



**BELANGENORGANISATIE VOOR
SENIOREN**

VITAMINEN

in deze editie:

Stanley Hercules, interview op pag. 7
Een steentje bijdragen? pag. 11

22e jaargang nr. 3; september, oktober en
november 2014

Colofon:

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

De doelstelling van de KBO volgens haar statuten is:

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

'Vitaminen voor het leven' is het bulletin van de KBO afdeling Elst / Overbetuwe. Het biedt de leden de kans om te schrijven of te lezen over zaken die de KBO Elst / Overbetuwe raken.

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

Op verzoek wordt 'Vitaminen voor het leven' per e-mail toegezonden.

Redactie: Ger Daam (*eindredactie*)
José Staring (*secretariaat Vitaminen*)
Frans van den Boogaard (*lay-out*)

Verspreiding: Tom Pes

E-mailadres redactie: hwstaring@kpnplanet.nl

Website afdeling Elst: www.kbogelderland.nl

Rekening Rabobank IBAN: NL84RABO0171018370 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.

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 september, oktober en november 2014:

"Elke wijze uil begon als uilskuiken"

Inhoud

- pag. 2 colofon
 - pag. 3 vitamientje van de maand / inhoud / van de redactie
 - pag. 4 bestuurlijk
 - pag. 5 voor hen die het aangaat
 - pag. 6 de Senioras
 - pag. 7 in gesprek met
 - pag. 9 slotmiddag
 - pag. 10 huishoudtips / puzzelfietstocht
 - pag. 11 ik draag een steentje bij
 - pag. 12 activiteitenprogramma
 - pag. 13 toen en nu / vragen
 - pag. 14 uitslag spellencompetitie
 - pag. 15 rijbewijskeuring / bestuur KBO afd. Elst
 - pag. 16 omschrijvingen
-

Van de redactie

De vakantie zal door velen van u al genoten zijn. Op de voorpagina proberen we nog even het vakantiegevoel vast te houden.

Op 7 september a.s. start ons seizoen 2014-2015. Ingesloten ontvangt u het jaarprogramma.

De redactie van de *'Vitaminen'* zou graag aanmeldingen willen ontvangen voor de rubriek 'in gesprek met...'. Mocht u graag uw verhaal in ons blad kwijt willen, neem dan contact op met Ger Daam.

Jannie Bouwman en Riet Böhmer beschrijven in deze editie zeer beeldend de jaarlijkse fietstocht.

Onze penningmeester heeft een rekening geopend bij de Rabobank. Vanaf heden kunt u het Rabobankrekeningnummer gebruiken als u geld overmaakt naar onze afdeling. Het nieuwe rekeningnummer staat op pagina 2 in de colofon.

De volgende *'Vitaminen voor het leven'* komt uit op 9 december 2014.

S.v.p. kopij inleveren voor 6 november 2014 bij het secretariaat van de *'Vitaminen'*, José Staring, De Korte Helster 38, 6661 AE Elst, e-mail: hwstaring@kpnplanet.nl.

Bestuurlijk

Tekst: Ger Daam



De zomerrust bij de KBO afdeling Elst is bijna voorbij. Als bijlage in deze 'Vitaminen' is het jaarprogramma toegevoegd. Het seizoen 2014 – 2015 zal op zondag zeven september van start gaan. Het is het bestuur opnieuw gelukt om een programma op te stellen waarin voor ieder lid wel iets aantrekkelijks te vinden is. Het bestuur wenst u heel veel ontspanning in het nieuwe seizoen. Als u vakantie heeft gevierd, hopen wij voor u dat het er allemaal ontspannen aan toe is gegaan en dat u heeft genoten van zowel de reis naar uw vakantiebestemming, maar ook van uw thuiskomst.

Even willen wij stilstaan bij de mensen die met hun gezondheid aan het klungelen zijn. Helaas zijn er mensen die altijd iets mankeren maar ook mensen die, ondanks hun hoge leeftijd, nooit iets mankeren. Die laatste groep mag hiervoor heel erg dankbaar zijn en de eerste groep wensen wij heel veel sterkte en kracht toe. Soms hoor je mensen zeggen "je went er aan". Maar pijn went nooit. Je moet er mee leren omgaan. Maar je wilt vaak nog van alles en dat lukt niet altijd. Ondanks de problemen hopen wij voor die mensen, dat zij positief in het leven blijven staan en voor de komende tijd wens ik hun veel sterkte. Nu nog enkele onderwerpen die uw aandacht verdienen.

