



KBO

Elst-Overbetuwe

VITAMINEN VOOR HET LEVEN



maandagavond fietsclub

32e jaargang nummer 3, september, oktober en november 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:**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, of 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 3, september, oktober en november 2024:

**"Wanneer je JA zegt tegen een ander,
zorg er dan voor dat je geen NEE zegt tegen jezelf."**

Inhoud o.a.:

- pag. 2 colofon**
- pag. 3 * vitamientje van de maand**
 - * inhoud**
 - * laatste Vitaminen**
- pag. 4 programma 2024-2025**
- pag. 5 bestuursinfo**
- pag. 7 slotmiddag 2023/2024**
- pag. 9 een gezellige fietstocht**
- pag. 14 spellenmiddagen**
- pag. 15 slapen**
- pag. 17 spijt**
- pag. 18 maandagavond fietsclub**
- pag. 20 bestuur**

Laatste Vitaminen

Voor u ligt de laatste editie van het blad "Vitaminen".

Zoals in de vorige editie nummer 2 vermeld, stoppen wij met de "Vitaminen" en gaan over op nieuwsbrieven.

De kosten van het blad werden voor onze vereniging te hoog. En ook de opbrengsten van de advertenties in de "Vitaminen" dekten helaas niet de uitgaven. Daarbij kwam dat het steeds moeilijker werd adverteerders te vinden, die ruimte in ons blad wilden gebruiken. Wij hebben het 32 jaar volgehouden om de "Vitaminen" uit te brengen.

De adverteerders van ons blad willen wij hartelijk bedanken voor hun bijdrage, zodat de "Vitaminen" gedrukt kon worden. Drukkerij Herberts heeft ons daarbij goed geassisteerd, ook na de verhuizing van de drukkerij naar Huissen.

Tot slot zijn wij als vereniging zeer veel dank verschuldigd aan Ger Daam, die jarenlang als eindredacteur voor ons blad heeft gewerkt. Steeds foto's makend van alle evenementen voor ons blad. Steeds artikelen schrijven voor ons blad over alles wat er plaatsvond in onze vereniging.

Het is jammer, dat we genoodzaakt zijn te stoppen met de "Vitaminen", maar gelukkig blijft onze vereniging actief.

Programma 2024 - 2025

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
zondag	1 september 2024	Eucharistieviering om 11.00 uur in de St. Werenfriduskerk
woensdag	4 september 2024	Muzikale openingsmiddag 'de Muzikale Bingo' door Kees Bos, afsluitend bingo
woensdag	18 september 2024	Ontmoetings- en spellenmiddag
woensdag	2 oktober 2024	Ontmoetings- en spellenmiddag
woensdag	9 oktober 2024	X Themamiddag 'Digitale weerbaarheid senioren' samen met gemeente, afsluitend bingo
woensdag	23 oktober 2024	Ontmoetings- en spellenmiddag
woensdag	6 november 2024	X Themamiddag beeldpresentatie 'Verhalen rondom het Licht' door Maria Bonten, afsluitend bingo
woensdag	20 november 2024	Ontmoetings- en spellenmiddag
woensdag	27 november 2024	Sinterklaasmiddag
woensdag	11 december 2024	Ontmoetings- en spellenmiddag
woensdag	18 december 2024	Advent / Kerstmiddag
woensdag	8 januari 2025	Muzikale Nieuwjaarsmiddag met troubadour Hans van Gorp, afsluitend bingo
woensdag	22 januari 2025	Ontmoetings- en spellenmiddag
woensdag	5 februari 2025	X Themamiddag "Pub Quiz", afsluitend bingo
woensdag	19 februari 2025	Ontmoetings- en spellenmiddag
woensdag	12 maart 2025	X Algemene ledenvergadering + Thema: "Levend Verlies" door Lidy Roelofsen, afsluitend bingo
woensdag	26 maart 2025	40-jarig jubileum
woensdag	9 april 2025	Ontmoetings- en spellenmiddag
woensdag	23 april 2025	X Themamiddag Dia Klankbeeld "Zwerven over de Veluwe" door Rien Mouw, afsluitend bingo
maandag	28 april 2025	Start maandagavond fietstochten
woensdag	7 mei 2025	Ontmoetings- en spellenmiddag
woensdag	14 mei 2025	Jaarlijkse Fietstocht
woensdag	21 mei 2025	Reservedatum Jaarlijkse Fietstocht
woensdag	4 juni 2025	Muzikale slotmiddag Michel Coenen Solo, afsluitend bingo



Aan de leden van de KBO Elst Overbetuwe,

Voor u ligt het laatste blad "Vitaminen" nummer 3 – 2024.

