



KBO

Elst - Overbetuwe



Hoeden
parade

VITAMINEN VOOR HET LEVEN

27e jaargang nr. 2; mei, juni, juli en augustus 2019

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.

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.

"De som van oud zijn betekent veel opgespaarde jeugdijaren!"

inhoud o.a.:

- pag. 2** colofon
- pag. 3** * vitamientje van de maand
- * inhoud
- * kritiek
- pag. 4** activiteitenprogramma
- pag. 5** hoedenparade
- pag. 7** huishoudtips
- pag. 8** * weer-spreekwoorden
- * geen ziekteverzekering
- pag. 9** aanraders voor op reis
- pag. 10** ledenvergadering
- pag. 13** * citaten
- * in het klooster
- * een aardbei
- pag. 14** Rabo clubkas campagne
- pag. 15** nostalgische muziek
- pag. 16** rijbewijskeuring
- pag. 17** een glaasje op 2019
- pag. 20** bestuur

Kritiek??

"Als ze dat nou gedaan hadden, dan was het veel leuker geweest. Ja maar, ik denk, dat als ze het net anders hadden gebracht, dan was het lachen geworden. Maar ja,.....dat is niet gebeurd."

Herkent u zulke gesprekken?

De opmerkingen bereiken echter bijna nooit degenen, die zich die middag voor een activiteit hebben uitgesloofd. En dat is natuurlijk jammer, want de activiteit zou misschien aantrekkelijker geworden zijn en met meer deelnemers.

Toch zijn mensen vaak bang hun kritiek of opmerkingen kenbaar te maken. Bang om voor negatief uitgemaakt te worden.

Leden zouden zich bij activiteiten van hun club meer betrokken kunnen voelen als naar hen geluisterd wordt. En eventueel zouden ze zich willen inspannen bij de organisatie van activiteiten van hun club.

Daarom laat weten wat je van een activiteit of het clubblad vindt. Je club heeft er voordeel bij. Bedenk dat ook de manier van kritiek uiten verschil kan maken voor het aanvaarden van uw kritiek.

De volgende 'Vitaminen voor het leven' komt uit op 27 augustus 2019.

S.v.p. kopij inleveren voor 30-7-2019 bij het secretariaat van de 'Vitaminen', José Staring.

Activiteitenprogramma

dag	datum	programma
maandag	6 mei	Start van de maandagavond fietstochten. Vertrek 18.30 uur vanaf Wervershove. Lengte van de fietstocht ± 20 km. met onderweg een korte pauze voor een kopje koffie/thee. Inlichtingen, zo nodig, bij Riet de Jager, ☎ 0481-351189 of per mail jorietdejager@gmail.com Bij slecht weer vervallen de fietstochten maar wij rekenen op een mooie zomer.
woensdag	8 mei	Jaarlijkse fiets/puzzeltocht. Hiervoor hebt u reeds een inschrijfformulier ontvangen. Bij slecht weer wordt deze fietstocht/puzzeltocht verplaatst naar woensdag 5 juni 2019 .
woensdag	15 mei	Naar aanleiding van de opgave van 24 april jl. is er gelegenheid een proeftrip met Openbaar Vervoer Ambassadeurs te maken.
woensdag	22 mei	Gezellige slotmiddag met Smartlappenkoor "De Notenkrakers" uit Gendt en daarna bingspel.
woensdag	4 september	Na de zomervakantie hopen wij u weer op deze dag te ontmoeten. Noteert u alvast deze datum in uw agenda!

SENIORENDAG

IEDERE DINSDAG WASSEN
VOOR HAPPY HOUR PRIJZEN

EN GRATIS STOFZUIGEN

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



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

Hoedenparade

Tekst: Frans van den Boogaard

In een extra brief, bijgesloten bij het KBO/PCOB Magazine, had ons bestuur de leden uitgenodigd voor de hoedenparade tijdens de carnavalsmiddag op 27 februari 2019.



Onze voorzitter Ingrid Reterink was blij verrast, dat zoveel leden gehoor hadden gegeven aan deze oproep, want het overgrote deel van de aanwezige leden was uitgedost met een prachtig hoofddeksel, echt een kleurrijk geheel.

Het weer speelde helaas niet mee, want het was buiten bijna een zomerdag. En daar maakte een aantal leden gebruik van om

erop uit te trekken. Voor de carnavalsmiddag was dat natuurlijk jammer.