Zorgveranderingen per 1 januari 2015

Het Kabinet wil de AWBZ vanaf 2015 ingrijpend hervormen. Alleen de zwaarste, langdurige zorg wordt dan nog vergoed uit de AWBZ. Lichtere vormen van de AWBZ-zorg gaan naar de gemeenten of worden geregeld via de zorgverzekering.

Gemeenten gaan vanaf 2015 zorgen voor begeleiding en persoonlijke verzorging aan huis. Hieronder vallen de volgende onderwerpen:

- Woonbegeleiding of thuisbegeleiding.
- Dagbesteding voor mensen met een verstandelijke beperking.
- Dagopvang voor ouderen.
- Hulp bij het aan- en uitkleden en haren wassen (lichte thuiszorg).
- Huishoudelijke hulp voor mensen met een laag inkomen.

De begeleiding en verzorging aan huis worden toegevoegd aan de WMO, de **W**et **M**aatschappelijke **O**ndersteuning. Via deze wet kun u bij uw gemeente hulp en ondersteuning krijgen. Ook ondersteunt de WMO bijvoorbeeld mantelzorgers die zich inzetten voor familie, vrienden of mensen in de buurt.

Hebt u hulp nodig, dan gaat u naar het gemeenteloket voor het aanvragen van huishoudelijke hulp of een rollator. Vervolgens wordt er met u een keukentafelgesprek gevoerd. In dat gesprek wordt met u uitgezocht wat u zelf nog wel kunt en wat familie, vrienden, burens of kennissen voor u kunnen betekenen. Meer informatie is te vinden op de website van de gemeente Overbetuwe.

U kunt ook de digitale nieuwsbrief ontvangen.

Aanmelden via <http://abonneren.overbetuwe.nl/>. Elke eerste week van de maand (behalve in augustus) staat in *De Betuwe* dezelfde informatie als in de digitale nieuwsbrief.

Vrijwillige ouderen adviseur/cliëntondersteuner

Hierbij doen wij een oproep aan mensen die anderen graag willen helpen als zij met hun administratie of financiën zijn vastgelopen. In samenwerking met STUW en de SBOG is het mogelijk om hiervoor geschoold te worden. Voelt u er iets voor om uw medemens te helpen, meldt u zich dan aan. Aanmelding kan worden gedaan bij de secretaris Ger Daam. Ook voor informatie kan u bij hem terecht.

Activiteiten werkgroep

Het bestuur wil graag een werkgroep 'activiteiten' opstarten. Bent u bereid om in deze werkgroep plaats te nemen? Samen met de secretaris wordt door deze werkgroep het jaarprogramma opgesteld en eventuele andere activiteiten. Is dit iets voor u? Meldt u zich dan aan bij de secretaris Ger Daam.

Vrijwilligersmarkt

Onze afdeling neemt weer deel aan de vrijwilligersmarkt, die in Elst gehouden wordt op zondag 14 september 2014 vanaf 14.00 uur.

Deze markt wordt niet meer gehouden in samenwerking met de EOV (Elster Ondernemersvereniging), maar met Galerie Art Overbetuwe.

Voor hen die het aangaat... 70+ of ?????

Tijdens een bezoek aan een verpleeghuis vroeg ik aan de directeur wat het criterium is om een patiënt opgenomen te krijgen.

"Wel", zei de directeur, "we vullen de badkuip met water, dan krijgt de patiënt een theelepel, een theekop en een emmer. Dan vragen we hem/haar om de badkuip leeg te maken".

"Oh, ik snap het al", zei ik, "een normaal persoon gebruikt de emmer omdat die groter is dan een theelepel of een theekop".

"Nee", zei de directeur, "een normaal persoon zou de stop uit de badkuip trekken".

"Wilt u een bed bij het raam of in het midden?"

De Senioras | een muzikale middag

Tekst: José Staring

Wederom een grandioze middag op 16 april 2014 met Coby en Trijnie oftewel "De Senioras". Aangezien ik vorig jaar februari ook al een verslag over deze dames heb geschreven, gooi ik het nu over een andere boeg en vertel hier hun biografie een beetje.



