



KBO

Elst-Overbetuwe

VITAMINEN
VOOR HET LEVEN

Pag. 8
Jaarlijkse puzzel/fietstocht



31e jaargang nummer 3, september, oktober en november 2023

COLOFON:

Redactie:

Ger Daam

(eindredactie)

Lidy Sweeren

(secretariaat Vitaminen)

Frans van den Boogaard

(lay-out)

Verspreiding:

Geert Kolks

Druk:

Drukkerij Herberts Elst

E-mailadres redactie:

l.sweeren@icloud.com

Website:

www.kbo-overbetuwe.nl

Rekening:

Rabobank IBAN:

NL84 RABO 0171 0183 70 t.n.v.:

Katholieke Bond van Ouderen

afdeling Elst Overbetuwe

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.

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

Wel en wee:

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

Adreswijzigingen:

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

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.

"Het leven van een mens is wat zijn gedachten ervan maken."

Inhoud o.a.:

- pag. 2 colofon
- pag. 3 * vitamientje van de maand
* inhoud
* de oudere
- pag. 4 jaarprogramma 2023-2024
- pag. 5 bestuursinfo
- pag. 6 activiteiten
- pag. 7 rabo clubsupport
- pag. 8 samen fietsen
- pag. 13 Hans Vesterink
- pag. 15 gun jezelf een ander verhaal
- pag. 16 hoe kinderen hun grootouders waarnemen
- pag. 19 een leger hoofd in duizend stukjes
- pag. 20 bestuur

Als u een bijdrage voor de volgende Vitaminen (verschijningsdatum 28 november 2023) hebt, kunt u deze inleveren bij Lidy Sweeren, Zülpichhof 41, 6662 CC Elst,

De oudere

Tellingen van het aantal ouderen laten zien dat in het jaar 1900 in ons land 0,3 miljoen mensen 65 jaar of ouder waren. In 2020 is het aantal ouderen gestegen naar 3,4 miljoen. En hiervan waren ruim 800.000 senioren 80 jaar of ouder. In 2040 zijn er naar verwachting 4,8 miljoen 65-plussers.

Meningen over ouderen zijn niet altijd positief. Ouderen plunderen de pensioen-potten, zodat er niets meer voor de jeugd en anderen overblijft. Ouderen blijven in hun grote huizen wonen, zodat de jongeren geen kans op een woning hebben. Vervangende huizen voor ouderen zijn er echter niet. Ouderen hebben veel zorg nodig, hetgeen bakken met geld kost. Jongeren, die instabiel zijn door hun puberteit, hun schoolervaringen en het volgen van influencers krijgen daardoor te weinig hulp.

De verlenging van de levensverwachting is één van de grootste wereldwijde successen van de vorige eeuw.

Van jongs af worden we blootgesteld aan negatieve op- en misvattingen over veroudering. Zo zouden alle ouderen saai en traag worden en zijn dementerenden de samenleving vooral tot last.

De coronapandemie heeft ervoor gezorgd, dat deze gedachten versterkt werden door maatregelen van de regering specifiek voor ouderen. De jongeren moesten mee lijden met deze maatregelen en werden daardoor in huis opgesloten.

Wat de jongeren echter niet inzien is, dat zij zelf ook ouder worden en dus ook te maken krijgen met alle aspecten of stereotypen van het ouder worden.

Jaarprogramma 2023 - 2024

Locatie: Zalencentrum "Onder de Toren" Sint Maartenstraat 34, 6661 DA Elst.

Aanvangstijd: 14.00 uur (de zaal is open vanaf 13.30 uur)