Hiermee is uitvoering gegeven aan uw besluit tijdens de Algemene Leden Vergadering op woensdag 27 maart 2024. De teruggang van het aantal leden en de daaraan gekoppelde financiële gevolgen is aan uw besluit voorafgegaan.

Na 32 jaar met vier nummers per jaar neemt ook de redactie met weemoed afscheid van het fraaie blad. Met veel plezier is er door de leden van de redactie gewerkt om u allen vrolijk nieuws en verslaggeving te brengen over de activiteiten van onze vereniging. Leden van de redactie zijn/waren Lidy Sweeren, Frans van den Boogaard en ook niet te vergeten José Staring. Zij is jarenlang lid van de redactie geweest. Ook ondergetekende heeft dit werk met veel plezier en enthousiasme gedaan. Nu gaan wij over op nieuwsbrieven als er ook iets te melden is!

Verder treft u als bijlage bij de "Vitaminen" een flyer aan over de bijeenkomst op 9 oktober 2024. Die bijeenkomst heeft als onderwerp "Digitale Weerbaarheid Senioren". Deze bijeenkomst houden wij in samenwerking met de gemeente Overbetuwe. Voor deze bijeenkomst is inschrijving noodzakelijk. In het magazine "Ons" zal een bijlage hierover worden toegevoegd. En wordt uitgelegd hoe en waarom inschrijving noodzakelijk is.

Ook treft u een bijlage in de laatste "Vitaminen" aan over een oproep om te gaan stemmen op de KBO Elst Overbetuwe voor de Rabobank clubkas campagne. Graag wil ik deze bij u allen aanbevelen en maak een beetje reclame hiervoor bij uw familie en bekenden, zodat zij ook hun stem op onze vereniging uitbrengen.

Als laatste breng ik bij u het nieuwe jaarprogramma onder de aandacht. Het is in deze laatste "Vitaminen" opgenomen. Emmy Hoitink heeft haar uiterste best gedaan om er een evenwichtig jaarplan van te maken met voor eenieder van ons wel wat wils. Het bestuur is over het jaarplan zeer tevreden en bedankt Emmy voor haar inzet hiervoor.

Dat het jaar 2025 een bijzonder jaar voor onze vereniging gaat worden met ons 40-jarig bestaan heb ik u al eerder gemeld. De feestcommissie is druk aan het werk om er een mooie en plezierige middag van te maken. Later zullen wij u hierover nader berichten.

Voor nu wens ik u, namens alle bestuursleden, nog een mooie tijd toe en ik hoop u op 4 september 2024 op de openingsdag te mogen ontmoeten. Vergeet niet om ook aan de zieken in uw omgeving te denken.

Met een hartelijke groet van Ger Daam uw voorzitter.

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



Homoetsestraat 3
6676 LA Homoet
Tel.: 026-4722307
Mail: a-vdwal@live.nl

Slotmiddag seizoen 2023 – 2024

Tekst: Ger Daam

Woensdag 5 juni 2024 heeft het duo Jewels en Jazz het seizoen 2023 – 2024 bij de KBO Elst Overbetuwe afgesloten. Wederom is er een activiteitenjaar voorbijgegaan waarin mooie, leuke, leerzame en muzikale zaken zijn uitgevoerd.

Vandaag om 14.00 uur opende voorzitter Ger Daam mede namens alle bestuursleden en de voorbereidingscommissie deze bijeenkomst met een hartelijk welkom allemaal en in het bijzonder het duo Jewels en Jazz.

De ongeveer 60 aanwezige personen kunnen volgens Ger genieten van Juweeltjes van bekende en minder bekende zangers/zangeressen. Naast Nederlandstalige liederen worden er ook jazzachtige Engelstalige liederen door het duo gebracht. Geniet er allen van.

Vervolgens draagt hij het passende gedicht voor deze middag voor met de titel 'Lied van het Hart'. Het laatste deel van dit gedicht van Mobar is als volgt.

