



BELANGENORGANISATIE VOOR SENIOREN

VITAMINEN

VOOR HET LEVEN

in deze editie:



**Museum Plus Bus
pag. 6**



**Gesprek met
Emmy Kosters
pag. 8**



foto: Bert Roodbeen

**redactie op cursus
pag. 11**

20e JAARGANG Nr. 3. augustus, september, oktober en
november 2012

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: <http://elst.kbogelderland.nl>

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 de maanden augustus, september, oktober en november 2012:

"Gun ook een ander een plekje in de zon"

Inhoud

pag. 2	colofon
pag. 3	vitamientje van de maand
pag. 3	inhoud
pag. 3	van de redactie
pag. 4	bestuurlijk
pag. 5	activiteitenprogramma
pag. 6	Slotmiddag seizoen 2011/2012
pag. 6	Museum Plus Bus
pag. 8	In gesprek met.....Emmy Kosters-Ticheler
pag. 9	Hendrik en de psychiater
pag. 10	verslag fietstocht 9 mei 2012
pag. 11	redactie 'Vitaminen' op cursus
pag. 12	huishoudtips
pag. 12	nieuwe rubriek KBO-zoekertjes
pag. 12	de jeugd of de ouderen
pag. 13	oproep werkgroep activiteiten
pag. 13	de BoodschappenPlusBus in Elst
pag. 14	een bril, taalkronkels en oma op internet
pag. 15	verplichte gezondheidskeuring voor het rijbewijs
pag. 16	paardsprongpuzzel

Van de redactie

Aan het begin van het nieuwe seizoen ontvangt u weer een nieuwe uitgave van de 'Vitaminen'. Hierin vertelt Emmy Kosters-Ticheler over haar motivatie om VOA te zijn. Truus van Brandenburg-van Aalten doet verslag van de gehouden fietstocht. Er is een nieuw activiteitenprogramma, een oproep voor een werkgroep en er valt ook wat te lachen. Veel leesplezier!

De volgende 'Vitaminen voor het leven' komt uit op 27 november 2012. S.v.p. kopij inleveren uiterlijk 9 november 2012 bij het secretariaat van de 'Vitaminen', José Staring, De Korte Helster 38, 6661 AE Elst, email: hwstaring@kpnplanet.nl

Bestuurlijk

Ger Daam



Het nieuwe seizoen staat weer voor de deur en het is een traditie geworden dat de voorzitter dan enkele zaken in het voetlicht plaatst. In de afgelopen zomerpauze heb ik niet stil gezeten. Van verveling is bij mij geen sprake geweest. Als een lid van de KBO mij onderweg aansprak, was het weer vaak een onderwerp van gesprek zoals: "Ja, het is nat geweest, maar wij hebben toch ook op vele dagen van de zon kunnen genieten".

Een kleine opsomming van de activiteiten:

Op de eerste plaats is er nog al wat tijd gaan zitten in het invullen van het jaarprogramma 2012 / 2013. Hierbij enkele voorbeelden waardoor het invullen zoveel tijd kost. Schrijf je iemand aan of zijn of haar groep voor onze leden kan en wil optreden dan krijg je verschillende antwoorden. Zoals: "wij komen niet op die middag, omdat er leden van onze groep werken". Of: "neen, de door u gevraagde dag zijn wij al bezet". Dan weer schuiven met andere afspraken en uiteindelijk is het jaarprogramma gereed gekomen. Voor mijn gevoel is het jaarprogramma 2012 / 2013 evenwichtig geworden. Ook de penningmeester zal tevreden zijn, omdat de uitgaven redelijk in de hand zijn gehouden. Het bestuur wenst u prettige middagen.

Op de tweede plaats gaat het administratieve werk gewoon door. Van verschillende leden hebben wij door overlijden afscheid moeten nemen. Er zijn verschillende verhuizingen geweest en er zijn ook nieuwe leden te begroeten. Ons ledental blijft om en nabij de 550 leden. Onze leden ontvangen de *Nestor*, de *Vitaminen*, diverse berichten en verjaardagskaarten. Al onze vrijwilligers, die zich hiervoor inzetten, wil ik hierbij hartelijk bedanken. De nieuwe leden heet ik van harte welkom bij onze vereniging.

