



KBO



Elst - Overbetuwe

BELANGENORGANISATIE VOOR SENIOREN

VITAMINEN

MOEDERLIJKE



spellencompetitie

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 september, oktober en november 2015:

"Al ben ik oud en word ik grijzer, ik word iedere dag een beetje wijzer!"

Inhoud

pag. 2	colofon
pag. 3	vitamientje van de maand / inhoud / van de redactie
pag. 4	bestuurlijk
pag. 6	de politie aan het woord
pag. 7	huishoudtips
pag. 8	activiteitenprogramma
pag. 9	Nederland is niet gemakkelijk / in gesprek met
pag. 11	twee gedichtjes van Toon Hermans
pag. 12	slotmiddag met Hans Vesterink
pag. 13	fiets-/puzzeltocht
pag. 16	uitslag spellencompetitie 2014-2015 / prinsjesdag
pag. 18	lekker naar het strand
pag. 19	de Unie KBO actief voor ons
pag. 20	bestuur KBO afd. Elst Overbetuwe

Van de redactie

Als afsluiting van het seizoen 2014/2015 werd door de werkgroep 'fietsen' een puzzelfietstocht georganiseerd. Op pagina 13 leest u daar meer over. Ook kwam de politie bij ons langs in de persoon van Wim Dang om ons te informeren over inbraakpreventie.

Voor het nieuwe seizoen heeft onze secretaris samen met Ricky van Nistelrooij een programma samengesteld. Een deel van dit programma vindt u in deze editie gepubliceerd. Voor de bezorging van de Nestors worden nog leden gezocht.

De Unie KBO is steeds actief voor ons om onze belangen zo goed mogelijk te behartigen. Een pagina foto's geeft een impressie van de spellenmiddagen. Misschien wilt u in het komend seizoen wel hieraan deelnemen.

De redactie hoopt een aantrekkelijk blad voor u te hebben samengesteld.

De volgende 'Vitaminen voor het leven' komt uit op 8 december 2015.

S.v.p. kopij inleveren voor 16-11-2015 bij het secretariaat van de 'Vitaminen',
José Staring, De Korte Helster 38, 6661 AE Elst, e-mail: hwstaring@kpnplanet.nl.

Bestuurlijk

Tekst: Ger Daam



Ger Daam

Het is hoog zomer en wij zitten met ons allen midden in de vakantietijd. Mensen die het hele jaar met hun werk of andere zaken bezig zijn, gaan hun zinnen verzetten. Het credo is "geniet" van het weer, de andere omgevingen en ga zo maar door. De vakantieperiode heeft ook schaduwkanten. Er wordt aan je gevraagd hoe zit dit of dat in elkaar of kun je mij het antwoord geven op de volgende vraag? Als antwoord geef je, dat zoek ik uit en doe navraag. Dan ga je op zoek naar antwoorden en dan begint de schaduwkant van de vakantieperiode. De man of vrouw die u voor deze vraag moet hebben is met vakantie en komt over drie weken terug. Dan blijft alleen nog internet over. Daarop kunnen vele antwoorden gevonden worden, maar specifieke antwoorden niet, die moet je weer aan specialisten vragen. Dat is voor mij echt wennen. Maar ondanks deze vervelende zaken zeg ik tegen u allen "geniet van het weer en onze vrijheid".

Hierbij ook een oproep om eens te letten of er in uw omgeving mensen zijn die problemen hebben met hun gezondheid of die eenzaam zijn. Laat eens merken dat je aan hen denkt door een praatje of een kaartje. Het is belangrijk voor hun levensgeluk en geeft veel steun om alles te dragen en te aanvaarden.

Namens de redactie en het bestuur wens ik alle zieken en eenzamen sterkte en alle goeds.

Nu nog enkele onderwerpen die wij onder uw aandacht willen brengen.

Het jaarprogramma 2015-2016

Het programma is bij deze Vitaminen of Nestor bijgesloten. Het is de opstellers gelukt om er een afwisselend programma van te maken met voor ieder wat wils. Schrijf de data op uw kalender en bewaar dit overzicht goed. Denk ook na of u mee gaat doen met de spellencompetitie. Hoe meer mensen meedoen des te leuker en spannender worden de spellenmiddagen. Wij zijn zeer benieuwd naar uw reacties. Heeft u tips over programma's die geschikt zijn voor onze leden, laat dit de redactie dan weten. Wij wensen u veel plezier.

