



KRO



Elst - Overbetuwe

BELANGENORGANISATIE VOOR SENIOREN

Word Digisterke

VITAMINEN

- Leer: DigiD gebruiken
- informatie vinden
- Inloggen op overheidssites
- online aanvragen doen
- de Regelhulp gebruiken

Cursus Klik & Tik

leren omgaan met een computer of tablet



Zet in de bieb samen de eerste stappen met je computer of tablet. In alle rust en onder geduldige begeleiding leer je tijdens deze gratis cursus de basis die je nodig hebt om met een computer of tablet te kunnen werken.

waar en wanneer



onthoud 6 april

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.

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: 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.

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-Overbetuwe kan op elk gewenst moment bij de secretaris worden opgezegd; bij voorkeur gemotiveerd.

Restitutie van betaalde contributie vindt echter niet plaats.

VITAMIENTJE voor maart, april en mei 2016:

"Je fouten tellen heeft geen zin, ze erkennen des te meer"

Inhoud o.a.:

| | |
|---------|---|
| pag. 2 | colofon |
| pag. 3 | vitamientje van de maand / inhoud / van de redactie |
| pag. 4 | bestuurlijk |
| pag. 5 | activiteitenprogramma |
| pag. 6 | Frits Janssen 'de regelaar 2015'? |
| pag. 7 | oudje |
| pag. 8 | Sint en zijn (zwarte?) pieten |
| pag. 10 | advent- en kerstviering |
| pag. 12 | in gesprek met |
| pag. 14 | huishoudtips |
| pag. 15 | nieuwjaarsmiddag |
| pag. 16 | Koopkrachtdebat |
| pag. 17 | onthoud 6 april 2016 |
| pag. 18 | KBO en de clubkascampagne 2016 |

Van de redactie

In deze overvolle *'Vitaminen'* kijken we terug op de activiteiten van onze afdeling in de voorgaande maanden zoals het Sinterklaasfeest en de Kerstviering. Bijna was ons lid Frits Janssen de Regelaar van onze gemeente geworden. Er is ook weer een interview. Dit maal met de regisseur van de kernteams in de Overbetuwe. Een belangrijk verhaal voor u, zeker als u hulp of zorg nodig heeft. Er wordt een oproep gedaan om lid te worden bij de Rabobank en er komt een extra woensdagmiddag in de zaal Werverhove met uitleg over het gebruik van computers.

Ook leest u dat onze koopkracht (al jaren) verminderd; alleen de politici willen dit niet toegeven. Zij geven er, zoals gewoonlijk, hun draai aan.

De volgende *'Vitaminen voor het leven'* komt uit op 26 april 2016.

S.v.p. kopij inleveren voor 4-4-2016 bij het secretariaat van de *'Vitaminen'*,

José Staring, De Korte Helster 38, 6661 AE Elst, e-mail: hwstaring@kpnplanet.nl.

Bestuurlijk

Tekst: Ger Daam



Het is triest weer als ik met deze rubriek aan de slag ga. Opnieuw staat mijn agenda vol met activiteiten en afspraken om oude en nieuwe activiteiten te organiseren. Het is bijna niet te stoppen ondanks de opmerkingen van mijn echtgenote om de agenda niet te vol te maken. Maar zolang het leuk blijft is het geen probleem.

De internationale brandhaarden gaan gewoon door. De vluchtelingen stroom blijft maar komen. In de media komen berichten dat dit moet stoppen en diverse kopstukken houden zich hiermee bezig, maar de oplossing is er niet. Ja, als de oorlogsactiviteiten worden beëindigd,

dan is er kans op verbetering en voor de onschuldigen eindelijk rust.

Maar laten wij in onze eigen omgeving kijken. Wat kunnen wij doen om de buurt of wijk te verbeteren? Laten wij blijven omkijken naar elkaar. Zo kunnen wij tijdig hulp inroepen voor mensen die dat nodig hebben maar zelf niet erom durven of kunnen vragen. Meld een probleem bij ontdekking bij één van de kernteams.

Vergeet ook de zieken en eenzamen niet. Laat dat af en toe ook aan hen merken door er een praatje mee te maken of een kaartje naar toe te sturen.

Hieronder staan nog enkele onderwerpen die wij onder uw aandacht willen brengen.

Let op het jaarprogramma 2015 - 2016

In het oorspronkelijke jaarprogramma, dat aan het begin van dit seizoen is verspreid, staat op **13 april 2016** een **spellenmiddag**. Deze spellenmiddag komt te vervallen. Hiervoor komt in de plaats een themamiddag met een verslag van "Een voetreis naar Rome" gehouden door de heer Frits van Hest. Hij heeft deze tocht zelf gemaakt en komt ons vertellen hoe hij deze tocht heeft ervaren en wat zijn voorbereidingen waren.

Op 27 april is de Koningsdag en dan zijn er door en voor de KBO **géén** activiteiten. Zie pagina 5 voor het activiteitenprogramma.

