



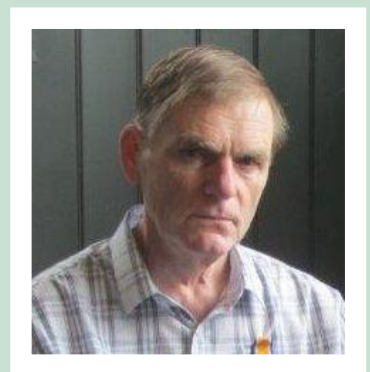
# KBO



## Elst - Overbetuwe

# VITAMINEN

## VOOR HET LEVEN



---

## COLOFON:

---

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

De doelstelling van de KBO volgens haar statuten is:

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

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

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

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

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

Verspreiding: Geert Kolks  
Druk: Drukkerij Herberts Elst

E-mailadres redactie: l.sweeren@icloud.com  
Website: www.kbo-overbetuwe.nl

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

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

### Wel en wee:

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

### Adreswijzigingen:

Adreswijzigingen s.v.p. doorgeven aan de ledenadministrateur van de KBO afdeling Elst, of e-mail [info@kbo-overbetuwe.nl](mailto:info@kbo-overbetuwe.nl)

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

### Opzeggen lidmaatschap:

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

Restitutie van betaalde contributie vindt echter niet plaats.

---

---

## "Geloof niet alles wat je denkt"

### Inhoud o.a.:

- pag. 2 colofon
- pag. 3 \* vitamientje van de maand
  - \* inhoud
  - \* Amersfoort
- pag. 4 activiteitenprogramma
- pag. 5 bestuursinfo
- pag. 6 onderscheiding
- pag. 9 lieve, lieve mensen
- pag. 10 \* ouderenbeurs
  - \* maandag fietstocht
- pag. 11 grootmoederstijd
- pag. 12 Francien de Winter
- pag. 13 \* Nederlands moeilijk?
  - \* wijsheid
- pag. 14 fiets-/ puzzeltocht
- pag. 16 artiesten jaren 50/60
- pag. 18 opmerkelijk
- pag. 19 lunch 28-6-2022
- pag. 20 verdrietjes

---

*Als u een bijdrage voor de volgende Vitaminen (verschijningsdatum 29 november 2022) hebt, kunt u deze inleveren bij Lidy Sweeren, Zülpichhof 41, 6662 CC Elst, e-mail: [l.sweeren@icloud.com](mailto:l.sweeren@icloud.com)  
Graag voor 7 november 2022.*

### Amersfoort

Van 2015 tot 2017 was Nynke Geertsma stadsdichter van Amersfoort. Zij is schrijver, dichter en communicatieadviseur. Als stadsdichter is Nynke het muurpoëzie-project "*Bewonderde Woorden*" gestart. Hetgeen inhoudt, dat op muren van een aantal gebouwen in Amersfoort gedichten zijn geschreven. In september 2016 zijn de eerste vier gedichten onthuld en op 12 mei 2017 nog eens zes. Inmiddels is het totaal aantal gedichten uitgebreid naar 14. Misschien een idee voor Overbetuwe? Onderstaand gedicht van Herman Gorter staat op één van de muren in Amersfoort:

Zie je ik hou van je,  
ik vin je zoo lief en zoo licht –  
je oogen zijn zoo vol licht,  
ik hou van je, ik hou van je.

En je neus en je mond en je haar  
en je oogen en je hals waar  
je kraagje zit en je oor  
met je haar er voor.

Zie je ik wou graag zijn  
jou, maar het kan niet zijn,  
het licht is om je, je bent  
nu toch wat je eenmaal bent.

O ja, ik hou van je,  
ik hou zoo vrees'lijk van je,  
ik wou het helemaal zeggen -  
Maar ik kan het toch niet zeggen.

# Activiteitenprogramma

dag	datum		programma
zondag	4 september 2022		Eucharistieviering om 11.00 uur in de St. Werenfriduskerk
woensdag	7 september 2022		Muzikale openingsmiddag o.l.v. 'The Golden Oldies', aansluitend bingo
woensdag	21 september 2022		Ontmoetings- en spellenmiddag
woensdag	5 oktober 2022	X	Lezing/Presentatie Yvonne van der Laan "Gedichtenlaantje", aansluitend bingo
woensdag	19 oktober 2022		Ontmoetings- en spellenmiddag
woensdag	2 november 2022		KBO-PUB Quiz, aansluitend bingo
woensdag	16 november 2022		Ontmoetings- en spellenmiddag
woensdag	30 november 2022		Sinterklaasmiddag
woensdag	14 december 2022		Advent / Kerstmiddag

X Deze middagen zijn toegankelijk voor alle senior-inwoners van de gemeente Overbetuwe.

## HANS! *wonen*

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

# Bestuursinfo

Tekst:  
Ger Daam



Beste leden van de KBO Elst Overbetuwe,

Het seizoen 2021-2022 is voorbij. Een seizoen met onderbrekingen door het bekende coronavirus. Telkens was het weer vooruit kijken of een bijeenkomst wel of niet door kan gaan. Gelukkig hebben wij het programma vanaf februari 2022 geheel af kunnen maken. Achter de bestuurstafel is het menigmaal nagelbijten en teleurstelling verwerken geweest.