Traditiegetrouw opende Ingrid de middag met een gedicht.

Zij vertelde als mededeling, dat de begindatum van de jaarlijkse fiets/puzzeltocht (8 mei 2019) vermeld in de pas verschenen 'Vitaminen' correct is, maar dat de "uitwijkdatum" 5 juni 2019 moet zijn.

De muziek van deze middag werd verzorgd door accordeonclub 'De Oldtimers'. De club bestaat uit Henk Schouten, Lucy Willemsen en Jan Spee.

Van tijd tot tijd werden 'De Oldtimers' ondersteund door zang van Coby Willemsen, o.a. met een parodie op 'aan het strand stil en verlaten'.

De tunnekesproater, die ons deze middag vermaakte, was Hans van Beek van de carnavalsvereniging De Batsers. Hij hield tweemaal een 'Tonproat', één voor de pauze en één erna.



Ook de polonaise ontbrak deze middag niet.



Lies Norp en
Truus van Beek
27/02/2019

Voor de mooiste hoeden werden er 3 prijzen toegekend.

De 1^e prijs voor de meest opgemaakte hoed werd toegekend aan het duo Lies Norp en Truus van Beek.

Na opnieuw muziek van 'De Oldtimers' werd tegen 4 uur begonnen met de bingo.



27/02/2019



Huishoudtips

Mocht het eventueel weer zo'n hete zomer worden als vorig jaar dan hebben wij hier enkele tips voor u:

- Een ventilator zuigt de lucht achter zich op en blaast deze er aan de voorkant weer uit.
- Maak je eigen airco systeem! Plaats (plastic) flessen met bevroren water voor je ventilator zodat de lucht langs de ijskoude flessen wordt geblazen. Het ijs in de flessen zal natuurlijk gaan smelten zodat de werking ervan afneemt, maar het zorgt er in ieder geval voor dat de lucht een tijdje wordt gekoeld en dit kan beslist enkele graden schelen.
- Verkoel je nek. Dit heeft namelijk zijn doorwerking in de rest van je lichaam. Doe dit bijvoorbeeld met een koelelement in een handdoek.
- Uiteraard kun je een airco aanschaffen. Het grote nadeel hiervan is wel dat de airco over het algemeen niet goed is voor je luchtwegen. Daarnaast vreet een airco natuurlijk ook ongelooflijk veel stroom. Als je toch een airco gebruikt zet deze dan niet te koud, zodat je niet het risico loopt om verkouden te worden.



Weer-spreekwoorden



- Danst een lammetje in maart, april vat het bij de staart.
- Als het onweert in mei, valt er vaak hagel bij.
- Blaast juni uit de noordenkant, verwacht dan veel koren op het land.
- Broedt de spreek al in april, dan is een schone meimaand op til.
- Mocht het dauwen in april en mei, dan is de boer in september blij.
- Mistluiers vroeg in de nacht geven julidagen volle pracht.

Geen ziekteverzekering

Als gevolg van een hartinfarct ondergaat een man een openhartoperatie. Na de ingreep komt hij weer bij en ziet dat hij wordt verzorgd door religieuze zusters in een katholiek hospitaal. Wanneer hij weer bij voldoende bewustzijn is, vraagt een zuster hem hoe hij die medische ingreep gaat betalen. Ze vraagt hem of hij een ziekteverzekering heeft. Met zwakke stem zegt hij: "Helaas heb ik geen ziekteverzekering."

Ze vraagt hem: "Heb je geld op de bank staan?" Hij antwoordt: "Nee, geen geld op de bank." Vervolgens vraagt ze: "Heb je geen familielid die je kan helpen?" Hij zegt: "Ik heb enkel een zuster, een oude vrijster, die non is in een klooster." De zuster antwoordt geërgerd: "Nonnen zijn geen oude vrijsters, zij zijn getrouwd met God." Maar de zieke oude man repliceert direct: "Stuur de factuur dan maar naar mijn zwager!"



Aanraders voor op reis

Tekst: José Staring

Dit is alweer ons laatste 'Vitamientje', dat u ontvangt vóór de zomervakantie. Voor de mensen onder u, die misschien nog op vakantie gaan, hebben wij enkele nuttige tips.

Ook al bent u een ervaren reiziger, er zijn nog steeds dingen waar u aan moet denken wanneer u op vakantie gaat.

