



BELANGENORGANISATIE VOOR SENIOREN

VITAMINEN

VOOR HET LEVEN

in deze editie:

**in gesprek met
Resi van Driessen
pag. 9**

**belastingaangifte
pag. 11**

**beleef plus 50 beurs
pag. 12**

22e jaargang nr. 1; maart, april en mei 2014

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 ouderen 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 ouderen binnen de gemeenschap bevorderen.
- HET BEHARTIGEN VAN DE BELANGEN van alle ouderen 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: [ING-bank, nummer 1695236](#)

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 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 2014:

"In vrede rusten is gemakkelijk, maar in vrede leven"

Inhoud

pag. 2	colofon
pag. 3	vitamientje van de maand / inhoud / van de redactie
pag. 4	bestuurlijk
pag. 5	activiteitenprogramma
pag. 6	advent- en kerstviering
pag. 7	nieuwjaarsmiddag
pag. 8	leven vanuit je kernwaarden
pag. 9	in gesprek met
pag. 11	belastingaangifte
pag. 12	huishoudtips / beleef plus
pag. 13	uit recente publicaties
pag. 14	chocolade pinda's
pag. 15	rijbewijskeuring / samenstelling bestuur KBO afdeling Elst
pag. 16	puzzel

Van de redactie

Vanaf deze maand moeten we helaas weer aandacht gaan besteden aan het invullen van ons belastingformulier. Voor de meesten geen prettige klus waarnaar wordt uitgekeken. Daarom is het fijn te weten, dat u lid bent van de KBO en bij de KBO hulp kunt vragen en krijgen bij het invullen van de belastingopgave. In deze *'Vitaminen'* leest u er meer over.

Naast deze belastinginformatie kijken we in deze editie terug op de Advent- en Kerstviering en op de Nieuwjaarsmiddag.

Resi van Driessen vertelt ons over haar leven met en zonder KBO en half april kunt u in Nijmegen 3 dagen naar de beurs.

De volgende *'Vitaminen voor het leven'* komt uit op 3 juni 2014. S.v.p. kopij inleveren voor 24 april 2014 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 eind februari als u deze 'Vitaminen' ontvangt. Misschien kunnen wij dan al zeggen dat het een zachte winter is geweest of zal koning winter deze maand nog hard toeslaan? Ook onze weermannen en vrouwen kunnen ons geen goed beeld geven, het is koffiedik kijken. Dit gaan wij ook in deze column doen over te verwachten ontwikkelingen op sociaal en gezondheidsgebied.

Maar eerst even aandacht geven aan de leden van ons die ziek zijn. Tijdens de Nieuwjaarswisseling zijn er veel wensen naar elkaar uitgesproken en bijna altijd was er een wens bij met "veel gezondheid", een onderwerp waar wij met ons allen altijd mee doende zijn. Daarom wil ik, namens het bestuur en

de redactie, alle zieken van onze afdeling heel veel sterkte en kracht toewensen in de hoop, dat zij hun ziekte kunnen overwinnen of dat hun ziekte draagbaar blijft. Nu nog enkele onderwerpen die uw aandacht verdienen.

Voorzitter afdeling Elst

Het bestuur dacht een geschikte kandidate als voorzitter te hebben gevonden en ook het heeft er lang naar uitgezien dat zij zou komen, maar helaas heeft onze kandidate door familieproblemen en tijdgebrek afgezegd. Dus zijn wij nog steeds op zoek naar een voorzitter. Maar ook willen wij ons bestuur graag aanvullen met aspirant bestuursleden. Iets voor u?

Gemeenteraadsverkiezingen 19 maart 2014

Als u deze 'Vitaminen' ontvangt duurt het nog twee weken voordat er verkiezingen gehouden worden. Op 12 februari 2014 heeft u tijdens de politieke bijeenkomst alle vertegenwoordigers van de partijen horen spreken en kunt u daardoor een juiste keuze maken op het stembiljet. Voor ons was het de eerste keer dat wij een politiek debat hebben georganiseerd en afhankelijk van de opkomst op 12-2-2014 zullen wij dit in de toekomst vaker doen.

