

KBO

Elst-Overbetuwe

VITAMINEN VOOR HET LEVEN



Samenkomst Samenzijn

32e jaargang nummer 2, juni, juli en augustus 2024

COLOFON:

Redactie:

Ger Daam
(eindredactie)

Lidy Sweeren
(secretariaat *Vitaminen*)

Frans van den Boogaard
(lay-out)

Verspreiding:

Geert Kolks

Druk:

Drukkerij Herberts Elst

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 2, juni, juli en augustus 2024:

**"Je hoeft niet goed te zijn om te beginnen.
Je moet wel beginnen om goed te kunnen zijn."**

Inhoud o.a.:

- pag. 2 colofon**
- pag. 3 * vitamientje van de maand**
 - * inhoud**
 - * moeite waard?**
- pag. 4 programma 2023-2024**
- pag. 5 bestuursinfo**
- pag. 6 algemene ledenvergadering**
- pag. 8 * adem wat dieper uit**
 - * opmerkelijk**
- pag. 9 vreemde themamiddag**
- pag. 12 bijzondere verhalen**
- pag. 14 spelletjes**
- pag. 15 Veilig Verkeer Nederland**
- pag. 17 maandagavond fietstocht**
- pag. 18 adverteerders bedankt**
- pag. 20 bestuur**

Moeite waard?

Soms denk je wel eens: "Waar kunnen wij in Nederland nog naartoe? Wat is de moeite van het bezichtigen waard?" Aan Groningen denk je dan misschien niet zo snel, maar toch bevindt zich in Uithuizen de Menkemaborg.

De Menkemaborg staat bekend als het mooiste kasteel van Noord Nederland.

De Menkemaborg is van oorsprong een uit de 14de eeuw daterend huis, een zogenaamd 'steenhuys', dat in de loop van de tijd vergroot is.

Over de familie Menkema is weinig bekend.

In 1682 koopt Mello Alberda het landgoed van de familie Menkema en de borg wordt ingrijpend verbouwd. De laatste bewoner Gerhard Alberda van Menkema en Dijksterhuis overlijdt in 1902.

In 1921 schenken zijn erfgenamen het landgoed aan het Groninger Museum. Opnieuw wordt de borg gerestaureerd en in 1927 wordt de borg opengesteld voor het publiek.

De vertrekken zijn zodanig ingericht, dat het lijkt alsof de bewoners elk moment terug kunnen komen. Zo krijg je een goede kijk op het leven in vroegere tijden.

De tuin van de borg is de moeite waard te bezoeken en is gereconstrueerd naar het originele tuinplan uit circa 1705. Verder is er een rozentunnel, nutstuinen met een fruithof

en vijvers.

Al bij al kun je hier zeker wel vermaken.



Programma 2023 - 2024

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

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

dag	datum	Programma
maandag	6 mei 2024	Start maandagavond fietstochten
woensdag	5 juni 2024	Muzikale slotmiddag verzorgd door 'Jewells & Jazz', afsluitend bingo



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





Aan de leden van de KBO Elst Overbetuwe,

Voor u ligt Vitaminen 2 – 2024. Er zal nog één Vitaminen dit jaar verschijnen en dan stoppen wij met de uitgave van dit blad. 32-jaargangen hebben wij dit blad uitgegeven, nummer 3 – 2024 zal de laatste zijn. Dan gaan wij over naar een nieuwsbrief. De uitgave frequentie zal afhangen van de berichtgevingen, die naar onze leden zullen gaan. Het is jammer om ergens mee te stoppen nadat je zoveel jaren daaraan met plezier hebt gewerkt. Geheel volgens de wens en de afspraken van onze laatste jaarvergadering heeft het bestuur dit besluit genomen. Zie ook het verkorte verslag van die jaarvergadering in deze Vitaminen.

Helaas zien wij als bestuur ons ledenaantal verminderen. Meerdere malen hebben wij in onze vergaderingen uitvoerig hierbij stilgestaan en ons steeds de vraag gesteld "hoe kunnen wij dit doorbreken?". Het blijkt voor veel verenigingen hetzelfde probleem te zijn. De mens wil zich niet binden aan een vereniging en helemaal geen bestuursfunctie op zich nemen. Misschien is er iemand onder u, die ons een gouden tip kan geven en ons eventueel hierbij wil ondersteunen.