1. Opladen en back-uppen van uw apparaten

De avond vóór vertrek is het juiste moment om ook te checken of u overal al een back-up van hebt. Zo staan er op de geheugenkaart van je camera misschien nog wel foto's, die u nog niet hebt opgeslagen. Het is ook slim om te kijken of u uw telefoon hebt geback-upt. Mocht u er onderweg achter komen dat u te weinig ruimte heeft op uw geheugenkaart of toestel, dan kunt u foto's wissen om ruimte te maken voor nieuwe. Vergeet niet om na het opladen van al je apparaten ook de juiste snoeren mee te nemen zodat u ze op reis ook weer kunt opladen. Denkt u meteen ook aan een eventuele wereldstekker?

2. Zet alvast bepaalde plaatsen in Google Maps

Geef vakantielocaties een ster zodat u, als u ergens aankomt, meteen kunt zien hoever u er nog vandaan bent. Handig voor het hotel/hostel van de eerste nacht of bezienswaardigheden in een grote stad. Maak ook schermafbeeldingen van de belangrijke plekken, zodat u alle adressen ook bij de hand heeft.

3. Kleding inpakken

Kleding inpakken kunt u het beste één dag van tevoren doen. Dan hebt u namelijk tijd om alles in te pakken (wat u nodig heeft) en daar ook even over na te denken. Pak vooral niet te veel in. Van sjouwen met zware tassen en koffers is niemand ooit gelukkig geworden. Maak setjes per dag: dit kost misschien thuis even meer tijd om in te pakken, maar eenmaal op reis zult u het gemak daarvan ervaren.

4. Niet te laat gaan slapen

Reizen is vermoeiend dus dan kun je maar beter uitgerust aan een reis beginnen. Als je uitgerust bent, heb je ook minder last van irritaties bij mogelijke vertragingen of andere dingen die tegen kunnen zitten.

5. Nog even een laatste check

Doe de avond van tevoren alvast een laatste check. Kijk nog eens goed alle reisdocumenten na. Wanneer is uw vlucht of wanneer vertrekt de trein of bus? Kloppen alle data?

Maar nog belangrijker: hebt u uw paspoort, identiteitskaart, pinpas en/of creditkaart bij u? En hebt u ook uw telefoon en oplader bij u? Dan bent u klaar om te vertrekken. EEN FIJNE VAKANTIE!

Ledenvergadering 27 maart 2019

Tekst: Ger Daam



Een korte samenvatting, de belangrijkste onderwerpen en besluiten van de algemene vergadering van woensdag 27 maart 2019.

De algemene vergadering is door ongeveer 50 leden bezocht en het is zoals gewoonlijk een rustige vergadering geweest. Er zijn geen onderwerpen aangeroerd die tot grote onrust hebben geleid.

Op 31 december 2018 stonden er 479 leden in het bestand van de KBO afdeling Elst Overbetuwe. In 2018 zijn er 15 leden van onze afdeling overleden.



De voorzitter (Ingrid Reterink) heeft ter nagedachtenis aan de overleden leden alle namen van de overleden personen hardop voorgelezen. Zij vraagt aan de aanwezigen om hierbij stilte in acht te nemen.

Namens het bestuur bedankt zij alle mensen, die zich als vrijwilliger inzetten voor onze



afdeling.

Zonder die hulp kan het bestuur niet functioneren en is het niet mogelijk om de afdeling draaiende te houden.

De voorzitter gaat hierna over op verschillende oproepen aan de aanwezige en niet-aanwezige leden voor ondersteuning van het bestuur. Er is heel hard aanvulling nodig van het bestuur. Een secretaris zou erg prettig zijn maar ook bestuursleden. Het bestuur

bestaat na deze vergadering nog uit 4 personen, omdat Baldewijn Vos stopt als bestuurslid. Frits van Ommeren (2^e penningmeester) begint aan zijn laatste jaar als bestuurslid en daarna zijn er nog maar drie bestuursleden. Als er geen bestuursleden bijkomen dan kunnen bepaalde activiteiten gewoon niet meer doorgaan. Dus denk er zelf over of kijk eens om u heen of er mensen in uw omgeving zijn, die geschikt zijn om lid van het bestuur te worden. Geef aan een bestuurslid de naam van die persoon door en het bestuur zal contact opnemen met die persoon.