*Maar we blijven toch proberen
Om het lied steeds te zingen
Want het lied helpt ons door de smart
Het vrolijke lijflied van het hart.*



Hierna geeft hij het woord en de microfoon door aan het Duo Jewels en Jazz.

Dit duo bestaat uit mevrouw Els Gerbrands voor de zang en de heer Jeroen Jongmans voor de pianomuziek; beiden komen uit Nijmegen. Els is van het duo de spreekster. Voor ieder lied geeft zij een korte toelichting over de inhoud van het lied, de schrijver en wie het heeft gebracht. Kort, want het gaat tenslotte om de muziek. Jeroen zegt niets maar laat zijn handen over de toetsen gaan om er met een mooi pianospel de zang te begeleiden.

Voor de pauze brachten zij vele liedjes ten gehore zoals:

- 'T is weer voorbij die mooie zomer van Gerard Cox.
- Blue Moon van onder andere Rod Stewart.
- Op een mooie Pinksterdag van Leen Jongewaard en André van den Heuvel.
- Que Sera Sera van Doris Day.
- Daar bij de waterkant van Eddy Christiani.
- Sunny Side of the Street van Louis Armstrong.

Na de Pauze brachten zij onder andere de volgende liedjes:

- Poen, Poen, Poen van het Metropole Orkest en Wim Zonneveld.
- Bei mir bist du schön van de Andreus Sisters.
- Toen was geluk heel gewoon door Van Kooten en de Bie.
- Loverboy van Billy Ocean.

- Aan de Amsterdamse grachten van Wim Zonneveld.
 - We meet again van Vera Lynn.
- Alles afwisselend Nederlands en Engelstalig.

Het is een prachtige muzikale bijeenkomst geweest en een mooie afsluiting van het seizoen 2023/2024.



Ger bedankte Els Gerbrands voor haar zang en uitleg van de liederen en Jeroen Jongmans voor zijn muzikale bijdrage. Dit vergezeld met de overhandiging van het bekende doosje Merci en een flink applaus van de aanwezigen, die zijn woorden ondersteunden.

Hierna volgde er nog het spannende bingospel en sluit Ger tegen 17.00 uur de middag met een wel thuis en wenst eenieder namens zijn collega-bestuurders een mooie zomer toe en tot 4 september 2024 op de openingsmiddag van het nieuwe seizoen.



Een gezellige fietstocht

Tekst: Ger Daam

Het is woensdag 12 juni 2024 en om 09.00 uur is het gezellig druk in *Onder de Toren* te Elst. Fietsers en begeleiding zijn druk met elkaar in gesprek en beheerder Michel Roodbeen is druk in de weer om eenieder te voorzien van koffie of thee. Vandaag gaat de jaarlijkse fietstocht van de KBO Elst Overbetuwe van start. Het weer is redelijk, gelukkig geen regen maar wel aan de frisse kant. Op 22 mei 2024 heeft de werkgroep 'fietsen' de tocht op basis van de weersverwachting afgeblazen en verzet naar vandaag.

Truus van Aalten-van Brandenburg blikt nog even terug op de voorbereiding van deze fietstocht. Het begon allemaal op woensdag 20 maart 2024. Op die dag is zij samen met Theo Damen de fietstocht van de KBO gaan uitzetten. Samen hebben zij vastgesteld dat het een mooie tocht is geworden door een prachtig gebied en ongeveer 45 kilometer lang. Het was op een mooie, zonnige en bijna een lentedag terwijl morgen 21 maart de lente pas gaat beginnen. Hierna is er door de fietsgroep nog enkele controlerondes gefietst om de juiste richting te kunnen aangeven en bekijken of er gevaarlijke punten in de route zijn. Hierdoor is er een veilige route uitgezet, die voor alle fietsers goed te doen is.







Omstreeks 09.20 uur opent Ger Daam met de woorden welkom allemaal om samen vandaag een prachtige fietstocht te gaan fietsen. Jammer dat deze tocht op 22 mei 2024 door de slechte weersverwachtingen niet heeft kunnen doorgaan. Maar vandaag is het gelukkig zover en kan er gefietst gaan worden. Twee weken lang heb ik de weersverwachtingen gevolgd en daar was ik tot gisteren zenuwachtig over. Maar de laatste voorspellingen gaven aan dat het een redelijke dag gaat worden. Met dank aan de fietsgroep voor de organisatie wens ik u allen namens het bestuur een mooie en gezellige fietsdag toe.

