



KBO



Elst - Overbetuwe

VITAMINEN

VOOR HET LEVEN



*Laat je niet beetnemen,
pagina 6 en 7*

29e jaargang nummer 4, december 2021 t/m februari 2022

COLOFON:

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

De doelstelling van de KBO volgens haar statuten is:

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

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

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

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

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

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

Verspreiding: Geert Kolks
Druk: Drukkerij Herberts Elst

E-mailadres redactie: l.sweeren@icloud.com
Website: www.kbo-overbetuwe.nl
Rekening Rabobank IBAN: NL84 RABO 0171 0183 70 t.n.v. KBO afd. Elst-Overbetuwe

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

Wel en wee:

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

Adreswijzigingen:

Adreswijzigingen s.v.p. doorgeven aan de ledenadministrateur van de KBO afdeling Elst, e-mail info@kbo-overbetuwe.nl

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

Opzeggen lidmaatschap:

Het lidmaatschap van de KBO afdeling Elst-Overbetuwe kan op elk gewenst moment bij de ledenadministrateur worden opgezegd.

Restitutie van betaalde contributie vindt echter niet plaats.

Vitamientje 4, december 2021 t/m februari 2022:

*"De optimist heeft het even vaak mis als de pessimist,
maar hij is wel een stuk gelukkiger."*

INHOUD O.A.:

- pag. 2** colofon
- pag. 3** * vitamientje van de maand
* inhoud
* beetnemen
- pag. 4** activiteitenprogramma
- pag. 5** bestuursinfo
- pag. 6** spoofing
- pag. 7** voorlichting politie
- pag. 8** algemene vergadering
- pag. 11** 35-jarig bestaan
- pag. 14** eerste spellenmiddag
- pag. 15** energiebesparende tip
- pag. 16** valpreventie
- pag. 18** voedselbossen
- pag. 19** belastingservice
- pag. 20** * petitie pensioen
* bestuur

Beetnemen

Je kind schrijft je een berichtje (een appje). Zijn mobieltje is stukgegaan en daarom is zijn telefoonnummer gewijzigd. Je schrijft hem terug: "wat vervelend." Enkele uren later verzoekt je kind je om voor een bepaalde tijd een rekening van hem te betalen of voor te schieten. Je voelt je niet prettig bij zijn verzoek en je besluit na een lange aarzeling je kind te bellen, maar wel op het oude telefoonnummer. Gelukkig, je hebt je niet laten beetnemen.

's-Avonds kijk je op de televisie naar het programma *'Opsporing Verzocht'*. En aan de lopende band zie je overvallen, berovingen, moorden en schietincidenten. Je vraagt je af hoe het komt, dat zo'n groot aantal mensen in onze maatschappij het gewoon vindt andermans spullen of geld in te pikken.

Zij lijken er geen moeite mee te hebben uw en mijn eigendom weg te nemen. Zou de familie van zo'n crimineel niets in de gaten hebben? Op pagina 6 vindt u nog een verslag over misleiding. Lees en wees gewaarschuwd!

Gelukkig treft u in deze editie ook positievere verhalen aan zoals de viering van ons 35-jarige jubileum en de start van de spellenmiddag.

De redactie wenst u een fijne kerst en een goede jaarwisseling toe.

*Als u een bijdrage voor de volgende Vitaminen (verschijningsdatum 22 februari 2022) hebt, kunt u deze inleveren bij Lidy Sweeren.
Graag voor 1 februari 2022.*

Activiteitenprogramma

dag	datum	programma
woensdag	15 december 2021	Gezamenlijke Kerstmiddag in Heteren
woensdag	5 januari 2022	Nieuwjaarsmiddag met muzikaal optreden met de Golden Oldies; afsluiting met bingo
woensdag	19 januari 2022	Ontmoeting en 5e spellenmiddag
woensdag	2 februari 2022	Lezing 'Sunset March' over de Oversteek door Tim Ruijling; afsluiting met bingo
woensdag	16 februari 2022	Ontmoeting en 6e spellenmiddag
woensdag	2 maart 2022	Ontmoeting en 7e spellenmiddag
woensdag	16 maart 2022	Algemene ledenvergadering 2022 en afsluiting met bingo
woensdag	30 maart 2022	Ontmoeting en 8e spellenmiddag
woensdag	13 april 2022	Lezing 'Mexico stad': foto's, filmpjes en verkoop handgemaakte artikelen door mevr. Nellie Markus; afsluiting met bingo
woensdag	20 april 2022	Ontmoeting en 9e spellenmiddag
maandag	2 mei 2022	Start maandagavond fietstochten
woensdag	11 mei 2022	Jaarlijkse fiets-/puzzeltocht
woensdag	18 mei 2022	Reservedatum jaarlijkse fiets-/puzzeltocht
woensdag	25 mei 2022	Ontmoeting en 10e spellenmiddag
woensdag	8 juni 2022	Muzikale slotmiddag door Coby Apart en uitslag competitie spellenmiddagen; afsluiting met bingo