Collectiviteitsvoordeel Nederlandse Energie Maatschappij (NLE)

Deze actie loopt nog steeds. Voor berichtgeving hierover kijk wat er in de Nestor staat geschreven. Maar let op! Ga na of u een lopend contract heeft en wanneer dat contract eindigt. Bij contractopzegging tijdens de looptijd, kan er een boete berekend worden. Verder ga na wat u nu betaalt en wat een nieuw contract kost.

Mocht u hierbij hulp nodig hebben dan kunt u contact opnemen met één van onze ouderenadviseurs:

mevrouw Emmy Kusters	tel.nr: 0481-375201
de heer Frans Kusters	tel.nr: 0481-375201
de heer Ger Daam	tel.nr: 0481-373844

Ziektekostenverzekeringen en ouderen

Over dit onderwerp is al zeer veel geschreven door mensen, die zeggen er verstand van te hebben. Simpelweg komt het erop neer dat ouderen geen aparte doelgroep meer zijn. Ouderen zijn gewoon ingedeeld bij de doelgroep volwassenen. Doordat steeds de eigen bijdrage wordt verhoogd, zijn het juist ouderen met veel medicijngebruik en ouderdomsverschijnselen, die veel meer gaan betalen. Zo gaat het ook met opname in verzorgingshuizen. De indicatie voor opname wordt steeds strenger gemaakt, zodat het steeds moeilijker wordt om gebruik daarvan te kunnen maken. Blijft u ook volgen wat er in de Nestor over dit onderwerp wordt geschreven.

Veranderingen per 1 januari 2015

Over de Wmo (wet maatschappelijke ondersteuning) en zorgtaken zijn al heel wat letters op papier gezet. Tot op dit moment is het nog niet duidelijk welke rol gemeenten hierin gaan spelen. Bij de komende gemeenteraadsverkiezingen kan dit toch een onderwerp zijn bij de keuze van uw partij. Maar hoe het er allemaal uit gaat zien is voor alle betrokkenen duister. Vraag dit maar aan de wethouder van sociale zaken van de Overbetuwe, mevrouw Gera Koopmans. Zij kan u, omdat er nog geen heldere regels of richtlijnen zijn, geen duidelijk antwoord geven. Op dit moment is het dus nog koffiedik kijken. Wij blijven de ontwikkelingen volgen.

Activiteitenprogramma

dag	datum	programma
woensdag	5 maart	Themamiddag Een tuinlezing over tuinen, parken, botanische tuinen door Wim Paul van der Ploeg, met het bingospel als afsluiting.
woensdag	19 maart	Jaarvergadering. De stukken van deze jaarvergadering zijn bij deze 'Vitaminen' ingesloten. Hierna bingo.
woensdag	2 april	6 ^e en laatste spellenmiddag
woensdag	16 april	Themamiddag Wegens groot succes wederom een muzikale middag m.m.v. het komische zangduo Trijnie en Coby "De Senioras". Hierna bingo.
woensdag	7 mei	Slotmiddag met daarin de prijsuitreiking van de spellencompetities, een actueel onderwerp en het bingospel.
woensdag	14 mei	Jaarlijkse fietstocht. Het inschrijvingsformulier volgt later. Bij slecht weer zal deze fietstocht worden verplaatst naar woensdag 21 mei 2014.

Advent- en Kerstviering

Tekst: Ger Daam

Ook al was het weer niet echt winterachtig toch hebben wij als KBO op 18 december 2013 onze Advent- en Kerstviering gehouden. Met 89 deelnemers kunnen wij zeggen dat er een goede opkomst is geweest. Er heerste een goede en ontspannen sfeer in de grote zaal van De Hoeksteen en ook in de zaal van Het Wapen van Valburg.