Vanaf 09.30 uur gaat de fietsdag starten met het vertrek van de eerste groep. Totaal vertrekken er zes groepen die door Ger zijn uitgezwaaid. Omstreeks 12.00 uur zijn alle deelnemers bij De Tichel in Haalderen aangekomen. Het spreekwoord '*De eersten zullen de laatsten zijn*' is deze dag uitgekomen. Groep één als eerste vertrokken is als laatste binnengekomen.

Na een goede en smakelijke lunch is het tijd geworden om aan het tweede deel van de fietstocht te beginnen. Het vertrek is op dezelfde wijze gegaan als bij de ochtend start.



Alle groepen zijn ruim op tijd terug bij de finish in *Onder de Toren*. Namens het bestuur waren daar aanwezig Emmy Hoytink en Lidy Sweeren. Lidy bedankte de organisatoren Truus van Aalten-van Brandenburg, Truus van Beek, Theo Damen en Ine Hasselman voor hun werk aan deze fietstocht en is blij dat er geen persoonlijke of technische problemen zijn geweest. Dat er volgend jaar geen fietstocht meer georganiseerd gaat worden door de fietsgroep is jammer maar wel begrijpelijk. Met de woorden wel thuis sluit zij deze fietsdag.

Hieronder enkele reacties van de deelnemers:

- * Het was een goed georganiseerde en gezellige dag geweest, schrijft Leni.
- * Fantastische mooie tocht met puzzelmomenten over hoe nu verder.
- * Een mooie en gezellige fietstocht, maar is het een idee om ook plaatsnamen in de route te vermelden.
- * Een gezellige fietstocht en dank jullie wel.
- * Ondanks het verkeerd fietsen is het een fijne, regenloze fietstocht geweest, supergezellig een pluim voor de organisatie.
- * Het was heel gezellig, leuk en mooi fietsweer gehad.
- * Ondanks dat wij veel kilometers hebben omgefietst, heeft dat de pret van deze dag niet kunnen drukken.

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 dist@blaakverzekeringen.nl
I www.blaakverzekeringen.nl



RegioBank De buurtzame bank.
Zelfstandig Afdelings



Onze spel- en ontmoetingsmiddagen

VERNIEUWD ??????

Tekst: Lidy Sweeren (namens het bestuur)

Dat er leden zijn, die het gezellig vinden om samen te "spelen" tijdens de woensdagmiddagen bij de KBO; dat weten we. Alleen blijft het jammer dat van alle leden, die onze KBO telt, dit maar 10 procent is.

En wat kan er bij ons gespeeld worden?

We hebben:

Rummikub

Kaartspellen: klaverjassen, rikken en jokers

Schaken

Mens erger je niet

Yahtzee

Keezen

Sjoelen



Misschien hebt u nog een suggestie?

Ook het ontmoeten bij een kopje koffie of thee en een gezellig praatje is natuurlijk mogelijk.

Deze spel- en ontmoetingsmiddagen willen we zeker in stand houden; ook voor deze 10 procent!

Tijdens bestuursvergaderingen brainstormen we er wel over hoe we de middagen voor méér mensen aantrekkelijk kunnen maken. En daar hebben we natuurlijk onze leden voor nodig. Wij kunnen wel iets op touw zetten, maar als er geen respons komt, is dat jammer. Wat kan er ook nog tijdens deze middagen?

Wij hopen op ideeën en suggesties van onze leden. Er is 'n budget voor, maar daar moeten we wel zuinig mee zijn.

Ons eerste idee, dat wat nog helemaal niets kost, willen wij op 18 september a.s. gaan proberen, namelijk een ruilbeurs voor legpuzzels. De ene hand wast de andere. Men levert een legpuzzel in en neemt daarna 'n andere mee naar huis. Wij denken dat er, zeker voor de aanstaande wintermaanden, nog wel wat geruild kan worden.

Vóór daarna, onze volgende spel- en ontmoetingsmiddag, hopen we heel veel reacties, ideeën en suggesties van u te hebben ontvangen, waar wij dan 'n keuze uit mogen maken.