Ook prettig voor het bestuur is als er leden zijn die willen meewerken aan het organiseren van de spellenmiddagen. Of die zitting willen nemen in de feestcommissie voor het 35-jarig jubileum. Of die gaan meedenken over de invulling van de themamiddagen.

De laatste mededeling van de voorzitter is dat er een alternatieve Sinterklaas-middag zal komen.

Dan wordt de agenda van de vergadering gevolgd. De notulen, het jaarverslag en het financieel verslag worden door de vergadering aangenomen. De financiële commissie heeft de stukken gecontroleerd, in orde bevonden. Aan de vergadering wordt gevraagd om het bestuur en de penningmeesters te dechargeren voor het gevoerde financieel beleid. Met applaus stemt de vergadering in met dit verzoek.

Omdat Riekie Schotman aftredend is

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

ruim 50 verse maaltijd mogelijkheden uit eigen keuken

diverse soepen - ruim 20 rauwkostsalades - verse pizza's

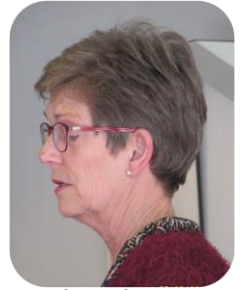
kant en klaar - A LA CARTE

als lid van de financiële commissie, wordt gevraagd om een reservelid voor de financiële commissie. Hiervoor geeft Ger Daam zich op.

De financiële commissie bestaat uit de heren H.J. van Brandenburg en B. Franses. Het reservelid is de heer G.A. Daam.

De contributie voor 2020 wordt vastgesteld op € 25,00 per persoon.

Wat betreft de bestuursverkiezing is alleen te melden, dat Baldewijn Vos aftredend is en zich niet herkiesbaar heeft gesteld.



Riekie Schotman



Vanuit de leden zijn er geen voordrachten bij het bestuur binnen gekomen.

Baldewijn wordt door de voorzitter bedankt voor al die jaren die hij zich heeft ingezet voor onze afdeling. Een bos bloemen en een enveloppe vergezellen deze woorden.

Tijdens de rondvraag worden er drie vragen gesteld. De eerste vraag is een vraag over de rol van KBO Gelderland. De tweede vraag is een vraag over de terugloop tijdens de KBO middagen zowel de spellen als de themamiddagen. De derde vraag is over het kopieerwerk voor inschrijving op de activiteiten. Het bestuur geeft hierop antwoorden en zal het een en ander nader onderzoeken.



Citaten van Herman Finkers

- Wat mij betreft mogen ze de files gerust afschaffen. Maar wat wil je? Ze staan ervoor in de rij.;
- Onweer begint altijd wel flitsend, maar het eindigt altijd met gedonder.;
- Laten we bidden voor hen die het moeilijk hebben maar vooral voor hen, die moeilijk doen.;
- Ik ben niet getrouwd, mijn schoonouders konden geen kinderen krijgen.;
- Zij heeft anorexia en kwam gisteren zomaar binnen waaien.

In het klooster

Zuster Maria gaat het klooster van de Stille in.

De priester zegt: "Zuster, dit is een stil klooster. U bent hier welkom zolang als u wilt, maar u mag alleen spreken als ik u toestemming geef."

Zuster Maria leefde al 5 jaar in het klooster, toen de priester tegen haar zei: "Zuster Maria, u bent hier nu al 5 jaar en daarom mag u twee woorden spreken."

Zuster Maria zegt: "Hard bed."

"Het spijt me dat te horen," zegt de priester. "We zullen zorgen dat u een beter bed krijgt."

Nog eens 5 jaar later werd zuster Maria nogmaals opgeroepen door de priester. "Je mag weer twee woorden zeggen, zuster."

"Eten koud," zegt zuster Maria en de priester verzekerde haar dat het eten beter zou zijn in de toekomst.

Op haar vijftiende verjaardag in het klooster werd ze opnieuw opgeroepen in zijn kantoor. "Je mag weer twee woorden zeggen vandaag."

"Ik vertrek," zegt zuster Maria.

"Het is waarschijnlijk het beste," zegt de priester, "Je hebt niets anders gedaan dan klagen sinds de dag dat je hier kwam."

