



KBO



Elst - Overbetuwe

VITAMINEN

VOOR HET LEVEN



28e jaargang nummer 4, december 2020 t/m februari 2021

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*)
José Staring (*secretariaat Vitaminen*)
Frans van den Boogaard (*lay-out*)

Verspreiding: Geert Kolks
Druk: Drukkerij Herberts Elst

E-mailadres redactie: hwstaring@kpnplanet.nl
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, Frans van den Boogaard.

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.



"Wees jezelf! Er zijn al zoveel anderen."

inhoud o.a.:

- pag. 2** colofon
- pag. 3** * vitamientje van de maand
 - * inhoud
 - * herfst 2020
- pag. 4** activiteitenprogramma
- pag. 5** bestuursinfo
- pag. 8** even voorstellen Emmy
- pag. 9** even voorstellen Lidy
- pag. 10** collectiviteitskorting
- pag. 11** artiesten jaren 50/60
- pag. 12** huishoudtips
- pag. 13** oproep
- pag. 14** een (glim)lach
- pag. 16** ernst in coronatijd
- Pag. 18** teveel zout
- Pag. 19** * oude beroepen
 - * luisterende huisarts
- Pag. 20** * rijbewijskeuring
 - * bestuur

Herfst 2020

Heerlijk in het bos wandelen. De foto op de voorpagina nodigt uit tot een fijne boswandeling, de geur ruiken van een vochtige bosvegetatie. De prachtige kleuren van het blad aanschouwen, dat nog aan de bomen en struiken zit en vooral de zon zien, die door dit alles heen schijnt. Maar Corona houdt ons nog steeds bezig en misschien ook wel thuis.

De hoop en verwachting, dat we in de herfst weer ons oude leventje konden oppakken is niet bewaarheid geworden.

Toch moeten we verder. Onze vereniging heeft een nieuw bestuur nodig. Twee leden, die zitting nemen in het bestuur, stellen zich in deze editie aan ons voor; namelijk Emmy Hoitink en Lidy Sweeren. Mocht u bezwaar hebben tegen deze nieuwe bestuursleden of tegen één van hen dan kunt u dat voor 1 januari 2021 schriftelijk kenbaar maken bij de secretaris.

Ons bestuur kan nu weer met een grotere samenstelling haar werk doen. Maar we moeten bedenken, dat ook ons bestuur gehandicapt is door Corona, die nog steeds om veiligheidsmaatregelen vraagt.

De volgende '*Vitaminen voor het leven*' komt uit op 23 februari 2021.

S.v.p. kopij inleveren voor 26-1-2021 bij het secretariaat van de '*Vitaminen*', José Staring, De Korte Helster 38, 6661 AE Elst, e-mail: hwstaring@kpnplanet.nl.



Activiteitenprogramma

Zoals aangegeven in de brief van 18 augustus 2020 zijn de activiteiten van onze vereniging tot 1 januari 2021 helaas stilgelegd.

Met de wederom verscherpte maatregelen tegen het coronavirus weten wij haast zeker dat de onderstaande activiteiten niet plaats kunnen vinden. Dit is voor zowel het bestuur als de leden erg vervelend.

Onderstaande activiteiten gaan pas door als onze overheid daar toestemming voor geeft. Ga er dus niet automatisch vanuit dat onderstaand schema doorgang vindt.

dag	datum	programma
woensdag	6 januari	Gezellige Nieuwjaarsmiddag met muzikaal optreden van de Golden Oldies. Daarna bingo.
woensdag	20 januari	spellenmiddag.
woensdag	3 februari	Lezing en demonstratie "Glas in lood" en "glazen kralen" door Margot van Velthoven. Hierna bingo.
woensdag	17 februari	spellenmiddag.
woensdag	3 maart	Lezing "Sunset March" over de Oversteek door de heer Tom Ruijling. Hierna 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





Bestuurssamenstelling KBO Elst Overbetuwe

Doordat er geen Algemene Vergadering is gehouden, is het niet mogelijk geweest om met u allen te overleggen over de samenstelling van het bestuur voor onze afdeling. Wij hebben geen overleg met u allen kunnen hebben over de door het zittende bestuur genomen maatregelen om te komen tot continuering van de bestuurssamenstelling. Duidelijk is gemaakt door de heren Baldewijn Vos en Frits van Ommeren dat zij geen deel meer willen of kunnen uitmaken van het bestuur van de afdeling KBO Elst Overbetuwe. Hierdoor zijn wij op zoek gegaan naar nieuwe bestuursleden en hebben wij die gevonden. In deze Vitaminen stellen zij zich nader aan u voor (zie pag. 8 en 9). Het zijn de dames Emmy Hoytink-Knook en Lidy Sweeren. Zij hebben zich bereid verklaard om zitting te nemen in het bestuur van de KBO Elst Overbetuwe en mee te denken over het te voeren beleid en dit beleid ook uit te voeren. Hierover zijn wij zeer verheugd. Hebt u bezwaar tegen de benoeming van één van deze dames, dan kunt u dit tot 31 december 2020 schriftelijk opgeven bij de secretaris van de KBO Elst Overbetuwe.