Ondanks dit alles kunnen wij terugkijken op een redelijk succesvol seizoen. Het laatste deel van het verenigingsleven is zelfs hectisch geweest. Laten we eens samen kijken naar de laatste twee maanden. Op 2 mei was er de start van de maandagavond fietstochten. Meteen met een goede bezetting. Op 11 mei de jaarlijkse fiets-/puzzeltocht, een prachtige fietsroute maar helaas te weinig deelnemers. Als klap op de vuurpijl de slotmiddag met daarin de koninklijke onderscheiding voor Ger Daam, uitgereikt namens de koning door onze burgemeester. Een prachtige slotmiddag die zeer gezellig en sfeervol is geweest. Weet u dat er dit jaar drie koninklijke onderscheidingen aan leden van de KBO Elst Overbetuwe zijn uitgereikt?

Die eer is te beurt gevallen aan mevrouw Ceciel Reith, Frits van Ommeren en Ger Daam. Allemaal van harte gefeliciteerd met deze eervolle onderscheiding.

Wat verder deze maanden? Op 15 juni heeft de KBO Elst Overbetuwe gestaan op de seniorenbeurs in Oosterhout. Een beurs die eens in de twee jaar wordt gehouden. Wij hebben kunnen laten zien waarvoor de KBO staat en welke

## 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](http://www.zalencentrumdebongerd.nl)  
[info@zalencentrumdebongerd.nl](mailto:info@zalencentrumdebongerd.nl)

activiteiten wij als afdeling uitvoeren. Hebben wij hiermee dan alle activiteiten genoemd? Nee, want op dinsdag 30 augustus 2022 gaan wij met de Museum Plus Bus een bezoek brengen aan het Joods museum in Amsterdam. Hierover hebt u allen bericht ontvangen en hebt u zich hiervoor kunnen opgeven. Een gratis dagje museumbezoek dankzij de bank/giroloterij.

Op 7 september 2022 starten wij met het seizoen 2022-2023. Voor de start van het seizoen zal er op zondag 4 september, tijdens een viering in de katholieke kerk, door middel van een intentie onze overleden leden en hun familieleden worden herdacht. Aan het programma 2022-2023 is er achter de schermen door Emmy Hoitink hard gewerkt om er een evenwichtig programma van te maken en voor eenieder is er zeker wat wils bij, zowel voor oude als jongere senioren.

Tot slot wil ik iedereen bedanken die meegewerkt heeft om het seizoen 2021-2022 een succes te laten worden. Ook onze adverteerders in het blad Vitaminen wil ik bedanken, want door hun bijdrage zijn wij in staat om het blad te laten drukken en uit te geven. Hierdoor vragen wij u om ook aan onze adverteerders te denken bij uw aankopen.

Het bestuur en de redactie van de Vitaminen hopen dat u allen van een prachtige vakantietijd geniet. Vergeet niet de mensen om u heen, die niet in staat zijn om vakantie te vieren. Eenzamen en zieken: gedenk ze eens door een telefoontje, bezoekje of een hartelijke groeten-ansichtkaart.

Ik hoop een groot deel van u op 7 september a.s. in zalencentrum 'Onder de Toren' bij de muzikale middag te mogen begroeten.

## Koninklijke onderscheiding

Ger Daam - 8 juni 2022

*Tekst: José Staring*

Op woensdagmiddag 8 juni 2022 was het de slotmiddag van ons KBO-seizoen 2021 / 2022.

Om 14.00 uur opende onze oud-voorzitter Greet Roelofs met een leuk gedicht deze middag. Ger Daam had geen taken deze middag, omdat er voor hem iets speciaals was voorbereid waar hij echt niks van af wist. Hij zat helemaal vooraan naast zijn vrouw Willy en vroeg zich af waarom er zoveel stoelen gereserveerd waren, want "dat doen wij nooit op onze middagen".

Even later kwamen twee kinderen van Ger en Willy, met hun partners, twee kleinkinderen en veel familieleden rustig binnen gelopen. (De zoon, die met vrouw en kind in Lissabon woont, kon er vanmiddag, jammer genoeg, niet bij zijn).

Ger begreep er nog steeds niks van.

Van bovenstaande heb ik (José) niet veel mee gekregen omdat ik al bij de ingang stond te wachten op de aankomst van onze burgemeester, mevrouw Patricia Hoytink-Roubos, en de heer Remco Jansen (hoofd van de afdeling Kabinetszaken



van de Gemeente Overbetuwe) en ook op de fotograaf die de gebeurtenis zou vastleggen. Ik had de opdracht om deze mensen te verwelkomen.

Iedereen was ondertussen al voorzien van een kopje koffie of thee met een lekker slagroomsoesje.

Je kon de verwondering van Ger's gezicht aflezen toen hij onze burgemeester binnen zag komen! Hij begreep er nog steeds niets van. Maar dat vond ik (José) juist wel leuk.

Frans Kosters en Greet Roelofs hadden op mijn verzoek een brief aan de burgemeester geschreven 'waarom zij vonden dat Ger een Koninklijke Onderscheiding verdiende'. Ik kan u verzekeren dat dit een hele waslijst is.

De burgemeester nam het woord en somde alle verdiensten op die Ger de afgelopen jaren voor onze KBO heeft gedaan. "Aan alles is te merken dat Ger de KBO al jaren een warm hart toedraagt". Zij vertelde dat Zijne Majesteit Koning Willem Alexander aan Ger de eer had toegekend om hem te benoemen tot Lid in de Orde van Oranje Nassau. Ger was er stil van, zo stil heb ik hem nog nooit meegemaakt. Er volgde vanuit de zaal een daverend applaus.

Tijdens de huldiging, nadat de officiële plechtigheid voorbij was, las Greet Roelofs nog een mooie brief voor aan Ger met een hele opsomming van werkzaamheden die hij, vóór zijn aanvang bij de KBO, voor vele verenigingen in onze gemeenschap heeft verricht.

Ook zijn vrouw Willy Daam werd bedankt voor alle uren, die zij Ger heeft moeten missen tijdens deze werkzaamheden. Dit werd door het bestuur ondersteund met een cadeaubon voor Ger en Willy samen, zodat ze er zelf iets leuks mee kunnen doen. Er volgde weer een verdiend applaus.

Na alle plichten waar je aan moet voldoen om een lintje aan te vragen, heb ik dit op 5 november 2021 officieel ingediend bij de Kancelarij in Den Haag. Ik wist al 9 maanden van tevoren dat ik het bij de Gemeente Overbetuwe niet rond kreeg voor Koningsdag op 27 april 2022, maar nog wel op een andere speciale dag. Toen heb ik met Emmy Hoitink (in overleg met het bestuur) afgesproken dat wij het dan voor de slotmiddag van 8 juni 2022 zouden aanvragen. En achteraf ben ik heel blij dat we dit gedaan hebben want voor ons, en vooral voor Ger en zijn familie, is dit

nog veel leuker omdat je dan helemaal alleen in de belangstelling staat. Zijn familie kon er zo ook veel meer van genieten en tijd aan besteden.

Dank ook aan onze penningmeester Gerard Verrest en het bestuur, want de koffie/thee, het slagroomsoesje en alle consumpties waren deze middag helemaal gratis.

Een mededeling nog tot slot: de schrijfster van het briefje, dat u bij de Vitaminen van mei 2022 vond, was ik. Wat ben ik blij dat ik dit heb gedaan, want er waren ruim 100 leden aanwezig, die allemaal getuige van deze middag zijn geweest. Deze opkomst was geweldig, hartelijk dank daarvoor.

Na de officiële huldiging van Ger werd de middag vanaf 15.30 uur voortgezet met de zangeres Coby Apart. (Ze vormde enige tijd geleden een duo met een andere vrouw, samen: De Seniora's).

De burgemeester, haar adjudant en fotograaf waren vertrokken en Ger stond nog steeds beduusd van alles te genieten.

Ik had op de wijze van "Marina" van Rocco Granata een tekst gemaakt ter ere van Ger. Coby zou dit samen met mij zingen. Maar toen ik daar vooraan met de microfoon stond, was Coby ineens verdwenen en zette ze mij mooi voor het blok. Sinds mijn operatie aan staar heb ik geen leesgedeelte meer in mijn bril. Daarom had ik mijn bril al afgezet voor dit liedje en had ik niet in de gaten dat Coby achterin de zaal stond te zingen. Maar het publiek heeft mij ook goed ondersteund door mee te zingen.

De familie van Ger genoot zichtbaar. Ik zag zelfs zijn jongste kleindochter staande aan de tafel tekenen en ondertussen danste ze met haar beentjes heen en weer op het ritme van de muziek.

Coby zong bekende liedjes en men kon ook een verzoeknummer uit haar repertoire aanvragen. Ze zong o.a. "Droomland", liedjes van Corry Konings, oudere liedjes, een paar potpourri's en tot slot zong zij samen met ons allen "We'll meet again" van Vera Lynn. Een geslaagd optreden met veel mooie liedjes.

Het was een erg gezellige middag. Een soort van kleine bruiloft of verjaardagspartijtje.

Het bestuur hoopt natuurlijk u allen begin september weer te ontmoeten. Hopelijk blijft corona ons niet achtervolgen. Komt u dan weer in zo'n grote getale?

Een buurtzame bank is een vertrouwd gezicht in de buurt. Al ruim 100 jaar.

Ook buurtzaam bankieren? Kom snel langs.

Welkom!

De Smale ASSURANTIEKANTOOR

Assurantiekantoor De Smale  
Rijksweg Zuid 12  
6662 KD Eist (Gld)  
T 0483-375002  
E info@smale.nl  
I www.smale.nl

RegioBank De buurtzame bank.  
Zelfstandig Adviseur



Onderstaande tekst werd door Ger Daam verstuurd n.a.v. zijn ontvangen koninklijke onderscheiding.

Lieve, lieve mensen,

Allemaal heel, heel erg bedankt voor een onvergetelijke dag.

Ik begin het nu pas allemaal te begrijpen, gisteren was ik of voelde ik mij een beetje hulpeloos.



De middag met daarin de koninklijke onderscheiding, die ik van de burgemeester heb mogen ontvangen, heeft mij echt volkomen verrast.

Heel lang heb ik het allemaal niet kunnen begrijpen.

Het begon met de indeling van de zaal en de aan mij gestelde vraag "hoeveel personen verwacht je", van Michel Roodbeen.

Mijn antwoord was 50 tot 60 personen.

Dan worden er op drie tafels brieven met daarop gereserveerd door Greet gelegd. Mijn reactie was: "onzin wij doen niet aan reservering".

Dan is het bijna 14.00 uur en komt mijn hele familie binnen wandelen. Toen begreep ik het helemaal niet meer. Dan begint de muziek en op dat moment komt de burgemeester met haar adjudant binnen lopen. Vanaf dat moment wist ik niet meer wat er in mij omging. In ieder geval dacht ik niet aan een lintje.

Dan mag ik naar voren komen om wat dichterbij onze burgemeester te gaan staan.

Ja, dan lieve mensen, worden er heel veel lieve woorden tegen mij gezegd.

Eerst door de burgemeester en daarna door Greet Roelofs.

Tussendoor ook de onderscheiding opgespeld.

Iets waar ik geheel niet aan gedacht heb of ook maar bij stil heb gestaan.

Je doet wat je doet voor onze vereniging en onze leden, die mij dierbaar zijn.

Vanmiddag is om mij heen meer de werkelijkheid gaan draaien en kijk ik met veel plezier terug naar de dag van gisteren.

Ik ben nog niet van plan om te stoppen, maar jullie hebben er voor mij, Willy, de kinderen en onze families iets prachtigs en onvergetelijk van gemaakt.

Nogmaals allemaal heel, heel erg bedankt, ook namens Willy en onze kinderen.

Lieve groeten, blijf gezond en wij zien elkaar weer.



# Ouderenbeurs Oosterhout

Tekst: Lidy Sweeren

De ouderenbeurs in Oosterhout, gehouden op 15 juni in Dorpshuis De Schakel, was gezellig. We hebben ons gezicht laten zien, tussen allerlei instanties gericht op ouderen, maar ook waren daar instanties voor hulpbehoevende ouderen.



Het was niet echt druk bij ons kraampje, maar we hebben wel wat mensen gesproken. Ook Magazines, Vitaminen en zelfs wat inschrijfformulieren hebben we uitgedeeld aan belangstellenden. De deelnemers aan de beurs konden 's-avonds aansluiten bij een buffet en konden kiezen tussen 2 soorten (smakelijke) stamppotten en kregen daarna een lekker toetje.

Of het ons, behalve naamsbekendheid, nog leden oplevert, moeten we maar afwachten.

# De maandagavond fietstochten gestart

Tekst: Ger Daam

Op maandag 2 mei 2022 zijn wij dankzij de fietswerkgroep weer gestart met de maandagavond fietstochten. Die eerste avond waren wij als bestuur natuurlijk aanwezig om de fietsers uitgeleide te doen. Ook om van die eerste groep fietsers van ongeveer 25 personen 'inclusief de begeleiders' een foto te maken en een prettige tocht te wensen. Met een "veel plezier en let goed op" zijn zij vertrokken. Met de foto laten wij alle overige leden zien die allemaal meefietsen.



Achteraf hebben wij gehoord dat deze eerste tocht erg mooi is geweest. Echter om

in de pauze een kopje koffie/thee of iets anders te kunnen drinken was onderweg een probleem. Het is maandag en dan zijn de meeste cafés gesloten en dat is ook het geval geweest bij deze fietstocht. Hierdoor wordt er onder de fietsers een enquête gehouden of er soms op een ander tijdstip gefietst moet gaan worden om dit probleem op te vangen. Na het einde van dit maandagavond fietsseizoen zal er met de uitslag van de enquête een besluit worden genomen, gericht op het nieuwe seizoen. Het drankje hebben alle deelnemers toch genuttigd, omdat het Wapen van Elst is aangedaan.

## Vit grootmoederstijd

### De weckketel

Fruit, groenten of vlees bederven door micro-organismes. Door deze producten in te maken in een weckpot samen met een deksel, inmaakring, klemmen en te verhitten worden de micro-organismes gedood.

Bij deze verhitting ontstaat er in de weckpot een overdruk, waarbij warme lucht, stoom en af en toe ook een beetje vloeistof tussen de inmaakring en de glasrand uit de weckpotten naar buiten worden geduwd.



Het deksel en de inmaakring laten van buiten geen lucht en kookwater in de weckpot toe.

Door het afkoelen na het inmaakproces, ontstaat er in de weckpot een onderdruk (een vacuüm) en perst de normale druk van de buitenlucht met grote kracht het deksel op de glasrand en de daartussen liggende inmaakring, wat een vaste en langdurige sluiting van de weckpotten mogelijk maakt. De klemmen kunnen daardoor van de weckpot verwijderd worden. Voor het wecken is nodig een weckketel, een liftrooster, weckflessenrek, een weckfles/weckpot, een flesdeksel, een inmaakring, weckklemmen.



Doordat veel mensen momenteel een diepvries gebruiken is de noodzaak van het inmaken en wecken niet meer zo aanwezig.



# Francien de Winter stelt zich voor....

*Tekst: Francien de Winter*

Als aspirant bestuurslid wil ik mij graag aan u voorstellen.

Ik ben Francien de Winter, getrouwd met Peter en wij hebben een zoon en ik ben een rasechte Elsterse. Geboren en getogen in Elst en daar ook al 72 jaar woonachtig en kom uit een gezin met zeven kinderen.



Na de lagere school ben ik naar de huishoudschool en Inas gegaan. Op mijn 17<sup>e</sup> jaar vervolgens naar het internaat Maria Elisabeth in Nijmegen gegaan om daar voor het vak kraamverzorgster te leren. Het beroep kraamverzorgster heb ik 42 jaar lang met veel plezier uitgevoerd. Helaas heb ik, gevelde door reuma, vroegtijdig afscheid van mijn geliefde werkzaamheden moeten nemen.

Door de ontstane situatie en mogelijkheden is er tijd ontstaan om mijn gewenste en geliefde fietstocht naar Santiago te ondernemen. Dat was iets, dat ik al jaren

van plan was! Het is een geweldige ervaring geweest en heb er met volle teugen van genoten. Die fietstocht viel onderweg niet altijd mee, maar ik heb hem volbracht.

Mijn hobby's zijn mozaïeken, fietsen en vooral voetbal. Mijn clubs zijn Ajax en Spero. Ik ben dan ook regelmatig in de Amsterdamse Arena om een voetbalwedstrijd van Ajax te bewonderen.

Ik heb meegewerkt aan de oprichting van de volleybalclub Gemini, daar ook gevolleybald en in het bestuur mee gedraaid. Ook bij Spero in de jeugdcommissie een lange tijd actief geweest. Hierna is er een tijd lang niets gedaan. In Bemmelen ben ik bij de KBO lid geworden in verband met goedkoop sporten en zwemmen. Na het stoppen daarvan heb ik gereageerd op een oproep voor bestuursleden in Elst.

Bij de KBO Elst Overbetuwe hoop ik nog fijne jaren mee te kunnen draaien en iets voor u allen en dus ook de vereniging te kunnen betekenen.

*Met een lieve groet van Francien.*

 Boekhandel – Drukkerij  
TERBERTS

# Zo moeilijk is Nederlands niet. Je moet het alleen goed lezen.

ANTILOOP	=	middel tegen diarree.
BEDACHT	=	naast bed nummer zeven.
ACHTERAF	=	min acht.
CONTINENTEN	=	inenten op een delicate plaats op het lichaam.
PAPIER	=	zwaarlijvige ler.
MINISTER	=	heel kleine ster.
KRAKELING	=	zoontje van een inbreker.
PROFEET	=	professor aan tafel.
KAARSRECHT	=	recht om kaarsen te vervaardigen.
VERTROUWEN	=	in het buitenland trouwen.
UURWERK	=	werk dat per uur wordt uitbetaald.
MINIMAAL	=	kleine maaltijd.
PANAMA	=	vader laat moeder voorgaan.
KIESKEURIG	=	kies of tand in goede stand.
MISLEIDER	=	priester.
POLITICUS	=	zoen van een politieagent.
EILEIDER	=	autoritaire kip.
COUPON	=	nachtgewaad voor een rund/koe.
OORDEEL	=	lel van een oor.
PALING	=	vader van een Chinees meisje.
SUPER DE LUXE	=	onbetaalde benzine.
UITDRUKKING	=	eind van constipatie.
VERZUIPEN	=	drinken in het buitenland.
THEOLOOG	=	Theo vertelde de waarheid niet.
UITZONDERLIJK	=	begrafenisondernemer op reis (zonder lijk).

## Wijsheid

(Uit "Dingen die je alleen ziet als je er de tijd voor neemt" van Haemin Sunim)

Heb je weleens een goedkoper gerecht gekozen dan je eigenlijk wilde en vervolgens spijt gekregen van je keuze toen het voor je stond?

Neem als je je het kunt veroorloven altijd je eerste keuze.

Dat is beter dan een leven vol spijt.

# Fiets-/ puzzeltocht 11 mei 2022

Tekst: Ger Daam

Op woensdag 11 mei was het eindelijk zover dat er na drie jaar weer een dag gefietst kan worden. De fietswerkgroep is er flink druk mee geweest om een leuke en mooie fietstocht uit te zetten. Daarnaast is de werkgroep ook in de weer geweest om passende vragen tijdens de fietstocht over de omgeving te stellen. Niet alleen vragen bedenken, maar de deelnemers moesten natuurlijk ook aan het antwoord kunnen komen. Voor de mensen, die nog nooit een fietstocht hebben uitgezet de volgende informatie over de voorbereiding.



Het begint in de werkgroep met de vraag: "Welke richting gaan wij uit en waar kunnen en mogen wij de lunch gebruiken met onze meegebrachte etenswaren?"

Na de lunchplek komt de route in beeld. Niet één lange weg en aan het eind daarvan een eetgelegenheid, maar het moet een route zijn door mooie gebieden, die de deelnemers ook aanspreken. U kunt zich wel voorstellen dat de te kiezen route verschillende keren door de werkgroep is gefietst om de route ook goed op papier te zetten. Dan komt er ook nog bij, dat de tocht



niet te lang moet zijn en dat de werkgroep het eens moet zijn over de vragen en de uitgestippelde fietsroute. Dit alles wordt op papier gezet en door de werkgroep nogmaals gefietst en op juistheid gecontroleerd. Dan wordt de tocht voor de deelnemers inclusief de vragen op papier uitgewerkt.

Dan komt er ook nog bij, dat de tocht niet te lang moet zijn en dat de werkgroep het eens moet zijn over de vragen en de uitgestippelde fietsroute. Dit alles wordt op papier gezet en door de werkgroep nogmaals gefietst en op juistheid gecontroleerd. Dan wordt de tocht voor de deelnemers inclusief de vragen op papier uitgewerkt.

## Waarom dit verslag zo begonnen?

Dit is gedaan omdat de opkomst dit jaar is achtergebleven bij de verwachting van het aantal deelnemers. Het werk blijft gelijk voor zowel een grote groep als een kleine groep deelnemers aan deze tocht. Maar 18 deelnemers voor al dit werk is echt te weinig. Heeft dit dan toch nog te maken met alle beperkingen, die er hiervoor door corona zijn geweest?

## De start van de fiets-/puzzeltocht

Het verzamelen van de deelnemers was vastgesteld op 08.30 uur in 'Onder de Toren'. Daar stond de koffie/thee voor de aanwezigen klaar. Omstreeks 09.00 uur vertrok de eerste groep en steeds om de drie minuten vertrok er een volgende groep. Natuurlijk was er voor iedere groep een verkeersshesje om de zichtbaarheid van de groepen te

vergroten. Verschillende bestuursleden waren aanwezig om de groepen uitgeleide te doen en hen veel plezier en wees veilig toe te wensen.

### **Hoe hebben de deelnemers de tocht ervaren?**

Doordat Henk van Brandenburg en ikzelf met frisdrank en wat zoets en zouts langs de route hebben gestaan, hebben wij leuke reacties over de tocht en de vragen mogen ontvangen. Ook tijdens de lunch in De Tichel waren er leuke en spontane reacties over het eerste deel van de tocht, de vragen en de lunch.

### **Het tweede deel van de fietstocht**

Na opgefrist te zijn, vertrokken de deelnemers wederom in groepen en ook hier vandaan steeds om de drie minuten. Dit laatste is op verzoek van de gemeente om te voorkomen dat er te grote groepen bij elkaar fietsen. Of het door de lunchpauze is gekomen (ik weet het niet), maar het tweede deel van deze 45 km lange fietstocht is veel sneller gegaan dan het eerste deel. Het is natuurlijk prachtig weer geweest om eens een lekker eind te fietsen. Hierover waren alle deelnemers en de organisatie het met elkaar eens.

### **Afsluiting Onder de Toren**

Tevreden kwamen de deelnemers binnen. Gelukkig zijn er onderweg geen ongelukken gebeurd, zodat alle deelnemers heel en gezond aan de tafels hebben gezeten. Wel of niet met een glaasje fris of iets anders voor zich. Natuurlijk moesten de ingevulde vragenlijsten zo links en rechts nog even aangepast worden voordat die ter controle werden ingeleverd. Na controle was er een groep met de meeste juiste antwoorden en de deelnemers van die groep hebben allemaal een fles goede witte wijn meegekregen om thuis te nuttigen.

Op de enquêtevraag of de puzzelvragen bij de volgende fietstocht moeten vervallen, is voor bijna 100% met nee gereageerd. De vragen horen bij deze fietstocht was de bijna algehele mening van de deelnemers.

### **Samenvatting**

Het is een prachtige dag geweest met een mooie fietstocht en leuke vragen. Alle deelnemers zijn tevreden huiswaarts gegaan. Namens het bestuur heeft Ger Daam de werkgroep bestaande uit Truus van Brandenburg, Riet Gerritsen en Truus van Beek bedankt voor hun inzet en liet dit vergezeld gaan met een cadeaubon. Ondanks het kleine aantal deelnemers is het een geslaagde dag en activiteit geweest.



The advertisement features a blue background. At the top, there is a white speech bubble containing the letters 'NB!'. Below this, the text 'nieuwe buren' is written in a large, white, sans-serif font, with 'MAKELAARS' in a smaller font underneath. In the center, there is a photograph of three smiling women. At the bottom, the text 'VERKOOP - AANKOOP - TAXATIES' is written in white, followed by the website 'WWW.NIEUWEBURENELST.NL' and the NVM logo.

# Artiesten uit de jaren 50 en 60

## Buddy Holly

Charles Hardin Holley (7 september 1936 - 3 februari 1959), beter bekend als Buddy Holly, was een Amerikaanse zanger en songwriter, die een centrale en



baanbrekende figuur was van de rock-'n-roll van het midden van de jaren 1950. Hij werd geboren in Lubbock, Texas, in een muzikale familie tijdens de Grote Depressie en leerde gitaar spelen en zingen naast zijn broers en zussen. Zijn stijl werd beïnvloed door gospelmuziek, countrymuziek en rhythm and blues-acts, die hij in Lubbock uitvoerde met zijn vrienden van de middelbare school.

Nadat Holly op 2 januari 1955 Elvis Presley had zien optreden in Lubbock, zei hij de country vaarwel en

speelde hij rock-'n-roll.

In februari 1957 nam hij een tweede versie op van het nummer "That'll Be the Day", dat hij eerder al opnam voor een andere platenmaatschappij. Het lied werd een topper in de VS en Engeland. Dit was het begin van Holly's succes. Hij vormde met andere muzikanten de band The Crickets. De band had succes met "Oh Boy" en "Peggy Sue".

In augustus 1958 trouwde hij met Maria Elena Santiago uit Puerto Rico. De jaren 1957 en '58 waren een aaneenschakeling van optredens in de VS, Australië en Engeland. In oktober 1958 vielen The Crickets uit elkaar. In 1959 ging Holly op tournee in het noorden van Amerika.

Het vervoer op dit laatste tournee, midden in de winter, was slecht georganiseerd. Zo waren de toerbussen oud en vaak kapot. Na een optreden in Clear Lake Iowa op 2 februari 1959,

had Holly een vierpersoonsvliegtuig gecharterd om zo wat sneller in de volgende plaats Fargo, North Dakota te komen.

In de vroege uren van 3 februari 1959 steeg het vliegtuig op van het vliegveld van Mason City, Iowa met als piloot de 21-jarige Roger Peterson.



**Wels2wielers**

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

(026) 47 42 913  
[www.wels2wielers.nl](http://www.wels2wielers.nl)  
[info@wels2wielers.nl](mailto:info@wels2wielers.nl)



Na enkele kilometers vloog het vliegtuigje om onbekende redenen tegen de grond. Pas de volgende morgen, bij licht, werd het wrak ontdekt. Niemand bleek het ongeluk te hebben overleefd. In het nadien uitgebrachte onderzoek naar het ongeluk werd de schuld gelegd bij de piloot, die niet competent was om op instrumenten te vliegen en die misschien de instrumenten precies verkeerd interpreteerde zodat hij dacht dat hij steeg, terwijl hij in feite aan het dalen was. Holly's echtgenote was destijds twee weken in verwachting en kreeg kort na het ongeluk een miskraam.

## Annie de Reuver

**Anna Maria Clasina (Annie) de Reuver** (19 februari 1917 – 1 januari 2016) was een Nederlandse zangeres. Zij was een van de populairste Nederlandse zangeressen in de jaren veertig en vijftig van de twintigste eeuw. Annie de Reuver erfde haar voorliefde voor muziek van moeders kant. Al tijdens haar schooltijd begon ze met twee jongens het muzikale trio *The Rhythm Aces*. Daarna zong ze bij amateurband 'The Blue Blowers'.



Haar debuut The Ramblers vond eind 1934 plaats. Ze was toen bijna achttien jaar oud.

In 1935 nam De Reuver drie nummers op: "*Some of these days*", "*I only have eyes for you*" en "*Hands across the table*".

In de oorlogsjaren zong De Reuver door. Er was behoefte aan amusement, maar belangrijker nog was dat men werk geld verdienen kon. De liedjes bevatten soms spottende Nederlandse teksten, zonder dat de Duitsers het doorhadden. In Rotterdam trad ze veel op met het orkest van Jan Pijpers. Dit alles gebeurde ondanks het geldende dansverbod, dat door de bezetter was ingesteld. Zij trad op met tijdgenoten als Teddy Scholten en Thom Kelling en zong Nederlandse liedjes.

Vanaf 1945 zong De Reuver bij diverse orkesten, in binnen- en buitenland. Ze was vaak onderweg. Dat ging haar tegenstaan en ze kreeg heimwee. Nadat trombonist Pi Scheffer op 26 januari 1946 The Skymasters oprichtte, trad De Reuver met dit orkest op.

De Reuver werd vooral bekend met liedjes van de hand van onder anderen Tom Erich, Jaap Valkhoff, Pierre Wijn Nobel en Paul Roda: *Harmonica Jim*, *Wenen*, *Lied van het Pierement*, *Veel bittere tranen*, *Diep in mijn hart* en *Kijk eens in de poppetjes van mijn ogen*. Het laatste nam ze in 1952 voor de eerste keer op als duet met Karel van der Velden en The Skymasters.

In de jaren zestig trad De Reuver vaak voor Nederlandse militairen in Nederland, Duitsland en op schepen. Ook zong ze voor de radio, jarenlang twee keer per week. Dit deed zij vaak met tijdgenoot Eddy Christiani. Rond 1955 werden Christiani en De Reuver door het blad *Tuney Tunes* herhaaldelijk uitgeroepen tot Nederlands beste en meest populaire Nederlandse vocalisten.

Ook was ze in deze jaren actief met het gezelschap de Boertjes van Buuten. In 1968 begon ze als platenproducer. Reizen en produceren bleek niet te combineren;

Annie Palmen werd als Drika de opvolgster van De Reuver in de Boertjes van Buten.

In het ontdekken en begeleiden van Nederlands talent was De Reuver vrij succesvol. Ze ontdekte Oscar Harris, Danny Cardo, De Kermisklanten en Ben Cramer. Voor de laatste produceerde zij eind 1967 zijn eerste hit: *Zai zai zai*. Ook ontdekte ze Pierre Kartner, die op zijn beurt weer Corry Konings ontdekte.

## Opmerkelijk!

(Van internet: *Wereld & Denken*)

**Bronnen bij Neurologie:** *use it or lose it*.

Voorbeelden van de in Engelse termen bekend geworden *use it or lose it*, zeggen dat als je een bepaalde functionaliteit van je hersenen niet gebruikt, je er slechter in wordt (de *Volkscrant*, 27 augustus 2009, door Malou van Hintum):

**'Beweeg in gedachten en je revalideert beter'**

Patiënten die vanwege peesletsels aan hun hand een spalk dragen, herstellen sneller wanneer zij in gedachten handbewegingen oefenen. Dat zegt plastisch chirurg in opleiding Martin Stenekes (1976), verbonden aan het Universitair Medisch Centrum Groningen. Hij promoveerde op zijn bevindingen.

**Wat een opmerkelijk verhaal.**

'We wisten al dat bij beschadigingen van het centrale zenuwstelsel, zoals een hersenbloeding, motorische verbeelding helpt om lichaamsdelen weer aan de gang te krijgen. En we wisten ook dat sporters beter presteren als ze hun training niet alleen in het echt, maar ook nog eens in gedachten doen. Maar dat het ook zou helpen bij lichamelijke letsels, dat is nieuw.'

**Waarom helpt denken?**

Omdat je daarmee het proces in de hersenen in stand houdt, dat nodig is om een bepaalde beweging te maken. Doe je dat niet, dan treedt er verval in. Een spalk zit er zes weken. Dat lijkt kort, maar zes weken zijn al voldoende om onhandig te worden in je bewegingen. Kennelijk verleren de hersenen dat snel. Blijf je de bewegingen in gedachten maken, dan kan de revalidatie sneller verlopen.

Wat alleen maar opvallend is, omdat het om beweging in gedachten gaat.



BEMMELSEWEG 81C, 6662 PE ELST

T 0481-35 11 75

E [INFO@AUTOBEDRIJFPOLMAN.NL](mailto:INFO@AUTOBEDRIJFPOLMAN.NL)

I [WWW.AUTOBEDRIJFPOLMAN.NL](http://WWW.AUTOBEDRIJFPOLMAN.NL)

DE CITROËN EN FIAT SPECIALIST

# Lunch van 28 juni 2022

Tekst: Frans van den Boogaard

In onze vereniging is een aantal leden steeds actief voor de vereniging. Deze leden zijn actief zonder daar iets voor terug te vragen. De vrijwilligers dus.



De vrijwilligers bezorgen het Magazine, de Vitaminen en andere post bij de leden.

Dan is er een groep, die de verjaardagskaarten op tijd rondbrengt. En natuurlijk schrijft iemand de kaarten uit voor bezorging.

Het bestuur vond, dat het dit jaar, als dank aan deze vrijwilligers, tijd werd om voor deze leden een lunch te organiseren. En zo werden de vrijwilligers uitgenodigd om op 28 juni 2022 samen te komen in de Bongerd in Heteren.



Daar was een mooie en smakelijke lunch door de Bongerd klaargezet. Begonnen met een drankje, daarna een kop soep en vervolgens voor iedereen een ruime keuze, uitgesteld op een prachtig opgemaakte tafel. Het

was voor de vrijwilligers natuurlijk niet nodig, maar het was toch zeer aangenaam en gezellig; bedankt bestuur.

## SENIORENDAG



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

**S STUART CARCARE**  
CARWASH • DETAILING • CARCLEANING

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

# Verdrietjes

*Tekst: Arinka Linders*

Ik heb thuis een potje.  
Op het potje staat "Verdriet".  
Ik doe er vaak verdrietjes in  
want als ze klein zijn....huil ik niet.  
Steeds als er iets tegenzit,  
En gebeurt er iets wat ik niet wil.  
Dan open ik het potje, gooi het erin heel  
stil.  
Maar nu was de laatste druppel  
waarschijnlijk iets te veel.  
Van al die stukjes klein verdriet, kreeg ik  
een brok in mijn keel.  
Mijn hand begon te trillen, verdriet vloog  
uit de pot.  
Een traan begon te rollen, ik voelde mij zo  
rot.  
Een onbedaarlijk snikken, deed mij trillen  
overal.  
Ik zat echt tot mijn haren in het diepste  
diepe dal.  
Het was met rood betraande ogen, toen  
ik mezelf weer rustig kreeg.  
Opgelucht keek ik naar mijn potje, het  
potje.....dat was leeg.  
Dus zie je iemand lopen met rode ogen en  
bedeesd.  
Dan vraag je niets meer, dan weet je,  
haar potje was pas vol geweest.



**Wonen is je thuis voelen**

Nieuwe Aamsestraat 84  
6662 NK ELST  
0481-372162

[www.willemsenwonen.nl](http://www.willemsenwonen.nl)

## Bestuur KBO Elst Overbetuwe



voorzitter + secretaris  
Ger Daam



penningmeester  
Gerard Verrest



vicevoorzitter  
Emmy Hoitink



2° secretaris  
Lidy Sweeren