



KBO

Elst - Overbetuwe



VITAMINEN VOOR HET LEVEN

Versterking van het bestuur
pagina 14



25e jaargang nr. 2; juni, juli en augustus 2017

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

De doelstelling van de KBO volgens haar statuten is:

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

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

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

Het blad 'Vitaminen voor het leven' is ook te vinden op onze website.

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

Verspreiding: Geert Kolks

E-mailadres redactie: hwstaring@kpnplanet.nl

Website: www.kbo-overbetuwe.nl

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

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

Wel en wee:

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

Adreswijzigingen:

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

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

Opzeggen lidmaatschap:

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

Restitutie van betaalde contributie vindt echter niet plaats.

VITAMIENTJE voor juni, juli en augustus 2017:

"Tijd nemen voor jezelf is een keuze!"

Inhoud o.a.:

pag. 2	colofon
pag. 3	vitamientje van de maand / inhoud / van de redactie
pag. 4	bestuurlijk
pag. 6	activiteitenprogramma
pag. 7	tuinvlinders en libellen
pag. 9	huishoudtips
pag. 10	in gesprek met
pag. 13	let op malafide slotenmakers
pag. 14	algemene vergadering
pag. 15	stichting Kwame
pag. 17	KBO-PCOB nieuws
pag. 18	allerlei
pag. 19	onderzoek ondervoeding door eenzaamheid bij ouderen
pag. 20	bestuur

Van de redactie

Met deze editie van de '*Vitaminen*' sluiten we het seizoen 2016 / 2017 af. De redactie is erin geslaagd het merendeel van onze adverteerders te behouden voor onze vereniging. Onze krappe begroting heeft daardoor iets meer ruimte gekregen. Tijdens de algemene ledenvergadering van 29 maart jongstleden heeft Ger Daam aangekondigd per 1 juli 2017 af te treden als secretaris van onze vereniging. Dat is jammer voor onze vereniging gezien alle zaken, die hij voor onze vereniging steeds regelde. Daarvoor mogen we hem zeer dankbaar zijn. Zijn opvolging is nog niet geregeld. De zoektocht naar een nieuwe secretaris gaat dus nog door.

Gelukkig voor de redactie zet hij zijn activiteiten voor ons blad voort.

Zoals u bij '*activiteiten*' kunt zien, kunt u op 7 en 14 juni en 2 augustus a.s. nog terecht bij onze afdeling. Daarna stoppen we tot september voor de vakantie. De redactie wenst u daarom alvast een prettige vakantie met aangenaam weer.

De volgende '*Vitaminen voor het leven*' komt uit op 15 augustus 2017.

S.v.p. kopij inleveren voor 25-7-2017 bij het secretariaat van de '*Vitaminen*', José Staring, De Korte Helster 38, 6661 AE Elst, e-mail: hwstaring@kpnplanet.nl.



Bestuurlijk

Tekst: Ger Daam

Ja, daar zit je dan achter je toetsenbord om voor de 'Vitaminen' het stukje 'bestuurlijk' te schrijven. Nu zit ik er met een gevoel dat anders is dan alle vorige bestuurlijke stukjes bij elkaar. Dit wordt de voorlaatste 'bestuurlijke' die ik mag schrijven. Vorige week tijdens de Algemene Vergadering officieel als secretaris en vice-voorzitter van de KBO afscheid genomen. Ik zit nu met een katterig gevoel omdat het niet is gelukt om in ruim twee jaar een nieuwe secretaris te vinden. Natuurlijk blijft het bestuur hopen dat er op 1 juli 2017 zich een nieuwe kandidaat heeft gemeld. Vanaf 1 juli stop ik echt met mijn werkzaamheden. Een mooie

periode wordt dan afgesloten. In de bestuursvergadering op 24 april worden de taken onder de bestuursleden verdeeld. In de 'Vitaminen' van augustus komen wij er op terug.

Nu iets heel anders. De verkiezingen zijn geweest. Hebt u gestemd?

Om met al die partijen en hun programma's tot overeenstemming te komen tot de vorming van een nieuw kabinet is een enorme klus voor de formateur. Wij zijn als bestuur zeer benieuwd met welke partijen men uiteindelijk het land gaat besturen. Wat zal dat gaan betekenen voor de ouderen, de veiligheid en de zorg?

Zoals het er nu uit ziet, lijkt het alsof de winter langzaam maar zeker van ons afscheid gaat nemen. De temperaturen gaan omhoog en de zon laat zich vaker zien. De zomertijd is ingegaan en wij zien de bomen en planten van kaalheid langzaam weer knoppen en bladeren krijgen. Wat voor een lente en zomer gaan wij dit jaar krijgen? Afwachten is onze boodschap.