Wels2wielers
 Maandag 12:00-18:00
 Dinsdag Gesloten
 Woensdag 9:00-18:00
 Donderdag 9:00-20:00
 Vrijdag 9:00-18:00
 Zaterdag 8:30-16:00
 Zondag Gesloten

(026) 47 42 913
www.wels2wielers.nl
info@wels2wielers.nl



Tijdens iedere bestuursvergadering buigen wij ons over het probleem Corona. Steeds stellen wij elkaar de vraag of wij door kunnen gaan, of te veel risico's nemen met of voor onze leden en welke maatregelen wij moeten en kunnen nemen om zo veilig mogelijk de middagen te laten verlopen. Dat er veel problemen zijn en

ook dat die tot nare gevolgen kunnen leiden, heb ik zelf ondervonden. Mijn heupoperatie is voor onbepaalde tijd uitgesteld.

Voorlopig hebben wij besloten onze jaarplanning te blijven volgen. Leden die bang zijn, verzoeken wij niet te komen en bij het naar binnen gaan van het gebouw 'Onder de Toren' "**zet een mondkapje op**" en blijf op uw stoel zitten!

Ga niet met stoelen schuiven of verplaatsen, omdat wij dan ook problemen met de beheerder krijgen. Zorg ervoor dat u altijd uw QR-code bij u heeft. Blijf bij hoesten etcetera thuis.

Tot eind december hebben wij nog 3 activiteiten.

Een spellenmiddag op 24 november, sinterklaasmiddag op 1 december (de Sint heeft aangegeven nog steeds te komen) en de Kerstmiddag in Heteren op 15 december.

In Heteren is de 1,50 meter afstand goed te realiseren. In 'Onder de Toren' zal beperkt binnenkomen zijn. Dus meldt u hiervoor aan.

Hopelijk kunt u allen hiervoor begrip opbrengen.

Met een hartelijke groet, namens het bestuur, Ger Daam, voorzitter.

Boekhandel – Drukkerij
TERBERTS

Spoofting

Tekst: Ervaringsdeskundige..... oh nee liever niet!!!

En daar zit je dan. Ben je ineens slachtoffer geworden van "spoofting", onvoorstelbaar dat je er bent ingetrapt.

Op een gewone maandagmiddag zit ik te werken op mijn computer. Ik was iets aan het voorbereiden en zat er helemaal in. Dan gaat de telefoon. De telefoon staat in ons kantoortje bovenop de computer..... hé lastig. Word ik gestoord in mijn bezigheden. Maar ik pak hem op. "Ja mevrouw: U spreekt met ... Ik heb even een vraag. Was u 1,5 uur geleden om te pinnen in Maastricht?" "Nee meneer, ik ben gewoon thuis." Hij zegt: "er is wel geprobeerd om geld te pinnen van uw rekening nummer...." En de laatste 3 cijfers, die hij opnoemde klopten met onze rekening. "Maar gelukkig heeft de Rabobank daar iets verdachts gezien en heeft het geblokkeerd." Gelukkig denk je dan, maar die man gaat door. "Weet u dat je er voor kunt verzekeren?" Nee, dat wist ik niet. "Zal ik u dan even doorverbinden met het hoofdkantoor van de Rabobank in Utrecht?" "Och, dat is niet nodig, dan kan ik zelf wel even naar onze Rabobank in het dorp lopen." Nee nee, dat kon niet. Het moest rechtstreeks met het hoofdkantoor. "Nou toe dan maar." Ik word doorverbonden. Weer zegt de 2e man netjes zijn naam, noemt ook zijn referentienummer....."Meneer, hoe weet ik nu of u echt iemand van het hoofdkantoor bent?", vroeg ik. "Och mevrouw, wij staan allemaal met foto en naam op LinkedIn. Dat kunt u bekijken." Dan wil hij mij een verzekering verkopen. De eerste 3 jaar is dat gratis. Daarna moet er per maand een bedrag voor betaald worden. Hij noemt een paar soorten verzekeringspakketten en ik moest kiezen. "Maar mijnheer, zo gauw kan ik toch niet beslissen." "Och mevrouw, als u dat niet wilt, dan zijn we klaar, want er staan nog een heleboel mensen op de wachtlijst, die ook een verzekering willen hebben." "Och, doe dan die maar." Dan vraagt hij: "zit u achter de computer?" En ik zeg ja. "Heeft u er ook teamviewer opstaan?"

"Ja, maar al heel lang niet meer gebruikt." "Wilt u er even op klikken, dan kan ik u wel even helpen." En hij ratelt maar door, ik klik.