Om 14.00 uur startte deze viering met een communieviering. De voorganger was seniorenpastor John Rademakers en Lucy Willemsen zorgde voor de muzikale ondersteuning.

Het thema van deze viering was: 'Kerstmis een feest van nabijheid'. Dit thema is als een rode draad door de viering gegaan zowel in de lezingen als in de overweging. Het is een stemmige viering geweest waarin door alle aanwezigen uit volle borst de kerstliederen zijn meegezongen.

Na de viering zijn alle aanwezigen naar de feestzaal in Het Wapen van Valburg gegaan om daar de viering voort te zetten. De goede sfeer, ontstaan in De Hoeksteen, is ook in de feestzaal gebleven.

Na het welkom en het openingsgedicht van onze voorzitter is het een fijne en gezellige middag geworden.



de kapelzangers

Hierbij wil ik ook een compliment maken aan "De Kapelzangers" van Wervershove.

Onder leiding van dirigent Henk Schouten hebben zij prachtige liederen ten gehore gebracht.

Op verzoek van dit koor mochten zij deze middag bij ons optreden.

Gebleken is dat dit een

goed initiatief was.

Ook dit jaar heeft Ad van Mildert ons verrast met een prachtig gedicht dat is voorgelezen door mevrouw Truus van Beek.

Tot slot wenste de voorzitter ons allemaal met een fraai gedicht 'fijne Kerstdagen en een gelukkig Nieuwjaar' toe. De voorzitter bedankte de werkgroep en allen die hebben meegewerkt om deze viering te laten slagen voor hun inzet. Ook de medewerkers van Het Wapen van Valburg zijn daarbij niet vergeten.

Wij kunnen terugkijken op een geslaagde viering. Lof voor alle mensen die dit hebben georganiseerd.

Nieuwjaarsmiddag

Tekst: José Staring

Op woensdagmiddag 8 januari 2014 begon de KBO afdeling Elst het nieuwe jaar meteen met een gezellige middag.

Nadat Ger Daam alle aanwezigen van harte welkom had geheten, opende Ger samen met José Staring deze middag voor de 3^e keer met een Nieuwjaarsgedicht. José had erg haar best gedaan om hierin de landelijke politiek, de plaatselijke politiek en wat er vorig jaar bij onze afdeling gebeurd was, op een leuke manier aan de orde te brengen. Hierna gaf Ger het woord aan onze gast van deze middag de heer Bert Tielemans. Bert werd deze middag muzikaal op de piano begeleid door André Haverkort uit Beuningen, huisarts in ruste.

Bert Tielemans raakte al op jonge leeftijd in de ban van de liedjes van Jules de Korte, met name over de eenheid en de eenvoudigheid van die muziek en tekst. Deze middag brengt Bert ons een hommage van Jules de Korte en hij is ook de initiatiefnemer hiervan.



Bert Tielemans &
André Haverkort

Jules de Korte (1924-1996) schreef en componeerde meer dan 3000 liedjes. Mooie, poëtische, filosofische en maatschappijkritische liedjes, waarmee hij veelvuldig optrad voor radio, televisie en in theaters. Veel van de teksten zijn nog steeds actueel. De muziek wordt door kenners wel eens vergeleken met de muziek van Schubert. Zijn oeuvre werd bekroond met de Visser Neerlandia prijs, de Louis Davids prijs, een Gouden Harp en een Edison.

In het eerste deel werden de liedjes uit de vroege periode vertolkt. Jules de Korte is op 1-jarige leeftijd blind geworden en bracht daardoor zijn jeugd door in het Blindeninstituut in Grave. De sfeer in het instituut was lief en hard. In liedjes als "Jan Willem Janszoon Berkemaat" is daar nog steeds het één en ander van terug te vinden. Na de oorlog gaat Jules naar Delft en neemt daar pianoles. Er moest geld verdiend worden en daarom biedt hij zich via een advertentie in de krant aan als muzikant voor feesten en partijen. In 1946 begint Jules de Korte zijn radiocarrière bij de KRO en wordt daar aangenomen door Alex van Waardenburg. Uit die tijd stamt het liedje: "Het Bruidspaar". Dit lied gaat over een bruidspaar dat moest trouwen. Dat was natuurlijk een grote schande in die tijd en vooral bij de KRO. Prachtige nummers over de liefde zijn verder "Als jij wilt", "Juultje van Pingelen" en het lied "Romeo en Julio". Dit laatste lied gaat over 2 homo's en daarmee schopte hij ook weer een beetje tegen het zere been van de KRO. Jules de Korte had vooral