Dus dat zal 'n verrassing worden! Ook nu nog voor ons!

Een reactie kunt u sturen naar:

We zien uw reacties tegemoet en zien u persoonlijk graag op onze middagen.

Slapen??? !!!

Stel je voor: je ligt, of beter, zit met de hele familie in bed en staat op om 2 uur 's-morgens. De geit soest nog wat aan het voeteneind. Het lijkt alsof je op een steen hebt geslapen.



Natuurlijk, want je kussen is van steen. Een paar uur later zet je terug je slaapmuts op. Helemaal klaar voor een nieuwe tocht naar dromenland. Raar, zeg je? Niet voor onze voorouders! Ontdek 10 (voor ons) bizarre slaapgewoonten van vroeger.

1. Slapen in twee delen

8 uur doorslapen is een must! Onze voorouders sliepen zelfs 12 uur, maar niet aan één stuk. Ze gingen begin van de avond voor ongeveer 4 uur naar bed. Dan bleven ze 2 uur wakker, om nadien weer voor een uur of 6 te gaan slapen. Die 'wakkere' periode gebruikten ze om te luieren, lezen, bidden of ... een baby te maken. Want het is de beste tijd om zwanger te worden, volgens bronnen uit de 16de eeuw.

2. Blaas als natuurlijke wekker

"Niet te veel water drinken!", zeg je elke avond tegen je kindje. "Anders moet je vannacht te vaak naar het toilet". En gelijk heb je ... Lang geleden gebruikten mensen hun blaas als een soort van natuurlijke wekker. Niet echt nauwkeurig, maar wel efficiënt. Je hoefde alleen maar voor het slapengaan de juiste hoeveelheid water te leren drinken, om op tijd wakker te worden.

3. Zittend slapen, hoofd recht

Hangen je voeten soms uit bed? Toch zijn onze bedden nu veel groter dan in de periode van de Middeleeuwen tot pakweg de Franse Revolutie. De mensen waren toen niet abnormaal klein, maar ze sliepen gewoon zittend of schuin, uit angst om te sterven. Alleen wie dood is, ligt volledig neer. Ook dachten ze dat je liggend ziek zou worden omdat al het bloed naar je hoofd loopt. Wat niet klopt natuurlijk!

4. Co-sleeping met de familie in een kingsize bed

Glipt zoon- of dochterlief soms bij jou in bed? Wat als ook je ouders, neven en nichten, ooms en tantes dat elke nacht zouden doen? In de Middeleeuwen was het de gewoonte om samen in één bed te slapen. Soms zelfs met 10 tot 14

personen. Omdat men geen geld had voor meer bedden én om zich te verwarmen!

5. Luizen bestrijden met een slaapmuts

Slaapmutsjes, tegenwoordig drinken we ze alleen. Maar bij onze armere voorouders was het kledingstuk wel populair. Om warm te blijven (ze hadden geen centrale verwarming!) en om het hoofd te beschermen tegen de luizen van een ander. Want met het hele gezin in bed liggen, mag dan wel knus zijn, met de hygiëne was het heel wat minder gesteld.

6. Schoonmama op de koffie in bed

Je slaapkamer en bed, da's privé! Maar niet in de tijd van de Grieken en de Romeinen. Die aten en dronken (al dan niet samen met de familie) in verschillende bedden die in de (woon)kamer stonden. In de 19de eeuw was het bed zelfs een pronkstuk voor edellieden. Liggend in bed ontvingen ze bezoek, maakten ze muziek en gaven ze instructies aan het huispersoneel.

7. Een bed als cadeau geven

Goed slapen is een zegen. Maar we denken er niet aan om iemand een bed cadeau te doen of het na te laten aan familieleden. Onze voorouders deden dit wel. Een bed was zo'n kostbaar bezit dat het vaak als bruidsschat gegeven werd of in het testament gezet.

8. Schaaapjes tellen ... of ermee slapen

Letterlijk schaaapjes tellen in de slaapkamer? Boeren in de oudheid kunnen ervan meepraten. Arme families leefden en sliepen vaak samen met hun huisdieren in één ruimte. Geiten, schapen en kippen deden ook dienst als levende 'radiator' om iedereen warm te houden.