Ze wonen met hun gezinnen in Westervoort. Van oorsprong zijn het Groningse meisjes die elkaar hebben leren kennen tijdens een jaarlijks terugkerend truckersfeest in Westervoort. Trijnie was lid van een Groningse toneelvereniging en ze nodigde Coby uit om samen Gronings toneel te spelen. Vanaf dat moment begonnen hun avonturen en groeide hun vriendschap. Ze hebben ook toneel op straat gespeeld in de vorm van een wekelijkse soapserie. Daar hebben ze veel van geleerd, vooral de

ups en downs uit het dagelijkse leven en het besef dat elke dag gekoesterd moet worden. Ze hebben samen in een zangkoor gezongen, maar dat vonden ze niet feestelijk genoeg. Zo werd besloten om samen één dag per week te oefenen met het Nederlandstalige levenslied. Na een tijdje oefenen deden ze de eerste try-out in een zorgcentrum in Arnhem. Dat beviel zo goed dat ze nog steeds met plezier samen overal zingen. Ze hebben beide "Sara" al gezien en voelen zich af en toe nog echte dartelende Senioras, met de klemtoon op senior, vandaar hun Hollandse toepasselijk gekozen naam de "Senioras". Zij zingen voor jong en oud en beschikken over een groot assortiment aan liedjes in verschillende genres. Het geeft hun een heerlijk voldaan gevoel om een medemens even de dagelijkse beslommingen te kunnen laten vergeten. Hun motto luidt dan ook: "Maak iedere dag iemand blij met een lach". Nou dat laatste hebben deze dames afgelopen 16 april zeker gedaan want het was weer fantastisch dat zoveel mensen weer van hen hebben mogen genieten. Het was één groot feest. Er hebben zelfs nog een paar dames gedanst. De liedjes die o.a. de revue passeerden waren: De petroleumkar, Op de grote stille heide, Tanze mit mir in den Morgen (Gerhard Wendland), Zeg niet nee (The Fouryo's), een potpourri uit 'Ja zuster, nee zuster', enkele zeemansliedjes, Sierra madre del sur en tenslotte We'll meet again van Vera Lynn. Dit alles werd met veel humor gebracht. Vooral Coby ging bij verscheidene heren op schoot zitten en die werden vaak ook door haar gekust. Het was zo'n groot succes dat Ger Daam, in overleg met enkele bestuursleden, deze dames al heeft geboekt voor volgend jaar maart wanneer wij ons 30-jarig jubileum vieren. Bedankt bestuur!

In gesprek met Stanley Hercules

Tekst: Ger Daam

Vandaag, op een prachtige zomerdag, ga ik in gesprek met Stanley Hercules. Zelden maak ik voor "in gesprek met" een zodanige kleine reisafstand. Stanley woont als het ware om de hoek van ons huis. Waarom heeft de redactie van de 'Vitaminen' voor Stanley gekozen? Omdat hij in onze ogen een vrijwilliger is van een bijzondere instelling die wij graag bij onze leden onder de aandacht willen brengen. Stanley is de coördinator van de Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg (VPTZ) in de Overbetuwe. Via het meldpunt Mantelzorg Overbetuwe kwam ik met Stanley in contact en in gesprek over de VPTZ. Met hem als gesprekspartner wil ik alle vrijwilligers van de VPTZ in het zonnetje zetten en aan u allen doorgeven wat zij doen en hoe zij zijn te bereiken.

Wie is Stanley Hercules?

Hij is het op één na jongste kind uit een gezin met negen kinderen. Zijn ouders en



zeven oudere broers en zussen kwamen uit het voormalige Nederlands Indië en het gezin kwam in januari 1952 in Elst wonen. Op 17 februari 1954 is Stanley geboren. Na de middelbare school heeft hij de Pedagogische Academie (huidige PABO) en diverse leraren opleidingen gevolgd. Als leraar Nederlands startte hij in 1980 bij d'Elster Pravo (het huidige Westeraam). Daar heeft hij naast het lesgeven diverse functies vervuld en uitgeoefend en één

daarvan is de functie van coördinator, wat hij met veel plezier en enthousiasme deed. Aan een ernstig auto-ongeval heeft hij het post-whiplash syndroom overgehouden en dat maakte een eind aan zijn carrière in het onderwijs.

In 1976 trouwde hij met Bernadette Haarlink uit Elst en zij kregen vier kinderen, twee zonen en twee dochters. Sinds november 2012 is Stanley, door het vertrek van de vorige coördinator, vrijwillig coördinator van de VPTZ.

