



BELANGENORGANISATIE VOOR SENIOREN

VITAMINEN



30 jaar KBO Elst Overbetuwe

23e jaargang nr. 2; juni, juli en augustus 2015

Colofon:

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

De doelstelling van de KBO volgens haar statuten is:

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

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

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

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

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

Verspreiding: Tom Pes

E-mailadres redactie: hwstaring@kpnplanet.nl

Website afdeling Elst: www.kbogelderland.nl

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

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

Wel en wee

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

Adreswijzigingen:

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

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

Opzeggen lidmaatschap:

Het lidmaatschap van de KBO afdeling Elst-Overbetuwe kan op elk gewenst moment bij de secretaris worden opgezegd; bij voorkeur gemotiveerd. Restitutie van betaalde contributie vindt echter niet plaats.

VITAMIENTJE voor juni, juli en augustus 2015:

"Als je de moed in je schoenen laat zakken, dan kom je niet vooruit."

Inhoud

pag. 2	colofon
pag. 3	vitamientje van de maand / inhoud / van de redactie
pag. 4	bestuurlijk
pag. 5	Stichting Wereldbeeld
pag. 6	Veilig Verkeer Nederland
pag. 7	algemene vergadering
pag. 8	wethouder Ron van Hoeven
pag. 9	30-jarig jubileum
pag. 12	vogelvrij
pag. 13	huishoudtips
pag. 14	in gesprek met
pag. 17	activiteitenprogramma
pag. 18	50 jaar getrouwd
pag. 20	bestuur KBO afd. Elst Overbetuwe

Van de redactie

Feest was het op 25 maart jl.. Onze afdeling bestond 30 jaar. U leest hierover in het verhaal van José Staring, dat vergezeld gaat van een aantal foto's.

Dit is het laatste blad, dat uitkomt voor de vakantieperiode. Mocht u op vakantie gaan dan wenst de redactie u veel plezier daarbij.

Ons bestuurslid Riet de Jager vierde samen met haar man Jo op 3 april jl. hun 50-jarige huwelijksfeest. Op pagina 18 in deze editie hun feestelijke foto.

Verder gaan we in dit blad in op veiligheid in het verkeer, de bestuursverkiezing, mantelzorgers en aan welke activiteiten u in de zomerperiode nog kan meedoen. Gerard Span heeft voor ons opnieuw een gedicht geschreven.

De volgende '*Vitaminen voor het leven*' komt uit op 11 augustus 2015.

S.v.p. kopij inleveren voor 20 juli 2015 bij het secretariaat van de '*Vitaminen*', José Staring, De Korte Helster 38, 6661 AE Elst, e-mail: hwstaring@kpnplanet.nl.

Bestuurlijk

Tekst: Ger Daam



Ger Daam

De lente is weer aangebroken en als je naar buiten gaat dan zie je dat alles weer een kleur krijgt. Terugkijkend in de tijd kunnen wij zeggen dat de winter is meegevallen. Onze raad aan u allen is om te genieten van de zon maar pas op dat u niet teveel zonlicht op gaat doen. Uw huid is kwetsbaar. Insmeren of regelmatig afdekken is een advies van een huidarts. Wij hopen voor ons allen dat het een aangename zomer gaat worden. Geniet er dus van.

Maar laten wij ook aandacht schenken aan alle mensen die problemen hebben met hun gezondheid. Vergeet niet om mensen die u kent en die ziek zijn af en toe wat aandacht te geven. Laten merken dat je meeleeft is voor iemand die ziek is al een grote steun. Een lieve groet via de telefoon, een briefje of een kaartje of een bezoeking brengen is voor hen belangrijk. Namens de redactie en het bestuur wil ik alle zieken sterkte en alle goeds wensen.

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

Nestor magazine van de Unie KBO

In de Nestor nummer 5 van mei 2015 staan enkele artikelen die wij graag onder uw aandacht willen brengen. Op de pagina's 43 t/m 57 is de rubriek "voor elkaar" te lezen, hierin is onder meer opgenomen wat de Unie KBO voor ons heeft gedaan. Houdt u van pracht en praal dan is op pagina 62 de mei processies iets om van te genieten. Een triest verhaal over het verdwijnen van de bibliotheken is te vinden op pag. 72.

Het jaarprogramma 2015 – 2016

Hier wordt achter de schermen hard aan gewerkt. Het programma en de volgende *Vitaminen* komen met de Nestor van augustus mee. De openingsmiddag zal zijn op woensdag 9 september 2015.