Nestor magazine van de Unie KBO

In de Nestor nummer 12 en 1/2 kom ik, naast de themapagina's "voor elkaar", nog vele interessante onderwerpen tegen. Hierdoor lees je meer in de Nestor dan je verwacht had. Ook verrassend was, dat je in de Nestor 1/2 – 2016 op de foto's van een bijeenkomst van de KBO Gelderland onze voorzitter Ingrid Reterink en Ricky van Nistelrooij ziet staan.

De KBO afdeling Elst Overbetuwe zoekt nieuwe toekomstige bestuursleden

Wij zijn op zoek naar een penningmeester en een secretaris die op termijn de werkzaamheden van het huidige tweetal gaan overnemen. Meldt u aan of, als u een geschikte kandidaat weet, geeft u dit dan door aan de secretaris Ger Daam.

Activiteitenprogramma

| dag | datum | programma |
|----------|----------|---|
| woensdag | 2 maart | Themamiddag met als onderwerp "Honingbijen en hun producten". De presentator is Adriaan van Egmond. De producten kunnen geproefd en gekocht worden. Hierna het bingospel. |
| woensdag | 16 maart | Zesde spellenmiddag. |
| woensdag | 30 maart | Algemene vergadering. De stukken van de jaarvergadering zijn bij deze 'Vitaminen' ingesloten. Na de pauze voorlichting van de Stichting "Overbetuwe voor elkaar". Hierna bingo. |
| woensdag | 6 april | Extra middag. Voorlichtingsmiddag over het gebruik van computers in samenwerking met de SBOG (= Samenwerkende Bonden Ouderen Gelderland), de bibliotheek Elst en de STUW Elst. Aanmelden bij Ger Daam ☎ 0481 – 373844. |
| woensdag | 13 april | Themamiddag. Het onderwerp is "een voettocht naar Rome". Het is een reisverslag dat wordt gepresenteerd door de heer Frits van Hest. Hij heeft deze tocht zelf gemaakt. Hierna het bekende bingospel |
| maandag | 9 mei | De maandagavond fietstochten gaan weer van start. Aanvang: 19.00 uur vanaf Wervershove. Wij fietsen ± 20 km. met onderweg een korte pauze voor een kopje koffie of thee. Eventuele inlichtingen bij Riet de Jager, ☎ 0481-351189 of per mail jorietdejager@gmail.com Bij slecht weer vervallen deze fietstochten. |
| woensdag | 11 mei | Een gezellige slotmiddag met medewerking van de zanger en entertainer Michel Coenen. Op deze officiële afsluiting van het seizoen 2015/2016 maken wij tevens de uitslagen bekend van de standen van het klaverjassen en rikken. Hierna het bingospel. |
| woensdag | 25 mei | Jaarlijkse fiets/puzzeltocht. Het inschrijfformulier volgt bij de Nestor van april. Bij slecht weer zal deze fietstocht worden verplaatst naar woensdag 2 juni 2016. |
| woensdag | 15 juni | Extra spellenmiddag omdat er in de maand december geen spellenmiddag mogelijk is geweest. |

Frits Janssen 'De Regelaar 2015'?

Tekst: Ger Daam



Frits Janssen was genomineerd voor 'De Regelaar 2015', een initiatief van de huurders Vereniging Overbetuwe. Een prijs om mensen te belonen, die zich met hart en ziel inzetten voor de samenleving.

De drie genomineerden waren: Tonny Dulos als initiatiefnemer van tal van muzikale activiteiten, Frits Janssen als vrijwilliger van de KBO en de heer Noes Peilouw van het eetcafé In Tirade aan de Prins

Hendrikstraat.

Dit jaar was het voor de jury bijzonder moeilijk om een keuze te maken, omdat alle drie de genomineerden grote indruk op de jury hebben gemaakt met hun activiteiten.

Uiteindelijk is de keuze gevallen op Tonny Dulos.

Jammer voor Frits Janssen en voor de KBO, maar Tonny Dulos is terecht winnaar geworden.

De winnaar heeft uit handen van wethouder Jan van Baal het beeldje, dat 'De Regelaar' voorstelt, ontvangen. Daarnaast een mooie oorkonde en een bedrag van € 1.000,00 voor de verenigingsactiviteiten.

De twee andere genomineerden hebben een oorkonde en een prijs van € 100,00 ontvangen.

Met Frits als persoon hebben wij de fietswerkgroep in het zonnetje willen zetten voor hun inzet voor de jaarlijkse fiets-/puzzeltocht en de maandagavond fietstochten. De hele werkgroep voordragen is niet mogelijk. Het moet één persoon zijn. Dus heeft het bestuur voor Frits gekozen. Dat zijn inzet (en de hele werkgroep) door de jury is gewaardeerd, blijkt wel uit de nominatie van Frits.

Frits gefeliciteerd en volgend jaar doen wij weer een nieuwe poging om de tiende Regelaar binnen te halen bij de KBO.



