



BELANGENORGANISATIE VOOR SENIOREN

VITAMINEN

WELKOM BIJ DE BELANGENORGANISATIE VOOR SENIOREN

FITNESS
& Gezondheidscentrum Elst

WEL U DOEK een Gezondheids- Fitter en Stabber LICHAMEN!

• Om te worden een gezonde en persoonlijke manier tegenover de gezondheidszorg en een kwaliteitsvolle instructies

- Onbepaald sporten € 22,50 per maand voor KBO-leden.
- Gratis profielen
- Gratis tas
- Gratis trainingsovername
- Gratis groepsovername
- Persoonlijke aandacht
- Kwaliteitsvolle instructies
- Soortgelijke sporten

www.fitness-elst.nl
Nieuwe Aarnsestraat 84/1, tel. 0481-372122

Restaurant Gastrijck
Zaal *Van Marwijk*

Het adres voor:

- à la Carte
- Onbepaald Hollandse Tapes € 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

Restaurant Fruit van Marwijk Catering Truif

ruim 50 verse maaltijd mogelijkheden uit eigen keuken

diverse soepen - ruim 20 reukwonderdodes - verse pizzas

kant en klaar - A LA CARTE

Wels2wielers

Openingsstijden

Maandag	10.00 - 18.00 uur
Dinsdag	Gesloten
Woensdag	08.30 - 18.00 uur
Donnerdag	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

Willemsen Wonen

Wonen is je thuis voelen

Nieuwe Aarnsestraat 84
66602 NK ELST
0481-372162

www.willemsenwonen.nl

COLORS & HOME VAN AALST

Een bron van inspiratie

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

HERBERTS Boekhandel - Drukkerij

Reclame in ons blad

23e jaargang nr. 1; maart, april en mei 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 maart, april en mei 2015:

"Wees zuinig in voorspoed, dan hoef je tegenspoed niet te vrezen"

Inhoud

pag. 2	colofon
pag. 3	vitamientje van de maand / inhoud / van de redactie
pag. 4	bestuurlijk
pag. 6	de notaris aan het woord
pag. 7	huishoudtips / liefde
pag. 8	in gesprek met
pag. 11	Sinterklaasfeest 3 december 2014
pag. 12	rijbewijskeuring
pag. 13	activiteitenprogramma / opstaan
pag. 14	advent- en kerstviering
pag. 15	hulp bij belastingaangifte?
pag. 16	carnaval / bewegen door de KBO
pag. 17	nieuwjaarsmiddag
pag. 19	u heeft uw steentje bijgedragen en ik ook
pag. 20	bestuur KBO afd. Elst-Overbetuwe

Van de redactie

Dit jaar starten wij met reclame in ons blad de *'Vitaminen'*. Een aantal bedrijven heeft zich bereid verklaard een advertentie in ons blad te plaatsen. Daar is de redactie hen zeer erkentelijk voor en wij hopen dat onze leden bij hun inkopen ook aan onze adverteerders zullen denken.

Verder leest u weer een aantal interessante verslagen van gehouden activiteiten.

U wordt door Frans Kosters attent gemaakt op de hulp bij het invullen van het belastingformulier. Mariet Gabriëls vertelt over haar ervaringen afgelopen zomer in Kwazulu-Natal het land van de Zulu's.

Op 18 maart 2015 wordt de algemene jaarvergadering gehouden; belangrijk voor u om inspraak te hebben in de gang van zaken bij onze afdeling.

De volgende *'Vitaminen voor het leven'* komt uit op 26 mei 2015.

S.v.p. kopij inleveren voor 30 april 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



Koning winter regeert en dat merken wij als ik dit stuk uit zit te werken. Niet dat de vorst hard toeslaat maar het is de wisselvalligheid. Sneeuw, hagel en regenbuien wisselen elkaar af. Tegen vorst is goed te kleden, maar tegen al die nattigheid met daarbij die sterke wind is dat veel moeilijker. Ik heb al menig nat pak opgedaan. Laat het dus maar weer snel lente worden. Onze raad aan u allen voor nu is goed aankleden, pas op voor gladheid en eet gezond.

Laten wij ook even aandacht geven aan alle mensen die problemen hebben met hun gezondheid. Vergeet niet hen af en toe aandacht te geven. Als mensen met je meeleven is dat voor een zieke een grote steun. Een lieve groet, een briefje/kaartje, belangstelling tonen of persoonlijk op visite gaan. Het is belangrijk voor een zieke. Vanaf deze plaats wil ik namens bestuur en redactie alle zieken veel goeds toewensen. Nu nog enkele onderwerpen die uw aandacht verdienen.

Nestor magazine van de Unie KBO

In de laatst ontvangen Nestor staan enkele artikelen die ik graag onder uw aandacht wil brengen. Die hebben allemaal te maken met gezondheid. Zoals Muziek, blikopener van het geheugen, gezondheid en sporten en techniek helpt thuis. Ook de artikelen WMO en belastingaangifte zijn belangrijk om eens goed te lezen. Zij geven u veel informatie.

De KBO afdeling Elst Overbetuwe bestaat 30 jaar

Bij de Nestor die u met de Vitaminen heeft ontvangen is ook een uitnodiging hierover gevoegd. Voor die viering kunt u zich opgeven. Helaas hebben wij aan u een bijdrage moeten vragen omdat de viering anders financieel niet mogelijk geweest zou zijn. De uitvoering is op woensdag 25 maart 2015 in het Wapen van Valburg. De overige informatie kunt u lezen op de bijlage in de Nestor.

Bedankt van Frits Janssen

Frits Janssen heeft aan het bestuur gevraagd om via de Vitaminen de vinder van zijn gouden FNV speld te bedanken. Die heeft na afloop van de kerstviering het speldje aan het barpersoneel van Het Wapen van Valburg afgegeven. Omdat Frits niet weet wie dat is geweest en dus niet persoonlijk kan bedanken, doet hij dat bij deze.

Stopzetten huishoudelijke hulp

In de gemeente Overbetuwe hebben 500 burgers een brief ontvangen waarin staat dat de huishoudelijke hulp per 1 januari 2015 wordt stopgezet. Naar aanleiding van die brief is ondergetekende in verweer gegaan door middel van spreektijd tijdens

een politieke avond, en door enkele gesprekken met de verantwoordelijke wethouder Ron van Hoeven. Er zijn publicaties verschenen in de media (zie onderstaand krantenartikel uit de Gelderlander van 29 november 2014) en er zijn veel bijeenkomsten geweest waar veel aandacht is gegeven aan dit onderwerp. Hoe staat het er nu mee?

Van de 500 burgers hebben er 77 aan de gemeente gemeld dat zij de hulp van de gemeente niet meer nodig hebben, 17 burgers hebben bezwaar aangetekend en 250 burgers gaan met een ambtenaar van de gemeente aan het keukentafel gesprek beginnen.

De gemeente Overbetuwe heeft op drie zaterdagen ronde tafelgesprekken gehouden en op zaterdag 7 februari 2015 zal de laatste informatiedag gehouden worden. De KBO afdeling Elst Overbetuwe was en is daarbij geweest. Uit de opkomst van de betrokkenen is niet te zien dat er veel belangstelling voor dit onderwerp is. Van de 500 burgers zijn er ongeveer 60 op een informatiedag aanwezig geweest. Dan kun je jezelf de vraag stellen 'maken wij ons dan te druk over dit onderwerp' of denken veel burgers dat het wel mee zal vallen?

Daarom hierbij de oproep heeft u hulp nodig, neemt u dan gerust contact op met één van onze vrijwillige ouderen adviseurs (VOA) of met het meldpunt mantelzorg.

GER DAAM

Lastpak die strijdt voor de ouderen

INTERVIEW Ger Daam, voorzitter van de Katholieke Bond van Ouderen in Overbetuwe komt op voor ouderen die hulp bij het huishouden dreigen te verliezen. „Dat dit zo gebeurt is toch niet te geloven!“

door Joris van Egmond

Voor de gemeente Overbetuwe is hij een lastpak geworden. Ger Daam, voorzitter van KBO Overbetuwe, keert zich steeds feller tegen de plannen van de gemeente om te korten op de huishoudelijke hulp. Hij lobbyt bij gemeenteraadsleden, heeft harde discussies met de wethouder en schroomt niet zijn mening in de media te verkondigen. Niet het feit dat de gemeente fors moet bezuinigen op de zogenaamde poetsbelposten stuit hem tegen de bres, maar de manier waarop ze het doet. Het is onzorgvuldig, gedreven door een enorme haast, vindt hij. Hij wordt volgers Daam geen reukering gehouden met goedwillendheid van veel ouderen. Met andere woorden: de overheid maakt onbruik van ze. „Protesten zie niet in het bloed van ouderen. Ik zou eigenlijk willen zeggen: bezet de hal van het gemeentehuis. Dan maak je een vuist. Maar dat past niet bij de doelgroep. Daarom kom ik voor ze op.“

Wat trekt u?

„Overbetuwe heeft de afgelopen maand vijftien drieduizend geschreven dat in principe hun recht op hulp bij het huishouden verdwijnt. Ze moeten anderszins over alternatieven, een

PASPOORT

- Ger Daam is vier jaar voorzitter van de Katholieke Bond van Ouderen in Overbetuwe. De bond telt vijftienduizend leden.
- Daam is geboren op 7 april in 1945 en woont in Elst.
- Hij is nu met pensioen. Daarvoor was hij onder meer secretaris van de stichting Katholieke Ouderswilt Elst, de voorloper van Batrouwen.
- In Overbetuwe krijgen op dit moment ruim 800 huishoudens hulp van de gemeente.

schoonmaker inhuren of kijken in hun eigen netwerk. Nog dit jaar krijgen ze een telefoontje van de gemeente om te kijken of die alternatieven zijn gevonden. In sommige gevallen behoudt de oudere het recht op de hulp alsnog. Maar vanuit de meeste ouderen verliezen dat recht. Ik vrees dat daar mensen tussen zitten die echt afhankelijk zijn van die hulp.“

Maar de gemeente zal toch een goede afweging maken?
„Dat is de vraag. Hoe kun je via een telefoontje rechter kiezen of een oudere zonder poetsbelposten kan? Ik werd laatst benadeld door een zoon van een 92-jarige man, uit een andere gemeente, waar precies hetzelfde gebeurt. Ook hij kreeg telefoon van de gemeente. Op elke vraag zei hij ja, ja, ja, het gaat goed. Het draaide erop uit dat de 92-jarige man geen hulp meer krijgt. Hij moet zijn eigen bus weer gaan onderhouden. Zoiets kun je simpelweg niet verlaten.“

Waar pleit u dan voor?
„Dat iedereen die droeg de hulp te verliezen een persoonlijk gesprek krijgt met iemand van de gemeente. Dus niet telefonisch. Dan kun je de tijd nemen voor een gesprek, je ziet hoe het met het huishouden staat. Op die manier kun je een veel betere afweging maken. Maar de gemeente wil die tijd er niet voor nemen. 1 januari



■ Ger Daam foto's Erik van 't Hulstear

ouderen zijn overheden van oudsher dankbaar. Dat zit erin gebakken. Dat beredt de wethouder onvrede en gezondheid.“

Troch is er uitsluiting kans dat er tas overdragen. De gemeente heeft het beleid al ingezet. „Daarom zeg ik tegen ouderen vraag een persoonlijk gesprek aan. Hond vast aan een afspraak en ga niet onderhandelen aan de telefoon. Als de oudere bericht krijgt dat de huishoudelijke hulp is gestopt, ga dan na of er een beschikking is ontvangen. Dan kun je ook officieel bezwaar maken.

Het zou mooi zijn als het nodig blijkt aan een profproces te denken. In dat geval kan de rechter oordelen of Overbetuwe eerlijk handelt. Dat gebeurt in meer gemeenten die eenzelfde briefdruiven. Vorige week vrijdag werd ik nog gebeld door een oudere vrouw van in de 80. Ze had die brief ook gekregen. De vrouw zei dat ze twee kunstknien heeft, haar heupen zijn vervangen, ze had een herenandoening gehad en is hartpatiënt. Ze maakt zich zorgen. Ik begrijp haar. Dat die zo gebeurt, dat is toch niet te geloven!“

“Ik zou willen zeggen: bezet de hal van het gemeentehuis. Maar dat past niet bij de doelgroep

De notaris aan het woord

Tekst: Ger Daam

Het is woensdag 5 november 2014 als notaris F.H.P. van Schaik uit Bemmelen op bezoek komt bij de KBO. Hij komt onze leden uitleggen wat de waarde en het nut is van een testament, een levenstestament en een vertrouwenspersoon. Daarnaast zal hij nog kort ingaan op het erf- en schenkingsrecht.

Om 14.00 uur opent de voorzitter Ger Daam deze bijeenkomst met de trieste mededeling dat Co van den Brakel is overleden en dat zijn uitvaart en crematie juist vanmiddag plaatsvinden. Hierna leest hij een gedicht voor over bejaarden geschreven door een onbekende dichter. Dan krijgt de notaris het woord.



Notaris Van Schaik begint zijn uitleg met een vraag aan de aanwezigen.

Wat is een notaris? Een notaris is een ambtenaar, een ondernemer zonder binding en geen advocaat. Er zijn in Nederland ongeveer 1300 notarissen.

Dan gaat hij in op het testament. In een gewoon testament kunt u alles regelen voor als u er niet meer bent. In een testament

kunt u dus vastleggen wie uw erfgenamen zijn en wie wat gaat erven. Op de vraag kan ik een kind onterven? Is het antwoord, ja met daarbij dat dit pas kan als het kind drie jaar is.

Moet een erfenis altijd worden aangenomen?

Het antwoord is nee. Men kan van een erfenis afzien. Maar men kan zich ook indekken om te voorkomen dat een erfenis wordt aangenomen die belast is met schulden. Dan wordt die erfenis aanvaard onder boedelinzicht.

Vanaf 2003 is er een nieuwe wet van kracht geworden en daarin staat dat bij overlijden de erfenis automatisch naar de langstlevende partner gaat. Nadere wensen (Wilsrecht) kunnen in een testament worden vastgelegd. Denk hierbij aan het hertrouwen van de partner of het opeisen van het erfdeel door de kinderen bij opname in een verzorgingstehuis. De notaris geeft hierbij aan welke verschillende mogelijkheden er nog meer kunnen zijn.

Na de pauze gaat de notaris verder met het beantwoorden van de diverse vragen. Het testament en het levenstestament zijn twee verschillende documenten, die ook apart bij de notaris moeten worden opgesteld. In het testament staat beschreven de wilsbeschikking van de overleden persoon. In het levenstestament is beschreven

wie bijvoorbeeld beslissingen mag nemen als de betrokken persoon zelf niet meer instaat is om die beslissing te nemen. In een testament kan zijn opgenomen een testamentair executeur en in een levenstestament kan dat een vertrouwenspersoon zijn.

Zo gaat de beantwoording door totdat er geen vragen meer zijn. Tot slot heeft een ieder een informatiemap kunnen meenemen over deze onderwerpen en was er zelfs de mogelijkheid om een briefje in te vullen zodat er vanuit het notaris kantoor telefonisch een afspraak gemaakt kan worden voor een vrijblijvend en gratis advies door de notaris. Een zeer informatieve bijeenkomst die door Ingrid Reterink onder dank aan de notaris is afgesloten.

Huishoudtips 'veiligheid in huis'

Bron: internet

Wanneer u slecht ter been bent, neemt het risico van vallen toe. Het is verstandig om uw huis zo in te richten dat de kans op vallen zo klein mogelijk blijft.



Aanpassingen in huis: Het is vaak mogelijk om de drempels in huis te verwijderen of te verlagen. Bij de buitendeur(en) en de badkamer kunnen ze beter blijven zitten. Handgrepen in de badkamer en bij het toilet geven extra steun. Antislipmateriaal in de badkamer voorkomt uitglijden. Zorg voor een goede vloer, die niet glad en ook niet stroef is.

Meubels en inrichting: Losse kleedjes en matjes vergroten de kans op uitglijden. U kunt ze beter weghalen of er antislipmateriaal onder bevestigen. Ook over snoeren op de grond kunt u gemakkelijk struikelen. Het is verstandig om ze zoveel mogelijk weg te werken, bijvoorbeeld in speciale kabelgoten of door ze vast te klemmen aan de plinten. Laat zo min mogelijk spullen in huis rondslingeren. Zorg voor voldoende kasten en/of haken aan de muur waar u dingen aan op kunt hangen. Let op de hoogte van kastruimte en haken: probeer te voorkomen dat u een opstapje moet gebruiken om veel gebruikte spullen te kunnen pakken. Als u een opstapje nodig heeft, zorg dan voor een stevige huishoudtrap. Gebruik liever geen krukje of stoel omdat het risico van vallen dan zeer groot is.

Liefde

Zegt de jongeman tegen zijn vriendin: "Sinds ik jou ken, kan ik niet meer eten, niet meer drinken, niet meer roken....."

"Oh schat, hou je zoveel van me?"

"Neen, zo blut ben ik!"

In gesprek met Roel Keuken

Tekst: Ger Daam

Na een sneeuwrijk weekend ga ik vandaag in gesprek met Roel Keuken in Zetten. Roel is de voorzitter van de participatieraad van de gemeente Overbetuwe. Tijdens de rondetafelgesprekken (jeugd)zorg, georganiseerd door de gemeente Overbetuwe, kwamen wij met elkaar in gesprek. Al pratende over het werk van de participatieraad en de onbekendheid hiervan bij de burgers van onze gemeente is er voor vandaag een afspraak gemaakt. Vandaag gaan wij in gesprek om meer bekendheid te geven aan het werk van de participatieraad. Bij navraag bij onze leden merkte ik dat zij niets weten van de raad. Met dit artikel in ons blad 'Vitaminen' is deze onbekendheid bij onze leden nu weggenomen.

Wie is Roel Keuken?



In Ochten heeft hij zijn jeugd doorgebracht en zijn opleidingen in de omgeving van Ochten/Tiel gevolgd.

De dienstplicht bestond in zijn tijd nog. Met de lichte 65-5 heeft hij die bij de infanterie vervuld. Voor Roel is er een groot verschil tussen macht en gezag. Macht brengt een functie met zich mee en gezag moet je verdienen. Zijn voorkeur gaat duidelijk uit naar beleid voeren en niet de uitvoering. Dit heeft hij zijn werkzame leven steeds

meegenomen en ook binnen het vrijwilligerswerk is dit gebeven. Na zijn diensttijd is Roel een opleiding gaan volgen bij de rijkspolitie. Zijn eerste standplaats is in de buitendienst van het district Amsterdam geweest. Na Uitgeest in Noord-Holland volgen diverse andere standplaatsen. Hij maakte gebruik van de mogelijkheid om binnen het korps rijkspolitie door te studeren en heeft diverse functies uitgevoerd. Zijn laatste functie is hoofd van de gemeenschappelijke meldkamer (politie – brandweer – ambulance) in Gelderland-Zuid, voordat hij in 2006 met pensioen is gegaan. Zijn opmerking daarbij was: "ik moet in de bloei van mijn leven stoppen". Maar ja, dat waren toen de regels. In 1966 trouwde Roel met Loes Remmerde en zij hebben twee kinderen gekregen. Ook zijn er vier kleinkinderen gekomen. Na met zijn werkzaamheden gestopt te zijn heeft hij nagedacht over de invulling van zijn tijdsbesteding. Beleid, daarbij wilde hij betrokken worden. Door deze voorwaarde (beleid is mijn ding) is Roel bij de WMO-raad gekomen en die heet nu de participatieraad.

Wat is de participatieraad?

"De participatieraad is een adviesraad voor het college van Burgemeester en Wethouders en werkt onafhankelijk van het gemeentebestuur en de gemeentelijke ambtenaren. De participatieraad bestaat uit inwoners van de gemeente Overbetuwe. Het zijn allemaal vrijwilligers. Een belangrijk uitgangspunt van de raad is *'beter elkaar aan de voorkant versterken dan aan de achterkant te bestrijden'*".



Participatieraad Overbetuwe

Over welke onderwerpen gaat het?

"Alle zaken die vallen onder de WMO, Participatiewet, Jeugdwet en Passend Onderwijs zoals o.a. over: minimabeleid, leerlingenvervoer, regiotaxi, kinderopvang, beschermd werken, toeslagen WWB, bijzondere bijstand, sociale kernteams, hulp bij het huishouden, toegankelijkheid gebouwen".

Wat doet de raad?

"De raad maakt geen beleid, maar maakt met ambtenaren een soort co-productie. De raad geeft namens de inwoners van de Overbetuwe gevraagd en ongevraagd advies aan het college van Burgemeester en Wethouders. Het gaat om de participatie van onze inwoners in de samenleving. Of je nu een handicap hebt of geen werk, mantelzorg ontvangt of geeft, vrijwilligerswerk doet, jong of oud bent. Iedere inwoner moet zijn of haar leven op eigen wijze kunnen inrichten met gebruik- making van zijn of haar mogelijkheden. Iedereen is waardevol en gelijkwaardig. Het is van belang dat inwoners dit zelf ook zo ervaren. Zij worden uitgenodigd om in de Overbetuwse samenleving mee te denken en mee te doen".

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

Waarom komen inwoners niet naar de raad?

"Omdat het hier om beleidsadviezen gaat en niet om uitvoering van één van de onderwerpen. Maar jullie verwachten toch wel dat inwoners met klachten of goede ideeën deze bij jullie melden? "Ja, dan kunnen wij onderzoeken en overleggen of verbeteringen aangebracht kunnen worden en zullen dit dan ook als advies naar het college sturen. We vervullen ook een ombudsfunctie".

Roel, hoe ervaren jij je werk als voorzitter van de participatieraad?

"Zoals ik al eerder heb aangegeven, ben ik met heel veel plezier bezig met beleid. Ik word vaak bestempeld als een gedreven mens en ik denk dat dit klopt. Als ik ergens aan begin dan ga ik er volledig voor en verwacht dit ook van anderen. Ik doe het graag voor de bewoners van de Overbetuwe en ervaar het als een goede en nuttige tijdsbesteding. Je vroeg mij ook hoeveel tijd ik hieraan per dag besteed, daar kan ik niet zomaar een antwoord op geven, omdat het werk is waar je elke dag mee doende bent. Op je vraag, hoe lang ga ik nog door, dat is afhankelijk van mijn gezondheid maar voorlopig denk ik nog aan zes jaar".

Heb je nog tijd voor andere hobby's?

"Ja hoor, ik heb nog tijd om te fietsen, om even te gaan vissen, ook lees ik graag.

Verder is tuinieren leuk. Maar ik ben graag buiten.

O ja, ik denk ook nog mee aan het nieuwe beleid voor het ontmoetingscentrum De Loohof hier in Zetten".

Hoe is de raad te bereiken?

"Mail: participatieraad@overbetuwe.nl

Website: www.overbetuwe.nl/gemeente/participatieraad

Telefoon: 06-53353536

De participatieraad vergadert elke eerste vrijdag van de maand om 9.30 uur in het gemeentehuis te Elst.

Deze vergaderingen zijn openbaar".

Roel, bedankt voor dit gesprek. Het is erg boeiend en leuk geweest. Namens alle inwoners van de gemeente Overbetuwe hoop ik dat je gezondheid goed blijft en dat jij de komende zes jaren dit belangrijke werk kunt blijven doen. Het bestuur van de KBO hoopt dat dit gesprek zal leiden tot meer betrokkenheid van de inwoners van de Overbetuwe met de participatie-raad. Wij wensen de raad alle goeds en veel wijsheid toe.



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		

Sinterklaasfeest 3 december 2014

Tekst: José Staring



José Staring

Het is alweer december, de laatste maand van het jaar.

Van Sinterklaas en Kerstfeest en lief zijn voor elkaar.

Met zijn rode mijter en zijn gouden staf

kwamen Sint en Piet op Wervershove af.

De nostalgie van vroeger komt boven, velen zijn er aan verknocht.

Het lijkt wel of deze middag bij de KBO steeds drukker wordt bezocht.

Ger en José verwelkomden Sint met een gedicht,

want dat is hier nu eenmaal verplicht.

Sommigen onder u hadden niet durven dromen

dat ze toch even bij de Sint moesten komen.

Op de melodie van "Het kleine café aan de haven"

wist José nog een leuk Elsters liedje te schaven.

Zonder haperingen zong iedereen van lieverlee

dit mooie lied uit volle borst mee.

De Sinterklaasbingo heeft altijd mooie pakketten.

Daar moeten Engelen en José altijd goed op letten.

Want voor deze bingo staat altijd een vast budget.

Het is Baldewijn die daar steeds goed op let.

Wij hadden weer een geweldige Sint en een mooie Piet.

Die waren vanmiddag onze favoriet.

Tot slot wilde Sint iedereen met een chocoladeletter belonen.

Want daarvoor was hij helemaal uit Spanje gekomen.

Voor hun inzet ontvingen Engelen en José nog een bon.

Maar ze deden dit met liefde allemaal zonder pardon.



Rijbewijskeuring

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.

Dat is in onze omgeving:

1. De heer Van Remmen te Velp (Gld), telefoon 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:
tel. 088-2323300 of info website: www.regelzorg.nl
3. Praktijk van mevrouw G. Gootjes.
Locatie: Het Souterrain, Broerdijk 17, 6523 GM Nijmegen-Oost,
tel. 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.



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

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

Activiteitenprogramma

dag	datum	programma
woensdag	4 maart	Themamiddag: "Verkeersvoorlichting Veilig Verkeer Nederland" door de heren G. Willems en J. van Zanten. Hierna bingo.
woensdag	18 maart	Algemene Jaarvergadering plus een actueel onderwerp en het bingospel.
woensdag	25 maart	Feestmiddag i.v.m. de viering van 30 jaar KBO afdeling Elst-Overbetuwe m.m.v. "De Senioras"
woensdag	1 april	Zesde spellenmiddag.
woensdag	15 april	Themamiddag "Inbraakpreventie" door de heer Wim Dang, politie Zuid-Gelderland. Hierna bingo.
woensdag	29 april	Zevende en laatste spellenmiddag.
woensdag	13 mei	Slotmiddag met muzikale medewerking van de heer Hans Westerink. Hierna bingo.
woensdag	20 mei	Jaarlijkse fietstocht. Het inschrijfformulier volgt later. Bij slecht weer zal deze fietstocht worden verplaatst naar woensdag 27 mei 2015.
woensdag	3 juni	Extra spellenmiddag.
maandag	18 mei	Vanaf maandagavond 18 mei a.s. beginnen weer de wekelijkse maandagavond zomerfietstochten vanaf Wervershove. De start is vanaf 19.00 uur. Wij fietsen ± 20 km. met onderweg een pauze voor een kopje koffie of thee. Inlichtingen bij Riet de Jager, tel.nr. 0481-351189 of per e-mail jo.riet.dejager@hetnet.nl Bij slecht weer vervallen deze fietstochten.

Opstaan

Jan en zijn vrouw Miep hebben knallende ruzie. Uit woede gaat Jan vroeg naar bed. Hij legt een briefje op zijn nachtkastje waarop staat: "Miep, wil je mij morgen om 7.30 uur roepen?"

De volgende morgen wordt Jan pas om 9.00 uur wakker. Er ligt een briefje op zijn nachtkastje waarop staat: "Opstaan Jan, het is 7.30 uur!"

Advent- en kerstviering

Tekst: Ger Daam

Ook al was het weer niet echt winterachtig, toch hebben wij als KBO op 17 december 2014 onze Advent- en kerstviering gehouden. Met 89 deelnemers kunnen wij zeggen dat er een goede opkomst is geweest. Er heerste een goede en ontspannen sfeer in de grote zaal van De Hoeksteen, maar ook in de feestzaal van Het Wapen van Valburg. Om 14.00 uur startte in De Hoeksteen een woord en communieviering. De voorganger is seniorenpastor John Rademakers en Lucy Willemsen zorgt voor de muzikale ondersteuning.

Het thema van deze viering is: "Kertsmis; Feest Gods Kwetsbaarheid". Dit thema is als een rode draad door de viering gegaan zowel in de lezingen als in de overweging. Op het voorblad van het dienstboekje stond een afbeelding, die het thema duidelijk heeft weergegeven. Het is een stemmige viering geweest waarin door alle aanwezigen uit volle borst is meegezongen.

Na de viering zijn alle aanwezigen naar de feestzaal in Het Wapen van Valburg gegaan om daar met de viering door te gaan. De goede sfeer, ontstaan in De Hoeksteen, is ook in de feestzaal gebleven.



Na het welkom en het openingsgedicht van Ad van Mildert, gelezen door onze voorzitter, is het een fijne en gezellige middag geworden. Hierbij is het ook terecht om een compliment te maken aan "De Kapelzangers" van wooncentrum Wervershove. Onder leiding van dirigent Henk Schouten hebben zij prachtige liederen ten gehore gebracht.

Tussendoor zijn er nog enkele gedichten voorgedragen en tot slot wenste de voorzitter ons allemaal met een fraai gedicht 'fijne kerstdagen en een gelukkig Nieuwjaar' toe. De voorzitter bedankte de leden van de werkgroep en allen die hebben meegewerkt om deze viering te laten slagen voor hun inzet. Ook de medewerkers van Het Wapen van Valburg zijn daarbij niet vergeten.

Wij kunnen terugkijken op een geslaagde viering. Lof voor de mensen die dit hebben georganiseerd.

Hulp bij belastingaangifte?

Tekst: Frans Kusters



Vele KBO-leden hebben de weg gevonden naar één van de KBO-belastinginvul-hulpen. Het juist en volledig invullen van de belastingaangifte blijkt voor veel mensen een lastige opgave. Ook in 2014 is er weer een aantal zaken gewijzigd. Gemaakte fouten kunnen leiden tot te hoge aanslagen of ander 'vervelend gedoe' (bijvoorbeeld onjuiste aanslagen of een verzoek om aanvullende informatie) met de Belastingdienst. Soms is het verstandig om een 'Voorlopige Aanslag' aan te vragen of te wijzigen.

Naast de Inkomstenbelasting besteden wij ook aandacht aan de Zorg- en Huurtoeslag. Zo nodig kunnen wij die aanvragen, maar er wordt vooral bekeken of u niet te veel toeslag krijgt in verhouding tot uw (huidige!) inkomen, waardoor u achteraf moet terugbetalen. Die vervelende situatie proberen wij te voorkomen. Het blijft dus interessant om u goed te laten adviseren en helpen!

Wanneer u in de periode januari/februari 2015 géén aangiftebiljet van de Belastingdienst heeft ontvangen of juist bericht dat u voortaan géén aangifte meer hoeft te doen, denkt u misschien: "dat is mooi, hoef ik ook niets te betalen". Dat is dan jammer, want mogelijk hebt u nog wel recht op teruggave van teveel ingehouden inkomstenbelasting.

Daarom onze oproep:

BIJ TWIJFEL, LAAT U ADVISEREN DOOR ONZE INVULHULPEN!

Wij komen op afspraak bij u thuis; uw gegevens worden absoluut vertrouwelijk behandeld.

Nieuw: de Belastingdienst wil dat wij voortaan gebruik maken van de bij hun al bekende gegevens. Daarom moeten wij wachten tot 1 maart a.s.. Eerst dan is het speciale aangifteprogramma beschikbaar. Alle mensen, die vorig jaar van deze service gebruik hebben gemaakt krijgen in januari 2015 een brief van de Belastingdienst met een "Machtigingscode". Die code hebben wij nodig om uw gegevens op te halen en om uw aangifte te kunnen insturen.

Dus die brief s.v.p. goed bewaren!

Als u als lid van de KBO afdeling Elst-Overbetuwe gebruik wilt maken van deze 'invulhulp', dan kunt u direct contact opnemen met één van onderstaande personen om een afspraak te maken (nog niet-leden kunnen voor € 22,00 per jaar alsnog lid worden. Dat is vaak snel terug verdiend). Voor de hulp vragen wij een kleine vergoeding als bijdrage voor door ons gemaakte kosten.

U kunt zich melden bij:

De heer Hein Tabois,	tel.nr: 0481-375719
De heer Piet Brouwer,	tel.nr: 0481-371085
De heer Frans Kusters	tel.nr: 0481-375201
Mevrouw Mariet Gabriëls,	tel.nr: 0481-378168.

Carnaval

Tekst: Gerard Span

't Is weer carnaval,
zingen, joelen, prinsenbal.
Alle dieren uit nest of hol
gaan tezamen uit hun bol,
verkleed als clown of Indiaan,
als bisschop of schilder Mondriaan.

Ze hossen door de straten,
zijn de dikste maten,
genieten van bier, wijn en sap,
verdringen elkander aan de tap.

Rosenmontag, optochten met prachtig versierde karren,
Prins, Raad van Elf en de narren.

Versieringen, feest, muziek
Vergeten, alle dierlijke tragiek.

Dolle dinsdag, laatste dag,
alles kan, alles mag.

Aswoensdag, tijd voor het askruisje,
voor bier en haring komen ze uit hun huisje.

En dan..... gewoon weer donderdag,
Verdwenen saamhorigheid, hartelijke lach.
De één vindt geluk, de ander heeft een strop.
Het ergste: ze eten elkaar gewoon weer op.



Bewegen door de KBO



Het Fitness & Gezondheidscentrum Elst gevestigd aan de Nieuwe Aamsestraat op nummer 84-1 te Elst heeft contact gezocht met onze KBO-afdeling.

Omdat bewegen voor senioren tegenwoordig aangemoedigd wordt, heeft het Fitness & Gezondheidscentrum Elst onze afdeling een interessant aanbod gemaakt, waardoor onze leden met een korting bij het centrum in beweging kunnen komen.

Bij het Fitness & Gezondheidscentrum Elst wordt u op een gezonde en persoonlijke manier begeleid in een prettige omgeving met moderne faciliteiten.

Het centrum is 7 dagen per week geopend. Maandag t/m vrijdag van 9.30 tot 22.00 uur en zaterdag en zondag van 9.30 tot 12.00 uur.

Er kan ook in groepen worden gesport.

Het Fitness & Gezondheidscentrum Elst werkt samen met fysiotherapie Meeuwsen in Elst.

Wanneer men een vraag heeft, kan men via het Fitness & Gezondheidscentrum Elst kosteloos advies inwinnen bij het Fysiotherapie Meeuwsen.

Fysiotherapeut Meeuwsen is op donderdagavond bij het Fitness & Gezondheidscentrum Elst aanwezig.

In samenwerking met Meeuwsen stelt het centrum dan een programma voor u op!

De kosten voor KBO-leden, op vertoon van de KBO-ledenpas, bedragen:

1-jaarabonnement onbeperkt sporten

(met maandelijkse automatische incasso) € 22,50 per maand (normaal € 28,00)

½-jaarabonnement onbeperkt sporten

(met maandelijkse automatische incasso) € 28,00 per maand (normaal € 36,00)

Volledige informatie kan bij het Fitness & Gezondheidscentrum Elst verkregen worden.

Nieuwjaarsmiddag

Tekst: José Staring

Veel KBO-leden kwamen op 7 januari jl. binnen door elkaar het beste voor 2015 te wensen dus laten we maar weer hopen dat we allemaal gezond mogen blijven. Ondertussen zitten wij alweer op de helft van ons KBO-seizoen, de tijd vliegt weer voorbij.

Ger Daam opende met een gedicht getiteld "Overdenking", passend bij deze middag. Dit gedicht was geschreven door een KBO-lid van de afdeling Lichtenvoorde. Hierna gaf Ger het woord aan Michel Coenen die ons deze middag zou gaan vermaken.

Michel is zanger/entertainer, 33 jaar oud en is geboren en getogen in Zetten. Vanaf het moment dat Michel kon praten is hij al bezig met zingen. Wat begon als op tafel staan met een afgeknipt springtouw groeide uit tot een ware passie. Hij is een jongeman met heel veel gevoel voor onze doelgroep en heeft veel humor maar ook een muzikaal talent. Hij zingt liedjes uit de periode 1950-1995 en begint zijn optreden altijd met een



lied van Eddie Christiani getiteld "Daar bij de waterkant". Hiermee zal hij later ook eindigen. Hij heeft zijn eigen geluidsinstallatie bij zich en wisselt de liedjes af met leuke verhalen waarbij hij vooral de dames in de zaal betrok. Op een gegeven moment vraagt hij of er ook Ria's, Greetjes, Annie's en Sandra's in de zaal zijn en haakt daar dan meteen op in door een liedje over die namen te zingen. Diverse leden ontvangen een mooie foto van hem en zijn daar blijkbaar ook blij mee. Behalve Bep van Burk, die is hij een beetje aan het plagen, maar daar kan ze wel tegen. Bep wist namelijk niet de juiste tekst van het lied "Mien, waar is m'n feestneus?". Ik heb er echter niet op gelet of ze toch nog een foto van Michel heeft gekregen. De pauze gingen we in met een polonaise op de melodie van "Ach, was ik maar bij moeder thuis gebleven!" van Johnny Hoes.

Na de pauze las Ger Daam nog een gedicht voor over het afgelopen jaar. Daar stond ook het e.e.a. in waarover hij zich voor ons (de ouderen) de laatste tijd had ingespannen i.v.m. de vele veranderingen die gaan plaatsvinden in de zorg en dergelijke. Maar laten we allemaal wel positief blijven, er zullen ooit ook wel weer betere tijden aanbreken.

Dan opent Michel Coenen het 2^e gedeelte van deze middag en begint met 2 liedjes van Anneke Grönloh namelijk "Brandend zand" en "Paradiso". Met het lied van Jaques Herb "Manuela" moesten we allemaal mee janken.

Zijn persoonlijke, respectvolle en humoristische benadering naar zijn publiek toe blijkt een grote kracht van Michel te zijn. Ook de "Vogeltjesdans" werd door velen meegedaan. Er werd weer uit volle borst meegezongen dus het was voor onze afdeling van de KBO weer een fantastisch begin van dit nieuwe jaar. Dus bestuur..... ook dit is voor herhaling vatbaar.

Toen Michel helaas moest vertrekken, werden er weer 3 rondjes bingo gespeeld. Deze keer waren de prijzen toegangsbewijzen voor museum Valkhof in Nijmegen. Waarvoor dank aan Resi van Driessen.



U heeft uw steentje bijgedragen en ik ook

Tekst: Mariet Gabriëls



Ik ben weer al even thuis van mijn Afrika avontuur en bij de laatste KBO-vergadering vroeg Ger Daam mij om hier een klein stukje over te schrijven.

Ik ben op 23 augustus 2014 vertrokken naar Zuid-Afrika om ontwikkelingswerk te doen in Kwazulu-Natal het land van de Zulu's.

Ik heb daar meegeholpen in een medisch project van de ontwikkelingsorganisatie AFRICAN IMPACT.

In een vrijwel nieuwe polikliniek waar geen goede bloeddrukmeter is en geen fatsoenlijke rolstoel, dat zijn dingen die wij ons niet kunnen voorstellen. Ik heb gewerkt in een polikliniek, in een crèche en het grootste gedeelte in de wijkzorg. Je komt dan echt in de rimboe om de mensen in hun huizen (hutjes) op te zoeken en te helpen. Vaak is het improviseren omdat er niet datgene is wat je nodig hebt. Mogelijk dat er onder u mensen zijn, die mijn dialezing gezien hebben in de "Hoeksteen" en zij kunnen zich beter voorstellen wat je zoal tegenkomt.

Het is niet alleen geneeskundige zorg maar ook zorgen dat de mensen water hebben, want dat ontbreekt vaak. Wij zaten in het vrijwilligershuis 5 weken zonder water en de mensen in de rimboe vaak nog langer. Ze moeten kilometers lopen om bij een waterput te komen en dan ook weer alles naar huis sjouwen.

Als wij hier een halve dag zonder water zitten, staat de wereld op zijn kop.

Gezondheidszorg is er minimaal en toch (over)leven zij met een glimlach. Wij gaan er naar toe om hulp te geven en dat moeten we vooral blijven doen, maar wij kunnen ook nog veel van hun leren. In alle soberheid toch blij leven en ze hebben een engelengeduld en dat ontbreekt ons heel vaak.

Een kleine impressie van Afrika.



Wonen is je thuis voelen

Nieuwe Aamsestraat 84
6662 NK ELST
0481-372162

www.willemsenwonen.nl

Een bron van inspiratie



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

Bestuur KBO afdeling Elst

Secretaris en
waarnemend
voorzitter: Ger Daam
penningmeester: Baldewijn Vos
2^e. penningmeester: Frits van Ommeren
vice-voorzitter: Mieke Kortman
bestuurslid: Riet de Jager