Een aardbei

*Heerlijk lekkere lentezoetjes,
snoepjes van het vroeg seizoen,
ronde buikjes vol met sproetjes
onder een kroontje van fris groen.*

*Maar die mooie groene hoedjes
hebben jullie niet meer van doen,
want op je glimmend rode snoetjes
ga ik nu wat slagroom doen.*

Rabobank Clubkas Campagne

Tekst: Ger Daam



Om deze campagne onder de aandacht van de leden te brengen zijn er twee medewerksters van de Rabobank uitgenodigd om over deze actie uitleg te komen geven. Marion van de Berg en Sally Iedema zijn daarvoor naar de ontmoetingsruimte van wooncentrum Wervershove gekomen. De dames hebben op een voor ieder begrijpelijke wijze duidelijk gemaakt wat het doel van deze actie van de Rabobank is en hoe er aan deelgenomen kan worden.



Marion van de Berg en Sally Iedema

Er is door Rabobank Maas en Waal en Oost Betuwe een bedrag van 150.000 euro beschikbaar gesteld. Wie mogen er aan deze actie meedoen?

Alle verenigingen/stichtingen die een rekening bij de Rabobank hebben. De verdeling van het beschikbaar gestelde bedrag gaat door middel van stemmen. Wie mogen er stemmen? Alle mensen die een particuliere rekening hebben bij de Rabobank en lid zijn van de bank.

Meerdere gezinsleden mogen stemmen. De stemperiode loopt van 15 t/m 28 april 2019. Ieder lid mag vijf stemmen uitbrengen. Er mogen echter maar twee stemmen op dezelfde vereniging uitgebracht worden. Het stemmen gaat met een computer. Hebt u geen computer, geen nood, stemmen kan in een kantoor/filiaal van de Rabobank.

Na 28 april worden de stemmen geteld en vindt er een verdeling van het beschikbare bedrag plaats.

De verenigingen/stichtingen worden uitgenodigd om op een vaste plaats hun behaalde bedrag op te komen halen. Hierna zijn er nog diverse vragen gesteld over de onduidelijkheden bij leden van onze vereniging. Naast de uitleg over de campagne is er ook uitvoerig door de dames ingegaan op de mogelijke en onmogelijke zaken die bij de Rabobank gedaan kunnen worden. Na deze uitleg zijn de dames gebleven en heeft een flink aantal mensen zich bij hen gemeld met diverse vragen. Met hun uitleg zijn er verschillende onduidelijkheden bij onze leden weggenomen. De dames van de Rabobank worden door Ingrid Reterink bedankt voor hun duidelijke uitleg en Ingrid laat deze dank vergezeld gaan met een flesje wijn en applaus van de aanwezigen.

Hierna volgde het bekende bingospel. Het is een informatieve middag geweest.

Nostalgische muziek uit de jaren '50

Tekst: José Staring



We beginnen deze rubriek met **Bob Scholte**.

Bob Scholte (1902-1983) was een Joods-Nederlandse zanger. Hij werd ontdekt door Jules Monasch, die hem in contact bracht met Bram Godschalk. Bobs artiestenloopbaan begon toen hij in 1916 van Nap de la Mar een kinderrol kreeg aangeboden in een operette. Bekende liedjes van hem waren: "In jouw ogen staat geschreven", "Goedenacht en welterusten", "Een huis met een tuintje", "We gaan naar Rome". Hij werkte regelmatig mee aan de Bonte Dinsdagavondtrein. In de Tweede Wereldoorlog overleefde Bob als enige van zijn gezin en overige familie het concentratiekamp Auschwitz. Na de oorlog hervatte Bob zijn loopbaan met hoofdzakelijk Joodse liederen.



Max van Praag (1913-1991) was een Nederlandse zanger, die zijn grootste populariteit in de jaren 1946-1955 genoot. Na het winnen van een door de VARA georganiseerde talentenwedstrijd koos hij definitief voor het artiestenvak.

Bekende liedjes van Max van Praag waren o.a. "Op een zeemansgraf", "Mijn fiere schooiershart", "Als de klok van Arnemuiden" en "Daar zijn de appeltjes van oranje weer".

In 1957 vormt Max samen met Annie de Reuver het duo: "De Meeuwen". Meer dan tien jaar lang organiseerde hij jaarlijks het Loosdrecht Jazz Concours en opende hij zijn eerste platenzaak in Utrecht. In 1964 komt er een einde aan zijn artistieke loopbaan.