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

De verzekering is van de BUNQ bank. Een bestaande bank en die willen zeker weten dat het een geldige rekening is en daarom moet ik even een bedrag overmaken, die na de check weer wordt teruggestort. Dus de Rabo rekening geopend..... Nou jullie begrijpen het wel. Door die teamviewer kon hij ook in mijn computer en voor ik er erg in had, was er een groot bedrag overgemaakt van de ene rekening naar de andere rekening. Ineens hadden we een storing op de computer. Hij kijken, wat de oorzaak was en het lag niet aan mij. "Maar u bent vanaf nu verzekerd en ik zal alles per post naar u toe sturen. We kunnen nu afsluiten en over een half uur kunt u weer even kijken en dan staat alles weer terug op de rekening."

Dan is het bijna 50 minuten later, zolang duurde het gesprek. Pas dan realiseer ik me dat dit niet goed kan zijn. Toen in een run naar de Rabobank en die hebben de rekening meteen geblokkeerd. De fraudehelpdesk geïnformeerd en die proberen mij gerust te stellen, want dit is een vorm van 'spoofing' geweest. Gewoon geld afhandig gemaakt door criminelen via je eigen computer.

Hoe kan dit toch? Maar ze zijn zo rap met praten, halen er van alles bij om je af te leiden. Ze vroegen ook: "kijk je wel eens naar *Radar* en *Opsporing Verzocht*, daar kun je zien hoeveel ouderen worden misleid." Je bent er echt door lamgeslagen. Ik was ruim een week van de kaart, dan ook nog 1,5 uur bij de politie gezeten om aangifte te doen. Zij waren blij, dat ik een heleboel had opgeschreven; telefoonnummer waar ze mee belden; hun namen. Zelfs met mijn mobiel nog een foto van het beeldscherm gemaakt, toen ik weer eens moest wachten op hem en de BUNQ bank en dit alles ook doorgegeven aan de politie.

Op mijn computer heb ik nu een strookje papier geplakt met de tekst "DE BANK BELT NOOIT."

Zie tips over oplichting e.d. ook op onze website www.kbo-overbetuwe.nl



Voorlichting van de politie met Mobiel Media Lab

De politie heeft de oudere inwoners van Overbetuwe van harte welkom geheten om de brochure "senioren en veiligheid" met een flyer op te halen in het Mobiel Media Lab van de politie. Dat is een vrachtwagen, die is ingericht als mobiele onderzoeks- en informatieruimte. De politie en de boa's gaven ter plekke informatie, tips en trucs om de weerbaarheid tegen digitale oplichting te vergroten. Senioren konden



daardoor bewust worden van de risico's en kregen tips over wat ze zelf kunnen doen om slachtofferschap te voorkomen. Voor naast de telefoon te leggen heeft de politie een telefoonflyer ontworpen. Deze flyer is reeds aan onze leden uitgereikt.

Algemene Vergadering 15 september 2021

Tekst: Ger Daam

Een korte samenvatting en de belangrijkste onderwerpen en besluiten van de algemene ledenvergadering van woensdag 15 september 2021. De algemene vergadering is door ongeveer 60 leden bezocht en het is een rustige vergadering geweest.



Op 31 december 2020 stonden er 407 leden in het bestand van de afdeling. In 2020 zijn er 13 leden overleden; op zondag 29 augustus 2021 hebben wij al onze overleden leden en hun dierbaren tijdens een viering in de katholieke kerk herdacht. 18 leden hebben om diverse redenen hun lidmaatschap opgezegd.

Om deze terugloop een halt toe te roepen, vraagt de voorzitter om positief met anderen over onze vereniging te spreken en als er zaken zijn, die niet goed gaan dat te bespreken met een bestuurslid.

Om de drukkosten van ons blad 'Vitaminen' op te vangen kunnen wij nog enkele sponsors of adverteerders gebruiken. Weet u een bedrijf, dat hiervoor open staat, laat dat een bestuurslid weten.

Kijk ook eens in eigen kring of er mensen zijn die het huidige bestuur kunnen komen versterken. Dat maakt de taakverdeling binnen het bestuur ook makkelijker. De verhuizing van wooncentrum Wervershove naar zalencentrum Onder de Toren is niet vrijwillig gegaan. Eind juli kwam de huidige eigenaar van Wervershove met de mededeling, dat er bouwplannen zijn en daar past de ontmoetingsruimte niet meer in. In de 'Vitaminen' is daar uitvoerig over geschreven.

Op 1 september 2021 hebben wij anderhalf jaar na dato ons 35-jarig bestaan kunnen vieren met medewerking van Dick van Altena. Het is een prettige en mooie middag geweest en waarin duidelijk was te merken, dat wij elkaar al lange tijd niet meer hadden gezien.

