



KBO



Elst - Overbetuwe

VITAMINEN

VOOR HET LEVEN



In deze editie:

- Sunset March
- Ledenvergadering
- Onweerfobie
- Mexico-stad

30e jaargang nummer 2, juni, juli en augustus 2022

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, e-mail 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.

Vitamientje 2, juni, juli en augustus 2022:

"Klaag niet over kleine dingen, maar maak ze beter (of zet je er overheen)."

Inhoud o.a.:

- pag. 2** colofon
- pag. 3** * vitamientje van de maand
* inhoud
* heimwee
- pag. 4** * activiteitenprogramma
* op reis
- pag. 5** bestuursinfo
- pag. 7** sunset march
- pag. 10** algemene vergadering
- pag. 13** onweerbobie
- pag. 15** hoe belangrijk is ruiken?
- pag. 16** merk-waardig De Spar
- pag. 17** bezoek aan Mexico-stad
- pag. 19** artiesten jaren 50/60
- pag. 20** * achterhoekse spreuken
* bestuur

Heimwee

Op 4 en 5 mei gedenken wij elk jaar mensen, die in de Tweede Wereldoorlog en in alle conflicten daarna zijn omgekomen en vierten onze vrijheid. Maar vaak blijft het niet bij het herdenken van de gevallenen.

Je gedachten gaan terug naar mensen, die je in de loop van je leven verloren bent en met wie je een band had. Dat kunnen je ouders zijn, je partner, kinderen of vrienden.

Herinneringen aan de tijd, die je samen doorbracht. Dingen die je samen deed. En soms verlang je ernaar dat nog eens te beleven zonder dat, wat je nu hebt, kwijt te raken. Je weet dat dat niet kan, maar het verlangen blijft. Oud-premier Lubbers werd ooit gevraagd wat zijn diepste wens was. Hij antwoordde, dat hij nog graag eenmaal met zijn (overleden) vader zou mogen praten. Foto's en filmpjes helpen ons onze herinneringen aan onze verwanten levend te houden. Soms ook een lied van bijvoorbeeld Stef Bos met de titel '*Toen was geloof heel gewoon*' over mensen in vroegere tijden.

De redactie heeft getracht alle activiteiten van de afgelopen tijd voor onze leden op te schrijven, zodat u op de hoogte blijft.

Als u een bijdrage voor de volgende Vitaminen (verschijningsdatum 23 augustus 2022) hebt, kunt u deze inleveren bij Lidy Sweeren, Zülpichhof 41, 6662 CC Elst, e-mail: l.sweeren@icloud.com Graag voor 1 augustus 2022.

Activiteitenprogramma

dag	datum	programma
maandag	2 mei 2022	Start maandagavond fietstochten
woensdag	11 mei 2022	Jaarlijkse fiets-/puzzeltocht
woensdag	18 mei 2022	Reservedatum jaarlijkse fiets-/puzzeltocht
woensdag	25 mei 2022	Ontmoeting en 10e spellenmiddag
woensdag	8 juni 2022	Muzikale slotmiddag door Coby Apart en uitslag competitie spellenmiddagen; afsluiting met bingo
dinsdag	30 augustus 2022	Museum Plus Bus Joods Historisch Museum Amsterdam. Totaal kunnen 33 personen mee.



Wonen is je thuis voelen

Nieuwe Aamsestraat 84
6662 NK ELST
0481-372162

www.willemsenwonen.nl

Groente - Fruit **van Marwijk** Catering - Traiteur



ruim 50 verse maaltijd mogelijkheden uit eigen keuken



diverse soepen - ruim 20 rauwkostsalades - verse pizza's



kant en klaar - A LA CARTE

Op reis

Gelukkig was ik dat ik na de ergste coronatijd weer op vakantie mocht. Dus maar gelijk wat reispillen gekocht.

Ze helpen echter niet..... ik ben nog steeds thuis.



Bestuursinfo

Tekst: Ger Daam

Beste leden van de KBO Elst Overbetuwe,

Langzaam lijkt het erop dat het leven een beetje het normale patroon lijkt te gaan geven. Hoewel er nog veel mensen zijn, die nog erg voorzichtig zijn met het dagelijkse leven. De angst, die corona heeft gekweekt, is nog niet weg.

Dat is ook te merken met de opkomst bij onze middagen. Als ik terugkijk naar de periode 24 februari tot 10 mei 2022 dan heb ik veel mensen gemist op onze middagen. De opkomst is bij de verwachtingen van het bestuur achter gebleven. Natuurlijk zijn wij nagegaan waar eventueel een probleem zou kunnen zitten. Er zijn enkele nieuwe afspraken gemaakt met de beheerder van 'Onder de Toren' en ook de indelingen van de middagen zijn aangepast. Hierdoor lijkt alles opgelost te zijn. In de rest van het seizoen zal blijken of het allemaal werkt en of de angst om elkaar weer te ontmoeten, is weggenomen.