dag	datum	programma
zondag	3 september 2023	Eucharistieviering om 11.00 uur in de St. Werenfriduskerk
woensdag	6 september 2023	Muzikale openingsmiddag met accordeonist/zanger 'Hans van Buul', afsluitend bingo
woensdag	20 september 2023	Ontmoetings- en spellenmiddag
woensdag	4 oktober 2023	X Beeldpresentatie "Mythen en sagen" door Maria Bonten, afsluitend bingo
woensdag	18 oktober 2023	Ontmoetings- en spellenmiddag
maandag	1 november 2023	X Themamiddag bijv. voorlichting gebruik van OV, afsluitend bingo
woensdag	15 november 2023	Ontmoetings- en spellenmiddag
woensdag	29 november 2023	Sinterklaasmiddag
woensdag	13 december 2023	Advent / Kerstmiddag
woensdag	10 januari 2024	Muzikale Nieuwjaarsmiddag "De Larmoyantjes", afsluitend bingo
woensdag	17 januari 2024	Ontmoetings- en spellenmiddag
woensdag	31 januari 2024	X Lezing "Seizoenen van je leven" door textiel-kunstenares Jackie Howard, afsluitend bingo
woensdag	14 februari 2024	Ontmoetings- en spellenmiddag
woensdag	28 februari 2024	Themamiddag "KBO-Pub Quiz", afsluitend bingo
woensdag	13 maart 2024	Ontmoetings- en spellenmiddag
woensdag	27 maart 2024	Algemene ledenvergadering en lezing Voedselbank, afsluitend bingo
woensdag	10 april 2024	Ontmoetings- en spellenmiddag
woensdag	24 april 2024	X Voorlichting "Het Nieuwe Fietsen" door Veilig Verkeer Nederland, afsluitend bingo
maandag	6 mei 2024	Start maandagavond fietstochten
woensdag	8 mei 2024	Ontmoetings- en spellenmiddag
woensdag	22 mei 2024	Fiets-Puzzeltocht
woensdag	29 mei 2024	reservedatum Fiets-Puzzeltocht
woensdag	5 juni 2024	Muzikale slotmiddag verzorgd door 'Jewells & Jazz', afsluitend bingo

"X" Deze middagen zijn toegankelijk voor alle senior-inwoners van de gemeente Overbetuwe



Bestuurs- info

TEKST:
GER DAAM

Aan alle leden van de KBO Elst Overbetuwe

Al zitten wij midden in de vakantieperiode, achter de schermen zijn er natuurlijk al vele activiteiten geweest. Een belangrijke activiteit is het opstellen van het jaarplan. Emmy Hoitink heeft daar hard aan gewerkt en heeft een plan aan het bestuur voorgelegd. Dit plan is aangenomen en de uitvoering ervan is inmiddels gestart. Een plan met, volgens het bestuur, voor eenieder wel wat wils.

Wij ontmoeten u graag op deze middagen en rekenen op een goede opkomst.

Het is makkelijk om te schrijven dat wij midden in de vakantieperiode zijn aangeland. Helaas is een onderdeel om vakantie te vieren, dat ons in de steek laat en dat is het weer. Dit is zoals iemand deze week tegen mij zei "het weer is geen weer" en met al die nattigheid, hitte, wateroverlast en de daarbij behorende ellende over de gehele wereld kan ik hem alleen maar gelijk geven. Gelukkig zijn er naar Nederland nog mooie zonnige dagen onderweg. Laten wij daar nog van gaan genieten.

Het bestuur heeft de KBO Elst Overbetuwe ingeschreven voor de Clubactie van de Rabobank (zie pagina 7 in deze Vitaminen) en deze clubactie brengen wij graag bij u onder de aandacht. Probeer zoveel mogelijk mensen om u heen te mobiliseren om op onze vereniging een stem uit te brengen. Wij kunnen een bijdrage goed gebruiken.

Daarnaast hebben wij een aanvraag ingediend bij de actie Overbetuwe Doet van komende oktober 2023. Als onze aanvraag wordt gehonoreerd dan roepen wij u op om uw cheque aan ons te doneren. Hierover ontvangt u nader bericht als wij die goedkeuring hebben ontvangen. Deze informatie geven wij nu aan u omdat wij de laatste twee rondes van Overbetuwe Doet hebben overgeslagen.

Binnen het bestuur zijn er enkele taken naar anderen gegaan. Vooral onze penningmeester Gerard Verrest moest van enkele taken verlost gaan worden. Dit in verband met zijn gezondheid en zijn privéomstandigheden. Een belangrijke taak van Gerard is de verzorging van het rondbrengen van het magazine ONS. Die werkzaamheden zijn nu overgedragen aan Lidy Sweeren. Zij regelt vanaf nu de verspreiding van het magazine en het nodige aantal bezorgers hiervan. Zijn er hierover vragen dan graag contact opnemen met Lidy of ondergetekende.

