



Nieuwsbrief KBO

afdeling Ede-Bennekom

Jaargang 25, nr. 7/8 2018



Inhoud

Colofon	2
Belangenbehartiging	2
Agenda	3
Van de pastor	4
Verslag bijeenkomsten	5,6
Belangenbehartiging	7
Overige informatie	8

Voorwoord

In mei is het nog voorjaar, maar het leek wel hoogzomer. De tijd die over het algemeen de start van vakanties is (voorseizoen, nog voordelig). U leest in dit nummer over een vakantie in Rome. Mooi weer nodigt uit om lekker met elkaar te gaan fietsen, zoals onze afdeling deed onder leiding van Beer. Helaas dit jaar geen busreis met elkaar, door gebrek aan belangstelling. Volgend jaar beter.

De zomer is over het algemeen een periode dat er minder vergaderd wordt. Toch gaan we als redactieteam deze zomer kijken hoe we verder gaan in de

toekomst. Taken zullen worden herverdeeld. Hoe het team er uit komt te zien, leest u in het volgende nummer.

Overigens stellen we het als redactieteam op prijs als u ons overstelt met bijdragen voor ons blad.

U begrijpt wel dat ondanks de vakantie onze bestuurders doorgaan met hun werk. Niet alleen de bestuurders, maar ook de O&O commissie want 15 augustus is er weer de middag voor de leden, die een bijzonder kroonjaar (80, 90 misschien wel 100) te vieren hebben.

Secretaris

Adri Koch, tel. 0318 65 03 68
email: adri.koch@ziggo.nl

Penningmeester

Wim Reimink: tel. 0318 63 48 03
email: j.reimink4@upcmail.nl

Contributie

Bankrekeningnummer:
NL02 INGB 000 41 76 610
t.n.v. KBO voor Senioren Gelderland Ede/Bennekom

Ledenadministratie

Charles Slangen
tel. 0318 66 88 85
email: charles.slangen@upcmail.nl

Pastoraal adviseur

Hans Lucassen
tel. 0318 65 22 55
email: hanslucassen@hotmail.com

Beheer website en facebook

Annelies Tax, tel. 0318 61 77 93
email: ataxtames@gmail.com

Website

www.kbo-edebennekom.nl.

Facebook

www.facebook.com/kbo-edebennekom

Coördinator Commissie Ontwikkeling & Ontspanning (O&O)

Tonny Slangen
tel. 0318 66 88 85
email: tonnyslangen@gmail.com

Vrijwillige Ouderen Adviseur (VOA) en Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO):

Frans Bik, tel. 0318 84 29 92
email: fransbik1@gmail.com

Coördinator Zorg en Welzijn

Greet Groeneveld, tel 0318 61 31 56
email: gjmgroeneveld@planet.nl

Coördinator bezorgers Nieuwsbrief en KBO/PCOB Magazine

Beer Radstaat
tel. 0318 63 29 92
email: g.radstaat@hotmail.com

Coördinator Belasting Inval Hulp (BIH)

Douwe Ettema
tel. 0318 64 58 31 of 06 55 90 06 46
email: ettema.douwe@gmail.com

Redactie Nieuwsbrief

Bertus Damman
tel. 0318 63 77 00
email: kbonieuwsbrief@gmail.com

Deze Nieuwsbrief kunt u ook lezen op onze website www.kbo-edebennekom.nl en op Cubigo (Scherm van Ede): www.schermvanede.nl

Kopij uiterlijk inleveren

23 juli 2018

Belangenbehartiging

Omzien naar elkaar

De vrijwilligers van de commissie zorg en welzijn van KBO Ede-Bennekom bezoeken leden die te maken hebben met eenzaamheid of die als gevolg van langdurige ziekte aan huis gebonden zijn. Ook bij opname in het ziekenhuis, revalidatiecentrum, verpleeg/zorginstelling of hospice kan een bezoek worden gebracht.

Kent u leden van de KBO die wel een bloemetje of bezoekje kunnen gebruiken? Neemt u daarvoor contact op met de coördinator van de commissie Zorg en Welzijn: Greet Groeneveld, tel. 0318 31 31 56.



Op de bijeenkomsten 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

- Woensdag 15 augustus: speciale middag voor alle leden die dit jaar 80 of 90 jaar zijn geworden dan wel hopen te worden. Alleen voor genodigden!
- Donderdag 2 augustus: we lezen en bespreken het boek "Haar naam was Sarah" van Tatiana de Rosnay. De gastvrouw is Marja Ankone. Wilt u meedoen neem dan contact op met haar, tel. 0318 62 00 31.
- Woensdag 19 september: Bingomiddag geleid door Beer Radstaat. Gratis voor leden, introducees betalen € 5,00.
- 17 oktober: Lezing en film over ballonvaart.
- 21 november: Engelen bestaan. Lezing door Hans Lucassen.
- 19 december: Kerstviering en Kerstlunch. Locatie De Open Hof, Hoflaan 2 in Ede.

