september kunnen beginnen met de viering van ons 35-jarig (inmiddels 36 jaar) bestaan. Misschien ook als afsluiting van een, voor de gezondheid van velen, bizar jaar. Laten wij hiervoor een uitspraak volgen van iemand die zeer ziek is en die sprak het volgende: "Het kleinste lichtpuntje kan zelfs de donkerste tunnel doen oplichten". Een prachtige instelling! Laten wij deze instelling meenemen in ons leven.





Dit stuk komt te staan in de Vitaminen 2 – 2021. En daarin staat ook een stukje van José Staring, waarin zij als medewerkster aan de Vitaminen afscheid van ons neemt.

Lange tijd heeft zij het secretariaat voor dit blad op zich genomen en meer dan een jaar geleden sprak zij uit om te willen stoppen met dit werk. Helaas voor de redactie, maar José ontzettend bedankt voor de prettige samenwerking en

tijdens de voorgenomen jaarvergadering op 15 september van dit jaar wil ik daar nog op terugkomen.

Gelukkig hebben wij een opvolgster kunnen vinden, ook al is dat niet makkelijk geweest. Ons bestuurslid Lidy Sweeren gaat het redactieteam versterken. Ik wens haar natuurlijk veel succes toe en Frans van den Boogaard en ondergetekende zullen haar daarbij van harte ondersteunen.

Nu nog iets geheel anders. Dit stuk ben ik begonnen met 'lieve leden' en nu vraag ik mij af of dit een goede aanhef is. Moet het zijn "beste leden" of "geachte leden", of zoals minister Hugo de Jonge tijdens de persconferenties altijd begint met "beste mensen". Wie geeft mij uitkomst?

Voor nu wens ik u allen een mooie zomer toe, blijf gezond alle goeds en hopelijk tot 1 september 2021.

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

Huishoudtips

Deze keer een paar algemene kleine tips voor u:

Wasmachine ontkalken:

Uw wasmachine goedkoop ontkalken?

Laat uw wasmachine op een was van 90 graden draaien en u doet er jaren langer mee.



Last van kleine vliegjes?

Een bakje water met azijn erbij neerzetten en uw vliegjes gaan er snel vandoor.

Misselijk?

Drink cola met suiker. Niet te snel achter elkaar drinken maar om de twee minuten een slokje.

*Als gewone dingen
ineens niet meer gewoon zijn,
besef je pas dat gewoon
geen gewone dingen zijn.*

Colors @ Home van Aalst
heet vanaf nu

HANS! *wonen*

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

MOPPEN TROMMEL

In het ziekenhuis vraagt een patiënt aan een nogal verstrooide arts: "Dokter, mag ik misschien een moment uw balpen even lenen?"

"Maar natuurlijk, alstublieft."

"Maar dokter, dit is geen balpen, dit is uw thermometer!"

"Verduveld, u heeft gelijk. Waar heb ik mijn balpen nou weer ergens gelaten?"

Stralend zegt zij na de verloving: "Als we getrouwd zijn, schat, krijgen we drie kinderen!"

"Hoe weet je dat zo precies, liefje?" vraagt de aanstaande bruidegom.

"Nou, ze wonen nu nog bij mijn moeder!"

"Als ik kom te overlijden," zegt Toon, "dan wil ik een eenvoudige begrafenis. Weinig mensen, geen muziek, geen koffie met broodjes achteraf en zeer zeker geen sterke drank."

Dan antwoordt zijn vrouw bits: "Zo, dus zelfs dan nog ontzeg je me ieder pleziertje!"

Waarom kan een ei nooit bevroren?

Er zit een dooier in.

Er zit een man aan de bar. Ineens haalt hij een glazen oog uit zijn zak. Hij gooit het tegen het raam. En daarna nog een keer. "Wat doe je?" vraagt de barman verschrikt. Dan antwoordt de man: "Ik kijk of mijn fiets nog buiten staat".

Twee kippen lopen in hun kippenhok. Vraagt de ene kip aan de andere kip: "Hoe gaat het met jouw kinderen?"

Antwoordt de andere kip: "Goed hoor, de ene is advocaat en de andere is uitsmijter!"