Notulen van de vorige vergadering waren er niet en er is er alleen een opsomming gedaan van wat er allemaal achter de schermen heeft plaatsgevonden. Dit is ook van toepassing op het jaarverslag van de secretaris.

De financiële stukken, zoals jaarverslag 2020 en de begroting van 2021, worden door de vergadering na toelichting op de gestelde vragen goedgekeurd en aangenomen. De financiële commissie (Bas Franses en Henk van Brandenburg) hebben alle stukken gecontroleerd en hebben de vergadering voorgesteld om het bestuur en de penningmeester volledige decharge te verlenen voor het financiële beleid en beheer. De vergadering stemt met applaus hiermee in.

De heer van Brandenburg treedt als commissielid af met dank van de voorzitter. De heer Bas Franses blijft zitting houden.



Wonen is je thuis voelen

Nieuwe Aamsestraat 84
6662 NK ELST
0481-372162

www.willemsenwonen.nl

Mevrouw G.T.J.M. van Aalten-van Brandenburg treedt toe als commissielid en mevrouw J.G. Willemsen treedt als reserve commissielid toe tot deze commissie. De vaststelling van de contributie voor de komende jaren is een belangrijk en ingrijpend onderwerp, aldus de inleiding van de voorzitter. Door de overhuizing van Wervershove naar Onder de Toren zijn wij financieel in zwaar weer terecht gekomen. Als wij kijken naar de begroting 2020-2021 en de eveneens toegevoegde raming van de begroting 2021-2022 en vooral naar de voor ons enorme huurverhoging, moet er worden ingegrepen in de hoogte van de contributie. Om alle kosten te kunnen dekken moet de contributie met 6 euro per persoon omhoog. Het voorstel van het bestuur om de contributie de komende drie jaren met twee euro per persoon te verhogen wordt door de vergadering aangenomen. Het bestuur gaat proberen via subsidieaanvragen bij diverse instanties het begrotingstekort op te vangen.

Een andere vraag en voorstel van het bestuur is om de bijdrage voor het bingospel van twee euro te verhogen naar drie euro. Dit voorstel wordt onmiddellijk door de vergadering aangenomen.

De bestuursverkiezing: Er zijn geen aftredende bestuursleden volgens rooster. Wel zijn er enkele mutaties. Van de heren Baldewijn Vos en Frits van Ommeren is er in de loop van dit jaar afscheid genomen als bestuurslid. Baldewijn blijft zich voor diverse zaken inzetten maar niet meer als bestuurslid. De voorzitter bedankt beide heren voor hun jarenlange inzet. Frits is afwezig maar die is thuis door het bestuur bedacht. Van Baldewijn kan eenieder na de vergadering persoonlijk afscheid nemen. Frits en Baldewijn hebben beiden de zilveren KBO-speld met oorkonde ontvangen. Bovendien is Baldewijn tot erelid van onze vereniging benoemd. Applaus is het antwoord van de vergadering.

De voorzitter brengt ook het afscheid van José Staring onder de aandacht. Ruim 13 jaar heeft zij het secretariaat van ons blad 'Vitaminen' op zich genomen. Een mooie bos bloemen, een enveloppe en een applaus is de dank voor haar werkzaamheden.

De plannen voor het verenigingsjaar 2021-2022 zijn uitgebreid in de vergaderstukken opgenomen en worden door de vergadering aangenomen. Na



enkele vragen tijdens de rondvraag beantwoord te hebben en een ontvangen melding van mevrouw Francien de Winter, dat zij zich wel bij het bestuur wil aansluiten, sluit de voorzitter de vergadering. Na een korte pauze zullen de Oldtimers onder

aanvoering van Henk Schouten hun muzikale bijdrage leveren aan deze bijeenkomst. Hiervoor worden de leden van de Oldtimers bedankt. Ook vandaag is goed te merken geweest, dat de aan-wezigen nog veel in te halen hebben om elkaar op de hoogte te stellen van wat zij in de coronatijd allemaal hebben meegemaakt. Als afsluiting van deze middag zijn er nog drie rondes met het bekende bingospel.

Daarna bedankt de voorzitter eenieder voor hun komst, aanwezigheid en inbreng. Hij wenst allen wel thuis en tot de volgende bijeenkomst.

35-jarig bestaan

Tekst: Ger Daam

Woensdag 1 september 2021 de KBO afdeling Elst Overbetuwe viert in coronatijd haar 35-jarig bestaan en opent het seizoen 2021-2022. Dan denk je oké, we moeten op naar wooncentrum Wervershove, want dat is toch de thuishaven van de KBO Elst? Maar nee, onze tocht gaat vandaag naar Heteren naar zalencentrum De Bongerd. In en om wooncentrum Wervershove zal het rustig blijven, de KBO moet haar thuishaven 'door toekomstige verbouwingen van Wervershove' verlaten. Met pijn in ons hart hebben wij gedag gezegd.