Mientje Bastiaans

Een zeer trouw lid van onze vereniging, dat zich al heel wat jaren als vrijwilligster heeft ingezet, is op 8 augustus jl. plotseling overleden. Het is Mientje Bastiaans, de huisgenote van onze erevoorzitter Greet Roelofs. Zoals u weet was Mientje al een tijdje met haar gezondheid aan het tobben, maar haar overlijden is toch nog geheel onverwachts gekomen. Mientje is 75 jaar geworden. Wij wensen Greet heel veel sterkte toe.

Spellenmiddagen

Op woensdagmiddag 19 september 2012 starten wij weer met de spellenmiddagen. In de Nestor bij deze Vitaminen treft u een inschrijfformulier aan voor de spellenmiddagen. Buiten het meedoen met de spellen is het natuurlijk de bedoeling dat u een gezellige middag heeft met een praatje en een lach.

Subsidie

Buiten al deze zaken is er veel te doen geweest over de bezuinigingen van de centrale overheid, de provincie en de gemeente. Deze bezuinigingen hebben voor ons allemaal gevolgen. De KBO ontvangt minder of geen subsidie meer. De tekorten, die hierdoor ontstaan, moeten door de leden zelf worden opvangen.

Het bestuur en ik hopen velen van u op de openingsmiddag van woensdag 5 september 2012 te mogen begroeten. Tijdens deze openingsmiddag zal het thema "de Babeltruc" zijn en deze zal worden gepresenteerd door de wijkagent Bonnie Thomassen. Een zeer actueel onderwerp. In de gemeente Overbetuwe zijn al verschillende ouderen de dupe van deze praktijk geworden.

Activiteitenprogramma

dag	datum	activiteit
zondag	2 september	Als opening van het nieuwe KBO seizoen 2012 / 2013 is er een Eucharistieviering om 9.30 uur in de Werenfriduskerk te Elst en tevens om 10.00 uur in de kapel van Wervershove.
woensdag	5 september	Aanvang nieuw KBO seizoen 2012 / 2013 met het thema "De Babeltruc" door wijkagente mevrouw Bonnie Thomassen en afsluitend de bingo.
woensdag	19 september	Start van de spellencompetitie en spellenmiddag. Het aanmeldingsformulier is bij deze "Vitaminen" ingesloten.
woensdag	3 oktober	Themamiddag: De werkzaamheden van het CAK (Centraal Administratie Kantoor). U krijgt o.a. informatie over AWBZ regelingen en de Wet tegemoetkoming chronische zieken en gehandicapten. Ter afsluiting bingo.
woensdag	17 oktober	Tweede spellenmiddag
woensdag	31 oktober	Themamiddag: een muzikale bijeenkomst met medewerking van zanger en gitarist Rudolf Goedhart met als afsluiting de bingo.
dinsdag	6 november	Najaarsontmoetingsdag van de regio Zuid-Oost van KBO Gelderland in "De Valom" in Huissen. Het aanmeldingsformulier vindt u bij de volgende Nestor. Opgave uiterlijk 20 oktober 2012. Noteer deze dag alvast in uw agenda.
woensdag	14 november	Derde spellenmiddag
woensdag	28 november	Gezellige Sinterklaasmiddag en daarna bingo.

Slotmiddag seizoen 2011/2012

José Staring



Letwat later dan 14.00 uur opende Ger Daam op 25 april 2012 deze slotmiddag met het gedicht: "Wat een prachtige dag". Hierna begon hij met de uitslagen van de spellencompetitie van het afgelopen seizoen en de eerste uitslag ging over het rikken. De eerste plaats hierbij was voor mevrouw Corry Strijbosch of wel "Ijzeren Corrie" zoals Ger Daam haar noemde. Waarom? Ik zou het niet weten?

Toen begonnen enkele leden met de verkoop van de bingoborden waarna meteen de eerste ronde werd gespeeld o.l.v. Riet de Jager en

Engelien van Braak. Na deze ronde las Ger weer een gedicht voor getiteld: "Kosten noch moeite".