Twee Engelse kippen lopen op straat. Zegt de ene kip: "Tok".

Zegt de andere kip: "Are you tokking to me?"

Drie eendjes zitten aan tafel en ze eten allemaal nogal luid. Wie zijn het?"

Smik, Smek en Smak.

Het is groen en zit op een auto?

Een spruitenwisser.

Hoe heet de vrouw van Messie?

Vorkie.



Lieve mensen van de KBO,

Dit is mijn laatste bijdrage aan de Vitaminen. Ik heb altijd getracht om Vitaminen zo gevarieerd mogelijk te maken. Toen vanaf vorig jaar half maart alle activiteiten in verband met corona stil kwamen te liggen, konden wij ook geen verslagen meer publiceren. Deze kwamen dus allemaal te vervallen waardoor ik nog meer moest improviseren. Toch denk ik dat dit wel aardig gelukt is. Bovendien heb ik het altijd leuk werk gevonden maar nu, na 13 jaar, is het ook wel genoeg geweest. Ik ben wel heel blij dat wij nu een opvolgster hebben gevonden in Lidy Sweeren. Ger Daam en Frans van den Boogaard wil ik bedanken voor de prettige samenwerking en Lidy wens ik veel succes. Lidy heb ik veel informatie, tips, gedichten en ingekorte verslagen meegegeven zodat zij niet meteen in het diepe wordt gegooid. Ik hoop dat zij aan dit werk net zoveel plezier mag beleven als ik altijd gedaan heb. Verder bedank ik iedereen voor het in mij gestelde vertrouwen.

Met vriendelijke groeten,
José Staring.

VLINDER IN FRANKRIJK

Zij fotografeerde een vlinder in Frankrijk op weg naar het zuiden, gewoon langs de baan en vond het altijd een beetje belangrijk dat vlinders op foto's 'open geplooid' staan. Maar hij, met de vleugels toe, wou niet poseren al vroeg zij: "Toe vlinder, geef mij toch een kans". Zij hoorde haar man toen gevat reageren: "Een vlinder in Frankrijk verstaat enkel Frans." De vlinder werd plotseling een stuk minder nukkig en spreidde zijn kleurrijke vleugels toen fraai. Zij maakte een kiekje en zei dolgelukkig: "Merci bien, tu est un très beau euh.....butterfly."



UIT GROOTMOEDERS TIJD

De wringer en het wasbord

Een **wringer** werd gebruikt om het water uit het wasgoed te persen en bestaat uit twee dicht bij elkaar staande, rubberen rollen. Tussen de twee rollen, waarvan de afstand tussen de rollen ingesteld kon worden, werd het textiel doorgedraaid, waardoor het water eruit geperst werd. Een groot formaat staande wringer wordt "mangel" genoemd.



In de jaren 50 werden wringers met een paar klemmen op de wasmachine bevestigd. Met de opkomst van de **centrifuge** is de wringer bij de wasmachine verdwenen.

Een **wasbord** werd vroeger gebruikt voor het met de hand schoon schrobben van de was. Het bord, met een meestal houten omlijsting is ongeveer 30 bij 40 cm en bestaat uit een geribbeld schrobvlak van gegalvaniseerd staal waar het wasgoed werd opgelegd, waarna het met een harde borstel en groene zeep werd schoongeboend. In later jaren werd in plaats van groene zeep vaak Sunlight zeep gebruikt. (Wasborden zijn ook als instrument bij bepaalde muziekgenres gebruikt.)



Het wasbord werd in de geïndustrialiseerde wereld uiteindelijk verdrongen door de wasmachine.

Velen onder ons kunnen deze oude gebruiksvoorwerpen vast nog wel herinneren uit hun jeugd.

WAARSCHUWING: Nepvaccinatie Corona

Misschien hebt u het volgende al gehoord of gelezen, maar wij willen u hiervoor toch nog eens extra waarschuwen.