Op 2 mei 2022 zijn de maandagavond fietstochten gestart (om de 2 weken) en op 11 mei was er de jaarlijkse fietspuzzeltocht. In onze volgende Vitaminen komen de verslagen hierover. Zie voor het komende programma op pagina 4 van deze Vitaminen.

Dan nog enkele andere onderwerpen, die ik graag onder uw aandacht wil brengen. Het eerste is het betalen van de contributie. Ieder jaar opnieuw moet de penningmeester er achteraan om de contributies te ontvangen. Als bestuur vragen wij aan onze leden om meer aandacht voor het op tijd betalen van de contributie. De volgende onderwerpen hebben onze voortdurende aandacht en wij roepen leden op om eens te overwegen of zij wat hulp kunnen bieden.

1. Als reservebezorger bij ziekte en/of vakantie van de vaste bezorger van het blad KBO/PCOB magazine. Het komt nu steeds op dezelfde personen neer!

Aanmelden hiervoor bij Gerard Verrest.

2. Is er iemand onder u die ervaring heeft met het benaderen van bedrijven om het bedrijf te vragen of zij door middel van een advertentie in ons blad Vitaminen de KBO willen sponsoren? Hierover kunt u contact opnemen met Ger Daam.

Verder hebben wij bericht ontvangen van de Protestantse Gemeente Elst dat er op maandag van 14.30 tot 16.00 uur een spelletjesmiddag wordt gehouden. Dit is om de 14 dagen. Opgave per telefoon 06-38599642. En elke donderdagavond kunnen liefhebbers van een gezamenlijke maaltijd aanschuiven van 17.30 tot 19.30 uur. Voor de kosten wordt een vrijwillige bijdrage gevraagd. Aanmelden per telefoon 0481-371357.

Deze beide activiteiten vinden plaats in De Ruimte, Sint Maartenstraat 32B, 6661 DA Elst.

Op 15 juni 2022 is er een seniorenbeurs in het Dorpshuis van Oosterhout. U bent allen van harte welkom vanaf 15.00 uur. Ook wij als KBO Elst Overbetuwe zullen daar staan.

Op 30 augustus 2022 is er een mogelijkheid om met 33 leden van de KBO Elst Overbetuwe het Joods Museum in Amsterdam te gaan bezoeken. Wij hebben een uitnodiging voor de Museum Plus Bus hiervoor ontvangen. Met het KBO/PCOB magazine zal de uitnodiging voor inschrijving meegaan. Inschrijving is alleen mogelijk via Ger Daam.

Langs deze weg willen wij "Willy en Ger Daam" u allen bedanken voor alle leuke reacties bij ons 50-jarig huweljk. Dank hiervoor, wij waren zeer verrast.

Omdat dit de laatste Vitaminen is voor onze vakantie, willen wij als bestuur en redactie u allen een prachtige zomer toewensen. Gaat u op reis dan wensen wij u een goede reis, zowel heen als terug. Veel plezier, blijf gezond en tot op 7 september bij de openingsmiddag van het nieuwe seizoen.

Met een hartelijke groet.

HANS! *wonen*

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

Themamiddag Sunset March

Tekst: Ger Daam

Denkend aan de Waal

*van José Gremmen-
Janssen*

Scheepsmotoren bonken
tractoren ronken
koeien en paarden
uiterwaarden
zomerbed, winterbed,
schaatspret
allemaal
in en om de Waal
kaliwaal, nevengeulen
zandzakken zeulen
hoog water, struintochten
kribben en rivierbochten
brug en veer
heen en weer
melancholiek
werf en steenfabriek
unieke omgeving
fascinerende beleving
oogstrelend
nimmer vervelend
Waar ooit geallieerden
overstaken
Ligt nu een extra brug over
de Waal
Een reuzenboog van
spanbeton en staal
Om aan het fileleed een
eind te maken.

DE OVERVERSTEEK

Waar ooit geallieerden overstaken
Ligt nu een extra brug over de Waal
Een reuzenboog van spanbeton en staal
Om aan het fileleed een eind te maken



16 Februari 2022 was er een themamiddag KBO Elst Overbetuwe met als onderwerp de "Sunset March" over de brug De Oversteek door de heer Tim Ruijling.

De start van deze bijeenkomst is vastgesteld op 14.00 uur. Op dat tijdstip zijn er ongeveer 30 personen in de benedenzaal van zalencentrum Onder de Toren aanwezig. Het is jammer dat er zo weinig leden het onderwerp de moeite van het gaan en aanwezig zijn hebben genomen. Zij hebben een boeiende en leerzame bijeenkomst gemist.

Emmy Hoitink opent de bijeenkomst met het gedicht "Denkend aan de Waal", dat zeer toepasselijk is voor het onderwerp van deze middag. Hierna wordt de microfoon gegeven aan de heer Tim Ruijling.

Hij begint met het voorstellen van zichzelf en zijn collega Peter Grotens. Beide heren zijn veteraan. Tim zal het woord voeren en Peter zorgt voor beeld en geluid.



Tim Ruijling is een voormalig luitenant-kolonel van de Nederlandse Koninklijke Luchtmacht en heeft meegedaan aan acties in Kroatië en het Midden-Oosten.

Peter Grotens is een voormalig luitenant-kolonel bij de Nederlandse Koninklijke Landmacht en heeft meegedaan aan acties in Joegoslavië, Irak, Afghanistan en Mali.

Ruijling vraagt aan de aanwezigen (waar overigens een aantal oudgedienden onder zijn) waaraan zij denken bij "Veteraan"? Leuke reacties komen er vanuit de zaal. Hij gaat er als volgt op in: Veteranen zijn niet alleen grijze oude mannen. Allen hebben deelgenomen aan een militaire actie en hun leeftijd kan variëren van 19 tot 90 plus en het zijn zowel mannen als vrouwen.

Ruijling vervolgt zijn verhaal met het onderwerp de nieuwe stadsbrug 'De Oversteek' die Nijmegen Noord verbindt met het centrum.

Op 20 september 1944 stapten 260 Amerikaanse soldaten in opdracht van generaal Gavin onder de noemer 'Operatie Market Garden' in 26 roeibootjes om daar de Waal over te steken om de Waalbrug en de Spoorbrug aan de Lentse kant te veroveren op de Duitsers. Tijdens deze oversteek zijn er 48 Amerikaanse soldaten omgekomen.

Ter nagedachtenis aan die omgekomen Amerikaanse soldaten heeft men op de brug 'De Oversteek' 96 lichtmasten geplaatst, aan beide zijden van de brug 48 stuks. De brug is 988 meter lang.

Het monument ter nagedachtenis van deze Amerikaanse soldaten bevindt zich beneden aan de zijde van de brug.

De overtocht in die roeibootjes werd als een soort zelfmoordmissie gezien, een Engelse veteraan, toen nog in leven en gezeten in een rolstoel bij het monument, zei "They die for us".

De Sunset March is een initiatief van de veteranen Overbetuwe. Daartoe is besloten in de eerste vergadering op 23 september 2014.

Hun website is:
www.sunsetmarch.nl



Op zondag 19 oktober 2014 is de eerste Sunset March gelopen. De eerste March van de inmiddels 2678 gelopen wandelingen. Iedere avond loopt er een veteraan de route over de brug en brengt daarna een saluut bij het monument.

Het is een eerbetoon aan de 48 omgekomen Amerikaanse soldaten, die voor de vrijheid van Nederland hebben gezorgd. Maar het is ook een eerbetoon aan alle veteranen, die in missies over de gehele wereld hebben bijgedragen aan vrede en veiligheid en ook aan degenen, die nog steeds bijdragen aan vrede en veiligheid.

Deze tocht over de brug is hierdoor een zichtbare brug van verbinding.

De Sunset March wordt iedere dag gelopen in weer en wind en altijd zal er één veteraan (van de 650 veteranen in Europa) voorop lopen. Die veteraan loopt in burgerkleding "maar wel met zijn baret op" vooraan. Degenen die achter de veteraan lopen doen dat in stilte, respectvol en met waardigheid.

Voor deze tocht is, behalve voor de veteraan, geen inschrijving nodig voor deelname. Iedereen kan aansluiten.

Ongeveer 2 à 3 minuten na zonsondergang worden de eerste paar lampen van de brug ontstoken en vervolgens de volgende twee lampen. De start is aan de zuidkant van de brug en het eindpunt van de 48 lampen is richting Lent.

Men loopt van licht naar donker in het tempo van een trage mars (dat is ongeveer 5 km/uur) in 12 minuten over de brug.

De Sunset March staat sinds 24 december 2020 terecht op de lijst van immaterieel erfgoed van de Unesco.

Wat een interessante en leerzame lezing is dit geweest, aldus Gerard Verrest.

Hierna worden de beide heren door Emmy bedankt voor hun boeiende en heldere lezing. Een spontaan en krachtig applaus van de aanwezigen is hun dank aan de heren Tim Ruijling en Peter Grotens. Emmy overhandigde beide heren het bekende KBO Elst Overbetuwe chocolade doosje Merci en voor hun werk de bekende enveloppe met inhoud.

Hierna geen bingo maar een verloting met extra prijzen.

Dit verslag van Ger Daam is tot stand gekomen dankzij de aantekeningen, die Gerard Verrest van deze middag heeft gemaakt. Ook namens de redactie onze dank hiervoor.



Algemene Vergadering 16 maart 2022

Tekst: Ger Daam

Een korte samenvatting en de belangrijkste onderwerpen en besluiten van de algemene vergadering op woensdag 16 maart 2022.

De algemene vergadering is door ongeveer 50 leden bezocht en het is een rustige vergadering geweest.

Op 1 januari 2021 stonden er 446 leden in het bestand van de afdeling en op 1 januari 2022 is dat ledental gedaald naar 399.

In 2021 zijn er 14 leden overleden, op zondag 29 augustus 2021 hebben wij al onze overleden leden en hun dierbaren tijdens een viering in de katholieke kerk herdacht. Vandaag vraag ik u allen om even stil te zijn om even aan hen terug te denken. Coby Willemsen brengt de vergadering nog op de hoogte van het helaas plotselinge overlijden van ons lid Riekie Schotman. Riekie was bij velen bekend. Onder de leden die opgezegd hebben waren dit jaar veel verhuizingen.

Om de terugloop een halt toe te roepen, vraagt de voorzitter om positief met anderen over onze vereniging te spreken. Om als er zaken zijn die niet goed gaan dit te bespreken met een bestuurslid. Opnieuw vraagt hij de vergadering om mee te helpen het ledental naar een beter niveau te brengen. "Nodig anderen eens uit om mee te gaan naar één van onze middagen. De kosten van deze middagen blijven voor de KBO gelijk, ongeacht het aantal gasten. En dan is het toch mooier als er veel geïnteresseerde gasten deze middagen bezoeken."

Om de drukkosten van ons blad 'Vitaminen' op te vangen kunnen wij nog enkele sponsors of adverteerders gebruiken. "Weet u een bedrijf dat hiervoor open staat, laat dat dan aan een bestuurslid weten en wij nemen contact met hen op".

De notulen van de jaarvergadering d.d. 15 september 2021 en het jaarverslag van de secretaris over 2021 worden zonder op- of aanmerkingen door de vergadering goedgekeurd en aangenomen.

De financiële stukken zoals het jaarverslag 2021 en de begroting van 2022 worden



BEMMELSEWEG 81G, 6662 PE ELST

T 0481-35 11 75

E INFO@AUTOBEDRIJFPOLMAN.NL

I WWW.AUTOBEDRIJFPOLMAN.NL

DE CITROËN EN FIAT SPECIALIST

door de vergadering, na toelichting op de gestelde vragen, goedgekeurd en aangenomen. De financiële commissie (Bas Franses en Truus van Brandenburg) hebben alle stukken gecontroleerd en hebben de vergadering voorgesteld om het bestuur en de penningmeester volledige décharge te verlenen voor het financiële beleid en beheer. De vergadering stemt met applaus hiermee in.

De heer Bas Franses treedt af als commissielid met dank van de voorzitter voor al die jaren dat hij lid was van de commissie. Mevrouw Emmy Kusters treedt toe als reserve commissielid van deze commissie. De financiële commissie bestaat nu uit de volgende leden: de dames G.T.J.M. van Brandenburg en J.G. Willemsen. Reserve lid is mevrouw F.J.M. Kusters.

De vaststelling van de contributie voor het jaar 2023 is door de toezegging van een subsidie van de gemeente Overbetuwe en de stichting Wervershove anders dan in 2021 is vastgesteld. Het besluit van de vergadering van 15 september 2021 om de contributie met 2,00 euro te verhogen, wordt door de toegekende subsidies gewijzigd naar 1,00 euro. Hierdoor komt de contributie per persoon op 1 januari 2023 uit op 28,00 euro.

De plannen voor het verenigingsjaar 2021-2022 zijn uitgebreid in de vergaderstukken opgenomen en worden door de vergadering aangenomen. Alle leden hebben dit programma al in augustus 2021 ontvangen en aan het programma voor 2022-2023 wordt achter de schermen hard gewerkt.

Het bestuur bestaat op 16 maart 2022 uit de volgende personen.

De heer Ger Daam, voorzitter/secretaris. De heer Gerard Verrest, penningmeester. Mevrouw Emmy Hoyink, vicevoorzitter. Mevrouw Lidy Sweeren, 2^e secretaris. Aspirant bestuurslid is mevrouw Francien de Winter.





Na enkele vragen tijdens de rondvraag beantwoord te hebben sluit de voorzitter de vergadering. Na een korte pauze zal José Staring ons het één en ander vertellen over haar fobie voor onweer. Als afsluiting van deze middag zijn er nog drie rondes met het bekende bingospel. Waarna de voorzitter eenieder bedankt voor hun komst, aanwezigheid en inbreng. Hij wenst allen wel thuis en tot de volgende bijeenkomst.

 *Boekhandel – Drukkerij*
ERBERTS

Onweerfobie

Lezing door José Staring

Samenvatting gemaakt door de redactie



Op 16 maart 2022 na de ledenvergadering begint José haar verhaal door te vertellen wat haar fobie met haar leven heeft gedaan.

José Staring (meisjesnaam Van Laarhoven) is op 19 november 1947 in Zutphen geboren. Zij is de oudste uit een gezin van totaal 11 kinderen. Zij heeft 3 zussen en 7 broers. Als oudste heeft zij haar moeder vanzelfsprekend veel geholpen in de huishouding. Dat zit ook in haar natuur. Dat de rest hierin achterbleef is

voor haar zeer vervelend geweest. Maar nu naar het thema fobie.

Wat is nu een fobie?

Een fobie is een psychische aandoening waarbij iemand (José dus), om doorgaans onduidelijke redenen, een overmatige angst ontwikkelt voor specifieke zaken of situaties. Die angst staat niet verhouding tot de reële bedreiging die van de hiervoor benoemde specifieke zaken of situaties uitgaat en de lijder (José) is zich hiervan heel goed bewust.

José heeft een hele heftige angst voor onweer. Een fobie!

José: "Voor zover ik me kan herinneren, ben ik al sinds heel vroeg in mijn leven bang voor onweer. Deze angst heb ik niet van thuis meegekregen, want geen van mijn broers of zussen is bang voor onweer. Mijn moeder heeft me wel eens verteld dat zij vroeger, vlak na de 2^e wereldoorlog, een tijdje bang is geweest voor onweer. Het lawaai deed haar altijd denken aan de oorlogsvliegtuigen die over vlogen en die misschien wel bommen zouden kunnen loslaten. Maar moeder is later van die angst af gekomen. Ik weet nog wel, dat er bij ons thuis als er zwaar onweer werd voorspeld en ik nog klein was, mijn moeder voor het onweer met een wijwatertakje het hele huis ging zegenen. Als jong kind was ik al panisch voor onweer. Ik ging dan meestal onder de tafel zitten met dichte ogen en vingers in de oren. Na een tijdje zeiden mijn ouders dat het onweer voorbij was en dat ik onder de tafel uit moest komen. En toen 'n keer ja, toen sloeg aan de overkant van de straat de bliksem in. Hierdoor werd ik steeds banger.

Later ging ik vaak op het toilet zitten wachten tot het onweer voorbij was. Maar ja: er was maar één toilet in huis en dus moest ik er regelmatig van af. Van mijn ouders kreeg ik te horen, dat ik mij niet zo moest aanstellen. Nooit kreeg ik iets liefs te horen over mijn angsten. Mijn broers en zussen vonden mijn reactie maar raar en sommigen van hen probeerden mij hiermee te sarren.

Ik herinner mij dat wij in de kerk voor een processie aan het oefenen waren en dat de bliksem insloeg in de kerk. Iedereen rende in paniek de kerk uit en mensen uit



mijn woonomgeving denken dat ik hiervan de angst voor onweer heb overgehouden.

Deze angst is nooit weggegaan en heeft heel mijn leven tot nu toe achtervolgd en bij onweersvoorspellingen heb ik altijd iets moeten regelen om mijn kinderen op te vangen.

Ondanks bezoeken aan huisarts, strieker behandelingen, twee en halfjaar cursus en bezoeken aan psychologen ben ik nooit van mijn onweersangst afgekomen. Iedere poging liep op niets uit en de teleurstelling hierover is nog steeds erg groot.

Hoe is het nu met mij? De zomers zijn voor mij een verschrikking en bij onweer lig ik in de badkamer (in pandig gebouwd dus geen ramen) op de grond te slapen na het innemen van twee pillen om rustig te worden. Sommige mensen vinden mij kinderlijk en zijn vol onbegrip, maar ik ben en blijf bang voor onweer en ik heb er echt alles gedaan om van die angst af te komen.

Niemand weet hoe vaak ik verdrietig en eenzaam ben en hoe ik mij van binnen voel. Onweer is en blijft voor mij een angst waartegen ik mij niet kan verzetten. De zomers zijn voor mij echt niet leuk en mijn angst is dan ook groot. Halverwege september word ik meestal innerlijk wat rustiger.

"Met dit verhaal probeer ik geen medelijden op te wekken, maar begrip te vragen voor mensen die een fobie hebben".

José wilde haar verhaal graag vertellen bij de KBO. Het kostte haar heel veel inspanning. Maar deze fobie heeft wel heel veel dingen in haar leven bepaald.

Bovenstaande is een samenvatting van haar verhaal. Maar hierin is duidelijk te lezen hoeveel impact een fobie kan hebben.

Hoe belangrijk is ruiken?

Welke rol speelt geur in ons leven?

Tekst van NPOkennis.nl



Geur is veel belangrijker dan we vaak denken. Ons reukorgaan helpt ons aan allerlei belangrijke informatie. Als eten bedorven is of er iets in brand staat, kunnen we ruiken dat er iets niet in de haak is. Zo waarschuwt onze neus ons voor gevaar bij twee vitale bezigheden: eten en ademen.

Ook bij het selecteren van een geliefde helpt onze reukzin ons op weg. Onbewust hebben we de neiging een partner te kiezen die genetisch anders in elkaar zit dan wijzelf, omdat daar het sterkste nageslacht uit voortkomt. Het lijkt erop dat de lichaamsgeur van de ander daar een indicatie van is. Hoe lekkerder we iemand vinden ruiken, hoe beter de genetische match.

En wat dacht je van smaakbeleving? Tijdens het kauwen op voedsel komen er geurmoleculen vrij, die ons reukorgaan bereiken via de achterkant van de mondholte. Ruiken en proeven hangen daardoor sterk met elkaar samen. Wie niet kan ruiken, ervaart alleen de vijf primaire smaken: zout, zoet, zuur, bitter en umami. Die laatste zou je kunnen omschrijven als 'hartig' en wordt veroorzaakt door glutamaat, een stofje dat bijvoorbeeld in kaas en tomaten zit. We proeven deze 5 via de smaakpapillen op onze tong.

In de hersenen verwerken we geur in hetzelfde gebied als emoties. Daardoor is onze reukzin nog meer dan andere zintuigen met emotie verbonden. Iedereen zal weleens ervaren hebben dat geuren sterke gevoelens kunnen oproepen. De één wordt blij van de geur van gemaaid gras, de ander raakt gestrest als hij chloor ruikt. Vaak heeft dat te maken met herinneringen: een geur kan sterke associaties oproepen met iets wat je ooit hebt meegemaakt.

Hoe werkt ruiken?

Als we ademhalen door onze neus, komen geurmoleculen uit de lucht ons reukslijmvlies binnen. Dat slijmvlies zit bovenin de neus, vlak onder de ogen. Daar binden de moleculen zich aan geurreceptoren en die sturen een signaal door naar de hersenen.

An advertisement for Stuart Carcare. At the top, the word 'SENIORENDAG' is written in large, bold, white letters with a black outline on a blue background. Below this is a photograph of an elderly man with glasses and a hat, looking slightly to the side. At the bottom of the photo, there is a blue banner with white text that reads: 'Iedere dinsdag wassen voor HAPPY HOUR prijzen en GRATIS stofzuigen'.

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



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

In ons reukorgaan zitten zo'n 30 miljoen reukcellen, waarmee we een groot aantal verschillende geuren kunnen herkennen. Hoeveel dat er precies zijn, is moeilijk te onderzoeken. Vaak wordt het aantal op 10.000 geschat, maar volgens een (omstreden) onderzoek uit 2014 kunnen we in theorie maar liefst een biljoen geuren onderscheiden.

Dat de mens vergeleken met andere zoogdieren maar een matige ruiker zou zijn, is inmiddels achterhaald. De Amerikaanse wetenschapper John McGann concludeert juist dat de mens een uitstekend reukvermogen heeft, dat zelfs niet onderdoet voor dat van een hond of knaagdier.

Hoe is het om niet te kunnen ruiken?

Iedereen die weleens flink verkouden is geweest, weet hoe vervelend het is als je neus je even in de steek laat. Je voedsel smaakt minder lekker en je kunt niet even ruiken of je trui al in de was moet. Maar voor mensen met anosmie is dat dagelijkse kost: hun reukvermogen is helemaal verdwenen. In Nederland hebben naar schatting ongeveer 250.000 mensen een reukstoornis, waarvan anosmie het vaakst voorkomt. Reuk- en smaakverlies kunnen ook een indicatie zijn van het Covid-19 virus. En na herstel van de ziekte blijkt bij veel mensen reukzin voor korte of langere tijd te zijn verdwenen.

De gevolgen van anosmie zijn ingrijpender dan vaak wordt gedacht. Als je reukzin wegvalt, mis je een hoop belangrijke informatie en krijg je met allerlei ongemakken te maken. Zo kan het smaakverlies waarmee

anosmie gepaard gaat ervoor zorgen, dat mensen nog maar weinig plezier beleven aan eten. Sommige mensen raken daardoor zelfs ondervoed. En ook op het sociale vlak kan de aandoening grote impact hebben op iemands leven. Mensen kunnen zich bijvoorbeeld onzeker voelen omdat ze bang zijn dat ze stinken. Niet kunnen ruiken leidt zelfs vaker tot depressieve klachten dan gehoorverlies of blindheid, weten we uit onderzoek.

Anosmie kan op verschillende manieren ontstaan. De aandoening kan aangeboren zijn, maar vaak verliezen mensen hun reukzin pas later in hun leven. Dat kan bijvoorbeeld komen door hersenletsel, poliepen in de neus, bestralingen of een griepvirus zoals Covid-19. En ook neurologische aandoeningen zoals Alzheimer of Parkinson gaan soms gepaard met anosmie.

Merk-waardig DE SPAR

De letters van De Spar staan voor **D**oor **E**endrachtige **S**amenwerking **P**rofiteren **A**llen **R**egelmatig. Deze winkelketen werd in 1932 opgericht door Adriaan van Well, als een samenwerkingsverband van een aantal kruideniers. De kruideniers hadden voordeel door gezamenlijk in te kopen en reclame te maken. Maar iedere kruidenier hield zijn zelfstandigheid. En zo is dat nog steeds. Door de internationalisering werd De Spar afgekort tot Spar. Met bijna dertienduizend winkels in zo'n vijftig landen is SPAR een van de grootste supermarktketens ter wereld.

Een bezoek aan Mexico-stad

Tekst: Ger Daam



Wat is dat voor een bezoek? Ja, dat zullen de meeste van u denken als u deze kop leest. Maar op 13 april hebben wij (de aanwezigen) inderdaad een bezoek gebracht aan de stad Mexico. Een bezoek dat werd gepresenteerd door mevrouw Nellie Markus. Met veel gemak en verve heeft zij ons de stad laten zien.

Maar voordat zij als gids ons deze stad liet zien, opende Emmy Hoytink deze middag met een hartelijk welkom aan de spreekster van vandaag en aan alle aanwezigen. De zaal was deze keer redelijk gevuld met ongeveer 45 aanwezigen. Emmy riep nog op om vooral de cheque van Overbetuwe Doet bij een van de bestuursleden in te leveren. Daarna droeg zij

een passend en leuk gedicht voor dat door iedereen werd gewaardeerd.

Hierna ging de microfoon naar mevrouw Nellie Markus. Heel enthousiast begon zij met haar verhaal en ondanks de tegenslagen van de techniek, zowel de computer als de microfoons, bleef zij het enthousiasme behouden.

Nellie begon te vertellen waarom zij deze lezingen is gaan geven. Zij is zeer bewogen geraakt door een familiehuis daar voor kinderen. De kinderen krijgen daar wat nodig is: eten, drinken, scholing en onderdak. Maar belangrijk is ook de sport, creatieve activiteiten, dansen etc. En daar is geen geld voor. Met hulp van alle donaties worden kinderen nu opgevangen en "leren" ook sportieve en creatieve activiteiten. Bij al haar bezoeken (en dat zijn er veel) aan dit tehuis heeft zij ook altijd snoepgoed bij zich. Ze blijkt daar zelf veel van te houden en gunt het de kinderen daar ook. De opbrengsten van haar lezingen en de "verkoop" van de tekeningen die gemaakt worden door de kinderen daar, het gaat dan om 10 of 20 eurocent of wat je ook daarvoor wil geven, gaan daar naar toe voor al die extra activiteiten.

Dan begint onze reis door de stad. Een stad om niet in je eentje te bezoeken. De taxichauffeur vraagt meestal teveel voor een ritje, de bussen komen uit waar je niet wilt zijn, maar met de metro is het goed reizen. Door alle armoede is er ook veel criminaliteit. En om de jeugd een extra kans te geven is er die hulp van het tehuis en alle donaties en extra's.

We gaan eerst vluchtig door de stad en komt er in beeld welke plaatsen wij deze middag gaan bezoeken. Zij laat ons genieten van deze prachtige stad met een variatie van oude en nieuwe gebouwen. De stad zelf is al 10 cm gezakt en dat is aan de gebouwen te zien. Zo is de ene toren van een gebouw duidelijk lager dan de toren ernaast. Dit is een gevolg van de droogte, omdat het al heel erg lang niet meer heeft geregend. Hierdoor wordt het water onttrokken aan de bodem en zakt



de stad langzaam. Dit gebeurt ook in Nederland bij lange droogte en zo ontstaan er scheuren in de daarop gebouwde woningen.

De Mexicaanse vlag heeft de kleuren groen, wit en rood. In het midden is een afbeelding van een adelaar die vecht met een slang.

Bij alle gebouwen die Nellie ons heeft laten zien vertelde zij de achtergrond en de rol in de rijke en brede geschiedenis, de kunst en schilderstijlen van Mexico. Mexicanen zijn vrolijke en aardige mensen is haar ervaring. Ze houden van feesten en dansen, uitgaan en lekker eten en drinken. De Mexicanen zijn veelal katholiek.

Haar manier van presenteren maakte het verhaal extra boeiend. Een knappe presentatie die terecht met veel applaus voor de spreekster werd afgesloten. Emmy bedankte Nellie en overhandigde de bekende doos Merci en de bijdrage voor de stichting. (Voor wie meer van Nellie Markus wil weten: www.nelliemarkus.nl)

De middag is afgesloten met het spannende bingspel. Vandaag wel een zeer bijzondere prijzenwinnares. Er gebeurde iets dat wij nog nooit eerder hebben meegemaakt: op een bingoplank vielen vier prijzen. Proficiat voor de winnares!

Ger Daam bedankte na afloop van de bingo alle aanwezigen voor hun komst. Hij wees er nog eens extra op dat de volgende spel- en ontmoetingsmiddag al volgende week zal

zijn. Dus maar één week ertussen in plaats van de gebruikelijke twee weken.

Hij wenst iedereen wel thuis en doet nog eenmaal een oproep voor de cheques van Overbetuwe Doet.

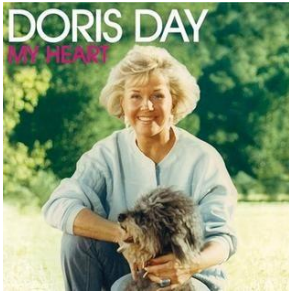
Opnieuw hebben we kunnen genieten van een prachtige middag.

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
info@wels2wielers.nl

Artiesten uit de jaren 50 en 60

Doris Day



Doris Day was de dochter van William Joseph Kappelhoff, een muziekleraar, en Alma Sophia Kappelhoff, geboren Welz, allebei kinderen van Duitse immigranten. Zij speelde in 39 speelfilms en had in Amerika het imago van 'buurmeisje' (*girl next door*).

Doris Day heeft haar grote populariteit te danken aan haar rollen in musicals en romantische komedies. Ook verwierf ze bekendheid met een aantal succesvolle filmliedjes.

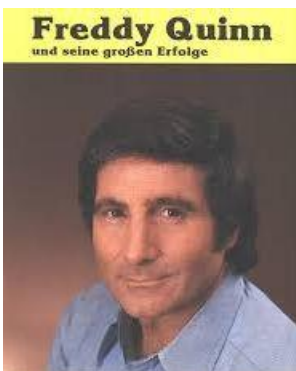
Van 1968 tot 1973 speelde ze in de televisieserie *The Doris Day Show*, die in de jaren zeventig ook in Nederland op het scherm kwam. In 1985/1986 kwam ze terug op de buis in een praatprogramma over het wel en wee van dieren, *Doris Day's Best Friends*.

In 2011 stond Doris Day weer midden in de belangstelling omdat ze de cd *My Heart* uitbracht. Ze was daarmee de oudste artiest ooit die de Britse top tien haalde. Een deel van de liedjes voor *My Heart* is geschreven en geproduceerd door haar in 2004 overleden zoon Terry Melcher (geboren Terry Jordan). In 2014 kwam Doris Day na ruim twintig jaar voor het eerst weer in de publiciteit met nieuwe foto's.

Ze overleed op 13 mei 2019 ten gevolge van een longontsteking op 97-jarige leeftijd. Zij wilde geen herdenking, uitvaart en geen grafsteen.

Doris Day was vier keer getrouwd. Rond de geboortedatum van Doris Day was een controverser. Zelf beweerde ze lange tijd dat ze in 1924 geboren is. Volgens gegevens uit de Amerikaanse census van 1940 zou ze echter in 1922 geboren zijn.

Freddy Quinn



Franz Eugen Helmuth Manfred Nidl, beter bekend onder pseudoniem Freddy Quinn, geboren op 27 september 1931, is een Oostenrijkse schlagerzanger en acteur. Hij was vooral bekend in de jaren vijftig en zestig.

In 1956 was hij de eerste vertegenwoordiger van West-Duitsland op het Eurovisiesongfestival met het lied '*So geht das jede Nacht*'.

Met liedjes als 'Heimweh', '*Junge komm bald wieder*', '*Die Gitarre und das Meer*', '*La Paloma*' had Quinn tussen 1956 en 1966 tien nummer 1-hits en was hij Duitslands absolute nummer 1 (in totaal heeft hij 23 liedjes in de top 10 gehad).

Zijn melancholische liedjes over komen en gaan, afscheid nemen, drang naar verre landen vonden een groot publiek in het naoorlogse Duitsland.

Quinn woonde ook een tijdje in de Verenigde Staten en speelde mee in musicals.

In 1981 staat hij zelfs in een uitverkochte Carnegie Hall in New York.
In 2004 kwam Quinn in de kranten door belastingontduiking.
In januari 2008 overleed zijn vrouw Lily Blessmann (89 jaar). Hij had zoveel verdriet, dat hij er zelf ook geen zin meer in had. In 2019 gaf hij weer eens een interview en was hij weer gelukkig met reizen over de wereld en met zijn nieuwe relatie.

Achterhoekse spreuken:

Kom erin, wij zijn altijd blij met jou.
Is 't niet bij het komen, dan is het wel bij het gaan.

Geld maakt niet gelukkig, geen geld ook niet.

Beter een gat in de klomp, dan een klomp in het gat.

Al koop je een kerk, dan ben je nog geen pastoor.

Als je lui bent, dan kun je daar niks aan doen.

Als je moe bent, dan is het je eigen schuld.

Bij vloeken eerst op beide duimen slaan.

De ideale man begrijpt wat zijn vrouw niet zegt.....

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 Elst Overbetuwe



voorzitter + secretaris
Ger Daam



penningmeester
Gerard Verrest



vicevoorzitter
Emmy Holtink



2° secretaris
Lidy Sweeren