Het jaar 2024 is voor wat de sprekers op de themamiddagen betreft tot nu toe geen perfect jaar geweest. Liefst drie keer dit jaar hebben sprekers afgezegd door ziekte. Eenmaal hebben wij een vervanger kunnen regelen en beide andere middagen hebben wij aan improvisatie gedaan, hetgeen goed door de leden is ontvangen. Emmy Hoitink heeft hierdoor er weer een aantal grijze haren bij gekregen. Zij heeft inmiddels het jaarplan 2024 – 2025 ter goedkeuring aan het bestuur gegeven. Met het magazine ONS en de laatste Vitaminen in augustus komt dit jaarplan naar u toe.

Het jaar 2025 is voor onze vereniging een bijzonder jaar door ons 40-jarig bestaan. De feestcommissie is met hun opdracht aan de slag gegaan en bedenkt nu hoe de bewuste dag ingevuld gaat worden.

Voor nu wens ik u namens alle bestuursleden een mooie zomer toe. Gaat u op reis dan wensen wij u een goede reis en behouden thuiskomst toe. Vergeet niet om ook aan onze zieken in uw omgeving te denken.

Met een hartelijke groet van Ger Daam uw voorzitter

Algemene Ledenvergadering

Tekst: Ger Daam

Een korte samenvatting van de belangrijkste onderwerpen en besluiten van de Algemene Ledenvergadering (ALV) van woensdag 27 maart 2024.

De ALV is door ongeveer 60 leden bezocht. De voorzitter bedankte alle vrijwilligers, die zich het afgelopen verenigingsjaar hebben ingezet voor de KBO Elst Overbetuwe. Zonder al die vrijwilligers is het als bestuur onmogelijk om goed te kunnen functioneren. Op 1 januari 2023 stonden er 377 leden in ons ledenbestand. Echter op 1 januari 2024 waren dat er nog maar 334. Er zijn in het afgelopen jaar 8 leden overleden. De voorzitter roept alle leden op om mee te werken om deze terugloop een halt toe te roepen. Spreek met anderen positief over de programma's



van onze vereniging en tracht mensen over te halen om lid te worden en te blijven. Het aantal leden heeft direct invloed op onze financiële situatie. Hierna vraagt hij de vergadering hoe zij staan tegenover een nieuwsbrief in plaats van ons blad 'Vitaminen'. Het bestuur krijgt van de vergadering toestemming om hierover in het bestuur een besluit te nemen. Tevens gaat hij met de vergadering in op het nieuwe logo en daarbij het onderschrift Kom Bij Ons. Door de afscheiding van de Unie KBO mogen wij het oude logo niet meer gebruiken. Het nieuwe logo met het onderschrift Kom Bij ons is door de vergadering goedgekeurd en aangenomen.

De notulen van de (ALV) vergadering 15 maart 2023, het jaarverslag van de secretaris en de plannen voor 2024 zijn door de vergadering zonder op- of aanmerkingen aangenomen. Het financieel verslag over het jaar 2023 en de begroting van 2024 is door de voorzitter, met op de achtergrond de penningmeester, uitvoerig toegelicht, waarbij gestart werd met het exploitatieoverzicht 2023 en de grote afdracht aan de KBO Gelderland. Hierdoor zijn alle vragen, die waren ontstaan door hem beantwoord. Ook heeft de voorzitter aangegeven, dat die afdracht in verhouding met de contributie erg hoog is. In de

komende algemene jaarvergadering van de KBO Gelderland zal daarover uitvoerig worden gesproken. Alle posten worden doorgenomen en toegelicht indien dat gevraagd is. Opnieuw kwamen de kosten voor de 'Vitaminen' ter sprake en de bezorgkosten van het magazine ONS en de 'Vitaminen'. Over de posten "ten laste van reservering" zijn enkele vragen gesteld. Om te beantwoorden werd er overgegaan naar de balans. Daar staan reserveringen op. Die posten mogen wij als bestuur alleen maar aanspreken als er voor dat onderdeel een tekort in de exploitatie ontstaat. Het eigen vermogen van onze vereniging van 6.826,20 euro geeft aan dat wij financieel een gezonde vereniging zijn. Hierna wordt de begroting 2024 besproken en desgevraagd toegelicht op vragen. Hierna worden de financiële stukken door de vergadering aangenomen. Vervolgens is het woord aan de financiële commissie (Truus van Aalten van Brandenburg en Coby Willemsen). Zij hebben alle stukken gecontroleerd en stellen de vergadering voor om het bestuur en de penningmeester volledige décharge te verlenen voor het financieel gevoerde beleid en beheer. De vergadering stemt met applaus hiermee in.