De laatste tijd zijn er regelmatig meldingen van mensen (vooral ouderen) die gebeld zijn door oplichters, die hen probeerden wijs te maken, dat ze voor een "*versnelde vaccinatie*" tegen corona in aanmerking kunnen komen. De oplichters stellen zich voor als "Team Thuiszorg" of de "GGD". Zij geven een (nep)datum door waarop mensen, zogenaamd gevaccineerd gaan worden tegen corona. Voordat er gevaccineerd zal worden, moet er eerst een betaling plaatsvinden. Er wordt vervolgens via WhatsApp gevraagd om via een Tikkie het bedrag te betalen. Dit is echter fraude.

Vaccinatie tegen corona is echter altijd GRATIS.



LANGS HET STRAND

Tekst: José Staring

Zonder planten zouden er geen duinen zijn. Het zijn planten, vooral het helmgras, die door het door de zee aangespoelde strand vasthouden. Door het opwaaien van het zand ontstaan duinen. Zijn de duinen eenmaal gevormd dan komen er nog tal van andere planten zich vestigen zoals zeedistel, weegbree, lepelblad, duinhoorn, etc.

Meeuwen zijn de bekendste strandvogels. Bij ons zien we de zilvermeeuw en de kokmeeuw het meest. Ze leven van vissen, garnalen en andere zeedieren. Vooral in de winter komen ze ver het land op om bij de mensen oud brood en keukenafval te zoeken. De Waddenzee is een waar paradijs voor vogels. Ze vinden er volop voedsel en uitstekende broedplaatsen zonder gestoord te worden door de mens. Grote vissen komen niet bij het strand. Vroeger kwam in de Waddenzee de zee stekelbaars voor. Tegenwoordig is hij bij ons zeer zeldzaam.



Vooraf bij oostenwind worden kwallen door de onderstroom in de zee op het strand geworpen. De meeste mensen vinden dat niet leuk. Kwallen hebben vangarmen met netcellen en kunnen ook gemeen prikken als een zwemmer ermee in aanraking komt. Verder komen er krabben, kreeften, oesters, zeesterren, zeepijpen, etc. langs het strand voor.

Naast planten en dieren vinden we op het strand dierenresten, zoals schelpen. De schelp is een omhulsel van het weke schelpdier. In de zee langs het strand leven erg veel dieren en al die dieren hebben voedsel nodig. Meestal is de prooi voor de ander (de meeuw eet schelpdieren). De vele kleine dieren halen hun voedsel uit het water. Daar leeft namelijk altijd plankton in. (Dit is een verzamelnaam voor een heleboel kleine diertjes en planten, die in het water zweven.) Het plankton wordt door erg veel dieren gegeten. De grote dieren eten de kleine dieren, de kleine dieren eten de kleinsten en die kleinsten eten het afval van de groten weer op. Dat noemt men de kringloop in de natuur.

Als u nog goed ter been bent, ga dan eens, indien mogelijk, van de zomer een mooie strandwandeling maken en geniet van onze mooie natuur.

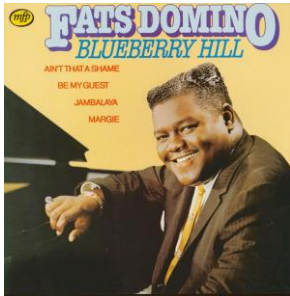
Uitspraken van Loesje

Loesje

- In quarantaine kom ik eindelijk eens toe aan mezelf.
- Soms heb je van die dromen die je wakker houden..... tot je ze uitvoert.
- Een druppeltje liefde is meer waard dan een zak goud.
- Ik zit in de trein net lekker in m'n boek.....heeft de trein geen vertraging.
- Als je honderd keer zegt dat je het druk hebt wordt het natuurlijk ook niet rustig.
- Wie niet in zonne-energie gelooft moet er eens in gaan liggen.

ARTIESTEN UIT DE JAREN 50 EN 60

Fats Domino



Antoine Dominique (Fats) Domino Jr. werd op 26 februari 1928 in New Orleans (Amerika) geboren. Hij was in de jaren 50 en 60 de bestverkopende Afro-Amerikaanse muzikant.