Oudje

Een gedicht van Herman van Veen

Wij werden in een magere tijd, een tijd van zuinigheid geboren.
Maar, met veel ijver en beleid wisten wij bronnen aan te boren.
Van welvaart en van zekerheid, nu gaat dat alles verloren.
Wij bijten straks op een houtje, oudje!

Wij kwamen echt in goeden doen, we konden zelfs wat potverteren.
Nu zullen we, met goed fatsoen, nog met z'n beitjes moeten leren.
Om, net als in de tijd van toen, de dubbeltjes weer om te keren.
Ja, neem nog maar een laatste zoutje, oudje!

Dat 't met de verzorgingsstaat niet zoveel langer meer kan duren.
Daar wordt al veel over gepraat, door wie ons in Den Haag besturen.
En wie niet meer uit werken gaat, die zal dat nog 't meest bezuren.
Ons optimisme was een foutje, oudje!

We hebben ze voorgoed gehad, die wondermooie jaren.
Soms zou ik willen, lieve schat, dat wij twee oude vogels waren!

ThuisOptiek Gelderland

- Uw opticien aan huis
- Bel 06-46395701
- keuze uit zo'n 250 modellen



website: www.thuisoptiekgelderland.nl

Een bron van inspiratie



Dorpsstraat 69 6661 EH Elst
Telefoon (0481) 37 12 06 Fax (0481) 35 24 54
E-mail vanaalst@colorathome.nl

Sint en zijn (zwarte?) pieten

bezoek van 2 december 2015

Tekst: José Staring

Het is alweer december, de tijd van Sinterklaas.
Die kwam ons weer bezoeken, samen met Pieterbaas.
Nadat Ingrid had geopend gaf zij het woord aan
Willy Daam.

Die nam de presentatie over en dat ging heel
spontaan.

José, soms best wel fanatiek
voelde zich daarvoor vandaag veel te ziek.

Willy zit vanaf nu, samen met José
in het nieuwe Sinterklaascomité.

De middag liep dan ook gesmeerd.

Gelukkig ging er niks verkeerd.

Samen verwelkomden zij Sint met een mooi gedicht.

Dat is nu eenmaal bij de KBO verplicht.
Meteen was Lenie Jalink aan de beurt.
Sint heeft haar helemaal opgefleurd.
Zij kreeg een zeer lovend gedicht

waarvoor de Rijmpiet was gezwicht.
Het is teveel om op te noemen wat Lenie allemaal
doet.

Zij doet op deze wereld dan ook alleen maar goed.
Hierna moest Ria de Wild opdagen.

Aan haar moest Sint nog heel wat vragen.
Want over Ria was hij niet zo goed geïnformeerd
maar het gesprek liep zeer geamuseerd.

Toen was het de beurt aan Truus van Beek.
Zij kreeg van Sint een korte preek.

Truus staat zeer positief in het leven
en dat is niet iedereen gegeven.

"Stilzitten" zit niet in haar aard
al is ze toch al heus bejaard.

Ze liep ooit gewoon door met een manke poot
want aan stilzitten heeft Truus een broertje dood.

Tot slot, moest opdagen Bart ten Westenend.
Hij is een lieve, spontane vent.

Soms kan hij zich niet bedwingen
en begint dan spontaan te zingen.

Daarom mensen, moet u horen:
zingt Bart bij verschillende koren.

De middag verliep vlotjes en opgefleurd.

Volgend jaar zijn er weer andere leden aan de beurt.

Voor de Sinterklaasbingo hadden Willy en José
mooie pakketten samengesteld.

Alles was kersvers en voor zo weinig mogelijk geld.

Willy en José begonnen bijna te blozen,
want als dank ontvingen zij namens het bestuur nog
een bos mooie rozen.



Advent- en Kerstviering

Tekst: Ger Daam

Ook al is het echt al lang geleden dat in Nederland sneeuw is gevallen alle traditionele feestdagen gaan gewoon door. Ook dit jaar geen witte Kerst en temperaturen die weer hebben geleid tot nieuwe weerrecords.

Maar op woensdag 16 december 2015 heeft de afdeling Elst Overbetuwe haar Advent- en Kerstviering gehouden. Een mooie traditie is in ere gehouden om deze viering met een woord- en gebedsdienst te beginnen.



Henk Schouten & Lucy Willemsen

Voorganger pastor John Rademakers is op deze traditie kort ingegaan.

Lucy Willemsen zorgde voor de muzikale ondersteuning.

Het thema van de viering is: "Kerstmis Feest van Verwondering". Dit thema is als een rode draad door de viering heengegaan zowel in de lezingen als in de overweging. Op het voorblad van het dienstboekje staat een baby in de handpalm van de moeder, een afbeelding die het thema duidelijk weergeeft. Het is een stemmige viering geweest waarin de aanwezige leden uitstekend hebben meegezongen.