Maar vandaag is er blijdschap. Er staat ons een vrolijke middag in Heteren te wachten. Een middag waar wij lang naar hebben uitgekeken. Alle voorbereidingen zijn achter de rug en volgens het bestuur en de feestcommissie kan er niets verkeerd gaan.



Om 13.00 uur komen wij bij De Bongerd aan en daar staat Dick van Altena met zijn vrouw al op ons te wachten. Dick wil graag ruim voor de aanvangstijd aanwezig zijn om alles op tijd klaar te hebben staan. Terwijl zij met hun werkzaamheden verder gaan, volgt er nog het laatste overleg met de uitbaters John en Annemiek Peters van De Bongerd. De zaal is zoveel mogelijk coronaproef ingericht. En langzaam komen de eerste gasten binnen. Om 14.10 uur komt een bestuurslid aan mij vragen "komen zij nog wel?" Mijn antwoord is "binnen 10 minuten heb jij een rij tot aan de parkeerplaats buiten staan." Want natuurlijk moest er in verband met de coronaregels gecontroleerd worden op vaccinatie en of de betrokken personen wel aangemeld zijn. Om 14.30 uur is de zaal vol en wordt er koffie en thee inclusief gebak uitgeserveerd. Het is een drukte van belang. En de veel gehoorde vraag is "hoe is het met jou en is alles goed gegaan?" Gelukkig is het meest gegeven antwoord 'goed'.

Voorzitter Ger Daam opent iets over 14.30 uur, mede namens het bestuur en de feestcommissie, deze middag en wenst ons allen een gezellige en mooie middag toe. Hij is blij om weer eens zoveel bekende gezichten om zich heen te zien. Het zal een mooie middag worden. Met behulp van u allen moet dat gaan lukken. Daarnaast hebben wij Dick van Altena in huis gehaald en die zal u allen zeker vermaken. Over 20 minuten zal ik kort iets vertellen over het ontstaan en de ontwikkeling van de KBO Elst. Daarna komt Dick van Altena en er is genoeg ruimte deze middag om elkaar bij te praten over het laatste anderhalf jaar.

Om 10 minuten voor drie pakt Ger Daam de microfoon en geeft alle aanwezigen een blik in het ontstaan van de KBO Elst. Het doel van de oprichting van de KBO Elst is om een stukje ontspanning te bieden aan de ouderen uit de gemeente Elst en later uit de gemeente Overbetuwe. Een andere belangrijke reden is het leggen van contacten met elkaar.

De vereniging heeft zoals alle verenigingen ups- en downs gehad. In 2019 heeft het voortbestaan van de vereniging aan een zijden draadje gehangen. Dankzij het toetreden van twee oud-bestuursleden 'door een beroep op hen van de huidige penningmeester' is de vereniging gelukkig blijven bestaan. Er is een nieuw bestuur aangetreden en dat is het huidige bestuur. Maar die zijn wel met de neus in de



boter gevallen. Eerst heeft corona alle activiteiten stilgelegd en eind juli 2021 kwam de mededeling dat de KBO dit jaar Wervershove moet gaan verlaten. De nieuwe eigenaar wil gaan verbouwen en daarin passen de verenigingsactiviteiten in de ontmoetingsruimte niet.

Vanaf 8 september 2021 gaat de bovenzaal van "party- en zalencentrum Onder de

Toren" ons onderkomen worden. Ook op financieel gebied zal het bestuur stevige stappen moeten gaan zetten om het voortbestaan van onze vereniging niet in gevaar te brengen.

Alsof dit allemaal nog niet genoeg is, moeten er ook stappen gezet worden om de teruggang in het aantal leden om te zetten in een stijging daarvan. Maar met uw hulp moet dit allemaal mogelijk zijn.

Vandaag kunnen wij eindelijk ons 35-jarig jubileum vieren en wens ik u veel plezier met Dick van Altena.

Dick van Altena heeft ons laten genieten van bekende en minder bekende liedjes. Liedjes van andere componisten, maar ook liedjes waarvan





hij de teksten en de muziek zelf heeft geschreven. Na een half uur stopte Dick en die tijd wordt door de aanwezigen goed gebruikt om elkaar over het laatste anderhalf jaar bij te praten. Tussendoor heeft Emmy Hoytink twee gedichten voorgedragen die door de aanwezigen met veel aandacht zijn gevolgd.

Na de pauze kwam Dick van Altena terug om ons opnieuw te laten genieten van zijn liedjes en prettige stem. Dat Dick gitaar kan spelen hebben wij deze middag goed kunnen horen. Na zijn optreden is Dick door Ger Daam bedankt voor zijn komst en de liedjes met goede en mooie teksten. Emmy liet de dank vergezellen van een leuk bosje bloemen.

Vervolgens kwam John Peters van De Bongerd een gedicht voordragen en maakte hij de regeling en volgorde bekend hoe de maaltijd gaat verlopen. De soep wordt uitgeserveerd en dan worden per tafel de mensen uitgenodigd om van het buffet gebruik te maken. En daar is dan ook goed gebruik van gemaakt. Pastor John Rademakers ging ons voor in gebed en wenste eenieder daarna 'smakelijk eten' toe. Tegen 18.30 uur bedankte Ger Daam alle aanwezigen voor hun komst. De mensen van De Bongerd bedankte hij voor hun ontvangst en bediening. De mensen van de organisatie heeft hij ook niet vergeten om die te bedanken, zonder namen te noemen. En hij wenste eenieder wel thuis.

Hoera...eerste spellenmiddag van start

Tekst: Ger Daam

Woensdag 8 september 2021, het is 13.00 uur als de eerste groep van de KBO Afdeling Elst Overbetuwe zich in de bovenzaal van 'Onder de Toren' meldt.

Vandaag de start van het spellenseizoen en de zaal moet ingericht gaan worden. Dat het een KBO-middag gaat worden is aan het weer te merken. Het is prachtig weer en eigenlijk zouden we met ons allen beter kunnen gaan fietsen dan hierboven in de zaal te gaan zitten. Maar, programma is programma. Dus wordt de vraag aan mij gesteld 'hoeveel mensen verwacht je'. Na even nadenken en overleg worden er 13 tafels in gereedheid gebracht voor de spellenmiddag.

Daarnaast nog twee tafels voor mensen, die geen spellen willen doen maar gewoon lekker met elkaar willen praten. Voor ons allemaal is het wennen en geregeld worden er vragen gesteld over waar ligt dit of dat. Maar tegen 13.45 uur hebben wij de zaal ingericht en kunnen onze leden komen.

Om 14.00 uur zijn alle tafels bezet en worden de eerste spellen gespeeld.

De bekende problemen van de eerste spellen-middag komen ook vandaag weer tevoorschijn. Kan het klaverjassen al beginnen? Zijn de lijsten voor de puntentelling ook aanwezig? En zo gaat het door.



Ook komt er iemand naar mij toe en vertelt dat er maar 51 kaarten in het doosje zitten (allemaal nieuwe spellen) en die persoon blijkt dan niet goed te kunnen tellen. De moeilijkste vraag komt van de groep ridders. Ger, hoe is de puntentelling? Ja, dan sta ik voor het blok omdat ik die niet weet. Blijkt dat de helft van de puntentelling aanwezig is. Alle ridders hebben heerlijk

kunnen spelen met hun eigen puntentelling. Volgende keer zullen de spelregels aanwezig zijn!

Gelukkig is iedereen voorzien van koffie/thee, want ook voor de bar/keukengroep is alles anders geworden. Zij weten nu wat er de volgende keer anders moet gaan.

Tussendoor heeft Ger Daam de middag kunnen openen, eenieder welkom kunnen heten en allen een prettige en sportieve middag toegewenst. Rond 16.30 uur is de middag met de bekende verloting afgesloten. Het is een gezellige bijeenkomst geweest en wij hebben van deze middag op organisatorisch gebied veel geleerd. Ger benadrukt de aanwezigen om vooral de jaarvergadering op woensdag 15 september niet te vergeten. Er moeten in die vergadering door onze verhuizing ook knopen doorgehakt worden op financieel gebied. Hij eindigt met bedankt voor jullie komst, wel thuis en blijf vooral gezond.

Mijn energiebesparende tip

Tekst: Lidy Sweeren

Strijken dus..... niet met een strijkijzer maar met je handen.

Iets waar ik vroeger als een berg tegenop zag, waren wasmanden vol bergen strijkgoed. Dit wasgoed bleef te lang liggen en werd droog en kreukelig en was daarna, althans voor mij, een hele klus om te strijken. En toen?

Toen kwam er een dag waarop ik besloot maar niet meer te strijken. Wel gaat de was, met de hand netjes glad gestreken, diezelfde dag weer de kast in. En daar wordt het ook plat, vooral als het onderop de stapel komt te liggen.

Overtrekken van dekbedden gaan direct vanaf de waslijn (of uit de droogtrommel) weer op bed. Samen met mijn dochter wordt dat geregeld, want alleen dekbedden verschonen is ook zo'n klus. En is dan deze klus geklaard, zeggen mijn dochter en ik



gekscherend tegen elkaar terwijl we onze handen over het dekbed strijken: "dat ligt weer goed. Jammer dat het niet gestreken was".