Wat is VPTZ en waarvoor kan je hier terecht?

Stanley neemt uitgebreid de tijd om mij duidelijk te maken wat de vrijwilligers van de palliatieve zorg doen en bij en voor wie.

Mensen die weten dat zij binnenkort zullen sterven, willen dit het liefst in een vertrouwde omgeving, meestal thuis. Als partner, kind, familielid of vriend(in) neemt u als vanzelfsprekend de verzorging op u.

U bent dan een mantelzorger. Maar wie zorgt er voor u als het even teveel wordt, als u eens rustig wilt slapen of als er boodschappen gedaan moeten worden?

De Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg zijn er dan voor u, zodat u de zorgen voor uw partner, kind, familielid of vriend(in) kunt volhouden. Samen met uw naaste

houdt u dan de zorg zoveel mogelijk in eigen hand. De hulp van de VPTZ is vergelijkbaar met de hulp die u zelf biedt.

Wie zijn die vrijwilligers en wat zijn de kosten?

De vrijwilligers zijn allen zeer gemotiveerd en betrokken. Vaak omdat ze zelf een naaste hebben verzorgd en verloren of omdat ze ervaring hebben met het werken in de zorg. Hun hulp is vrijwillig, maar niet vrijblijvend en bovendien kosteloos. U kunt op hen rekenen. Zij zijn geselecteerd, hebben een cursus gevolgd om daadwerkelijk hulp te verlenen. Net als alle andere vormen van palliatieve zorg richt de VPTZ zich op de kwaliteit van het leven en is het haar doel om het de terminale zieke zo comfortabel mogelijk te maken.

Op welke tijdstippen kan een beroep op de VPTZ gedaan worden?

We kunnen 's-nachts en/of overdag en ook in de weekenden vrijwillige hulp bieden. We helpen bij de persoonlijke verzorging van de terminale zieke, zolang dit geen medische of verpleegkundige handelingen betreft. Ook bieden we een luisterend oor.

Onze hulp kan snel ingeschakeld worden. Maar helaas, veel mensen schakelen ons pas 'laat' in. Het is vaak moeilijk om onder ogen te zien dat de zorg te zwaar wordt. Ook als de hulp niet direct nodig is, maar in de nabije toekomst van pas kan komen, is het alvast verstandig om te informeren naar de mogelijkheden. De zorg is altijd maatwerk en wordt afgestemd op de wensen en de behoeften van de terminale zieke en zijn/haar verzorgers.

Het contact in de Overbetuwe is: www.vptz-betuwe.nl, telefoon 06-46045948 of 06-46045951.

Stanley wat is je functie bij de VPTZ?

Ik heb de functie van coördinator. Als mensen willen weten of de zorg van de VPTZ in hun situatie past, dan kan er met mij of mijn collega Marriet van Rekum contact worden opgenomen. Er kan dan een afspraak gemaakt worden voor een oriënterend gesprek bij de aanvrager thuis. Aan de hand van de situatie en de vraag wordt er samen bekeken hoeveel hulp gewenst is en op welke tijden. De coördinator selecteert uiteindelijk een vrijwilliger die het beste in die situatie past. Eventueel kunnen dat ook meerdere vrijwilligers zijn. VPTZ werkt samen met de aanwezige professionele zorg.

Is er nog tijd voor andere hobby's?

Ja, ik ben druk met onze kinderen, de tuin en het huis. Maar ook onze website actueel houden is een onderdeel van mijn werkzaamheden. Verder ben ik lid van de werkgroepen Communicatie VPTZ Midden-Gelderland in Rozendaal en het Landelijk Steunpunt van VPTZ in Bunnik.

Stanley, bedankt voor dit gesprek. Namens alle inwoners van de gemeente Overbetuwe hoop ik dat jij je nog vele jaren in gezondheid kunt blijven inzetten. Met jou, Stanley, wil ik alle vrijwilligers van VPTZ bedanken voor hun inzet en wens ik de VPTZ alle goeds.

Slotmiddag

Tekst: Ger Daam

Woensdag 7 mei 2014 was de laatste KBO-middag van het seizoen 2014-2015. Die dag werden de spellencompetities afgesloten met de prijsuitreikingen aan de winnaars van die competities. Voor de uitslagen zie pagina 14 in deze 'Vitaminen'. Ger Daam opende de middag met een passend gedicht over "oud worden in deze tijd" van een onbekende schrijver.