Zijn carrière begon in 1949 met The Fat Man, één van de eerste rock 'n roll platen en de reden voor zijn bijnaam. Na een aantal kleine hits brak hij in 1955 definitief door bij het grote publiek met *Ain't That a Shame*, dat in de Verenigde Staten de top 10 haalde. Vervolgens maakte hij 35 nummers die de Nederlandse top 10 haalden, waaronder *Whole Lotta Loving*, *Blue Monday* en *Blueberry Hill*. Lekker swingende platen. Ook speelde hij mee in verschillende films. Wat u misschien nog niet

wist is het volgende. Nadat in 2005 de orkaan Katrina over zijn geboorteplaats was getrokken, werd Fats Domino korte tijd vermist totdat zijn dochter hem herkende op foto's van geëvacueerden. Hij raakte bij deze natuurramp wel zijn gouden platen kwijt. Van de platenmaatschappij kreeg hij hiervoor reproducties terug.

Fats Domino overleed op 24 oktober 2017 in Harvey.

Leni & Ludwig



Als u denkt dat dit Duitsers waren dan heeft u het helemaal mis.

Leni & Ludwig was een Nederlands zangduo, dat bestond uit het echtpaar Leni Raats en Ludwig Rutar. Leni werd op 29 januari 1925 in Nieuwenhagen geboren en Ludwig op 20 juli 1915 in Kerkrade. Het waren dus Limburgers.

Ludwig kwam uit een gezin met 8 kinderen. Als kind leerde hij zichzelf gitaar en mondorgel spelen. Eenmaal volwassen werd hij aanvankelijk kapper, maar in 1946 werd hij beroepsmuzikant

als gitarist bij de Die Lustige Drie, met daarin ook Frits Repin. Kort daarna leerde hij Leni Raats kennen. Ook Leni was aanvankelijk kapster, maar leerde ook drums spelen. Leni en Ludwig vormden een muzikaal duo en trouwden nog in datzelfde jaar.

Als duo namen Leni en Ludwig een groot aantal singles en albums op.

Ludwig Rutar zong en speelde Steirische Harmonika, Leni Raats zong en bespeelde de drums. Hun vaste producer was Johnny Hoes. Begin jaren 80 werd Ludwig ziek, waardoor zij niet meer op konden treden. Ludwig overleed in 1993 aan de ziekte van Parkinson. Zijn vrouw overleed in 2013.

Hun grootste hits waren: *"Schön ist die Jugendzeit"*, een single die 11 maanden in de hitparade stond en de top 10 bereikte en daarmee één van de grootste hits was in 1958, en *"Rosen der Liebe"*.

Twee andere, maar iets minder grote hits waren *"Alpen Polka"* en *"Hohe Tannen"*.

VERKEERSBOETES

Tekst Ger Daam

Op internet heb ik een stuk gelezen over verkeersboetes in 2021. Doordat er kortgeleden een vraag aan mij is gesteld over de boete voor het vasthouden van de telefoon door de chauffeur in de auto ben ik mij hierin gaan verdiepen.

De belangrijkste verkeersboetes heb ik uit dat stuk hieronder overgenomen met voor u de mededeling, kijk ook eens op de website van de Rijksoverheid over de actuele regels en boetes.

Verkeersboetes onder de honderd euro worden afgerond op een veelvoud van 5 euro. Als de boete hoger is dan 100 euro dan wordt het boetebedrag afgerond op een veelvoud van 10 euro. Een uitzondering hierop zijn de snelheidsboetes. Op een boete komen altijd de administratiekosten!

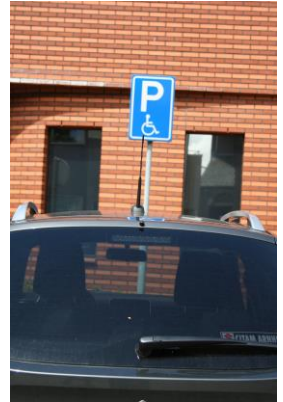
Enkele verkeersboetes die veel gebruikt worden zijn:

- De telefoon vasthouden € 250,00.
- Geen autogordel dragen € 150,00 (minderjarige € 210,00).
- Door roodlicht rijden € 250,00.
- Onnodig geluid (toeteren) veroorzaken € 240,00.
- Rechts inhalen € 250,00.
- Onnodig links rijden € 210,00.
- Afslaan zonder richtingaanwijzer € 100,00.
- Dubbel parkeren € 100,00.
- Gehandicapten parkeerplek onnodig bezetten € 300,00.
- Vluchtstrook gebruiken zonder noodzaak € 250,00.
- Geen voorrang verlenen aan overig verkeer € 250,00.
- Geen zichtbaar kenteken € 150,00.