Wat betreft de heren Baldewijn Vos en Frits van Ommeren; van hen zullen wij op een aangepaste wijze afscheid nemen. Hierover zullen wij in de volgende Vitaminen verslag over doen. Wij gaan de heren op gepaste wijze bedanken voor hun inzet voor onze vereniging. Ook in de eerstkomende Algemene Vergadering zullen wij dit allemaal agenderen en bevestigen.



Corona en de behandeling van de jaarstukken bij de KBO Elst Overbetuwe

In het burgerlijk wetboek is voorgeschreven dat wij als bestuur van de KBO Elst Overbetuwe binnen zes maanden na afloop van het boekjaar 2019 de jaarstukken (jaarverslag, balans en de staat van baten en lasten) ter goedkeuring moet overleggen aan de Algemene Leden Vergadering. Normaliter zou dit op 18 maart 2020 hebben plaatsgevonden. De tijdelijke wet Covid-19 heeft hier echter verandering in gebracht. Dat betekent dat wij als bestuur het overleggen van de jaarrekening met maximaal vier maanden kunnen uitstellen.

Echter wij hebben alle stukken al in februari 2020 aan de leden doen toekomen. Hiermee hebben wij aan de voorschriften van het Burgerlijk Wetboek voldaan. Er is echter aan het bestuur geen decharge verleend, omdat dit alleen door de Algemene Vergadering gedaan kan worden. Het verlenen van decharge betekent, dat de bestuursleden niet aansprakelijk gesteld kunnen worden door de vereniging voor het gevoerde beleid. Maar door deze situatie stappen wij als bestuur hier overheen. Hieronder kunt u lezen wat de kascommissie aan de leden tijdens de Algemene Vergadering heeft willen voorstellen. De door de kascommissie opgestelde verslag is hieronder integraal overgenomen.

Verslag kascommissie boekhouding 2019

De kascommissie, bestaande uit de heren H.J. van Brandenburg en S.P.W. Franses, heeft op 3 maart 2020 de financiële administratie en gelden van de KBO-Elst/Overbetuwe over de periode van 1 januari 2019 tot en met 31 december 2019 in details gecontroleerd.

De boekhouding is door de penningmeester op een correcte wijze gevoerd en we hebben een goed inzicht gekregen in het gevoerde financiële beleid. Het was zeer transparant te noemen.

Colors @ Home van Aalst
heet vanaf nu

HANS! *wonen*

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



Daarom stelt de kascommissie de vergadering voor de penningmeester en het bestuur volledig decharge te verlenen voor het door hen gevoerde financiële beheer en beleid.

Elst, 3 maart 2020.

Is getekend door H.J. van Brandenburg en Ir. S.P.W. Franses.

Hiermede willen wij als bestuur van de KBO Elst Overbetuwe het boekjaar 2019 afsluiten en overgaan op het boekjaar 2020, waarvan u de begroting eveneens in februari 2020 hebt ontvangen. Indien u bezwaar wilt maken dan is dit tot 31 december 2020 schriftelijk mogelijk bij de secretaris Ger Daam per adres Kievitshof 23, 6662 ZK Elst. Voor vragen kunt u altijd telefonisch terecht bij de secretaris, telefoonnummer 0481-373844.

Corona en de activiteiten bij de KBO Elst Overbetuwe

Gisteravond keek ik naar de persconferentie van premier Rutte en minister De Jonge. Helaas zijn mijn verwachtingen uitgekomen. En wij kunnen voor 15 januari 2021 geen verruiming van activiteiten verwachten. Voor alle verenigingen, besturen, vrijwilligers en leden is dit om moedeloos van te worden.

Maar wij weten allemaal waarom deze maatregelen noodzakelijk zijn. Kijkend naar de aantallen besmettingen, opnamen in de ziekenhuizen met de druk voor de daar werkzame personen, het aantal doden door deze ziekte en het risico voor ouderen en risicovolle personen, zijn deze maatregelen noodzakelijk. Wij als bestuur en redactie sluiten ons aan bij de oproep om u te houden aan de coronaregels. Misschien komt er een medicijn tegen dit virus, dat geeft hoop op verbetering, maar dan is het virus nog niet verdwenen. Alert blijven zal daarna nog noodzakelijk zijn.