Na de viering vertrokken bijna alle aanwezigen naar Het Wapen van Valburg. Enkelen zijn achter gebleven om de zaal in De Hoeksteen weer netjes achter te laten. Daarna zijn ook zij naar Valburg gegaan.

De goede sfeer die in De Hoeksteen is ontstaan, is in de feestzaal van Het Wapen voortgezet.

Onze voorzitter Ingrid Reterink opende de middag met een prachtig kerstverhaal. Hierna kwamen "De Kapelzangers" van



de kapelzangers

wooncentrum Wervershove enkele liederen ten gehore brengen.

Onder leiding van dirigent en organist Henk Schouten hebben zij prachtige liederen gezongen. Tweemaal hebben zij deze middag liederen laten horen. Onze complimenten voor de uitvoering.

Bijna traditioneel heeft Ad van Mildert een gedicht geschreven door Truus van Beek voorgedragen. Tussendoor zijn er nog enkele mededelingen gedaan en is een gedicht voorgelezen. De heer



Boswinkel van Het Wapen van Valburg kwam op zijn eigen wijze vertellen wat er allemaal in het buffet is opgenomen. Het was weer voortreffelijk verzorgd. Lies Norp verraste alle aanwezigen met de door haar gemaakte kerstboompjes met inhoud en een kerstgroet. Tot slot bedankte de voorzitter de leden van de werkgroep en een ieder die hebben meegeholpen om er een geslaagde viering van te maken. Ook de medewerkers van Het Wapen van Valburg zijn bedankt voor hun inzet.

Wij kunnen terug zien op een geslaagde viering met lof aan al degenen die dit hebben georganiseerd.



WILT U OOK EEN PAAR
UURTJES PER WEEK GEZELLIG BEWEGEN?
DAN IS ER EEN MOOIE GELEGENHEID OM OP SPORTPARK
"DE HELSTER" EEN SPELLETJE JEU DE BOULES TE SPELEN.

ONDER HET MOTTO "NIETS MOET EN (BIJNA) ALLES MAG"
KUNT U IN EEN ONTSPANNE EN GEZELLIGE SFEER EEN PAAR UURTJES
BEZIG ZIJN.

DE JEU DE BOULESBAAN MET DE KANTINE "BUTT INN"
KUNT U VINDEN OP HET TERREIN VAN DE TENNIS
VERENIGING. **ETV DE BORDJES PETANQUE** GEVEN AAN
WAAR U MOET ZIJN.



DE SPEELTIJDEN ZIJN

- DINSDAGAVOND VAN
19.00 - ± 21.00 UUR
- DONDERDAGMIDDAG VAN
14.00 - ± 16.00 UUR
- ZONDAGMIDDAG VAN
14.00 - ± 16.00 UUR

B. VAN DER HELM 0481-842016
J.P.HOFMANN 0481-351890

In gesprek met Oscar Strijker

Vandaag ga ik in gesprek met de regisseur van de Sociale Kernteams van de gemeente Overbetuwe. De persoon die vanuit de gemeente Overbetuwe het ontwikkelproces begeleidt van de Sociale Kernteams. Nieuw, als gevolg van de overgang van de zorg van het Rijk naar de gemeenten.

Als redactie hebben wij voor dit onderwerp gekozen, omdat de teams voor hulp en ondersteuning belangrijk kunnen zijn voor onze leden. Met dit artikel willen wij het werk van de Sociale Kernteams en hun bereikbaarheid onder de aandacht van onze leden te brengen.

Wie is Oscar Strijker?



Op deze vraag kwam als antwoord: "Die is niet belangrijk". Het gaat om de mensen van de Sociale Kernteams. Ik mag meehelpen bij de ontwikkeling van die teams en wel zo dat de teams dicht bij de bewoners in de wijken zijn.

Momenteel hebben wij 8 actieve kernteams.

Dat was ook de doelstelling van de gemeente. Het verder uitbouwen van de teams en het krijgen van meer bekendheid is waar ik me in deze fase op richt.

Waarvoor zijn de Sociale Kernteams?

Die teams zijn er voor burgers, die vragen hebben op het gebied van Zorg en Ondersteuning (voor volwassenen en jeugd). De burger kan dus terecht bij de teams voor zorg en ondersteuning, maar kan daar ook heengaan als een burger zelf hulp wil aanbieden. Ik kan dus met al mijn vragen voor zorg en ondersteuning terecht bij de kernteams? Oscar Strijker bevestigt deze vraag met Ja!

Hoe zijn de Kernteams samengesteld?

