



KBO



Elst - Overbetuwe

VITAMINEN

VOOR HET LEVEN



schoonmaken?

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*)
Lidy Sweeren (*secretariaat Vitaminen*)
Frans van den Boogaard (*lay-out*)

Verspreiding: Geert Kolks
Druk: Drukkerij Herberts Elst

Website: www.kbo-overbetuwe.nl
Rekening Rabobank IBAN: NL84 RABO 0171 0183 70 t.n.v. KBO afd. Elst-Overbetuwe

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

Wel en wee:

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

Adreswijzigingen:

Adreswijzigingen s.v.p. doorgeven aan de ledenadministrateur van de KBO afdeling Elst, Frans van den Boogaard.

Help de ledenadministratie door wijzigingen of veranderingen in adresgegevens steeds door te geven. Zo kan informatie van de vereniging correct bij de leden bezorgd worden.

Opzeggen lidmaatschap:

Het lidmaatschap van de KBO afdeling Elst-Overbetuwe kan op elk gewenst moment bij de ledenadministrateur worden opgezegd.

Restitutie van betaalde contributie vindt echter niet plaats.

"Pas op wat je wenst, soms komt het uit!"

INHOUD O.A.:

- pag. 2** colofon
- pag. 3** * vitamientje van de maand
* inhoud
* schoonmaken?
- pag. 5** activiteitenprogramma
- pag. 6** bestuursinfo
- pag. 8** ambassadeurs positieve gezondheid
- pag. 9** in gesprek met
- pag. 11** artiesten jaren 50/60
- pag. 14** * in verwachting
* voor onze sponsoren
- pag. 15** * wist u dat
* pandemie
- pag. 16** voordelen ouder worden
- pag. 17** * wat een mop
* benut intuïtie
- pag. 18** mantelzorgwoning
- pag. 19** rijbewijskeuring
- pag. 20** bestuur

Schoonmaken?

Nieuwe bezems vegen schoon? Maar als je nu niet van schoonmaken houdt? Terwijl ik wel graag in een schoon huis woon!

Ik probeer het poetsen zo makkelijk mogelijk te maken en zoek graag naar hoe dit nog beter kan. Ik heb wel een trucje voor het poetsen: zoveel mogelijk schoonmaken met schoonmaakazijn. (Behalve op natuursteen, want die kan er echt niet tegen). Het ruikt misschien wat zuur, maar ook kalk en vet hebben een gloeiende hekel aan azijn. Ik heb een bloemenspuit gevuld met een groot deel azijn, wat schoonmaakmiddel, een scheutje glansspoelmiddel en aangevuld met gewoon water. Als je dit spuit op b.v. een wastafel en kraan en dit even de kans geeft zijn werk te doen, een paar minuten (heb je even tijd om de wasmachine aan te zetten) en je komt daarna terug bij je wastafel, dan hoef je slechts weinig te poetsen. Je wastafel is daarna blinkend schoon!!! Een echte aanrader voor iedereen.

Vorig jaar begon ik vol goede moed aan mijn taak in het bestuur van KBO Overbetuwe. Ik heb nog niet zoveel hoeven vegen..... Jammer misschien... maar iets wat goed is, moet je beslist niet willen veranderen. Ik heb begrepen dat de spelletjesmiddag een dubbele functie gaat krijgen. Natuurlijk de goede oude spelletjes, maar ook als ontmoetingsmiddag. Om bij te praten! En natuurlijk staat het bestuur open voor goede initiatieven en andere spellen. Wat leeft er bij

onze leden? Laat het weten alsjeblieft. Wat mist u?

Ook heb ik de taak van José Staring overgenomen. Zij verzorgde al 13 jaar dit blad vitamines, samen met Frans van den Boogaard (van de lay-out). Tot volle tevredenheid van ons/jullie allemaal. Dankjewel voor jouw inzet en alle tijd José. Je hebt wat mij betreft een medaille verdiend! Zij wilde de "pen" doorgeven en ik ben die uitdaging aangegaan. Aan mij nu om de tekst voor Frans aan te leveren.

Ik hoop ook wat zinnigs te kunnen melden, vooral misschien weer over onze middagen samen. En wat we allemaal weer mogen meemaken bij de KBO.

Natuurlijk krijg ik / krijgen wij graag reacties. En suggesties om het voor ons allen zo mooi mogelijk te kunnen maken.

Ook handige schoonmaaktips zijn welkom... Als ik er wat mee kan, deel ik ze graag met jullie!

Hartelijke groet van Lidy Sweeren

Als u een bijdrage voor de volgende Vitamines (verschijningsdatum 30-11-2021) hebt, kunt u deze inleveren bij Lidy Sweeren, Graag voor 8-11-2021.