Wel doe ik via onze Vitaminen aan u allen een dringende oproep: **Blijf lid van onze vereniging. Wij hebben uw steun en geldelijke bijdrage hard nodig om te blijven bestaan!**

Verder is onze boodschap aan u allen "blijf gezond, let goed op uzelf en anderen". Wij hopen u allen volgend jaar weer te mogen begroeten op onze middagen in Wervershove. Graag willen wij langs deze weg al onze bezorgers van het KBO/PCOB-magazine en de bezorgers van de verjaardagskaarten hartelijk bedanken voor hun werk dit jaar; zeker gezien de vervelende omstandigheden waaronder zij actief zijn geweest. Zij zorgen ervoor dat er contact blijft tussen u allen en het bestuur van onze afdeling.

Aan alle mensen die door ziekte een moeilijke tijd doormaken zeggen wij "blijf sterk en snelle beterschap toegewenst". Zij die een partner of familielid hebben verloren, wensen wij veel kracht toe!

Vooruitlopend op de komende maanden (ondanks alle Corona voorschriften) wens ik u allen namens het bestuur en de redactie toe een mooie Sinterklaas, sfeervolle Kerstdagen, een leuke jaarwisseling en voor 2021 alle goeds.

Ger Daam, uw voorzitter.



Even voorstellen.Emmy



Mijn naam is Emmy Hoitink-Knook, geboren in de Wieringermeer en heerlijk opgegroeid op de boerderij van mijn ouders. De mulo heb ik op de kostschool in Harlingen gevolgd. Daarna heb ik de opleiding om kleuterleidster te worden gevolgd in Alkmaar.

Zeven jaar heb ik voor de kleuterklas gestaan in Middenmeer. Een erge leuke en leerzame tijd.

In 1975 getrouwd met Wim, die ook afkomstig is uit de Wieringermeer. Ik stopte toen met werken en ben verhuisd naar Tiel waar Wim zijn baan had. Daar hebben we 5 jaar gewoond en van het bedrijf in Tiel werd de tak bestrijdingsmiddelen verkocht aan Luxan in Elst. Wim kon toen mee verhuizen naar Luxan. December 1980 kwamen we uiteindelijk in Elst te wonen. Nu al bijna 40 jaar! We hebben 4 prachtige kinderen gekregen, die bijna allemaal in Elst wonen. Inmiddels ook al 7 kleinkinderen waar we erg van genieten.

Vanaf onze tijd in Elst ben ik weer vrijwilligerswerk gaan doen, eerst op de basisschool van de kinderen in o.a. de oudercommissie. Ik werd lid van het K.V.G. en ben ook een aantal jaren voorzitter geweest, wat ik met plezier heb gedaan. Velen zie ik nu weer terug bij de KBO. Daarnaast ook veel vrijwilligerswerk in de parochie. In allerlei werkgroepen activiteiten gedaan, maar ook actief geweest bij het opzetten van een gastteam, eerst in het oude parochiecentrum aan de Dorpsstraat en later in De Hoeksteen en zelf ook jaren gastvrouw geweest, ook een paar jaar als manager.

Wij zijn in augustus 2017 verhuisd naar De Dillenburg. Wim had een aantal jaren geleden een herseninfarct gehad en was inmiddels al gestopt met werken, maar het werk in en rondom huis werd teveel en ook het traplopen.

Dus kleiner wonen en naar een appartement was een goede stap. Wel een hele drukke periode vooraf, met gevolg dat ik één misstap maakte en van de zoldertrap ben gevallen. Ik was oververmoeid. Een hele grote schrik voor de naasten. Zelf had ik niets gemerkt. Het herstel heeft een paar maanden geduurd voordat ik zelf kon verhuizen vanuit Klimmendaal naar het nieuwe appartement. Het heeft echt wel een paar jaar geduurd voordat ik mezelf weer goed vond functioneren. Ik dacht dat ik alles weer kon, maar dat lukte nog niet goed. Ik moest echt geduld hebben met het herstellen. Stil zitten is niet zo mijn ding, dat hebben jullie wel kunnen lezen. Ik ben graag bezig, ergens helpen, dingen organiseren en ik hoop nu van harte dat ik dat ook zo kan doen bij de KBO. Ook deze start is anders geworden dan ik dacht; nu met de Coronatijd. Je kunt niet meer bij elkaar komen. Ik mis het erg. Je wilt zo graag iets doen voor de mensen en je kunt het niet. Toch blijven we moed houden. Er komt vast weer een mooie tijd aan, dat we samen kunnen komen. Bedenk maar dat de zon na een regenperiode óók weer volop gaat schijnen! Ik hoop echt mijn steentje te kunnen bijdragen!



Even voorstellen.Lidy

Tekst: Lidy Sweeren

Onderstaand een stukje over mij.