Zoals ik al heb gezegd zijn er 8 Sociale Kernteams in de gemeente Overbetuwe. De samenstellingen daarvan is zeer uniek in Nederland. Een team bestaat uit beroepskrachten en vrijwilligers die ook uit de wijk komen. Dat laatste is zeer uniek. Deze mensen kennen de problemen in de wijk en hebben inzicht waar en met wie er in de wijk naar oplossingen gezocht kan worden op gestelde vragen en/of problemen. Vrijwilligers zijn er dus vooral om vragen van burgers te verbinden met vrijwillige zorg en hulp. Zij verbinden mensen met elkaar. De beroepskrachten hebben meer verstand van zorg en zwaardere hulpverlening. Die voeren altijd het eerste (keukentafel)gesprek. Iedere burger kiest zelf met welk kernteam hij/zij contact opneemt. Hierdoor wordt voorkomen, dat hulpvragers met mensen in contact komen, die zij niet bij hun vragen/problemen betrokken willen zien.

Hoe is de werkwijze van de Sociale Kernteams?

Een burger neemt contact op met een team. Dat kan zijn via het inloopsprekuur, telefonisch of per mail. In 2015 zijn er 650 aanmeldingen geregistreerd, erg veel per e-mail en telefoon en een enkeling kwam naar het inloopsprekuur.

Iedere aanvrager krijgt een vaste contactpersoon. Ook al heeft de aanvrager bij vijf verschillende instanties een hulpvraag geplaatst. Dit is gedaan om te voorkomen dat de aanvrager steeds opnieuw zijn verhaal moet doen. De contactpersoon heeft contact met de eventueel ingeschakelde hulpinstanties. Duidelijk zal zijn dat de privacy verzekerd is.

Nadat de aanvrager gesproken heeft met een lid van het kernteam, komt de volgende stap. Samen met de aanvrager wordt gekeken of er aan het probleem iets te doen is. Met de

aanvrager wordt overlegd, of die een oplossing kan bedenken of hulp kan krijgen in haar/zijn netwerk. De kernteams begeleiden mensen niet en ze kennen geen indicaties toe. Het gaat er juist om, dat zij op eigen kracht en zelfwerkzaamheid een oplossing voor hun problemen zoeken en vinden. Daar waar professionele hulp nodig is, zullen de kernteams dit adviseren aan de consulenten van het loket Samenleven van de gemeente.

Hoe is de toekomst van de kernteams?

De kernteams zouden zichzelf eigenlijk steeds meer overbodig moeten maken. Dat zal natuurlijk nooit helemaal lukken. De teams zijn een middel om mensen (buurtbewoners) naar elkaar te laten omzien. De rol van de teams is dus om mensen met elkaar te verbinden. Een hulpmiddel om een participatiemaatschappij te realiseren waar de nieuwe wetgeving op is afgestemd.

Als laatste willen wij tot mensen met problemen zeggen: wacht niet te lang met uw hulpvragen. Hierdoor kunnen onder andere gezondheidsproblemen voorkomen worden. Weet de weg te vinden naar de kernteams.

Waar en hoe zijn de kernteams te bereiken?

Laat ik beginnen met dat er voor de acht kernteams één telefoonnummer is vastgelegd. Alle Sociale Kernteams zijn bereikbaar via ☎ 06-11736168. Hierop kunnen burgers een afspraak maken. Maar er zijn ook inloopsprekuren bij alle kernteams.

De adressen en inloopsprekuren van de kernteams zijn:

| | |
|----------------------------|---|
| Zetten Hemmen | Ontmoetingscentrum De Verbinding Stationsstraat 1 te Zetten. Inloopsprekuren woensdag tussen 10.00 en 12.00 uur. |
| Oosterhout | De Schakel De Hondsvet 2 te Oosterhout. |
| Oosterhout en Slijk Ewijk | Inloopsprekuren maandag tussen 10.00 en 12.00 uur. |
| Heteren | Zorgcentrum Liefkenshoek, Hyacintenstraat 23 te Heteren. |
| Heteren en Driel | Inloopsprekuren maandag tussen 11.00 en 12.00 uur. |
| Herveld Andelst | Hoofdstraat 128 E te Herveld. |
| Herveld, Andelst & Valburg | Spreekuren donderdag tussen 10.00 en 12.00 uur. |
| Driel | Ons Gebouw, Ausumsstraat 2 te Driel. Inloopsprekuren maandag tussen 09.30 en 10.30 uur. |
| Elst heeft 3 kernteams | Elst Zuid, Elst Noord en Elst Oost. Inwoners van Elst kunnen naar de verschillende spreekuren in Elst gaan. Maandag tussen 10.00 en 11.00 uur in de ruimte, Sint Maartenstraat 32 B. Maandag tussen 10.00 en 11.00 uur in Triade, Prins Hendrikstraat 5 A. Dinsdag tussen 13.30 en 14.30 uur in Triade, Prins Hendrikstraat 5 A. Donderdag tussen 19.00 en 20.00 uur in Triade, Prins Hendrikstraat 5 A. |

Alle kernteams zijn ook per e-mail bereikbaar. Als voorbeeld:

zettenhemmen@kernteamsoverbetuwe.nl

elstzuid@kernteamsoverbetuwe.nl

Oscar Strijker, bedankt voor dit gesprek. Het is een goed en informatief gesprek geweest. De KBO wenst Oscar Strijker en alle leden van de kernteams veel wijsheid toe en voor de toekomst alle goeds.