9. Je hoofd rusten op een steen

Slapen zonder kopzorgen? Daar hoort een zacht en donzig kussen bij. Maar dat was lang niet zo. De eerste hoofdkussens (ca 7000 v Chr) werden gebeeldhouwd uit steen. Zo lag het hoofd iets hoger en kon men insecten en ander ongedierte op een afstand houden. De oude Egyptenaren sliepen op hun zij, vaak op een massief houten hoofdsteun. Best mooi en iets comfortabeler dan een stenen variant.



De oor-zaak
hooroplossingen
voor u in Elst

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

de oor-zaak
hooroplossingen voor u

10. Hoog en droog een uiltje knappen

Eens een nachtje in een boomhut slapen, wie droomt er niet van? Maar voor de mens het vuur ontdekte, was hoog in de bomen slapen dagelijkse kost. Zo was hij geen makkelijke prooi voor roofdieren. Het is dus niet gelogen: we stammen zeker af van de apen.

Spijt

Tekst: Tanja Helderman

als emoties zijn gesust
en gemoederen bedaard
als de branden zijn geblust
en het stof is neergedaald

als de zonden zijn vergeven
en de wapens neergelegd
als de strijdbijl is begraven
en het laatste woord gezegd

komt de tijd om te bezinnen
is het tijd dat je verstaat:
pijn die zwijgt is vaak
veel scherper, liefde sterker
dan de haat

al die kleine misverstanden
zoveel groter met de tijd
nooit te laat om nog te zeggen
dat het je uiteindelijk spijt

voordat kansen zijn verkeken
en het echt te laat zal zijn:

woorden die voor altijd zwijgen
doen het allermeeste pijn.



het spijt me
excuseer
sorry
vergeef me
mea culpa

Maandagavond fietsclub

Tekst: Ger Daam

Er wordt op de maandagavond nog steeds stevig gefietst. In het begin was er een planning dat er om de 14 dagen gefietst zou gaan worden. Inmiddels wordt er iedere maandagavond gefietst en gemiddeld zijn ongeveer 20 fietsers aanwezig. Om 18.15 uur is het verzamelen op de parkeerplaats van Zalen & Partycentrum 'Onder de Toren' in Elst. Het fietsen gaat door tot eind augustus 2024. De laatste avond is voor het blad Vitaminen te laat om het eindverslag op te nemen in de laatste uitgave. Wij moeten helaas eerder bij de drukker zijn anders is het blad niet op tijd klaar voor verzending.

Tijdens een fietstocht wordt er soms gestopt om naar iets bijzonders te gaan kijken. Een voorbeeld is een ooievaarsnest dat de moeite waard is om even goed naar, vooral de jonge ooievaars, te kijken. Iedere avond is er een rustpauze om een kopje koffie/thee of iets fris te drinken. Twee voorbeelden daarvan zijn: *De Kersenvongerd* in Angeren en daar is ook flink van de kersen genoten. De *Steenenkamer* in Arnhem waar met 28 personen pannenkoeken zijn gegeten. Daar is ook bij aanwezig geweest de 'pechvogel van 2024' Truus van Beek.

Opmerkelijk is dat bij de start van de maandagavond fietstochten er slechts één fietser met een helm op was, zoveel tochten later heeft zeker de helft van de fietsers een helm op hun hoofd. Tijdens het fietsen blijft iedereen alert op gevaren. Staat er een paaltje op het fietspad dan hoor je de echo van 'paaltje' door de groep gaan.

De fietstochten zijn door Truus van Aalten, Truus van Beek, Theo Damen en Ine Hasselman georganiseerd. Namens de deelnemers worden zij bedankt en het bestuur sluit zich daarbij aan. Van de deelnemers is te horen dat het mooie fietstochten zijn geweest en zeer gezellig onder elkaar. Laten we afsluiten met een tot volgend jaar!







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

Crematorium FineVita onderdeel van Aster Uitvaartzorg

Polderstraat 1a
6666 LD Heteren
026 - 8409036
info@finevita.nl
www.finevita.nl

Bestuur KBO Elst Overbetuwe



voorzitter + secretaris
Ger Daam



penningmeester
Gerard Verrest



vicevoorzitter
Emmy Hoiink



2^o secretaris
Lidy Sweeren



bestuurslid
Francien de Winter