Het stopzetten van de huishoudelijke hulp

Hierover hebben wij u via de *Vitaminen* zoveel mogelijk geïnformeerd. Ondanks alle inspanningen zijn vele inwoners van de gemeente Overbetuwe hun huishoudelijke hulp kwijtgeraakt. Zij hebben voor zichzelf naar een oplossing gezocht die goedkoper is dan die de gemeente hun heeft aangeboden. Maar op 20 april jl. heeft de voorzieningsrechter de gemeente Overbetuwe op de vingers getikt. Vier inwoners zijn naar de rechter gestapt omdat zij het met de werk- en zienswijze van de gemeente niet eens zijn. Die rechter heeft hen dus gelijk gegeven en de gemeente Overbetuwe moet haar werkzaamheden op dit gebied aanpassen. Hoe dit uitvalt voor alle lopende bezwaren is nog niet te voorspellen. Wij houden u dus op de hoogte.

Clubkasactie Rabobank

De clubkasactie van de Rabobank heeft onze vereniging € 341,96 opgeleverd. Wij danken allen die op de KBO afdeling Elst Overbetuwe hun stem hebben uitgebracht. Tevens vragen wij aan onze leden, die bij de Rabobank bankieren om lid te worden van die bank. Dan mogen zij volgend jaar ook stemmen voor de clubkasactie.

Stichting Wereldbeeld

Tekst: Ger Daam



Woensdag 4 februari 2015 is de heer Jan Driessen van de Stichting Wereldbeeld naar de KBO in Elst gekomen. Hij geeft ons deze middag een woord- en beeldverslag van "Moskou, centrum van de Russische geschiedenis, de gouden ring, het culturele hart van Rusland en Sint Petersburg, centrum van Russische kunst".

Er wordt gestart met Moskou en het Rode Plein en daarop het grote museum, de Kazan Kathedraal, de Basilius Kathedraal, het enorme warenhuis GUM en het mausoleum van Lenin, de grondlegger van de Sovjetstaat. We brengen een bezoek aan een vijftal kathedralen. Hierna brengen wij een bezoek aan de metro van Moskou. De metro van Moskou is de snelste, de schoonste en het

mooiste vervoermiddel van de wereld.

Vervolgens gaan wij naar de gouden ring, het culturele hart van Rusland. Rond Moskou ligt een aantal oude stadjes uit de jaren 1600 tot 1700, die op de lijst van het werelderfgoed staan. Vladimir, Soezdal en Rostov-Veliki zijn de belangrijkste. In Soezdal zien wij de Ikonostase in de kathedraal met de vele mooie en devote iconen. Wij maken ook kennis met het enorme kloostercomplex met zijn klokkentoren en de tuin met medicinale planten en kruiden. In Kostroma staat de kathedraal van de Drie-Eenheid met zijn prachtige Ikonostase, het is de mooiste van heel Rusland. Om daarna in Novogorod uit te komen met het grootste en meest vermaarde iconenmuseum van de wereld.

Als laatste brengen we een bezoek aan Sint Petersburg. Daar staat het allergrootste museum van de wereld. De vermaarde Hermitage, het zomerpaleis van Catharina de Grote. De kathedraal van de Verlosser is in 24 jaar gebouwd en is gedecoreerd met vele prachtige mozaïeken. In de hoofdstraat van Sint Petersburg is het Nevsky prospect met zijn vele winkels, restaurants en luxe modezaken. Sint Petersburg is een on-Russische stad, er zijn heel veel legendes en overleveringen aan verbonden. Op het Vasilevsky eiland staan de Rost zuilen. Het zijn vuurtorens en er is ook een marinemuseum. Rondom het zomerpaleis van Catharina de Grote zijn prachtige parken aangelegd met fontein, die allemaal een symbolische betekenis hebben. Die staan er voor de overwinningen van het Russische leger.

En dan zijn wij weer terug in Elst in de ontmoetingsruimte van wooncentrum Wervershove. Wij hebben een prachtige presentatie van de maker Jan Driessen kunnen zien. Ger Daam bedankt hem en het applaus van de aanwezigen benadrukt zijn woorden. Ook bij het verlaten van de ruimte hoorde je menigmaal dat het een prachtige middag is geweest.

Veilig Verkeer Nederland

Tekst: Ger Daam



Jan van Zanten

Woensdag 4 maart 2015 een middag bij de KBO om wat op te steken of bij te scholen over veiligheid in het verkeer.