Huishoudtips

Deze keer hebben wij 12 simpele tips voor een vlekkeloze vakantie. Deze tips zorgen er echt voor dat je vakantie net een beetje fijner verloopt.

- Rol je kleren op in je koffer. Dat bespaart ruimte.
- Rol je riem op in de kraag van je overhemd, zodat hij netjes blijft.
- Boek in het vliegtuig de stoel aan het raam en die aan het gangpad. De meeste mensen willen twee stoelen naast elkaar dus als het vliegtuig niet is volgeboekt heb je drie stoelen met zijn tweeën.
- Gebruik bij lange autoritten een grote bewaarbus (van bijvoorbeeld ontbijtgranen of beschuit) als een klein prullenbakje. Het voorkomt dat je auto een vuilnisbelt wordt.
- Maak een kopie van je paspoort en stuur hem naar jezelf per email.
- Gebruik tape om te voorkomen dat je shampooflessen gaan lekken.
- Gebruik een plastic zakje, stop daar je smartphone in en klem het tussen het clipje van het tafeltje in het vliegtuig. Zo kun je ontspannen naar het scherm kijken.
- Als je parkeert op een onbekende plaats, geef dan in Google Maps aan waar je hebt geparkeerd. Dat kan door simpelweg het scherm aan te raken. Zo raak je nooit meer je auto kwijt.
- Plak een sticker op je koffer met "fragile" (breekbaar). Niet alleen wordt er voorzichtiger met je bagage omgesprongen. Deze komt waarschijnlijk bovenop te liggen, waardoor je koffer bij aankomst als eerste op de bagageband terecht komt.
- Stop een vuilniszak in je rugzak en doe daar je spullen in. Zo weet je zeker dat alles droog blijft.
- Maak geluidsboxen van een wc-rol. Snijd een gleuf in een wc-rol en stop daar je telefoon in.
- Zoek vluchten met een privé-browser of verwijder je cookies. Luchtvaartmaatschappijen kijken naar je eerdere zoekopdrachten. Als ze weten dat je geïnteresseerd bent in een vlucht gooien ze de prijs omhoog.



Groente - Fruit **van Marwijk** Catering - Traiteur

ruim 50 verse maaltijd mogelijkheden uit eigen keuken

diverse soepen - ruim 20 rauwkostsalades - verse pizza's

kant en klaar - A LA CARTE

The advertisement features three photographs of food displays. The top photo shows a buffet counter with various dishes. The middle photo shows a display of soups and salads in metal trays. The bottom photo shows a display of ready-made meals in white containers.

Nieuwjaarsmiddag

Tekst: José Staring

Het bestuur had, zoals eigenlijk wel gebruikelijk is, gekozen voor een gezellige Nieuwjaarsmiddag op 6 januari 2016 met een optreden van Rudolf Goedhart uit Alkmaar. Hij moest dus een eind rijden om bij ons op te treden terwijl het in het Noorden deze dagen toch bijzonder glad was door ijzel en sneeuw. Maar gelukkig had hij daar geen last van gehad.



Rudolf Goedhart

Onze voorzitter Ingrid Reterink opende deze middag met een gedicht dat ook nog inging op wat er zich in het afgelopen jaar 2015 allemaal is gebeurd. Hierna gaf zij het woord aan Rudolf Goedhart.

Hij stelt zich eerst even voor en opent met een muzikaal stukje op zijn gitaar van Fleetwood Mac.

Dit optreden ontstaat ook in samenspraak met het publiek. Er werden boekjes met liedteksten uitgedeeld zodat, als je het niet meer weet, toch kunt meezingen.

We beginnen met liedjes zoals "Marina" van Willy Alberti en Rocco Granata (in het Nederlands en het Italiaans), "Sophietje" van Johnny Lion, "Zeg niet nee"

van de Fouryo's, "Buona sera signorita" van Louis Prima, "Blueberry Hill" van Fats Domino en "Hello Mary Lou" van Ricky Nelson. Tussendoor zingt hij ook nog een kerstliedje. Daarna zingt hij voordat de pauze begint nog het lied "Daar bij de waterkant" waarbij wij allemaal moeten meeklappen.

Er is veel gezelligheid door de afwisseling van gesprekjes, anekdotes en muziek. Rudolf beweegt zich gemakkelijk tussen de mensen en hij laat zijn muziekeuze leiden door de sfeer. De mensen geven zelf wel aan welk liedje ze graag willen horen. Swingende muziek en meezingers begeleidt hij op zijn Western gitaar en melodieuze luisterliederen begeleidt hij op zijn Spaanse gitaar. Het publiek vindt het leuk om zijn gitaarspel van dichtbij mee te maken. Rudolf had veel schik om onze lachebek Wil Overvliet.