Nestor magazine van de Unie KBO

De inhoud van Nestor nummer 6 en 7 heb ik doorgenomen om eens te zien of er opmerkelijke zaken zijn opgenomen. Als samenvatting kan ik u zeggen dat er veel informatieve, interessante en leuke tips en verhalen in staan. Wat mij boeit zijn de stukken over reizen zoals in nummer 6 op bladzijde 21 t/m 23 'heerlijke vrijheid in Drenthe' maar ook het stuk over 'eigen kracht wijzer' om maar wat op te noemen. In Nestor nummer 7 is opvallend de KBO reportage over het 'seniorvriendelijke ziekenhuis' maar ook het stuk over elektrische fietsen op bladzijde 28 t/m 31. Graag

wijs ik u op de uitneembare informatie over 'veilig uit en thuis' en als laatste de informatie over 'online bankieren' op bladzijde 24 t/m 27. Hebt u belangstelling voor de workshop, laat het bestuur dit dan weten en wij gaan dit organiseren.

Het stopzetten van de huishoudelijke hulp

Dit onderwerp staat naast zorg in een grote belangstelling. Zeer veel instanties wijzen op de te snelle invoering van de veranderingen op dit gebied en de gevolgen voor alle betrokkenen. Ook binnen de Unie KBO wordt hier veel werk aan besteed. Dit is te lezen in de Nestor maar ook in deze 'Vitaminen'. Daarom overweegt het bestuur om een extra informatiemiddag te organiseren in samenwerking met "Aandacht voor Iedereen". In eenvoudige en voor ieder te begrijpen woorden wordt uitgelegd wat de veranderingen zijn, waarom noodzakelijk en wat te doen als er verkeerde beslissingen worden genomen door de overheid. Laat ons weten of u hiervoor belangstelling heeft. Wij zijn benieuwd.

Het bezorgen van de Nestor

Hierbij doen wij een oproep om u aan te melden om de Nestor tien keer per jaar te bezorgen. Sommige wijken zijn erg groot geworden en die willen wij aanpassen. Ook zijn er bezorgers die fysieke problemen hebben en vragen om vervanging. Verder zijn wij ook op zoek naar bezorgers in de vakantieperioden. Aanmelden kan bij de hoofdbezorger van de Nestor de heer Tom Pes, telefoon 0481-371302 of bij de secretaris Ger Daam, telefoon 0481-373844 of bij de redactie van de Vitaminen.

U doet ons een groot plezier met uw aanmelding.



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

De politie aan het woord

Tekst: Ger Daam

Op woensdag 15 april 2015 staat er een belangrijk onderwerp als thema bij de KBO afdeling Elst Overbetuwe op de agenda. Vandaag komt de heer Wim Dang van de politie Gelderland Zuid ons voorlichting geven over inbraakpreventie. Jammer dat het weer vandaag zo mooi is, want hierdoor hebben veel leden deze voorlichting gemist. Maar ja, met zulk mooi weer is fietsen of wandelen ook erg aantrekkelijk. De leden, die wel aanwezig waren, hebben een goede, leerzame en nuttige middag gehad met veel informatie over het voorkomen van inbraken. Jammer was wel dat verschillende plaatjes niet duidelijk waren. De bedoeling was er wel uit op te maken en met de toelichting van Wim Dang werd het begrijpelijk.



Een inbreker heeft maar twee minuten nodig om bij iemand in huis te komen. De geestelijke verwerking van inbraak is zeer moeilijk blijkt uit de praktijk. Het is voor de slachtoffers een zeer emotioneel gebeuren, aldus de heer Dang.

Een inbraak en dan?

Doe altijd aangifte als er bij u is ingebroken. De politie kan de daders en uw gestolen spullen beter opsporen als u aangifte doet. Maak een afspraak via telefoonnummer 0900-8844 voor het doen van de aangifte.

Betrapt u een dief?

Bel altijd 112 als u in de buurt iets verdachts ziet. Noteer het kenteken van de verdachte auto of het signalement van de verdachte persoon. Geef dit door aan de politie. Blijf rustig. Neem geen risico's! Meld uw naam, uw woonplaats, het adres en wat er precies aan de hand is.

Tien tips om inbraak te voorkomen.