De heer Jan van Zanten van Veilig Verkeer Nederland is voor deze gelegenheid naar Elst gekomen. Jan is gepensioneerd en is een levensgenieter heeft hij mij laten weten. Hij heeft aangegeven dat het programma uit twee onderdelen bestaat. Voor de pauze diverse zaken zoals waar loop je als een weg geen voet- of fietspad heeft? Op deze vraag wisten de meeste aanwezigen wel het juiste antwoord te geven en dat is links van de weg. Maar ook wat is het gedrag van een rollatorgebruiker. En ga zo maar door. Ook wordt de noodzaak duidelijk gemaakt waarom er voorlichting over het verkeer gegeven moet worden. De harde cijfers van ongevallen met zowel ouderen als jongeren tonen dat goed aan. Op een zeer kundige en soepele wijze laat de heer Van Zanten de aanwezigen kennis maken met de problemen in het

verkeer en wat je er zelf aan kunt doen. De remafstand van een auto blijkt erg lang te zijn. Dus in een woonwijk altijd met gepaste snelheid rijden. Zorg dat u met uw fiets of e-bike gezien wordt. Controleer regelmatig uw zicht en gehoor.

Na de pauze werden de algemene verkeersregels en de verkeersborden onder de aandacht van de aanwezigen gebracht. Met behulp van diversen getekende situaties werd er ingegaan op wie er wel of geen voorrang heeft. Ook de nieuwe rijstroken en de vernieuwde belijningen van de wegen zijn aan de orde gekomen.

Aan het einde van de lezing van de heer Jan van Zanten bedankte Ger Daam hem. Zijn dank ging vergezeld met de overhandiging van een fles wijn en een spontaan applaus van de aanwezigen. Verschillende leden zijn bij mij gekomen met de mededeling dat het een leerzame bijeenkomst is geweest.

Hierna is er nog het bekende bingospel gespeeld met leuke prijzen die weer door Resi van Driessen zijn uitgezocht. Het is een interessante en leerzame middag geweest.

Waarom heeft een dom blondje lege flessen in haar koelkast staan?
Voor als er iemand op bezoek komt, die niks wil drinken.

Twee aardappelen komen elkaar tegen en maken een praatje. Zegt de ene tegen de andere: "En hoe gaat het met je broer?"

"Niet zo goed", antwoordt de andere aardappel, "hij zit in de puree..."

Algemene vergadering

Tekst: Ger Daam

Een korte samenvatting en de belangrijkste onderwerpen en besluiten van de algemene vergadering op woensdag 18 maart 2015.

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



Op 31 december 2014 stonden er 487 leden in het bestand van de afdeling. In 2014 zijn er 11 leden overleden. De notulen van de algemene vergadering van 19 maart 2014 zijn zonder op- of aanmerkingen door de vergadering goedgekeurd en aangenomen met dank aan de secretaris. Het verslag over het verenigingsjaar 2014 van de secretaris, het financieel jaarverslag 2014 en de begroting voor 2015 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.

De heer G. Verrest treedt als commissielid af en mevrouw Paula Burgers-van de Logt treedt als reservecommissielid toe tot deze commissie. De financiële controlecommissie bestaat nu uit mevrouw G.J. van der Helm-Gutlich en de heer J.A.M. Zwartkruis. Reservelid is mevrouw P. Burgers-van de Logt. Het voorstel van het bestuur om de contributie voor 2016 te verhogen naar € 23,00 per persoon per jaar is door de vergadering aangenomen.

De bestuursverkiezing:

Aftredend zijn mevrouw Mieke Kortman (vice-voorzitter) en Ger Daam (voorzitter en secretaris). Mieke heeft zich niet herkiesbaar gesteld en Ger Daam treedt als voorzitter af. Ger Daam heeft zich voor de functie van secretaris herkiesbaar gesteld. De voorzitter vraagt de vergadering of zij met de herbenoeming van Ger Daam kan instemmen. Een applaus van instemming is het antwoord van de vergadering. Er zijn vanuit de leden geen voordrachten gedaan. Het bestuur heeft mevrouw Ingrid Reterink voorgedragen als voorzitter en Ger Daam vraagt aan de vergadering of zij daarmee kan instemmen. Een applaus van instemming is het antwoord van de vergadering.

Mieke Kortman wordt door Ger Daam met een bos bloemen en envelop bedankt voor de 28 jaren, waarin zij lid was van het bestuur. Greet Roelofs bedankt Ger

Daam voor de jaren, waarin hij zich als voorzitter en secretaris voor de KBO heeft ingezet. Een envelop onderstreept haar dank en Willy, de vrouw van Ger, ontvangt voor haar ondersteuning een mooie bos bloemen. De plannen voor het verenigingsjaar 2015 zijn uitgebreid in de vergaderstukken opgenomen. Op 3 juni 2015 zal er een extra spellenmiddag zijn. De maandagavondfietstochten starten op 18 mei 2015. 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.

Wethouder Ron van Hoeven

Tekst: Ger Daam

Na de pauze van de algemene vergadering van de KBO afdeling Elst Overbetuwe introduceert onze nieuwe voorzitter, Ingrid Reterink, de heer Ron van Hoeven. Hij is



Ron van Hoeven

wethouder in de gemeente Overbetuwe belast met de volgende onderwerpen: onderwijs en opvoeding (inclusief leerlingenvervoer), maatschappelijke voorzieningen en kernteams, decentralisatie WMO en AWBZ evenals transitie jeugdzorg, coördinerend wethouder decentralisaties, volksgezondheid, kunst, cultuur, erfgoed (o.a. andere monumenten, theater, musea en molens). Als je al deze taken achter elkaar op gaat zeggen dan kom je adem tekort. Ingrid deelt de vergadering mede dat Ron van Hoeven ons het een en ander komt vertellen over hoe een college van B&W na verkiezingen wordt samengesteld. Wat het werk inhoudelijk is van een wethouder en de ontwikkelingen

binnen de gemeente Overbetuwe ten aanzien van de participatiewet. Hierna geeft zij de microfoon over aan de wethouder.

Op een duidelijke en rustige manier gaat hij in op zijn werk als wethouder en hoe hij besloten heeft de functie van wethouder te aanvaarden. Als directeur van een onderwijsinstelling op deze leeftijd nog overstappen naar een politieke loopbaan is een enorme stap en uitdaging. Hij wil graag dat de politiek dichter bij de burgers komt. Ook ziet hij het als uitdaging om met burgers oplossingen te zoeken en toe te passen in deze moeilijke tijden en financiële problemen. De wethouder doet zijn uiterste best om te bereiken dat na zijn ambtsperiode alle veranderingen en wijzigingen op een goede wijze zijn aangebracht en aangepast met zo min mogelijke pijnen. Dat hij niet iedereen tevreden kan stellen, is iets wat logisch is met alle bezuinigingen. Maar als een burger hulp nodig heeft, moet die hulp ook verleend worden, aldus de wethouder. Na zijn inbreng is er gelegenheid tot het stellen van vragen door de aanwezigen. Hiervan wordt goed gebruik gemaakt en het is een levendige discussie geweest. Na beantwoording van de laatste vraag neemt voorzitter Ingrid weer het woord. Zij bedankt Ron van Hoeven voor zijn komst, zijn uitleg en manier waarop hij met de vragen is omgegaan. Haar woorden laat zij vergezeld gaan van een fles wijn voor de wethouder. Een dankbaar applaus van de aanwezigen is voor wethouder Ron van Hoeven.

30-jarig jubileum

Tekst: José Staring

Op woensdagmiddag 25 maart 2015 vierden de leden van onze afdeling alweer ons 30-jarig jubileum. Wij werden tussen 14.30 en 15.00 uur verwacht in restaurant "Het Wapen van Valburg" in Valburg.

Wij werden door Ger Daam en Baldewijn Vos verwelkomt en iedereen ontving 2 muntjes voor 2 gratis consumpties. Toen het bijna 15.00 uur was werden we onthaald op een lekker kopje koffie/thee met een heerlijk gebakje waarop de tekst "30 jaar" was vermeld.

Onze nieuwe voorzitter, Ingrid Reterink, heette iedereen van harte welkom met een mooi gedicht. Hierna gaf ze het woord aan Ger Daam. Voor deze gelegenheid was een feestcommissie gevormd en daarvan was Ger vandaag de dagvoorzitter. Hij legde uit wat ons deze middag te wachten stond. Daarna was het weer de beurt aan de ons, ondertussen wel bekende Coby en Trijnie, oftewel "De Senioras".

Zij zongen er weer danig op los en brachten de sfeer er goed in. De meeste liedjes waren uit de jaren 1950-1960 zodat wij, senioren, bijna alles konden meezingen.