Hij geeft regelmatig optredens voor woonzorgcentra, verpleeghuizen en ouderenbonden zoals wij. Na de pauze worden er allemaal muziekinstrumenten uitgedeeld zoals kikkers, rainsticks, sambaballen, etc. om de sfeer nog meer te verhogen en gezelliger te maken. Nou, dat is Rudolf Goedhart vanmiddag zeker gelukt want iedereen ging heel tevreden naar huis omdat het een leuke middag was.

Hierna werden er weer 3 rondjes bingo gespeeld o.l.v. Greet Roelofs en Ger Daam.



Koopkrachtdebat

Debat miskent financiële achteruitgang ouderen

Tekst: Unie KBO

"Ouderen in Nederland moeten niet klagen", dat was het dominante geluid dat klonk in Den Haag. Op verzoek van 50PLUS vond een debat plaats over de koopkrachtontwikkeling bij ouderen. Manon Vanderkaa, directeur Unie KBO: "De berichten over pensioenfondsen van vandaag maken dit debat extra actueel. Daarom is het erg wrang dat zo weinig Kamerleden de financiële zorgen begrijpen die leven bij veel gepensioneerden."

Op 28 januari jl. hield de Tweede Kamer een 30-ledendebat over koopkrachtontwikkeling bij ouderen. Dit debat was in de zomer van 2015 aangevraagd door 50PLUS. Aanleiding was de slechte prognose voor 2016 met betrekking tot de koopkracht; ouderen zouden er gemiddeld genomen 1,7 % op achteruit gaan.

Koopkrachtdaling

Diverse Kamerleden vonden dat niet uit de feiten bleek dat ouderen verarmen. Minister Asscher verwees naar die -/ - 1,7% die door Kabinetsmaatregelen - en dan met name het Belastingplan - teruggedrongen is naar een mager plusje. Manon Vanderkaa: "Wij vonden het erg jammer dat het debat primair ging over macro-economische cijfers van het CBS en CPB. Kijk je micro-economisch, dus op huishoudniveau, dan ontstaat er een heel ander beeld. Het NIBUD doet dit al jaren in opdracht van de ouderenorganisaties KBO, PCOB, NVOG en NOOM. Die cijfers tonen aan dat er dikke minnen zijn voor seniorhuishoudens, met name bij ouderen met hoge zorgkosten. Ouderen gaan er al acht jaar in koopkracht op achteruit!" De Unie KBO heeft bovendien becijferd dat veel gemeenten verschillend omgaan met de lokale compensaties van zorgkosten (Wtcg en CER). Moties die 50PLUS (Henk Krol) en SP (Paul Ulenbelt) indienden om de koopkracht te verbeteren en de lokale (zorg)kosten beter in beeld te brengen, werden afgeraden door de minister. De stemming volgt op een later moment.

Pensioenen

De kranten van vandaag staan bol van alarmerend nieuws rond pensioenen. Pensioenfondsen slagen niet voor de stresstests en het Pensioenfonds Zorg & Welzijn verwacht, net als het ABP, te moeten korten in 2017. Dit is precies wat ouderen bezighoudt. De minister spreekt over een veilige financiële oudedagsvoorziening, maar de huidige lage rentestand en strenge pensioenregels bedreigen deze voorziening de komende jaren sterk. Indexering lijkt de komende jaren haast onmogelijk. In mei debatteert de Kamer verder over pensioenen. Dan wordt ook de ingediende motie-Ulenbelt (SP) actueel waarin hij de minister wil oproepen om de kortingen te stoppen en indexatie te stimuleren.

Integrale kijk op ouderen

Opvallende bijdrage aan het debat was het pleidooi voor een visienota over ouder worden en ouder zijn, een grensoverschrijdende kijk op wonen, koopkracht en zorg. Ze wil een samenhangende visie op hoe de vraagstukken gecombineerd aangepakt kunnen worden. Manon Vanderkaa: "Dit is in feite een terugkeer van het landelijke ouderenbeleid. Dit vindt de Unie KBO een uitstekend idee!"

Onthoud 6 april 2016 !!



Ger Daam & Mariska Roelofs

Als je tegenwoordig naar het journaal (en ook andere programma's) kijkt dan hoor je vaak: "kijk voor meer informatie op onze website www.....".

Je wordt steeds vaker door bedrijven, instanties en de overheid verwezen naar het internet om ingelicht te worden over één of ander product of onderwerp.

De informatie kun je alleen maar vinden als je over een computer beschikt, waarmee je naar de opgegeven website kunt gaan kijken.

Heb je geen computer, dan ontbreekt de mogelijkheid je nader te informeren.

De overheid probeert ons momenteel te dwingen te werken met een computer. Een voorbeeld daarvan is het belastingformulier, dat straks alleen met behulp van een computer ingevuld moet worden.

Het is een feit, dat niet alle senioren gebruikmaken van een computer, waardoor zij op dit terrein achterlopen ten opzichte van andere senioren en jonge mensen.