Hierna volgden nog een tweede, derde en zelfs een vierde bingoronde omdat het bestuur blijkbaar van de vele prijsjes af wou. Er was nogal wat hilariteit omdat een lid een vies moppenboekje had gewonnen en toen wilden ze er allemaal één. Na de derde bingoronde las Ger weer een gedicht voor dat over het KBO seizoen 2011/2012 ging. Ger was van plan om ook de uitslagen van de puzzels van Co v.d. Brakel bekend te maken, maar helaas lag Co in het ziekenhuis omdat hij een nieuwe pacemaker kreeg. Vanaf deze plaats wensen wij Co van harte beterschap. De uitslagen van de spellencompetitie 2011/2012 heeft u al in de vorige Vitaminen kunnen lezen.

Het was een gezellige maar chaotische middag. Mijns inziens kan zo'n middag nog veel meer sfeer hebben wanneer er bijvoorbeeld enkele leuke CD's gedraaid zouden worden of als er misschien een KBO-lid op een accordeon gezellige liedjes ten gehore zou brengen, want daar was deze middag tijd genoeg voor. Dit geldt ook voor bijvoorbeeld een Sinterklaasmiddag of een Nieuwjaarsmiddag. Misschien een suggestie voor het bestuur!

Museum Plus Bus

Ger Daam

Dankzij een gift van de Bank-Giro-Loterij heeft de KBO afdeling Elst een uitnodiging ontvangen om op 23 mei 2012 van de Museum Plus Bus gebruik te maken. Een uitnodiging om met deze bus een bezoek te brengen aan het Mauritshuis en het gemeentemuseum beide in Den Haag. Eén van de mensen, die met de bus meegaan, ben ik. In de bevestigingsbrief staat dat de bus om 8.30 uur voor Wervershove staat en precies om 9.00 uur vertrekt.

En ja, even over half negen staat de bus op het parkeerterrein voor Wervershove. Met mij stappen 42 mensen van de KBO in de bus en exact om negen uur vertrekt de bus richting Den Haag. Truus van Beek heet ons namens het bestuur van de KBO afdeling Elst van harte welkom en wenst ons een prettige en leerzame dag toe. De begeleider van de bus (Henk) heet ons namens de Stichting Museum Plus Bus van harte welkom en wenst ons een plezierige dag. Chauffeur Theo sluit zich bij de woorden van Henk aan.



Na een voorspoedig verlopen reis komen wij ongeveer half elf aan bij het gemeentemuseum in Den Haag. In het restaurant Gember eerst een kopje koffie/thee als welkom van het museum. Dan het museum in waar gidsen ons staan op te wachten. Wij beginnen met de Meesters uit het Mauritshuis. Waarom uit het Mauritshuis? Omdat dat museum in verband met een verbouwing twee jaar is ondergebracht in het Gemeente Museum Den Haag. Iedereen krijgt een oortelefoon zodat de uitleg door de gids goed te verstaan is.

Wij komen langs prachtige portretten geschilderd vanaf de zestiende eeuw en langs romantische, verleidende en onbereikbare zaken over het onderwerp liefde. Maar ook langs werken als het 'Gezicht op Delft' van Johannes Vermeer en 'De Anatomische les' van Rembrand, 'Victory Boogie Woogie' van Mondriaan en schilderijen van de Haagse School. Allemaal prachtige meesterwerken. Tijdens de lunchpauze in het restaurant Gember komt een ieder weer op verhaal. Na de lunch terug naar het museum waar nu de gidsen van het Gemeente museum op ons staan te wachten. Opnieuw een oortelefoon en wij zijn klaar voor rondleiding nummer twee. Nu zien wij prachtige meesterwerken. Er zijn nog nooit zoveel oude, moderne, hedendaagse en verrassende meesters die hun werken tegelijkertijd in het museum getoond hebben. Van 1839 tot en met de 19^e en 20^e eeuw.

Vervolgens gaan we weer de bus in voor de terugreis naar Elst. Vermoeid maar diep onder de indruk van wat wij allemaal hebben gezien wordt het stil in de bus. Gelukkig blijkt, dat er net zoals op de heenweg, er ook weer 42 mensen van de KBO in de bus aanwezig zijn.

Iets over zessen komen wij aan bij Wervershove en sluit behalve Truus van Beek ook reisleider Henk de dag met een "wel thuis".