1. Zorg voor goed hang- en sluitwerk op uw deuren en ramen. Kijk op het politiekeurmerk Veilig Wonen (www.politiekeurmerk.nl) voor advies.
2. Doe uw achterdeur en voordeur altijd op slot. Haal de sleutel altijd uit het slot.
3. Zorg dat inbrekers zich niet in uw tuin kunnen verstoppen.
4. Laat geen ladders in uw tuin liggen of andere opstappen.
5. Hang geen adres aan uw sleutelbos.
6. Leg uw huissleutel nooit op een geheime plek in de tuin.
7. Zorg dat je geld of sieraden of andere spullen vanaf buiten niet kunt zien.

8. Heeft u waardevolle spullen in huis of woont u afgelegen? Denk dan eens aan een alarmsysteem of een kluis.
9. Komt u een paar dagen of langer niet thuis? Vraag dan uw bureu, uw familie of vrienden om de post op te ruimen. Zorg dat uw huis er uit ziet alsof er iemand thuis is.
Gebruik een tijdschakelaar voor uw verlichting.
10. Zeg niet op uw voicemail dat u niet thuis bent en schrijf bijvoorbeeld niet op Facebook dat u met vakantie bent. En natuurlijk ook niet op Twitter, Hyves of andere sociale media.

Tot slot is ook de wijkagent voorgesteld: de heer Frans Nijholt, bereikbaar onder tel. 0900-8844 of e-mail frans.nijholt@politie.nl.



WILT U OOK een Gezonder, Fitter en Slanker LICHAAM?

- U wordt op een gezonde en persoonlijke manier begeleid door gediplomeerde en enthousiaste instructeurs.
- Onbeperkt sporten € 22,50 per maand voor KBO-leden.
- Gratis proefles.
- Gratis tas.
- Gratis trainingsschema.
- Gratis groepslessen.
- Persoonlijke aandacht
- Gemoedelijke sfeer
- Schone sportschool

www.fitnesselst.nl; Nieuwe Aamsestraat 84/1; tel. 06-4682121

Een nuttige middag wordt afgesloten met het bekende bingospel.

Huishoudtips

Deze keer gaan we het over **vlekken** hebben.

Aardbeienvlekken:

behandelen met een lauwwarm sojpe en daarna de vlek deppen met water en ammonia.

Advocaatvlekken:

die hardnekkig zijn behandelen met alcohol of wasbenzine.

Aluminium ramen en deuren:

behandelen met autocleaner.

Bad schoonmaken:

meng één eetlepel keukenzout met wat terpentine. Schrob het bad met een stuk leer of een zacht vod. Spoelen met warm water.

Chloorvlekken:

met lauwwater verwijderen.



Activiteitenprogramma

dag	datum	programma
zondag	6 september	Eucharistievieringen in de Werenfriduskerk en in de kapel van Wervershove met intentie voor de overleden leden van de KBO. Aanvang van beide vieringen om 10.00 uur.
woensdag	9 september	Openingsmiddag seizoen 2015/2016 met medewerking van Jeroen v.d. Tempel en Marjolein Eerdman met hun programma "Groenteman wat zullen we zingen?" Hierna bingo.
woensdag	23 september	Eerste spellenmiddag; de start van de competitie.
woensdag	7 oktober	Themamiddag: onderwerp "Nepal" door mevrouw Mariëtte van Erp-Uitterhoeve. Daarna bingo.
woensdag	21 oktober	Tweede spellenmiddag.
woensdag	4 november	Themamiddag: onderwerp "Zien en horen" met medewerking van de thuisopticien Joost Ernst en een gehoorspecialist. Hierna bingo.
woensdag	18 november	Derde spellenmiddag.
woensdag	2 december	Gezellige Sinterklaasmiddag met een bezoek van Sinterklaas en zijn Pieten. Deze leuke middag wordt afgesloten met het Sinterklaas bingospel.
woensdag	16 december	Advent-/Kerstmiddag. U ontvangt hierover t.z.t. een inschrijfformulier via de Nestor.



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

Nederland is niet gemakkelijk!!!

Achmed rijdt met zijn volkswagenbusje en gezin (Fatima en 12 kinderen) voor het eerst naar het Noordzeestrand.

In Schoorl aangekomen bemerkt hij een bord met de tekst: "**Duinweg**".

"Nondeju, nondeju", scheldt Achmed, "de duinen zijn weg".

Ze rijden verder en even later merkt hij een bord op met de tekst "**Strandweg**" en daarna "**Zeeweg**".

"Alles weg", scheldt hij nogmaals. "Wij dan maar beter terug gaan naar huis, maar nog even iets eten onderweg".

Komen ze bij een bord aan: "**Wegrestaurant**".

Achmed heeft het niet meer.

Het begint al te schemeren als een politieauto Achmed staande houdt op de snelweg. "Uw rechtervoorlicht brandt niet", zegt de agent.

"Lampen en licht ook weg", raast de radeloze Achmed.

"Geen nood", zegt de agent, "drie kilometer verderop bevindt zich een benzinstation waar u een nieuwe lamp kunt kopen".

Achmed is opgelucht dat hij geen boete heeft gekregen.

Even later arriveert hij bij het benzinstation en bemerkt een bord met de tekst: "**HALOGEENLAMPEN.....**".

In gesprek met onze adverteerders

Tekst: Ger Daam

In deze rubriek 2 korte gesprekken met adverteerders, die ons wat meer vertellen over hun activiteiten. Het zijn Querijn Kluën van Willemsen Wonen en Joost Ernst van Thuis Optiek Gelderland.

Querijn Kluën van Willemsen Wonen

Willemsen Wonen in Elst bestaat al meer dan 40 jaar. Sinds de oprichter 'Jac Willemsen' in een kleine winkel aan de Griftdijk-Zuid in Lent is begonnen, is het bedrijf vier keer verhuisd. Het bedrijf is onder meer aan de Dorpsstraat in Elst gevestigd geweest. Nu vindt men het bedrijf aan de Nieuwe Aamsestraat in Elst.

Het bedrijf staat garant voor een goed advies om het volgende aan te schaffen: raamdecoraties, houten vloeren, gordijnen of linoleum. Kom vrijblijvend naar Willemsen Wonen voor advies of zoek hen op internet.

In de zaak wordt u hartelijk ontvangen door de gezichten achter Willemsen Wonen. Dat zijn Marcel Eeken, Querijn Kluën, Clovis Willemsen en Mark Jacobi.

De missie bij Willemsen Wonen is om de klanten te ontzorgen. Met als resultaat een verrassend interieur, waarin u zich thuis voelt en dat professioneel is geïnstalleerd.

Willemsen Wonen denkt met u mee in alle facetten. Dat doen zij in hun overzichtelijke showroom maar ook bij klanten thuis. Op die manier kunnen hun professionals zich helemaal inleven in uw woonsituatie, persoonlijke smaak en stijl. Vaak geldt het volgende, ziet men het huis dan kent men de klant.

Zodra alles is uitgezocht neemt Willemsen Wonen graag de realisatie volledig voor u ter hand met als resultaat een mooi en duurzaam eindproduct.

Dit jaar won Willemsen Wonen de *'ondernemersklankbordprijs'*. De prijs is een erkenning van het vakmanschap van het bedrijf.

Willemsen Wonen heet u daarom graag welkom in hun showroom. Ook kunt u hen benaderen via het e-mailadres info@willemsenwonen.nl.



Wonen is je thuis voelen

Nieuwe Aamsestraat 84
6662 NK ELST
0481-372162

www.willemsenwonen.nl

Joost Ernst van ThuisOptiek Gelderland

ThuisOptiek Gelderland is een nieuwe mogelijkheid voor mensen, die met zien of lezen problemen hebben, om aan een goede bril te komen. Hoe dit allemaal werkt horen wij op woensdag 4 november 2015 van opticien Joost Ernst. Hij komt dan aan de leden van de KBO afdeling Elst Overbetuwe en andere belangstellenden vertellen hoe de aanpak is van ThuisOptiek Gelderland.

Uw opticien aan huis..... ThuisOptiek Gelderland is de optiekservice bij u aan huis. Dus als u dat wenst, kunt u voortaan gewoon in uw eigen woonkamer uw ogen laten meten.

ThuisOptiek Gelderland

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



website: www.thuisoptiekgelderland.nl

ThuisOptiek Gelderland heeft bij een bezoek aan huis gemiddeld ongeveer 250 monturen bij zich, zodat u thuis op uw gemak een nieuwe bril kunt uitzoeken. En een bezoek aan huis is altijd geheel vrijblijvend!

Deze persoonlijke service is uniek in Gelderland. U hoeft niet meer de deur uit voor een nieuwe bril of een oogmeting. U ontvangt een advies en montuur op maat.

ThuisOptiek Gelderland bezoekt mensen thuis maar ook eventueel in verzorgings- en verpleeghuizen.

U kunt voor een afspraak contact opnemen met telefoonnummer 06-46395701.

Twee gedichtjes van Toon Hermans

Ingezonden door

Truus van den Brandenburg-van Aalten

Samen

Wat schort er aan de samenleving?

Vraagt ons een vette krantenkop.

Mijn antwoord luidt: de samenleving
houdt meestal bij de voordeur op!



Eenzaam

Veel mensen zijn eenzaam,

Geloof me daar is niets tegen, het mag.....

Maar kom je ze tegen

zeg dan op z'n minst even: "DAG".

Slotmiddag met Hans Vesterink

Tekst: José Staring



feestjes en vooral bij ouderen. Muziek is namelijk zijn grootste hobby. Zijn repertoire is uitermate geschikt voor onze doelgroep en zeer uitgebreid. Naast de liedjes die men vroeger op school leerde, speelt en zingt hij ook zeer mooie evergreens in verschillende talen. Oude liedjes zoals bijvoorbeeld: De Veleta, Daar bij de waterkant, Twee motten van Dorus, de olieman, Tulpen uit Amsterdam, kwamen allemaal voorbij.

Hij bespeelt allerlei instrumenten zoals trombone, keyboard, gitaar en accordeon en zingt daar ook nog bij. Op zijn 8^e jaar is hij begonnen met accordeon spelen, had 7 jaar privé les en was tot zijn 22^e jaar lid van de Dierense Accordeon Vereniging. In de zestiger jaren, de tijd van The Beatles, Rolling Stones, Cliff Richard en Elvis kwamen veel Indische mensen vanuit Indonesië naar Nederland. Er waren veel Indische bandjes en die speelden ook gitaar. Vanaf zijn 15^e jaar heeft hij van hen gitaar leren spelen. Wat dat betreft is hij een veelzijdige man.

Verder speelt hij ook nog regelmatig Egerländer muziek bij de Egerländerkapel Isseltaler Musikanten (Issel =

De laatste bijeenkomst van dit seizoen 2014/2015 werd gehouden op woensdag 13 mei 2015. Ondanks het mooie weer waren er toch veel leden op komen dagen. Deze keer had het bestuur voor een gezellige middag gekozen. Nadat Ingrid Reterink deze middag had geopend, gaf zij het woord aan de heer Hans Vesterink. Hij komt uit Rheden en is entertainer, 68 jaar en al enkele jaartjes met pensioen. Nadat hij vele jaren muziek heeft gemaakt bij allerlei gelegenheden heeft hij zich nu toegelegd op het musiceren in verpleeghuizen, op allerlei

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

afgeleid van IJssel) en bij de Egerländerkapel Ede.

Na de pauze gaat hij verder met liedjes als "Junge komm bald wieder" van Freddy Quinn. Wanneer hij het lied "Marina" van Rocco Granata ten gehore brengt en daarbij op zijn accordeon speelt dan komen bij enkele leden de beentjes van de vloer. Tenslotte speelt hij ook nog enkele walsen van Johan Strauss en André Rieu. Wat hebben wij weer een fijne middag beleefd met deze geweldige muzikant. Wat mij betreft is er weer een nieuwe ster ontdekt aan het KBO firmament. Ik hoop in de toekomst nog vaker van hem te mogen genieten evenals alle leden die hier vanmiddag aanwezig waren.

De middag werd traditiegetrouw weer afgesloten met 3 rondjes bingo met weer leuke prijsjes, uitgezocht door Resi van Driessen.

Ingrid Reterink maakte hierna de uitslagen van de spellenmiddagen bekend en sloot toen de middag af met een klein gedichtje. (De uitslagen van de spellenmiddagen kunt u op pagina 16 in dit blad vinden).

Tot slot wil ik er nog even bij vermelden dat ik van veel leden heb gehoord dat zij dit afgesloten seizoen van veel middagen hebben genoten en dat kwam vooral door al die leuke muzikale middagen die wij samen beleefd hebben.

Fiets-/puzzeltocht

Tekst: Truus van den Brandenburg-van Aalten

Woensdag 20 mei 2015 is de jaarlijkse fiets- en puzzeltocht gehouden bij de KBO afdeling Elst Overbetuwe. Hier is achter de schermen door de werkgroep 'fietsen'



werkgroep 'fietsen'; van links naar rechts Truus en Henk v.d. Brandenburg, Riet de Jager, Thea en Frits Janssen

veel tijd aan besteed. Ja, dan is de dag aangebroken dat er gefietst kan gaan worden.

Dagenlang is het weerbericht gevolgd en t/m maandag was het allemaal niet best. Maar dinsdag kwamen de eerste positieve berichten. De Gelderlander gaf voor dinsdag maar 10% kans op neerslag dus zijn wij blijven hopen op droog weer. De

fietswerkgroep bestaat uit Truus en Henk van den Brandenburg, Thea en Frits Janssen en Jo en Riet de Jager. Truus van den Brandenburg heeft een verslag over haar ervaringen van deze dag geschreven en dit verslag leest u hieronder.

Wij (de leden van de werkgroep *'fietsen'*) waren al om 8.00 uur in de ontmoetingsruimte van Wervershove aanwezig. Het was droog maar er hing een donkere en zware bewolking boven Elst. Vandaag gaf de Gelderlander aan 50% kans op neerslag. Rond 8.30 uur kwamen de eerste deelnemers met een blij gezicht de ontmoetingsruimte binnen gewandeld. Dat was voor ons een goed teken en iedereen liet merken er zin in te hebben. Wij natuurlijk ook. Wij hebben hier maanden aan gewerkt. Vanaf december is er contact geweest met Henk Demont de 'beheerder van Mia Vida' over het houden van de lunchpauze in hun onderkomen.

Waarom hebben wij gekozen voor deze locatie? Het antwoord is simpel. Ik (Truus van Aalten) ben geboren in Huissen en kende dus deze locatie. Verder gaan Henk en ik elk jaar daar naar toe als de druiven rijp zijn. Maar ook het museum trekt ons erg aan. Het blijft leuk dat je daar al dat huisraad kunt zien en bewonderen van vroeger uit onze jeugd en die van onze oma's en opa's. Mia Vota wordt helemaal



Een bron van inspiratie



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

beheerd en verzorgd door vrijwilligers. Dit stukje historisch erfgoed mag nooit verloren gaan. Hierdoor hebben wij voor deze locatie gekozen om de deelnemers uit de Overbetuwe te laten genieten van deze mooie locatie.

Van de deelnemers hebben wij leuke reacties ontvangen over Mia Vota en de mooie fietstocht. Zij hebben stukken gereden door het mooie Park Lingezegen met de vrijliggende fietspaden en zo slingerend is de tocht naar Huissen gegaan.

Vervolgens via Angeren, langs de Betuwelijn over Bergerden weer terug naar Elst. In de ontmoetingsruimte stond voor alle deelnemers nog een heerlijk toetje te wachten. De werkgroep en de deelnemers kunnen terugkijken op een mooie en gezellige dag. Jammer dat er maar 48 deelnemers aan de fietstocht hebben deelgenomen. Zelfs het weer is ons te vriend gebleven. Het dreigde af en toe maar het is allemaal goed gegaan.

Uitslag spellencompetitie 2014 – 2015

Winnaars van harte proficiat!
Wij hopen dat u allemaal met
veel plezier aan deze middagen
hebt deelgenomen.
Mogelijk zijn er in het komend
seizoen nog meer deelnemers.

eindstand kaartspel "klaverjassen"		
	Naam	Score
1	Hoeksema	30067
2	Greet Brandts	29896
3	Wil Leferink	28843
4	Jan Brandts	28007
5	Elferink	27567
6	Wim Leferink	26931
7	A. Teunissen	26367
8	Hans Imming	26072
9	Jo de Jager	8667
10	Jan Janssen	7537
11	Ger Daam	7442

eindstand kaartspel "rikken"		
	Naam	Score
1	Lies Holleman	+ 265
	Tom Pes	+ 265
2	Gerry Pes	+ 210
3	Tonny Damen	+ 170
4	Gerrit van Uhm	+ 145
5	Frits Jansen	- 5
6	Judith Aalmers	- 40
7	Toos Marcelis	- 125
8	Corry Strijbosch	- 165
9	Dina van Moerkerk	- 220
10	Lies Mathijssen	- 260

Prinsjesdag

Een gedichtje van Driek van Wissen

Wat heeft zo'n koning nou te vertellen?
Al spreekt hij nog zo deftig van zijn troon.
Hij meldt zijn onderdanen toch gewoon
wat de regering cum suis voor wetten stelt.
Of zegt hij soms: "Wij overwegen
of wij niet een staatsgreep zullen plegen?"



spellen-
middagen

Lekker naar het strand

Tekst: Gerard Span

Drie berekids gaan met pa en moe
op een zomerse dag naar het strand van Malibu.
Vroeg uit de veren,
snel in de kleren.
't Autootje staat al klaar.
Starten en rijden maar.
Op de autoweg is het een drukte van belang.
Ze belanden in een kilometerslange file
met wel honderdduizend wielen.
Maar dan.... na duistemis volgt immers licht.
Komt het strand dan toch in zicht.
Even een plaatsje voor 't autootje zoeken.
"Kijk daar pa, een vrij plekkie",
roept de enthousiaste moeke.
Opgewekt stappen ze over hoofden, buiken, benen.
Het doet wel pijn, dat hete zand tussen de tenen.
Maar eindelijk, na al die vermoeiende tijden
ziet Pa kans het strandlaken uit te spreiden.
Nu mag de zon hun wangen kussen
en voor een wijle de daagse zorgen sussen.
Maar al na een paar luttele uurtjes dient de tijd van vertrek zich aan.
Want ook huiswaarts is het file staan.
Thuisgekomen gaan de kids uitgeput en moe
meteen naar hun bedje toe.
Pa en Moe ploffen in hun luie stoel
Met nog suizen in de oren.... van 't strandgejoel.



De Unie KBO actief voor ons



Compensatie koopkrachtverlies ouderen

Per 15 juli jl. verscherpte de Nederlandse Bank de rekenregels voor pensioenen. Een plotselinge maatregel, met opnieuw verstrekkende gevolgen voor ouderen. Manon van der Kaa, directeur Unie KBO: "Deze maatregel komt bovenop vele andere maatregelen, die de koopkracht van ouderen aantasten. Wij eisen compensatie van de overheid".

Door de wijziging in de rekenrente voor pensioenfondsen, daalt de dekkingsgraad van het gemiddelde pensioenfonds met 3,5% en stijgt de premie. Manon van der Kaa: "Slecht nieuws voor werkende ouderen. Het betekent bijvoorbeeld dat de meeste pensioenfondsen het verhogen van de pensioenen langer uitstellen. En dat is nog niet alles. Doordat de rentes de afgelopen 10 jaar gedaald zijn, is het laagste punt nog niet bereikt. Dit effect vertraagt het herstel van die dekkingsgraden verder en leidt tot nieuwe premieverhogingen".

"De rek is er uit bij velen", stelt Manon van der Kaa. "Het Kabinet doet vrijwel niets aan behoud van de koopkracht van ouderen. Dit kan zo niet langer. Wij eisen daarom maatregelen om die koopkracht van ouderen te verbeteren. Over de manier waarop, hebben wij als grootste ouderenorganisatie van Nederland veel ideeën. Solidariteit tussen de generaties zetten we daarbij centraal. Wij zien de uitnodiging van de minister graag tegemoet".

KBO pleit voor werkzaam rijksvaccinatieprogramma ouderen

Ouderen hebben te maken met een natuurlijke afname van het immuunsysteem, waardoor zij vatbaarder zijn voor infecties. Vaccinatie kan een belangrijke preventieve maatregel zijn tegen sommige van deze infecties. Zo hebben onderzoekers van het UMC onlangs bekend gemaakt dat het vaccineren van ouderen tegen longontsteking zinvol is en kosteneffectief kan worden uitgevoerd.

Op 16 juli jl. heeft u in de media hier meer over kunnen lezen.

Van Rijn moet ingrijpen na explosieve groei rechtszaken WMO

In het eerste halfjaar van 2015 stapten ruim 2000 mensen naar de rechter vanwege een conflict met hun gemeente over een WMO-voorziening,

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**

voornamelijk huishoudelijke hulp. De Unie KBO voorzag deze toename van 80% ten opzichte van 2014. Gemeenten leveren vaak nog geen maatwerk en de communicatie laat te wensen over. Staatssecretaris Van Rijn moet nu ingrijpen. Inmiddels vertaalt de klachtenregel zich dus in een flink aantal rechtszaken. Het is heel terecht dat mensen naar de rechter stappen om ervoor te zorgen dat zij die hulp, waar ze recht op hebben, ook krijgen. Tegelijkertijd is het meer dan triest dat juist deze kwetsbare groep, vaak ver boven de tachtig jaar, de gang naar de rechter moet maken.

Bestuur KBO afdeling Elst

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