Omdat mevrouw Truus van Aalten van Brandenburg aftredend is, moet er een nieuw reservelid komen. Daarvoor stelt mevrouw W.J. Budding zich beschikbaar. De financiële commissie 2024 bestaat uit de dames:

J.G. Willemsen, F.J.M. Kusters-Ticheler en reserve lid mevrouw W.J. Budding.

In 2025 zal er geen contributieverhoging plaatsvinden en blijft de contributie 30,00 euro per persoon.

Er zijn twee bestuursleden aftredend te weten, mevrouw Lidy Sweeren en de heer Gerard Verrest. Beiden worden met instemming van de vergadering voor een nieuwe zittingsperiode benoemd. Vanuit de leden zijn er geen voordrachten ontvangen.

Van de rondvraag wordt geen gebruik gemaakt en de voorzitter sluit onder dankzegging aan alle aanwezigen de vergadering. Dank voor uw komst en veel plezier bij de bingo.

WONINGINRICHTING v.d. WAL

Tapijt Gordijn Vitrage

Binnen- en Buitenzonwering



Homoetsestraat 3
6676 LA Homoet

Tel.: 026-4722307

Mail: a-vdwal@live.nl

Adem wat dieper uit

Elke keer als je diep inademt, activeer je het sympatische zenuwstelsel – de actiestand dus. Daarom halen we vaak onbewust diep adem voordat we een podium betreden of iets anders spannends gaan doen. Met de uitademing daarentegen activeer je de rust van het parasympatische zenuwstelsel.

Alle oefeningen waarbij de uitademing langer is dan de inademing brengen direct rust. En het mooie is: je hebt daarvoor niets nodig en je kunt het de hele dag door overal doen. Neem als je spanning wilt verminderen even de tijd voor wat lange, diepe en rustige uitademingen.

Opmerkelijk

Leen geld van een pessimist.
Die verwacht het namelijk niet terug.



Jarig zijn is gezond

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt, dat mensen, die meer verjaardagen vieren langer leven.

Gefeliciteerd!



Lach niet, maar schater.
Drink wijn, in plaats van water

Doe wat je het liefste doet,
niet wat je denkt dat moet.

Zie het moois in elke dag,
en doe af en toe iets wat niet mag.



Vreemde themamiddag

Tekst: Ger Daam

Woensdag 31 januari 2024 begint om 13.30 uur de zaal in *Onder de Toren* al goed vol te lopen met leden en belangstellenden voor de presentatie door Jackie Howard. Om 14.00 uur zijn bijna alle stoelen bezet maar nog steeds geen Jackie Howard. Dan pakt Ger Daam de microfoon en begint met de mededeling dat Jackie door ziekte niet kan komen. Dus geen "*de seizoenen van je leven*". Jammer dat zij zich niet eerder heeft ziek gemeld. De aanwezigen hebben begrip voor het feit, dat het bestuur nu niets meer kan regelen en er ontstaat onbegrip voor Jackie. Die de volgende dag via de mail haar excuses heeft aangeboden.

Zo zegt Ger: dit wordt een andere middag dan dat wij ons hebben voorgesteld. Maar hierdoor kan ik wel wat andere zaken met u gaan bespreken waar normaal geen tijd voor is. Hij begint met het gedicht 'Vrolijkheid' de laatste vier regels zijn:

Geniet van de kleine dingen,
Wees blij om wie je bent.
Lach om onverwachte dingen,
Ook al ben je het niet gewend.

Vanmiddag hebben wij dus met iets onverwachts te maken en wij gaan proberen om er toch een gezellige middag van te maken.



Op dit gedicht reageerde mevrouw Adele Werten uit Valburg en zij ging in op het voorgedragen gedicht dat volgens haar van Guido Gezelle zou zijn. Met behulp van Emmy Hoytink droeg zij het gedicht van Guido Gezelle voor met de titel "K EN HORE U NOG NIET". Guido is een van de belangrijkste Vlaamse dichters van de negentiende eeuw. Hij wordt wel de grootmeester van de Vlaamse poëzie genoemd. De priester Gezelle is vooral bekend door zijn uiterst fijnzinnige natuurgedichten en taalexperimenten. Hij is geboren op 1 mei 1830 in Brugge België en overleden op 27 november 1899

ook in Brugge.

Vervolgens gaat Ger in op de Online Veiligheid Senioren met de titel '*maak het oplichters niet makkelijk*'. Een onderwerp waaraan onze burgemeester dit jaar veel aandacht vanuit de gemeente gaat geven. Er is de laatste tijd een groot aantal senioren opgelicht. De oplichters worden steeds vindingrijker om mensen hun verhaal te laten geloven. Laten wij eens een aantal stappen doornemen om te voorkomen dat u slachtoffer wordt van oplichting.

1. Maak nooit geld zomaar over. Als voorbeeld: u wordt door iemand gebeld of u ontvangt een bericht via e-mail of een WhatsApp met de vraag om geld over te maken voor een vriend of kind. Neem eerst met die persoon telefonisch contact

op. Reageert die persoon niet, laat dan een bericht achter om terug te bellen. Word er niet gebeld dan maakt u geen geld over!

2. Geef nooit uw inloggegevens af, zoals een wachtwoord of pincode. Uw bank zal daar nooit naar vragen. Wordt er naar uw pincode of wachtwoord gevraagd dan heeft u met een oplichter te maken!

3. Zorg dat uw basisbeveiliging op orde is. Gebruik voor ieder onderwerp een ander sterk wachtwoord. Stel automatische updates op uw computer, telefoon of tablet in. Installeer een virusscanner. Maak regelmatig back-ups. Eerst checken, dan klikken. Klik nooit zomaar op een link.

Na deze waarschuwingen komt er spontaan een koorgroepje om voor ons een Ave



Maria te komen zingen. Zonder tekst en notenbalk is wel wat verkeerd gegaan, maar het past geheel in deze middag.

Na enkele leuke anekdotes over vissen is dit eerste deel van de middag afgesloten om met elkaar tijdens de pauze nog eens na te praten over alle oplichters gebeurtenissen in eigen omgeving.

Na de pauze is er nog het bekende bingspel gespeeld en dat ging er spannend aan toe. Met een dank voor uw komst en een wel thuis sluit Ger de bijeenkomst.

Het leuke is geweest dat verschillende mensen Ger hebben bedankt voor de informatieve en gezellige middag. Emmy Kusters stuurde een e-mail met daarin de mededeling. Wat hebben jullie als bestuur de afwezigheid van mevrouw Howard prachtig opgevangen en wat heb ik gelachen, complimenten hiervoor.



Bijzondere verhalen bij de KBO

Tekst: Ger Daam

Deze tekst heeft op zaterdag 24 februari 2024 in 'Hét Gemeente Nieuws' gestaan. Natuurlijk weet ik de inhoud van die tekst. Maar de uitvoering op woensdag 28 februari 2024 is toch geheel anders geworden dan de tekst in 'Hét Gemeente Nieuws'.

Een korte toelichting waarop u allen recht hebt. Maria Bonten zou een beeldpresentatie komen geven over "*Verhalen Rondom Het Licht*" en waarom is dat niet doorgegaan? Zoals zoveel mensen in ons land was zij ziek. Haar man gaf ons op maandag 26 februari door dat Maria met hoge koorts in bed lag en dus woensdag niet kon komen. Voor ons als bestuur de vraag 'wat nu'. Hierop is Emmy Hoitink in haar archief gedoken om een andere presentatie te zoeken die op korte termijn beschikbaar was. Dat is haar gelukt: Arie Niks uit Doesburg was vrij en wilde ook komen om een presentatie over een reisverslag door China en Tibet te komen geven. Die mogelijkheid hebben wij met beide handen aangenomen en zodoende stond er deze middag geen Maria Bonten, maar Arie Niks voor u.



De titel van de presentatie van Arie is "*Wie ver reist kan veel verhalen*".

Ger Daam opende deze middag met een welkom aan alle aanwezigen en in het bijzonder de heer Arie Niks die ons uit deze situatie heeft kunnen redden. Daarna vertelt Ger de reden van de wijziging en de problemen die er zijn geweest rondom het wegvallen van de Belasting Invuller Piet Brouwer. Alles is inmiddels opgelost en de betrokkenen kunnen op een goede manier met hun belastingpapieren geholpen gaan worden.

Hierna droeg Ger het gedicht voor met de titel "*Alles op Aarde*". Het gedicht eindigt met de regel 'Maar ga van alles wat leeft op aarde dus ook genieten'.

Hierna nam Arie Niks de microfoon over en begon zijn presentatie.

Arie begon zijn verhaal met de mededeling dat hij normaal dit verslag presenteert met zijn vrouw Ina met wie hij deze reis heeft gemaakt, samen met nog zes andere personen. Een reisverslag door China en Tibet in vier weken en met een reisafstand van ruim 17.000 kilometer. Tijdens deze reis heeft hij ongeveer 6000 foto's gemaakt waarvan wij in deze presentatie een deel zullen gaan zien. De start is een landkaart waarop te zien is de route van de reis met onderweg gebruik makend van bus, trein en vliegtuig. Deze reis hebben Arie en Ina verschillende malen gemaakt en hij zal de mooiste foto's vanmiddag vertonen.

Zij waren de eerste Europeanen, die na de grote opstand door de bevolking in de hoofdstad Lhasa van Tibet, een bezoek aan die stad brachten.

Niks is ingegaan op hun ervaringen met de plaatselijke bevolking. Hij toonde prachtige kloosters, kerken, paleizen en verblindend mooie landschappen. Bergen

met daarop eeuwig sneeuw. Hij bracht ons veel kennis bij over gebruiken en gewoontes van de bevolking in beide landen.

Zo is er een volksstam in China waar uitsluitend de dames het voor het zeggen hebben. Maar hij is ook ingegaan op het toiletgebruik en de inrichting van de toiletten. Dat het mogelijk is om op een hoogte van 5200 meter met een trein door het Himalaya gebergte te reizen en waarbij af en toe zuurstof toegediend moet worden om de reis gezond te overleven. Dat je in een trein zit die over verhard terrein gaat, dat terrein verhard moet worden door stikstof om niet in de modder weg te zakken. Zo kwam het ene voorbeeld na het andere uit de mond van Arie. Verbazend waren de woningen van 4 bij 4 meter met alleen begane grond. Daar woonden hele gezinnen in. Voor die huisjes zijn speciale toiletgebouwen gebouwd met een scheiding tussen mannen en vrouwen. Tussen de toiletten een muurtje en geen deur om de boel af te sluiten. Ook geen toiletpot en als er een toerist daar naar binnen ging, kwamen dorpelingen kijken hoe het die persoon is vergaan op dat toilet.

Er zijn grote afstanden tussen de bezochte steden. Soms in een vliegtuig vier uur vliegen en dan bijna anderhalve dag met een trein om in de volgende plaats te komen. In Hong Kong eindigde de reis na 17.000 kilometer, die in de stad met de oude naam Peking was begonnen.

Nadat Ger de heer Arie Niks heeft bedankt voor zijn presentatie en voor zijn beschikbaarheid, overhandigde hij Arie een doosje Merci en de zaal bedankte hem met een luid applaus.

Hierna is de middag met het spannende en gezellige spel bingo afgesloten en bedankte Ger eenieder voor hun komst.



Spelletjes

Spelletjes kunnen een positief effect hebben op de gemoedstoestand. Hier volgt een paar manieren waarmee dat kan gebeuren:

1. Ontspanning:

Spelletjes kunnen een bron van ontspanning zijn, waardoor stress en spanning verminderd worden. Het kan een manier zijn om even te ontsnappen aan de dagelijkse beslommingen.

2. Plezier en vermaak:

Spelletjes kunnen plezier en vermaak bieden, wat kan leiden tot een verbeterde stemming en meer positieve emoties.

3. Sociale verbondenheid:

Spelletjes spelen met vrienden of familie kan sociale interactie bevorderen en een gevoel van verbondenheid creëren, wat kan bijdragen aan een positieve gemoedstoestand.

4. Uitdaging:

Het aangaan van uitdagende spelletjes kan een gevoel van voldoening en prestatie opleveren, wat kan bijdragen aan een positief gevoel over jezelf.

5. Cognitieve stimulatie:

Sommige spelletjes vereisen strategisch denken, probleemoplossende vaardigheden en geheugen, wat kan helpen bij het stimuleren van de geest en het behouden van cognitieve scherpte.

Kortom, spelletjes kunnen een positieve invloed hebben op de gemoedstoestand door ontspanning, plezier, sociale interactie, uitdaging en cognitieve stimulatie.



Voorlichting Veilig Verkeer Nederland

Tekst: Ger Daam

Woensdag 24 april 2024 is bij de KBO gereserveerd voor voorlichting over 'Het Nieuwe Fietsen' en het oprfrissen van de kennis over het fietsen in het algemeen.

Het is 14.00 uur als Ger Daam deze middag opent met een hartelijk welkom allemaal, mede namens alle bestuursleden en het voorbereidingsteam. Helaas is onze spreker (niet voor het eerst dit jaar) nog niet gearriveerd, hij is onderweg naar ons toe en heeft vertraging opgelopen. In afwachting van Daan Steeman begin Ger met het gedicht 'Nieuwe Apparaten' van een onbekende schrijver.

Omdat de heer Steeman nog steeds niet is gearriveerd vertelt hij wat mevrouw Bep Zwartkruis afgelopen week is overkomen in het kader van "laat je niet neppen". Bij haar belde iemand aan met de mededeling dat er een sleutel van die persoon in haar huis ligt. Op haar telefoon liet zij Bep de sleutel zien. Bep legt uit dat er geen sleutel in haar huis ligt, die aan de foto voldoet. Hierna bleef die vreemde vrouw het maar volhouden en wilde naar binnen toe gaan. Bep wilde deur sluiten, maar die vrouw stak haar voet tussen de deur. Door heel hard te gaan gillen trok die vrouw haar voet terug en verdween.

Advies: neem in een dergelijk situatie "meteen contact op met de politie" en laat die persoon niet binnen. Op woensdag 9 oktober 2024 gaan wij hierop uitvoerig terugkomen.



Daan Steeman



Jan Hommen

Inmiddels is onze spreker de heer Daan Steeman binnengekomen en heeft alle attributen klaar staan. Zijn collega Jan Hommen die komt kijken, is al langer aanwezig. Daan begint met zich voor te stellen en hoe zijn presentatie eruit zal gaan zien. Vervolgens gaat hij in op het feit dat Nederland fietsland nummer één is. Het is heel erg gezond en samen fietsen is heel gezellig. 50-plussers kiezen daarom voor de fiets als favoriet vervoersmiddel. Om dit zolang mogelijk te blijven doen gaat hij in op diversen tips.

Zorg voor goede verlichting op de fiets en een reflector. Zorg ervoor dat je remmen goed zijn afgesteld en ook dat het zadel op de goede hoogte staat. Heb je moeite met de balans zet het zadel dan zo hoog dat beide voeten stevig op de grond kunnen staan als je op het zadel zit. Zorg voor opvallende kleuren aan of op de kleding. Een zonnebril voorkomt dat er vliegjes in de ogen komen.

Let in het verkeer goed op en kijk vooruit en pas je aan de situatie aan met je snelheid. Let op de remafstand, die nodig is om bij een bepaalde snelheid te kunnen stilstaan. Bij 15 km per uur is dat bijna 6,50 meter en bij 25 km is dat 13,00 meter. Kies een goede fietsroute! Een snelle fietsroute is niet altijd de veiligste. Ook het tijdstip is belangrijk in verband met de drukte

op de fietspaden.

Fietsen in de buitenlucht is gezond en dus goed voor lichaam en geest en je blijft hierdoor mobiel. Het is gezellig en je komt op plekken waar je met de auto niet kunt komen. Als het mogelijk is kijk ook eens op de site van www.doortrappen.nl

Handige accessoires zijn: Spiegels waardoor je niet steeds achterom hoeft te kijken met als gevolg een verkeerde stuurbeweging en vallen als het fout gaat. Ook een fietstas is handig zodat je niets hoeft te tillen of vast te houden.

