



**BELANGENORGANISATIE VOOR SENIOREN**

**VITAMINEN**

**VOOR HET LEVEN**

**in deze editie:**



**Vakantiereis naar  
Kenia en Tanzania  
pag. 13**



**Koninklijke  
onderscheiding  
pag. 4**



**25 jaar lid KBO  
Elst  
pag. 9**

20e JAARGANG Nr. 2. mei, juni en juli 2012

## 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 ouderen 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 ouderen binnen de gemeenschap bevorderen.
- HET BEHARTIGEN VAN DE BELANGEN van alle ouderen in het algemeen en van haar leden in het bijzonder.

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

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

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

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

Verspreiding: Tom Pes

E-mailadres redactie: [hwstaring@kpnplanet.nl](mailto:hwstaring@kpnplanet.nl)  
Website afdeling Elst: <http://elst.kbogelderland.nl>

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

## Wel en wee

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

### Adreswijzigingen:

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

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

### Opzeggen lidmaatschap:

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

Restitutie van betaalde contributie vindt echter niet plaats.

VITAMIENTJE voor de maanden mei, juni en juli 2012:

**"Het is niet de last die neerdrukt,  
maar de manier waarop je hem draagt"**

---

## Inhoud

pag. 2	colofon
pag. 3	vitamientje van de maand
pag. 3	inhoud
pag. 3	van de redactie
pag. 4	bestuurlijk
pag. 5	activiteitenprogramma
pag. 6	Themamiddag Osteoporose
pag. 7	mooi is ook niet alles ..... en meer
pag. 8	seniorenkoor Toontje Lager
pag. 9	algemene ledenvergadering
pag. 10	de BoodschappenPlusBus in Elst
pag. 11	voorjaarsontmoetingsdag KBO Gelderland
pag. 11	nieuwe rubriek: KBO-zoekertjes
pag. 13	vakantiereis door Kenia en Tanzania
pag. 14	uitslag spellencompetitie 2011 - 2012
pag. 15	verplichte gezondheidskeuring voor het rijbewijs
pag. 15	huishoudtips
pag. 16	paardsprongpuzzel

---

## Van de redactie

In deze editie van de *'Vitaminen'* vindt u weer veel informatie over de activiteiten van onze afdeling. Het seizoen 2011/2012 is inmiddels afgesloten, maar niet alles staat stil. Zo kunt u meedoen aan Jeu de Boules en fietstochten. Ook worden er in de zomer twee uitstapjes georganiseerd. Veel leesplezier!

De volgende *'Vitaminen voor het leven'* komt uit op 28 augustus 2012. S.v.p. kopij inleveren uiterlijk 10 augustus 2012 bij het secretariaat van de *'Vitaminen'*, José Staring, De Korte Helster 38, 6661 AE Elst, email: [hwstaring@kpnplanet.nl](mailto:hwstaring@kpnplanet.nl)

# Bestuurlijk

Ger Daam



*Terwijl de lente losbarst en wij allen hopen op een mooie zomer, even een korte terugblik op de activiteiten van onze afdeling en enkele berichten, die in de 'Vitaminen' hebben gestaan.*

## Voorzitter en secretaris afdeling Elst

De zoektocht naar een voorzitter voor onze afdeling loopt nog steeds. Het uitgangspunt voor deze functie is dat een vrouw historisch deze functie vervult, maar dit wil niet zeggen dat het geen man kan zijn. Ger Daam neemt momenteel de functie van voorzitter waar.

Ook is onze afdeling nog steeds op zoek naar een secretaris. Weet u kandidaten voor één van deze functies, meld dit dan bij een bestuurslid!

## Museum Plus Bus

Vandaag schrijf ik hierover dat er voor de Museum Plus Bus, die op woensdag 23 mei 2012 naar Den Haag vertrekt, nog 6 plaatsen beschikbaar zijn. Een verslag van deze reis zal in een volgende Vitaminen worden opgenomen.