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

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, telefoon 0318 61 06 92

PCOB Programma ledenmiddagen

- | | | |
|----------------|----------------------------|--|
| ■ 17 september | Hommage aan Jules de Corte | Door Bert Tielemans en Kees van Zantwijk |
| ■ 15 oktober | Kinderen van de Evenaar | Door Linda Ubels en Corrie Stam |
| ■ 19 november | Griekenland | Door Ans en Chris Breet |
| ■ 17 december | Kerstviering | Nog niet bekend |

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 i.s.m. KBO Ede-Bennekom, Malkander en ANBO

- **6 september:** Stadswandeling in Harderwijk.
- **4 oktober:** Midwinterhoorns.
- **6-8 november:** Discussie-en informatiebijeenkomsten aangaande het thema Levensende.
- **29 november:** Adventsmaaltijd

Locatie voor de activiteiten: De Broekakker, Hof van St. Pieter 41, Bennekom, tel. 0318 41 50 58

Een sprookje?

Voor de vakantiemaanden reik ik u deze keer een sprookje aan, want sprookjes bevatten dikwijls een diepe waarheid waarmee je je leven als in een spiegel kunt bezien:

Er was eens een prinses, een heel verwend prinses. Zij vierde haar verjaardag. Er was ook een fee op haar feest uitgenodigd. Zij gaf de prinses voor haar verjaardag een klein pakje als cadeau. Toen zij vol verwachting dat pakje openmaakte, keek zij teleurgesteld: er zat een doodgewoon klosje garen in! 'Wat kan ik daar nu mee doen?', riep de prinses nijdig en ze stampte op de grond. Maar de fee zei: 'Prinses, dit is geen gewoon klosje, deze draad is jouw levensdraad! Langzaam rolt die vanzelf af, elke dag een stukje... daar is niets aan te doen. Als de draad is afgerold, houdt jouw leven op! Maar als je dat wilt, kun je wel af en toe aan de draad trekken. Dan sla je een stukje van je leven over: een uur, een dag, een maand, een jaar... Maar ik waarschuw je: gebruik het klosje alleen als je het écht nodig hebt, want anders zal je er misschien spijt van krijgen'. De prinses borg het klosje vervolgens veilig weg.

Ongeveer twee maanden later kreeg de prinses hevige kiespijn. Plotseling herinnerde ze zich het klosje. Ze haalde het tevoorschijn, trok even aan het touwtje, en ja hoor: weg was de kiespijn. Een maand later lag ze met hevige koorts in bed. Weer trok ze een aan het koordje en zo verdween de koorts. Bij een moeilijk werk, bij liefdesverdriet of wanneer ze zich verveelde, trok ze telkens weer even aan het touwtje. 'Ik mag het klosje niet te veel

gebruiken', dacht ze. Maar het was zo gemakkelijk om er even aan te trekken. Ze was zo graag volwassen, had zo graag een kindje. Ze kon er niet op wachten. Weer trok ze aan het koordje! Na enige tijd zag de prinses ineens dat het koordje op was. En vol spijt riep ze uit: 'Kon ik die overgeslagen uren en dagen maar opnieuw beleven'. Maar dat ging niet! En zo kwam aan het leven van de prinses veel te vroeg een einde.

Als je ouder wordt, de levensdagen en -nachten gaan tellen, ontdek je dat ook de minder fijne dagen bij het leven horen. Er zijn dagen waarop de zon schijnt, je bent gelukkig, het leven kan niet kapot, maar er zijn ook dagen, waarop de donkere wolken langs trekken. Door tegenslag, ziekte voel je je soms verdrietig en alleen. Die dagen horen er bij. Bij de een wat meer dan bij de ander. Vandaar dat we bijvoorbeeld aan mensen, die gaan trouwen, vragen om elkaar trouw te beloven in goede én minder goede dagen. Een belofte die je dan nog amper kunt overzien, maar toch.

Maar dan mag je weten: je staat niet alleen, je bent de eerste niet. Achter je staat een lange traditie van zoeken en vinden, voor je uit een lange rij van mensen die net als jij willen geloven in vrijheid, liefde, trouw en samen ervoor gaan door dik en dun.



Pastor Hans Lucassen



Mogelijkheden van thuishulp en hulpmiddelen

Op 16 mei 2018 was er in de Bosroos een KBO Voorlichtingsmiddag over de Ledenvereniging ICARE. De middag werd bezocht door bijna 40 personen. Het was derhalve een goed gevulde zaal.

Het thema van deze middag was: mogelijkheden van thuishulp bij ziekte en verstrekking van hulpmiddelen. Gelet op de opkomst deze middag bleek dit een heel actueel onderwerp te zijn.