De volgende keer wil ik wel weer een uitnodiging ontvangen. Bestuur van de KBO afdeling Elst en de Stichting Museum Plus Bus bedankt voor deze mooie en leerzame dag.

In gesprek met.....Emmy Kosteners–Ticheler

Ger Daam

Op een prachtige zomerdag in de tuin bij Emmy zijn wij in gesprek gekomen over haar werkzaamheden voor de KBO als VOA (= Vrijwillige Ouderen Adviseur). Hierbij moet in één adem ook genoemd worden haar werkzaamheden voor STUW als cliëntenondersteuner.

Een gesprek met Emmy is zeer prettig te noemen. Gespreksstof heeft zij voldoende en door haar werkzaamheden als VOA ook heel veel voorbeelden van wat er goed en niet goed gaat op sociaal gebied.

Wie is Emmy Kosteners?



Emmy is geboren in Enschede en vanaf 1970 getrouwd met Frans en zij wonen sinds 1981 in Elst. Zij hebben twee dochters gekregen en genieten met volle teugen van hun 4 kleinkinderen. Emmy komt uit een zeer betrokken en sociaal gezin.

Is dit ook de reden dat je het werk als VOA bent gaan doen?

Misschien wel, maar ook door mijn werkzaamheden in de gezondheidszorg en de wijkverpleging heb ik veel belangstelling gekregen voor het wel en wee van ouderen. Nadat ik stopte met mijn werkzaamheden omdat ik vervroegd met pensioen kon gaan, heb ik mij voorgenomen om vrijwilligerswerk te gaan doen. Mijn sociaal netwerk is voor mijn werk als VOA een belangrijk hulpmiddel. Hierdoor weet ik snel de weg te vinden naar de instantie, die ik moet hebben om een hulpvraag te kunnen beantwoorden.

Wat is eigenlijk een VOA?

Een VOA is een vrijwilliger, die na een opleiding door de ouderenbonden, voor leden van die bonden een aanspreekpunt is voor vragen op de gebieden van zorgverlening, verkrijgen van hulpmiddelen, wonen en woonaanpassingen, financiële regelingen en andere tegemoetkomingen, administratieve zaken, vervoer, vrijwilligershulp en vele andere zaken.

Wij kunnen met de vraagsteller uitzoeken hoe die geholpen kan worden, waar informatie gegeven kan worden als antwoord op de vraag. De VOA werkt samen met de beroepsouderenadviseur.

De VOA is dus heel breed inzetbaar, maar is er ook voldoende belangstelling voor het werk van de VOA?

Als ik eerlijk ben, eigenlijk niet! De vrijwillige VOA is nog geen ingeburgerd begrip ook niet bij alle sociale instellingen. Er is te weinig contact tussen die instellingen en de VOA's.

Hoe gaan de vragenstellers om met de gegeven antwoorden of adviezen?

Er is een groot verschil aldus Emmy of het een sociaal emotionele of een zakelijke/praktische vraag is. Bij een sociaal emotionele vraag is het vaak de vraag achter de vraag. Vaak gaat de vraag achter de vraag over eenzaamheid, slechte relatie met de kinderen of de familie. De tijd die je in deze zaken moet steken is natuurlijk veel meer dan bij een zakelijk onderwerp.

Wat wil je als VOA bereiken?

Niets op de maatschappelijke ladder, gewoon mezelf zijn en proberen de vragen goed te beantwoorden.

Hoe lang wil je als VOA doorgaan?

Zolang als ik het lichamelijk en geestelijk aan kan.

Emmy wij wensen je heel veel voldoening bij je werk als VOA en hopen dat jij je nog vele jaren in kunt zetten voor de ouderen van de KBO en de gemeente Overbetuwe.

Wie zijn de VOA's binnen de KBO afdeling Elst Overbetuwe?

1. Emmy Kusters te Elst, telefoon: 0481-375201.
2. Frans Kusters te Elst, telefoon: 0481-375201.
3. Ger Daam te Elst, telefoon: 0481-373844.

Hendrik en de psychiater

"Ik heb een probleem, dokter. Iedere keer als ik naar bed ga, denk ik dat er iemand onder mijn bed ligt. Ik ben bang en ik denk dat ik gek word."