Ook in onze afdeling is dat het geval.

Daarom is besloten om op 6 april a.s. een voorlichting te geven over het gebruik van computers. Deze **extra middag** wordt gehouden in samenwerking met de SBOG (= Samenwerkende Bonden Ouderen Gelderland), de bibliotheek Elst en de Stuw Elst en vindt plaats in de zaal van Wervershove van 14.00 tot 16.00 uur.

Op deze middag ziet u wat je met een computer kunt doen en als u dit wenst kunt u zich ook opgeven voor een (gratis) computercursus.

De voorlichtingsmiddag wordt niet alleen voor leden van de KBO gehouden, maar is ook toegankelijk van alle senioren van de Overbetuwe.

Omdat er veel bezoekers voor deze middag verwacht worden, willen we graag dat u zich aanmeldt voor deze middag.

U kunt zich opgeven bij Ger Daam ☎ 0481-373844.

Onthoud dus 6 april !!!!!

Restaurant Gasterij
Zaal
Het Wapen van Valburg



Het adres voor:

- **à la Carte**
- **Onbeperkt Hollandse Tapas € 27,50 p.p.**
- **Bruiloften**
- **Feesten en Partijen**
- **Catering**

Informeer vrijblijvend naar de mogelijkheden

Tielsestraat 69 6675 AC Valburg
Tel. 0488-431292
www.wapenvanvalburg.nl

KBO en de Clubkascampagne 2016

van de Rabobank

Tekst: Ger Daam

De KBO afdeling Elst Overbetuwe heeft zich aangemeld om mee te mogen doen met de Clubkascampagne 2016 van de Rabobank. Wij voldoen aan de voorwaarden en hebben bericht ontvangen dat wij deelnemer zijn van deze campagne.

De Rabobank stelt een deel van haar winst beschikbaar aan alle verenigingen en stichtingen. Dat deel wordt niet zomaar aan alle verenigingen en stichtingen gegeven. Particuliere klanten van de Rabobank, die **lid** zijn van de Rabobank, kunnen hun stem uitbrengen op een vereniging of stichting, waarheen het winstdeel moet gaan. Bent u nog geen lid van de Rabobank, meldt u zich dan vóór 1 maart 2016 aan als lid van de Rabobank. Dat lidmaatschap is gratis.

Bent u klant en lid bij de Rabobank dan krijgt u vijf stemmen, die u aan een vereniging of stichting kan geven. Hoe meer stemmen een vereniging of stichting ontvangt des te groter wordt hun deel van het bedrag dat hiervoor is vrijgemaakt. De stemperiode van deze campagne is van 16 tot en met 30 maart 2016.



Wonen is je thuis voelen

Nieuwe Aamsestraat 84
6662 NK ELST
0481-372162

www.willemsenwonen.nl

Het bestuur van de KBO afdeling Elst Overbetuwe roept hierbij haar leden, die lid en klant zijn bij de Rabobank, op om zoveel mogelijk op de KBO te stemmen. Hebt u familie of kennissen die ook lid zijn bij de Rabobank, vraag ook aan die personen om op de KBO te stemmen.

Het bestuur dankt u bij voorbaat voor uw medewerking.

Meer informatie is verkrijgbaar bij de Rabobank ☎ 0481-360500 of op de website: www.rabobank.nl/oostbetuwe.

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, bij wie u terecht kunt als KBO-lid tegen betaling van € 35,00, uitgezonderd mevrouw Gootjes bij wie u € 25,00 betaalt.

De adressen in onze omgeving zijn:

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.
Kosten 25,00 euro en keuring in de week van afspraak.

 *Boekhandel – Drukkerij*
ERBERTS

SENIORENDAG

IEDERE DINSDAG WASSEN
VOOR HAPPY HOUR PRIJZEN

EN GRATIS STOFZUIGEN

Met onze waspas wast u altijd voor Happy Hour prijzen
SeniorenDag geldt voor 65-plussers



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

Openingstijden

| | |
|-----------|-------------------|
| Maandag | 10.00 - 18.00 uur |
| Dinsdag | Gesloten |
| Woensdag | 08.30 - 18.00 uur |
| Donderdag | 08.30 - 20.00 uur |
| Vrijdag | 08.00 - 18.00 uur |
| Zaterdag | 08.00 - 18.00 uur |
| Zondag | Gesloten |

Contactgegevens

| | |
|---|--|
| I | www.wels2wielers.nl |
| T | 026 - 474 29 13 |
| E | info@wels2wielers.nl |

Bestuur KBO afdeling Elst Overbetuwe:

| | |
|----------------------------------|-------------------|
| voorzitter: | Ingrid Reterink |
| vice-voorzitter en secretaris: | Ger Daam |
| penningmeester: | Baldewijn Vos |
| 2 ^e . penningmeester: | Frits van Ommeren |
| bestuurslid: | Riet de Jager |