Er werd ook een quiz gespeeld waarbij wij allemaal een feesthoedje moesten opzetten. Ger Daam stelde allemaal vragen over de KBO en hierbij moest je het hoedje, bij een goed of fout antwoord, al dan niet op- of afzetten. Door het stellen van deze vragen werden onder de overgebleven leden 10 prijsjes verdeeld.

Ook had Ad van Mildert zich weer ingespannen om een mooi gedicht te maken.



Helaas is Ad slechtzind en daarom werd dit gedicht voorgedragen door Truus van Beek. Dit gedicht was eigenlijk een ode aan het bestuur. Bedankt Ad!

Verder werd er nog door de Senioras gevraagd wie er alleen een lied (met muzikale begeleiding) durfde te zingen en dat bleek Wil Daam, de vrouw van Ger, te zijn. Haar keus was het liedje "Rocking Billy" van Ria Valk. Dit ging Wil goed af en als dank ontving zij hiervoor een fles rosé.

Omdat de Senioras af en toe ook even hun keeltjes moesten smeren, werd er zo nu en dan een kleine pauze ingelast maar zij wisten ons goed te vermaken.

Tegen 17.30 uur kwam de kok en eigenaar van "Het Wapen van Valburg", de heer Wim Boswinkel, ons uitleggen wat ons zo dadelijk aan eten te wachten stond bij het warm/koud buffet. Zoals iedereen ondertussen wel weet, is alles hier altijd keurig verzorgd en na afloop aten we ook nog een ijsje.

Wij hebben allemaal zeer genoten van deze gezellige middag. Aan het eind daarvan sloot Ingrid Reterink de middag af met een minigedichtje over kunst.

En..... last but not least: willen wij hierbij ons bestuur en de feestcommissie, maar ook niet te vergeten onze sponsors, heel hartelijk bedanken voor deze fantastische middag. Zonder sponsors was dit alles niet mogelijk geweest.





Vogelvrij

Een gedicht van Gerard Span

Ganzen vliegen in een "V".
Zwanen sierlijk, trouw getwee.
Meeuwen zweven in een grote schare.
Het roodborstje gewoon alleen,
da's een hele rare.
Mussen vliegen voor de lol
Getjilp, gekwetter..... horendol.
Duiven cirkelen in een dichte groep.
Laat het regenen, duivenpoep.
Uilen houden overdag de wacht.
Jagen doen zij in de duis'tre nacht.
De frater groet in snelle vlucht.
Het dobb'rend nonnetje, met diepe zucht.
De koekoek vliegt van oost naar west.
Legt z'n ei in ander vogelnest.
Merels vliegen kwetterend rond.
Doen zo van hun broedsheid kond.

Zwaluwen plukken in staccatovlucht
Hun natje, droogje uit de lucht.
Spreeuwen vliegen onwijs snel.
En in d'onwijsheid ook ontzettend fel.
En kippen, kippen vliegen niet.
Zij fladderen, tot hun eigen diep verdriet.
Zij scheren met hun verenkont
Maar enk'le centimeters over de schrale grond.
Zo fladdert, zweeft of scheert de vogel
ieder op zijn of haar manier.
De één als krant, de ander als kogel.
Maar vliegen doen zij allen
Met het allergrootste plezier.

**Willemsen
Wonen**

Wonen is je thuis voelen

Nieuwe Aamsestraat 84
6662 NK ELST
0481-372162

www.willemsenwonen.nl



WILT U OOK een Gezonder, Fitter en Slanker LICHAAM?

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

www.fitnesselst.nl; Nieuwe Aamsestraat 84/1; tel. 06-44682121

Huishoudtips

De zomer nadert weer met rasse schreden en wij hopen natuurlijk allemaal op een mooie, droge, niet al te hete zomer. Mocht het toch erg heet worden dan volgen hieronder enkele tips van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport:



- **Drink voldoende.** Drink 2 liter vocht per dag; ook als u geen dorst heeft. Drink bij voorkeur water. Vermijd alcohol.
- **Vermijd inspanning.** Vermijd inspanning vooral tussen 12.00 en 16.00 uur, de warmste uren van de dag.
- **Blijf uit de hitte.** Blijf binnen of in ieder geval in de schaduw tussen 12.00 en 16.00 uur, de warmste uren van de dag. Draag een hoed, zonnebril en lichte kleding.
- **Zorg voor koelte.** Leg af en toe een koele handdoek in uw nek, neem een koele douche of bad. Laat de zonwering zakken of doe de gordijnen dicht van kamers die veel zon krijgen. Doe ook de ramen dicht als het buiten warmer is dan binnen (overdag) en zet ze open als het buiten koeler is ('s-nachts en vroeg in de morgen).
- **Zorg voor elkaar.** Steek een helpende hand toe als er in uw omgeving ouderen of zieken zijn, die hulp nodig hebben om deze adviezen op te volgen.

Mocht u nog vragen hebben dan kunt u bellen voor informatie met de Rijksoverheid: tel.nr. **1400** (lokaal tarief).

 *Boekhandel – Drukkerij*
TERBERTS

In gesprek met Marijke Arends

Tekst: Ger Daam

Vandaag ga ik in gesprek met de coördinator van het steunpunt Mantelzorg Overbetuwe, mevrouw Marijke Arends. Als redactie hebben wij voor dit onderwerp gekozen omdat er nog te veel mantelzorgers in de gemeente Overbetuwe niet bekend zijn met dit steunpunt. Met dit artikel willen wij het werk van het steunpunt bekend maken onder onze leden en om mantelzorgers een hart onder de riem te steken voor hun prachtige en zware vrijwilligerswerk.

Wie is Marijke Arends?



Het is alweer 19 jaar geleden dat Marijke in dienst is gekomen van toenmalige Stichting Welzijn Ouderen Elst (SWOE). Na het ontstaan van de gemeente Overbetuwe veranderde de naam in Stichting Welzijn Ouderen Overbetuwe (SWOO). Enkele jaren geleden is de SWOO opgegaan in Stuw Welzijns Organisatie.

Marijke komt uit de verpleging en welzijnorganisaties.

Op mijn vraag "waarom ben je naar deze organisatie toe gegaan?" was

haar antwoord dat zij veel aandacht schonk aan ouderen en geriatrie. Dus was mijn overstap naar dit werk eigenlijk een beetje logisch.

"Wat is nu je functie?" "Ik ben Coördinator Vrijwillige Thuishulp en Steunpunt Mantelzorg Overbetuwe".

Is het steunpunt Mantelzorg Overbetuwe ook toen al ontstaan?

"Nee, Steunpunt Mantelzorg Overbetuwe is tien jaar geleden ontstaan.

Het meldpunt is ruim 19 jaar geleden opgericht en sindsdien ben ik de coördinator. Hierover heb ik toen het coördinatorschap gekregen. Iets wat ik met heel veel plezier en enthousiasme nog steeds doe."

"Doe je dat werk alleen?" "De vrijwilligers doen de uitvoering, ik mag de coördinatie verzorgen. Vijf jaar geleden is Ingrid Holstege mij komen assisteren als vrijwillige coördinator. Zij komt ook uit de verpleeghoek en heeft communicatie en PR gedaan in die bedrijfstak. Hierdoor vullen wij elkaar mooi aan."

Wat is een mantelzorger?

"Iemand is een mantelzorger als hij/zij langdurig en onbetaald zorgt voor een chronische zieke, gehandicapte of hulpbehoevende partner, ouder, kind of ander familielid, vriend of kennis. Met gemiddeld acht uur per week zorg verlenen ben je mantelzorger."

Is een mantelzorger aan een leeftijd gebonden?

"Nee, er zijn heel veel jonge mantelzorgers, die naast hun school ook thuis iemand verzorgen. Veel mensen denken niet aan mantelzorger bij het werk dat zij doen omdat dit voor hen 'normaal' is. Je moet weten dat één op de acht werknemers thuis ook mantelzorger is en dat één op de vier jongeren dit ook is."

Wie is verantwoordelijk voor mantelzorg?

"Dat zijn de gemeenten. Het steunpunt voert het uit.

Sinds twee jaar is er op de Dag van de Mantelzorg ook een afvaardiging van de gemeente aanwezig. De gemeente onderstreept hiermee het belang van mantelzorgondersteuning."

Zijn alle mantelzorgers in onze gemeente bij jullie bekend?

"Helaas niet. Hierbij dan ook onze oproep: Meld mensen die zorgtaken hebben (mantelzorgers) bij ons aan!

Wijs hem/haar op de mogelijkheden van professionele ondersteuning. Vaak weet men niet dat die steun beschikbaar is. Geef hen door waar ze ons kunnen bereiken en wijs hen op de website. Zo hebben zij ook baat bij ondersteuning, informatie en/of persoonlijk advies. Hun privacy is bij ons gewaarborgd. Er zijn geen kosten verbonden aan de ondersteuning door Steunpunt Mantelzorg."

Wat doet het steunpunt voor mantelzorgers?

"Door de oprichting en uitvoering van het mantelzorgcafé kunnen wij de mantelzorgers informatie geven en met elkaar in gesprek gaan over adviezen en ondersteuning. De thema's van de mantelzorgcafé's zijn o.a. omgaan met probleemgedrag veroorzaakt door autisme, depressies bij mantelzorgers etc.. Het steunpunt werkt vraag gestuurd. Dus niet wat wij belangrijk vinden, maar dat wat belangrijk is voor de mantelzorgers en waarover vragen gesteld worden, geven wij informatie. Wij geven concrete tips over hoe je overeind blijft als mantelzorger. Wij richten ons op werkgevers en onderwijsinstellingen om rekening te houden met die werknemers of scholieren die mantelzorg verlenen.

Ga na wie er mantelzorgers zijn in bedrijf of instelling."

Marijke is er nog iets meldenswaardig?

"Ja, er is ook het meldpunt vrijwillige thuishulp. Daar kunnen vragen gesteld worden over zeer diverse zaken. Zoals klusjes in en om huis, vervoer, administratieve werkzaamheden zoals invullen van formulieren en belastingaangifte. Men kan een beroep doen op het Meldpunt als men in de eigen omgeving niemand heeft om de klus uit te voeren. Verder gaat de samenwerking en afstemming met de kernteams en het loket van de gemeente steeds beter.

Mantelzorgers, die hulp/ondersteuning nodig hebben, roep ik op om op tijd hulp bij het steunpunt Mantelzorg te vragen. Hoe vroeger de ondersteuning komt des te langer kan men de zorg volhouden, zodat problemen voorkomen kunnen worden."

Marijke, heb je nog tijd om andere dingen te doen?

"Ja, ik doe al 15 jaar aan persluchtduiken. De rust die ik onder water ervaar, geeft mij nieuwe energie om met mijn werk door te gaan. Verder ben ik erg blij met mijn kleinkinderen en geniet volop van hen."

Hoe lang ga je met dit werk nog door?

"Ik hoop nog heel wat jaren mee te kunnen en als ik stop moet er een mantelzorg huis staan. Wij hebben nu de fundering er staan. Wij willen mensen die hulp nodig hebben ook snelle hulp verlenen met behulp van alle vrijwilligersorganisaties die zich bij ons hebben aangesloten."

Hoe zijn jullie te bereiken?

"Op werkdagen zijn we van 9.00 tot 11.00 uur te bereiken via het loket in de Wieken, Prinses Irenestraat 49 in Elst, verder op tel.nr. 0481-350050 of via internet info@meldpuntoverbetuwe.nl."

Marijke, bedankt voor dit gesprek en ook dank aan Ingrid. Het is voor mij een fijn gesprek geweest. Namens alle burgers van de gemeente Overbetuwe hoop ik dat je gezondheid goed blijft en dat je nog vele jaren dit belangrijke werk kunt blijven doen. De KBO wenst het meldpunt vrijwillige thuishulp en steunpunt mantelzorg een goede toekomst toe.

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

- Op woensdag 3 juni is er een extra spellenmiddag vanaf 14.00 uur in de zaal van Wervershove.
- De fietstochten op de **maandagavonden** in de zomermaanden zijn inmiddels weer begonnen. De start is om 19.00 uur bij Wervershove. Afstand ± 20 km. met onderweg een pauze voor een kopje koffie/thee. Inlichtingen bij Riet de Jager, tel. 0481-351189 of mail jo.riet.dejager@hetnet.nl. Het zou fijn zijn als veel leden aan de fietstochten zouden deelnemen. Bij slecht weer vervallen deze fietstochten.

Omdat er in de zomermaanden geen spellenactiviteiten zijn bij de KBO, hebben wij voor u twee alternatieven:

- **Jeu de Boules:** Op **donderdagmiddag en zondagmiddag** is er bij de Jeu de Boules vereniging in Elst de mogelijkheid om aan dit spel deel te nemen. De middagen beginnen om **14.00 uur** en worden gespeeld bij de tennisvelden van De Helster in Elst. De kosten zijn € 2,00 per persoon per keer incl. koffie of thee. Eventueel is er ook de mogelijkheid dat u op **dinsdagavond** mee kunt doen. Dit is echter alleen in overleg met Betty van der Helm. Het spel wordt u bij de banen uitgelegd en de spelartikelen zijn aanwezig. Een mooi alternatief dat in de buitenlucht wordt gespeeld.
- **Sjoelen:** Een andere mogelijkheid is om aan het sjoelspel mee te doen. Dit wordt gedaan in 'Onder de Toren' te Elst op **donderdagmiddag** vanaf 14.00 uur tot 16.30 uur. De kosten hiervoor bedragen € 7,00 per maand. Beide spellen zijn door bijna iedereen te spelen.