Trudy van Schoonhoven heette iedereen hartelijk welkom met een speciaal woord van welkom voor de spreekster van deze middag mevr. Trudy Cornelissen, waarna door eerstgenoemde een mooi lentegedicht werd voorgelezen.

Trudy Cornelissen vertelde dat de vereniging ICARE ongeveer 350.000 leden telt en ontstaan is uit veelal kleine organisaties, welke in de loop der tijd zijn samen gegaan. ICARE heeft Nederland in meerdere regio's verdeeld.

Daarna vertelde Trudy over de vele activiteiten van ICARE zoals maaltijdverzorging (Apetito) voor 7 maaltijden per week. Verder regelen de verpleegkundigen allerlei zaken welke wenselijk en mogelijk zijn.

De mantelzorgers kunnen heel veel zaken organiseren in overleg met verpleegkundigen van ICARE. De medewerkers van de ICARE klusbus verrichten tegen een kleine vergoeding vele klusjes zoals



kleine aanpassingen in huis, tuinonderhoud etc. Een telefonische melding aan ICARE en er komt een klusjesman bij u aan huis. Malkander kan hierover ook worden geraadpleegd.

Sinds kort is er "In Ede". Dit is een panel bestaande uit ongeveer 150 personen (ICARE maakt hier ook deel van uit) met als doelstelling om vooral voor ouderen alles digitaal toegankelijker te maken. Zo is er de organisatie Cupido / Scherm van Ede die digitaal te werk gaan met zogenoemde tegels. Dit project voor Ede verloopt tot heden echter nog niet helemaal naar wens maar er wordt aan verbetering gewerkt.

Het lidmaatschap van ICARE bedraagt € 20,50 per jaar en biedt veel mogelijkheden om voor een langere periode gratis gebruik te kunnen maken van hulpmiddelen, b.v. krukken, toiletverhoger, plaatsing van een extra bed, rollator etc..

De thuiszorgwinkel Medipoint in Ede is u hierbij van dienst.

De middag eindigde met een dankwoord door Trudy van Schoonhoven en een bedankje aan Trudy Cornelissen onder overhandiging van een cadeaubon. Dank voor de organisatie door O & O en een vriendelijke groet aan ieder.

Bep Reimink



KBO fietstocht

Het was prachtig weer op 23 mei jl. Tussen 13.45 en 14.00 uur meldden zich in totaal 27 fietsers - al dan niet met enige elektrische trapondersteuning - bij het "Inschrijfbureau Riet Hendriksen" in De Bosroos. Men kon kiezen voor een fietstocht van ca. 25 of 15 km. Na betaling van € 3,- ontving men een routebeschrijving en 2 munten voor een consumptie onderweg en bij terugkomst in De Bosroos. Hierna kon gestart worden bij het Texaco benzinstation aan de Proosdijerveldweg.

De fietstocht leidde ons over de Doesburgermolenweg, Zonneoordlaan, Koeweg, Planken Wambuis-

weg (met op de Valenberg een prachtig uitzicht richting Otterlo/Apeldoorn) en via de Kreelseweg naar het Natuurcentrum Veluwe aan de Groot Ginkelseweg. Hier kon op het terras worden gepauzeerd en een muntje worden ingewisseld tegen een koffie of een drankje.

Hierna werd de fietstocht vervolgd over de Groot Ginkelseweg en via de Hessenweg over de Eder Heide, Kreelseweg en vervolgens langs de Oude Rijksweg weer terug naar De Bosroos. Hier was er nog gelegenheid tot napraten onder het genot van een drankje.

Al met al een mooie fietstocht, uitgezet door Beer Radstaat en voorafgaand aan deze middag alvast een keer gefietst en verkend door Theo de Bock en Bertus Damman.

Voor zover bekend heeft iedereen de route van 25 km gefietst, alhoewel ca. 5 deelnemers dit kennelijk niet genoeg vonden want zij zijn bij knooppunt 83 (kruispunt Koeweg-Planken Wambuisweg) recht door gegaan richting Otterlo en hebben aldus een mooi extra ommetje gemaakt!

Een mooie middag en voor herhaling vatbaar, uiteraard met een andere route!

Bertus Damman



Vallen blijft sluipmoordenaar onder senioren

Meer dan drieduizend mensen zijn vorig jaar overleden aan de gevolgen van een val, blijkt uit cijfers van het CBS. Seniorenorganisatie KBO-PCOB waarschuwt al jaren voor deze sluipmoordenaar. Iedere vijf minuten valt er een 55-plusser in Nederland. Bijna honderdduizend senioren belanden op de Spoedeisende Hulp na een val. 'Er is veel schaamte rondom vallen', zegt directeur Manon Vanderkaa. 'Mensen denken dat het hen niet overkomt, maar soms blijkt het lichaam brozer dan gedacht.'