"Kom een jaar lang bij mij", zegt de psychiater, "kom drie keer per week op therapie en dan zullen we er wel in slagen om die angsten te bedwingen".

"Hoeveel rekt u?" "€ 50,00 per keer", antwoordt de psychiater. "Nou, ik zal erover denken", zegt Hendrik.

Zes maanden later treft de psychiater Hendrik toevallig op straat. "Waarom ben je nooit meer langs gekomen voor behandeling van je angsten?", vraagt de psychiater.

"Nou, € 50,00 per bezoek, driemaal per week en dat een jaar lang is een hele hoop geld voor een arme sloeber als ik. Een barkeeper genas me voor € 10,00. Ik was blij, dat ik me zoveel geld bespaard had dat ik een mooi nieuw autootje gekocht heb."

"Is het echt? En hoe, als ik vragen mag, heeft die barkeeper je genezen?"

"Hij zei me, dat ik de poten onder mijn bed uit moest zagen! En nu kan er niemand meer onder!"

Verlag fietstocht 9 mei 2012

Truus van Brandenburg-van Aalten



Door het onweer in de vroege ochtend en de slechte weersverwachting, durfden veel leden het niet aan om aan deze fietstocht deel te nemen. De echter "deurdouwers"; dit waren 37 personen en die stapten vrolijk op de fiets om aan de jaarlijkse puzzelfietstocht deel te nemen.

Het weer klaarde helemaal op, slechts af en toe een spatje regen maar dat mocht ons niet deren.

De mensen van "het fietsclubje" hadden weer een mooie tocht uitgestippeld door de mooie Betuwe. De kersenbloesem was al aardig aan het verdwijnen maar er waren nog zoveel andere mooie dingen te zien. We moesten ook vragen beantwoorden, dus je moest ook nog goed opletten.

De lunch werd geserveerd in Museumboerderij "De Tip" te Herveld. Het is de moeite waard om deze boerderij eens echt te bezoeken. De vrijwilligers doen goed hun best om dit allemaal in stand te houden en wij kunnen allemaal ons steentje bijdragen om donateur te worden. (Zie hiervoor de website www.museumboerderijdetip.nl).

Na de heerlijke lunch die goed was verzorgd, stapten wij allen weer op de fiets met een nieuwe route plus vragen. Onze route gaat nu via "Het Loenense Bos" richting Slijk-Ewijk. Eerst komen wij langs de landwinkel "De Grote Doorn" wat tevens een theeschenkerij is. Deze is zaterdags geopend, en in het hoogseizoen elke dag. Dit kun je op de computer opzoeken. Er zijn hier veel Betuwse producten te koop maar je kunt ook gewoon lekker thee drinken met een eigengemaakte appeltaart, ook lekker!

Om 16.00 uur is iedereen weer in Wervershove gearriveerd en wordt iedereen bedankt en gaan wij allen weer huiswaarts. De leden bedanken het bestuur, de fietsorganisatie en iedereen die op de achtergrond heeft meegewerkt. En natuurlijk niet te vergeten de 2 heren die ons onderweg verwent hebben met drinken en iets lekkers!



Redactie 'Vitaminen' op cursus

Frans van den Boogaard

Twee leden van de redactie van de 'Vitaminen' (Ger Daam en Frans van den Boogaard) hebben op 5 juni 2012 in Bemmelen deelgenomen aan een cursus 'teksten schrijven'.

Deze cursus werd georganiseerd door de KBO Gelderland en was bedoeld om afdelingen van de KBO te helpen bij het uitgeven en samenstellen van een contactblad. Er waren 2 cursusleiders.

Eerst werd de deelnemers uitgelegd hoe je een artikel (ook wel persbericht genoemd) opstelt. Er moet in elk geval iets 'nieuws' te melden zijn. Daarbij kun je als hulp de vijf **W's** en één **H** gebruiken. Dit staat voor: **w**ie, **w**at, **w**aar, **w**anneer, **w**aarom en **h**oe. Als je een artikel hebt geschreven, kun je je afvragen of al de vijf **W's** en één **H** beantwoord zijn in jouw artikel.



foto: Bert Roodbeen, Ooij

Er werd gewezen op de opbouw van een artikel, waardoor de lezer sneller begrijpt om welke informatie het gaat. Daarnaast mogen de gebruikte zinnen niet te lang zijn evenals het totale artikel. De aandacht van de lezer verslapt anders.

In het tweede deel van de cursus werd gesproken over wat er allemaal in een blad vermeld kan worden.

Ook werden lettertypen en grootte van letters getoond, die gebruikt kunnen worden. Eveneens kwam het formaat van het contactblad aan de orde. Gebruik je foto's in het blad? Wordt het blad gedrukt in zwart/wit of kleuren? Hoe vaak wordt het blad uitgegeven?

Het was een nuttige middag, die vermoedelijk een vervolg krijgt.



foto: Bert Roodbeen, Ooij

Huishoudtips

De wasmachine

Wassen doen we allemaal. Daarom deze keer een aantal wastips:

- Doe de trommel vol. Bij voorkeur met groot en klein textiel;
- Bijna alles kan op 40 graden. Mensen die altijd op 40 graden wassen, hebben last van een vies, zwart zeepbakje. Dit kan een kweekbak voor bacteriën zijn;
- De grootste energiebesparing is te bereiken door op een zo laag mogelijke temperatuur te wassen.
- Te veel wasmiddel geeft veel schuim waardoor het wasgoed gaat zweven en de werking minder wordt;
- Gebruik de energie bespaarknop als die op uw machine zit;
- Een wasdroger kost zeer veel energie.



(Bron: De Telegraaf Huishoudgids 2003/2004).

Nieuwe rubriek 'KBO-zoekertjes'

In de 'Vitaminen' nummer 2 van mei, juni en juli heeft de redactie het idee geopperd om door middel van een nieuwe rubriek genaamd "KBO-zoekertjes" leden met elkaar in contact te brengen en/of samen activiteiten te ontplooiën of de ander hulp te vragen of te bieden.

Wij hebben tot nu toe geen enkele reactie voor deze nieuwe rubriek ontvangen. Mocht er toch behoefte bestaan oproepen te plaatsen dan kunt u dat de redactie laten weten.

De jeugd of.....de ouderen

Als de jeugd bezwaren maakt, heeft ze een uitgesproken mening.
Als oudere mensen bezwaren maken, hebben ze het niet begrepen.

Als de jeugd verliefd is, voelt ze zich jong.
Als de ouderen verliefd zijn, noemt men ze kinderachtig.

Als de jeugd iets vergeet, hoor je: Ik heb het waanzinnig druk.
Als ouderen iets vergeten zegt men: Ja, zo begint het!

Als de jeugd depressief is, heeft ze problemen.
Als ouderen depressief zijn, moeten ze niet zeuren.

Oproep werkgroep activiteiten

Steeds weer worden er binnen het bestuur vragen gesteld over de uitvoering van diverse activiteiten. Die vragen gaan van: 'wie gaat de uitvoering op zich nemen en wie kan ondersteuning geven?' Telkens weer komt er een oplossing.

Nu wil het bestuur graag een werkgroep vormen, die zich met het opzetten van de activiteiten gaat bezighouden. Voor deze werkgroep zoeken wij leden.

Bent u die persoon, die al een tijdje nadenkt om wat te gaan doen als vrijwilliger voor de leden van de KBO afdeling Elst? Als een actief en creatief persoon zoekt u naar uitvoerende werkzaamheden die bij u passen.

Dat zoeken kan nu voorbij of over zijn. Binnen de werkgroep activiteiten kunt u al uw creativiteit kwijt. Daarin kunt u meedenken, meepraten en meebeslissen welke activiteit er bijvoorbeeld in het jaarprogramma voor de afdeling wordt opgenomen. Of doet u mee met een activiteit zoals het organiseren van de jaarlijkse Sinterklaasmiddag? Daarom willen wij u graag uitnodigen om in de werkgroep activiteiten zitting te nemen.

Spreekt het u aan? Neemt u dan contact op met de secretaris Ger Daam, telefoon: 0481-373844 of mail: gadaam@hetnet.nl

De BoodschappenPlusBus in Elst



De BoodschappenPlusBus is een initiatief van het Nationaal Ouderen-fonds en wordt gecoördineerd door Attent WWZ via de locatie Tertzio, Bachstraat 29, 6661 CP Elst.