De nieuwe hulp in de huishouding laat de eerste dag een dure antieke vaas vallen. Roept de heer des huizes: "Wat doe je nu toch, dat was wel een vaas uit 1610?" Zegt het meisje: "Oef! Gelukkig, ik dacht dat het een nieuwe vaas was!"

50 jaar getrouwd

Tekst: Ger Daam



Op 3 april 2015 zijn Jo en Riet de Jager officieel 50 jaar getrouwd. In kleine kring hebben zij dat gevierd. Echter op zondag 12 april hebben zij deze mijlpaal groots in ODE (De Vereniging) gevierd.

Geen burgemeester die hen kwam huldigen maar wel vele familieleden, vrienden en bekenden hebben er een vrolijke en feestelijke middag van gemaakt. Met gezang en leuke voordrachten.

Jo, Riet en ik hebben deze week samen teruggekeken op het feest en hoe zij elkaar hebben ontmoet. Tijdens een gezellig gesprek kwamen er vele gebeurtenissen uit hun leven voorbij.

Laten wij bij Jo beginnen. Hij is op 14 januari 1936 in Nijmegen geboren en het gezin De Jager bestond uit vader, moeder, vier jongens en twee meisjes. Laten al deze broers nu allemaal getrouwd zijn met een vrouw met de naam Riet. Is dat toeval?

Na de ambachtsschool is Jo bij diverse drukkerijen gaan werken en dat heeft hij 43 jaren volgehouden totdat hij in 1993 gedwongen was om te stoppen en gebruik te maken van de VUT.

Dan verder met Riet die op 21 augustus 1942 in Hengelo Overijssel is geboren. Zij vertelde boeiend over haar levensloop totdat zij Jo leerde kennen. Het was liefde op het eerste gezicht. Op de dansvloer hebben zij elkaar leren kennen en daar heeft Jo door met de arm ophoog te steken haar aandacht getrokken en kon de eerste dans gemaakt worden. Op 3 juli 1965 zijn zij getrouwd en hebben een dochter en zoon gekregen. Daar zijn ook nog twee kleinzoons bijgekomen.

Op verzoek van Jo is Riet gestopt met werken om thuis voor de kinderen te zijn. Maar *'het bloed kruipt waar het niet gaan kan'* is een Nederlands spreekwoord. Bij Riet kwam de zin om te gaan werken terug en zij is in 1975 gaan werken in het huidige ziekenhuis CWZ te Nijmegen. Eerst 10 jaar lang in de avonduren en van 1985 tot 2002 als voedingsassistente. In 2002 is zij gestopt door gebruik te maken van de VUT.

De hobby's van Jo zijn en waren: voetballen, vogels, de gezellenvereniging in het Kolpingshuis te Nijmegen en niet te vergeten het zingen in het koor van Joachim en Anna te Nijmegen.

Bij Riet zijn de hobby's zwemmen, nordic walking, 35 jaar hardlopen bij HUF op zaterdagmorgen om acht uur, de ½ marathon (dit heeft zij 36 jaar gedaan) en zij hoopt dit jaar voor de vijfde keer de Nijmeegse vierdaagse mee te lopen. Samen gingen zij op dinsdagavond hardlopen en hebben jarenlang in een atletiek jury gezeten.

Met veel plezier kijken zij terug op al die jaren samen. Wij wensen beiden nog een fijne tijd samen en hopen dat zij nog lang samen gelukkig mogen zijn.



Wels2wielers

Openingstijden		Contactgegevens	
Maandag	10.00 - 18.00 uur	I	www.wels2wielers.nl
Dinsdag	Gesloten	T	026 - 474 29 13
Woensdag	08.30 - 18.00 uur	E	info@wels2wielers.nl
Donderdag	08.30 - 20.00 uur		
Vrijdag	08.00 - 18.00 uur		
Zaterdag	08.00 - 18.00 uur		
Zondag	Gesloten		

Restaurant Gasterij *Het Wapen van Valburg*
Zaal



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

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**

Bestuur KBO afdeling Elst

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