



KBO

Elst - Overbetuwe



VITAMINEN VOOR HET LEVEN



het interim-bestuur
zie pagina 12

27e jaargang nr. 4; december 2019, januari & februari 2020

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

De doelstelling van de KBO volgens haar statuten is:

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

'Vitaminen voor het leven' is het bulletin van de KBO afdeling Elst / Overbetuwe.

Het biedt de leden de kans om te schrijven of te lezen over zaken die de KBO Elst / Overbetuwe raken.

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

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

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

Verspreiding: Geert Kolks
Druk: Drukkerij Herberts Elst

Website: www.kbo-overbetuwe.nl

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

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

Wel en wee:

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

Adreswijzigingen:

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

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

Opzeggen lidmaatschap:

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

Restitutie van betaalde contributie vindt echter niet plaats.



"Jong zijn is een kwaal die overgaat. Ouderdom is ongeneeslijk!"

inhoud o.a.:

- pag. 2** colofon
- pag. 3** * vitamientje van de maand
 - * inhoud
 - * perikelen
- pag. 4** activiteitenprogramma
- pag. 5** waarnemertjes
- pag. 6** openingsmiddag
- pag. 8** * nieuwjaarsgedicht
 - * avondje stappen
- pag. 9** reisbezoek Perzië
- pag. 11** huishoudtips
- pag. 12** extra ledenvergadering
- pag. 14** leuk ouder worden
- pag. 16** wijs met medicijnen
- pag. 19** * rijbewijskeuring
 - * nostalgische muziek
- Pag. 20** interim-bestuur

Perikelen

Normaal verlopen in onze vereniging de zaken op een prettige wijze. Deze zomer verliep echter geheel anders. Er ontstond verschil van mening binnen ons bestuur en doordat de standpunten zodanig verhardden, stapten onze voorzitter en secretaris op. Met slechts twee overblijvende bestuursleden werd onze vereniging onbestuurbaar. Gelukkig meldden zich twee leden, die bereid waren zich in te zetten om onze vereniging overeind te houden. Daarvoor hadden zij wel de toestemming nodig van de overige leden. En die toestemming kwam op 9 oktober jl. (zie pag. 12). Zo werd een interim-bestuur aangesteld van vier leden.

Het interim-bestuur ontdekte echter al snel, dat vastgelegde activiteiten geannuleerd waren en dat de administratie niet aan onze vereniging was teruggegeven.

De wens van de leden, geuit tijdens de buitengewone algemene ledenvergadering, om een keurige bedankbrief te schrijven aan de afgetreden bestuursleden kan nog maar beter in beraad gehouden worden.

De volgende 'Vitaminen voor het leven' komt uit op 3 maart 2020.

S.v.p. kopij inleveren voor 4-2-2020 bij het secretariaat van de 'Vitaminen', José Staring.



**De redactie wenst u
fijne kerstdagen,
een prettige jaarwisseling
en een gezegend 2020.**



Activiteitenprogramma

dag	datum	programma
woensdag	27 november	"Wie goed is krijgt lekkers". Gezellige Sinterklaasmiddag met een bezoek van Sint en zijn Piet(en). Presentatie in handen van Riet Vos en Willy Daam.
woensdag	11 december	4 ^e spellenmiddag.
woensdag	18 december	Gezamenlijke Advent/Kerstmiddag. Alleen bestemd voor degenen die zich hiervoor hebben opgegeven.
woensdag	8 januari	Gezellige Nieuwjaarsmiddag met variabele en Tiroler muziek van entertainer Hans Vesterink. Hierna bingo.
woensdag	22 januari	5 ^e spellenmiddag.
woensdag	5 februari	Levensverhalen door de heer Adriaan van Egmond. Aansluitend bingo.
woensdag	19 februari	6 ^e spellenmiddag.
woensdag	4 maart	Themamiddag. Onderwerp wordt binnenkort bekend gemaakt. Hierna bingo.
woensdag	18 maart	Algemene Ledenvergadering. De bijbehorende stukken ontvangt u te zijner tijd. Na de pauze een actueel onderwerp. Daarna bingo.
woensdag	25 maart	Feestelijke middag t.g.v. 35-jarig jubileum KBO afdeling Elst Overbetuwe m.m.v. Dick van Altena. Alleen bestemd voor de leden.



BEMMELSEWEG 81G, 6662 PE ELST
T 0481-35 11 75
E INFO@AUTOBEDRIJFPOLMAN.NL
I WWW.AUTOBEDRIJFPOLMAN.NL

DE CITROËN EN FIAT SPECIALIST



Waarnemertjes

Tekst: Ger Daam

Oproep voor bestuursleden

Het interim-bestuur brengt hierbij de oproep in herinnering voor kandidaten die in het bestuur willen plaatsnemen. Het voortbestaan van onze vereniging hangt daarvan af.

Wilt u zelf of weet u misschien een persoon die in ons bestuur zou willen plaatsnemen, laat het ons dan even weten dan kunnen wij met u of de betreffende persoon contact opnemen.

Neemt u hiervoor contact op met bestuurslid Ger Daam.

Oproep voor bezorgers KBO/PCOB magazine

Voor de bezorging van het magazine KBO/PCOB zijn wij op zoek naar mensen, die dit blad 10 keer per jaar in een wijk willen bezorgen. Enkele van de huidige bezorgers beginnen lichamelijke problemen te krijgen en bij ziekte zijn er vervangers nodig.

Gelukkig zijn er mensen, die dit al doen, maar wij als bestuur hebben menigmaal zelf het magazine moeten rondbrengen, omdat de bewuste bezorger of bezorgster vakantie was vieren of door ziekte niet in staat was om te bezorgen. Neemt u hiervoor contact op met de penningmeester Gerard Verrest.

Oproep voor hulpverleners KBO-middagen

Het bestuur doet een oproep voor diverse activiteiten. Deze oproep is om een groepje vrijwilligers te formeren, die de ontmoetingsruimte van wooncentrum Werverhove gereed maakt voor ontvangst van de deelnemers of bezoekers van de activiteitenmiddagen. En die ook na afloop alles weer (stoelen en tafels, kopjes en glazen) op de juiste plaats zetten. Ook voor het ophalen van de barbriefjes en het rondbrengen van de drankjes zoeken wij hulp. Natuurlijk willen wij niet voorbij gaan aan de mensen die ons nu al helpen, maar wij willen er zeker van zijn dat er altijd hulp is. Bestuursleden kunnen niet altijd aanwezig zijn en in dat geval kunnen de overblijvende mensen overbelast raken.

Voor deze oproep kunt één van de bestuursleden op de middagen aanspreken. Het bestuur is u hiervoor zeer erkentelijk.

Laten wij met ons allen zorgen voor een stevige fundering waarop onze vereniging in de toekomst zal kunnen bouwen.



Openingsmiddag seizoen 2019/2020

Tekst: José Staring

Na een zeer hete zomer opent Ger Daam de openingsmiddag van ons nieuwe KBO seizoen 2019/2020 en heet hij ons van harte welkom op 4 september 2019. Gelukkig is het vandaag niet meer zo heet, iets dat voor de meesten onder ons wel prettig aanvoelt.

De laatste periode is er heel wat gebeurd in het bestuur van onze KBO. Ger vertelt dat onze voorzitter Ingrid Reterink en de interim-secretaresse Ricky van Nistelrooij helaas meteen zijn opgestapt en dat zij ook hun lidmaatschap hebben opgezegd. Wij zitten nu dus zonder bestuur. Wel hebben Ger Daam, Baldewijn Vos, Frits van Ommeren en Gerard Verrest ondertussen laten weten dat zij ons voorlopig nog even verder willen helpen. Om deze reden is er op korte termijn, namelijk op woensdag 9 oktober a.s. een extra ledenvergadering aangekondigd want er zal toch een oplossing moeten komen.

Persoonlijk zou ik het toch heel erg jammer vinden als er zich geen nieuwe bestuursleden zouden melden want ik draag de KBO een warm hart toe. Helaas zullen we gewoon af moeten wachten wat de toekomst ons zal brengen.

Na al deze commotie begint Ger met een passend gedicht, getiteld "Geluk" en vervolgens geeft hij het woord aan de gasten van deze middag, het duo "Maestro & Co", die ons aangenaam zullen vermaken met hun programma "All you need is love".

Deze heren zijn, zoals ze zelf ook wisten te vermelden, al eens eerder bij ons opgetreden. Dat was op de slotmiddag van het seizoen 2016/2017, namelijk op 7 juni 2017.

Ze starten met het openingslied "Happy Days are here again" en daarna volgt er een gedeelte met bekende liedjes van Eddy Christiani die wij allemaal meezingen. De namen van deze heren zijn Hans van Beul en Erik Pullens. Hans is een gepassioneerd accordeonist en hij zit rechts van ons op het podium. Erik is gitarist en is conservatorium geschoold, zit



links van ons op het podium en beide heren zingen.

Dan gaan ze verder met een instrumentale Franse musette, het lied "Lilly Marleen" in het Engels, Duits en vervolgens Nederlands, enkele liedjes van Hildegard Knief, een tango van Malando en enkele liedjes uit de Gordel van Smaragd (Indonesië).





Zij besluiten het eerste gedeelte met een lied van André van Duin "Als de zon weer schijnt".

Voor we het weten is het dan pauze.

Na een lekker drankje gaan ze verder in het 2^e gedeelte met een medley van The Beatles, het lied "De tango van het blote kontje" van Toon Hermans en nog vele andere mooie liedjes.

Nadat we samen "We'll meet again" van Vera Lynn hebben gezongen, besluiten de mannen met het "Brabants volkslied" van Guus Meeuwis want ze willen wel weten dat ze uit Brabant (Nieuwkuijk) komen.

Ger Daam bedankt Erik en Hans voor hun inzet deze middag en van ons krijgen ze nog een verdiend applaus want we hebben toch een hele leuke en ontspannende middag samen gehad.

Daarna gaan we weer traditioneel van start met 3 rondjes bingo, gespeeld o.l.v. Riet de Jager en Ger Daam. Riet de Jager heeft deze middag voor de prijsjes gezorgd, waarvoor dank!



Nieuwjaarsgedicht

Geschreven door Frits Criens, aangepast door de redactie.



De jaren vliegen als een schim voorbij.
De tijd lijkt op een op hol geslagen molen
waarin je eeuwig zoekend rond blijft dolen.
Geplaagd door twijfel, nooit van zorgen vrij.

Zo blijft elk Nieuwjaar weer een loterij,
want elke toekomst is voor jou bevolen:
Zit daar vooral veel voorspoed in verscholen,
of komt er toch weer tegenslag langsij?

Blijf positief, houd dit principe hoog:
Heb steeds, bij wat er ook gebeuren zal
voor mensen en hun nood een open oog.
Dat is onze Nieuwjaarswens of wat het ook behelst,
saamhorigheid, verbinding, dialoog,
voor alle burgers van ons mooie dorpje Elst.

Avondje stappen

Drie vrienden zitten geregeld gezellig bij elkaar en ze worden binnenkort alle drie 40 jaar. Zegt er één: "Zullen we dit samen vieren? Laten we dan naar 'De Gouden Leeuw' gaan. Daar is het altijd gezellig en de kelnerin is een geweldige vrouw".

Zo gezegd zo gedaan.

Tien jaar later toen ze alle drie dus 50 werden, zitten ze weer gezellig bij elkaar. Zegt er één: "Zullen we dit weer bij 'De Gouden Leeuw' vieren want daar is het eten goed en de wijnkaart ook prima?"

Toen ze 60 jaar werden en weer gezellig bij elkaar waren zeiden ze weer tegen elkaar: "Zullen we weer naar 'De Gouden Leeuw' gaan? Daar is het altijd lekker rustig en er mag niet gerookt worden?"

Toen ze 70 jaar werden, hadden ze het er weer over en zeiden ze tegen elkaar: "Zullen we weer naar 'De Gouden Leeuw' gaan want daar kun je makkelijk met de rollator naar binnen en daar hebben ze ook nog een lift!"

Toen ze eindelijk 80 werden zeiden ze weer tegen elkaar: "Zullen we naar 'De Gouden Leeuw' gaan want daar zijn we nog nooit geweest?"



Reisbezoek aan het oude Perzië (nu Iran).

Tekst: Ger Daam

Vandaag is het woensdag 2 oktober 2019 en Jan en Hanny Driessen van de



Stichting Wereldbeeld komen een lezing geven over hun bezoek aan keizerrijk Perzië en dat is nu Iran.

Ger Daam opent de middag met een hartelijk welkom aan de heer en mevrouw Driessen en alle aanwezigen in de ontmoetingsruimte van wooncentrum Wervershove. Hierna volgt een passend gedicht met de titel "Geniet van het leven". Hij wenst alle aanwezigen een gezellige en leuke middag toe en geeft de microfoon door aan de heer Driessen.

De heer Driessen vertelt dat hij ons mee gaat nemen naar Perzië (het huidige Iran) en wel naar Teheran de hoofdstad met meer dan 10 miljoen inwoners. Het is een land met een zeer oude geschiedenis. In deze stad staat het Golestan paleis met de beroemde Pauwentroon. Deze troon is bekleed met bladgoud en met 2600 edelstenen bezet.

Wij zien ook het witte en groene paleis, dat waren de residenties van de Sjah. Nu is het een museum.

Dan door naar de stad Khom een bedevaartplaats voor Moslims. In de geweldige moskee mogen moslims binnen

gaan, vrouwen moeten echter een chador (een zwart kleed) dragen.

Vervolgens gaan wij naar Yazd een zeer bijzondere stad. Het is de heetste stad van Perzië. Alle gebouwen zijn gebouwd van leem vermengd met stro.

Dan laten wij Yazd achter ons en gaan naar de stad Isfahan de culturele hoofdstad van Perzië. Wij beginnen echter in de woestijnstad Jazd lopen door deze plaats en dat is voor elke toerist een belevenis. Het is architectonisch een unieke stad geworden en een aanrader om eens te gaan bezoeken.

Dan door naar de stad Shiraz met de Eram tuin, dit is een Perzische tuin. Eram is Perzisch voor het Arabische woord Iram, wat hemel betekend. De naam verwijst naar de schoonheid van de esthetische aanleg van de tuin, die op de hemel zou lijken. In de Sjah-Cheragh moskee staat de tombe van de gebroeders Ahmed en Mohamed zonen van Moessa Kazim. De moskee is een belangrijke bedevaartplaats.

Dan op naar Abyaneh dit is een historisch dorp in de provincie Isfahan. Het is een van de bekendste toeristische attracties van Perzië.





Golestan paleis Teheran

Persepolis, was de glorieuze hoofdstad van het Perzische Rijk. Ze is gesticht door Darius de Grote en door Xerxes verder voltooid. Het complex omvatte 12 gebouwen, een paleis, een audiëntiehal, een harem en een schatkamer. In 330 voor Christus werd de stad door legers van Alexander de Grote geplunderd en verwoest.

Na deze drie films met prachtige beelden komt de heer Driessen aan het einde van zijn verhaal. Sommige van de aanwezige hebben hun ogen (mede door de warmte in de ontmoetingsruimte) niet open kunnen houden. Maar het applaus voor de heer Driessen is er niet minder om geweest. Ger Daam bedankt de heer en mevrouw Driessen voor hun komst en de prachtige middag En laat dat vergezeld gaan met een doosje Merci en een enveloppe. Hierna gaat de drankwagen nog eenmaal door de ruimte voor mensen, die nog iets te drinken willen hebben en wordt alles klaargezet voor het bekende bingspel.

Het is een prachtige middag geweest en het is jammer dat er niet meer dan 50 personen aanwezig waren. De aanwezigen hebben een mooie middag gehad en de afwezigen hebben een mooie en leerzame middag gemist.

 Boekhandel – Drukkerij
ERBERTS



Voor een schoon huis na de Kerstdagen:



1. Drie dagen uitgebreid eten laat zijn sporen na: niet alleen op je heupen, maar ook met een sterk aanwezige geur in huis. Wilt u de volgende ochtend liever niet wakker worden in de lucht van het gourmetstel of de kaasfondue? Zet dan voordat u naar bed gaat bakjes met azijn en warm water verspreid door het huis neer. Laat ze de hele nacht staan. De azijn neutraliseert andere geurtjes en u wordt wakker in een fris huis.
2. Het staat niet zo gezellig maar uiteindelijk moet de kerstboom toch de deur uit. Tref al de nodige voorbereidingen bij het opzetten van de boom door de kerstboom op een stuk zeil te plaatsen. Een zeil van 2 bij 2,5 meter moet groot genoeg zijn. Na de feestdagen vouw je het zeil open en leg dan de boom neer. U draagt de boom zonder rommel het huis uit.
3. Snel, maar iets te hard met de kaarsen geblazen? Voor je het weet zit de helft op tafel of op het parket. Geen paniek! Met een keramische schraper haal je zo de harde wax van de tafel of de vloer.
4. Is uw oven een groot slagveld? Tijd om hem schoon te maken. Strooi een riante hoeveelheid zout over de aangekoekte resten en zet de oven op 50 graden. Even geduld en u veegt de aangekoekte resten makkelijk met een vochtig doekje weg.
5. Nepsneeuw verwijderen? Pak de ijskrabber uit de auto en verwijder hiermee de plakkerige laag. Mix alcohol met warm water om de vlekken die de sneeuw achterlaat weg te poetsen. Deze truc werkt voor ramen en de vensterbank.
6. Kaasfondue? Hoe krijg je de kaasresten uit de pan? Laat de pan vollopen met koud water en afwasmiddel. Laat het een half uurtje staan. (Gebruik absoluut geen warm water want door de hitte smelt de kaas dan weer en wordt het een bende.) Haal tot slot een stuk keukenpapier door de pan om de kaasresten te verwijderen.

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

The advertisement features three photographs of food displays. The top photo shows a large buffet table with various dishes. The middle photo shows a close-up of several trays containing different types of soups. The bottom photo shows a buffet table with a variety of cold salads. The text is overlaid on the images in white and yellow.

Buitengewone algemene vergadering

Tekst: Ger Daam

Op woensdag 9 oktober 2019 is er een buitengewone Algemene Vergadering geweest waarvoor alle leden van de KBO afdeling Elst Overbetuwe waren uitgenodigd. Aanwezig waren ongeveer 80 leden.

Achter de bestuurstafel hebben Gerard Verrest, Baldewijn Vos, Frits van Ommeren en Ger Daam plaatsgenomen.



Ger Daam opent deze bijeenkomst met een gedicht met de passende titel van "Hoop".

Als woordvoerder van de 4 leden achter de bestuurstafel informeert Ger de aanwezige leden.

Op 26 augustus 2019 is er tijdens de bestuursvergadering een ernstig verschil van mening ontstaan over de inhoud van verzonden e-mails. Het meningsverschil resulteerde in het aftreden van de voorzitter Ingrid Reterink en secretaris Ricky van Nistelrooij.

Volgens de statuten moet het bestuur uit tenminste 3 bestuursleden bestaan. Er waren er echter nog maar twee. Gerard Verrest heeft na de bestuursvergadering contact opgenomen met Ger Daam en Baldewijn Vos.

Wat zijn de problemen?

Het seizoen start op 4 september 2019 en alles moet nog geregeld worden.

Wat zijn de afspraken gemaakt met de muzikanten, die optreden?

Waar moet nog voor gezorgd worden?





Baldewijn, Gerard en Ger zijn bij elkaar gaan zitten en hebben afspraken gemaakt over wie wat gaat doen.

Gelukkig hebben zij alles voor elkaar kunnen krijgen en is het seizoen gestart. De 4 leden van de groep willen als interim bestuur

doorgaan tot het einde van dit seizoen. Maar dan stoppen zij en moet er een nieuw bestuur staan/zijn.

Helaas kunnen de vier leden geen beslissingen of besluiten nemen, omdat zij geen bevoegdheden hebben. Zij kunnen en mogen geen betalingen doen, afspraken maken of besluiten/beslissingen nemen. Daarvoor hebben zij de toestemming van de leden nodig en daarvoor is deze bijzondere Algemene Vergadering bedoeld.

Ger stelt:

"Onze vraag aan u allen is of u ons toestemming geeft om alle noodzakelijke beslissingen te nemen en de nodige betalingen te mogen doen om het seizoen door te laten gaan? Wat is daarop uw antwoord?"

Met een luid applaus geeft de vergadering het interim bestuur toestemming om alle noodzakelijke beslissingen en betalingen tot het einde van dit seizoen uit te voeren. Het interim bestuur bedankt de vergadering voor hun toestemming.

Hierna wordt nog verder ingegaan op vragen uit de vergadering inzake de problemen en onbegrijpelijkheden van het aftreden van de twee bestuursleden en het nu zittend interim bestuur.

Ger Daam besluit dit deel van de vergadering met de mededeling dat het interim bestuur Ingrid en Ricky een bedankbrief wil sturen vergezeld van een cadeaubon voor hun inspanningen, die zij voor onze vereniging hebben verricht. Wat is hierop het antwoord van de leden?

Met een applaus laat de vergadering blijken hierin mee te gaan en krijgt het interim bestuur de opdracht hiervoor te zorgen. Het moet een bedankbrief zijn waarin duidelijk uitkomt dat dit een waardering is van de leden voor hun werkzaamheden in het bestuur. Waarvan akte.

Hierna sluit Ger Daam de vergadering, bedankt alle leden voor hun komst en inbreng en zij die nu weggaan een wel thuis.

Dan wordt alles in gereed gebracht om het bingospel te laten beginnen. Er worden vandaag vier ronden gespeeld voor dezelfde inleg als voor de normale drie ronden.



Waarom is het zo leuk om ouder te worden?

Bron: internet, ingekort door José Staring

Ouder worden is iets waar we niet op zitten te wachten. We vrezen rimpels, de lichamelijke ongemakken en de sociale vooruitzichten. Echter, ouder worden heeft ook enorm veel voordelen! Jong zijn wordt overschat, want in je jonge jaren heb je te maken met onzekerheden, sociale druk en maak je veelvuldig fouten. Ontdek waarom je met heel veel plezier ouder kunt worden.

Wijsheid

Je wordt eindelijk als autoriteit gezien, want jij beschikt over veel levenswijsheid.

Volwassen relaties

Wanneer je een bepaalde leeftijd hebt bereikt, hoef jij je geen zorgen te maken of elke ruzie eindigt in een scheiding. Je hebt vaak al veel meegemaakt.

Uitslapen

Je kan wat langer blijven liggen zonder wakker te worden van die oorverdovende wekker. Je kunt gewoon net zo lang slapen totdat je niet meer moe bent.

Minder interesse in de mening van anderen

Je hebt eindelijk geleerd dat het helemaal niet uitmaakt wat anderen van je vinden. Je kunt gewoon lekker jezelf zijn.

Pensioen

Na jaren sparen kun je eindelijk genieten van het geld dat je hebt gespaard.

Zelfvertrouwen

Je durft je mening te geven of mensen dat nu leuk vinden of niet. Je weet ondertussen waar je voor staat.

Uiterlijk zegt minder

Wanneer je jong bent leg je veel nadruk op uiterlijk vertoon, zoals bijvoorbeeld slank zijn. Wanneer je ouder wordt, accepteer je die paar kilo's meer of minder en neem je gewoon een stukje taart.

Dagbesteding

Late ochtend wandelingen, middagjes winkelen of dutjes, je kunt de dag invullen zoals je zelf wilt.

Stabiele vriendschappen

Wanneer je opgroeit komen er gaan veel vrienden in je leven omdat je een andere kant op gaat. Wanneer je ouder bent, weet je ondertussen waar je tijd aan wil spenderen en vooral ook waaraan niet.

Kleinkinderen

Wanneer je het geluk hebt kleinkinderen te krijgen dan gaat er een hele nieuwe wereld open waar je enorm van kunt genieten.

Techniek

Er wordt niet meer van je verwacht dat je op de hoogte bent van de nieuwste technische snufjes.



Voldoening

Of het nu om je werk, vrienden, ervaringen of andere zaken gaat, je hebt het nodige bereikt en dat zorgt toch voor veel voldoening.

Grijze haren

Grijs haar is tegenwoordig super hip. Je hoeft je dus niet meer scheel te betalen aan de kapper om het te verbloemen.

Afwijzen

Je leert beter "nee" te zeggen want je hebt niet meer de behoefte om overal bij te zijn.

Comfortabel leven

Mensen staan (als het goed is) voor je op in de bus.

Geruststelling

Je kunt nooit meer ontslagen worden.

Beste versie van jezelf

Na jaren waarin je dag in en dag uit om moest gaan met je onzekerheden weet je nu tenminste wat je waard bent op alle niveaus.

COLORS
@HOME **VAN AALST**

Een bron van inspiratie



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



Wijs met medicijnen

Tekst: Ger Daam



Het is woensdag 30 oktober 2019 bij KBO-afdeling Elst Overbetuwe is er in de ontmoetingsruimte van wooncentrum Wervershove een lezing over het onderwerp "Wijs met medicijnen". Rustig komen de leden binnen lopen en tegen 14.00 uur zitten er ongeveer 80 mensen in de zaal.

Dan opent Ger Daam de bijeenkomst met een 'hartelijk welkom allemaal' mede namens de andere leden van het interim-bestuur.

"Vandaag zou een apotheker ons een lezing geven over dit onderwerp, maar helaas is die apotheker door onze oud-voorzitter afgezegd. Wij hebben nog geprobeerd om een andere apotheker te vinden maar dat was tekort dag. Toen getracht een voorlichter van het Longfonds hierheen te halen maar dat is afgelopen vrijdagavond afgezegd. Wat nu? Ik heb toen het besluit genomen om het onderwerp zelf te presenteren en met behulp van een brochure opgesteld door het KNMP, het Instituut voor Verantwoord Medicijngebruik, de Nederlandse Patiënten Consumenten Federatie en de KBO, heb ik een lezing voorbereid. Het was kort dag, maar het is redelijk gelukt. Ik zal vanmiddag mijn best doen. Met Gerard als assistent achter de computer moet het zeker gaan lukken.

Voor vanmiddag heb ik een gedicht op gezocht met de passende titel *Wel of geen Paracetamol.*"

Medicijnen kunnen het leven een stuk aangenamer maken, maar kunnen ook nadelen hebben. Hoe meer medicijnen des te groter de kans op nadelen. Veel ouderen gebruiken per dag vijf of meer medicijnen.

SENIORENDAG

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.carwashcenterelst.nl



Op de vraag wie doet dit ook? Gingen er een flink aantal vingers de lucht in. Zelf ben ik ook een grootgebruiker met negen verschillende soorten medicijnen en ook nog diverse zalfjes. Wie zijn er belangrijk bij medicijn gebruik? Dat zijn de behandelende artsen en vergeet vooral de belangrijke rol van de apotheker niet. Die controleert of de medicijnen, die zijn voor geschreven elkaar niet verstoren.

Wat verstaan wij onder medicijnen?

Dat zijn alle middelen die een medische werking en invloed op elkaar hebben. Dus niet alleen medicijnen van de apotheek, maar ook die u zonder recept koopt bij de drogist en/of supermarkt. Zoals St. Janskruid, Vitaminen en Homeopathische middelen. Altijd bespreken bij gebruik hiervan met uw arts of Apotheker. Alle medicijnen hebben bijwerkingen en die bijwerkingen houden ouderen langer vast. Meestal gaan bijwerkingen vanzelf over, anders accepteren of de klachten aanvaarden. Zijn de bijwerkingen te heftig dan overleggen met arts en/of apotheker. Wisselwerkingen van medicijnen is de werking op elkaar waardoor het sterker of zwakker wordt. Hier houdt de apotheker rekening mee.

Ook voedingsmiddelen zoals melk en grapefruitsap beïnvloeden medicijnen.

Gebruik nooit medicijnen van andere mensen!



Pas op voor het gebruik van pijnstillers zoals Ibuprofen (Advil, Brufen, Nurofen) Naproxen (Aleve) en Diclofenac (Voltaren) in verband met de wisselwerking met andere medicijnen. Paracetamol is een veilige pijnstiller.

Is het gebruik van medicijnen slecht?

Nee, ouder worden brengt ook lichamelijke problemen en dan kunnen medicijnen soms hard nodig zijn. Dan gaat het ook om de juiste medicijnen, niet meer en niet minder en de juiste manier van innemen.

Regelmatig heeft een patiënt te veel medicijnen door de slechte communicatie tussen de verschillende behandelende artsen.

Hierdoor ontstaat ook dat bij ontvangst van een nieuw medicijn de patiënt niet weet dat hij/zij moet stoppen met het oude medicijn.



Wonen is je thuis voelen

Nieuwe Aamsestraat 84
6662 NK ELST
0481-372162

www.willemsenwonen.nl



Ook niet als de klachten zijn overgegaan.

Het verkeerd gebruik van medicijnen is een belangrijke oorzaak van spoedopnames in het ziekenhuis.

Lees dus het etiket en de bijsluiters over de manier van innemen van het bewuste medicijn. Gebruik de juiste hoeveelheid op het juiste tijdstip en zit rechtop. Neem medicijnen in met een vol glas water, anders kan het in de slokdarm blijven steken met alle gevolgen van dien. Voor informatie over medicijngebruik kunt u uitleg vragen bij uw behandelende artsen en apotheker. Als u bijwerkingen heeft van het medicijn vraag dan om een alternatief medicijn.

Kunt u moeilijk slikken?

Het is mogelijk om dan uw medicijn in de vorm van een drankje, oplostablet of zetpil te gebruiken. Of te kiezen voor een medicijn dat maar één keer per dag gebruikt hoeft te worden. Denk aan hulpmiddelen zoals een medicijnwekker, medicijnrol en speciale verpakkingen.

Voor informatie moet u zijn bij uw arts, apotheek of zie de volgende websites: www.apotheek.nl , webapotheek@knmp.nl , www.lareb.nl , www.meldpuntmedicijnen.nl , www.kiesbeter.nl of bel zorgbelang ☎ 0900-2437070.

Een spontaan applaus voor Ger Daam was er aan het einde van zijn verhaal. De middag is afgesloten met het bekende bingospel en de mededelingen, dat Anneke van Ommeren is overleden. Zij is negen jaar secretaris van onze vereniging geweest. Wij hebben namens bestuur en leden een bloemetje bezorgd. De tweede mededeling is dat er over twee weken een spellenmiddag is en dat over vier weken de Sint met zijn zwarte Pieten ons een bezoek zullen brengen. Met een wel thuis is deze middag afgesloten.



Openingstijden

Maandag	10.00 - 18.00 uur
Dinsdag	Gesloten
Woensdag	08.30 - 18.00 uur
Donderdag	08.30 - 20.00 uur
Vrijdag	08.00 - 18.00 uur
Zaterdag	08.00 - 18.00 uur
Zondag	Gesloten

Contactgegevens

I	www.wels2wielers.nl
T	026 - 474 29 13
E	info@wels2wielers.nl



Medische keuring voor rijbewijs

Let op gewijzigd!!



In overleg met KBO-Gelderland vermelden wij, t.b.v. de verplichte gezondheidskeuring voor het rijbewijs (per 1 januari 2014 vanaf 75 jaar), onderstaand de volgende artsen, bij wie u terecht kunt als KBO-lid tegen betaling van circa € 40,00, uitgezonderd mevrouw Gootjes bij wie u € 50,00 betaalt.

De adressen in onze omgeving zijn:

1. Locatie Elst: Sociaal Cultureel Centrum "De Wieken",
Prinses Irenestraat 49,
6661 EA Elst.
Keuringsdata: eenmaal per maand.
Aanmelden en informatie: Afsprakenlijn Regelzorg:
tel. ☎ 088-2323300 of info website: www.regelzorg.nl
2. Praktijk van mevrouw G. Gootjes.
Locatie: Het Souterrain,
Broerdijk 17,
6523 GM Nijmegen-Oost,
☎ 024-3236553.
e-mail: info@medischekeuring.info / website: www.medischekeuring.info
Hier kunt u vrij parkeren en er zijn geen wachttijden.
Kosten 50,00 euro en keuring in de week van afspraak.

Nostalgische muziek uit de jaren 50

Tekst: José Staring

Rika Jansen 1924 - 2016



Geboren in de Jordaan, ook wel Zwarte Riek genoemd. Haar zus Marietje zong onder de naam "Maria Zomara". Rika wordt als kind ernstig ziek, waardoor ze haar haren verliest. Ze trouwt in de oorlog, maar gaat later samenwonen met Kees Manders, dichter en broer van Tom Manders (Dorus). Kees had een eigen revue, waar ze later ging zingen. Maar de echte doorbraak komt in 1955 als ze dankzij andere grote namen uit de Jordaan gelanceerd wordt in Nederland en Vlaanderen. Ze kent even een groot succes met nummers als "M'n wieggie was een stijfselkissie" vooral in eigen land en met een hitje in Vlaanderen "Sansee de platte boender". Vanaf 1959 gaat Rika

Jansen door onder haar eigen naam. Ze treedt op met een *one woman show* in binnen- en buitenland. In 1964 zingt ze de klassieker "Amsterdam huilt (waar het eens heeft gelachen)" geschreven door haar partner Kees Manders. In de jaren 70 gaan Rika en Kees uit elkaar.



Teddy Scholten 1926 - 2010



Haar echte naam was Teddy van Zwieteren. Ze wilde als kind actrice worden, geïnspireerd door haar vader die actief was als amateurtoneelspeler en toneelregisseur.

Via het amateurtoneel komt ze in contact met Toon Hermans. Ze speelt een kleine rol in één van zijn shows. Teddy ontmoet Henk Scholten, die met Albert van 't Zelfde het duo "Scholten & Van 't Zelfde" vormt.

Teddy verlooft zich in het bevrijdingsjaar met hem. De twee trouwen in 1947 en ze won op 11 maart 1959 het Eurovisiesongfestival in Cannes met het liedje "Een beetje". Vervolgens nam ze ook liedjes op in het Frans, Duits en Italiaans.

Na de winst van het songfestival was ze immens populair.

In de jaren daarna nam Teddy samen met haar man Henk een aantal platen op, waaronder veel liedjes voor kinderen. Mede daardoor komt er een eind aan het duo "Scholten & Van 't Zelfde".

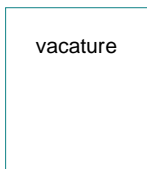
In de jaren 50 en 60 maakten ze tv-programma's zoals de "Snip en Snaprevue" en het muziekprogramma "Zaterdagavondakkoorden". Halverwege de jaren 70 beëindigde Teddy haar zangcarrière.

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

Interim-bestuur KBO afdeling Elst Overbetuwe



vacature

Voorzitter



secretaris
Ger Daam



penningmeester
Gerard Verrest



bestuurslid
Frits van Ommeren



bestuurslid
Baldewijn Vos