Zoek zijn liedjes zoals "Grootvaders klok", "Wanneer de havenlichtjes branden" en "Als de deur zacht open gaat" eens op via You Tube.



Wonen is je thuis voelen

Nieuwe Aamsestraat 84
6662 NK ELST
0481-372162

www.willemsenwonen.nl

Medische keuring voor rijbewijs

Let op gewijzigd!!



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 € 40,00, 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.

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



'een glaasje op' 2019

Tekst: Ger Daam

In menig familie, op feestjes en bij andere gelegenheden komt er wel iemand met een verhaal over alcohol en de gevolgen van alcohol gebruik. Voor mij eens een onderwerp om dieper op in te gaan. Ik ben op internet gaan zoeken en het volgende artikel lijkt mij wel

interessant om in de 'Vitaminen' op te nemen.

Voor meer informatie gaat u naar:

<https://www.plusonline.nl/gezondheid/feitenenfabels-over-een-glaasje-op>

De bron is Plus Magazine.

Een glaasje rode wijn per dag is goed voor je hart, of toch niet? Rob Bovens is onderzoeker naar alcoholverslaving bij het wetenschappelijk instituut Tranzo en scheidt de feiten van de fabels.

Fabels over alcohol ontstaan omdat in populaire tijdschriften vaak de nuances ontbreken van een wetenschappelijk onderzoek. En; de simpele waarheid is dat mensen gewoon willen drinken. Die nemen selectieve informatie tot zich. Ze onthouden wat hun goed uitkomt en negeren wat ze niet willen weten. Zoals het simpele feit dat alcohol slecht voor de gezondheid is. Dit zegt Rob Bovens.

Voor 50-plussers geldt bovendien: "Met het stijgen van de jaren zal het lichaam alcohol minder gemakkelijk verwerken. Dat komt doordat het ouder wordende lichaam verandert. Door de afname van het lichaamsvocht en een toename van lichaamsvet, plus een verminderde werking van de lever, hebben mensen een lagere tolerantie (verdraagzaamheid) voor alcohol en een snellere intoxicatie (vergiftiging). Dat levert relatief eerder orgaanschade op."

Wat merken mensen hiervan in de praktijk?

Ze kunnen minder goed tegen drank. Dat geldt voor vrouwen in de overgang nog een tikje extra, omdat er hormonaal het een en ander verandert. Na de overgang trekt dit overigens weer bij. Dat is een feit. Hierna gaat Bovens in op meer feiten en fabels over alcohol en gezondheid.

Fabel "Een glaasje wijn per dag is beter voor je gezondheid dan niet drinken"

Dit wordt vaak gezegd op basis van misschien wel het meest geciteerde onderzoek over alcohol en gezondheid van Paul Ronksley van de universiteit van Calgary uit 2011. Maar dat onderzoek klopte niet.

Fabel "Alcohol stimuleert een goed seksleven"

Misschien wekt alcohol lustgevoel op, omdat je lossier wordt. Maar in principe presteer je slechter in bed met alcohol op.

Fabel "Alcohol is goed voor hart- en bloedvaten"

Vroeger werd dat wel beweerd, maar recenter onderzoek toont aan dat deze stelling niet langer houdbaar is. Veel alcohol drinken kan aanleiding geven tot hoge bloeddruk, wat het risico op een hartinfarct sterk doet toenemen en het verhoogt verder de kans op hartritmestoornissen.

Feit (ten dele) "Een glaasje wijn of bier ontspant"

Het kan inderdaad tegen stress helpen, althans het eerste glaasje. Alcohol is een dempende stof, dus dempt het ook vervelende gevoelens als spanning. Maar bij doordrinken of regelmatig gebruik vergroot je juist de kans op spanning.

Fabel "Als je overdag een glaasje neemt, heb je een alcohol probleem"

Niet per definitie, maar het ligt wel genuanceerder. Waar het om gaat is: welke rol speelt alcohol in je leven? Heb je het nodig om te ontspannen na een drukke dag? Als je dwangmatig elke middag naar de koelkast loopt om een biertje te pakken of een glas wijn in te schenken dan kun je jezelf afvragen waarom doe je dat.

Feit/Fabel (onbeslist) "Drank maakt je dement"

De wetenschap zegt dat weinig drank beschermt tegen dementie en dat overmatig drankgebruik juist een schadelijke werking heeft. Maar het laatste woord is er nog niet over gezegd. De combinatie dementie en drank is in ieder geval geen goede

**COLORS
@ HOME VAN AALST**

Een bron van inspiratie



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

combinatie. Als mensen die dementeren één borreltje nemen, vergeten ze dat ze kort ervoor ook al een borreltje hebben genomen en erna opnieuw.

Feit (ten dele) "Alcohol is een lekker slaapmutsje"

Mensen die alcohol drinken voordat ze naar bed gaan, slapen inderdaad sneller in. Dat weten we uit ons slaaponderzoek, waarbij deelnemers onder meer een dagboek bijhouden. Ze rapporteren dat ze makkelijker in slaap vallen, alleen slapen ze daarna dikwijls onrustiger dan zonder alcohol. Ze slapen lichter, worden vaker wakker en moeten meermaals naar het toilet.

Feit "Alcohol vergroot de kans op kanker"

Dat geldt voor verschillende soorten kanker. Het maakt daarbij niet uit welk type alcohol je drinkt: bier, rode wijn of sterke drank. Vooral de kans op borstkanker neemt toe, al met één glas per dag. Het spijsverteringskanaal is ook een bekende gevarezone. Maag/lever/darmartsen zullen altijd vragen naar je alcohol gebruik wanneer je met klachten komt. Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie WHO zijn er 200 ziektes waarbij alcohol in meer of mindere mate een rol speelt.

Fabel "Mannen kunnen moeilijker hun borreltje laten staan dan vrouwen"

Uit ons onderzoek blijkt dat vrouwen het lastiger vinden om te minderen dan mannen. Waarom? Het gaat om de functie die alcohol in hun

**Speciaal verzorgde
Ackersate-vakantieweken
naar de Veluwe**

U verblijft in een luxe bungalow-chalet op basis van volpension!
Met **diverse uitstapjes**, **heerlijke maaltijden** en **gezellige activiteiten** zorgen wij voor onvergetelijke weken!

❑ Voorjaarsweken à 465,- 03-05 / 10-05 10-05 / 17-05 17-05 / 24-05	❑ Vroege Najaarsweken à 495,- 30-08 / 06-09 06-09 / 13-09
❑ Zomerweken à 495,- 14-06 / 21-06 21-06 / 28-06 28-06 / 05-07	❑ Najaarsweken à 465,- 13-09 / 20-09 20-09 / 27-09

Genoemde prijzen zijn per persoon per week.
Als u voor 1 persoon reserveert, zal er een toeslag van 50,- berekend worden.



Meer info en boeken: ☎ 0342-471274
Harremaatweg 26 · Voorthuizen · info@ackersate.nl · www.ackersate.nl



BEMMELSEWEG 81G, 6662 PE ELST
T 0481-35 11 75
E INFO@AUTOBEDRIJFPOLMAN.NL
I WWW.AUTOBEDRIJFPOLMAN.NL

DE CITROËN EN FIAT SPECIALIST

leven speelt. Bij vrouwen is alcohol meer geïntegreerd in het dagelijkse leven: een wijntje 'hoort' bij gezellig en sociale dingen doen. Tijdens het koken, lunchen met vriendinnen: het zijn dingen die je toch al doet. Bij mannen werkt dat vaak anders: ze drinken meestal bij gebeurtenissen die er niet altijd of elke dag zijn, zoals bij het voetbal kijken.

Feit "Des te ouder, des te dronkzuchtiger"

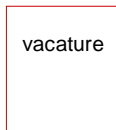
Naarmate de leeftijd stijgt, neemt het alcoholgebruik van Nederlanders toe. Iemand die jonger is dan 25 jaar drinkt gemiddeld twee tot drie keer per week. Dat stijgt per decennium. Zo drinken mensen van 65 jaar en ouder gemiddeld vijf tot zes keer per week alcohol. Dit blijkt uit onderzoek onder de deelnemers aan "Ik Pas".

Pas op dat u uit dit verhaal alleen de stukken gaat onthouden die u goed uitkomen. Ga goed na welke labels of feiten op u van toepassing zijn.

Bestuur KBO afdeling Elst Overbetuwe



Voorzitter
Ingrid Reterink



secretaris
secretariaat



penningmeester
Gerard Verrest



2^o. penningmeester
Frits van Ommeren



vice-voorzitter en
secretaris a.i.
Ricky van Nistelrooij