Hierna komen de heer Bert Nijborg en mevrouw Johanna Smits aan het woord. Zij geven een inleiding over ouderens mishandeling en huiselijk geweld. Vooral de filmpjes maken indruk op de aanwezigen. Uiteindelijk is een ieder zeer verbaasd over de cijfers van huiselijk geweld en ouderens mishandeling. Juist de mensen die dit ouderen aandoen staan meestal dichterbij het slachtoffer dan wij denken. Naaste familieleden gaan de fout in. Niet alleen met lichamelijk geweld maar ook op de gebieden van psychisch, seksueel misbruik, verwaarlozing, uitbuiting en schending van rechten.

Merkt u iets op bij uw naaste kennissen, bekenden of familie, neemt u dan contact op met het steunpunt huiselijk geweld, tel. 0900-1262626 of via internet www.steunpunthuiselijkgeweld.nl of met mensen die te vertrouwen zijn in uw omgeving of met een ouderenadviseur van de afdeling. Dit is de belangrijkste boodschap van deze voorlichting.

Vervolgens is er een pauze en wordt overgegaan tot de prijsuitreiking van de spellencompetities.

Wij kunnen terugkijken op een geslaagd seizoen. Vervolgens is er nog het bekende bingospel en wordt de middag door Ger Daam afgesloten met een

gedicht 'pas op voor de hitte' van Annie M.G. Schmidt. Met een "wel thuis" en als u op reis gaat "een behouden reis" is de middag voorbij.

Huishoudtips



Kwaaltjes en andere ongemakken:

- Blaren* op de voeten verdwijnen door er 's-nachts een in alcohol gedrenkt linnen lapje op te leggen;
- Aambeien:* dagelijks 2 eetlepels haverzemelen eten. De zemelen door de yoghurt of vla mengen. Meer vezels eten heeft een gunstig effect op de darmen;
- Brandwondjes* bij oppervlakkige brandwonden onder de kraan houden met lauw water. Er zijn diverse mensen die op de brandwonden een lekkere laag groene zeep insmeren. De pijn verdwijnt en er ontstaat geen blaar.
- Darmgassen:* Andijvie werkt tegen darmgassen. Het is tevens een hulpmiddel bij slechte nieren en is bloedzuiverend.
-

Puzzelfietstocht

Tekst: Riet Böhmer en Jannie Bouwman

Onder het genot van een kop koffie werden we op 14 mei 2014 welkom geheten in de soos van Wervershove.

Met het zonnetje en een frisse wind gingen we fietsen langs mooie huizen en nieuwe fietspaden richting Ressen. Bij de landwinkel moesten we naar binnen voor een vraag. Toen we daar vertrokken kregen we allemaal een lekkere appel mee.

Via de waaldijk en Haalderen kwamen we aan in Bommel waar wij in de Gouden Appel een lunch kregen met soep, broodjes en een kroket. Veel te veel gegeten natuurlijk!

Om 13.15 uur vertrok de eerste groep weer voor de tweede etappe en jawel hoor, het begon te regenen. Schuilen in een kersentent of gewoon door fietsen (wij zijn bikkels). Tom en Baldewijn, de mensen van de versnapering, hadden medelijden met ons, dus kregen wij een extra spekje.

Maar..... na regen komt zonneschijn. Over Rijkerswoerd, langs het kapelletje naar Westeraam en zo naar Wervershove.

Het was een mooie route met leuke vragen, het was soms best wel zoeken en tellen. Aan de mensen die de tocht uitgezet hebben: hartelijk dank. Het was een gezellige dag, dus volgend jaar maar weer!

Groeten van Jannie Bouwman en Riet Böhmer
(zonder foto)



Ik draag een steentje bij.. u ook?

Tekst: Mariet Gabriëls

Ik ben blij dat de KBO mij de gelegenheid geeft om een stukje te mogen schrijven over mijn Afrika project in ons contactblad 'Vitaminen'.

Voor diegene, die mij niet kennen zal ik me even voorstellen.

Mijn naam is Mariet Gabriëls en ik ga via de organisatie African Impact als vrijwilligster, zes weken meewerken bij een gezondheidsproject in KwaZulu Natal.

Het land van de Zulu's, het ligt in het oosten van Zuid-Afrika en het grenst aan de kust van de Indische Oceaan.