Verder hoop ik voor u allen dat u een goede vakantie heeft gehad en dat u geen problemen heeft gehad met zowel de heen- als de terugreis en natuurlijk op de plaats van bestemming.

Namens het bestuur van de KBO Elst Overbetuwe wens ik u veel plezier bij de uitvoering van het jaarprogramma en tot ziens op een van deze middagen.

Activiteiten seizoen 2023 - 2024

Het seizoen 2023 – 2024 staat op punt om te beginnen. Dit wordt het 37e seizoen! Het programma staat afgedrukt op pag. 4 in deze Vitaminen. Mocht u een los exemplaar willen: "geen nood". Iedere kbo-middag zijn er losse exemplaren aanwezig om mee te nemen.

Er is door Emmy Hoytink hard gewerkt om er weer een afwisselend programma van te maken. Er is voor eenieder wat wils in het programma opgenomen. Het bestuur wenst u veel plezier tijdens de uitvoering van de programmaonderdelen.

Alle themamiddagen (behalve de kerstmiddag) worden afgesloten met drie rondes van het bekende bingspel (deelname is niet verplicht). Als u een leuk idee heeft voor een themamiddag, dan kunt u daarover met Emmy contact opnemen. De eerste themamiddag is op woensdag 6 september 2023.

In het jaarprogramma zijn ook de spel- en ontmoetingsdagen opgenomen. Heeft u opmerkingen, vragen of voorstellen, neemt u dan contact op met Lidy Sweeren. Zij is voor deze middagen de verantwoordelijke persoon. De eerste spel- en ontmoetingsmiddag is op woensdag 20 september 2023.

De spellen zijn: jokersen, klaverjassen, rikken, rummikub, yahtzee en sjoelen. Als er behoefte is aan een ander spel, neemt u dan contact op met Lidy.

Belangrijk is dat ieder team goede afspraken maakt over de spelregels. Tijdens deze middag worden er drie dagprijzen verloot onder de deelnemers.

Zij die geen spel willen spelen zijn eveneens van harte welkom om op deze middagen een praatje te maken of er gewoon bij te zijn!

Op de vraag 'mag ik een introducee mee brengen' is antwoord voor de spel- en ontmoetingsmiddag altijd ja! Sommige themamiddagen zijn alleen voor de leden. Kijk hiervoor op het jaarprogramma. Graag tot ziens op één van onze middagen.

Rabo ClubSupport

Wij doen mee met de actie Rabo ClubSupport, doen jullie ook mee?

Als u meedoet aan deze actie dan is dit goed voor onze en uw club.

Maar deze actie is ook geweldig goed voor onze samenleving in de Overbetuwe.

De coöperatieve Rabobank heeft ook dit jaar een deel van haar winst beschikbaar gesteld voor verenigingen en stichtingen in de Overbetuwe. Om mee te mogen doen moet iedere vereniging aan een aantal voorwaarden voldoen, die de Rabobank heeft vastgesteld. De KBO Elst Overbetuwe voldoet aan deze voorwaarden en dus mogen wij meedoen aan deze actie.

De verenigingen moeten echter zelf reclame maken voor hun vereniging en hun leden, familieleden en sympathisanten oproepen om op hun vereniging te gaan stemmen. Wanneer mag en kunt u stemmen?

Bent u klant **en** lid bij de Rabobank dan mag u stemmen. U moet dus lid zijn van de Rabobank. Meldt u zich hiervoor aan anders vervalt uw stemmogelijkheid.

Hoe meer stemmen een vereniging of stichting ontvangt, des te groter is hun deel van dat beschikbare bedrag.

De stemperiode van deze actie loopt van 4 tot en met 26 september 2023.

Het bestuur van de KBO Elst Overbetuwe roept hierbij haar leden, die lid zijn van de Rabobank, op om zoveel mogelijk op onze vereniging te stemmen. Vraag ook uw familie en/of kennissen om op de KBO Elst Overbetuwe te stemmen.



Wonen is je thuis voelen

Nieuwe Aamsestraat 84
6662 NK ELST
0481-372162

www.willemsenwonen.nl

Steun en stem op onze vereniging via de Rabo App of op de website www.Rabobank.nl/clubsupport

Het bestuur dankt u allen bij voorbaat voor uw medewerking.