Bij een snelheidsoverschrijding worden de eerste 3 kilometers overschrijding niet meegeteld! Maar let op! Dat geldt niet binnen de bebouwde kom. In een 30 kilometerzone, woonerf of als er wegwerkzaamheden plaatsvinden, dan gelden er bij snelheidsovertredingen andere bedragen.

Om er een boete uit te lichten heb ik gekozen voor "afslaan zonder richting aan te geven" een overtreding waar ik mij aan erger vooral op rotondes. Als ik van die overtreding per overtreding 5 euro zou hebben ontvangen, was ik nu een rijk man geweest.

Doe er met dit artikel uw voordeel mee.



IS PINDAKAAS ZOET OF HARTIG?

Tekst: Ger Daam

Honderd procent pindakaas zonder toevoeging van suiker en zout is gezond! Maar is het zoet of hartig broodbeleg?

Aan diverse mensen is deze vraag voorgelegd. Zelfs toen ik onder behandeling was bij de specialist deelde de voedingsdeskundige mij mede dat zij pindakaas als zoetbroodbeleg zag. Maar anderen waren zeer stellig en vertelden dat het een hartig broodbeleg is. Hierdoor ben ik gaan zoeken op internet en de woordvoerder (Anne Lutgerink) bij het Voedingscentrum geeft het volgende antwoord.

"De smaakbeleving is voor iedereen anders. Of iemand pindakaas hartig of zoet vindt kan per persoon dus verschillen. Pinda's bevatten van nature al wat suiker, maar is het ingrediënt pinda volgens het Voedingscentrum hartig? Daarom valt het voedingscentrum, vooral de variant suiker, onder de hartige belegsoorten."

Het Voedingscentrum beveelt zelfs aan om 15 tot 25 gram pinda's of noten (inclusief pindakaas) per dag te nemen, maar ongezoeten, bij het gebruik van pindakaas als deze volledig uit pinda's bestaat.

Doet u hiermee uw voordeel!



Groente - Fruit **van Marwijk** Catering - Traiteur



ruim 50 verse maaltijd mogelijkheden uit eigen keuken



diverse soepen - ruim 20 rauwkostsalades - verse pizza's



kant en klaar - A LA CARTE

GEEN G...GENOEG

Als je zoekt naar wat je niet vinden kan, maar wel vindt wat je niet zocht.

Als je wil kopen wat je niet betalen kan, maar krijg je niet waar je om vroeg.

Dan heb je waarschijnlijk geen geluk, geen geduld of geen geld genoeg.



Veiligheid, bescherming & gemoedsrust

Er is al een tijdje een apparaatje op de markt, dat speciaal is bestemd voor senioren. Dit **safe-sound alarm** behoeft geen speciale training of vaardigheid en is heel gemakkelijk in gebruik. Het is voor zowel binnen en buiten: ideaal voor gebruik bij het slapen, reizen en boodschappen doen of als u bijvoorbeeld 's-avonds uw hond moet uitlaten. Dit persoonlijk alarm heeft een draagbaar formaat, kan aan een sleutelhanger worden bevestigd, rugzak, damestas, boodschappentas etc. Het is heel klein en het weegt niets.



Het is heel gemakkelijk in gebruik want voor bescherming onderweg trekt u gewoon het penntje uit het apparaat en dan ontstaat er een oorverdovend geluid tot wel 600 meter van u verwijderd.

Dit persoonlijk alarm helpt als bescherming tegen een aanval in tijden van nood, gebruik schok- en afschrik-effecten.

Dit apparaatje is in verschillende prijzen te koop: van slechts een paar euro tot ± € 80,00.

Wanneer uw interesse hiervoor is gewekt en u zelf niet goed met een computer overweg kunt, vraag dan raad aan uw kinderen/kleinkinderen. Wij hebben al een 5 pakketten beveiligingsalarm op internet ontdekt voor slechts € 15,99 (komen wel bezorgkosten bij). Misschien iets om met meerdere personen te bestellen en dan de kosten te delen?