Ook het dragen van een helm wint aan populariteit. Al is het geen draagplicht, het beschermt uw hoofd prima bij een val. Mits u de juiste helm draagt. Kijk daarvoor eens op vvn.nl/fietshelm met goede adviezen.

Als laatste onderdeel waren de diverse soorten fietsen zoals de Unisexfiets die geschikt is voor man en vrouw. De driewielers krijgt ook steeds meer bekendheid als alternatief voor mensen met minder evenwicht. De elektrische fiets bekend onder naam van e-bike. Tot slot nog de Speed pedelecs die tot een snelheid van 45 km per uur kunnen gaan.

Hierna beantwoorde Daan nog een aantal vragen en sloot hij af met kijk eens op de site van Veilig Verkeer Nederland vvn.nl/blijf-veilig-onderweg voor veel handige informatie. (Site van Veilig Verkeer Nederland: www.vvn.nl en contact: info@vvn.nl)



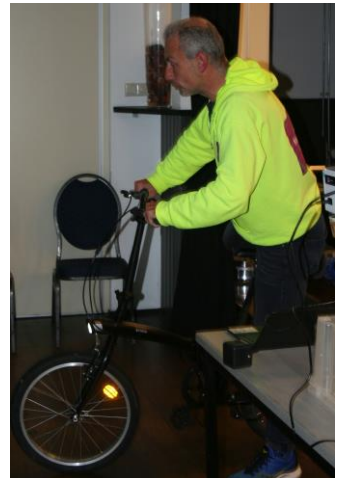
De oor-zaak
hooroplossingen
voor u in Elst

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



Ger Daam bedankte de heer Daan Steeman voor zijn enthousiaste manier van presenteren en de duidelijke uitleg en antwoorden op alle gestelde vragen. Het bekende doosje Merci en het applaus versterkte zijn woorden.

De middag is afgesloten met het bekende en spannende bingspel met daarna een wel thuis en goede thuiskomst.



Maandagavondfietstochten zijn gestart

Maandagavond 18.15 uur verzamelden de eerste fietsers zich op de parkeerplaats van Zalen & Partycentrum. Geen Truus van Aalten van Brandenburg en geen Truus van Beek op deze eerste fietstocht, maar wel vele oude getrouwe gezichten, die het heerlijk vinden om een avond fietstocht te gaan houden. Zelf heb ik de laatste week constant de weerberichten op teletekst gevolgd om te zien of het droog zou zijn. Op deze maandag kans op regen in het Zuiden en bij vertrek van huis stipelde het even. Ach nee, dacht ik, dit gaat toch niet gebeuren. Gelukkig is het droog gebleven deze avond en hebben de 18 fietsers onder aanvoering van de heer Theo Damen een leuke en gezellige tocht gehad. Na allen een gezellige en mooie fietstocht te hebben toegewenst, vertrokken zij richting Grote Molenstraat. Voor sommigen een training voor de fietstocht op 22 mei 2024.



Adverteerders bedankt!

(zie pagina 5)

HANS! *wonen*

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

 *Boekhandel – Drukkerij*
TERBERTS


G.J. Polman
AUTOBEDRIJF

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

DE CITROËN EN FIAT SPECIALIST

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

WELS 2 WIELERS
FIETSWINKEL
GELDERLAND



Poort van Midden Gelderland

Blauw 14

6666LR Heteren

026-4742913

www.wels2wielers.nl

www.fietswinkel gelderland.nl



Wonen is je thuis voelen

Nieuwe Aamsestraat 84

6662 NK ELST

0481-372162

www.willemsenwonen.nl

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



Blaak Verzekeringen
Rijksweg Zuid 12
6562 KD ELST (GLD)
T (0481) 37 50 02
E elst@blaakverzekeringen.nl
I www.blaakverzekeringen.nl



RegioBank De buurtzame bank.
Zakelijk en particulier



Bestuur KBO Elst Overbetuwe



voorzitter + secretaris
Ger Daam



penningmeester
Gerard Verrest



vicevoorzitter
Emmy Hoitink



2^o secretaris
Lidy Sweeren



bestuurslid
Francien de Winter