Meer informatie is verkrijgbaar bij de Coöperatieve Rabobank Overbetuwe telefoon 088-7226600 of op hun website.

Samen fietsen, samen zijn dat is altijd fijn

Tekst: Ger Daam en deelnemers

Deze aanhef is door een deelnemer als reactie op de fietstocht ingeleverd. Doordat deze tekst uitstekend past op alle reacties, die ik heb mogen ontvangen, is het boven dit artikel komen te staan.

Woensdag 10 mei 2023 is de jaarlijkse fiets- en puzzeltocht gehouden. Bij de start was het weer niet wat wij ervan gehoopt hadden, maar na een uurtje

brak de zon door en is het een prachtige fietsdag geworden. Voor de start zijn de deelnemers door Emmy Hoitink, namens het bestuur, toegesproken en zij wenste allen een prachtige en fijne fietstocht toe. Daarna vertrokken de groepen met tussenpozen van 3 minuten om aan de tocht te beginnen.



Enkele dagen voor 10 mei sprak ik nog met de werkgroep bestaande uit: Truus van Aalten, Truus van Beek en Riet de Jager. Op mijn vraag hoe het gegaan is met de voorbereiding, is mij duidelijk geworden, dat zij blij waren om eindelijk met de voorbereiding te kunnen beginnen. Truus en Truus zijn op zondag 2 april 2023 begonnen met het uitzetten van de puzzeltocht. "Het was nog behoorlijk koud en er stond een stevige wind; dus goed aankleden en handschoenen aan. Dat was geen pretje. Er was veel werk met het opschrijven van de route en de vragen. Gelukkig is dat allemaal gelukt en goed gekomen. Onderweg toch maar iets warms gedronken.



Wij vertrokken om 11.00 uur en waren om 17.30 uur weer in Elst. Máár de tocht stond wel al op kladpapier! De uitwerking voor de route op papier kon gestart worden. Hierna nog met ons drieën de tocht gecontroleerd en goedgekeurd". Vanaf hier ga ik de geschreven meningen en verslagen van de deelnemers volgen. Tijdens de prijsuitreikingen is er gevraagd aan de deelnemers om een paar regels op papier te zetten om er een leuk verslag van te maken.

Het eerste verslag is van **Thea van Middelkoop**, met dank hiervoor. Woensdag 10 mei is het weer zover, de jaarlijkse fiets-/puzzeltocht gaat beginnen. Wij dachten dat de tocht in verband met het weer uitgesteld zou gaan worden. Maar deze gaat gelukkig gewoon door en er worden zes groepen geformeerd en om beurten stappen de deelnemers op hun fietsen. Donkere wolken dreigen boven ons, ik heb wel een paar spetters op mijn brillenglazen gekregen, maar verder bleef het



droog. Opnieuw is er een mooie route uitgestippeld, met goede en leuke opdrachten onderweg waarvan sommige makkelijker dan de andere.

Op de rustplaatsen kwamen de groepen toch weer bij elkaar en daar waren voldoende en heerlijke versnaperingen en drankjes. Prima geregeld! Op de rustplaatsen hebben wij met elkaar heerlijk even kunnen kletsen en energie opgedaan om de tocht te volbrengen.

De middagpauze bracht ons een goedverzorgde lunch met een heerlijke Oma-soep. Complimenten daarvoor. Na gebruik gemaakt te hebben van het sanitair weer op de



fiets voor etappe nummer 2. Onderweg een probleem op de route door een opgebroken straat. Gelukkig waren de wegwerkers zo vriendelijk om het materieel aan de kant te zetten zodat wij onze tocht konden voortzetten. Wij fietsten van weggetje Links naar weggetje Rechts, bruggetje over en hoe is de naam van deze



brug? Omdat wij erg snel weer in Elst aankwamen namen wij als groep even de tijd om bij cafetaria Hendriks een ijsje en een krokettje te eten. Om 15.15 uur waren wij

in 'Onder de Toren' en daar was op dat tijdstip iedereen aanwezig. Ook al vielen wij niet in de prijzen het is een prima georganiseerde dag geweest. De handen mogen blauw geklapt worden voor al die vrijwilligers die deze leuke en gezellige dag voor ons hebben gemaakt. Dit is zeker voor herhaling te organiseren, namens ons allemaal bedankt.

Maartje en Lenie schrijven: Wij vonden het een leuke fietstocht en hebben ervan genoten.



Theo, Truus, Riet en Ine schrijven: Wij vonden het geweldig, het was een leuke dag en goed verzorgd.

Van **Coby Willemsen**:

Ondanks het niet al te mooie weer was het weer een heerlijke fietsdag met gezellige mensen om ons heen, goed georganiseerd en een mooie omgeving. Mijn dochter en kleinkind hebben ook genoten. Wat het voor mij natuurlijk nog veel leuker maakte. Ook namens die twee van harte bedankt voor deze bijzondere ervaring.

En **Lucie Willemsen** schrijft:

Ik kan niets anders zeggen dan dat ik een geweldige dag heb beleefd. En zo bijzonder vanwege de dochter en kleindochter van Coby (uit Canada) die deze dag hebben meegefietst.

En de gezelligheid en saamhorigheid was er met iedereen. Topdag!

Van **groep 2**:

Even een klein verslag van vandaag; de puzzeltocht.

Het was met recht een puzzeltocht, maar de hoofdzaak was dat we veel plezier hadden en veel gelachen hebben. Onderweg werden we voorzien van een drankje en koekje of snoepje voor de nodige energie. Riet de Jager had gezegd: ik heb de mooi-weercode ingetoetst en inderdaad werd het 's-middags prachtig weer.



Truus Braam schrijft: Wat was het weer gezellig met elkaar en ook is het een mooie omgeving. Zeker voor herhaling vatbaar.

Nadat de werkgroep alle ingeleverde vragenformulieren heeft gecontroleerd, maakte Ger Daam de winnaars en de laatste groep bekend. Als winnaar kwam groep 4 tevoorschijn. En deze groep bestaat uit: Loes Meewis, Jo Soffers, Henk Schuit, Hennie Doeze Jager, Geert Luijmes en Hein Luijmes.

Hij feliciteerde de groep en hun prijs is een prachtige doos chocolade.

Bij winnaars horen ook verliezers, ook al mag

je dit van deze dag niet zeggen, omdat het allemaal winnaars zijn. Maar toch ging de poedelprijs naar groep 5. Deze groep bestaat uit: Ine Hasselman, Truus Braam, Theo Damen en Riet Hendriks. Ine wist voor de start al te vertellen, dat haar groep de poedelprijs zou gaan winnen. De poedelprijs is een reep Mars voor energie en een pakje zakdoeken om te troosten.

Hierna bedankte Ger de werkgroep voor hun inzet deze dag en overhandigde de drie dames als dank een cadeaubon. Ook bedankte hij de rustplaats verzorgers: Emmy Hoitink en Henk van Brandenburg. Zij ontvingen beiden de poedelprijs met dank voor hun inzet. Het applaus van de deelnemers is voor de werkgroep en de rustploeg.

Een prachtige dag is voorbij, geen ongevallen of problemen. Een dag waar wij als bestuur tevreden op terug kunnen kijken en die zeker voor herhaling op papier komt te staan. Allemaal hartelijk bedankt en een vriendelijke groet.

Hans Vesterink sluit het seizoen 2022 / 2023 af

Tekst: Ger Daam

Woensdag 7 juni 2023 is het seizoen 2022-2023 muzikaal afgesloten. Voor deze middag is er voor Hans Vesterink gekozen om ons te vermaken met muziek en zang. Zijn muziekinstrumenten zijn gitaar en accordeon. Volgens Hans brengt hij muziek voor de jeugd van vroeger en dat klopt helemaal met zijn repertoire van deze middag.



Om 14.00 uur opende Ger Daam deze middag door eenieder welkom te heten en in het bijzonder senioren-entertainer Hans Vesterink. Deze zal zich later aan u allen voorstellen. Ger begint als opening met het gedicht "GELUK". Duidelijk is in dit gedicht naar voren gekomen dat geluk iets speciaal is. Wees er zuinig mee, je krijgt het uit het niets en voel je daarmee tevree!

Hierna geeft hij de microfoon door aan Hans Vesterink.



Hans begint met te vertellen wie hij is en waar hij vandaan komt. Ook vertelt hij over zijn muzikale loopbaan van zowel zang als muziek maken. Na zijn pensionering wilde hij graag muziek blijven maken, maar dan uitsluitend voor gezellige senioren. Vandaag zal hij laten horen hoe hij zich in zang en muziek heeft ontwikkeld.

Tijdens zijn optreden kwam duidelijk naar voren dat het accordeon zijn voorkeur heeft boven de gitaar. Voor de pauze volgden de liedjes elkaar in

een goed tempo op. Om er enkele te noemen: De Duiven op de Dam, De Klompdansen, Droomland, Een Boeketje Rode Rozen etc.. Er is voldoende tijd gegeven aan de aanwezigen om mee te zingen of te klappen.

Na de pauze is Hans doorgegaan met liedjes als: Ik heb je voor het eerst ontmoet, de Rollator Polonaise, de Vogeltjes dans en enkele Franse liedjes. Hij begaf zich tijdens de uitvoering tussen de aanwezigen door en sommige ontvingen daarbij een persoonlijk lied.

Na afloop van zijn optreden bedankte Ger de muzikant Hans Vesterink voor zijn inzet en overhandigde hem het bekende doosje Merci. Het applaus van de aanwezigen waren voor Hans.



Na dit optreden is alles in gereedheid gebracht voor de afsluitende bingo. Ger en Emmy namen de eerste twee bingospellen voor hun rekening. Waarom niet de derde ronde? De derde ronde is voor Greet Roelofs, die hiermee afscheid neemt van haar actieve werkzaamheden voor de KBO Elst Overbetuwe. Greet vertelt zelf wat de reden is van haar besluit. Na de laatste ronde pakte Ger de microfoon en bedankte Greet voor haar inzet al die jaren voor de KBO Elst Overbetuwe. Zijn woorden gaan vergezeld met het bekende doosje Merci en de toezegging dat de volgende dag bloemen bij haar thuis worden bezorgd. Een geweldig applaus is wat zij terecht ontvangt van de aanwezigen en dit onderstreept zijn woorden. Hierna sluit Ger de middag met een 'bedankt voor de

komst, wel thuis' en wenst eenieder een mooie zomer en vakantie toe.



Een afscheid als troostrijke herinnering

Aster uitvaartzorg, vestiging Elst

Kokkeland 17
6661 ZV Elst

0481 - 766 530 | 06 - 412 111 99

info@aster-uitvaartzorg.nl
www.aster-uitvaartzorg.nl

Aster uitvaartzorg, vestiging Huissen

Van Wijkstraat 33
6851 GL Huissen

026 - 20 22 388 | 06 - 412 111 99

Gun jezelf een ander verhaal

*"Ik kan het niet. Dat durf ik niet hoor. Ik ben zo niet.
Welk verhaal vertel jij jezelf? En klopt het eigenlijk (nog) wel?"*



De Amerikaanse klinisch psycholoog Mary Pipher schrijft in haar boek *Het mooiste moet nog komen* dat je je verleden niet kunt veranderen, maar je verhalen over jezelf wel. 'Ons leven wordt niet alleen beïnvloed door onze geschiedenis, maar ook door de verhalen die we over die geschiedenis vertellen (...). Als onze verhalen ons verdrietig, eenzaam en machteloos maken, kunnen we misschien een beter verhaal creëren. Niet om de werkelijkheid te herschrijven, maar om meer vreugde en dankbaarheid te voelen. Zo kun je volgens Pipher aardiger en positiever denken over anderen en jezelf. Je kunt gebeurtenissen vanuit een ander oogpunt bekijken of terugvallen op je veerkracht uit het verleden. Je kunt dus, kortom, verhalen creëren waar je iets aan hebt. Je moet ze alleen vinden. Het opzoeken van plekken uit je verleden noemt ze als voorbeeld dat kan helpen om een nieuw verhaal te vertellen.



nieuwe burenen

MAKELAARS



VERKOOP - AANKOOP - TAXATIES
WWW.NIEWEBURENELST.NL



WELS2WIELERS
FIETSWINKEL
GELDERLAND



Poort van Midden Gelderland
Blauw 14
6666LR Heteren
026-4742913
www.wels2wielers.nl
www.fietswinkel gelderland.nl

Hoe kinderen hun grootouders waarnemen

(Van Facebook)

1. Ik was in de badkamer mijn make-up aan het bijwerken, onder de wakende ogen van mijn jonge kleindochter, zoals ik dat al vaker gedaan had. Nadat ik mijn lipstick had aangebracht en begon te vertrekken, zei de kleine: "Maar oma, je vergat het toiletpapier vaarwel te kussen!" Ik zal waarschijnlijk nooit meer lippenstift opdoen zonder erover na te denken om het toiletpapier vaarwel te kussen....

2. Mijn jonge kleinzoon belde laatst om me een gelukkige verjaardag te wensen. Hij vroeg me hoe oud ik was, en ik zei hem 68. Mijn kleinzoon was even stil en toen vroeg hij: "Ben je om 1 uur begonnen?"

3. Nadat ze haar kleinkinderen in bed had gelegd, kleepte een oma zich aan in oude broek en een makkelijke blouse en ging ze haar haar wassen. Toen ze hoorde dat de kinderen steeds rumoeriger werden, was haar geduld op. Uiteindelijk gooide ze een handdoek om haar hoofd en stormde hun kamer binnen, legde ze met strenge waarschuwingen terug in bed. Toen ze de kamer verliet, hoorde ze de driejarige met een trillende stem zeggen: "Wie was DAT?"

4. Een grootmoeder vertelde haar kleindochter hoe haar eigen kindertijd eruit zag. "Vroeger schaatsten we buiten op een vijver. Ik heb een schommel laten maken van een band; hij hing aan een boom in onze voortuin. We hebben op onze pony gereden. We hebben wilde frambozen geplukt in het bos." Het kleine meisje zette grote ogen op hoorde alles gespannen aan. Eindelijk zei ze: "Ik wou dat ik je eerder had leren kennen!"

5. Mijn kleinzoon was op een dag op bezoek toen hij vroeg: "Oma, weet je hoe jij en God op elkaar lijken?" Ik heb mijn halo mentaal gepoetst en ik zei: "Nee, hoe lijken we op elkaar?" "Jullie zijn allebei oud!" antwoordde hij.

HANS! *wonen*

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

6. Een klein meisje typte ijverig op de computer van haar opa. Ze vertelde hem dat ze een verhaal schreef.

"Waar gaat het over?" vroeg hij.

"Ik weet het niet", antwoordde ze. "Ik kan niet lezen."

7. Ik wist niet of mijn kleindochter haar kleuren al had geleerd, dus besloot ik haar te testen. Ik zou iets aanwijzen en vragen welke kleur het had. Ze zou het me vertellen en had het altijd goed. Het was leuk voor mij dus ben ik verder gegaan. Eindelijk ging ze naar de deur en zei: "Oma, ik denk echt dat je zelf moet proberen om de namen van deze kleuren te bedenken!"

8. Toen mijn kleinzoon Billy en ik onze vakantiehut binnengingen, hielden we het licht uit tot we binnen waren om geen vervelende insecten aan te trekken. Toch volgden een paar vuurvliegjes ons naar binnen. Billy zag ze eerder dan ik en fluisterde: "Het heeft geen zin opa. Nu komen de muggen achter ons aan met zaklampen."

9. Toen mijn kleinzoon me vroeg hoe oud ik was, antwoordde ik plagend: "Ik weet het niet zeker." "Kijk in je ondergoed, oma," adviseerde hij, "de mijne zegt dat ik 4 tot 6 ben." (WAUW! Ik vind deze echt leuk -- er staat dat ik pas 38 ben!)

10. Een tweedeklasser kwam thuis van school en zei tegen haar oma: "Oma, raad eens? We hebben geleerd hoe je baby's moet maken vandaag." De grootmoeder, meer dan een beetje verrast, probeerde koel te reageren. "Dat is interessant," zei ze. "Hoe maak je baby's?" "Het is simpel," antwoordde het meisje. "Je verandert gewoon 'y' naar 'i' en voegt 'es' toe."

11. Kinderlogica: "Geef me een zin over een ambtenaar", aldus een lerares. Het jongetje schreef: "De brandweerman kwam zwanger van de ladder af." De lerares nam de jongen apart om hem te corrigeren. "Weet je niet wat zwanger betekent?" vroeg ze. "Natuurlijk wel," zei de jonge jongen vol zelfvertrouwen, "het betekent een kind dragen."



12. Een grootvader bracht zijn kleinkinderen op een dag thuis toen een brandweerauto voorbij zoefde. Op de voorbank van de brandweerauto zat een Dalmatiër hond. De kinderen begonnen de plichten van de hond te bespreken.

"Ze gebruiken hem om de menigte tegen te houden," zei een kind.

"Nee," zei een ander, "Hij brengt gewoon geluk."

Een derde kind bracht de ruzie tot een einde. "Ze gebruiken de honden," zei ze vastberaden, "om de brandkranen te vinden." (Amerikaanse honden!!)

13. Een 6-jarige kreeg de vraag waar zijn oma woonde. "Oh," zei hij, "ze woont op het vliegveld en wanneer we haar willen, gaan we haar gewoon halen. Als we klaar zijn met haar bezoek, brengen we haar terug naar het vliegveld."

14. Opa is de slimste man op aarde! Hij leert me goede dingen, maar ik zie hem niet genoeg om zo slim te worden als hij is!

15. Mijn grootouders zijn grappig, als ze voorover buigen, hoor je gaslekken en geven ze hun hond de schuld.



BEMMELSEWEG 81G, 6662 PE ELST

T 0481-35 11 75

E INFO@AUTOBEDRIJFPOLMAN.NL

I WWW.AUTOBEDRIJFPOLMAN.NL

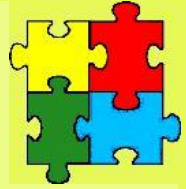
DE CITROËN EN FIAT SPECIALIST

Een leger hoofd in duizend stukjes

De eerste legpuzzel werd ooit 'per ongeluk' bedacht door de Britse cartograaf John Spilsbury toen hij in 1766 een landkaart langs de landsgrenzen in stukken zaagde. Als aardrijkskundeles moesten kinderen de kaart daarna weer aan elkaar leggen. De puzzelstukjes zoals we die nu kennen, ontstonden rond 1900. Toch waren in die tijd legpuzzels alleen nog maar weggelegd voor de rijken. Het produceren was een bewerkelijke

klus en puzzels kostten bijna drie keer een gemiddeld weekloon.

Gelukkig is een mooie puzzel nu toch beter betaalbaar. Ook de afbeeldingen worden steeds fraaier. En net als bij mediteren ontspant puzzelen je brein en lichaam, het vermindert stress en kan zelfs je hartslag en bloeddruk omlaag brengen.



de BONGERD Grand Café-Zalen

Bruiloften en partijen

Koude, warme en Chinese buffetten

Personeels-, verenigings- en familiefeesten

Bedrijfspresentaties

Vergaderruimte, koffietafels, etc.

John & Annemiek Peters

Flessestraat 54, 6666 CR HETEREN

Telefoon: (026) 472 27 01 • Fax: (026) 472 02 70

www.zalencentrumdebongerd.nl

info@zalencentrumdebongerd.nl

De oor-zaak
hooroplossingen
voor u in Elst

Grote Molenstraat 3c - Elst - T 0481 350368
www.deoor-zaak.nl



Een buurtzame bank is een vertrouwd gezicht in de buurt. Al ruim 100 jaar.



Assurantiekantoor De Smale
Rijksweg Zuid 12
6662 KD Elst (Gld)
T 0481-375002
E info@smale.nl
I www.smale.nl



RegioBank De buurtzame bank.
Zelfstandig lidmaatschap

WONINGINRICHTING v.d. WAL
Tapijt Gordijn Vitrage
Binnen- en Buitenzonwering



Homoetsestraat 3
6676 LA Homoet
Tel.: 026-4722307
Mail: a-vdwal@live.nl

Bestuur KBO Elst Overbetuwe



voorzitter + secretaris
Ger Daam



penningmeester
Gerard Verrest



vicevoorzitter
Emmy Hoitink



2^o secretaris
Lidy Sweeren



bestuurslid
Francien de Winter