een zwak voor de minderen in de maatschappij zoals bijvoorbeeld invaliden en homo's. Vlak voor de pauze zongen we allemaal samen één van de bekendste liedjes van Jules: "Ik zou wel eens willen weten" en iedereen zong uit volle borst mee.

Na de pauze lag het accent op maatschappelijke thema's met liedjes over politiek (De vogels zouwe na heel lang kniezen en eindeloos praten een koning kiezen), de kerk kritisch onder de loep nemen (lag natuurlijk erg gevoelig bij de KRO), het milieu en ouder worden, "Als je overmorgen oud bent". Jules de Korte was zijn tijd ver vooruit, ook met het liedje "Oom Jan", denkt u hierbij maar aan het EO programma "Het familiediner". Al deze liedjes werden vanmiddag mooi vertolkt door Bert Tielemans en zo kwamen we ook nog het één en ander te weten over het leven van Jules de Korte. De stem van Bert Tielemans komt wel aardig in de buurt van Jules de Korte. En als je goed luistert naar de liedjes van Jules dan zijn heel veel liedjes van hem ook nog goed inpasbaar in 2014. En..... wat misschien weinig mensen weten, het lied "Hup Holland Hup" is ook door Jules geschreven.

Al met al was het een gezellige en ook wel leerzame middag en zoals gewoonlijk werd de middag weer afgesloten met 3 rondjes bingo.

Leven vanuit je kernwaarden

Ute Latendorf

(vertaling door Susan Marletta-Hart)

Van de zon leren we om te warmen.
Van de wolken leren om te zweven.
Van de wind leren om impulsen te geven.
Van de vogels leren om hoogte te winnen.
Van de bomen leren om standvastig te zijn.
Van de bloemen leren om te schitteren.
Van de stenen leren om te blijven.
Van de struiken leren om in het voorjaar te vernieuwen.
Van de bladeren leren om in de herfst los te laten.
Van de storm hartstocht leren.
Van de regen leren te vervloeien.
Van de aarde leren ontvankelijk te zijn.
Van de maan leren te veranderen.
Van de sterren leren één onder velen te zijn.
Van de jaargetijden leren dat het leven telkens opnieuw begint.



Ute Latendorf

In gesprek met Resi van Driessen

Tekst: Ger Daam

Vandaag ben ik op bezoek gegaan bij Resi van Driessen. Een lid van de KBO die bijna altijd aanwezig is op de KBO middagen. Een vrouw die altijd iets te vertellen heeft. Als zij eenmaal aan het woord is over een onderwerp dan komen daar iedere keer weer andere verhalen of gebeurtenissen bij. Zodoende is het een lang gesprek geweest. Maar ik ben wel heel enthousiast door haar ontvangen met koffie en een zelfgebakken taart. Daarna zij wij in gesprek geraakt. Waarom heeft de redactie voor Resi gekozen? Omdat Resi altijd voor de prijzen van het bingospel en voor de spellenmiddagen zorgt. Haar keuze wordt door alle leden gewaardeerd. Met haar willen wij als redactie alle mensen, die zich inzetten om de KBO middagen tot een succes te maken, in de schijnwerpers plaatsen.

Wie is Resi van Driessen?