Ook in deze 'Vitaminen' denken wij als bestuur en redactie aan onze zieken en eenzamen. Kent u iemand, laat het ons weten of breng zelf eens een bezoekje. Een kaartje is ook leuk. Het doet wonderen. Met andere woorden 'het is voor de mensen een medicijn' dus niet vergeten.

Dan zijn er nog enkele onderwerpen die uw aandacht verdienen.

Nestor Magazine van de Unie KBO

Inmiddels heeft u al vier Nestors ontvangen dit jaar. Tussen de vorige en deze 'Vitaminen' zijn dat de nummers 3 en 4. Op de voorplaat van Nestor nummer 3 staat politiek verslaggever Wouke van Scherrenburg. Met haar 70 jaren is zij een verslaggever die niet brutaal maar wel onverschrokken vragen aan politici stelt.

Verder gaat deze Nestor in op de verkiezingen van 15 maart 2017. Goed om eens te lezen is het artikel over "opgelicht" via internet. Het is iedere keer weer verbazend, dat mensen in mooie praatjes een fortuin zien. Denk goed na voor u "ja" zegt.

Op de voorplaat van Nestor nummer 4 staat Jan Terlouw. Hij is inmiddels 85 jaar en op bladzijde 12 staat een interview met hem. Verder is in deze Nestor het onderwerp 'zo voorkom je dementie en oefen je vitaal' de moeite van het lezen waard.

Vergeet niet de rubriek "voor elkaar" eens rustig door te nemen. Deze rubriek staat in iedere Nestor en is zeer aanbevelingswaardig om door te lezen.

Ik weet niet of het u is opgevallen, maar 10 keer per jaar valt er bij u een Nestor in de brievenbus dankzij de vrijwillige bezorgers. Kijkt u ook eens naar de prijs van een Nestor. Hoe is het mogelijk met slechts 23 of 24 euro contributie per jaar? Een blad dat altijd de moeite waard is om te lezen.

De Rabobank Clubkas Campagne 2017

Als u een bankrekening hebt bij of lid (is gratis) bent van de Rabobank dan mag u stemmen op een vereniging. De Rabobank stelt 75.000,00 euro beschikbaar voor verenigingen. Door te stemmen op onze vereniging KBO Elst-Overbetuwe helpt u om een deel van dit bedrag voor ons binnen te halen. In de vorige Nestor hebben wij u uitvoerig op de hoogte gebracht van dit onderwerp. Daarom: Vergeet u vooral niet te stemmen en vraag ook aan familie, burens, kennissen en vrienden om op onze vereniging te stemmen. Bij voorbaat onze dank.

Wie durft de uitdaging aan om secretaris of notulist van de KBO te worden?

Wij blijven deze oproep doen omdat een secretaris onontbeerlijk is voor onze vereniging. Daarnaast is het erg handig als een lid zich aanmeldt als notulist in de bestuursvergaderingen. De bestuursleden kunnen zich dan volledig op de onderwerpen van de agenda concentreren. Wie durft in de voetsporen van de huidige secretaris te stappen? De werkzaamheden zijn redelijk onder de bestuursleden uitgezet, de tijd hiervoor valt mee.

Aanmelden bij Ger Daam, ☎ 0481-373844 of per mail gdaam@hetnet.nl

Extra fietstocht op woensdag 14 juni 2017 bij de KBO Elst

De fietswerkgroep gaat een extra fietstocht organiseren op **woensdag 14 juni**. Bij slecht weer wordt deze op **woensdag 21 juni 2017** gehouden.

Het is een zelfverzorgende tocht. Dus zelf zorgen voor iets te eten en te drinken tijdens die tocht. Er zijn geen kosten aan deze fietstocht verbonden. Het vertrek is om 09.30 uur vanaf wooncentrum Wervershove aan de Grote Molenstraat te Elst. Aanmelden is niet nodig. Zorgt u ervoor dat uw fiets in orde is, de banden op de juiste spanning en uw accu vol opgeladen is.

Bij een goede opkomst zal er op **2 augustus** nog een fietstocht worden georganiseerd. De vertrektijd is gelijk aan die van 14 juni en ook de plaats van vertrek vanaf wooncentrum Wervershove. Meer informatie bij mevrouw Riet de Jager, ☎ 0481-351189.

Activiteitenprogramma

dag	datum	programma
maandag	8 mei	Vanaf vandaag zijn de maandagavond fietstochten weer van start gegaan. Wij fietsen ± 20 km. met onderweg een korte pauze voor een kopje koffie of thee voor eigen rekening. Inlichtingen bij Riet de Jager, ☎ 0481-351189 of per mail jorietdejager@gmail.com . Vertrek: iedere maandagavond om 19.00 uur vanaf Wervershove. Bij slecht weer vervallen deze fietstochten. U bent van harte welkom!
woensdag	10 mei	Achtste spellenmiddag
woensdag	17 mei	Jaarlijkse fiets-/puzzeltocht Het inschrijfformulier ontvangt u hierbij. Inlichtingen: zie hierboven. Bij slecht weer wordt deze fietstocht verplaatst naar 24 mei a.s..
woensdag	7 juni	Slotmiddag met medewerking van "Maestro & Co met hun programma "Happy Days are here". Afsluiting met het bingospel. Tevens de uitslagen van de spellencompetities.
woensdag	14 juni	Extra fietstocht. Vertrek: 9.30 uur vanaf Wervershove. Lunch en eventuele consumpties zijn voor eigen rekening. Er zijn geen kosten aan verbonden. Aanmelden is niet nodig. Inlichtingen: zie boven. Bij slecht weer wordt deze tocht op woensdag 21 juni 2017 gehouden.
woensdag	2 augustus	Extra fietstocht. Vertrek: 9.30 uur vanaf Wervershove. Lunch en eventuele consumpties zijn voor eigen rekening. Er zijn geen kosten aan verbonden. Aanmelden is niet nodig. Inlichtingen: zie boven. Deze fietstocht is echter afhankelijk van de deelname aan de fietstocht van 14 juni jl..
woensdag	6 september	Ons activiteitenseizoen begint op woensdag 6 september 2017 . Noteer dit alvast in uw agenda!

Tuinvlinders en Libellen

Tekst: Ger Daam

Woensdagmiddag 1 maart 2017 was er een bijzondere lezing voor onze leden en belangstellenden. Bij de Vlinderstichting hebben wij gevraagd om ons iets te komen vertellen over het onderwerp 'Tuinvlinders en Libellen' met de nadruk op vlinders. Ineke Radstaat van deze stichting is deze middag naar Elst gekomen en heeft ons een boeiende lezing gegeven over het onderwerp 'Tuinvlinders en Libellen'.

Ineke begon haar verhaal met de inrichting van haar tuin in de plaats Bennekom. Haar tuin is zodanig ingericht dat vlinders en libellen alles aan planten en water vinden om te kunnen leven. En met behulp van meerdere dia's heeft zij de opbouw en inrichting van haar tuin laten zien. Van speelplaats naar een tuin met veel verschillende soorten planten en voor libellen ook een vijver.

Op de vraag hoeveel soorten vlinders er in Nederland zijn, heb ik verbaasd gereageerd op haar antwoord. Er zijn in Nederland namelijk 10.000 soorten vlinders. In een normale tuin kun je ongeveer zeven verschillende soorten vlinders tegenkomen.

In haar speciaal ingerichte tuin zijn dat er ongeveer 20 stuks buiten de libellen. Op haar vraag 'hoe kan je een dagvlinder van een nachtvlinder onderscheiden' is even nagedacht. Het antwoord is: dat kan je zien aan de voelsprietten van de vlinders. De dagvlinder heeft een knopje op de voelsprietten en de nachtvlinder niet. Vervolgens kwamen er verschillende soorten vlinders op de dia's voorbij. De één nog mooier dan de ander. Prachtig was te zien hoe een vlinder zich ontpopt. Die ontdoet zich van de huid van de pop van een rups. Op zich is



Ineke Radstaat



een rups ook zeer verwonderlijk. Bij de geboorte is die klein en vreet zich de hele dag echt vol. Misschien herkent u het boekje "Rupsje nooit genoeg" hierin. De rups groeit uit zijn huid en heeft onder de afgestoten huid een nieuwe aangepaste huid. Zeer verwonderlijk als je dat ziet gebeuren.

Ook het filmpje over het paren of de benadering tussen mannetje en vrouwtje is zeer bijzonder. Een vrouwtje oranjevlinder leeft ongeveer zes weken en een mannetje ongeveer tien dagen. Dus in die korte tijd moet er erg veel gebeuren om te zorgen dat er voldoende nazaten blijven. Daarnaast zijn de vlinders erg selectief waar zij hun eitjes leggen en van welke bloemen zij de nectar willen drinken.

Bij libellen is dit allemaal nog veel ingewikkelder en ook erg mooi om te zien. Libellen leven ongeveer drie tot zeven weken.

Omdat de vlinders ook een winterslaap houden, vreten zij zich helemaal rond om de winter te overleven.

Ineke doet daarom een oproep om uw tuin niet te vlug winterklaar te maken, omdat er nog eitjes uit moeten komen.

En om in het voorjaar niet te snel de tuin weer op te ruimen om vlinders een kans te geven om rustig te ontwaken. Behalve de nectar van bloemen is ook rottend fruit voor vlinders erg aantrekkelijk en komen vlinders op dat voedsel af.

Het is een prachtige middag geweest en de mensen die er niet zijn geweest, hebben echt iets gemist. De middag is afgesloten met het bekende bingspel.



SENIORENDAG

IEDERE **DINSDAG** WASSEN
VOOR **HAPPY HOUR** PRIJZEN

EN **GRATIS** STOFZUIGEN

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



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

Huishoudtips

Deze keer gaan wij het hebben over de **vaatdoek**.

Het is geen prettig idee, dat een stinkend vaatdoekje propvol bacteriën zit. Die bacteriën vinden het fantastisch op uw vaatdoek want het is er lekker vochtig en dankzij etensresten en ander vuil is het ook een geweldige voedingsbodem.

Het is dus van groot belang dat uw vaatdoek zo schoon mogelijk blijft. Hoe kun je dit nu het beste doen? Niet door ze te wassen in de wasmachine! Die vieze vaatdoek wassen in de wasmachine zorgt er namelijk voor dat al het vuil en de bacteriën in de machine terechtkomen en hier vrolijk verder gaan leven. Hier was je de volgende keer ook je kleding in.



Ga als volgt te werk:

Spoel uw vaatdoek goed uit onder de kraan.

Gebruik zo heet mogelijk water en een beetje sop.

Leg de natte vaatdoek vervolgens 2 minuten in de magnetron. Het klinkt misschien een beetje gek maar door de magnetron worden 99% van de bacteriën gedood. Zelfs virussen zijn niet opgewassen tegen de magnetron en leggen na 2 minuten het loodje.

Doe om de dag de natte vaatdoek 2 minuten in de magnetron en voorkom dat bacteriën een paradijs vinden in je vaatdoek.

Het is van groot belang dat de vaatdoek **nat** is wanneer u deze in de magnetron legt. Wanneer u een droge vaatdoek in de magnetron legt, bestaat het gevaar dat deze in brand vliegt. Goed opletten dus!

An advertisement for 'van Marwijk Catering - Traiteur'. The ad features three photographs of food displays. The top photo shows a large buffet table with various dishes. The middle photo shows a close-up of several trays of food, including soups and salads. The bottom photo shows another buffet table with a variety of dishes. The text 'Groente - Fruit van Marwijk Catering - Traiteur' is at the top. Below the photos are three lines of text: 'ruim 50 verse maaltijd mogelijkheden uit eigen keuken', 'diverse soepen - ruim 20 rauwkostsalades - verse pizza's', and 'kant en klaar - A LA CARTE'.

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**

In gesprek met Hans van Aalst

Tekst Ger Daam



Hans van Aalst

Vandaag ga ik een bezoek brengen aan Colors@HOME Van Aalst, Dorpsstraat 69 in Elst. Volgens afspraak spreek ik daar met Hans van Aalst.

Waarom een gesprek met de heer Van Aalst? Omdat wij als redactie regelmatig een adverteerder in ons blad 'Vitaminen' in het zonnetje willen zetten.

Adverteerders zijn onze sponsors, die het mogelijk maken om de 'Vitaminen' in deze kleurrijke vorm te kunnen uitgeven. Vergeet dus bij uw inkopen onze sponsors niet.

Het is een winkel die een begrip is in de gemeente Overbetuwe. Veel leden van onze vereniging kennen de winkel nog onder de naam 'Decorette' gelegen aan de Dorpsstraat 75 te Elst. De winkel is

kort geleden flink verbouwd en ziet er goed en overzichtelijk uit. Alles is categorisch gerangschikt. Als je de winkel binnen komt dan wordt je begroet door de eigenaar de heer Hans van Aalst of door zijn medewerkster mevrouw Jonny van Dijken. Hans bedankt voor je medewerking aan dit gesprek.

Hans hoe staat het met de bekendheid van de winkel?

En Hans begint te vertellen: Colors@Home Van Aalst is een begrip in de gemeente Overbetuwe en ver daarbuiten. Wij verzorgen de volledige bekleding van een woning of bedrijf. Door ons alles-in-één concept zijn wij de aangewezen partner voor bekleding van uw ramen, wanden, vloeren en decoratie.

Zoals je kunt zien zijn in de winkel alle artikelen overzichtelijk ten toon gesteld. Hierdoor is het voor onze klanten eenvoudig om de verschillende producten met elkaar te vergelijken en op elkaar af te stemmen qua materiaal, kleur en structuur. Hans geeft aan dat hij zelf bij de klanten thuis komt inmeten en monteren. Deze service is een vast onderdeel van het alles-in-één concept en zorgt voor een zorgeloze afwikkeling van de wensen van zijn klanten.

"In de huidige markt maakt service vaak het verschil. Onze klanten laten duidelijk merken dat zij het meedenken, met voorstellen komen en op zoek gaan naar de juiste oplossing, zeer waarderen".

Hoe is het allemaal begonnen?

In 1975 begonnen mijn moeder en vader Bep & Coby van Aalst een woondecoratiewinkel in Elst aan de Dorpsstraat nummer 75. Die winkel hebben zij overgenomen van de heer Hofman, die daarvoor in hetzelfde pand een lijstenmakerij heeft gehad. Mijn ouders begonnen de winkel als een verf- en behangwinkel, wat na verloop van tijd is uitgebreid tot het alles-in-één concept. Decorette, de naam die de winkel toentertijd droeg, is een waar begrip in Elst. Hoewel Van Aalst nu bekend staat als Colors@Home Van Aalst is er in de organisatie van het bedrijf niks veranderd.

Wanneer heb jij de winkel overgenomen?

In 1999 zijn wij van nummer 75 verhuisd naar drie deuren verderop, Dorpsstraat 69. De reden van deze verhuizing is de grotere ruimte op nummer 69. Vanaf dat moment heb ik de winkel van mijn ouders overgenomen. Tot op heden houden Hans en zijn medewerkster Jonny de zaak op een voortreffelijke manier draaiende.

Waardoor onderscheidt Van Aalst zich van andere winkels?

Van Aalst onderscheidt zich van andere woondecoratiewinkels door het alles-in-één concept. Dit houdt in dat wij uw hele huis kunnen bekleden. Wij hebben diverse merken van gordijnen, behang, zonwering, vloerbedekking, verf (ook een verfmengmachine is aanwezig) en accessoires. Dat is handig, want u kunt na een enkel

**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



bezoek 'van mij' al uw gehele huis op papier bekleed hebben. Met onze meet- en plaatsservice komen wij uw nieuwe gordijnen, vloerbedekking en zonwering kosteloos thuis opmeten waarna wij de op maat gemaakte bekleding vakkundig komen plaatsen. Als u met ons rond de tafel zit om uw huis te bekleden, zult u merken dat wij onze producten selecteren naar sfeer. De selecties, die wij hanteren zijn: klassiek, modern, retro en kinder- en ouderkamer. Het is uiteraard ook mogelijk om deze thema's te combineren naar uw eigen smaak en inzicht. Wel zullen wij eerlijk zijn en tegen u zeggen als wij iets niet passend vinden in uw interieur. Door meer dan 25 jaar ervaring kunt u van ons op aan. Wij vinden het belangrijk dat er voor iedereen iets in de winkel aanwezig is. Daarnaast hebben wij een duidelijke prijsopbouw, waarover wij u helder zullen informeren.

Hans hoe blijf je op de hoogte van de mode trends?

Door regelmatig beursbezoek blijven wij op de hoogte van de nieuwe trends. Daarnaast kopen wij zelf de door ons gebruikte stalen in. Dit maakt dat Colors@Home Van Aalst uniek is. Hierdoor kunt u per categorie zien welke merken wij voor u hebben.

Tot slot

Bij aanschaf van bekleding in uw huis is een bezoek aan Van Aalst meer dan de moeite waard. Hans van Aalst en Jonny van Dijken nodigen u uit voor bezoek aan hun winkel. U bent van harte welkom. Onder het genot van een kopje koffie vertellen zij u over de mogelijkheden, die er zijn bij Colors@HOME Van Aalst.

Colors@HOME Van Aalst, Dorpsstraat 69 te Elst.

Telefoon: 0481-371206. Email: vanaalst@colorsathome.nl

Website: www.vanaalst-elst.nl

Openingstijden: maandag 13.30 – 18.00 uur

Dinsdag, woensdag en vrijdag: 09.00 – 18.00 uur

Donderdag: 09.00 – 20.00 uur. Zaterdag: 09.00 – 17.00 uur.

Let op malafide slotenmakers

De sleutel breekt af of u bent hem vergeten. U staat dus voor een dichte deur en wilt naar binnen. Er zit niets anders op dan een slotenmaker te bellen. Maar niet iedere slotenmaker blijkt betrouwbaar. Zo zijn er verhalen van consumenten die opeens een hoge rekening krijgen voorgeschoteld. Sommige slotenmakers zeggen eerst dat er alleen sprake is van voorrijkosten maar komen daarna met allerlei extra bedragen op de proppen.

Als er wordt gevraagd naar het hoge bedrag, kunnen deze malafide dienstverleners intimiderend overkomen. Uit angst besluit de klant dan toch maar te betalen. Er zijn voorbeelden van consumenten, waarbij bedragen van € 200,00 tot ruim € 600,00 in rekening werden gebracht voor slechts 5 minuten werk.

Daarnaast zijn er ook slotenmakers, die het werk slecht uitvoeren of het probleem wel oplossen, maar soms meer schade aan het slot toebrengen dan er al was. Dat betekent dus ook weer extra kosten dus nog meer verdiensten voor de onbetrouwbare slotenmaker.

Tips: Mensen die voor een dichte deur staan, zijn dus een verleidelijk doelwit. Ze hebben opeens een probleem, dat ook nog eens snel moet worden opgelost. Er is geen tijd om diensten te vergelijken. Toch is er een aantal dingen, waarmee u rekening kunt houden, zodat u niet de dupe wordt van een malafide slotenmaker:

Vraag bijvoorbeeld om een visitekaartje of schrijf de contactgegevens van de slotenmaker op. Maakt hij afspraken met u? Zet die op papier.

Onderteken nooit een half formulier. Als er al sprake is van een overeenkomst, bewaar dan alle correspondentie en betaalbewijzen.

Om te voorkomen dat u plotseling een slotenmaker nodig heeft, zijn er nog enkele simpele tips:

Leg reservesleutels neer bij familie, vrienden of bureu.

Vervang uw slot op tijd. Als u merkt dat uw slot vreemd doet, laat dan gelijk een vakman komen. Bezoek eerst zijn winkel zodat u weet met wie u zaken doet.

Algemene vergadering

korte samenvatting

Tekst: Ger Daam

Een korte samenvatting en de belangrijkste onderwerpen en besluiten van de algemene vergadering van woensdag 29 maart 2017.

De algemene vergadering is door 76 leden bezocht en het is een goede en constructieve vergadering geweest.

Op 31 december 2016 stonden er 509 leden in het bestand van de afdeling. In 2016 zijn er 50 leden vertrokken. Hieronder zijn de 12 leden (vijf vrouwen en zeven mannen) die in 2016 zijn overleden. De voorzitter heeft alle namen van de overledenen opgelezen ter nagedachtenis aan hen. Zes leden door verhuizing en 32 leden door opzegging. Er zijn 18 nieuwe leden in 2016 als lid ingeschreven. De voorzitter roept de leden op om de themamiddagen te komen bezoeken. Daar wordt achter de schermen veel tijd en geld ingestoken om iets goeds te presenteren. Tevens roept de voorzitter op om vooral te gaan stemmen op de KBO Elst bij de Rabobank Clubkas Campagne en dit te promoten bij familie, vrienden en kennissen. De notulen van de algemene vergadering 2016 zijn zonder op- of aanmerkingen door de vergadering goedgekeurd en aangenomen onder dankzegging aan de secretaris. Het verslag over het verenigingsjaar 2016 van de secretaris, het financieel jaarverslag 2016 en de begroting van 2017 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 Jan Zwartkruis treedt als commissielid af onder dank van de voorzitter. Mevrouw Riekie Schotman treedt als commissielid toe en de heer Henk van Brandenburg treedt als reserve commissielid toe tot deze commissie.

De financiële controle commissie bestaat nu uit mevrouw A.M. Meeuwsen-Daanan en mevrouw H.A.G.J. Schotman. Reservelid is de heer H.J. van Brandenburg. Het voorstel van het bestuur om de contributie voor 2018 te verhogen naar € 24,00 per persoon is door de vergadering (applaus) aangenomen.

De bestuursverkiezing

Aftredend zijn volgens rooster mevrouw Ingrid Reterink (voorzitter), mevrouw Riet de Jager (bestuurslid) en de heer Frits van Ommeren (2^e penningmeester). De heer Ger Daam (secretaris en vice-voorzitter) stopt per 1 juli 2017 met zijn activiteiten.

Vanuit de leden zijn geen voordrachten ontvangen.

De voorzitter vraagt de vergadering of zij met de herbenoeming van Ingrid Reterink, Riet de Jager en Frits van Ommeren kan instemmen. Een applaus van instemming is het antwoord van de vergadering.

Verder vraagt de voorzitter om mevrouw Ricky van Nistelrooij als bestuurslid voor een termijn van drie jaar te benoemen. De vergadering (applaus) stemt hiermee in. Tenslotte vraagt de voorzitter of de vergadering kan instemmen met de benoeming van de heer Gerard Verrest als aspirant bestuurslid. Ook dit voorstel wordt door de vergadering (applaus) aangenomen.

De plannen voor het verenigingsjaar 2017 zijn uitgebreid in de vergaderstukken opgenomen. De maandagavond fietstochten starten op 8 mei 2017.

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: KWAME.

Zij gaan ons vertellen over hun werk en inspanningen voor het land Ghana.

Vervolgens verklaart de voorzitter de vergadering voor gesloten.



Ricky van Nistelrooij



Gerard Verrest

Stichting KWAME

Tekst: Ger Daam

Na de Algemene Vergadering van woensdag 29 maart 2017 zijn drie dames van de Stichting KWAME (Karin van Hulten, Jacqueline Budel en Truus Heijligers) aan het



Karin van Hulten en Jacqueline Budel

woord gekomen. Zij hebben ons op een goede en verstaanbare manier duidelijk gemaakt wat hun Stichting in Ghana allemaal uitvoert. Behalve dat deze drie dames hun verhaal kwamen doen, zijn er voor de vergadering al heel wat activiteiten door hen gedaan. Enkele leden hebben mij

gevraagd 'wat er gaat gebeuren, Ger', omdat Baldewijn en ikzelf met drie tafels zijn gekomen. Die tafels hebben de dames nodig om de vele producten, die rechtstreeks met Ghana te maken hebben, uit te kunnen stallen. Het leverde een kleurrijk schouwspel op. Vele aanwezigen voelden zich ook tot de tafels, met daarop de producten, aangetrokken. Vele producten zijn ook door de



Truus Heijligers

aanwezigen gekocht tot grote vreugde van de drie dames van de Stichting.

Tijdens de uitleg van hun activiteiten, ondersteund door lichtbeelden, luister je en sta je versteld over de hoeveelheid activiteiten die de Stichting uitvoert.

Als bestuur en activiteitencommissie zijn wij achteraf blij dat wij deze Stichting op onze Algemene Vergadering hebben uitgenodigd om ons over die Stichting te informeren.

De dames vertelden ons op een boeiende en afwisselende manier over hun werkzaamheden en over de behaalde resultaten. Boeiend was het ook dat de dames beurtelings een onderwerp ter sprake brachten. Hierdoor zijn alle aanwezigen met volle aandacht bij de uiteenzetting gebleven.

De dames zijn door Ingrid bedankt voor hun inzet en zij wenst de Stichting voor de toekomst alle goeds.

Achteraf hebben wij van de dames bericht ontvangen dat zij het als een zeer prettige middag hebben ervaren en dat zij ook leuk verkocht hebben naast de

bijdrage van de KBO Elst. Alles zal ten goede komen aan de Stichting.

Jammer voor de mensen die niet zijn geweest.

De middag is afgesloten met drie rondes van het bekende bingospel.

De prijzen waren door Resi afgestemd op de paastijd. Het waren kleurige en feestelijke paaseieren.



Thuis Optiek Gelderland

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



website: www.thuisoptiekgelderland.nl

Nu de Tweede Kamer verkiezingen achter ons liggen kan geformeerd worden. Een belangrijk punt in de formatie zal de vorming van een nieuw pensioenstelsel zijn. Wordt er gekozen voor een nieuw solidair en collectief pensioenstelsel of komt er een stelsel dat bestaat uit individuele pensioenpotjes?

Er zijn veel beloftes gedaan voor ouderen, nu is het tijd voor daadkracht. Die boodschap liet directeur KBO-PCOB Manon VanderKaa daags na de Tweede Kamerverkiezingen horen in een verkiezingsontbijt met verschillende opiniepeilers en maatschappelijke organisaties. KBO-PCOB houdt ook na 15 maart partijen scherp op de positie van senioren.

KBO-PCOB vindt het belangrijk om haar leden goed te informeren. Daarom werd er op 9 maart jl. een speciale pensioenbijeenkomst georganiseerd waarin directeur Manon VanderKaa, Pieter Omtzigt van het CDA en Ellen te Paske van FNV Jong, uitleg gaven over pensioenen.

Samenvoeging ledenbladen Nestor en Perspectief

Vanuit de wens om het gezamenlijke te versterken en het goede te behouden, heeft de ledenraad in december 2016 het besluit genomen om te komen tot de samenvoeging van de ledenbladen Nestor en Perspectief in één nieuw magazine. Uit onderzoek blijkt dat er onder de leden van beide verenigingen een breed gedragen waardering is voor dit voorstel. Het eerste nummer van het nieuwe magazine verschijnt in augustus/september 2017.



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

Het wonder van de zomer

De zon schijnt en schijnt.
En veel narigheid verdwijnt.
Oud en jong worden verblijd
om de mooie natuur wijd en zijd.
Om al die mooie zomerpracht
die zo plots werd aangebracht.
Bloemen, bomen en het groen
in velden, weiden en plantsoen.
Buiten overal kinderspel,
het slaapuur nu van geen tel.
De burens met hun praatjes.
Met iedereen de beste maatjes.
Is dit zomerwonder misschien
dat wij zo zelden willen zien?
Zon, genegenheid en licht
en tevredenheid op menig gezicht.

Ouderdom

Wat kan het jou nou schelen,
die vouwen en die plooiën?
Een mooie "ouwe kop"
is beter dan een dooie.

Laat je toch niet verbouwen,
laat je toch niet plastisch plakken.
Want na een maand of twee
gaat alles toch weer zakken.

En laat ze rustig zien
die groeven en die rimpels.
Draag je ouderdom
met vlag en rimpels!

Wist u dat ...???

- 89,2 °C de laagste buiten-temperatuur is ooit gemeten?
- 57,7°C de hoogste buiten-temperatuur is ooit gemeten?
- alleen vrouwelijke muggen steken?
- als je een goudvis in een donkere kamer opsluit, hij dan wit wordt?
- als je je rechteroog sluit je nooit over je rechterschouder kunt kijken?
- Bill Gates in 2010 en 2008 niet de rijkste man was?
- Coca Cola oorspronkelijk groen was?
- Coca Cola vroeger cocaïne bevatte?
- de meeste vrouwen het vaak kouder hebben dan mannen?
- een varken fysiek niet in staat is om naar de lucht te kijken?
- net zoals de vingerafdruk ook de tongafdruk bij ieder mens uniek is?



Wonen is je thuis voelen

Nieuwe Aamsestraat 84
6662 NK ELST
0481-372162

www.willemsenwonen.nl

Doe mee aan het onderzoek:

'Ondervoeding door eenzaamheid bij ouderen'

Studenten Medische Wetenschappen aan de Radbouduniversiteit in Nijmegen volgen het vak 'innovatie'. Voor dit vak moeten zij een projectplan schrijven voor een innovatie ('vernieuwing') in de medische wetenschap. Deze vernieuwing mogen zij zelf bedenken en zij toetsen deze in de praktijk.

Ondervoeding is een medisch probleem onder veel Nederlandse ouderen. Naarmate men ouder wordt, neemt de kans op ondervoeding toe. Mensen die ondervoed zijn komen eerder in het ziekenhuis terecht dan goed gevoede mensen en wanneer zij zijn opgenomen, duurt hun herstel bovendien langer. Naast dat dit voor de patiënt en zijn/haar omgeving heel vervelend is, kost dit jaarlijks nog eens 1,8 miljard euro aan zorgkosten.


Er zijn verschillende manieren om ondervoeding tegen te gaan. De meeste van de interventies gaan uit van het toedienen van extra voedingsstoffen. Maar eerder onderzoek wijst uit dat om voldoende voeding binnen te krijgen, de sfeer tijdens de maaltijd ook heel belangrijk is. Samen eten kan bijdragen tot meer eten, maar is voor een alleenstaande oudere vaak niet mogelijk. Een groep eerstejaars studenten aan de Radboud universiteit in Nijmegen bedacht daarom een innovatie om de sfeer tijdens het eten te verbeteren. Door via een projectie ('virtual reality' of 'augmented reality') met behulp van een bril familieleden of kennissen mee te laten eten, kan het eetmoment voor de alleenstaande oudere gezelliger worden en wellicht dat de oudere daardoor meer zal eten.

De groep studenten is op zoek naar mensen (voornamelijk ouderen) die met hen mee willen denken (als een soort van panel) en aan wie zij af en toe (digitaal) vragen mogen stellen. Als u hieraan mee wilt werken, kunt u zich opgeven via info@kbogelderland.nl (tel. 0481-450252). Wij verzamelen de mailadressen van geïnteresseerden en geven deze door aan de studenten.

Daarnaast hebben de studenten een online enquête gemaakt. Wilt u uw steentje bijdragen aan het onderzoek? Vul dan online deze enquête in:

<https://www.surveio.com/survey/d/B1S9I8B7V6Z0U8D9I>

Mede namens de studenten, alvast heel hartelijk dank voor uw medewerking!



de **BONGERD**
Grand Café-Zalen

Bruiloften en partijen
Koude, warme en Chinese buffetten
Personeels-, verenigings- en familiefeesten
Bedrijfspresentaties
Vergaderruimte, koffietafels, etc.

John & Annemiek Peters

Flessestraat 54, 6666 CR HETEREN
Telefoon: (026) 472 27 01 • Fax:(026) 472 02 70
www.zalencentrumdebongerd.nl
info@zalencentrumdebongerd.nl

Bestuur KBO afdeling Elst-Overbetuwe



voorzitter
Ingrid Reterink



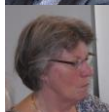
vice-voorzitter en secretaris
Ger Daam



penningmeester
Baldewijn Vos



2^e. penningmeester
Frits van Ommeren



bestuurslid
Riet de Jager



bestuurslid
Ricky van Nistelrooij



aspirant bestuurslid
Gerard Verrest

Volledig verzorgde **seniorenweken** in Voorthuizen!

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

📅 **Voorjaarsweken** à 465,-

05-05 / 12-05

12-05 / 19-05

📅 **Zomerweken** à 495,-

09-06 / 16-06

16-06 / 23-06

23-06 / 30-06

30-06 / 07-07

📅 **Vroege Najaarsweken** à 495,-

25-08 / 01-09

01-09 / 08-09

08-09 / 15-09

📅 **Najaarsweken** à 465,-

15-09 / 22-09

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



Harremaatweg 26 · Voorthuizen · Tel. 0342-471274
info@ackersate.nl · www.ackersate.nl