 *Boekhandel – Drukkerij*
TERBERTS

Activiteitenprogramma

dag	datum	programma
zondag	29 augustus 2021	Eucharistieviering 11.00 uur in de St. Werenfriduskerk
woensdag	1 september 2021	14.30 uur het 35-jarig bestaan in Heteren met optreden Dick van Altena
woensdag	8 september 2021	Ontmoeting en 1e spellenmiddag
woensdag	15 september 2021	Algemene leden vergadering 2021 en The Oldtimers; afsluiting met bingo
woensdag	29 september 2021	Ontmoeting en 2e spellenmiddag
woensdag	13 oktober 2021	Lezing door Leo Starink 'Natuur en Kunst', 'voedselbossen'; afsluiting met bingo
woensdag	27 oktober 2021	Ontmoeting en 3e spellenmiddag
woensdag	10 november 2021	Lezing 'Glas in Lood 'en 'glazen kralen' door Margot van Velthoven; afsluiting met bingo
woensdag	24 november 2021	Ontmoeting en 4e spellenmiddag
woensdag	1 december 2021	Sinterklaasmiddag; bingo
woensdag	15 december 2021	Gezamenlijke Kerstmiddag in Heteren
woensdag	5 januari 2022	Nieuwjaarsmiddag met muzikaal optreden met de Golden Oldies; afsluiting met bingo
woensdag	19 januari 2022	Ontmoeting en 5e spellenmiddag
woensdag	2 februari 2022	Lezing ' Sunset March' over de Oversteek door Tim Ruijling; afsluiting met bingo
woensdag	16 februari 2022	Ontmoeting en 6e spellenmiddag
woensdag	2 maart 2022	Ontmoeting en 7e spellenmiddag
woensdag	16 maart 2022	Algemene ledenvergadering 2022 en afsluiting met bingo
woensdag	30 maart 2022	Ontmoeting en 8e spellenmiddag
woensdag	13 april 2022	Lezing 'Mexico stad': foto's, filmpjes en verkoop handgemaakte artikelen door mevr. Nellie Markus; afsluiting met bingo
woensdag	20 april 2022	Ontmoeting en 9e spellenmiddag
maandag	2 mei 2022	Start maandagavond fietstochten
woensdag	11 mei 2022	Jaarlijkse fiets-/puzzeltocht
woensdag	18 mei 2022	Reservedatum jaarlijkse fiets-/puzzeltocht
woensdag	25 mei 2022	Ontmoeting en 10e spellenmiddag
woensdag	8 juni 2022	Muzikale slotmiddag door Coby Apart en uitslag competitie spellenmiddagen; afsluiting met bingo

Het 35-jarig bestaan wordt beslist op 1 september 2021 in Heteren gevierd. Er is dus **geén** uitstel of afstel meer.



Bestuursinfo

Tekst: Ger Daam

Een lid van ons vroeg mij hoe wij als bestuur met elkaar contact houden in deze coronatijd. Buiten onze bestuursvergaderingen hebben wij onderling contact, zowel telefonisch als in een persoonlijk gesprek (op 1,5 meter). Belangrijk voor onze komende activiteiten is de persconferentie van 13 augustus 2021. Blijft de 1,5 meter afstand ja of nee? Dit is zeer belangrijk voor ons, omdat hierdoor het aantal mensen dat bijeen mag komen, kan worden vastgesteld. In de vergadering van 5 augustus 2021 hebben wij hierover uitvoerig met elkaar gesproken.

Met het KBO/PCOB-magazine van omstreeks 24 augustus zal ook deze Vitaminen mee gaan. Hierin is het gehele jaarprogramma 2021/2022 opgenomen. In tegenstelling tot andere jaren is het jaarprogramma dit jaar geen losse bijlage. Als bestuur hopen wij, dat de opgenomen activiteiten u zullen aanspreken en dat wij u op deze middagen kunnen begroeten.

Afscheid van de ontmoetingsruimte Wervershove

Helaas moeten wij na ruim 36 jaar afscheid nemen van ons vaste honk 'de ontmoetingsruimte van Wervershove'.



De huidige eigenaar (beleggingsmaatschappij) van het gebouw Wervershove gaat verbouwen. De kapel, het voormalige winkeltje, de kapper en de ontmoetingsruimte worden verbouwd. Twee of meer appartementen zullen erbij komen. Er is een wachtlijst van mensen, die graag in wooncentrum Wervershove willen wonen. Dus daar haakt de eigenaar met plezier op in.

Zoals ik ben begonnen, hebben wij 36 jaar lang gebruik kunnen en mogen maken van de ontmoetingsruimte met

alle voorzieningen. Daar zijn wij het bestuur van de Stichting Wervershove zeer dankbaar voor. Laat ik hierbij ook de bewoners niet vergeten te bedanken voor het feit dat wij toch met ons allen Wervershove konden binnen gaan om naar de ontmoetingsruimte te gaan. Voor de bewoners waren wij natuurlijk vreemden, die dan over 'hun' vloer kwamen. Het is jammer, maar wij moeten helaas met ingang van 8 september 2021 naar een andere locatie toe. Het zal voor u allen en voor ons als bestuur allemaal anders worden en zijn. In de ontmoetingsruimte van Wervershove hebben wij altijd alles zelf kunnen regelen, zelf de drankjes schenken en serveren en dat tegen prijzen die bijzonder laag zijn. Dat wordt allemaal anders, omdat wij nu naar een commercieel bedrijf over moeten gaan.

Wervershove en allen die bij het gebouw betrokken zijn, bedankt voor jullie gastvrije ontvangst in al die 36 jaren.

Waar gaan wij vanaf 8 september 2021 naar toe?

Hierover hebben wij als bestuur goed nagedacht en van alle geschikte locaties in Elst de voor- en nadelen bekeken.



Uiteindelijk hebben wij besloten om naar het party- en zalencentrum "Onder de Toren" te gaan. Na enkele gesprekken met de beheerder Michél Roodbeen zijn wij eruit gekomen. Door ons is in overleg met de heer Roodbeen gekozen voor de bovenzaal. Deze is zowel met een trap als met de lift bereikbaar. Voor ons allemaal een nieuw onderkomen na de lange Wervershovetijd. Wellicht moeten wij ook wennen aan andere prijzen voor de consumpties, maar

ook hierover hebben wij goede afspraken gemaakt. Het bestuur gaat ervan uit dat de bovenzaal snel bij ons allen een vertrouwde omgeving zal worden. Daarom wil ik eindigen met een hartelijk welkom op 8 september 2021 in ons nieuwe onderkomen de bovenzaal van party- en zalencentrum 'Onder de Toren'.

Start van de activiteiten en de coronaregels

Voorlopig geldt voor alle KBO-bijeenkomsten 1,5 meter afstand houden. Bent u geen echtpaar, denk dan zeker aan de 1,5 meter regel.



Wonen is je thuis voelen

Nieuwe Aamsestraat 84
6662 NK ELST
0481-372162

www.willemsenwonen.nl

U dient altijd te gaan zitten en er mogen geen stoelen worden verzet. Dringend verzoek is ook om niet te gaan 'buurten' (helaas), doch te blijven zitten. Behalve natuurlijk als u gebruik wilt maken van het toilet.

Hebt u koorts, moet u hoesten of veelvuldig niezen of voelt u zich niet lekker:

Blijft u dan thuis en meldt u af.

Het bestuur gaat ervan uit dat iedereen twee vaccinaties heeft ontvangen en in het bezit is van het vaccinatiebewijs. Zorgt u er a.u.b. voor dat u het vaccinatiebewijs bij u hebt tijdens onze middagen. Uitgangspunt is, dat gasten/leden mogen verwachten, dat ruimtes, die door KBO worden beheerd of waar een activiteit plaatsvindt, georganiseerd door de KBO, "veilig" zijn. In die zin, dat zij daar geen besmetting op kunnen lopen.

Ambassadeurs Positieve Gezondheid



Seniorenorganisatie KBO-PCOB en iPH (Institute for Positive Health) hebben het initiatief genomen om het gedachtegoed van Positieve Gezondheid (grondlegger hiervan is Machteld Huber) uit te dragen. Dit wordt gedaan met een groep senioren die zich in willen zetten als Ambassadeur Positieve Gezondheid. Zij gaan helpen om de olievlek van Positieve Gezondheid in Nederland te verspreiden. Lizzy van der Kooij (iPH) vertelt hoe zij dit initiatief samen met Hans Melief (KBO-PCOB) is gestart en wat het gaat brengen.

Aandacht voor de derde levensfase

Aanleiding tot dit initiatief was het advies 'De derde levensfase; het geschenk van de eeuw' van de Raad Volksgezondheid & Samenleving. Met deze fase wordt bedoeld op het leven na pensionering. In tegenstelling tot vroeger zijn de meeste mensen na pensionering nog fit en vitaal en willen zij graag nog van betekenis zijn. Het gevoel dat je ertoe doet en mee kunt blijven denken en doen in de maatschappij staat centraal. Ouderen zijn zelf verantwoordelijk en komen zelf in

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

beweging. Lizzy van der Kooij: "Dit advies past precies bij het gedachtegoed van Positieve Gezondheid. Met deze bredere kijk op gezondheid draag je bij aan het vermogen van mensen om met de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven om te gaan. En om zo veel mogelijk zelf regie te voeren over je leven." Hans Melief beaamt, dat er veel fitte en vitale senioren zijn die andere senioren kunnen inspireren om met Positieve Gezondheid aan de slag te gaan.

Voor de realisatie van het initiatief heeft men diverse financieringsaanvragen gedaan. Het project is nu mogelijk gemaakt door een bijdrage van diverse fondsen en het Ministerie van VWS.

Eerst werd een groep van senioren tijdens een driedaagse scholing opgeleid tot ambassadeur. 14 Deelnemers ontvingen hun certificaat Ambassadeur Positieve Gezondheid uit handen van Machteld Huber.

Vervolgens gaan de ambassadeurs bijeenkomsten organiseren met lokale afdelingen van KBO-PCOB of andere seniorenorganisaties. Lizzy en Hans zullen ondersteuning en deskundigheid bieden en antwoorden geven op de vragen van de ambassadeurs. Met elkaar worden instrumenten en materiaal ontwikkeld waar de ambassadeurs op de bijeenkomsten gebruik van kunnen maken.

Tenslotte zal Positieve Gezondheid onderdeel worden van de bestaande periodieke nascholing voor de KBO-PCOB-vrijwilligers, die aan de slag zijn als ouderenadviseurs. De docenten ouderenadvisering worden door Lizzy en Hans getraind.

Lizzy besluit met "door dit project bereiken we meer senioren en we hopen dat Positieve Gezondheid hun derde en vierde levensfase zal verrijken".

In gesprek met.....Henk Schouten

Tekst: Ger Daam

Vandaag ga ik weer eens een bezoek brengen in het kader 'in gesprek met' voor



ons blad Vitaminen. Het wordt een speciale persoon met als hobby muziek.

Het is goed weer en dus kan ik op de fiets naar Henk en Liesbeth Schouten, die wonen aan de Dorpsstraat in Elst. Zoals u allen weet is dit artikel in de Vitaminen om een lid van ons in het zonnetje te zetten met zijn/haar hobby. Hebt u ook een hobby en wilt u dit graag delen met onze leden, neem dan eens

contact met mij op. Maar nu eerst het woord aan Henk Schouten.

Het is alweer een tijdje geleden dat ik Henk op een zondag in de Dorpsstraat tijdens een wandeling tegenkwam. Wij raakten aan de praat en hebben toen een afspraak gemaakt om eens in gesprek te gaan voor de Vitaminen over zijn hobby muziek.

Vandaag is het dan zover! Ik word hartelijk welkom geheten door Henk en Liesbeth. Al snel zitten Henk en ik in de computerkamer om te praten over zijn hobby. Natuurlijk ben ik

gewapend met pen en papier om het een en ander te noteren. Tot mijn grote verbazing heeft Henk al een overzicht gemaakt van zijn gehele loopbaan als amateur-musicus. Als wij het gehele overzicht in deze Vitaminen zouden opnemen, was er voor de rest van teksten geen ruimte meer geweest. Dit is voor ons teveel, dus hierbij een samenvatting van ons gesprek.

Henk is een geboren en getogen Elstenaar. Dat muziek maken er al vroeg inzat, blijkt wel uit zijn eerste gekochte muziekinstrument. Op 5-jarige leeftijd kocht hij een mondharmonica. Het spaargeld daarvoor had hij verdiend met appels rapen. Na zijn huwelijk in 1969 met Liesbeth Lanter, was het Liesbeth, die Henk aanspoorde om in de muziek verder te gaan. Door haar aandringen is er in 1973 een tweedehands orgel gekocht. Alles was nieuw met dit instrument en Henk probeerde zichzelf te bekwamen in het bespelen van dit instrument. Het lukte niet om verder te komen, dus is hij lessen gaan volgen bij de musicus en zijn ome Jan Schouten. Daarvan heeft hij 3 jaar les gehad. Hij kocht toen ook een beter orgel en stapte op advies van diezelfde ome Jan over op de piano. Toen kwam de muziekschool waar hij 4 jaar lang les heeft gevolgd. Met Piet van Deijzen begeleidde hij het kinderkoor 'Werenfried'. Hierna kwam het seniorenkoor 'Zang en Vriendschap' uit Lent met Frans Evers. Vervolgens het koor in Gendt en een gitaaropleiding als tussensprong. Hierop volgde de dirigentenopleiding, die echter niet is afgemaakt. Omdat hij graag



kerkorgel wilde bespelen heeft hij 5 jaar les gehad van Marcus de Haard om de techniek van de pedalen te leren en om met zijn linkerhand piano-technisch beter uit de voeten te kunnen. Ja, vertelde Henk, als je in dit wereldje zit, volgt het een na het ander. Zo kwam de kapel van Wervershove in beeld waar hij samen met de kapelzangers de diensten begeleidde. Henk vertelde zoveel tijdens ons gesprek, maar ik moet het verslag voor de Vitaminen helaas wat inkorten. In 2009 kwam er iets nieuws: Henk kreeg op zijn verjaardag een accordeon. Hij is les gaan nemen en in april 2014 is hij met enkele anderen bij de STUW-seniorenmuziek gaan maken. Hieruit zijn de 'The Oldtimers' ontstaan. Deze club is bij ons bekend, omdat zij al meerdere keren voor de KBO Elst heeft opgetreden. Dat zal ook zo zijn op 15 september 2021 in Onder de Toren. Met 'The Oldtimers' zijn wij ook aan het

einde van dit gesprek gekomen.

Henk, bedankt voor je ontvangst en het gesprek. De redactie wenst jou en Liesbeth alle goeds toe en geniet van je dochters en vijf kleinkinderen.

Artiesten uit de jaren 50 en 60

Harry Belafonte

Toen Harry Belafonte in 1957 voor het eerst Day-O! Dayhayhay-O! uitriep, was hij zich niet bewust van de enorme impact die deze kreet zou hebben. De uitroep vormt namelijk de basis voor het wereldwijde succes van zijn hit 'The Banana Boat Song' (Day-O). Het bezorgt hem ook de bijnaam The King Of Calypso.



Harry Belafonte wordt op 1 maart 1927 geboren als Harold George Belafonte junior in de New Yorkse wijk Harlem. Als zoon van een immigrantenechtpaar uit Martinique groeit hij op in de bittere armoede en de harde werkelijkheid van het getto. Wanneer Harry acht jaar is, verhuist hij met zijn moeder naar Jamaica om in het

dorpje Aboukir te gaan wonen bij zijn oma. Na vijf jaar keert de dan 13-jarige Belafonte terug naar New York om een opleiding te volgen aan de George Washington High School. Aan het einde van de oorlogsjaren verlaat hij de middelbare school om dienst te nemen bij de Amerikaanse marine. Maar nog voordat Belafonte wordt uitgezonden naar Europa of het Verre Oosten, is de oorlog al afgelopen. Vastbesloten om het leven in het getto te ontvluchten, sluit Belafonte zich aan bij het American Negro Theater. Hij treedt op in diverse toneelstukken en blijkt prachtig te kunnen zingen. In 1948 treedt Belafonte voor het eerst voor een groot publiek op.

Als zanger breekt Belafonte in 1956 wereldwijd door met de hit 'Jamaica Farewell'. Vlak daarna is hij succesvol met een vertolking van het kerstliedje 'Mary's Boy Child'.

Met de hit 'The Banana Boat Song (Day-O)', afgeleid van een oud Jamaicaans volkswijsje, zorgt Harry Belafonte er hoogstpersoonlijk voor dat de calypso ook elders in de wereld razend populair wordt. Andere wereldhits zijn 'Mama Look At Bubù', 'Cocoanut Woman', 'Matilda Matilda' en 'Round The Bay Of Mexico'.

Hij is ook te zien in diverse films zoals in "Island In The Sun", die handelt over een omstreden liefdesrelatie tussen de donkere Belafonte en de blanke actrice Joan Fontaine. Een onderwerp dat in die tijd uiterst gevoelig ligt.

Belafonte komt op voor de onderdrukte zwarte gemeenschap in Amerika. Hij sluit zich aan bij dominee Martin Luther King en onderhoudt tot aan diens tragische dood een hechte vriendschapsband met hem.



In zijn tv-specials laat Belafonte het Amerikaanse publiek kennismaken met jonge artiesten uit Afrika en Europa, waaronder Miriam Makeba en Nana Mouskouri.

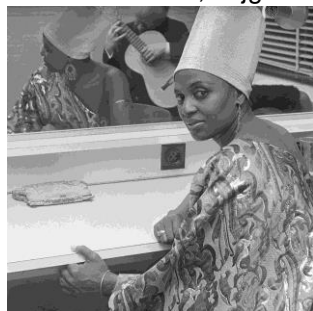
Halverwege de jaren zeventig trekt Belafonte zich terug uit de platen- en filmindustrie. Hij wil

zich voortaan bezighouden met de strijd voor mensenrechten en in het bijzonder die van kansarme kinderen. Zo is hij samen met Lionel Richie en Michael Jackson initiatiefnemer van de single 'We Are The World', waarmee tientallen wereldsterren in 1985 miljoenen dollars bij elkaar zingen voor de hongerende kinderen in Afrika. Belafonte is verder bekend om zijn geëngageerde houding ten opzichte van de maatschappij en kritische uitspraken.

Hij is driemaal getrouwd; in 2008 voor de derde keer en hij heeft in totaal 4 kinderen.

Miriam Makeba

Miriam Makeba, bijgenaamd *Mama Africa*, is geboren op 4 maart 1932 en is



overleden 10 november 2008. Zij was een Zuid-Afrikaanse zangeres en anti-apartheidsactiviste. Zij was één van de eersten, die de Afrikaanse muziek introduceerde bij een westers publiek. Haar grootste hit was het nummer '*Pata pata*' (1967). Makeba was een actief tegenstandster van de Zuid-Afrikaanse apartheidspolitiek en leefde, nadat de Zuid-Afrikaanse regering haar een inreisvisum weigerde, dertig jaar in ballingschap.

Op twintigjarige leeftijd werd ze al een nationale bekendheid in Zuid-Afrika als zangeres van de Manhattan Brothers. In de jaren 50 brak Makeba door als zangeres met een Zuid-Afrikaanse variant van jazz.

Toen ze in 1960 naar Zuid-Afrika terug wilde keren voor de begrafenis van haar moeder weigerde de Zuid-Afrikaanse regering haar een inreisvisum. Later werd ook haar staatsburgerschap ingetrokken. Begin jaren zestig ging Makeba in de Verenigde Staten wonen. Haar politiek activisme bracht haar in 1963 bij de Verenigde Naties, waar zij opriep tot een internationale boycot van Zuid-Afrika. Hierna werden haar platen in Zuid-Afrika verboden.

In de Verenigde Staten werd ze ontdekt door zanger en mensenrechtenactivist Harry Belafonte. Met hem nam ze in de jaren zestig enkele albums op in een mengeling van traditionele stijlen.

Makeba trad vijf keer in het huwelijk, de eerste keer op 17-jarige leeftijd. Op 22 december 1950 kreeg zij haar eerste en enige kind, dochter Bongi. Bongi zelf is na de bevalling van een dochter in het kraambed gestorven. Met Black Power-activist Stokely Carmichael was Makeba van 1968 tot 1978 getrouwd. Dit huwelijk leidde tot controverse in de Verenigde Staten. Het paar verhuisde naar Guinee. Nadat het huwelijk was ontbonden bleef Makeba in Guinee, waar ze trouwde met Bageot Bah, die voor een Belgische luchtvaartmaatschappij werkte. Ook in Guinee bleef Makeba zich uitspreken tegen het apartheidregime van Zuid-Afrika. Tijdens deze periode werd ze ook afgevaardigde van Guinee bij de Verenigde Naties.



In 1985 verhuisde ze naar Brussel. In 1987 deed Makeba mee aan de *Graceland*-tour van Paul Simon. Twee jaar later mochten haar platen weer verkocht worden in Zuid-Afrika. In december 1990 keerde zij, na dertig jaar ballingschap, op uitnodiging van Nelson Mandela, die toen net was vrijgelaten uit zijn gevangenschap, terug naar haar geboorteland Zuid-Afrika.

Op 7 november 2008 trad ze nog op in het Amsterdamse Paradiso. Drie dagen later overleed Miriam Makeba op 76-jarige leeftijd aan een hartaanval.

HANS! *wonen*

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

In verwachting



Uit het boek "Anders denken, Nieuwe kansen" van Jeff Gaspersz

Een man loopt een dorp binnen en ontmoet bij binnenkomst een oude vrouw die langs de kant van de weg zit. Hij vraagt aan de oude vrouw wat voor mensen in dit dorp wonen. De vrouw antwoordt met de vraag wat voor soort mensen in het dorp wonen waar hij zojuist vandaan kwam. 'Allemaal dieven en bedriegers!', antwoordt de man. De vrouw zegt daarna: 'Ik heb slecht nieuws, want ook in mijn dorp zul je alleen dieven en bedriegers tegenkomen'. De man loopt mismoedig verder. Even later komt er een tweede man uit dezelfde richting het dorp binnen en stelt dezelfde vraag aan de oude vrouw. Weer antwoordt de oude vrouw met de vraag wat voor mensen in het vorige

dorp leven. Hoewel hij uit hetzelfde dorp komt als de eerste man, is zijn antwoord dat daar alleen edelmoedige en eerlijke mensen wonen. De vrouw antwoordt dat ze goed nieuws heeft. Ook in haar dorp zal hij alleen edelmoedige en eerlijke mensen tegenkomen. Deze man loopt vrolijk en verwachtingsvol verder.

Uit dit verhaal blijkt dat de oude uitdrukking 'eerst zien en dan geloven' aan herziening toe is. Het is eerder: wat we (willen) geloven dat zien we ook. Wanneer we geloven dat het ons altijd tegenzit, zien we in elk zuchtje tegenwind een bevestiging dat het klopt. Lukt het een keer wel, dan schrijven we het aan toeval toe. Als er geen ontkomen aan is, dat we de wereld altijd vertekend zien, laat het dan maar een gunstige vertekening zijn. Wanneer we verwachten kansen en mogelijkheden te gaan zien, dan ontdekken we ze ook. We ontdekken kansen in de kranten en tijdschriften die we lezen. In onze gesprekken en ontmoetingen vinden we nieuwe inspiratie, omdat we onbewust anders luisteren. Het ontspringt echter vanuit een verwachtingsvolle instelling.

Voor onze sponsoren....

Onze adverteerders: DANKJEWEL weer voor uw financiële bijdrage voor dit blad. De redactie (en onze leden) zijn blij met deze bijdragen, zodat we het blad voor ons betaalbaar kunnen houden. Hopelijk kunnen wij allemaal ook iets voor u betekenen.

Wist u dat:

- bewoners uit de gemeente Overbetuwe terecht kunnen met vragen en brieven die te maken hebben met geld. Brieven van de overheid en instanties zijn voor veel mensen lastig te begrijpen. Voor het spreekuur moet u zich aanmelden bij Patrick Visser, sociaal raadsman ☎ 06-20293849. Het spreekuur is een initiatief van Forte, het sociaal raadsliedenwerk van Santé Partners en Sociaal Team Overbetuwe.
- wanneer u in Elst woont en vervoer zoekt naar arts, ziekenhuis, therapie, familiebezoek, boodschappen of een andere bestemming en u bent zelf niet in de gelegenheid vervoer van of naar Elst te regelen, kunt u zich wenden tot de Algemene Hulpdienst Elst. Voor vervoer wordt een bijdrage in de autokosten gevraagd. Telefoonnummer op werkdagen tussen 09.00 uur en 10.00 uur ☎ 0481-374926 of via e-mail info@hulpdienstelst.nl

Pandemie

Heeft u tijdens de pandemie, zoals de afgelopen tijd in verband met Corona, ook uw toevlucht genomen tot de al wat verstofte hobby's. Die grote legpuzzel, dat boek, sokken breien of het haken. In het modebeeld komt het gehaakte weer terug, misschien dankzij deze pandemie. De granny's, de gehaakte dekens, kleding en tassen. Bracht het ook nog wat goeds, deze tijd. Trots op wat wij toch kunnen! Zo'n haakwerkje geeft rust.... Een soort meditatie. En dat boek was echt goed! En wat hebben mannen opgepakt? Daar ben ik wel heel benieuwd naar. Heel misschien ook handwerken?



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

ruim 50 verse maaltijd mogelijkheden uit eigen keuken

diverse soepen - ruim 20 rauwkostsalades - verse pizza's

kant en klaar - A LA CARTE

Voordelen van ouder worden

Volgens Dick Kits en Hedda Schut in hun boek '*Het nieuwe oud*' het gedeelte '*Meer energie*' zijn de voordelen van ouder worden:

- Onbelangrijke dingen worden echt onbelangrijk
- Kunnen genieten van je investeringen in het leven
- Ervaring en wijsheid delen
- Makkelijker beslissen op basis van ervaringen
- Genieten van kinderen en kleinkinderen
- Status en ego zijn minder belangrijk
- Minder lasten en verplichtingen
- Genieten van eenvoud, de essentie
- Minder stress en meer emotionele stabiliteit
- Kunnen terugkijken en vooruitzien
- Kunnen filosoferen over het leven
- Levenservaring en mensenkennis hebben
- Moeten wordt mogen
- Toleranter en verstandiger worden
- Kunnen luisteren zonder oordeel
- Content zijn
- Rust hebben.

"65-Plussers scoren 7,19 op de Energie Barometer, tegen 6,88 bij de gemiddelde Nederlander. Bijna de helft van de 65-plussers geeft zichzelf een 8 of hoger op een schaal van 1 tot 10. Zij voelen zich het minst vaak moe en een derde heeft geen stress.

Hoe ouder de onderzoeksdeelnemer, hoe energiekeer hij zich voelt. Ouderen eten gezond, hebben plezier en maken zich niet druk. Leuke dingen doen geeft hen veel energie. Velen geven aan lekker in hun vel te zitten. Er zijn vijf factoren van invloed op het ervaren energieniveaus. De factor 'plezier en geluk' is het meeste van invloed op het energieniveaus, gevolgd door fysieke gesteldheid, mentale gesteldheid, sport en bewegen, en leefstijl. De 65-plussers gaan bij iedere factor aan kop, behalve in sport. Daar scoort de categorie 50-64 jaar het best."



Wat (is) een mop.....



Een mop is een kort verhaal, dat bedoeld is om de toehoorder te laten lachen. Moppen circuleren bij uitstek in de mondelinge overlevering en om die reden zijn het ook volksverhalen. Het woord 'mop' voor dit genre volksverhalen bestaat sinds de tweede helft van de 19e eeuw. De mop bevat meestal een verrassingseffect. Aan het einde van de verhaallijn volgt meestal een onverwachte zinswending, de punchline, de clou of pointe genaamd. Een mop kan ook in de vorm van een raadsel gesteld worden. Het

antwoord is dan de pointe. (Wikipedia)

Benut intuïtie



Intuïtie is kennis, die is verkregen zonder logisch denken. Het is daarom ook moeilijk logisch uit te leggen wat het is. Het is het weten, waarvan men niet weet hoe men dit weet.

Intuïtie is niet afdwingbaar en treedt op tijdens een gevoelsmatige toestand. Intuïtie wordt ook wel ons zesde zintuig genoemd, of gevoel: "het komt uit mijn

hart en ik kan het niet uitleggen".



BEMMELSEWEG 81G, 6662 PE ELST

T 0481-35 11 75

E INFO@AUTOBEDRIJFPOLMAN.NL

I WWW.AUTOBEDRIJFPOLMAN.NL

DE CITROËN EN FIAT SPECIALIST

Mantelzorgwoning

Zorg je als mantelzorger voor je vader, moeder of een ander familielid of vriend die niet bij je in de buurt woont? Dan overweeg je misschien dichterbij elkaar te gaan wonen. Hieronder lees je daar wat meer over.



Een mantelzorgwoning is een tijdelijke woning of woonruimte op het perceel van de mantelzorger, waarin de zorgbehoevende woont. In steeds meer gemeentes wordt beleid gevormd om mantelzorgwoningen ook al mogelijk te maken als er in de toekomst (binnen 10 jaar) mantelzorg verwacht kan worden, bijvoorbeeld door ouder worden.

Bespreek samen wensen, mogelijkheden en voor- en nadelen. Wat voor de één wenselijk is, kan voor de ander een belasting zijn. Het is fijn om elkaar vaker te zien en voor elkaar te kunnen zorgen. Maar hoe voorkom je overbelasting en het gebrek aan privacy?

Denk daarbij aan:

- * Wanneer ben je bij elkaar?
- * Eet je samen?
- * Een gedeelde kamer, tuin of juist niet?
- * Welke hulp en zorg wil je verlenen en voor welke zorg wordt professionele hulp ingeschakeld?
- * Wat kunnen anderen in de omgeving doen?
- * Hoe ga je om met vakanties?
- * Wie neemt dan de zorg over?

Meer informatie is te vinden op: www.mantelzorg.nl

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

Medische keuring voor rijbewijs

In overleg met KBO-Gelderland vermelden wij, t.b.v. de verplichte gezondheids-keuring voor het rijbewijs (per 1 januari 2014 vanaf 75 jaar), onderstaand de volgende adressen, bij wie u terecht kunt als KBO-lid.



De adressen zijn:

- 1. Locatie Elst:** Sociaal Cultureel Centrum "De Wieken",
Prinses Irenestraat 49,
6661 EA Elst.
Keuringsdata: 1 maal per maand.
Aanmelden en informatie: Afsprakenlijn Regelzorg:
☎ 088-2323300 of info website: www.regelzorg.nl
Kosten circa 45,00 per keuring
- 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.
- 3. Dr. Van Remmen**
Locatie: Nieuw Schoonoord 1
Velp
☎ 026-3636208
E-mail: rbk@kpnmail.nl
Kosten circa 25,00 euro per keuring
- 4. Bedrijfsartsenpraktijk Hosmus Synergie**
Locatie: Nijverheidsweg 2B2
6662 NG Elst Gld.
☎ 085-0060199
E-mail info@hosmussynergie.nl
Website www.hosmussynergie.nl
Kosten 55,00 euro per keuring

KBO-lid en verzekert bij Zilveren Kruis.

Als KBO-lid kunt u een vergoeding krijgen voor uw verplichte rijbewijskeuring. Wanneer u als KBO-lid namelijk gebruik maakt van de collectieve zorgverzekering van Zilveren Kruis, krijgt u € 35,00 vergoed.

Uw rijbewijs moet elke 10 jaar worden vernieuwd. Vanaf 75 jaar is deze termijn korter. De overheid heeft namelijk bepaald, dat bestuurders vanaf 75 jaar een medische keuring moeten ondergaan om het rijbewijs te kunnen vernieuwen.

Let op:

Begin op tijd met uw aanvraag i.v.m. met wachtlijsten.

U heeft een Eigen Verklaring nodig. U kunt deze kopen bij veel gemeenten, bij een rijsschool of via www.cbr.nl (met DigiD).

Tot uw 75^e is, op het moment dat uw rijbewijs verloopt, een medische keuring vaak niet noodzakelijk. Daarna is een verklaring nodig van een arts (bij voorkeur een andere huisarts dan uw huisarts).

Bent u tussen de 65 tot 70 jaar? Dan is uw rijbewijs geldig tot uw 75^e.

Bent u ouder dan 70? Dan is uw rijbewijs maximaal 5 jaar geldig.

Na uw 75^e krijgt u elke 5 jaar een medische keuring. Na elke keuring is uw rijbewijs maximaal 5 jaar geldig.

Kijk voor uitgebreide informatie op www.cbr.nl (rijbewijs verlengen na uw 75^{ste})



Wels2wielers

Maandag	12:00 - 18:00
Dinsdag	Gesloten
Woensdag	9:00 - 18:00
Donderdag	9:00 - 20:00
Vrijdag	9:00 - 18:00
Zaterdag	8:30 - 16:00
Zondag	Gesloten

(026) 47 42 913
www.wels2wielers.nl
info@wels2wielers.nl

Bestuur KBO Elst Overbetuwe



Voorzitter + secretaris
Ger Daam



penningmeester
Gerard Verrest



bestuurslid
Emmy Hoitink



bestuurslid
Lidy Sweeren