Haar meisjesnaam is Lohuis, een echte naam uit Twente. Op 18 april 1936 is zij geboren in Enschede. Het gezin Lohuis bestond uit vader, moeder en vijf kinderen. Vier meisjes en een jongen. Resi is de jongste van het gezin, een echt nakomertje en als je het aan haar vraagt, krijg je een wonderlijk verhaal te horen. Tijdens de oorlogsjaren werd zij bij boeren in de omgeving ondergebracht omdat er thuis bijna geen eten was. Er is zelfs stijfsel gegeten omdat dit de maag goed vulde. Vader Lohuis werkte bij Stork Techniek en moeder was hoedenmodiste en had een hoedenwinkel. Op haar veertiende jaar

is Resi door haar vader van school gehaald om mee te helpen in de huishouding. Dit tot groot verdriet van haar, omdat zij graag verder wilde leren. Ook moest zij nu rondkomen van een klein beetje zakgeld en was er voor haar geen salaris. Door toeval is zij in contact gekomen met Joop van Driessen met wie zij op 11 februari 1960 is getrouwd. In 1963 is hun dochter Alexandra geboren. Met Joop is zij door toeval in contact gekomen. Hij was de vriend van een neef van Resi en zij kwamen bij de familie Lohuis op bezoek. Tussen die twee is er een romance ontstaan. Zij woonden in Arnhem en zijn in december 1994 naar Elst gekomen. Helaas is Joop na twaalf en een half jaar ziek te zijn geweest op 3 juni 2004 overleden.

Aan welke gebeurtenissen denk je vaak of minder vaak terug?

"Natuurlijk aan Joop en de hele gang van zaken rond zijn overlijden. Maar vreselijk veel verdriet heeft het mij gedaan toen mijn lievelingsbroer Rudi in 2002 is

gestorven." Ook hierbij springen haar de tranen in de ogen. "Maar ook denk ik vaak aan het overlijden van mijn man Joop en mijn moeder en vader. Verder denk ik vaak terug aan de twee Australiëreizen die ik met Alexandra heb gemaakt in 2007 en 2010."

Hoe ben je lid geworden van de KBO?

"Door Greet Roelofs was ik in 2000 lid geworden van de gymclub, omdat ik volgens haar naar buiten moest gaan. In 2004 ben ik door haar ook lid geworden van de KBO. Na een proefmiddag, die ik zo gezellig heb gevonden, ben ik lid geworden. Ik heb daar afleiding gevonden met het kaarten, rummikub en gezellig met elkaar praten."

Waarom en waardoor ben je cadeaus voor het bingospel gaan kopen?

"Ja, dat zal in 2007 zijn geweest dat Lies Norp mij een briefje gaf met daarop dat ik voor het bingospel de prijzen moest gaan verzorgen en dat het gezellige prijzen moesten zijn. Dit doe ik nog steeds met erg veel plezier en ik maak er ook leuke dingen door mee. Als voorbeeld het volgende: bij C1000 wilde ik negen pakken koffie kopen, omdat deze in de aanbieding waren. Ik kom bij de kassa en daar krijg ik van de kassière te horen dat er maximaal vier pakken per klant zijn toegestaan. Dat is goed heb ik gezegd, reken deze maar af en dan kom ik wel terug. Het resultaat is, dat ik met negen pakken koffie de winkel ben uitgegaan."

Resi wat zijn jouw hobby's of bezigheden?

"Dat zijn er nogal wat hoor. Ik puzzel graag (Sudoka), handwerken, bloemschikken, tuinieren, bakken en koken (*heb ik kunnen proeven; G. Daam*), huishouding, fietsen, bingoprijzen uitzoeken en inpakken en naar klassieke muziek luisteren." Ja Resi, dat is heel wat.

Wat vind jij van de KBO activiteiten?

Prima, jullie organisatie staat er, de themamiddagen zijn erg goed en ik geniet op de spellenmiddagen. Er heerst een goede en gezellige sfeer en ik roep bij deze de mensen op, die zich eenzaam en/of verdrietig voelen, om naar de middagen te komen.