DE GROTE PENSIOENROOF

De oude Drees hield van de mensen.
Hij wilde hen een verzorgde oude dag toewensen.
Dus ontwierp hij de AOW.
En heel het land riep blij: "Hoezee!"
En zo werd er gezorgd voor de Oude van Dagen
en het was voor alle bevolkingslagen.
En al was dat inkomen niet zo heel erg groot.
Je hoefde niet meer te werken tot aan je dood.
De rijken wilden het daar niet mee doen.
Dus die spaarden verder voor een aanvullend pensioen.
De Fondsen kregen daardoor meer centen in kas
en uitbetalen hoefde men veel later pas.
En zo spaarden die Fondsen die centen erbij.

Vooruitzichten mooi en iedereen blij.
De Pensioenfondsen spaarden en bulkten van 't geld.
Het beloofde heel wat, iedereen welgesteld.
Doch de Regering greep ONS geld zonder ONS niets te zeggen.
En de Fondsen begonnen fanatiek te beleggen.
En dit alles was helaas het begin,
want de plus in de pot werd een droevige min.
Directeuren en Commissarissen verzaakten hun plicht.
Want op ons geld hield niemand zicht.
De pot raakte leeg, het overschot slinkt.
Na alle onderzoeken denk ik wel dat het STINKT.
Niemand krijgt boete, niemand krijgt straf.
Van hun kapitaal gaat geen centje eraf.
Een beloninkje hier, een gouden handdrukje daar.
Maar de pensioengerechtigde is zwaar de sigaar.
Inleveren Baby-boomers, jullie zijn met teveel.
Dat wij ook allemaal betaald hebben is niet essentieel.
En ook de AOW-leeftijd is veel te laag.
Al die vijfenzestigplussers zijn een vervelende plaag.

Dus pensioenen verlaagd, pensioenleeftijd verhoogd,
Want al die opgespaarde potten waren bijna opgedroogd.
Wat er aan geld is verdwijnt naar Europa!
Dus..... pak je rollator en werken gaan, opa!
Kom op partijen, heb geen harten van steen.
Kijk voor de verandering eens om je heen!!
De oudere arbeiders mankeren wel wat.
Die hebben soms kwalen door hun arbeid gehad.
Daarbij, wie wil de oudere arbeider nog hebben?
De man, die zijn kracht met de jaren zag ebben.
Moeten zij nog werkelijk solliciteren?
Van de op pluche zittende dames en heren?
Wat kan ik vandaag de dag met mijn huidige pensioen,
van dat kleine beetje geld nog allemaal doen?
Je koopt wat groente, fruit, brood en een beetje beleg.
En dan is al je geld al bijna weer weg.
Ze hebben met ons geld gesmeten.
De pensioenkassen hebben nog nooit zo vol gezeten.
Maar de rekenrente blijft heel bewust laag.
Want.... pesten dat willen ze ons toch zo graag.
Heel mijn leven heb ik goed gewerkt en goed opgelet.
Braaf geweest binnen de lijntjes van de Wet.
Ik laat mijn leven niet meer vergallen,
de druk wordt steeds hoger, binnenkort moet ik een bank overvallen.
Met de Brexit nam een aantal Euro-parlementariërs afscheid, hoezee!!

Maar die kregen allen een vette bonus mee.
Ook dat is allemaal ONS geld.
Die zijn de rest van hun leven weer schadeloos gesteld.
Willem Drees kijkt droef op ons neer, het was toch geen spel.
Maar met het beleggen leek het dat wel.
Zijn menslievende plan, waar hij zoveel om gaf.
Willem Drees draait zich nog 3 keer om in zijn graf!
Onze Pensioenfondsen gaan nu op de schop.
Zo krijgt Willem Drees weer een draai voor z'n kop.
Als hij dit te weten zou komen, dan gingen erin zijn graf,
alle alarmbellen nog menig keer af.