Hallo mensen van de KBO,



Toen ik begin van dit jaar toezegde, dat ik me wel wil inzetten voor de KBO, had ik er, en u waarschijnlijk allemaal, geen voorstelling van hoe compleet anders dit jaar 2020 ging worden. Dus eigenlijk heb ik nog niet veel kunnen betekenen voor de club, maar de intentie is er wel degelijk. Wat ik zal gaan doen, is nog niet helemaal duidelijk. Ik begin gewoon met wat hand- en spandiensten.

Mijn naam is Lidy Sweeren en ik was getrouwd met Theo, die helaas in 2003 is overleden. Ik was toen 51 jaar, dus nu met die 17 jaar erbij kom ik op 68.

Mijn eerdere vrijwilligerswerk was het secretariaat van de Zonnebloem Elst (11 jaar) en een aantal jaren voor Unicef, dit vooral de organisatie van de kaartverkoop e.d..

Sinds februari 2018 mag ik van mijn pensioen genieten. Ruim 31 jaar heb ik met veel plezier gewerkt op de administratie van een school.

Ik mag mezelf gelukkig prijzen met 2 lieve dochters. En met één daarvan woon ik sinds 2003 samen. In 2004 kwam er een schoonzoon bij. En sinds 2013 zelfs 3 kleinkinderen. De laatste kleindochter is op 8 augustus jl. geboren. Er is dus altijd wel aanspraak en iets te knuffelen in huize Sweeren. In deze tijd extra belangrijk.

Ik hoop dat we zeer binnenkort weer "normaal" onze activiteiten kunnen organiseren en u dan mogen verwelkomen.

U komt mij dan vast tegen..... met mijn hand- en spandiensten. Tot die tijd: Blijf gezond!

 *Boekhandel – Drukkerij*
VERBERTS



Collectiviteitskorting op de basisverzekering

"een sigaar uit eigen doos!"

Tekst: Ger Daam

Naar aanleiding van kamervragen maakt minister Tamara van Ark (van Medische Zorg en Sport) bekend dat de afschaffing van die collectiviteitskorting op de basisverzekering in 2023 wordt doorgevoerd. Waarom een goede zaak?

Omdat de korting is gegeven na het verhogen van de premie!

Het idee achter de collectiviteitskorting was dat zorgverzekeraars door zorgafspraken voor specifieke groepen kosten zouden besparen. Deze kostenbesparing zou dan terug moeten vloeien naar de collectief verzekerden in de vorm van een korting op de premie.


In de praktijk blijkt de collectieve korting voor de basisverzekering vaak 'een sigaar uit eigen doos!' Verzekeraars verhogen de premie van de basisverzekering voor iedereen, waarna de collectief verzekerden deze verhoging in de vorm van korting terugkrijgen. Dit komt uit de portemonnee van de individueel verzekerden. Deze vorm van korting wordt 'kruissubsidiëring' genoemd.

Omdat het onwenselijk is, dat de ene groep betaalt voor korting van een andere groep (studenten en werknemers ontvingen hierdoor een hoge korting), schaft de minister eindelijk de collectiviteitskorting op de basisverzekering af.

Waarom was er al een eerdere daling van 10 naar 5% op de collectiviteitskorting? Om de ongelijkheid van premie voor de diverse doelgroepen weg te nemen. Helaas is dit met deze korting niet gelukt en daarom komt er nu de afschaffing van de collectiviteitskorting op de basisverzekering.

Hierdoor komen er minder collectiviteiten en een overzichtelijker polisaanbod. Met het afschaffen van de collectiviteitskorting op de basisverzekering zullen er naar verwachting collectiviteiten verdwijnen. Dit zal gaan zorgen voor een beter overzichtelijk polisaanbod van de basisverzekering. Het vergelijken van de aanbiedingen van de zorgverzekeraars zal makkelijker worden.

Let op: De kortingen op de aanvullende verzekeringen mogen van de minister blijven bestaan.



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



Artiesten uit de jaren 50 en 60

Tekst: José Staring

Mary Bey-Servaes – "Zangeres Zonder Naam"



Maria werd in 1919 in Leiden geboren en was het achtste kind in een arbeidersgezin van tien kinderen en had geen gemakkelijke jeugd. Ze lag vóór haar vijfde jaar al drie jaar in het ziekenhuis met loopproblemen en hield de rest van haar leven last van haar heupen. Haar bekering tot het rooms-katholicisme leidde tot een breuk met haar ouders.

Amper zestien jaar oud werd ze opgenomen in een Leids revuegezelschap en reisde zij heel Nederland door. Na de oorlog vond ze werk als dienstbode in Maastricht en trok in bij haar broer. Maria trouwde met Jo Servaes, een Maastrichtenaar.