Tijdens deze 6 weken ga ik o.a.:

- ◆ meewerken in de locale kliniek. Zorg verlenen aan mensen, die in staat zijn om de polikliniek te bezoeken.
- ◆ verder ga ik meewerken met wijkverpleging in de achterlanden bij mensen, die niet bij de polikliniek kunnen komen.
- ◆ bijdragen in de bewustwording onder de bevolking, die HIV en AIDS nog zien als hekserij. Mensen worden verstoten uit de familie en durven daarom vaak geen hulp te vragen als ze HIV of AIDS klachten hebben.

In dit project wordt geprobeerd om daar iets aan te doen door voorlichting aan schoolkinderen.

- ◆ Door deze problematiek zijn er vele weeskinderen en daar zal ik ook mijn steentje bijdragen.
- ◆ voedselpakketten brengen bij mensen die dat het hardst nodig hebben.
- ◆ meewerken aan het opzetten van groentetuintjes om zelfvoorzienend te kunnen worden.
- ◆ ook levert het gezondheidsproject een bijdrage aan een gezonde levensstijl d.m.v. onderwijs en duurzame landbouwprojecten.



Misschien zult u zeggen weer een enthousiasteling. Het is immers maar een druppel op de gloeiende plaat.

Maar vergeet dan niet dat de Rijn en de Waal ook uit druppels bestaan die met een behoorlijke kracht elke dag stromen.

Ik noem dit project een zaadje dat met uw hulp kan uitgroeien tot een mooie boom.

Zo wil ik mijn steentje bijdragen.

Wilt u ook een steentje bijdragen dan kan dat natuurlijk.

Stort uw bijdrage op NL43RABO0316815055 t.n.v. Mariet Gabriëls o.v.v. Project Afrika.

Activiteitenprogramma

dag	datum	programma
zondag	7 september	Opening KBO seizoen 2014/2015 met een Eucharistieviering in de St. Werenfriduskerk te Elst en een Eucharistieviering in de kapel van Wervershove met intentie voor de overleden KBO-leden. Aanvang van beide vieringen: 10.00 uur.
woensdag	10 september	Openingsmiddag seizoen 2014/2015 met medewerking van het muzikale Duo DiJon. De middag wordt weer afgesloten met het bekende bingospel.
woensdag	24 september	Eerste spellenmiddag met de start van de competitie.
woensdag	8 oktober	Themamiddag: Onderwerp: "De Nederlandse Brandwonden Stichting". Presentatie door mevrouw Angela Venne. Hierna bingo.
woensdag	22 oktober	Tweede spellenmiddag.
woensdag	5 november	Themamiddag met als onderwerp "Het levens- testament en het Erf- en Schenkingsrecht" door notaris F.H.P. van Schaik.
woensdag	19 november	Derde spellenmiddag.
woensdag	3 december	Sinterklaasmiddag met een bezoek van Sinterklaas en zijn Piet(en). Een gezellige middag die wordt afgesloten met het bingospel.

Toen en nu | pure nostalgie

Bron: Seniorenweb

*De keuken uit mijn kindertijd was altijd vol met mensen.
Er stond een warme kachel in, wat had je meer te wensen?
De was hing er te drogen en de worst aan een spijker,
de koffie stond te pruttelen, waar was het leven rijker?
We zaten in ons keukentje met negen man te eten,
met soep vooraf en pudding toe, ik zal het nooit vergeten.
De afwas was het ergste niet, dan stonden we te zingen.
Een grote zinken teil dat was ons bad, er waren ergere dingen.
De keukenmat werd opgerold want vader kwam van de markt, ik zie hem nog
zweten.
De armen vol met groenten, we hadden weer te eten.
Brood was er altijd op de plank en een varken in de kelder.
Was het vuil dan ging de dweil erdoor en alles was weer helder.
De keukens van onze kinderen staan vol met apparaten.
Het nieuwste van het nieuwste, maar je kunt er niet mee praten.
De was zit in een droger, in de vriezer zit het eten.
Het is een ongekennde luxe, als ik niet beter had geweten!
Ze eten in het keukentje; ja, wie dat toch verzon?
een twee-minuten-maaltijd, zo uit de magnetron.
De afwas gaat in een machine, daar zitten ze niet mee.
En zingen hoeft ook al niet meer, ze draaien een CD.
Geen teil meer maar een bubbelbad, een auto voor de deur.
Wie nu nog niet tevreden is, die is een ouwe zeur.
Wij hadden slechts een fiets met een zichtbare belastingplaat.
Die moest je altijd kunnen tonen als je de weg op gaat.
Wij hadden al die dingen niet, maar toch wel ietsje meer;
Een kostbaarheid in het leven, gezelligheid en sfeer.*