Wij waren altijd één van de beste Fondsen op aarde.
Heeft dat tegenwoordig dan helemaal geen waarde?
Maar wij ouderen, wij zijn veel te lief
En onze Regering die vind ik een dief.
Waarom pikken wij dit nu steeds met ons allen?
Ze gaan ons hele pensioenstelsel verknallen.
Waarom laten wij toch steeds niks van ons horen?
Zoals het nu gaat, zijn we binnenkort verloren!

*(N.B.: Wanneer mensen banken beroven, gaan ze naar de gevangenis.
Wanneer banken mensen beroven, krijgen ze een bonus.)*

BLIKSEM EN DONDER

1. **Ga naar binnen want daar ben je het veiligst.** De eerste keuze is een veilig gebouw, maar ook afgesloten auto's beschermen je. Het dak moet wel van een geleidend materiaal zijn, dus schuil niet in een cabrio of een lelijke eend;
2. **Raak niets aan: raak geen apparaten aan.** Om schade aan de apparaten te voorkomen is het handig om de stekkers eruit te trekken. Dit hoor je dus te doen voordat het onweer echt losbreekt. Blijf uit de buurt van geleidende objecten zoals fietsen en hekken, ook tenten zijn vaak gevaarlijk. Raak ook geen kranen en radiatoren aan.
3. **Water:** Ga niet douchen of badderen en blijf uit de buurt van water.
4. **Laaggelegen plek:** zoek een laaggelegen plek en sta niet in de buurt van hoge objecten;
5. **Verklein jezelf:** Hurken is verstandig. Ga niet liggen op de grond, want je contact met de grond moet zo klein mogelijk blijven. Houd je voeten tegen elkaar.



Medische keuring voor rijbewijs

In overleg met KBO-Gelderland vermelden wij, t.b.v. de verplichte gezondheidskeuring voor het rijbewijs (per 1 januari 2014 vanaf 75 jaar), onderstaand de volgende artsen, bij wie u terecht kunt als KBO-lid tegen betaling van circa € 45,00, uitgezonderd mevrouw Gootjes bij wie u € 50,00 betaalt.



De adressen in onze omgeving zijn:

1. Locatie Elst: Sociaal Cultureel Centrum "De Wieken",
Prinses Irenestraat 49,
6661 EA Elst.
Keuringsdata: eenmaal per maand.
Aanmelden en informatie:
Afsprakenlijn Regelzorg:
tel. ☎ 088-2323300 of info website:
www.regelzorg.nl
2. Praktijk van mevrouw G. Gootjes.
Locatie: Het Souterrain,
Broerdijk 17,
6523 GM Nijmegen-Oost,
☎ 024-3236553.
e-mail:
info@medischekeuring.info
Website:
www.medischekeuring.info
Hier kunt u vrij parkeren en er zijn geen wachttijden.
Kosten 50,00 euro en keuring in de week van afspraak.

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

CORONAHUMOR:

Laten we er maar om lachen.

Dit coronavirus zal niet lang aanhouden, want het is gemaakt in China.
(Is nu dus wel achterhaald.)

Mijn toiletpapier was op dus ging ik naar de supermarkt nieuwe halen. Hoor ik bij de kassa iemand achter mij zacht zeggen: "Alweer zo'n hamsteraar!"
Het was verdorie maar 1 pak.....

China heeft de namen vrijgegeven van de zes oorspronkelijke eerste besmette personen:
Sum Ting Wong
Yu Dai Soon.

Weet iemand of je inmiddels alweer mag douchen?
Of is het nog steeds alleen maar handen wassen?

Dit zijn de nieuwste vakantieverblijven in coronatijd:
Woonkameren, Tuinzania, Toiletland, Berging aan Zee en de Balkonlanden.

SENIORENDAG

IEDERE DINSDAG WASSEN
VOOR HAPPY HOUR PRIJZEN

EN GRATIS STOFZUIGEN

Met onze waspas wast u altijd voor Happy Hour prijzen
Seniorendag geldt voor 65-plussers



Industrieweg Oost 9A
6662NE Elst
Tel 0481-454600
www.carwashcenterelst.nl

BESTUUR KBO ELST OVERBETUWE



Voorzitter + secretaris
Ger Daam



penningmeester
Gerard Verrest



bestuurslid
Emmy Hoitink



bestuurslid
Lidy Sweeren