Resi bedankt voor dit gesprek. Wij hopen dat je nog vele jaren in goede gezondheid voor de leden van de KBO leuke en mooie prijzen zult kunnen uitzoeken. Dat wij je nog vele jaren in ons midden mogen zien en horen. Met jou willen wij al je collega's vrijwilligers namens het bestuur en de redactie van de 'Vitaminen' bedanken voor hun inzet. Zonder de vrijwilligers kan onze vereniging niet bestaan. Bedankt voor dit gesprek en voor de tijd die je aan onze leden hebt gegeven.

Belastingaangifte

Tekst: Frans Kusters



In de afgelopen jaren hebben veel KBO-leden de weg gevonden naar één van de KBO-belastinginvulhulpen.

Het juist en volledig invullen van hun belastingaangifte blijkt voor veel mensen een lastige opgave. Ook in 2013 is weer een aantal zaken gewijzigd. Gemaakte fouten kunnen leiden tot te hoge aanslagen of ander 'vervelend gedoe' (bijvoorbeeld onjuiste aanslagen of een verzoek om aanvullende informatie) met de belastingdienst. Soms is het verstandig om een 'Voorlopige Aanslag' aan te vragen of te wijzigen.

Naast de inkomstenbelasting besteden wij ook aandacht aan de zorg- en huurtoeslag. Zonodig kunnen wij die aanvragen, maar er wordt vooral bekeken of u niet teveel toeslag krijgt in verhouding tot uw (huidige!) inkomen, waardoor u achteraf moet terugbetalen. Die vervelende situatie proberen wij te voorkomen.

Het blijft dus interessant om u goed te laten adviseren en te helpen!

Wanneer u in de periode januari/februari 2014 géén aangiftebiljet van de belastingdienst heeft ontvangen, denkt u misschien "dat is mooi, hoef ik ook niets te betalen". Dat is dan jammer, want mogelijk hebt u wel recht op teruggave van teveel ingehouden inkomstenbelasting, juist vanwege aftrekmogelijkheden. Dat is vrijwel zeker ook het geval als u in de jaren daarvoor ook nooit aangifte hebt gedaan; in 2014 kunnen wij nog aangifte doen vanaf 2008.

Daarom onze oproep: bij twijfel, laat u adviseren door onze invulhulpen!

Wij komen op afspraak bij u thuis; uw gegevens worden absoluut vertrouwelijk behandeld.

Als u als lid van KBO afdeling Elst gebruik wilt maken van deze 'invulhulp' dan kunt u direct contact opnemen met één van onderstaande personen, om een afspraak te maken: (nog niet-leden kunnen voor € 21,00 per jaar alsnog lid worden; dat is vaak snel terugverdiend).

Voor de hulp vragen wij een kleine vergoeding als bijdrage voor de door ons gemaakte kosten.

Tip: alle brieven van de belastingdienst goed bewaren; deze bevatten voor ons noodzakelijke informatie!

U kunt zich melden bij:

De heer Hein Tabois,	tel.nr: 0481-375719
De heer Piet Brouwer,	tel.nr: 0481-371085
De heer Frans Kusters,	tel.nr: 0481-375201
Mevrouw Mariet Gabriëls,	tel.nr: 0481-378168.

Huishoudtips

Strijken:

- Leg een stuk aluminiumfolie met de glimmende kant naar boven onder de strijkplankovertrek. Door de weerkaatsing van de warmte strijkt u gemakkelijker.
- Een stroeve strijkbout maakt u glad met een mengsel van zout en azijn. Goed nawrijven met een wollen doek. Maak het strijkvlak van de strijkbout schoon met een doekje en paraffine.
- Koop overhemden van 55% katoen en 45% polyester. Was maximaal zeven overhemden en laat deze niet centrifugeren. Hang de overhemden nat op en knoop ze dicht. Even aan de overhemden en de mouwen trekken, laten drogen en u hoeft ze nooit meer te strijken. Deze truc lukt niet goed bij reeds gestreken overhemden. Het is dan ook een studententip!



beleef
plus 50⁺
Beurs

KBO  Gelderland

UITNODIGING BELEEF PLUS 2014

Op 10, 11 en 12 april 2014 tussen 10.00 uur en 17.00 uur is het Triavium in Nijmegen het podium voor Beleef Plus: een provinciale, interactieve en sfeervolle 50-plus beurs waar zo'n 80 tot 100 exposanten laten zien wat zij in huis hebben op de gebieden Vakantie, Vrije Tijd, Wonen, Zorg & Welzijn en Tuin & Tuinieren. Tijdens Beleef Plus worden tal van activiteiten georganiseerd door standhouders waardoor de bezoeker de beurs daadwerkelijk beleeft. Daarnaast kan men genieten van een hapje en een drankje op het beursterras en verschillende workshops volgen. Ook worden er modeshows en optredens verzorgd.

Uiteraard is ook KBO Gelderland, als partner van Beleef Plus, volop vertegenwoordigd op de beursvloer.

Leden van KBO Gelderland ontvangen in ieder geval € 2,50 korting op de entree op vertoon van de KBO-ledenpas, waardoor een bezoek aan Beleef Plus slechts € 5,00 kost.

Oft recente publicaties

15.000 ouderen plots te gezond voor het tehuis

Massale leegstand van verzorgingshuizen door strengere normen voor opname.

In de Amersfoortse Courant van begin januari 2014 stond onder de kop '15.000 ouderen plots te gezond voor het tehuis', dat ouderen, die 1 jaar geleden nog recht hadden op een bed in een verzorgingshuis, nu thuis moeten blijven wonen, omdat de toelatingseisen aangescherpt zijn.

Hierdoor zullen honderden verzorgingshuizen moeten sluiten; medewerkers komen op straat te staan. Berekend is, dat de komende 4 jaar ongeveer 800 verzorgingshuizen zullen sluiten.

Sinds januari 2014 komen ouderen met de indicatie zorgzwaartepakket 3 (ZZP-3) het verzorgingshuis niet meer in. Men moet thuis blijven wonen en met hulp van de partner, kinderen, burens en kennissen de ongemakken oplossen.

Ook kan men de zorg, die men nodig heeft, inkopen bij een thuiszorgorganisatie. Van overheidswege is bepaald, dat ouderen met de indicatie zorgzwaartepakket 3 (ZZP-3) of lager op deze manier best thuis kunnen leven.

Als men meer hulp nodig heeft en een indicatie ZZP-4 zou krijgen dan kan men in 2014 en 2015 nog opgenomen worden in een verzorgingshuis.

Maar per **1 januari 2016** wordt de toegang tot het verzorgingshuis ook voor de indicatie ZZP-4 afgesloten.

Mensen, die reeds in een verzorgingshuis verblijven, mogen daar, ook met een lagere indicatie dan ZZP-3, blijven wonen. De kans bestaat echter dat zij naar een ander verzorgingshuis moeten verhuizen, omdat hun eigen verzorgingshuis leegloopt door vertrek van medebewoners.

De ouderenbond Unie KBO maakt zich zorgen over deze gang van zaken. Ouderen met ZZP-3 worden zo onzichtbaar. Ook kunnen deze ouderen vereenzamen.

De Unie KBO wil dat er een alternatief komt voor deze ouderen.

Onze regering is fors bezig te bezuinigen op langdurige zorg.

Het wordt voor ouderen met alleen een AOW moeilijk om zorg in te kopen bij de thuiszorg. Daarbij komt, dat de regering op de thuiszorg in 2015 nog 15% gaat bezuinigen.

Netwerkondersteuning werkt ... maar niet zomaar

In Noord-Holland heeft men in kaart gebracht wat men zoal nodig heeft om zelfstandig (en met ondersteuning) te kunnen blijven wonen.