Vragen

**Zal ook een garderobejuffrouw mantelzorg verlenen?
En zijn attributen van een kousenwinkel etalagebenen?
Zo is een das die tegenvalt meestal een strop,
en houdt een bretel de boel behoorlijk op.**

Uitslag spellencompetitie 2013 – 2014

De eindstand van het kaartspel klaverjassen met totaal acht deelnemers:

eindstand kaartspel "klaverjassen"			
	Naam	punten	gemiddeld aantal punten
1	De heer J.A. Brandts	25762	4445
2	Mevrouw M.G. Brandts	25332	4222
3	De heer H.L.G. Geerlings	24999	4133
4	Mevrouw A. Teunissen	24900	4111
5	De heer J.A.W. Imming	23805	3967
6	De heer J.A. Hocksenaar	23771	3962
7	De heer J.G. Elferink	23469	3911
8	Mevrouw T.W. Imming	21330	3555

Bij het klaverjassen hebben bij afwezigheid van competitie spelers, vervangende spelers hun plaats aan de tafels ingenomen. Hiervoor dank aan de reservespelers.

De eindstand van het kaartspel rikken met totaal tien deelnemers:

eindstand kaartspel "rikken"			
	Naam	punten	min / plus
1	Mevrouw Lies Holleman	315	pluspunten
2	Mevrouw Corry Strijbosch	195	pluspunten
3	Mevrouw Riek Meeuwse	155	pluspunten
4	Mevrouw Thea Seelen	150	pluspunten
5	De heer Tom Pes	75	pluspunten
6	Mevrouw Toos Marcelis	55	pluspunten
7	De heer Frits Janssen	5	minpunten
8	Mevrouw Dina van Moerkerk	45	minpunten
9	Mevrouw Trees Meijer	60	minpunten
10	De heer Jan Holleman	120	minpunten

De andere spellen zijn niet in competitieverband gegaan, maar bij het biljarten, bridgen, jokeren, rummikub en sjoelen is er door alle deelnemers sportief gestreden voor een overwinning.

Alle spelers namens de redactie van de 'Vitaminen' van harte gefeliciteerd met jullie resultaten. Natuurlijk is winnen leuk maar belangrijker is het meedoen. Hiermee sluiten wij een sportief seizoen 2013 – 2014 af.

Verplichte gezondheidskeuring voor het 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, 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.

Bestuur KBO afdeling Elst

Secretaris en waarnemend voorzitter:	Ger Daam
penningmeester:	Baldewijn Vos
2 ^e . penningmeester:	Frits van Ommeren
vice-voorzitter:	Mieke Kortman
bestuurslid:	Riet de Jager



OMSCHRIJVINGEN

Deze keer geen puzzel, maar een lijst met 13 omschrijvingen. Aan u de taak uit te vinden welke namen van bloemen en planten onderstaand zijn beschreven. De gevonden 13 namen van bloemen en planten moet u als oplossing inleveren.

Let op: deze keer is het adres waar u de antwoorden moet inleveren afwijkend van vorige puzzels.

1. De beker van de eerste hogepriester uit het oude testament.
2. Deze bloem herinnert aan loon en verraad.
3. Lid van de Koninklijke familie.
4. Denk vooral aan mij.
5. Bloem zat vroeger doorlopend in prinselijk knoopsgat.
6. Vulling voor het bed van een heilige vrouw.
7. Een ijverig meisje.
8. Vader is een eind weg.
9. Een bloem die aan Goede Vrijdag herinnert.
10. Deze bloem speelt in een orkest.
11. Omroepvereniging met een liefdesgebaar.
12. Bloem met trekkracht.
13. Liefdesbetuiging in het voorjaar.

Stuur de 13 namen van bloemen of planten vóór **15 oktober a.s.** naar de redactie van de *'Vitaminen'*, t.a.v. José Staring, De Korte Helster 38, 6661 AE Elst. (De brievenbus zit aan de voorkant van het gebouw, naast Wervershove.)