Overigens, ik heb één schoonmaaktip van jullie gekregen: de douchedeur schoonmaken/kalkvrij maken met glansspoelmiddel voor de vaatwasser. Wel geprobeerd hoor, maar ik denk dat mijn douchedeur al te ver heen was. Het leek of de kalk in het glas zat. Die kreeg ik er dus echt niet uit. Maar nu met mijn nieuwe douchedeur (sinds kort) ga ik het wel proberen. Ik zal dan wel even mijn huishoudhandschoenen aandoen, want de vorige keer kreeg ik blauwe smurvenhanden. Even schrikken toen. Het blauw ging er wel af, na een paar keer flink mijn handen wassen.



Valpreventie

Elke 4 minuten belandt een 65-plusser op de spoedeisende hulp na een val.

In 2019 bezochten maar liefst 109 duizend ouderen (109.000 ouderen) een spoedeisende hulp vanwege letsel veroorzaakt door een val. "Gelukkig kun je de kans op een val verkleinen", aldus onderzoeker Maaïke van Gameren van de Vrije Universiteit Amsterdam (VU).

"Meer bewegen en oefenen kan het evenwicht en de spierkracht van 65-plussers verbeteren." In Nederland kunnen veel ouderen deelnemen aan het 'In Balans' oefenprogramma, maar het is nog onbekend of deze training werkt. Daarom doen de VU, de Hogeschool van Amsterdam en VeiligheidNL onderzoek naar dit veelgebruikte oefenprogramma.

Vallen is een groot probleem

Meer dan een derde van de thuiswonende volwassenen van 65 jaar of ouder valt minstens één keer per jaar. Een val bij deze groep leidt vaak tot letsel. Dit zijn alarmerende cijfers en geven aan dat vallen en het daarmee gepaarde letsel een groot probleem is. Training door middel van een bewegingsprogramma kan de kans op vallen en letsel verkleinen. Ook kan een bewegingsprogramma zorgen voor meer zelfvertrouwen bij het lopen.

In Balans

In Balans is een groepsprogramma van veertien weken, dat momenteel al gebruikt

wordt. In Balans is gericht op het verminderen van vallen door bewustwording over risicofactoren te creëren en door het evenwicht en de spierkracht te vergroten. Het programma wordt gegeven door een gecertificeerde fysio- of oefentherapeut. In Balans start met 1 oefensessie per week van ongeveer 2 uur gedurende de eerste 4 weken. De volgende 10 weken wordt er tweemaal per week een uur geoefend. Na elke sessie is er tijd om samen koffie te drinken.

Wilt u meer inzicht krijgen in hoe fit u bent?

Voor het onderzoek zijn we op zoek naar deelnemers van 65 jaar of ouder die graag steviger op de benen willen staan. Door kosteloos deel te nemen krijgt u, via verschillende testen, inzicht in uw fitheid. Ook draagt u bij aan meer kennis om de kans op vallen en valletsel te verkleinen bij 65+'ers. Half september zal een eerste groep starten met het onderzoek. De training zal gegeven worden door fysiotherapeut Charlotte Reijnen bij Fysiotherapie Gendt.

Eind september zal een tweede groep starten bij Leonie Willems van Oefentherapie Elst.

Bent u geïnteresseerd om mee te doen? Dan kunt u vrijblijvend contact opnemen met Maaïke van Gameren (uitvoerend onderzoeker), m.van.gameren@vu.nl of ☎ 020-5985627.

HANS! *wonen*

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

'Voedselbossen'

Lezing door Leo Starink 'Natuur en Kunst'

Tekst: Ger Daam

Vandaag, woensdag 13 oktober 2021, is er een bijzondere themamiddag bij de KBO Elst Overbetuwe. Leo Starink komt deze middag om met ons te spreken over 'natuur, kunst en voedselbossen' voor mij wel een onderwerp waar ik met belangstelling maar ook vol afwachting naar toe ben gegaan.



De middag begint zoals altijd al is geweest, zowel in Wervershove als in de bovenzaal van Onder de Toren. De hulptroepen zijn gearriveerd en de tafels en stoelen worden zo neer gezet dat iedereen het projectiescherm goed kan zien. Natuurlijk moeten er enkele gordijnen worden gesloten om niet te veel licht op het scherm te hebben. Mooi op tijd komt Leo Starink binnen en kunnen wij samen de opstelling en de apparatuur testen. Alles werkt, de leden zijn binnen, dus Leo Starink kan beginnen.

Maar eerst opent Ger Daam deze middag en heet alle aanwezigen hartelijk welkom namens het bestuur en alle vrijwilligers. Hij leest een gedicht voor over "natuur". Op verzoek hierbij de volledige tekst, gehaald van internet.

De natuur geeft inspiratie, voor kunst en cultuur.
We kennen allemaal de gratie, de natuur is zo puur.

De eerste bloemen van het voorjaar, als een snaar op een gitaar.

En als in de herfst de bladeren vallen, dan zijn ook de rapen gaar.

Kon het maar altijd zomer zijn, die temperaturen zijn fijn.

Maar ook de winter is broodnodig, met sneeuw en strenge vorst.

En de regen die moet vallen, want de bomen hebben dorst.

Dan is het woord aan Leo Starink, die ons meeneemt naar de ontwikkeling van een deel van park Lingezege. Hij laat ons zien hoe er gewerkt is om het park tot leven te laten komen. Wat er allemaal aan werk is verzet en wat de resultaten daarvan zijn. De stichting Overbetuwe Groen is de natuurlijke beheerder van de Santackergaard. Deze stichting werkt met vrijwilligers, die allemaal veel werk



verzetten om tot de gewenste ontwikkeling van het gebied te komen.

Goed toezicht is nodig, zodat er door werkzaamheden geen verkeerde gevolgen zijn voor planten- en wildontwikkeling. Voordat er gemaaid wordt, is het noodzakelijk om eerst goed te inspecteren of er geen nesten van broedvogels, hazen, reeën en andere fauna zijn, maar ook zeldzame flora wordt ontzien.

Zijn stelling is, als je goed voor planten, dieren en bossen zorgt, zal er ook voldoende voedsel zijn voor mens en dier. Er was er ook een drankje te proeven en daar kwamen leuke reacties op. De een vertelde mij "het is appelsap" en de ander kwam met het juiste antwoord "honing".

Het is een zeer leerzame en mooie middag geweest en de spreker Leo Starink heeft door zijn manier van presenteren de aandacht van de aanwezigen goed kunnen vasthouden. Na zijn presentatie is hij door Ger Daam bedankt en onder het welverdiende applaus overhandigde Ger Leo het bekende doosje Merci.

De middag is afgesloten met het bekende en spannende bingospel.



BEMMELSEWEG 81G, 6662 PE ELST

T 0481-35 11 75

E INFO@AUTOBEDRIJFPOLMAN.NL

I WWW.AUTOBEDRIJFPOLMAN.NL

DE CITROËN EN FIAT SPECIALIST

Belastingsservice
voor en door ouderen



Belastinginvullers zijn voor een afdeling een mogelijkheid om leden een dienst te kunnen bieden en in contact te komen met potentiële nieuwe leden.

Om ook de 'Invullers Belastingen' campagne 2022 tot een succes te maken, is het belangrijk dat er voldoende enthousiaste vrijwilligers beschikbaar zijn. Voor kandidaten is een profiel opgesteld (op te vragen bij het bestuur).

Omdat het om persoonlijke en financiële zaken van (potentiële) leden gaat, staan kwaliteit en zorgvuldigheid hoog in ons vaandel. Daarom is het belangrijk goed na te gaan of kandidaten aan het profiel voldoen.

De afdelings- of regiobesturen zijn bij voorkeur als eerste verantwoordelijk voor de Belastinginvullers, die namens hen de (potentiële) leden bezoeken. Meer informatie is te verkrijgen bij het bestuur. Men moet zich voor 1 december 2021 aanmelden bij het bestuur.

Petitie compensatie pensioengerechtigden

De heer Ton Raven, fractievoorzitter OSF, het platform van Lokale en Provinciale partijen in Nederland in de Eerste Kamer, is een petitie gestart om steun te zoeken voor een eenmalige compensatie voor gepensioneerden vanwege het niet toekennen van de prijsindexering over de jaren 2009-2021 van hun pensioen. Hierdoor is de koopkracht van de pensioenen voor **alle** gepensioneerden met meer dan 20% gedaald. De korting is over de hele periode ruim 43 **miljard** euro.

Tegelijkertijd is het vermogen van de pensioenfondsen met 1.200 **miljard** euro (**225%**) gestegen. Nu de dekkingsgraden van de pensioenen per 30 september jl. gestegen zijn tot 106% wil de OSF via een motie bereiken, dat er aan de gepensioneerden een eenmalige compensatie wordt verstrekt uit de eerder genoemde stijging van 1.200 **miljard** euro. Bent u het eens met de OSF, de **Onafhankelijke SenaatsFractie** in Nederland? Teken dan de petitie en ga daarvoor naar www.osf.nl



SENIORENDAG

**Iedere dinsdag wassen voor
HAPPY HOUR prijzen
en GRATIS stofzuigen**

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



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

Bestuur KBO Elst Overbetuwe



voorzitter + secretaris
Ger Daam



penningmeester
Gerard Verrest



vice-voorzitter
Emmy Hoitink



2° secretaris
Lily Sweeren