De oudere heeft een netwerk van mensen nodig, die hem/haar helpen bij het zelfstandig wonen. Er werd door de wijkverpleegkundige in kaart gebracht uit welke mensen het netwerk bestaat. Daarna werden de leden van het netwerk voor een

gesprek uitgenodigd om te beslissen welke hulp er nodig was. Duidelijk werd dat de leden van het netwerk scholing nodig hadden om hulp te kunnen bieden.

Zelfredzaamheidsmatrix

Een aantal gemeenten werkt bij de bepaling van zorg, die een oudere nodig heeft, met een zelfredzaamheidsmatrix. Aan de hand van de matrix wordt bekeken wat de oudere nog zelf zonder ondersteuning kan doen. Vervolgens wordt bepaald wat de oudere aan zorg nodig heeft.

Nadeel van de matrix is dat de invulling ervan complex is en het taalgebruik niet altijd geschikt is. Het voordeel is, dat de matrix een goed instrument is bij vervolgesprekken met de oudere.

Mantelzorgwoningen zonder bouwvergunning

Volgens de Unie KBO kunnen mantelzorgwoningen voor veel ouderen de oplossing zijn om ondersteuning te krijgen van bijvoorbeeld directe familieleden.

Op 11 oktober 2013 heeft het kabinet besloten dat voor het plaatsen van mantelzorgwoningen en zorgkamers in principe geen bouwvergunning meer nodig is.

De Unie KBO denkt dat met dit besluit de ondersteuning en opvang van veelal kwetsbare ouderen niet alleen sterk verbeterd wordt, maar nu ook vaak 'op tijd' geboden kan worden.

De realisatie van mantelzorgwoningen duurt door bureaucratische drempels soms zo lang dat deze oplossing in veel situaties gewoonweg te laat komt.

Chocolade pinda's

Een buschauffeur van een touringcar is onderweg met een bus vol oudere dames. Als hij na een kwartier op de schouders wordt getikt, waarna hem een handje pinda's wordt aangeboden. Na een bedankje peuzelt hij het op.

Na weer een kwartier staat er een andere dame achter hem met een handje pinda's. Dit gaat door tot hij acht keer een handje pinda's in ontvangst heeft genomen en opgepeuzeld.

Bij de negende dame vraagt hij: "Waarom eten jullie die pinda's niet zelf op?" Waarop de dame zegt dat dit niet kan in verband met hun tanden. Vraagt de buschauffeur: "Waarom kopen jullie ze dan?" Waarop de dame antwoordt: "We vinden de chocolade er omheen zo lekker!"

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, waar u terecht kunt als KBO-lid tegen betaling van € 35,00.

Dat is in onze omgeving:

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.

Zijn er problemen, geef die dan door aan één van de bestuursleden, dan kunnen de problemen onderzocht worden.

Samenstelling bestuur KBO afdeling Elst

Secretaris en waarnemend voorzitter:	Ger Daam
penningmeester:	Baldewijn Vos
2 ^e . penningmeester:	Frits van Ommeren
vice-voorzitter:	Mieke Kortman
bestuurslid:	Riet de Jager

Puzzel

Deze keer een fillipine van de heer Co van den Brakel.
 Vul de hokjes in volgens omschrijving.
 In de gekleurde balk leest u de oplossing.

- | | |
|--------------------------|-----------------------------|
| 1. Onkostennota | 7. Platliggend |
| 2. Aroma | 8. Pak slaag |
| 3. Indiaanse telegrafie | 9. Horecabegrip |
| 4. Geestelijke directeur | 10. Modehuis |
| 5. Liedjeszanger (Eng.) | 11. Vloeibare pasta (Ital.) |
| 6. Mens in het heeal | 12. Douche-attriboot |

1			C			A				
2		J				G				
3				O		A				
4				S		R				
5			U			I				
6		M				W				
7						Z				
8						F			A	
9				E		I				
10						K				
11			C			O				
12				U		R				R

Inleveren vóór 28 april 2014 bij de heer Co van den Brakel, De Kist 35-A in Elst.

Oplossing:

Ingezonden door:

Adres: