

KBO

Elst - Overbetuwe

Dé online ontmoetings-
hulpvraag en aanbod in uw buurt!

OVERBETUWE
VOORJAAR

Zo
jaar!
www.
aar.nl



VITAMINEN

VOOR HET LEVEN



BELANGENORGANISATI E VOOR SENIOREN



24e jaargang nr. 2; juni, juli en augustus 2016

Colofon:

De afdeling Elst maakt deel uit van de Katholieke Belangenorganisatie voor Senioren GELDERLAND en is opgericht op 21 maart 1985.

De doelstelling van de KBO volgens haar statuten is:

- Gestalte geven aan de GELIJKWAARDIGHEID van senioren aan de overige leden van de samenleving en erkenning te krijgen in die samenleving, alsmede bij overheden, kerkelijke en maatschappelijke instellingen.
- De INTEGRATIE (in zijn geheel doen opgaan in) van senioren binnen de gemeenschap bevorderen.
- HET BEHARTIGEN VAN DE BELANGEN van alle senioren in het algemeen en van haar leden in het bijzonder.

'Vitaminen voor het leven' is het bulletin van de KBO afdeling Elst / Overbetuwe. Het biedt de leden de kans om te schrijven of te lezen over zaken die de KBO Elst / Overbetuwe raken.

'Vitaminen voor het leven' verschijnt 4-maal per jaar.

Op verzoek wordt 'Vitaminen voor het leven' per e-mail toegezonden.

Redactie: Ger Daam (*eindredactie*)
José Staring (*secretariaat Vitaminen*)
Frans van den Boogaard (*lay-out*)

E-mailadres redactie: hwstaring@kpnplanet.nl

Website afdeling Elst: www.kbogelderland.nl

Rekening Rabobank IBAN: NL84 RABO 0171 0183 70 t.n.v. KBO afd. Elst-Overbetuwe

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

Wel en wee

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

Adreswijzigingen:

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

Er zijn leden, die klagen over het feit dat post van de KBO op verkeerde adressen wordt bezorgd. Help ons dit te voorkomen door tijdig uw adreswijziging door te geven.

Opzeggen lidmaatschap:

Het lidmaatschap van de KBO afdeling Elst-Overbetuwe kan op elk gewenst moment bij de secretaris worden opgezegd; bij voorkeur gemotiveerd.

Restitutie van betaalde contributie vindt echter niet plaats.

VITAMIENTJE voor juni, juli en augustus 2016:

"Het leven is niet altijd een feestijn, ooit leerden wij om voor kleine dingen dankbaar te zijn."

Inhoud o.a.:

- pag. 2 colofon
 - pag. 3 vitamientje van de maand / inhoud / van de redactie
 - pag. 4 bestuurlijk
 - pag. 6 activiteitenprogramma / politiek?
 - pag. 7 zwerven over de Veluwe
 - pag. 8 huishoudtips
 - pag. 9 honingbijen & hun producten
 - pag. 10 algemene vergadering
 - pag. 12 Overbetuwe voor elkaar
 - pag. 13 in memoriam Tom Pes
 - pag. 14 huis voor senior is snel schaars
 - pag. 15 gedicht van een gepensioneerde
 - pag. 16 stichting algemene hulpdienst Elst
 - pag. 17 kind aangeven / oproep: ouderen, doorbreek nu de stilte!
 - pag. 19 moeder op internet
-

Van de redactie

Wij ouderen, wij senioren, wij klagers krijgen in deze editie van 'Vitaminen' van alle kanten hulp en steun aangereikt. "Overbetuwe voor Elkaar", "Stichting Algemene Hulpdienst Elst" en ook "Keuze Thuis" willen ons klagers allemaal helpen de oude dag zo goed mogelijk door te komen.

En wij mogen ook nog van de Unie KBO klagen over ons pensioen, dat allang niet meer waardevast is.

Wat een luxe en geluk. Lees het allemaal maar!

De volgende 'Vitaminen voor het leven' komt uit op 23 augustus 2016.

S.v.p. kopij inleveren voor 1-8-2016 bij het secretariaat van de 'Vitaminen',

José Staring, De Korte Helster 38, 6661 AE Elst, e-mail: hwstaring@kpnplanet.nl.

Bestuurlijk

Tekst: Ger Daam



Een bekende en veel geslaakte kreet is die van "waar blijft de tijd" en dan is steevast mijn antwoord "achter ons". Toch zit ik weer achter het toetsenbord om deze rubriek te schrijven en moet aan die kreet denken. Ongeveer zes weken terug heb ik mijn laatste rubriek geschreven en nu ben ik weer aan het schrijven. Dus ook weer zes weken verder in de tijd. Maar als ik nu naar buiten kijk, zie ik de verschillen in de natuur. Bomen en planten beginnen uit te lopen en de temperatuur is flink gestegen. Als je in de zon gaat wandelen is de winterjas overbodig geworden. De fietsen kunnen uit het vet en de regenpakken weer in de fietstas om er op uit te gaan en om lekker van de natuur te genieten.

Helaas zijn er altijd mensen die dat niet kunnen. Denk hierbij aan de zieken en de eenzamen. Vergeet ze niet. Als u ze kent, laat hen dan merken, dat u ze niet vergeet door een praatje te maken of een kaartje te sturen. Een beetje aandacht doet hen goed. Ik wens u allen een mooie en sportieve zomer toe.

Nu volgen er enkele onderwerpen die wij als bestuur onder uw aandacht willen brengen.

Het jaarprogramma 2016-2017

Hier wordt nog aan gewerkt en komt met de Nestor van 23 augustus 2016 naar u toe. De eerste bijeenkomst zal zijn op **woensdag 7 september 2016**. Mijn vraag aan u is: 'Hebt u een leuk of boeiend onderwerp geef dit dan aan mij door.

Wij, Ricky van Nistelrooij en ik, gaan dan uitzoeken of het onderwerp geschikt is om op een woensdagmiddag te presenteren en wat de kosten hiervan zijn.

Nestor Magazine van de Unie KBO

Liefst 3 Nestors hebben wij dit jaar ontvangen en kunnen lezen. Op de voorplaat de gezichten van schrijfster Annejet van der Zijl, radiopresentator Frits Spits en op de laatste zangeres Willeke Alberti. Behalve over deze personen zijn de Nestors altijd de moeite van lezen of doorkijken waard. Voor mij is altijd de rubriek "voor elkaar" zeer de moeite waard om te lezen. Als je, zoals ik aan het lezen sla, dan vergeet je de tijd en wordt er veel meer gelezen dan je in eerste instantie van plan bent. Mijn conclusie is: een blad met goede onderwerpen.

De Nijmeegse fietsvierdaagse is terug

Deze fietsvierdaagse is terug maar met een andere opzet. Sportief genieten staat centraal en zal plaatsvinden van 25 tot en met 28 augustus 2016. Elke dag is er de keuze om een lange of korte afstand te fietsen. Ook kan gekozen worden om 1, 2, 3, of 4 dagen mee te fietsen. Het gebruik van een e-bike is toegestaan. De Nijmeegse fietsvierdaagse is volledig vernieuwd en onderweg zijn er diverse SuperStops. De kosten zijn voor 4 dagen fietsen € 25,00 of € 7,50 per dag. Meer informatie is te vinden op www.nijmeegsefiets4-daagse.nl .

De dialoogbijeenkomst over het onderwerp "Levenseinde"

Het is mogelijk om deze bijeenkomst voor onze leden in onze afdeling te organiseren. In de volgende Vitaminen gaan wij inhoudelijk in op deze bijeenkomsten. De bijeenkomsten worden georganiseerd om dit onderwerp bespreekbaar te maken. Met maximaal 5 tot 8 deelnemers wordt hierover gesproken. Een getrainde gespreksleider heeft de leiding bij de bijeenkomst. De gesprekken duren, afhankelijk van de groepsgrootte, ongeveer twee uur. Hebt u belangstelling? Laat dit dan weten aan de secretaris Ger Daam. Afhankelijk van de aanmeldingen gaan wij dit organiseren.

Verspreiding van de Nestors naar de bezorgers

In deze Vitaminen (pag. 13) staat een in memoriam van Tom Pes. Tom zorgde voor de verspreiding van de Nestors naar de bezorgers en de bezorgsters hiervan. Door het overlijden van Tom is deze taak op de schouders van de secretaris terechtgekomen. Dat is een tijdelijke oplossing en kan niet blijvend zijn. Daarom doen wij hierbij een **oproep naar een persoon die 10 keer per jaar de Nestor gaat ontvangen om daarna die te verspreiden naar de bezorgers**. Een vergoeding voor het gebruik van de auto wordt hiervoor gegeven. Aanmelden bij Ger Daam ☎ 0481-373844 of mail gdaam@hetnet.nl.

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

Activiteitenprogramma

dag	datum	programma
maandag	9 mei	De maandagavond fietstochten gaan weer van start. Aanvang: 19.00 uur vanaf Wervershove. Wij fietsen ± 20 km. met onderweg een korte pauze voor een kopje koffie of thee. Eventuele inlichtingen bij Riet de Jager, ☎ 0481-351189 of per mail jorietdejager@gmail.com Bij slecht weer vervallen deze fietstochten.
woensdag	11 mei	Een gezellige slotmiddag met medewerking van de zanger en entertainer Michel Coenen. Op deze officiële afsluiting van het seizoen 2015/2016 maken wij tevens de uitslagen bekend van de standen van het klaverjassen en rikken. Hierna het bingospel.
woensdag	25 mei	Jaarlijkse fiets/puzzeltocht. Het inschrijfformulier volgt bij de Nestor van april. Bij slecht weer wordt deze fietstocht verplaatst naar een nader vast te stellen datum. Als dit van toepassing is krijgt u hiervoor een nieuwe uitnodiging.
woensdag	15 juni	Extra spellenmiddag omdat er in de maand december geen spellenmiddag mogelijk is geweest.
woensdag	7 september	begin seizoen 2016 / 2017

Politiek?

Premier Rutte en minister Samson zitten bij de Koning en de Koningin op een diner. Zegt Rutte tegen Samson: "Moet je zien wat een mooi gouden bestek ze hier hebben. Daar wil ik wel een lepel van mee naar huis nemen". En hij pakt een lepel en stopt hem in zijn binnenzak. Samson denkt: "Zo één wil ik er ook wel hebben". Hij pakt een lepel, maar tikt per ongeluk tegen z'n kopje aan. "Oh, Samson wil wat zeggen", zegt de Koning. "Nou", zegt Samson, "ik vind het zo fijn dat wij hier met z'n allen zijn en ik vind het een goed idee dat u ons heeft uitgenodigd". En Samson gaat weer zitten, maar hij wil toch graag zo'n mooie gouden lepel hebben. Dus na vijf minuten probeert hij het weer. Maar..... weer tikt hij tegen het kopje.

"Samson wil wat zeggen", zegt Koning Willem Alexander. "Nou, eigenlijk wil ik een truc laten zien", zegt Samson. "Kijk, ik heb hier een gouden lepel, die stop ik in mijn binnenzak en haal hem er bij Rutte weer uit".

Zwerven over de Veluwe

Tekst: José Staring



Met onze gast van deze middag, de heer Rien Mouw, hebben wij op woensdagmiddag 3 februari 2016 onder het thema "Zwerven over de Veluwe" een prachtige tocht gemaakt door middel van een professioneel digitaal klankbeeld. Rien is fotograaf van beroep.

Onze tocht begon in de winter met prachtige beelden van besneeuwd bos en het knisperende geluid van het lopen door de bevroren sneeuw. We zagen moeflons en edelherten. Hierna vertrokken we naar de randmeren in het noorden van de Veluwe met beelden van ijspegels tussen de rietkragen en kruierend ijs. Dit kruierende ijs komt gemiddeld maar één keer in de 15 jaar voor.

In het voorjaar kwamen de mooie voorjaarsbloemen tevoorschijn en alles werd mooi groen. We gingen ook op bezoek bij een paar karakteristieke

Veluwenaren. Deze mensen leefden nog in de vroegere tijd, iemand in een huis van ruim 300 jaar oud. Een andere oude man leefde in een bijna ingestort huis. Er werd gehoid op de oude manier en de beelden spraken voor zich. Rien Mouw maakte ons deelgenoot van het leven van deze mensen zonder ze bespottelijk te maken. Het is een stijl van leven van deze mensen, die ze niet willen opgeven, omdat ze op deze manier erg gelukkig zijn.

Na de pauze begonnen we in de lente met beelden van een vennetje en een grutto. We zagen ook wilde zwijnen met hun jongen. Een kraamkamer van een groepje wilde zwijnen noemen we een ketel (weer wat geleerd!). Verder zagen we zandverstuivingen, beelden van de herfst wanneer de bronstijd begint. In deze tijd is het wekenlang onrustig in de Veluwse bossen.

De live-vertelling van Rien Mouw was boeiend van begin tot eind. Hij heeft een mooie rustige stem waarbij alles moeiteloos is te volgen. Het diaklankbeeld was zeer afwisselend waarbij dus alle jaargetijden voorbij kwamen. De klankbeelden liepen ook mooi in elkaar over.

Het was soms muisstil, een teken dat de aanwezigen het prachtig vonden. Alleen één ding heb ik toch nog gemist en dat waren de beelden van de bloeiende heide in augustus/september. Nee, niks te klagen hoor, het was allemaal prachtig. Leden, die deze middag niet zijn geweest, hebben toch echt wat gemist!

Hierna was het weer tijd voor 3 rondjes bingo. Namens ons allemaal wil ik toch nog een keer Resi van Driessen bedanken voor alle leuke prijsjes die zij toch altijd weer weet te verzinnen. Resi is ook de jongste niet meer. Ik heb haar vanmiddag gesproken en ze vertelde mij dat ze nu al leuke prijsjes voor de Pasen had gekocht. Ze denkt dus ver vooruit!

Huishoudtips

MIEREN doen vaak geen kwaad. Het wordt wel lastig als een mierenest zich op een ongewenste plaats bevindt. Mieren in huis zijn zelfs zeer vervelend. Wat te doen bij mierenoverlast?



- Spuit een scheutje afwasmiddel op het looppad van de mieren. Keukenzout helpt ook, evenals bakpoeder;
- Koop bijvoorbeeld Roxasect. Oplossen in water en buiten langs de gevel gieten en geen mier komt meer het huis binnen;
- Mieren hebben een hekel aan Afrikaantjes, lavendel en goudsbloemen;
- Mierenoverlast kan worden voorkomen door klinkers niet in een zandbed te leggen, maar in cement. Dat zit ook een stuk beter;
- Mieren die het huis binnen willen marcheren, kunnen gestopt worden door koperen muntjes op de drempel te leggen. Het is te hopen dat u nog over koperen centen en stuivers beschikt;
- Verschaald bier in een ondiepe schotel helpt tegen een mierenplaag;
- Mieren in kasten: leg een zakje mottenballen in uw kast;
- Strooi kruidnagels, bijvoorbeeld op de stoep voor uw voordeur.



WILT U OOK EEN PAAR
UURTJES PER WEEK GEZELLIG BEWEGEN?
DAN IS ER EEN MOOIE GELEGENHEID OM OP SPORTPARK
"DE HELSTER" EEN SPELLETJE JEU DE BOULES TE SPELEN.

ONDER HET MOTTO "NIETS MOET EN (BIJNA) ALLES MAG"
KUNT U IN EEN ONTSPANNE EN GEZELLIGE SFEER EEN PAAR UURTJES
BEZIG ZIJN.

DE JEU DE BOULESBAAN MET DE KANTINE "BUTT INN"
KUNT U VINDEN OP HET TERREIN VAN DE TENNIS
VERENIGING. **ETV** DE BORDJES **PETANQUE** GEVEN AAN
WAAR U MOET ZIJN.



DE SPEELTIJDEN ZIJN

- DINSDAGAVOND VAN
19.00 - ± 21.00 UUR
- DONDERDAGMIDDAG VAN
14.00 - ± 16.00 UUR
- ZONDAGMIDDAG VAN
14.00 - ± 16.00 UUR

B. VAN DER HELM 0481-842016
J.P.HOFMANN 0481-351890

Honingbijen & hun producten

Tekst: José Staring



Op 2 maart 2016 's-middags nam de heer Adriaan van Egmond ons mee in de prachtige wereld van de honingbijen en hun producten. Helaas weigerden de beelden op het diascherm, maar we moeten eerlijk bekennen dat de heer Van Egmond ons alles heel duidelijk heeft kunnen uitleggen.

Bijen zijn sociale insecten welke in een kolonie leven. Ieder bijenvolk heeft één koningin, die als enige eitjes kan leggen. Uit de bevruchte eitjes, die deze koningin legt, komen werksters. De koningin kan ook onbevruchte eitjes leggen en hieruit worden de mannelijke bijen, darren genaamd, geboren. De dar

heeft als enige taak een jonge koningin te bevruchten.

Een jonge werkster, ook wel werkbij genoemd, begint haar leven als huisbij. Ze verzorgen de bijenlarven en helpen bij het omzetten van nectar naar honing. Ze helpen met het opslaan van stuifmeel en het bouwen van een nieuwe raat. Als een jonge werkbij 3 weken oud is, komt ze voor het eerst uit de bijenkast en begint haar leven als vliegbij. Daarna houdt ze zich de rest van haar leven bezig met het verzamelen van nectar. Werksters bewaken ook de bijenwoning tegen indringers en verwijderen zieke larven. Een werkbij leeft in de zomer slechts 6 weken. De verdeling in de bijenkast is leeftijdgebonden.

Het vermenigvuldigen van een bijenvolk gebeurt door het zwermen. Als het aantal jonge bijen in een bijenvolk dermate groot wordt en de ruimte steeds beperkter, besluiten de bijen te gaan zwermen. Ze kiezen hiervoor een aantal larven uit en beginnen deze te voeren met koninginnengelei. Door dit voedsel worden de jonge larfjes uiteindelijk koninginnen in plaats van werksters. Wanneer het bijenvolk verzekert is dat er nieuwe koninginnen worden geboren, vertrekt de oude koningin met een deel van het volk. De eerstgeboren koningin kan ook weer met een deel van het volk vertrekken. Op een gegeven moment vindt het overgebleven volk het genoeg geweest. De laatste koningin, die uit de cel is gekomen, blijft dan over in het volk en de rest van de koninginnen die nog in de cel zitten worden gedood. Het zwermen waarborgt het voortbestaan en voortplanting van de soort. Zo zie je maar hoe prachtig de natuur in elkaar zit.

Adriaan van Egmond had ook nog de nodige attributen bij zich, waarmee hij het één en ander nog aan ons uitlegde. Bovendien kon men ook nog de nodige vragen stellen. Menigeen van ons heeft ook nog een pot(je) honing gekocht en dit waren verschillende soorten waarvan je ook nog kon proeven.

Zonder dia's zo'n duidelijke lezing geven, dat vonden wij heel knap!



Algemene vergadering

Tekst: Ger Daam



Een korte samenvatting en de belangrijkste onderwerpen en besluiten van de algemene vergadering op woensdag 30 maart 2016.

De algemene vergadering is door 68 leden bezocht en het is een goede en constructieve vergadering geweest.

Op 31 december 2015 stonden er 509 leden in het bestand van de afdeling.

In 2015 zijn er 14 leden overleden. De notulen van de algemene vergadering d.d. 18 maart 2015 zijn zonder op- of aanmerkingen door de vergadering goedgekeurd en aangenomen onder dankzegging aan de secretaris. Het verslag over het verenigingsjaar 2015 van de secretaris, het financieel jaarverslag 2015 en de begroting van 2016 opgesteld door de penningmeesters, zijn door de vergadering goedgekeurd en aangenomen. De financiële controlecommissie heeft de financiën gecontroleerd en goedgekeurd en heeft de vergadering voorgesteld om de penningmeesters te dechargeren voor het door hen gevoerde financiële beheer en het bestuur te dechargeren voor het gevoerde financiële beleid. De voorstellen van de commissie worden door de vergadering aangenomen.

Mevrouw G.J. van der Helm-Gutlich treedt als commissielid af en mevrouw A.M. Meeuwsen-Daanen treedt als reserve-commissielid toe tot deze commissie. De financiële controlecommissie bestaat nu uit de heer J.A.M. Zwartkruis en mevrouw P. Burgers-van de Logt. Reservelid is mevrouw A.M. Meeuwsen-Daanen.

Het voorstel van het bestuur om de contributie voor 2017 niet te verhogen is door de vergadering aangenomen.

De bestuursverkiezing: aftredend is de heer Baldewijn Vos (penningmeester). Vanuit de leden zijn geen voordrachten ontvangen. Baldewijn Vos heeft zich onder voorwaarden (bekend bij het bestuur) voor de functie van penningmeester herkiesbaar gesteld. De voorzitter vraagt de vergadering of zij met de herbenoeming van Baldewijn Vos kan instemmen. Een applaus van instemming is het antwoord van de vergadering.



De plannen voor het verenigingsjaar 2016 zijn uitgebreid in de vergaderstukken opgenomen. Op 15 juni 2016 zal er een extra spellenmiddag zijn.

De maandagavondfietstochten starten op 9 mei 2016 (zie activiteitenoverzicht op pagina 6).

Ingrid Reterink sluit als voorzitter de vergadering en vraagt de leden om zich in te zetten om nieuwe leden voor de KBO te werven, dat is noodzakelijk voor de vereniging. Na een korte pauze is het woord aan de medewerkers van 'Overbetuwe voor Elkaar'.

Vervolgens verklaart de voorzitter de vergadering voor gesloten.



Boekhandel – Drukkerij
ERBERTS

Overbetuwe voor Elkaar

Tekst: Ger Daam

Woensdag 30 maart 2016 is de algemene vergadering van de KBO afdeling Elst Overbetuwe gehouden. Na de vergadering introduceert onze voorzitter, Ingrid Reterink, de medewerkers van 'Overbetuwe voor Elkaar'. Het zijn: Dorien Brouwer, Karin Kamperman en de heer Peter van Breemen.



Karin
Kamperman

Karin begint haar betoog met te vertellen hoe dit initiatief is ontstaan. Ongeveer anderhalf jaar geleden hebben enkele mensen de hoofden bij elkaar gestoken over het onderwerp "hoe kunnen wij elkaar helpen in de Overbetuwe". Er is een werkgroep ontstaan en die heeft onderzoek gedaan of er vraag is naar hulp en of er voldoende hulpaanbieders te vinden zijn. Uit dit onderzoek is gebleken, dat er behalve ouderen ook veel jonge mensen anderen willen helpen. Vooral bij jongeren is het wel zo, dat zij zich niet voor vast aan iets willen binden. Bijvoorbeeld dat zij niet verplicht zijn iedere donderdag iemand te moeten helpen of te bezoeken. Tevens is de wens van de jongeren geweest om dit via een internetsite (website) op te zetten. Het moderne medium van deze tijd.

Hierdoor is er de online (internet) ontmoetingsplaats ontstaan. Te vinden op www.overbetuwevoorelkaar.nl. De ontmoetingsplaats om op een veilige en betrouwbare manier vraag en aanbod op elkaar af te stemmen van zorg en hulp aan iedereen in de gemeente Overbetuwe. Op deze website kan men zoeken naar hulp en zo elkaar vinden,

hulpvrager en hulpverlener. Het is dus de ontmoetingsplaats voor zorg en hulp in uw buurt.

De missie van 'Overbetuwe voor Elkaar' is het vergroten van de eigen kracht van mensen én het zorgen dat zoveel mogelijk inwoners en maatschappelijke organisaties meedoen. Iedereen komt samen op één online platform om de zorg, hulp en aandacht te krijgen die men verdient.

Na deze inleiding geven Karin en Dorien enkele voorbeelden uit de praktijk.

Hierbij ontstaat een levendige discussie tussen de inleiders en de aanwezigen in de ontmoetingsruimte.

Als laatste komt Peter van Breemen aan de beurt. Hij laat ons zien hoe de site werkt. Waarbij de kopjes Home, Hulp vinden, Hulp aanbieden, Hoe werkt het, Partners, Sponsors, Actueel en Onder ons, stuk voor stuk worden uitgelegd en toegelicht. Een initiatief dat de moeite van eens te bekijken volledig waard is.

Onze voorzitter Ingrid Reterink dankt de sprekers voor hun tijd en komen en laat dit vergezeld gaan van een flesje wijn. Het applaus van de aanwezigen is voor de sprekers. Met het bekende bingspel wordt de middag afgesloten. Het waren weer leuke (en hartige) prijzen.



In memoriam Tom Pes

Tekst: Ger Daam



Je kunt verdrietig zijn
omdat hij weg is.
Of je kunt blij zijn
dat hij geleefd heeft.
Je kunt je ogen dicht doen
en hopen dat hij terug komt.
Of je kunt je ogen open doen
en zien wat hij heeft achtergelaten.

Je hart kan leeg zijn
omdat je hem niet meer kunt zien.
Of je kunt met veel liefde denken
aan alles wat je met hem hebt gedeeld.
Je kunt huilen, je gedachten sluiten,
je leeg voelen en je rug naar iedereen keren.
Of je kunt doen wat hij altijd graag wilde
Fluiten, lachen, liefhebben en doorgaan.

Tom Pes is op 20 februari 2016 op 78-jarige leeftijd overleden. Hier willen wij even bij stilstaan, omdat Tom veel voor onze afdeling heeft gedaan. Als oud-bestuurslid en als verspreider van het blad Nestor heeft hij het nodige bijgedragen aan de ontwikkeling van de KBO afdeling Elst Overbetuwe.

In de thuishaven van de KBO Elst "Wervershove" is hij een bekend en een geliefd persoon geweest. De bezorgers van ons blad Nestor wisten altijd dat Tom eraan kwam. Zijn altijd klinkende fluitdeuntje was voor iedere Nestor-bezorger een bekend geluid. Altijd was hij in voor een praatje en een mopje.

Hij zorgde ervoor dat tijdens de KBO-middagen voldoende stoelen in de zaal aanwezig waren en het tellen van de score van de "Rikkers" was een aangelegenheid van Tom. Het gedicht op zijn rouwkaart, hier afgedrukt naast zijn foto, geeft goed aan dat wij Tom zullen gaan missen.

Tom, bedankt voor je inzet ten behoeve van de leden van de afdeling KBO Elst Overbetuwe en rust in vrede.

Huis voor senior is snel schaars

Tekst: Ger Daam

Ruim de helft van de Nederlandse gemeenten heeft in 2020 te weinig geschikte huisvesting voor senioren. Dat is vooral het geval bij kleinere gemeenten.



Veel ouderen moeten en willen langer thuis blijven wonen, maar lang niet genoeg huizen zijn "seniorproof" (geschikt voor senioren). Nu al zeggen vier op de tien gemeenten te kampen met een tekort, over een paar jaar is dat tekort 53 procent. Dit tekort speelt vooral in dorpen en steden met minder dan 100.000 inwoners.

Hoogleraar en woningmarktdeskundige Peter Boelhouwer van de TU Delft benadrukt, dat lang niet alle ouderen een seniorenwoning

nodig hebben. Wel vindt hij het opmerkelijk dat veel gemeenten geen goed beeld hebben van de tekorten en ook niet weten of woningen gemakkelijk "seniorproof" gemaakt kunnen worden. De grootste problemen voorziet hij in de plattelandsdorpen met weinig appartementcomplexen en veel ouderen.

De ouderenbonden geven aan dat de snelste en de goedkoopste oplossingen zijn het ombouwen van bestaande panden (zoals wooncentrum Wervershove) en het aanpassen van bestaande woningen, met bijvoorbeeld trapliften, beugels in de badkamer en het verbreden van deuren en doorgangen.

Gemeente Overbetuwe

In Andelst staat een woning, die zodanig is aangepast, dat men langer zelfstandig thuis kan blijven wonen. Een initiatief van en aangeboden door Woningstichting Valburg, Driestroom, Stichting Samen Zorgen en de gemeente Overbetuwe. U bent van harte welkom in hun "Keuze Thuis" woning. Zelf de regie over uw leven houden, doen en laten wat u wilt. Zelfstandig thuis blijven wonen, ook als u ouder wordt.

Ouderen willen dit graag, maar hoe? U kunt hiervoor ideeën opdoen in die woning met de naam 'Keuze Thuis'. Deze woning staat in Andelst en kunt u gratis bezoeken. U krijgt dan een rondleiding. Zo kunt u oplossingen en aanpassingen zien om comfortabel in uw eigen huis (huurhuis of koopwoning) te kunnen blijven wonen.

Het is nodig dat u een afspraak maakt om langs te komen. Neem hiervoor contact met ☎ 06-49385781 of mail naar info@keuzethuis.nl of kijk op www.keuzethuis.nl .

Het bestuur van de KBO afdeling Elst Overbetuwe, die daar ook op bezoek is geweest, beveelt u een bezoek van harte aan.

Gedicht van een gepensioneerde



Wil je een treinkaartje kopen?
Nee, niet naar de balie lopen.
Daar is niemand meer te zien.
Je kaartje komt uit een machien.
Je moet dan overal op drukken
in de hoop dat het zal lukken.
Pure zenuwsloperij,
achter jou zie je een rij
kwaad en tandenknarsend staan,
want de trein komt er al aan.

Bij de Bank wordt er geen geld
netjes voor je uitgeteld.
Want dat is tegen de cultuur,
nee, je geld komt uit de muur.
Als je maar de code kent,
anders krijg je nog geen cent.
Om je nog meer te plezieren
mag je internet bankieren.
Allemaal voor jouw gemak,
alles onder eigen dak.
Niemand die er ooit om vroeg:
blijkbaar is het nooit genoeg.

Man, man, man, wat een geploeter,
alles moet met een computer,
anders doe je echt niet mee
op www en punt be.

Vind je alle informatie,
wie behoedt je voor frustratie?
Als dat ding het dan niet doet,
dan word je toch niet goed.
Maar dan roept men dat je boft,
je hebt immers Microsoft.
Ach, je gaat er onderdoor,
je raakt gewoonweg buiten spoor.
Nee, het is geen kleinigheid,
oud worden in deze tijd.

De Algemene Hulpdienst is er voor iedere inwoner van Elst die hulp nodig heeft en voor wie deze hulp (ook in financiële zin) niet beschikbaar is. Er wordt daarbij geen onderscheid gemaakt. Iedereen kan immers in een situatie terecht komen, waarbij hulp noodzakelijk is. Feitelijk doen wij niets anders dan vraag en aanbod van hulp zo snel en passend mogelijk bij elkaar brengen. Die hulp kan onder meer het volgende inhouden:

- Tafeltje Dekje
- vervoer naar ziekenhuis of andere bestemmingen
- boodschappen doen
- karweitjes in en om het huis
- invullen van formulieren

Tafeltje Dekje is het bezorgen van koelverse maaltijden aan huis bij mensen die zelf niet voor hun maaltijd kunnen zorgen. U kunt er ook voor kiezen om tussen 12.00 en 14.00 uur gezellig samen met anderen te eten in het restaurant van woonzorgcentrum Tertzio te Elst. U kunt voor deze voorziening in aanmerking komen bij ziekte, handicap, ouderdom of als u om een andere reden niet in staat bent een maaltijd te (laten) bereiden (bijvoorbeeld na een operatie of tijdens revalidatie).

Bij vervoer wordt u een bijdrage in de autokosten gevraagd. Bij andere hulp dient u met de hulpverlener vooraf afspraken te maken over betaling van de door de hulpverlener te maken kosten en een eventuele vergoeding.

Hulp komt altijd tot stand via bemiddeling van de coördinator van de Algemene Hulpdienst, die weet welke vrijwilliger in een bepaalde situatie het beste kan helpen en beschikbaar is. De coördinator is telefonisch bereikbaar op werkdagen van maandag tot en met vrijdag tussen 09.00 en 10.00 uur onder ☎ 0481-374926.

Wilt u ook helpen? Bel ons, wij begroeten u graag als nieuwe vrijwilliger!