Haar eerste stappen op het muzikale pad zette ze met haar broer Jerry en later met het accordeonistenduo Bex - Menten. Ze veranderde haar naam in Mary en trad regelmatig op, ondanks de aanvankelijke bezwaren van haar echtgenoot. Ze werd ontdekt door Johnny Hoes. Vanwege haar moeilijk te categoriseren stemgeluid verzoon Hoes voor Mary de artiestennaam "Zangeres Zonder Naam". Haar eerste gouden single verscheen in 1959 "Ach vaderlief, toe drink niet meer". Het was de eerste uit een lange rij hits die de Zangeres Zonder Naam tot in de jaren tachtig scoorde. Ze wordt beschouwd als de "koningin van het levenslied". Andere grote hits waren: "Het soldaatje"; " 't Was aan de Costa del Sol"; "Mexico" en vele andere. Mary overleed in 1998.

Corry Brokken



Corry werd in 1932 geboren als oudste kind uit een gezin dat het na de oorlog moeilijk heeft vanwege het NSB-lidmaatschap van haar vader. De nare gevolgen die dit voor het gezin Brokken heeft, maakt de jonge Corry alleen maar sterker. Ze zet haar zinnen op een carrière als zangeres. Na diverse losse baantjes debuteert Corry in 1952 in het AVRO radioprogramma "Een lied en een vleugel" met het liedje "I Apologize". De "Autoscooter – Boogie" in 1954 is het begin van haar platencarrière. Vervolgens treedt ze op met diverse bekende dansorkesten en gezelschappen. In 1956 vormt Corry samen met Jetty Paerl de Nederlandse afvaardiging voor

het Eurovisie Songfestival. Ze zingt het liedje "Voorgoed Voorbij", maar wint niet. Een jaar later wordt Corry opnieuw namens Nederland uitgezonden en ditmaal is het wel raak. Met het door Willy van Hemert geschreven lied "Net als toen" is Corry de eerste Nederlandse zangeres, die het Eurovisie Songfestival wint.



Opeens is zij een bekende zangeres. In 1959 scoort zij een nummer 1 hit met Edith Piafs "Milord", dat vanwege de vrijpostige tekst door conservatief Nederland als aanstootgevend wordt ervaren. Ook in Duitsland is Corry enorm populair. Daarnaast treedt ze op met Snip en Snap in de revue van René Sleswijk, met wie zij in 1968 in het huwelijk treedt. Ze krijgt in 1961 een eigen TV show die in 1972 stopt. Haar charmante persoonlijkheid maakt haar geliefd bij een groot publiek. Toen ze in 1973 stopte met haar zangcarrière, ging ze rechten studeren, werd advocate en later is zij benoemd tot rechter in 's-Hertogenbosch. Tijdens haar studie rechten ontmoette zij haar tweede echtgenoot Jan Meijerink. Corry wint tweemaal een Edison: in 1962 en in 1965. Bekende liedjes van haar zijn o.a.: "Heel de wereld" en "La Mama". Op 31 mei 2016 overleed Corry Brokken.

Huishoudtips

Nu de feestdagen weer met rasse schreden naderen, hebben wij deze keer enkele kaarsentips voor u.

- Brede kaarsen branden niet optimaal. Bij een kaars die breder is dan 7 cm zal de buitenste rand van de kaars niet smelten. De buitenkant moet dan afgesneden worden.
- Kaarsen moet u loodrecht neerzetten op een plek waar geen tocht of andere luchtverplaatsing is.
- Volgens de vakman moet de kaarsenpit **niet** recht staan, maar krom. Dan brandt de pit het best. Houd de pit kort (tot één centimeter) anders gaat hij roeten.
- Kaarsen moeten minstens tien centimeter van elkaar staan. Anders kunnen ze onregelmatig gaan branden.
- Het knetteren van de kaarsen kan door vocht worden veroorzaakt. Giet het vloeibare kaarsvet weg.
- Bestrooi de lont van kaarsen die onregelmatig branden met wat zout.
- Dompel nieuwe kaarsen een paar uur onder in een sterke zoutoplossing. Droog de kaarsen goed. Wanneer ze branden, zullen ze niet druipen.
- Voorkom lekkend kaarsvet door de onderkant in aluminiumfolie te rollen. Dan zit de kaars steviger in de kandelaar.
- Stearine kaarsen branden langer als u ze een paar uur in de diepvries legt. Waxinelichtjes zouden ook een half uur langer branden als ze bewaard worden in het vriesvak.



Oproep

Tekst: José Staring

Lieve mensen van de KBO,

In deze onzekere tijd wil ik een oproep doen om mijn functie in het blad "Vitaminen voor het leven" op te vullen.

Ik heb een jaar geleden al besloten om hiermee te stoppen, maar omdat het bestuur nog steeds geen kandidaat heeft gevonden en nog steeds worstelt om bestuursleden te vinden, had ik al beloofd om dan nog een jaartje langer door te gaan. Als ik nu aan het eind van dit nieuwe seizoen definitief stop, dan heb ik mij 13 jaar hiervoor ingezet.

Wij zoeken iemand die een beetje handig is met de computer (misschien iemand die vroeger tekstverwerker is geweest), of iemand anders die een beetje handig is. Ik zocht altijd verhaaltjes op via internet, gedichten en wetenswaardigheden. Ik maakte ook regelmatig verslagen van onze themamiddagen. Als u daar niet goed in bent, dan zoeken wij wel een andere oplossing hiervoor. U moet niet schrikken van dit werk want u krijgt mappen vol met gedichten, moppen, wetenswaardigheden en andere verhaaltjes van mij mee, waarmee u de eerste jaren vooruit kunt. De mooie voorpagina, foto's en advertenties worden altijd verzorgd door ons redactielid Frans van den Boogaard. Het gaat dus alleen om tekst.

Als wij niemand kunnen vinden, dan moeten alweer Ger Daam en Frans van den Boogaard dit probleem samen oplossen. Dat zou ik zeer vervelend vinden, dus hulp is hier zeker nodig.

Mocht u zich hiervoor willen opgeven, meld u zich dan bij José Staring of bij Ger Daam.

Wij zullen u met uw hulp zeer dankbaar zijn!!



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



Een (glim)lach in Coronatijd

Taal- woordspelingen

- Van mensen die nooit wat geven, daar krijg ik wat van;
- Toen ik de prijs van de sla zag, kreeg ik een krop in de keel;
- De cursus "Lassen voor beginners" is afgelast;
- Bij de slankheidsclub zijn drie nieuwe leden aangekomen, maar er zijn er ook drie afgevallen;
- Ze heeft dikke billen, maar ze zit er niet mee;
- Wat doen weekdieren in het weekend?;
- Bij de geboorte van hun eerste kind worden man en vrouw op slag ouder;
- Roken: het blijft een teer onderwerp.
- De situatie van dakloze analfabeten is niet om over naar huis te schrijven;
- Hij wacht op een levertransplantatie, maar de levertijd is 8 maanden;
- Word bokser, dan heeft u meer kans op slagen.

Wat is nooit grappig?

- Sinaasappelen beroven van hun persvrijheid;
- Luier dan een pamber zijn;
- Een kapper met een onderscheiding;
- In een antiekwinkel vragen of ze nog iets nieuws hebben;
- Een Dikke die aan de Dunne is;
- Een stewardess die zwanger is van een automatische piloot;
- Een blaasorkest bij de alcoholcontrole;
- Stotteren in gebarentaal;
- Een tandarts die een kroon op zijn werk zet;
- Sprinkhanen plagen;
- Een blinde die te diep in het glaasje heeft gekeken.

Ouder worden

Drie oude mannetjes zien elkaar terug na vele jaren: "Wat doe jij sinds je met pensioen bent?"

De eerste zegt: "Ik reis en fotografeer veel."

De tweede zegt: "Ik winkel en tuinier graag."

De derde zegt: "Ik doe regelmatig nog opsporingswerk."

"Ach, en in wat en waar?" vragen de anderen.

"Iedere dag zoek ik mijn bril, mijn gebit, mijn wandelstok, mijn gsm, mijn sleutels, mijn autopapieren enz. enz. Zo kom ik de dag dus wel door."



Knappe kinderen

Twee moeders zitten op een mooie voorjaarsdag samen op een bank in het parkje. Zegt de ene moeder tegen de andere moeder: "Mijn zoon van 4 jaar kan al zijn eigen naam schrijven."

Dan zegt de andere moeder: "Ja, maar dat kan mijn zoon van 4 ook al. Hij kan het zelfs achterste voren schrijven."

"O ja, zegt de eerste moeder, " Dat is knap, hoe heet hij dan?"

Dan antwoordt de tweede moeder: "Bob".

Biechten

Een man besluit na 30 jaar toch maar weer eens te gaan biechten. Hij doet het gordijn opzij, gaat naar binnen en ziet tot zijn verbazing een goed gevulde minibar, een fles roze bubbels in een ijsemmer, een schaal heerlijke noten, een schaal Mon Cherie bonbons en foto's van schaars geklede dames aan de muur. Dan hoort hij dat de priester binnenkomt en zegt: "Eerwaarde, vergeef mij, het is al heel lang geleden dat ik voor het laatst in de kerk ben geweest, maar ik moet zeggen: er is een heleboel veranderd!"

Waarop de priester antwoordt: "Eruiet idioot, je zit aan mijn kant."

Wist u dat?

- Het oog van een struisvogel groter is dan zijn hersens?
- Een zeester geen hersens heeft?
- IJsberen linkspotig zijn?
- Een vrouw gemiddeld 2 jaar van haar leven in de badkamer doorbrengt?
- Heet water sneller bevriest dan koud water?
- Donald Duck strips verboden waren in Finland, omdat hij geen broek draagt?
- De totale lengte van je bloedvaten wel 100.000 kilometer is?
- Vrijdag de 17^e een ongeluksdag in Italië is?
- Dat mensen die jongleren grotere hersens hebben?
- Dat mensen met rood haar minder pijn voelen?



Ernst in Coronatijd

Je moet het maar eens uitproberen

Zovelen die vaak een arm ontberen.
Je leest het af van hun gelaat.
Een arm die in de zwaarste dagen
het felste stormgeweld weerstaat.
Een arm, die spreekt wanneer het stil wordt
en niemand iets vertederends zegt.
Een arm, die met een glans van liefde
spontaan om schouders wordt gelegd.

Je moet het maar eens uitproberen,
gewoon een arm om iemand heen,
die zich geplaagd door corona zorgen
verdrietig voelt en zo alleen.
Laat eens bij je uitrusten,
die zoveel lasten met zich draagt
en zonder dat een mens het waarneemt
om meer begrip en aandacht vraagt.

Kerstgedicht

Sneeuwvlokjes dwarrelen omlaag
en brengen ons vrede en stilte.
De uren verlopen traag.
Kerst verdrijft de kilte.
En al duurt de Kerst maar even,
het zijn de mooie momenten in ons leven.
Momenten die we sparen.
Herinneringen om te bewaren.
Geniet van deze prachtige en bijzondere dagen
vol liefde en warmte, dan heb je niks te klagen.

Liefde

Met verkering houdt ze een beetje van jou.
Met trouwen houdt ze heel erg veel van jou.
En met de scheiding houdt ze alles van jou.



Corona, Corona

Tekst: José Staring

Corona, Corona, we zijn je zo zat.
We hebben het onderhand met jou wel gehad.
We verlangen nu weer zo erg naar elkaar,
maar dat vormt nog steeds een groot gevaar.
Corona, Corona, het duurt nu alweer zo verschrikkelijk lang.
De reden dat ik erg naar de KBO weer verlang.
Wat heb jij toch een ontzettende kracht.
Je houdt de wereld nog steeds in je macht.
Is er nu niets waarmee wij jou kunnen temmen,
om dit rotvirus af te remmen?
Mensen zijn toch gewoontedieren.
Je kunt niet eens je verjaardag meer vieren.
Vooral met dagen als Kerst en Nieuwjaar
zijn wij het liefste toch bij elkaar.
Eens komt de dag van "bevrijding" en is corona eindelijk voorbij.
Wat zullen we dan genieten en zijn we weer blij.
Dan gaan we de straat op heel onbezonnen.
Dan hebben wij dit virus eindelijk overwonnen.
Iedereen blij met de tranen in de ogen.
Dan is Corona toch echt vervlogen.
Tot slot hebben wij slechts één wens:
"Geef ook eens om de medemens".
Wij hopen dat u dan alles extra waardeert,
want "wie het kleine niet eert, is het grote niet waard".



BEMMELSEWEG 81G, 6662 PE ELST

T 0481-35 11 75

E INFO@AUTOBEDRIJFPOLMAN.NL

I WWW.AUTOBEDRIJFPOLMAN.NL

DE CITROËN EN FIAT SPECIALIST



Gebruikt u teveel zout?

Bent u zo iemand, die altijd teveel zout over de maaltijd strooit? Dan weet u waarschijnlijk wel dat u teveel zout eet.



Zout zit echter in veel alledaagse producten verstopt zoals brood, vleeswaren en kaas. Alles wat u daar nog extra overheen strooit is dus eigenlijk teveel. Nu mag u best weleens genieten van een patatje of pizza, maar het is wel handig om aan bepaalde symptomen te herkennen of u op uw zoutinname moet letten. In principe kunt u ervan uitgaan dat alle door de mens gemaakte producten zout bevatten. Als het uit een blik komt, voorverpakt is of ingevroren is, dan moet er een belletje gaan rinkelen. Voordat u paniek krijgt, zijn onderstaand de signalen dat u wat rustiger aan moet gaan doen met zout.

U bent erg dorstig

Zout hebben we nodig om het water in ons lichaam in balans te houden. Wanneer u dorst heeft, vertelt uw lichaam u dat er niet genoeg water is om het natrium in uw systeem te ondersteunen. De hoeveelheid zout per hoeveelheid water moet gelijk blijven. Eet u dus een bak zoute chips dan is het logisch dat u daarna heel erg dorstig wordt.

U heeft ineens hoofdpijn

Heeft u ineens gigantische hoofdpijn? Ga dan eens na wat u als laatste gegeten heeft. Bij een overschot aan zout kunnen de bloedvaten in je hersenen gaan uitzetten en dat kan hoofdpijn geven.

Uw eten heeft minder smaak

Zout werkt verslavend, dus hoe meer zout u over uw eten strooit, hoe zouter het eten moet zijn wil je het smaakvol vinden. Wilt u minder zout eten, dan zult u moeten gaan afbouwen en uw smaakpapillen laten wennen aan neutrale voeding.

A collage of three images showing a buffet counter. The top image shows a wide view of the buffet with various food stations. The middle image shows a close-up of several trays filled with different soups and salads. The bottom image shows a close-up of a pizza station with various toppings.

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



Oude beroepen: de aanspreker



Een aanspreker was een ambacht dat tot na de Tweede Wereldoorlog bestond. De taak bestond er uit om aan huis de nabestaanden in kennis te stellen van een overlijden. Deze aanspreker kon eventueel ook de begrafenis regelen. Door de komst van telefonie stierf deze functie uit.

Vanwege beperkte communicatiemiddelen in het verleden, was het vaak moeilijk om alle familie en vrienden in kennis te stellen van een overlijden. Hiervoor werd een aanspreker ingeschakeld.

Deze ambachtslieden maakten in latere jaren niet alleen het overlijden bekend; ze nodigden familie en vrienden ook uit ter begrafenis en organiseerden eventueel andere onderdelen van een uitvaart. De genoemde onderdelen konden ook los worden verzorgd. Het werk bestond voor het grootste deel uit het aanzeggen van een sterfgeval en het bijbehorend

nodigen van gasten. Veelal werd de begrafenis zelf geregeld door de buurt of het gilde waartoe de overledene behoorde.

In 1696 vond het zogenoemde *Aansprekersoproer* plaats, naar aanleiding van een nieuwe belasting, die zou worden ingevoerd op het begraven.

Luisterende huisarts

Bron: internet

Hebt u het gevoel dat uw huisarts niet goed genoeg naar u luistert? Dit komt waarschijnlijk doordat huisartsen maar 18 seconden luisteren. Dat is voldoende voor een diagnose.

De eerste 18 seconden van een afspraak zijn dus heel belangrijk, de overige tijd besteedt de dokter aan de behandelmethode. Die eerste cruciale seconden is het dus zaak dat u glashelder bent.

Uit onderzoek blijkt dat wij Nederlanders onze huisarts weinig vragen stellen. De bal ligt bij de patiënt, de dokter luistert en adviseert.

Onderstaand geven wij u een tip, die u wellicht kan helpen bij het volgende consult.

Tip: Maak een vragenlijstje. Schrijf alle aandachtspunten op en ook uw vragen zodat u met de antwoorden, die u wilt hebben, de deur uitloopt. Werk dit lijstje punt voor punt af. Als u twijfelt of als u genoeg weet vraag dan aan de dokter of u hier nog over kunt bellen als dat nodig is.

U zou eventueel het gesprek ook thuis kunnen oefenen voor u naar het consult gaat.



Medische keuring voor 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 circa € 45,00, uitgezonderd mevrouw Gootjes bij wie u € 50,00 betaalt.



De adressen in onze omgeving zijn:

1. Locatie Elst: Sociaal Cultureel Centrum "De Wieken", Prinses Irenestraat 49, 6661 EA Elst.

Keuringsdata: eenmaal per maand.

Aanmelden en informatie:

Afsprakenlijn Regelzorg:

tel. ☎ 088-2323300 of info website:

www.regelzorg.nl

2. Praktijk van mevrouw G. Gootjes.

Locatie: Het Souterrain,

Broerdijk 17,

6523 GM Nijmegen-Oost, ☎ 024-3236553.

e-mail: info@medischekeuring.info / website:

www.medischekeuring.info

Hier kunt u vrij parkeren en er zijn geen wachttijden.

Kosten 50,00 euro en keuring in de week van afspraak.

Wonen is je thuis voelen

Nieuwe Aamsestraat 84
6662 NK ELST
0481-372162

www.willemsenwonen.nl

Bestuur KBO afdeling Elst Overbetuwe



Voorzitter + secretaris
Ger Daam



penningmeester
Gerard Verrest



bestuurslid
Emmy Hoitink



bestuurslid
Lidy Sweeren



bestuurslid
Frits van Ommeren



bestuurslid
Baldewijn Vos