Er kunnen allerlei redenen zijn waardoor u er niet meer zelfstandig op uit kunt gaan.

De BoodschappenPlusBus is dan een uitkomst.

Iedere woensdagochtend kunt u zich van 9.00 tot 12.00 uur aanmelden via tel.nr. 06-22097103. De kosten van de uitstapjes vindt u in het maandprogramma bij elk uitstapje vermeld. Consumpties zijn voor eigen rekening tenzij anders vermeld. U betaalt in de bus aan een begeleider als u opgehaald wordt.

Een bril

Nee, om hemelswil
Ik wil geen bril,
Geen roze bril, geen uilenbril,
Geen modebril, geen modegril,
Ik wil geen bril!

Ik wil geen onding voor mijn ogen,
Want dat moet je toch wel staan,
Met die glazen lodderogen
Kijkt geen mooie man mij nog aan.

Ja, om hemelswil
Je moet een bril,
Een roze bril of uilenbril,
Een zonnebril met kleurverschil,
Een modebril, een modegril,
Maar je moet een bril.

Jij gaat mij dan wel verklappen
Dat geen man jou dan nog ziet.
Maar als je zonder bril gaat stappen
Zie jij hen op jouw beurt niet!

(Bron: internet).
Door de redactie iets aangepast.

Taalkronkels

- Ze heeft dikke billen, maar ze zit er niet mee.
- Van mensen die nooit wat geven, daar krijg ik wat van.
- De gynaecoloog gaf aan zijn hoogzwangere patiënte volledige persvrijheid.
- Een man maakt je eerst het hof en leidt je dan om de tuin.
- Toen ik de prijs van de sla zag, kreeg ik een krop in de keel.
- Bij de slankheidsclub zijn 3 nieuwe leden aangekomen maar er zijn er ook 3 afgevallen.

OMA op internet (maar soms ook voor opa):

Al die vooruitgang, technische zaken,
iedereen krijgt er een keer mee te maken.
Als wij ons niet aanpassen aan de huidige tijd,
raken wij, ouderen, de weg helemaal kwijt.
Alles digitaal dat vraagt veel souplesse,
internetten, telebankieren en es-em-essen.
Ben je 83, moet je je hersens nog laten kraken,
om in dit gedoe thuis te kunnen raken.
Typen en printen, dat lukte nog net,
maar nu moet ik nog op internet!

Mevrouw Jansen komt thuis en zegt tegen haar man: "Ik ben net naar de schoonheidsspecialiste geweest". Haar man antwoordt: "O ja, waarom ben je dan niet aan de beurt gekomen?"

Verplichte gezondheidskeuring voor het rijbewijs



In overleg met KBO-Gelderland vermelden wij, t.b.v. de verplichte gezondheidskeuring voor het rijbewijs (70+), onderstaand de volgende artsen, waar u terecht kunt als KBO-lid tegen betaling van € 35,00.

Dat is in onze omgeving:

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

Zijn er problemen, geef die dan door aan één van de bestuursleden, dan kunnen de problemen onderzocht worden.

Samenstelling bestuur KBO afdeling Elst

Secretaris en
waarnemend
voorzitter: Ger Daam

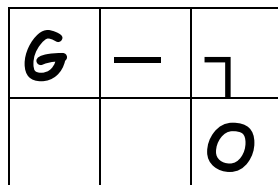
Penningmeester: Baldewijn Vos

Bestuursleden: Mieke Kortman
Frits van Ommeren
Engelien van Braak
Riet de Jager

Paardsprongpuzzel

Deze paardsprongpuzzel is opgesteld door de heer Co v.d. Brakel.

Een paardsprong bestaat uit een beginletter en dan 2 vakjes vooruit en 1 opzij.



De letters vormen een woord als de paardsprongen correct zijn uitgevoerd. De letters mogen maar éénmaal worden gebruikt.

T	I	S	L	L
F	E	E	R	
	A	E	T	S

puzzel 1 Beginletter T

Oplossing:

T	R	M	U	A
S	G	K	E	E
	O	I	Z	R

puzzel 2 Beginletter R

Oplossing:

Inleveren vóór 19 september bij de heer Co v.d. Brakel, De Kist 35-A in Elst.

Ingezonden door:

Adres: