

NIEUWSBRIEF KBO



afdeling Ede-Bennekom e.o.

Jaargang 26, nr. 10 oktober 2019



Voorwoord

Inmiddels is de zomer voorbij en gaan we de herfst in met zijn schitterende kleuren en naar we hopen prachtige herfstdagen.

Hoe mooi is het om van de natuur in de verschillende seizoenen te genieten.

Ik hoop, dat u een goede en verrijkende zomer achter u hebt met goede contacten,

gesprekken of als dat (nog) kan er op uit getrokken bent.

De maand september staat, zeker in onze omgeving, in het teken van herdenken van de Slag om Arnhem 75 jaar geleden. Onze collega Seniorenbond Renkum en werkgroep

(Vervolg op pagina 2)

In dit nummer:

Voorwoord	1
Colofon	2
Van het bestuur	3
Van de Pastor	4
Bezorgers gevraagd / Belangenbehartiging	5
Festival / Expo / Alzheimer / Lezing	12
Dagje uit	15
Agenda	16

Interessante informatie:

Feest 80- en 90-jarigen	3
Mislopen toeslagen	6
Verlopen rijbewijs / Zorgverzekeraar	7
Privacy	8
Sociale huurwoningen / Woonvormen	9
Minister moet ingrijpen bij pensioenen	10
Koopkracht ouderen / recept kruidnoten	11
Gebruik medicijnen	13
Activiteiten Malkander / Spijsvertering	14

Vervolg Voorwoord

"White Ribbon Mile" en de Gemeente Renkum belegden daartoe een herdenkingsbijeenkomst op 9 september jl. Ook werd de "White Ribbon Mile" wandelroute geopend. Deze route behelst een pad naar een klein monument aan de oever van de Rijn.

Herdenken en gedenken en leren van de geschiedenis is een vruchtbaar proces.

Als u dit leest is het Prinsjesdag geweest. We zijn benieuwd wat het voor senioren brengt.

Hopelijk is er aandacht voor de koopkracht van senioren die zorgelijk blijft en voor de korting op pensioenen die als een donkere wolk boven ons hangt. Dit kon u lezen in het magazine van

KBO-PCOB sept. 2019.

Ik wens u een prachtige herfstperiode toe, waarin er diverse activiteiten t.b.v. senioren te bezoeken zijn. U ziet dat verderop in dit nummer.

Hartelijke groet,
Arie van Alphen



nostalgie

Colofon

Voorzitter
Arie v. Alphen, t. 0318 48 44 27
e-mail: arievanalphen@gmail.com

Secretaris
Adri Koch tel. 0318 65 03 68
e-mail: adri.koch@ziggo.nl

Penningmeester
Wim Reimink: t. 0318 63 48 03
e-mail: j.reimink4@upcmail.nl

Contributie
Bankrekeningnummer
NL02 INGB 000 41 76 610
t.n.v. KBO voor Senioren afd.
Ede-Bennekom

Ledenadministratie
Charles Slangen t. 0318 66 88 85
e-mail: charles.slangen@upcmail.nl

Bezorging Nieuwsbrief en KBO-PCOB Magazine
Coördinator Beer Radstaat
t. 0318 63 29 92
e-mail: g.radstaat@hotmail.com
Pastoraal adviseur

Hans Lucassen t. 0318 65 22 55
e-mail: hanslucassen@hotmail.com

Commissie Ontwikkeling & Ontspanning (O&O)
Coörd. Trudy v. Schoonhoven
t. 0318 64 59 09 / 06 46 89 94 88
e-mail: trudyvanschoonhoven@planet.nl

Vrijwillige Ouderen Adviseurs (VOA) en Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO)
Frans Bik t. 0318 84 29 92
e-mail: fransbik1@gmail.com
Liesbeth Meens t. 0318 64 00 17
e-mail: liesbethmeens@live.nl

Zorg en Welzijn + Ophaalservice
Coördinator Gerda Hiensch
t. 0318 62 10 08 / 06 12 09 46 36
e-mail: j.hiensch@chello.nl

Beheer website en facebook
Annelies Tax t. 0318 61 77 93
e-mail: ataxtames@gmail.com

Belasting Invul Hulpen (BIH)
Coördinator Douwe Ettema
t. 0318 64 58 31 / 06 55 90 06 46
e-mail: ettema.douwe@gmail.com

Redactie Nieuwsbrief
Redacteur Fred Deuning
t. 06 38 15 52 96
e-mail: jefdeuning22745@freeler.nl / kbonieuwsbrief@gmail.com

Corrector Mary-Ann Borggreve
Vormgever Erik Erkelens



KBO
Afdeling Ede - Bennekom

Deze Nieuwsbrief kunt u ook lezen op onze website www.kbo-edebennekom.nl

Facebook www.facebook.com/kbo-edebennekom

Volgende kopij uiterlijk inleveren 7 oktober 2019

Van het Bestuur

De website krijgt aandacht. Er wordt een update voorbereid.

In de zomerperiode is het stil gebleven rond 'PCOB-KBO vernieuwt'. Met spanning zien we uit naar de verdere voorstellen over dit thema.

Voortdurend blijven wij op zoek naar bestuursleden, bezorgers van de Nieuwsbrief, nieuwe leden en vrijwilligers.

De voorbereidingen van ons 35-jarig jubileum zijn gestart, uw suggesties blijven welkom.

In voorbereiding is een (nieuw) beleidsplan communicatie, zowel intern als extern gericht.

Arie van Alphen

3 september 2019

Citaat: Alles hangt samen en er is van alles iets in alles. (*Antoine de la Salle*).



80 en 90-jarigen

Nogmaals gefeliciteerd!



Verjaardagsfeest voor 80 en 90 jarigen

Op 21 augustus is de verjaardag gevierd van alle leden van KBO Ede-Bennekom, die dit jaar 80 of 90 jaar zijn geworden. Er waren 20 jarigen en 10 begeleiders aanwezig op dit KBO-verjaardagsfeest. Alle jarigen kregen een gebakje met een kaarsje erop, onder het gezang van "Lang zullen ze leven" werd dit met smaak opgegeten. Ze werden verwend met een hapje en een drankje, terwijl Theo Borggreve zorgde voor gezellige muziek op zijn accordeon.

Trudy had gezorgd voor wat vragen, die iedereen kon beantwoorden, zoals:

"Als u minister bent, wat wilt u dan veranderen?"
"Wat had u anders willen doen in uw leven?"

Dit gaf de nodige stof tot discussie.

Op de vraag: "Wie is er geboren in Ede?" kwam maar 1 bevestigend antwoord. Dus voor de hand lag om te vragen waar iedereen was geboren en waarom ze naar Ede kwamen. Heel verrassende verhalen kwamen toen naar voren.

Omstreeks 16.00 uur ging men weer naar huis en Trudy sloot deze heel geslaagde middag met het voorlezen van een gedicht.

Dank aan Trudy, Tonny en de dames van O&O

Annelies Tax



De drie bejaarden

*Ze zitten op een zomerdag
op een bankje in het plantsoen
ze praten over hun problemen
en wat ze er aan kunnen doen.*

*De zeventigjarige Kees zegt
ik heb een probleem met plassen
als ik om zeven uur opsta kan ik niet
ik kan pas nadat ik me heb gewassen.*

*De tachtigjarige Dirk zegt
ik heb een probleem met schijten
als ik om acht uur opsta kan ik niet
ik kan pas na het ontbijten.*

*Dan zegt de negentigjarige Jan
daar snap ik nou echt niks van
om zeven uur pis ik als een tijger
om acht uur schijt ik als een reiger.*

*De anderen vragen, wat is je probleem dan
ik word pas om negen uur wakker zegt Jan.*

Dichter onbekend

Van de Pastor

Ontmoetingen in het voorbijgaan

Je kunt soms best jaloers worden op mensen die enorm enthousiast in het leven staan. Mensen, van wie je het gevoel krijgt dat zij zo vol zijn van hun levensideaal of hun levenstaak, dat ze er werkelijk alles voor over hebben. Vaak opgeruimde, blijde mensen, zodat het je zelfs kan irriteren. Als je je eigen leven daarmee vergelijkt en je afvraagt: "Waar ben ik nu eigenlijk mee bezig? Waar loop ik echt warm voor?" Het valt mij vaak op hoeveel mensen hun leven ervaren als iets dat weinig kleur heeft en mat en dof geworden is. Je zou soms zo graag willen dat je je helemaal kon geven, zonder slag om de arm, zonder reserve. Je verlangt naar iets waar je hard aan kunt werken, iets wat je zo aan het hart gaat, dat het niet kan schelen wat er gebeurt, omdat je weet: Het is goed.

Ik hoor oudere mensen op momenten van terugkijken, bijvoorbeeld bij de voorbereiding van hun huwelijksjubileum, wel eens vol weemoed zeggen: "Vroeger had ik nog idealen, maar nu is het of alles z'n warmte heeft verloren. We zijn enthousiast aan ons huwelijk begonnen, maar het is veelal zo grijs en kil geworden en de kinderen: Och, die zijn hun eigen weg gegaan."

Jongeren zijn er die zeggen: "Had ik maar eens iemand die mij duidelijk kon maken waar ik nu eigenlijk voor kan leven. Heeft het nog wel zin om ergens aan te beginnen? Mijn studie? Mijn toekomst? Is er iemand? Kunt U mij dan niet zeggen waarvoor ik leef?" Zou het mogelijk zijn om in je leven ooit eens helemaal en van harte "ja" te zeggen?

"Wie mijn volgeling wil zijn, moet Mij volgen door zichzelf te verloochenen en elke dag opnieuw zijn kruis op te nemen." Ja, ja! Jezus volgen, navolgen: de eerste gedachte die dan opkomt zijn grote namen, mensen die iets geweldigs gepresteerd hebben. Misschien wel een uitzonderlijk soort mensen voor wie dat was weggelegd, heiligen, sterke mannen en vrouwen waar iedereen tegenop kijkt, die bijna te goed zijn voor deze wereld.



In gesprek met jonge mensen valt op dat ze soms geneigd om bij woorden als navolging, roeping, levenstaak te denken aan iets moeilijks, aan iets dat bijna onmogelijk is.

Zoals iemand in een terugblik eens zei:

"Eigenlijk heb ik maar weinig van leven terecht gebracht, want ik heb *veel te weinig geleden aan het leven*. Het leven is me allemaal veel te makkelijk af gegaan."

In de oosterse wijsheid wordt een mooi, oud verhaal doorverteld: "Een jongeman is rusteloos op zoek naar een levenstaak waar hij zich helemaal aan kan wijden. Hij trekt de bergen in om in bittere armoede en grote zelfdiscipline zichzelf helemaal te vergeten. Maar daar vindt hij de waarheid niet. Dan sluit hij zich aan bij een grote leermeester en hij probeert alles te doen om hem zoveel mogelijk na te volgen. Maar ook dat geeft hem geen rust. Dan gaat hij hartstochtelijk op zoek naar een vrouw en hij bouwt een geweldige rijkdom op om haar zoveel mogelijk te behagen. Maar hij voelt dat hij ook daarin geen rust kan vinden. Dan besluit hij om opnieuw bedelmonnik te worden. En op een van zijn voettochten ontmoet hij een man, een oude veerman die heel zijn leven niets anders heeft gedaan dan wachten op mensen die hij over de rivier kon zetten. Aan deze man stelt hij tenslotte de vraag: "Wat moet ik doen om gelukkig te worden? Waarom ben ik zo ongelukkig?" En de veerman antwoordt: "Jij hebt almaar naar het leven gezocht. En daarom heb jij het niet gevonden. Je hebt almaar gedacht: "Wat moet ik doen? En daarom heb je niets gedaan. Misschien zal je rust vinden, als je het leven gewoon tot je laat komen. Als je kunt wachten, aan de oever van de stilte, als je luistert, naar het levende water. Wanneer je kunt wachten op mensen die jou een kleine dienst vragen: "Wil je mij naar de overkant zetten." (Siddhartha, H. Hesse)

Is dit een overdreven verhaal?

De oosterse wijsheid vertelt het als het verhaal van iedere mens. En Jezus? In het evangelie komt soms ook een beeld naar boven van de mens Jezus die er niet op uit was, die niet een moeilijk leven heeft gezocht. Maar een man die het ook niet uit de weg is gegaan, die heeft leren leven met de vragen die mensen Hem in het voorbijgaan stelden.

Pastor H. Lucassen



Ontmoetingsmiddag voor senioren

Op elke 2^e woensdag van de maand om 14.00 uur wordt er door de parochie een ontmoetingsmiddag voor senioren georganiseerd. Deze vindt plaats in het nieuwe parochiecentrum van de Antoniuskerk, Stationsweg 112 te Ede. Indien vervoer een probleem voor u is, kunt u contact opnemen met het secretariaat van Katholiek Ede, tel. 0318 61 06 92.

Ophaal service



Voor KBO-leden die slecht ter been zijn en moeilijk met het openbaar vervoer of met de regiotaxi kunnen reizen, proberen we op de derde woensdag van de maand vervoer te regelen om naar de KBO-middag te komen. Leden die van deze regeling gebruik willen maken, moeten dit wel tijdig doorgeven aan de coördinator Gerda Hiensch. Melden moet uiterlijk de vrijdag vóór de activiteit. De kosten zijn € 2 per persoon. U wordt met de auto opgehaald en na afloop weer thuisgebracht. De gegevens van Gerda vindt u terug bij de Colofon.

Reserve bezorgers gevraagd



N.a.v. oproep voor bezorgers van de Nieuwsbrief en het KBO-PCOB magazine hebben zich twee personen aangemeld. Omdat onze actieve bezorgers ook vakantie hebben of andere redenen hebben om een keer niet te kunnen bezorgen, willen wij KBO-leden vragen om zich aan te melden als reserve bezorger. Iets voor u? Voor vragen of opgeven kunt u terecht bij *Beer Radstaat*,

0318 63 29 92 of g.radstaat@hotmail.com

Belangenbehartiging

WILT U WETEN WAT WIJ VOOR ELKAAR KRIJGEN?

Wat doen jullie nou allemaal als KBO-PCOB en wat hebben jullie zoal bereikt? Die vraag wordt ons weleens gesteld. Omdat het bijna te veel is om op te noemen, houden we een rapportage bij over wat we per maand voor senioren in Nederland doen en bereiken. U vindt het lijstje op www.kbo-pcob.nl/vereniging/kbo-pcob-belangenbehartiging

Blijf op de hoogte

Schrijf u nu in voor de gratis nieuwsbrief met belangrijk nieuws, informatie over de vereniging en onze acties in de belangenbehartiging: www.kbo-pcob.nl/nieuwsbrieven

KBO-Servicelijn voor KBO leden

KBO leden kunnen met vragen op het gebied van wonen, zorg, welzijn, gezondheid en juridische zaken bij een speciale telefoonnummers terecht. U wordt dan persoonlijk te woord gestaan door ons telefoonteam dat u van een passend antwoord voorziet. Soms is een doorverwijzing beter of meer passend.

KBO Servicetelefoon

030-340 06 55 (maandag t/m donderdag van 10.00 tot 13.00 uur)

KBO Juristentelefoon en Pensioentelefoon

030-340 06 55 (woensdag en donderdag van 13.00 tot 15.00 uur)

Voorkom het mislopen van toeslagen

Bron: kbo-pcob.nu 08-08-2019

Uit onderzoek van vergelijkingssite Independer blijkt opnieuw dat veel mensen hun zorgtoeslag missen. Uit onderzoek van KBO-PCOB, KNVG, NVOG, FASv en NOOM in september 2018 bleek al dat 230.000 gepensioneerden mogelijk hun zorg- of huurtoeslag missen. Naar aanleiding van dit onderzoek drongen de organisaties er bij de overheid op aan burgers actiever te gaan wijzen op de toeslagmogelijkheden en dat het stelsel ook gebruiksvriendelijker moet worden. Mede door die oproep loopt er nu een onderzoek naar het toeslagenstelsel, waarvan de resultaten dit najaar verwacht worden.

Lang niet alle senioren die recht hebben op huur- of zorgtoeslag vragen die ook daadwerkelijk aan. Eén op de zes huishoudens 55+ mist mogelijk huurtoeslag. Eén op de tien 55+-huishoudens laat wellicht zorgtoeslag liggen. Onderbenutting van toeslagen door seniorhuishoudens heeft een negatief effect op de koopkracht en zelfstandigheid van ouderen. Het betekent een flinke knauw voor de koopkracht van senioren die, onder meer door uitblijven van pensioenindexatie, de laatste jaren al flink onder druk staat.

Huishoudens met een lager inkomen kunnen aanspraak maken op toeslagen. Toekenning van huur- en zorgtoeslag is afhankelijk van inkomen en vermogen. Toekenning gebeurt niet automatisch. Het is nodig om de toeslagen en de bijbehorende voorwaarden te kennen, en de toeslag persoonlijk aan te vragen.

Voorkom het mislopen van zorg- of huurtoeslag

Huur- en zorgtoeslag zijn in het leven geroepen om voor Nederlanders met weinig inkomen en vermogen de huur van de woning en de zorgpremie betaalbaar te houden. Maar de regels over huur- en zorgtoeslag zijn erg complex en wijzigen regelmatig. Een belangrijke reden dat mensen toeslagen missen is dat zij niet weten dat zij dit via internet moeten aanvragen. In een uitgebreid artikel leest u meer over de toeslagen en hoe u hiermee aan de slag kunt gaan.

Onderzoek

In opdracht van KBO-PCOB, KNVG, NVOG, FASv en NOOM deed Regioplan in de zomer van 2018 onderzoek naar mogelijke onderbenutting van de huur- en zorgtoeslag door huishoudens. Dit gebeurde op basis van datasets van het CBS. Het CBS keek naar huishoudens waarvan alle huishoudsleden een leeftijd gelijk aan of hoger dan 55 jaar hebben.

Eén op de zes huishoudens met 55-plussers laat mogelijk huurtoeslag liggen

Dit zijn de belangrijkste bevindingen:

- Het aandeel seniorenhuishoudens dat, op basis van hun inkomen en vermogen, mogelijk hun recht op huurtoeslag laat liggen is 17%. Tussen de verschillende leeftijdsgroepen zijn weinig verschillen. Onderbenutting van de huurtoeslag is extra schrijnend, aangezien een huurhuis eind 2017 gemiddeld zo'n 533 euro per maand kostte, wat 17 procent meer is dan in 2012.
- Mogelijk omvat de berekende groep ook huishoudens die op basis van hun inkomen wél recht hebben op huurtoeslag, maar op basis van hun huurprijs niet. Dat is het geval als zij een vrijesectorwoning huren.

Eén op de tien huishoudens met 55-plussers laat mogelijk zorgtoeslag liggen

Dit zijn de belangrijkste bevindingen:

- Het aandeel seniorenhuishoudens dat, op basis van hun inkomen en vermogen, mogelijk hun recht op zorgtoeslag laat liggen is relatief hoog in de leeftijdscategorie 55-65 jaar (14%) en 65-75 jaar (13%), om vervolgens af te nemen in de leeftijdscategorie 75-85 en 85 jaar en ouder (beide 6%).
- Het aantal seniorenhuishoudens dat geen zorgtoeslag ontvangt, terwijl zij hier op basis van hun inkomen en vermogen wel recht op kunnen hebben is in 2016 fors toegenomen ten opzichte van 2014 (met 32%).
- Gemiddeld gaan Nederlanders nu met pensioen met 64 jaar en 10 maanden. Voor veel mensen betekent dat een afname van inkomsten. Een deel van de gepensioneerden komt daardoor wellicht in aanmerking voor zorgtoeslag, zonder zich dat te realiseren.



Belastingdienst

Wanneer komt de definitieve berekening van 2018?

Nog even geduld.

> Lees wanneer u hem kunt verwachten

Hoeveel toeslag kan ik krijgen?

Mak een profi/berekening en u weet het.

> Naar de profi/berekening



Geen gedoogconstructie bij verlopen rijbewijs

Bron: kbo-pcob.nu 30-08-2019

Er komt geen gedoogconstructie voor mensen van wie het rijbewijs verlopen is. Dat heeft minister Cora van Nieuwenhuizen van Infrastructuur en Waterstaat 29 augustus aan de Tweede Kamer laten weten in het kader van de lange wachttijden bij het Centraal Bureau Rijvaardigheidsbewijzen (CBR). KBO-PCOB maakt zich grote zorgen over de gevolgen van de problemen bij het CBR en zet zich al maanden in voor verbetering van de situatie.

Spoedprocedure

Het CBR heeft de afgelopen periode spoed- en voorrangspedures in gang gezet voor mensen die tijdig zijn begonnen met hun aanvraag. Het ministerie werkt samen met CBR en de Rijksdienst voor het Wegverkeer (RDW) aan de invoering voor administratieve verlenging van het rijbewijs, voor 1 jaar, voor 75-plussers. Daardoor kunnen ze blijven rijden terwijl hun aanvraag in behandeling is en het CBR ruimte krijgt om de achterstand in te halen. Het is de bedoeling dat deze regeling op 1 december in werking treedt.

Geen gedoogconstructie

Er is gevraagd om coultance voor mensen van wie het rijbewijs is verlopen maar "een gedoogconstructie vanuit handhavingsperspectief is



niet mogelijk", aldus minister Ferdinand Grapperhaus van Veiligheid en Justitie. De regelgeving is helder; rijden met een ongeldig rijbewijs is en blijft strafbaar.

KBO-PCOB kan helpen

KBO-PCOB probeert mensen die in de problemen komen met hun rijbewijskeuring zoveel mogelijk te helpen. "Regelmatig hebben onze beleidsadviseurs contact met het CBR", zegt Manon Vanderkaa. "Dat blijven we doen tot de problemen tot het verleden behoren en de mobiliteit van senioren niet langer in het geding is". Ondertussen is KBO-PCOB bezig met het inrichten van een meldpunt 'schrijnende gevallen'.

Vraag om duidelijke informatie van zorgverzekeraar

Bron: kbo-pcob.nu 20-08-2019

De Nederlandse Zorgautoriteit (Nza) waarschuwt consumenten om zich goed door de zorgverzekeraar goed te laten informeren over de zorg die mogelijk is, bijvoorbeeld in het ziekenhuis. Zorgverzekeraars maken afspraken met zorgverleners over de te leveren zorg en hoe veel dit zal zijn. Hierdoor kan in de loop van het jaar de situatie ontstaan dat een ziekenhuis dit zogenoemde omzetplafond bereikt, waardoor de zorg niet meer geleverd kan worden. Dat is een onprettige situatie.

"Wil je graag naar een bepaald ziekenhuis? Dan is

het belangrijk om bij je poliskeuze goed te kijken of jouw zorgverzekeraar afspraken heeft met dat ziekenhuis", zo adviseert de zorgautoriteit. "Check ook of je verzekeraar met dat ziekenhuis een omzetplafond heeft afgesproken. En welke afspraken dat dan precies zijn."

Geen verrassingen

KBO-PCOB onderschrijft de oproep van duidelijke voorlichting door zorgverzekeraars en zorgaanbieders. Het is in het grootste belang dat mensen weten waar ze aan toe zijn en dat ze niet voor verrassingen komen te staan op kwetsbare momenten, zoals bij een ziekenhuisopname.

Welkom nieuwe leden

1. Mevr. E. Rijntjes-v.d. Elshout
2. Mevr. A. Bos-Schlingmann

Privacy

Weet je nog uit welke tijd die kreet was: 'Big brother is watching you'? Dat zal na 1984 zijn geweest. Het was trouwens de titel van een boek van George Orwell geschreven in 1948. Het was een aanklacht tegen de toenemende mate van overheidscontrole op de burger. Maar nu naar het heden.

Op pad

Vorige week ging ik lopen naar de bushalte. Op de Frankeneng werd ik in de gaten gehouden door een camera. Ik stapte in de bus naar Veenendaal De Klomp en wat zie ik? Een camera schuin boven de chauffeur. Vervolgens met de trein naar Utrecht. Op alle perrons in Utrecht camera's. Het doel was een museum en ook daar werd ik nauwlettend gevolgd, ook door suppoosten. Na dit culturele vermaak moest er natuurlijk wel even een grote winkel bezocht worden. Blijkt er in die winkel een volgsysteem te zijn (beacon scanner). Dat zijn wifi-kastjes die precies volgen welke mobiele telefoon welke route volgt. Niet alleen deze kastjes volgen mij, maar mijn telefoonprovider ook.

Tilburg heeft in de binnenstad een gratis wifi-netwerk. Met dit netwerk werden alle mobiele telefoontoestellen die zich binnen bereik van dit netwerk bevonden getraceerd en gevolgd. Handig en leerzaam voor de ondernemers in de binnenstad. Zo konden de ondernemers via dit systeem de routes van individuen volgen en tellen. Gelukkig werd uitgevonden dat het grootschalig verzamelen van dit soort informatie plaats vond en heeft de gemeente het 'volgen' gestopt. In diverse gemeenten gebeurt dit nog gewoon.

Winkelen

Denk nu niet dat als je geen mobieltje bij je hebt je niet gevolgd wordt! Toon je een klantenkaart en betaal je met een betaalpas, dan weet de winkel waar je de aankoop hebt gedaan, jouw bankrekeningnummer en je naam en adres. Dat heb je immers zelf opgegeven om die korting te mogen ontvangen.



Energiebedrijven

Vorige maand was het nog in het nieuws. Energiebedrijven 'handelden' in klantgegevens. Om welke gegevens gaat het dan? Om naam, adres, telefoonnummer, bankrekeningnummer en soms zelfs het BSN. Wij zitten in een samenleving met erg veel opgeslagen gegevens (big data). Diverse bedrijven koppelen deze data en hebben zo een goed beeld van ons, ons inkomen en leefpatroon.

Schaduwen

Wist je trouwens dat er in diverse steden auto's rondrijden met rare bouwsels op het dak? Ik zal er een paar noemen. Auto's van de gemeente die alle kentekens controleren en vergelijken met parkeervergunningen. Van de firma Debtscan rijden auto's rond die namens aangesloten deurwaarders kentekens filmen om wanbetalers op te sporen. Ik zal de Belastingdienst ook niet vergeten, zij hebben auto's rondrijden die controleren op wegenbelasting. Ook is er een bedrijf (Cyclomedia) dat in opdracht van onder andere Google alle wegen afrijdt. Ze houden op die manier de gegevens behorende bij Google Maps actueel, maar diezelfde auto's hebben ook Wifi apparatuur aan boord en kunnen daarmee probleemloos de adressen van modems achterhalen binnen een straal van ongeveer 15 meter van de auto. Zo weet Google ons haarfijn te traceren zodra wij op internet een website met hun analyse software bezoeken. Dat zijn er heel veel!

Tot slot

Ik zal niet snel zeggen dat vroeger alles beter was, maar mevrouw De Bruin van de overkant was toen de enige die mij in de gaten hield. Ze vertelde me ooit dat mijn buurvrouw vreemd ging. "Er komt bijna wekelijks een 'vent' bij buurvrouw aan de deur als haar man weg is" fluisterde ze me toe. Toevallig wist ik dat die vent haar therapeut was...

Erik Erkelens

Stilte is een oceaan. Spraak is een rivier.

Wanneer de oceaan op zoek is naar jou, loop dan niet de rivier in.

Luister naar de oceaan en breng onnodig geklets tot een einde.

Inkomensgrens voor sociale huurwoningen

Verlaag de inkomensgrens voor sociale huurwoningen niet, verhoog ze juist

Bron: kbo-pcob.nu 07-08-2019

Verlaag de inkomensgrenzen voor sociale huurwoningen niet, maar verhoog ze juist. Dat zegt KBO-PCOB in reactie op een nieuw wetsvoorstel van minister Kajsa Ollongren van Binnenlandse Zaken.

Inkomensgrenzen

In het nieuwe wetsvoorstel staat dat de inkomensgrens tot waar eenpersoonshuishouders toegang hebben tot sociale huurwoningen verlaagd wordt. Dat betekent dat circa 42.000 eenpersoonshuishouders in de AOW-leeftijd straks niet meer in aanmerking komen voor een sociale huurwoning. Onacceptabel, vindt Manon Vanderkaa, directeur van KBO-PCOB. "Een flink aantal senioren komt hierdoor klem te zitten in hun woning. Door de verlaagde inkomensgrens kan doorverhuizen niet meer, en de vrije sector of koopsector zijn vaak geen haalbaar alternatief." Met alle gevolgen van dien, want meer dan de helft van de 65-plussers woont in een woning die niet is aangepast voor bijvoorbeeld zorg, zoals blijkt uit het woonwensenonderzoek van KBO-PCOB.

Inkomensafhankelijke huurverhoging

Naast het verlagen van de inkomensgrenzen wil het kabinet voortaan ook AOW'ers en grote gezinnen de inkomensafhankelijke huurverhoging laten betalen. Tot op heden zijn beide groepen, net als chronisch zieken en gehandicapten, daarvan uitgezonderd. "Terecht," zegt Manon Vanderkaa. "Voor AOW'ers geldt namelijk dat zij hogere lasten niet zomaar



kunnen compenseren, bijvoorbeeld door meer te gaan werken. Doorverhuizen naar een goedkopere woning is eveneens nagenoeg onmogelijk." Daarnaast kampen veel AOW-gerechtigden al jarenlang met uitblijvende pensioenindexatie en een sterke stapeling van zorgkosten, waardoor inkomen en koopkracht sterk achterblijven.

Verhoog de inkomensgrens, behoud vrijstelling

KBO-PCOB wil dat de woningmarkt toegankelijk en betaalbaar blijft. Aangepaste woningen, al dan niet met zorg, moeten voor iedereen bereikbaar zijn en blijven. De ontwikkeling van nieuwe woonvormen met of zonder zorg moet gestimuleerd worden. Met dit wetsvoorstel komt dit in het geding. KBO-PCOB wil dan ook dat de inkomensgrens voor sociale huurwoningen niet omlaag gaat, maar juist omhoog. Bestrijd wachtlijsten door extra (levensloopbestendige) woningen te bouwen, niet door de toegang tot woningen te beperken. En woonlasten moeten te dragen zijn, juist voor groepen met een lager inkomen. Daarom willen we dat de vrijstelling voor de inkomensafhankelijke huurverhoging voor AOW'ers behouden blijft.

De behandeling van dit wetsvoorstel volgt dit najaar.

Woonvormen

Het is goed om voorbereid te zijn op de toekomst. Zo zal een aantal van ons op een zeker moment toe zijn aan een andere woonvorm dan de huidige, niet aangepaste, woning.

Natuurlijk kennen de meesten het 'verzorgingshuis'. Vroeger hadden we het gewoon over het bejaardenhuis, daar kon je ooit terecht als je de juiste leeftijd had en nog gezond was. Velen zagen het als een luxe om er heen te mogen gaan. Dat is nu wel anders.

Thuis wonen met een aanpassing

Een optie die veel door de media wordt genoemd is 'zo lang mogelijk thuis blijven wonen'. Deze optie is mede mogelijk gemaakt door diverse voorzieningen. Het biedt bijvoorbeeld de mogelijkheid een traplift aan te laten brengen of drempels te laten

verwijderen om met de rolstoel door het huis te bewegen en de deur uit te gaan. Voor dit soort voorzieningen kun je bij het WMO-loket van de gemeente terecht. Er zijn ook voorzieningen die vergoed worden door de zorgverzekering.

Gelijkvloers gaan wonen

Een eerste overweging is om naar een seniorenwoning of appartement te gaan, alles gelijkvloers. Eventueel een woning die al aanpassingen heeft, zoals een hoog toilet. Al dan niet aangevuld met iemand die voortaan een paar uur in de week komt schoonmaken, de interieurverzorger (m/v).

Gehuurd wonen met zorg op aanvraag

In Ede is in het complex van Woonstede aan de

(Vervolg op pagina 10)

Vervolg woonvormen

Agaatstraat een mogelijkheid om een appartement te huren en bij Fokus Wonen zorg te krijgen. Het is dus geen ouderenzorg, maar zorg voor mensen met een beperking, dus geen leeftijdsgrens. De zorg is van de kwaliteit ADL-assistentie (adl = algemene dagelijkse levensverrichtingen). Je kunt dus 24 uur hulp vragen voor dingen die je zelf niet meer kunt. Meer weten? Ga naar de website van Fokus, www.fokuswonen.nl. Fokus werkt met een wachtlijst.

Wonen met zorg

Bij St. Barbara of De Klinkenberg (beide Vilente zorg) kunnen vooral mensen met een psychische beperking of met dementie terecht. Er is een aantal dagdelen iets te doen, zoals bingo of gewoon gezelligheid. De Pleinen biedt ook allerlei zorg, denk aan ouderengeneeskunde, fysiotherapie, ergotherapie, logopedie, diëtetiek, psychologie of muziektherapie. Het Maanderzand richt zich tegenwoordig op de wat zwaardere zorg, maar biedt ook een vorm van thuiszorg in de directe omgeving. Dat heet Volledig Pakket Thuis. Er staan ook aanleunwoningen waar een lichte vorm van zorg wordt aangeboden. Al deze woonzorgcentra bieden maaltijden, activiteiten overdag en indien noodzakelijk specialistische zorg.



Your home is your castle - Donrobin

Voorwaarden

Voor een zorgwoning is een indicatie nodig. Het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ) geeft de indicatie uit, maar de huisarts is een goed begin. Ook de Klantadviseur van Vilente kan je op weg helpen. Een spoedopname of aanmelding van een crisissituatie gebeurt onder verantwoordelijkheid van een huisarts of specialist.

Hulp

Natuurlijk hebben wij binnen de KBO mensen die kunnen helpen bij het in gang zetten van een bepaald traject, denk eens aan de Ouderenadviseurs Liesbeth Meens of Frans Bik.

Erik Erkelens

Minister moet ingrijpen bij pensioenen

Bron: kbo-pcob.nu 14-08-2019

De kans dat pensioenfondsen moeten korten, wordt steeds groter. "Ronduit dramatisch", constateert directeur Manon Vanderkaa. "Na jaren van niet-indexeren volgt er nu korting. De minister moet ingrijpen!" AOW-verhoging alleen is daarbij niet voldoende.

Wat is er aan de hand? Onderzoeksbureau Aon maakte recent bekend dat de gemiddelde dekkingsgraad van pensioenfondsen gezakt is naar 98 procent. Een 100-procentdekking is vereist bij fondsen die al vijf jaar onderdekking hebben. Is de dekking niet volledig, dan moeten die fondsen de pensioenenuitkeringen verlagen. Dat moment komt steeds dichterbij voor onder meer de pensioenfondsen PMT en PME. KBO-PCOB dringt bij minister Koolmees van Sociale Zaken en Werkgelegenheid aan op actie.

Lage rekenrente

Een belangrijke oorzaak voor de situatie is de aanhoudend lage rekenrente die pensioenfondsen moeten hanteren om hun verplichtingen te berekenen. "Die ligt al jarenlang v r onder het

rendement dat de fondsen daadwerkelijk maken", aldus Manon Vanderkaa van KBO-PCOB.

Dat de fondsen zich arm moeten rekenen, heeft grote gevolgen. Menig gepensioneerd heeft al meer dan tien jaar geen pensioenindexatie gehad. Daar komen nu kortingen bovenop. Een koopkrachtig pensioen,   n van de beloftes uit het pensioenakkoord, is dan ver weg.

Inmiddels dringt FNV aan op verhoging van de AOW. Een pleidooi dat KBO-PCOB eerder ook deed om de ergste financiële kwetsbaarheid tegen te gaan. Maar dat is niet voldoende.

Rekenrente verhogen

KBO-PCOB wil nu actie zien van de minister om de rente te verhogen. "We gaven aan, net als de vakbonden, dat er bij de uitwerking van het pensioenakkoord nog naar de rekenrente gekeken moest worden. Wij willen een prudente rekenrente die aansluit bij de rendementen die de fondsen maken. Dat brengen we opnieuw in bij de nadere uitwerking van het akkoord. De minister moet snel stappen in die richting zetten, om te voorkomen dat gepensioneerden wederom de klos zijn."

Koopkracht ouderen verder onder druk

Bron: kbo-pcob.nu 22-08-2019

Vier op de tien senioren ziet armoede toenemen. Zes van de tien mantelzorgers maakt honderden euro's aan kosten. En senioren zonder vermogen zijn financieel kwetsbaar, vooral de groep die nog niet gepensioneerd is. De uitkomsten van het jaarlijkse koopkrachtonderzoek van KBO-PCOB liegen er niet om. Directeur Manon Vanderkaa: "Het kabinet moet écht met maatregelen komen op Prinsjesdag."

Bijna drie op de tien senioren verleent mantelzorg. Van die mantelzorgers maakt zes op de tien kosten wanneer ze hulp verlenen, zoals reis- en parkeerkosten en boodschappen. Dit gaat gemiddeld om zo'n €600 per jaar. Manon Vanderkaa: "Dit zijn verborgen kosten. Mantelzorgers klagen niet veel en vinden het vanzelfsprekend. Maar dergelijke kosten blijven wel buiten beeld in de Nederlandse koopkrachtplaatjes."

Zorgmijding en groeiende kloof

Vier op de tien ziet de armoede bij senioren in hun naaste omgeving toenemen. Zeven op de tien senioren vinden dat er een steeds sterkere tweedeling in Nederland is tussen wie voldoende geld heeft en een groeiende groep met te weinig geld om aan de samenleving te kunnen deelnemen. Denk aan activiteiten, uitjes, sport en verjaardagen. Dit wordt vermeden vanwege de kosten. Ook zorg wordt vermeden. 18% van de senioren geeft aan het afgelopen jaar weleens aan zorgmijding te hebben gedaan vanwege de kosten. Dit gaat veelal om een bezoek aan de tandarts of fysiotherapeut.

Geen vermogen

Een derde van de senioren heeft geen eigen vermogen en is daardoor financieel kwetsbaar.

Senioren zonder eigen vermogen komen meer in de problemen bij een financiële tegenslag, hebben vaker schulden, liggen dubbel zo vaak wakker over hun financiële situatie. Ze zien bijna twee keer zoveel af van een artsbezoek dan senioren met eigen vermogen, blijkt uit dit onderzoek. Vooral de groep senioren tussen de 55 en 67 is minder vaak financieel fit.

Pensioenen

In 2020 moeten verschillende pensioenfondsen zeer waarschijnlijk korten. In het onderzoek, gehouden nog voordat de grote pensioenfondsen met slecht nieuws kwamen, verwachtte 28% van de senioren al dat hun pensioen er in 2020 op achteruit zou gaan. 59% verwacht dat de pensioenuitkering gelijk blijft en 3% verwacht erop vooruit te gaan. Manon Vanderkaa: "Het is ronduit dramatisch. Na jaren van niet-indexeren volgt er nu korting. Compenseren is nodig om de groeiende financiële kwetsbaarheid bij groepen senioren tegen te gaan. De minister moet ingrijpen!"

Dit onderzoek is afgenomen in juli 2019 onder 1.400 Nederlandse senioren. De gemiddelde leeftijd is 73 jaar. De groep is statistisch gewogen (propensity weighting) op de variabelen geslacht, leeftijdscategorie, stedelijkheid, hoogste opleidingsniveau en geloof- of levensovertuiging.



Recept voor kruidnoten

125 gram bloem
125 gram zelfrijzend bakmeel
80 gram bruine basterdsuiker
2 eetlepels water
1 mespuntje zout
1 eierdooier
1 theelepel speculaaskruiden
½ theelepel kaneel
1 mespuntje gemalen anijszaad



Knead alle ingrediënten door elkaar tot een soepele bal deeg. Laat deze bal één uur op een koele plaats rusten, bijvoorbeeld in de koelkast. Smeer de bakplaat in met boter. Draai van de helft van je bol

deeg allemaal kleine balletjes, ter grootte van een knikker. Leg de kleine balletjes op gelijke afstand op de bakplaat. Je kunt van de helft van de bol ongeveer één bakplaat vol kruidnoten maken. Druk elk balletje een beetje plat met je duim. Bak de pepernoten gaar en goudbruin en laat ze daarna afkoelen. Je kunt onder het bakken alvast de volgende portie maken. Bak de kruidnoten ongeveer twintig minuten met een temperatuur van 160 graden. Plaats de pepernoten in het midden van de oven.

Festival Goed voor Elkaar

Datum: donderdag 10 en vrijdag 11 oktober 2019 **Tijd:** 11.00-17.00 uur

Locatie: Akoesticum, Nieuwe Kazernelaan 2, 6711 JC Ede

Informatie over het festival kunt u vinden in het vorige nummer op pagina 3. KBO-PCOB heeft zich ingeschreven bij de organisatie om met een stand op het festival te staan. In samenwerking met COSBO wil KBO-PCOB zich presenteren en informeren wat ze kunnen betekenen voor alle bezoekers in Ede en omgeving. Jong en oud zijn hartelijk welkom op deze festivaldagen.



De 55 Plus Expo

13 t/m 16 november Zwolle

Samenwerking met KBO en PCOB

De 55 Plus Expo wordt georganiseerd in samenwerking met de KBO Gelderland, KBO Overijssel, KBO Flevoland, Noordelijke bonden van de KBO en de PCOB Noord en Oost Nederland. Er bevindt zich dan ook een **KBO en PCOB plein** op de beursvloer. De bezoekers kunnen hier terecht met vragen over uiteenlopende zaken zoals cultuur, educatie, kadervorming, belangbehartiging en ouderen advisering.

Entree

De entreprijs bedraagt slechts € 10 per persoon.

Als lid van KBO/PCOB betaalt u slechts € 6 op vertoon van uw ledenpas. Koop online uw entreeticket voor de 55 Plus Expo en vermijd de lange wachtrijen voor de kassa.

Houd voor meer informatie over de beurs de website www.55plusexpo.nl in de gaten



Programma Alzheimer Trefpunt Ede

17 oktober: Dementie en rechtsbescherming (Testament, Volmacht, Wils(on)bekwaam

Gast: Mr. Annemiek Kloppenburg-Smit, notariskantoor Van Putten Van Apeldoorn

21 november: Passende activiteiten voor mensen met dementie (Onderzoek, Dag- en weekactiviteiten)

Gast: mw. Christine van den Berg, activiteitentherapeut Opella

De zaal is open vanaf 19.00 uur. De toegang is gratis.

Het programma start om 19.30 uur en eindigt om 21.30 uur.

Plaats: Woon-, zorg en dienstencentrum Bethanië, Platteelhof 3, 6711 JK Ede

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Christine van den Berg, telefoon 06 55 07 07 03 of Remco Steen, telefoon 06 23 00 78 14 Website: www.alzheimer-nederland.nl

e-mail: alzheimer-vvg@xs4all.nl

Lezing PCOB

Bron: Nieuwsbrief PCOB Bennekom september 2019

Wijs met medicijnen

Op dinsdagmiddag 15 oktober a.s. zal de heer H.C.J. Geers, apotheker in Bennekom, ons meenemen in de wereld van het medicijngebruik. Veel mensen slikken (veel) pillen en vragen zich wel eens af of dat verstandig/nodig is, gezien ook het prijskaartje dat er aan hangt. De apotheker weet het (bijna) zeker: voor veel klachten is een pilletje een goed medicijn, alleen: laten we er wijs mee omgaan. U bent van harte uitgenodigd om naar zijn verhaal te luisteren en vragen aan hem te stellen. Aanvang: 14.30 uur in De Brink. Tot ziens!

Heleen van Wijk, secretaris PCOB Bennekom.

KBO-leden welkom



Gebruik medicijnen en voedingssupplementen

Blijf alert op effect van tegelijk gebruik medicijnen en voedingssupplementen

Bron: kbo-pcob.nu 13-08-2019



samen in gezondheidsproducten

Gebruikers van medicijnen moeten alert zijn op mogelijke vitamine- en mineralentekorten die kunnen ontstaan door langdurig medicijngebruik. Magnesium-, vitamine B12-, kalium-, calcium- en foliumzuurtekorten komen voor. Omgekeerd kan de werking van een medicijn door een (kruiden) supplement veranderen. Hiervoor vraagt de NPN nadrukkelijk aandacht. KBO-PCOB is blij met de aandacht en focus op meer bewustwording rond het tegelijk gebruik van medicijnen en voedingssupplementen.

Bewustwording

Het gebruik van voedingssupplementen bij bepaalde medicijnen verdient meer aandacht. NPN (de branchevereniging voor producenten, grondstofleveranciers, groothandelaren, importeurs en distributeurs van voedingssupplementen) heeft in samenwerking met het Instituut Verantwoord Medicijngebruik (IVM) informatie opgesteld en start deze zomer met het attenderen van medicijngebruikers op bepaalde (wissel)werkingen.

In de folder 'Medicijnen en voedingssupplementen. Tegelijk gebruiken?' zien medicijngebruikers bij welke veelgebruikte medicijnen ze alert moeten zijn op een tekort aan vitaminen of mineralen. En ze lezen wanneer het combineren met supplementen beter kan worden vermeden.

Vijf medicijnen die langere tijd worden genomen – tegen maagzuur, metformine, plastablet hydrochloorthiazide, prednison of prednisolon en de anticonceptiepil – kunnen vitamine- en/of mineralentekorten veroorzaken. In de folder staat welke tekorten kunnen optreden, hoe ze kunnen worden herkend en wat met klachten kan worden gedaan. Antistollingsmiddelen, immunosuppressiva, slaapmiddelen of antidepressiva gaan niet goed samen met bepaalde (kruiden)supplementen. Per medicijn is vermeld waar het precies om gaat, waarom dat zo is en wat kan worden gedaan. Zo heeft Sint-janskruid een interactie met veel medicijnen.

Maagzuurremmers

De kennis over het tegelijk gebruiken van medicijnen en supplementen laat vaak te wensen

over. Een maagzuurremmer is bijvoorbeeld een medicijn dat door huisartsen veel wordt voorgeschreven. Wat niet iedereen weet is dat als protonpompremmers, zoals omeprazol of pantoprazol, maanden of jaren worden gebruikt, er een vitamine B12 en/of magnesiumtekort kan ontstaan. Dit komt doordat het lichaam deze voedingsstoffen dan minder goed kan opnemen door het medicijn tegen maagzuur.

Tal van neveneffecten

Saskia Geurts, directeur van NPN pleit voor meer bewustwording: "Het gaat niet alleen om maagzuurremmers, maar om een groot aantal bijwerkingen bij tal van medicijnen. Gebruikers van de pil, plaspillen, diabetesmedicijnen, maagzuur- en ontstekingsremmers moeten bewust worden dat vitamine- en mineralentekorten kunnen ontstaan. Deze tekorten treden vaak sluipend op en zijn soms lastig te herkennen. Daarnaast willen we medicijngebruikers alert maken op de soms ongewenste effecten van voedingssupplementen, bij gelijktijdig gebruik van medicijnen. Tryptofaan gaat bijvoorbeeld niet goed samen met slaapmiddelen of antidepressiva. Gebruikers van medicijnen moeten weten dat bijwerkingen kunnen optreden of dat zelfs de werking van een medicijn, zoals de anticonceptiepil, kan verminderen door gebruik van Sint-Janskruid."

Contact opnemen met huisarts of apotheker

Vorig jaar zijn huisartsen, apothekers en zorgprofessionals met factsheets al op de hoogte gesteld: "We hopen dat medicijngebruikers de informatie ter harte nemen en bijwerkingen gaan signaleren en oplossen met hulp van arts of apotheker. Gelukkig is er steeds meer aandacht voor onze gezondheid. Op deze manier willen we zoveel mogelijk mensen bewust maken, zodat ze de voedingssupplementen en medicijnen op de juiste manier kunnen blijven gebruiken", besluit Geurts.

> Meer informatie: www.supplementinfo.nl



Activiteiten Malkander

Malkander organiseert diverse activiteiten. Deze zijn toegankelijk voor senioren, woonachtig in de gemeente Ede.

Op de website www.malkander-edede.nl kunt bij de diverse locaties de activiteiten vinden die daar worden uitgevoerd. Tenslotte zijn er nog eenmalige en/of bijzondere activiteiten die we hier onder de aandacht brengen:

Scootmobielclub De Boosters

De Boosters is een scootmobielclub die 1 keer per maand van april t/m oktober op donderdagmiddag een tocht in de omgeving maakt van circa 20-23 km. Onder begeleiding van verkeersregelaars. Voor aanmelden en meer informatie neem contact op met Ciny Knoops via telefoon 0318 62 23 48 of cinyknoops@chello.nl. Kosten: € 15 per seizoen.

Nordic Walking

Nordic walking is wandelen met behulp van speciale stokken. Hebt u een cursus gevolgd en kunt u anderhalf uur in een redelijk tempo lopen?

Dan is deze club iets voor u. Elke maandag van 14.00 tot uiterlijk 16.00 uur. Het vertrekpunt wisselt. Informatie bij Rein Janssen 06 33 10 79 57 of rein.janssen@gmail.com

Studiekringen 50 plus

"Voor mij betekent het mensen ontmoeten, ervaringen delen en iets nieuws ontdekken." De Studiekring 50plus, een plek van ontmoeting waar nieuwsgierige mensen hun kennis graag willen



verrijken samen met anderen. Een activiteit waar je eigen onderwerpen voorbereidt, kennis en meningen uitwisselt en nieuwe dingen leert.

Op steeds meer plaatsen starten studiekringen. Dit kan vanuit een bibliotheek, dorps huis, zorg- en welzijnsorganisatie, ouderenbond of door een belangstellende zelf.

We vertellen daar graag meer over op www.studiekringen50plus.nl.

Bestaande studiekringen:

Ede - Studiekring van en voor ouderen Ede

Adres: Gebouw De Velder, Munnikenhof 17, 6715

EC Ede

info@studiekringen50plus.nl

Samenkomst: donderdagmiddag 13.45 - 15.30

(voorlopig 1 x per maand)

Ede - Studiekring Stadspoort Ede

Adres: Bibliotheek Cultura, Stadspoort 27/28 in Ede

info@studiekringen50plus.nl

www.cultura-edede.nl

Samenkomst: Eerste woensdag van de maand van 13.30 - 15.30 uur

Kunt u de activiteit niet vinden die u zoekt? Neem dan op werkdagen contact op met Malkander 0318 20 80 80 of info@malkander-edede.nl

Zo zorg je voor je spijsvertering

Bron: Maag Lever Darm stichting

Wanneer je gezond bent, kan je spijsvertering je grootste vriend zijn. Maar hoe zorg je nou optimaal voor dat essentiële onderdeel van je lijf? Deze vier V's helpen je verder.

Vezels

Je spijsvertering is dol op vezels. Die zitten in groente, fruit, volkorenproducten, noten, peulvruchten en aardappelen. Dus bijvoorbeeld in volkoren brood, maar ook in zilvervliesrijst. Wist je dat je per dag zo'n 30 (volwassen vrouw) tot 40 (volwassen man) gram vezels nodig hebt?

Gemiddeld eten Nederlanders 20 gram vezels, zo blijkt uit de meest recente

Voedselconsumptiepeiling. We mogen dus veel meer vezels eten!

Vertier

Voldoende bewegen is belangrijk. Voor je gezondheid en ook voor je spijsvertering. Beweeg dus minimaal een half uur per dag. Loop een rondje na de maaltijd. Pak de fiets en ga eropuit. Of ga lekker sporten.

Vocht

Je spijsvertering produceert per dag zo'n 7 liter sap. Daarvan is een gedeelte afkomstig uit ons voedsel en ons drinken. Vocht is onder andere belangrijk bij de opname van voedingsstoffen in de darm. Logisch dus dat je vocht nodig hebt! We raden 2 liter per dag aan.

Verantwoordelijkheid

Neem je spijsvertering serieus. Als je klachten hebt, steek je kop dan niet in het zand. Laat je informeren en neem contact op met een arts.



Dagje uit, naar de Heilige Landstichting

Met een bevriend echtpaar gingen we naar de Heilige Landstichting. Daar gingen we eigenlijk al de fout in. Tegenwoordig heet dit museum, dat al honderd jaar oud is, Museumpark Oriëntalis.

Alle vier hadden we onze herinneringen aan een bezoek lang geleden. Onze herinneringen zijn er nog, maar we weten nu dat de tegenwoordige tijd anders is als destijds.

De titel museumpark is terecht. Je moet soms flinke stukken lopen voor je bij het volgende item bent.

De start was een tentoonstelling over 100 jaar museum. Eigenlijk wel heel apart dat drie mannen, die in Israël geweest waren, het plan opgevat hebben een museum te stichten. Helaas kregen wij een gevoel van vergane glorie over ons tijdens dit bezoek.

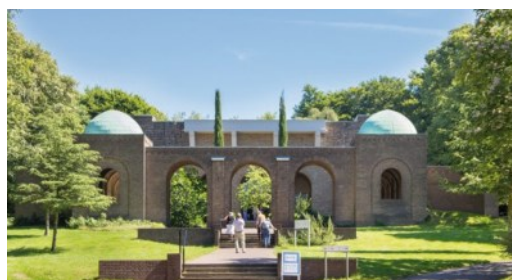
Tegenwoordig staan de drie zogenaamde abrahamitische religies centraal. Dit betekent naast Jodendom en Christendom ook aandacht voor de Islam. Dat gebeurde in de tentoonstelling 'Toen God nog schreef'. Deze tentoonstelling gaat over het ontstaan van de Tenach (Oude Testament), Bijbel en Koran. Hier waren veel interessante

archeologische vondsten te bewonderen.

We hebben rondgewandeld en een gezellige dag gehad, waarbij de Romeinse straat, doordat daar wat activiteiten waren, het leukst was.

Achteraf nog eens zoekend op internet kwam ik er achter dat er plannen zijn om te komen tot een nieuwe opzet van het park en dan ook weer een nieuwe naam.

Mary-Ann Borggreve



Maandelijks inloopspreekuur voor senioren met vragen over reizen met het openbaar vervoer. Hoe werkt OV-chipkaart, welk abonnement past bij mij, hoe plan ik mijn reis? De OV-ambassadeurs geven graag advies op maat.

Wanneer: 23 oktober 2019, 27 november 2019.

Tijd: woensdag van 10.00 – 11.30 uur

Locatie: Cultura, Molenstraat 45, Ede Bel voor meer informatie 038 - 45 40 130.

Vergeten en lachen is verreweg beter dan herinneren en treurig zijn

Bezoek zieken en eenzamen

Kent u situaties waarin het belangrijk is dat we aan een lid van onze KBO afdeling aandacht geven door middel van een bloemetje of iets dergelijks of haar of hem een bezoek brengen?

Neemt u daarvoor contact op met de coördinator van de werkgroep Zorg en Welzijn Gerda Hiensch, tel. 0318 62 10 08 of 06 12 09 46 36.



Agenda KBO en PCOB

Op de bijeenkomst van KBO Ede-Bennekom en PCOB-Ede, Bennekom en Lunteren zijn de leden van beide seniorenverenigingen van harte welkom. Bij activiteiten met een beperkte capaciteit hebben leden van de eigen afdeling voorrang.

KBO Programma oktober t/m december

- Woensdag **16 oktober**: Reisverslag van de parochiereis naar Israël door Guido Dieteren met klankbeelden van George Bakker
- Donderdag **14 november**: Vrijwilligersavond op uitnodiging
- Woensdag **20 november**: Lezing door Ed van Seters, voorzitter Platform Militaire Historie Ede, over 75 jaar Vrijheid door Operatie Market Garden en met name Ede tijdens de slag van Arnhem
- Woensdag **18 december**: Kerstviering en Kerstlunch
- Donderdag **10 oktober**: KBO-leeskring ► boek Zomervacht van Jaap Robben
- Vrijdag **18 oktober**: "Samen uit eten". *Eetgelegenheid nog niet bekend!*
Neem voor meer informatie over "Samen uit eten" en de "Leeskring" contact op met Marja Ankoné, tel. 0318 62 00 31

De bijeenkomsten vinden plaats in de zaal van het appartementencomplex "De Bosroos", hoek rotonde Proosdijweg/Veenderweg. Ingang aan de Rozenlaan. Aanvang 14.00 uur.

PCOB Ede Programma oktober t/m december

- Maandag **21 oktober**: Lezing Ouder worden door Jan Sienbelink
- Maandag **18 november**: Met Bach op weg naar Kerst door ds. Jan Heine
- Maandag **16 december**: Kerstviering met ds. Wijnand Sonnenberg

De bijeenkomsten van de PCOB beginnen om 14.30 uur en duren tot uiterlijk 16.45 uur. De locatie is Ons Huis, Kerkelijk Centrum bij de Taborkerk, Hovystraat 2, 6713 PZ in Ede. Vanaf 14.00 uur staan koffie en thee klaar.

PCOB Bennekom Programma oktober t/m december

- Dinsdag **1 oktober**: Borduurmuseum (met afd. houtsnijkunst) Barneveld
- Dinsdag **15 oktober**: Ledenmiddag over "Wijs met medicijnen"

Locatie voor de activiteiten: Gemeentecentrum De Brink. Brinkstraat 39 in Bennekom

PCOB Lunteren Programma oktober t/m december

Het hele jaar door kunnen alle Lunterse senioren op dinsdagmorgen van 10.00 tot 12.00 uur terecht in de 'Muldersschuur', Roskammersteeg 5 Lunteren, voor een gezellig praatje, een spelletje of zomaar een ontmoeting met een dorpsgenoot onder het genot van een kopje koffie of thee. Inloopkosten € 1 per persoon. Initiatiefnemers hiervan zijn de 'Stichting de Vluchtheuvel' en de PCOB Lunteren.