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

Kind aangeven

Er komt een man bij het stadhuis en wil daar zijn pasgeboren zoontje laten inschrijven bij de Burgerlijke Stand. De ambtenaar achter de balie vraagt aan de man: "En hoe noemt u uw zoontje?"

De man antwoordt: "Euro".

De ambtenaar zegt: "Euro? Hoezo Euro?"

"Nou", zegt de man, "wij hebben al een Mark en een Frank!"

Oproep : Ouderen, doorbreek nu de stilte!!!

In de Nestor nr. 4 van april 2016 heeft de Unie KBO op blz. 50 een oproep geplaatst om de stilte rondom onze minder waard wordende pensioenen te doorbreken.

Niet alle ouderen gaan de barricade op. Ook niet als ze keer op keer merken dat ze weer moeten inleveren. Integendeel, veel mensen dragen hun lot in stilte en proberen nog zuiniger aan te doen. Lang niet alle ouderen hebben het zo goed als soms wordt beweerd.

De Unie KBO heeft een website in het leven geroepen om de echte verhalen te verzamelen over de dalende koopkracht van senioren. Doorbreek ook de stilte en

laat de Unie KBO op deze speciale website weten wat u hiervan merkt.

(www.wijdoorbrekendestilte.nl)

Heeft u geen computer dan kunt u ook het formulier op bladzijde 50 van de Nestor van april 2016 insturen.

Doe mee en laat de Unie KBO met deze actie niet in de kou staan.

SENIORENDAG

IEDERE DINSDAG WASSEN
VOOR HAPPY HOUR PRIJZEN

EN GRATIS STOFZUIGEN

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



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

Verplichte gezondheidskeuring voor het rijbewijs



In overleg met KBO-Gelderland vermelden wij, t.b.v. de verplichte gezondheidskeuring voor het rijbewijs (**per 1 januari 2014 vanaf 75 jaar**), onderstaand de volgende artsen, bij wie u terecht kunt als KBO-lid tegen betaling van € 35,00, uitgezonderd mevrouw Gootjes bij wie u € 25,00 betaalt.

De adressen in onze omgeving zijn:

1. De heer Van Remmen te Velp (Gld), ☎ 026-3636208
2. Locatie Elst: Sociaal Cultureel Centrum "De Wieken",
Prinses Irenestraat 49,
6661 EA Elst.
Keuringsdata: 1 maal per maand.
Aanmelden en informatie: Afsprakenlijn Regelzorg:
☎ 088-2323300 of info website: www.regelzorg.nl
3. 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 25,00 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

Moeder op internet

Onze moeder was een schat.
Die kookte, naaide, dagelijks bad.
Nimmer was haar iets te veel.
Ieder kreeg op tijd zijn deel.
En vader kreeg voor ieder klusje
altijd weer een dankbaar kusje.
's-Avonds rustig bij de haard,
's-Zondags lekker appeltaart.
Helaas, 't is over met de pret
want mammie is aan het internet.
Nog steeds is pappie in de weer,
maar hij krijgt geen kusje meer,
zit vaak zielig bij de buis.
Mammie liefkoost nu een muis.
Nooit meer is er appeltaart,
't Is Hotmail, Dot Com, Apenstaart.

Zelden is er warm te eten.
Haar kookkunst is ze mooi vergeten.
Internetten uur na uur;
Eten trekken uit de muur.
Een bal gehakt en een kroket,
want mammie is aan 't internet.
Laatst verloor zij duizend yen,
poker spelend met Dzjapaen.
En een man uit San Francisco
wil nu met haar naar de disco.
Ze deed zich voor als een jonge meid.
En nu raakt ze hem niet meer kwijt.
Pappie gaat alleen naar bed,
want mammie is aan 't internet.

Restaurant Gasterij
Zaal  *Het Wapen van Valburg*

Het adres voor:

- à la Carte
- Onbeperkt Hollandse Tapas € 27,50 p.p.
- Bruiloften
- Feesten en Partijen
- Catering

Informeer vrijblijvend naar de mogelijkheden

Tielsestraat 69 6675 AC Valburg
Tel. 0488-431292
www.wapenvanvalburg.nl

Wij hopen u met dit gedicht niet te ontmoedigen, maar wij vonden dit een leuke parodie op oudere dames die net computerles hebben gehad.

Bestuur KBO afdeling ElstOverbetuwe



voorzitter
Ingrid Reterink



vice-voorzitter en secretaris
Ger Daam



penningmeester
Baldewijn Vos



2^e. penningmeester
Frits van Ommeren



bestuurslid
Riet de Jager

**Willemsen
Wonen**

Wonen is je thuis voelen

Nieuwe Aamsestraat 84
6662 NK ELST
0481-372162

www.willemsenwonen.nl

Thuis Optiek Gelderland

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



website: www.thuisoptiekgelderland.nl