Door geen risico te nemen neemt het risico toe. KBO-PCOB adviseert senioren al jaren om actief te blijven. Op latere leeftijd zijn mensen geneigd om steeds meer zaken uit handen te geven zoals tassen dragen, een kratje optillen en zelf de boodschappen te doen. Hierdoor bewegen mensen minder, worden botten brozer en neemt spierafname toe. Daarmee wordt het risico op een val groter. 'Juist door geen risico te nemen, nemen mensen meer risico', aldus Vanderkaa.

Vergroot zelfvertrouwen

Mensen zijn bang om te vallen omdat ze vaak niet meer heel soepel opstaan. Eén van de adviezen van de seniorenorganisatie is om dit opnieuw te leren. 'Ga een keer op de grond liggen en kijk welke handelingen je moet verrichten om weer overeind te komen. Als men dit vaker doet vergroot dit het zelfvertrouwen en neemt de angst om te vallen af.'

Veiligheid in en om het huis.

Nu mensen langer thuis wonen is het van belang dat de risico's in en om het huis beperkt worden. De



veiligheidsadviseurs van KBO-PCOB gaan al jaren bij senioren langs en bekijken hoe veilig of onveilig de woning is aan de hand van een checklist. Zo wordt er gekeken naar drempels, meubels die in de weg staan en slechte verlichting. Naast adviezen over het voorkomen van een val wordt de bewoner ook voorgelicht over andere risico's zoals babbeltreks, inbraak en brand.

Bron: Unie KBO-PCOB

KBO-Servicelijn voor KBO leden

KBO leden kunnen met vragen op het gebied van wonen, zorg, welzijn, gezondheid en juridische zaken bij een speciaal telefoonnummer 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: 0900-821 21 83 (maandag t/m donderdag van 10.00 tot 13.00 uur)
- KBO Juristentelefoon: 0900-821 21 83 (donderdag van 13.00 tot 15.00 uur)

Rome anders - 6 daagse oecumenische Rome reis

Dat was een van de programmaonderdelen van het aanbod dat dit winterseizoen werd aangeboden bij "Bespreek het samen", waar allerlei kerken uit Ede aan mee doen.



Dat leek mijn man en mij wel wat. Ooit, 20 jaar geleden, waren we in Rome geweest. Toen de gebruikelijke toeristische activiteiten bezocht.

Nu ook wat minder gebruikelijke uitjes. Denk maar aan een rondleiding door Rosita Steenbeek, een bekende Nederlandse schrijfster, die in Rome woont. Wat me bij de aankondiging in het programma aantrok was een fietstocht. Nou dat viel me tegen. Ik had verwacht dat we buiten het centrum zouden gaan fietsen. Nou nee dus, midden in het drukke verkeer van Rome tussen auto's door slingeren. Het is goed gegaan, maar voor mij hoeft dat niet meer.

Maar.....toen ik de foto van de aankomst van de Giro in Rome in de krant zag, zei ik wel: "Kijk daar hebben wij ook gefietst bij het Colosseum."

Bijzonder was een excursie naar een oud Romeins huis uit de derde eeuw met wandschilderingen. In dit huis was een kleine kapel uit die tijd. Na afloop kregen we een aperitivo archeologico, dat wil zeggen hapjes volgens oud Romeins recept.

Natuurlijk zijn we ook naar de pauselijke audiëntie geweest op woensdag. Een gebeurtenis, die je natuurlijk wilt meemaken. Wat een happening is dat. Op de laatste dag nog een prachtige excursie naar Subacio. Hier staat de moederabdij van de Benedictijnen. Benedictus heeft hier 3 jaar als kluizenaar geleefd. Er zijn allerlei kapellen gebouwd, die als een zwaluwnest tegen de rotswand liggen met fantastische wandschilderingen.

Mary-Ann Borggreve

Bridgecursus voor beginners Leuk om te leren, leuk om te doen!

Bij bridgeclub de Commandeur Bennekom

- start beginnerscursus op 18 september 2018
- elke dinsdag van 13.30 - 16.30 uur
- in de Commanderie, Commandeursweg 44, Bennekom
- laatste les dinsdag 12 december 2018
- dagelijks op internet oefenen!

Daarna:

- met medecursisten meespelen tijdens de Kerst-drive op 19 december 2018
- vanaf 2 januari t/m 29 mei 2019 elke dinsdag, als beginners, meespelen met de club

Vragen en aanmelden bij Gerry Oomes - Camps

telefoon: 0318 416651

email: gerry.oomes@kpnmail.nl

of bc.decommandeur1@gmail.com

Het lesgeld bedraagt € 75,00 voor de lessen, inclusief het meespelen met de club.