## Koninklijke Onderscheiding

Vol trots schrijven wij dat onze ere-voorzitter Greet Roelofs op 27 april jl. een Koninklijke Onderscheiding heeft ontvangen. Zij is benoemd tot *Lid in de Orde van Oranje Nassau*. Deze onderscheiding heeft Greet ontvangen voor haar werk als voorzitter van de KBO afdeling Elst, haar inspanningen bij Wervershove en haar inzet voor de Stichting Alzheimer. Greet namens het bestuur en al onze leden van harte gefeliciteerd met deze prachtige onderscheiding.



## Zomeractiviteiten

Bij de laatste door u ontvangen Nestor nr. 5 van mei 2012 waren verschillende formulieren bijgesloten met activiteiten, waarvan u tijdens de zomerperiode gebruik kunt maken. Zo ontving u informatie over Jeu de Boules, fietstochten en uitstapjes op 27 juni en 18 juli 2012.

Het bestuur is benieuwd naar uw reacties.

## Nieuw seizoen

Het nieuwe seizoen 2012/2013 begint op zondag 2 september 2012 om 9.30 uur met een Eucharistieviering in de Werenfriduskerk en om 10.00 uur in de kapel van Wervershove.

De openingsmiddag begint op woensdag 5 september in de ontmoetingsruimte van Wervershove. Daar leest u in de volgende Vitaminen meer over.

## Vakantie

Omdat de vakanties weer voor de deur staan, is dit voorlopig weer de laatste Vitaminen vóór de vakantie.

Het Bestuur van de KBO afdeling Elst & de redactie van de 'Vitaminen' wensen u:

*een hele mooie zomer en een fijne vakantie.*

---

## Activiteitenprogramma

Op 25 april jl. is het seizoen 2011 / 2012 met de 'slotmiddag' afgesloten.

In de vakantietijd is er gelegenheid tot het spelen van Jeu de Boules, het maken van zomerfietstochten en het deelnemen aan 2 uitstapjes. Zie onderstaand schema.

dag	datum	activiteit
donderdag	vanaf 26 april	Vanaf 26 april 2012 kunt u weer wekelijks op donderdag mee doen aan Jeu de Boules op de jeu de boulesbaan in Elst. Ingang bij de tennisvereniging. De kosten per middag bedragen <b>€ 3,00 per persoon</b> . Dit is inclusief de huur van de baan en een kopje koffie/thee en consumptie.
maandag	vanaf 14 mei	Vanaf 14 mei 2012 beginnen weer de wekelijkse zomerfietstochten vanaf Wervershove, start om 19.00 uur. Wij fietsen ± 20 km. met onderweg een pauze voor een kopje koffie of thee. Eventuele inlichtingen bij Riet de Jager, tel. 0481-351189 of per email <a href="mailto:jo.riet.dejager@hetnet.nl">jo.riet.dejager@hetnet.nl</a> Bij slecht weer vervallen deze fietstochten.
woensdag	27 juni	bezoek Floriade 2012 in Venlo
woensdag	18 juli	proeven advocaat & rondrit Duitse Reichswald.

# Themamiddag Osteoporose

*Wil Overvliet.*



Met een geweldige opkomst van de leden, opent Ger Daam op 1 februari 2012 deze middag. Mevrouw Renée Herfkens van de 'Stichting Osteoporose' verzorgt deze middag.

Van het woord 'osteoporose' betekent 'os' bot en 'porose' poreus of broos. Men heeft 206 verschillende botten en die moet men voor het 25<sup>e</sup> levensjaar opbouwen met zoveel mogelijk kalk (calcium). Als men 4 x per dag iets van zuivel zoals melk, kaas, vla of pap eet, dan krijgt men ongeveer 1200 mg calcium binnen. Gevarieerd eten met verse groenten en vitamine D gebruiken is hierbij belangrijk. Teveel alcohol en koffie breken calcium af.

## Voorkomen is beter dan breken

Hoe doet men dat 'voorkomen'? Let op om niet te vallen, hierbij helpt het dragen van stevige schoenen en regelmatig de ogen laten controleren (dit laatste kost niets). Verder is lichaamsbeweging heel belangrijk voor uw botten, dus wandelen, fietsen, armen en benen zwaaien, intrekken en draaien. Liever de trap dan de lift. Ook wordt er gesproken van touwtje springen en rolschaatsen maar ik denk niet dat dit voor mij en waarschijnlijk ook voor anderen een zodanig goed voorstel is. Een korte wandeling, al dan niet met de rollator, lijkt me minstens zo goed. Zwemmen is goed voor de spieren en is heerlijk, maar het water draagt het lichaam en belast de botten niet.

## Verschijselen

Osteoporose herkent men als je voorover met een bolle rug gaat lopen en met afhappende schouders die naar voren hangen en een gekrompen nek. Doordat men voorover loopt en een multifocale bril draagt, is het risico dat je valt groter, omdat je dan door het leesgedeelte kijkt en verkeerd inschat bij afstapjes en dergelijke. In een zodanige situatie kan je beter overgaan op 2 brillen. Eén op de neus en één om je nek. Zijn er twijfels bijv. na een botbreuk of je ook osteoporose hebt, ga dan naar de huisarts en vraag om een DXA meting.

**Artrose** zit aan de buitenkant van het bot, maar **osteoporose** zit aan de binnenkant van het bot, vandaar dat het snel breekt. Vergeet niet de **vitamine D en zuivelproducten**.

Het was een leerzame middag met de hartelijke dank aan mevrouw Renée Herfkens.



## Mooi is ook niet alles

Een vrouw van middelbare leeftijd krijgt een hartaanval en wordt opgenomen in een hospitaal. Ze heeft een bijna dood ervaring en komt God tegen. Die verzekert haar dat alles goed komt en dat ze nog ruim 30 jaar te leven heeft. Met dit goede nieuws besloot ze om toch voor haar uiterlijk te gaan en liet ze liposuctie doen, spierwitte tanden, een borst-vergroting, andere haarkleur en diverse andere klassieke bewerkingen. Toen ze uit deze kliniek ontslagen werd, werd ze buiten meteen doodgereden door een ambulance. Komt ze boven bij God aan en verwijt ze hem dat ze meteen doodgereden werd. God antwoordt: "Jammer voor u, maar ik had u niet zo gauw herkend".

## Slank blijven

"Niet meer dik worden" is de slogan  
Daar doe ik niet meer aan mee.  
Ik neem een bonbon bij de borrel  
En een koekje bij de thee.

## De vlier

Als de dagen langer worden,  
Als de zon haar kracht vergroot,  
Als de vlieren zijn gaan bloeien  
In het bos en langs de sloot.  
Ja, dan lijkt het of die bomen,  
Net als in een sprookjesland,  
Allemaal een sluier dragen  
Van het fijnste Brussels kant.

*Cily Mary Barker*

## UITSPRAKEN ALS GEVOLG VAN DE ECONOMISCHE CRISIS

De bananenhandelaar is de **pisang**;  
De tabakshandelaar is de **sigaar**;  
De bakker verdient geen **droog brood** meer;  
De herenmode is **de das omgedaan**;  
De lampenwinkeliers zien de **toekomst duister in**;  
De scheepvaart is **de wind uit de zeilen genomen**;  
Menig timmerman heeft **het bijtje erbij neergelegd**;  
De kousenfabrikanten **zien er geen gat meer in**;  
De tuinders heeft men **knollen voor citroenen verkocht** en de horlogemakers zouden **de tijd terug willen draaien**.

## HERSENTEST VOOR INTELLIGENTE OUDEREN

**Blijf kijken en na een tijdje kun je onderstaande tekst lezen:**

D323 M3D3D3LING L44T J3 213N  
TOT W3LK3 GROT3 PR35T4T135  
ON23 H3R53N5N IN 5T44T 21JN.  
1N H3T 83GIN W45 H3T 23K3R  
N0G M031LIJK D323 T3K5T T3  
L323N, M44R NU K4N J3 H3T  
W44R5CH1JNL1JK 4L W4T  
5N3LL3R L323N 20ND3R J3 3CHT  
1N T3 5P4NN3N. D4T K0MT D00R  
H3T 3N0RM3 L33RV3RM0G3N  
V4N 0N23 H3R53N5. KN4P H3?  
D323 M3D3D3L1NG M4G J3  
K0P13R3N 3N V3RD3R  
V3R5PR31D3N. OEF!

# Seniorenkoor "Toontje Lager"

*José Staring.*



De waarnemend voorzitter Ger Daam opende deze middag (29 februari 2012) met een leuk gedicht over de Elfstedentocht van Ivo de Wijs. Nog maar een maand geleden was het bijna zover dus kon het vandaag nog net voorgelezen worden en dit gedicht had een onverwachte clou aan het eind.

Deze middag hadden wij het gemengde Seniorenkoor "Toontje Lager" te gast. Dit koor telt momenteel 33 leden waarvan er 28 bij ons aanwezig waren. Mevrouw An Pieterse praatte alles aan elkaar en dat deed ze goed en duidelijk. Ze vertelde dat de koorleden steeds in blokjes van 4 liedjes zouden zingen maar eerst openden ze met de canon: "Hallo, hoe gaat het er mee?" en werden wij gevraagd mee te zingen. Dat ging aardig goed. Het eerste liedje uit het eerste blok was een pensioenlied, gevolgd door het lied "Jong is de lente, jong is ons hart". Het was niet de bedoeling dat wij na elk lied klaptten, maar alleen aan het eind van de blokken. Natuurlijk waren er toch nog een paar slimmeriken, die zich soms vergisten (geintje). We zullen maar zeggen dat dit door ontroering kwam. Daarna was het bekende "Tiritomba" aan de beurt en toen een lied over "Bella Venetië". Het tweede blok was een hoopvol blokje met religieuze liederen en het eerste lied hiervan was het zeer bekende "De Roos" waarbij het 92-jarige koorlid Jan alles solo zong, waarvoor hij dan ook een daverend applaus kreeg. Vele KBO-leden zongen met de bekende wijsjes mee en dat maakte het ook wel gezellig. Na blok 2 was het alweer pauze, want de tijd vliegt zo immers voorbij.

Na de pauze begon het koor met een tussenlied genaamd "Fietsie, foetsie is mijn fietsie" en dit was weer een canon waarbij wij naar hartenlust meezongen. Blok 4 waren ook bekende liederen en aan het eind zong men nog "Knaapje zag een roosje staan" en "Op de grote stille heide". Het slotlied was het Gelders volkslied. De dirigent van het koor is mevrouw Maria Dokters en de pianist de heer Gerard Kievith. Beide personen ontvingen na afloop als dank een mooie bos bloemen.

Na de bingo werd de middag weer door Ger Daam afgesloten met de woorden: "Ik hoop jullie allemaal over 14 dagen op de jaarvergadering te zien". Deze middag was leuker dan ik had verwacht en dan valt het altijd mee.





# Algemene ledenvergadering

Ger Daam

Een kort verslag van deze vergadering en enkele belangrijke onderwerpen en besluiten, die tijdens de algemene ledenvergadering op woensdag 14 maart 2012 zijn genomen.

De jaarvergadering is door 73 leden bezocht en er zijn belangrijke besluiten genomen. Het is een constructieve vergadering in goede sfeer geweest.

Op 31 december 2011 stonden er 515 leden in het bestand van de afdeling. De heer Co van den Brakel is het eerste lid, die op 1 maart 2012 vijftienvijf jaar lid is van de KBO afdeling Elst.

De notulen van de jaarvergadering d.d. 2 maart 2011 zijn zonder op- of aanmerkingen door de vergadering goedgekeurd en aangenomen. Het jaarverslag 2011 van de secretaris en het financieel jaarverslag 2011 inclusief de begroting van 2012 van de penningmeesters zijn door de jaarvergadering goedgekeurd en aangenomen. Ook de financiële controlecommissie heeft de financiële stukken gecontroleerd en goedgekeurd. Mevrouw H. Gerritsen treedt af als commissielid en de heer G. Verrest treedt als reservelid toe tot deze commissie. De financiële controlecommissie 2013 bestaat uit de heer J.F.J. van der Helm en de heer P.N. Brouwer, reservelid is de heer G. Verrest.

De voorstellen van het bestuur om de contributie voor 2013 te verhogen naar € 20,00 per persoon per jaar is door de vergadering aangenomen.



*Co van den Brakel*



Hierna volgt een pauze met een door het bestuur aangeboden consumptie.

## De bestuursverkiezing

Aftredend en herkozen zijn mevrouw Mieke Kortman en de heer Ger Daam. Er zijn door de leden geen kandidaten voor bestuursleden voorgedragen.

Mevrouw Truus van Beek heeft aangegeven te stoppen als bestuurslid. Het bestuur respecteert haar beslissing. Truus zal wel als vrijwilliger actief blijven in de afdeling. Hierna is Truus van Beek door de voorzitter in het zonnetje gezet. Zij wordt bedankt voor haar werk als bestuurslid van de KBO afdeling Elst. In een gedicht spreekt de voorzitter de waardering voor haar werk uit. Alle mooie woorden aan Truus van Beek worden onderstreept met een bos bloemen, een

envelop met inhoud en een geweldig applaus. Truus bedankt iedereen voor de prettige manier van met elkaar omgaan.

De vergadering stemt in met het verzoek van de voorzitter om de goedkeuring van het statuut en het huishoudelijk reglement over te dragen aan het bestuur van de KBO afdeling Elst. Waarvan akte!

De fietswerkgroep is druk in de weer voor de fiets-/puzzeltocht op woensdag 9 mei 2012. Deze zal bij slecht weer verschuiven naar woensdag 23 mei 2012. Hierna sluit de voorzitter de vergadering.

---

## De BoordschappenPlusBus in Elst



De BoordschappenPlusBus is een initiatief van het Nationaal Ouderenfonds en wordt gecoördineerd door Attent WWZ via de locatie Tertzio, Bachstraat 29, 6661 CP Elst.

Er kunnen allerlei redenen zijn waardoor u er niet meer zelfstandig op uit kunt gaan.

De BoordschappenPlusBus is dan een uitkomst. Attent WWZ biedt 55 plussers begeleiding bij uitstapjes die worden georganiseerd. U wordt thuis opgehaald. We doen boordschappen en daarna drinken we gezellig een kopje koffie. In de bus is plaats voor 7 personen, een rolstoel en rollators.

Iedere maand wordt er een programma gemaakt. Dit programma krijgt u als u zich daarvoor aanmeldt. Ook worden er uitstapjes georganiseerd.

Iedere woensdagochtend kunt u met de BoordschappenPlusBus telefonisch uw uitstapje reserveren.

Opgaven voor de uitstapjes kunt u: iedere woensdagochtend van 9.00 tot 12.00 uur aanmelden via tel.nr. 06-22097103.

Een ochtend of middag boordschappen doen kost € 5,00. Winkelen in de regio kost € 7,50. De kosten van de uitstapjes vindt u in het maandprogramma bij elk uitstapje vermeld. Consumpties zijn voor eigen rekening tenzij anders vermeld. U betaalt in de bus aan een begeleider als u opgehaald wordt; graag met gepast geld.

Wij wensen u een goede reis en veel plezier!

# Voorjaarsontmoetingsdag KBO-Gelderland

*Een deelnemer*

Iets na 13.00 uur op 29 maart jl. arriveerde de bus van Connexion bij Wervershove om de deelnemers op te halen. De Bemmelse leden zaten al in de bus. Nog even langs de grote kerk en op de Randweg in Elst wat mensen ophalen en zo vertrokken wij naar zalencentrum "De Valom" in Huissen voor onze gezellige voorjaarsontmoetingsdag van de regionale KBO.

We werden ontvangen met een kopje koffie/thee en een plakje cake. Heerlijk! De consumpties waren vanzelfsprekend voor eigen rekening en de muzikale leiding was in handen van "Het Huissens Duo" oftewel Toon en Ton. Deze twee heren hadden voor deze gelegenheid ook wat oude nummers uit de jaren 50 en 60 speciaal voor ons opnieuw ingestudeerd en dat werd zeer gewaardeerd omdat er nu ook eens andere liedjes ten gehore werden

gebracht. Zo ontstond er een fijne sfeer. Tussendoor werd er nog één bingoronde gespeeld, maar die was snel voorbij omdat er al vlug winnaars bekend waren.

Rond 17.00 uur begonnen wij aan een heerlijk 3-gangen diner waarna de bus ons weer huiswaarts reed. Tegen 20.00 uur kwamen wij weer thuis. Het was een hele gezellige middag.

Mocht u zin hebben, ga dan ook eens met ons mee. Voor nog geen € 30,00 per persoon wordt u met de bus naar de plaats van bestemming gebracht en ook weer terug, heeft u een hele gezellige middag met live muziek en krijgt u ook nog een heerlijk 3-gangen diner. Waar krijg je dit nog voor zo weinig geld? En als u wilt, dan kunt u heerlijk uit uw dak gaan. Tegenwoordig mag u ook nog een introduc e meenemen die vanzelfsprekend voor zichzelf moet betalen.

---

## Nieuwe rubriek: "KBO-zoekertjes"

De redactie van 'Vitaminen' wil de leden de mogelijkheid bieden oproepen te plaatsen in ons blad. Om te verduidelijken wat hiermee bedoeld wordt, volgen hieronder een paar voorbeelden met onderwerpen, die voor oproepen (KBO-zoekertjes) in aanmerking kunnen komen.

### Voorbeeld 1:

U houdt van lezen en wilt graag met een ander of anderen over een gelezen boek praten. U wilt met de ander afspreken welk boek of welke boeken u gezamenlijk gaat lezen en wanneer en waar u over het boek samen gaat praten. Om dit te realiseren plaatst u een oproep in de 'Vitaminen'.

Uw KBO-zoekertje kan er zo uitzien ---->

Wie wil met mij <b>boeken lezen</b> en deze gezamenlijk thuis bespreken? Tel. 0481-123456
---

### Voorbeeld 2:

U houdt van fietsen of wandelen en u wilt bij mooi weer fietsen of wandelen. U zou dat graag samen met iemand doen. Hiervoor plaatst u een oproep in de 'Vitaminen'.

### Voorbeeld 3:

U hebt thuis een klusje te doen waar u zelf niet toe in staat bent (bijvoorbeeld een schilderij ophangen). U vraagt met uw oproep of iemand u kan/wil helpen.

Uw KBO-zoekertje kan er zo uit zien ---->

Wie kan bij mij in Elst een **schilderij ophangen** aan een stenen muur? Tel. 0481-123456 of e-mail abc@abcde.nl

### Voorbeeld 4:

U wilt graag met iemand tennissen of badmintonnen of een andere sport beoefenen. U maakt een oproep waarin u vertelt om welke sport het gaat en op welke dag u bij voorkeur actief wenst te worden.

### Voorbeeld 5:

U wilt graag met iemand naar een concert of toneeluitvoering, omdat u het niet plezierig vindt om alleen te gaan. U plaatst een oproep om samen naar een concert of toneeluitvoering te gaan.

Uw KBO-zoekertje kan er zo uit zien ---->

Wie wil samen met mij (vrouw) naar een **klassiek concert** gaan? Ik woon in Zetten. Tel. 0481-123456

### Voorbeeld 6:

U zou graag de activiteitenmiddag van de KBO Elst bijwonen, maar het is moeilijk om met openbaar vervoer naar het ontmoetingscentrum Wervershove in Elst te komen. U plaatst een oproep in de 'Vitaminen' om te vragen of u met een ander KBO lid mee kunt rijden naar Elst.

Voorkomen moet worden dat de ander, die u om reactie vraagt, kosten moet maken. Degene, die reageert, wil wel tijd steken in de gevraagde actie. Het moet daarom vrijblijvend zijn en blijven. Mocht het niet klikken tussen degene, die een oproep plaatst, en de persoon, die reageert, dan moet zonder ruzie of ergernis de actie ontbonden of gestopt kunnen worden. Er kan dan opnieuw een oproep geplaatst worden. Klusjes, die verricht moeten worden, moeten overzichtelijk zijn. Het is niet de bedoeling het gehele huis gratis te laten opknappen door een ander KBO lid.

KBO-zoekertjes zijn niet bedoeld voor "contactadvertenties" en ook niet om spullen te verkopen.

Om te reageren is het nodig dat u uw telefoonnummer, woonplaats of e-mailadres opgeeft bij het secretariaat van de 'Vitaminen': José Staring, De Korte Helster 38, 6661 AE Elst (naast Wervershove) of per email: [hwstaring@kpnplanet.nl](mailto:hwstaring@kpnplanet.nl)

# Vakantiereis door Kenia en Tanzania

*José Staring*

Op 11 april jl. opende Ger Daam de themamiddag met een mooi gedicht getiteld "De Lente". Hierna gaf hij het woord aan de heer Jan Driessen van de Stichting Wereldbeeld. De heer Driessen was samen met zijn vrouw aanwezig. We zagen deze middag een paar mooie films die al waren ingesproken op DVD. De eerste



*Moshi kilimajaro gebergte in Tanzania*

film begon in Nairobi, de hoofdstad van Kenia. In mei is het daar een aangenaam klimaat van  $\pm 20 - 25$  graden en dat komt, omdat deze stad op grote hoogte ligt. Door het aangename klimaat kunnen veel beroepen in de open lucht uitgevoerd worden. Aan de rand van Nairobi ligt de grootste sloppenwijk van heel Afrika. De chauffeur laat ons zijn eenvoudige huis zien waar hij best trots op is.

De markt is een gezellige warboel en alle koopwaar ligt gewoon op de grond. De bevolking is ook op de markt aangewezen. Mais is een belangrijk voedselproduct. Kleurig en fel zijn de stoffen en de krokodillenfarm waar ook schildpadden vertoeven. Hierna gingen we ook naar andere dorpen. In het oosten is het land heuvelachtig en groen.

De tweede DVD ging ook nog over Kenia. We gingen verder in de stad Kisumu, de derde stad van Kenia en die ligt aan het Victoriameer in het westen. Deze stad werd in 1901 gesticht door Franse kolonisten. De stad is net één groot dorp. Hier bezochten wij een school die heel primitief was. De keuze in restaurants is groot en er zijn ook Europese restaurants. Aan de oevers van het Victoriameer is veel flora en fauna. Dit meer is het grootste meer van Afrika. In dit meer wassen de mensen zichzelf maar ook hun kleding en ze poetsen hier ook gewoon hun tanden. De natuur zuivert alles weer vanzelf.



Na de pauze begon deze reis in het oosten van Kenia bij de grensovergang naar Tanzania. Hier zijn veel volksbuurten en is het erg druk en openbaar vervoer vindt plaats in kleine busjes. Tanzania is 25 keer zo groot als Nederland. Nu reden we zuidwaarts naar het Nationaal Park waar veel bananen groeien. We zagen hier veel wild zoals o.a. reeën, bavianen, giraffen, savanneolifanten die van alles eten wat plantaardig is, maraboes, secretarisvogels en diverse andere soorten vogels.



Teveel om op te noemen. En we bezochten ook nog een dorp van de Massaai. Deze volksstam draagt veel felgekleurde kleding met veel rood en ook hier zagen we veel verschillende soorten wilde dieren. Al was het deze middag niet zo druk, we hebben dankzij deze mooie presentatie een hele goede indruk van Kenia en Tanzania gekregen.

Hierna werden er nog 3 rondjes bingo gespeeld waarna Ger Daam deze middag weer afsloot.

## Uitslag spellencompetitie 2011 – 2012

Voor het kaartspel "rikken" waren er 8 deelnemers. De eindstand is:

1	Corry Strijbosch	240	+ punten
2	Tom Pes	215	+ punten
3	Gerrit van Uhm	115	+ punten
4	Toos Marcelis	95	+ punten
5	Frits Janssen	10	– punten
6	Diana van Moerkerk	150	– punten
7	Joop van Tent	180	– punten
8	Trees Meijer	210	– punten

Voor het kaartspel "klaverjassen" waren er 12 deelnemers. De eindstand is:

1	Hans Immin	26.627	punten
2	Greet Brandts	25.448	punten
3	Jan Brandts	25.396	punten
4	Annie Teunissen	25.159	punten
5	Herman Geerlings	23.975	punten
6	J.G. Elfrink	23.322	punten
7	Thea Imming	23.044	punten
8	Joop Teunissen	21.590	punten
9	Gerda Hendriks	19.403	punten
10	Jan Hocksenaar	19.391	punten
11	dhr. Hazendonk	19.118	punten
12	Mevr. Hazendonk	11.830	punten



Alle spelers namens de redactie van de 'Vitaminen' van harte gefeliciteerd met uw resultaten.

Denk aan ons motto: Winnen is leuk, maar meedoen is belangrijker!

Het is een leuke en spannende competitie geweest.

# Verplichte gezondheidskeuring voor het rijbewijs



In overleg met KBO-Gelderland vermelden wij, t.b.v. de verplichte gezondheidskeuring voor het rijbewijs (70+), onderstaand de volgende artsen, waar u terecht kunt als KBO-lid tegen betaling van € 35,00.

Dat is in onze omgeving:

1. De heer Van Remmen te Velp (Gld), telefoon 026-3636208
2. Locatie Elst: Sociaal Cultureel Centrum "De Wieken",  
Prinses Irenestraat 49,  
6661 EA Elst.  
Keuringsdata: 1 maal per maand.  
Aanmelden en informatie: Afsprakenlijn Regelzorg:  
tel. 088-2323300 of info website: [www.regelzorg.nl](http://www.regelzorg.nl)
3. Praktijk van mevrouw G. Gootjes.  
Locatie: Het Souterrain,  
Broerdijk 17,  
6523 GM Nijmegen-Oost,  
tel. 024-3236553.  
e-mail: [info@medischekeuring.info](mailto:info@medischekeuring.info)  
website: [www.medischekeuring.info](http://www.medischekeuring.info)  
Hier kunt u vrij parkeren en er zijn geen wachttijden.

Zijn er problemen, geef die dan door aan één van de bestuursleden, dan kunnen de problemen onderzocht worden.

---

## Huishoudtips

Deze keer gaat het over citroenen.

Van citroenolie gaat uw roestvrijstalen aanrecht glimmen;

Glas reinigt u met citroenschillen. Het wordt glashelder;

Met water en citroensap krijgt u glanzend haar;

Ruiten maakt u schoon met water en een beetje citroensap;

Witte puntjes op uw nagels verdwijnen als u met een citroenschil over de nagelranden wrijft;

Ouderdomsvlekken op handen worden lichter als u er dagelijks met een citroen over wrijft;

Tegen zomersproeten helpen zure melk en citroensap. Sproeten worden lichter als u ze regelmatig insmeert met een papje dat bestaat uit een beetje zout, een theelepel poedersuiker en een paar druppels citroensap.

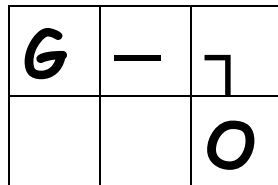
(Bron: De Telegraaf Huishoudgids 2003/2004.)



# Paardsprongpuzzel

Deze paardsprongpuzzel is opgesteld door de heer Co v.d. Brakel.

Een paardsprong bestaat uit een beginletter en dan 2 vakjes vooruit en 1 opzij.



De letters vormen een woord als de paardsprongen correct zijn uitgevoerd. De letters mogen maar éénmaal worden gebruikt.

	E	K	D	D
	R	N	T	I
R	S	U	E	O

puzzel 1 Beginletter O  
Oplossing: .....

O	R	A	O	
D	T	R	E	R
G	V	E	V	O

puzzel 2 Beginletter O  
Oplossing: .....

Inleveren vóór 15 juni 2012 bij de heer Co v.d. Brakel, De Kist 35-A in Elst.

Ingezonden door: .....

Adres: .....