

# NIEUWSBRIEF KBO



afdeling Ede-Bennekom

jaargang 25, nr. 9 september 2018



## Voorwoord

Van de redactie

Beste lezers, vorig jaar is er door het bestuur van onze afdeling besloten dat de KBO Nieuwsbrief een nieuw gezicht zou gaan krijgen. Dat heeft u gemerkt, want de papierkwaliteit is verbeterd, het formaat aangepast en de gehele opmaak is ook nog

eens veranderd. Veel meer kleur! U hebt alle tijd gehad om hierover uw klachten of pluimen door te geven aan het bestuur. Nu gaat er toch weer iets veranderen. Er is een andere redactie betrokken bij de Nieuwsbrief. Mary-Ann Borggreve deed al redactiewerk en haar kennis en scherpe blik op taal

*(Vervolg op pagina 2)*

### In dit nummer:

Voorwoord	1
Colofon	2
Van het bestuur	3
Van de pastor	4
Belangenbehartiging	4
Van de commissie O & O	5
Rijbewijskeuring	11
Agenda	12

### Interessante informatie:

Verkeersveiligheid	3
Teken mee	6
Ophaalservice	6
Dagje uit	6
Column Boggle	7
Aspirine	8
Hoe vers is mijn ei	8
Kennismaken met Gerda	9



Erik Erkelens

(Vervolg van pagina 1)

is in de oude redactie erg waardevol gebleken en gelukkig blijft ze redactielid. Fred Deuning is van de zomer toegetreden tot de redactie voor de coördinatie. De vormgeving van onze Nieuwsbrief zal vanaf nu door een andere vormgever gedaan worden en hup, weer heeft ons blad een andere opmaak. De nieuwe

vormgever is Erik Erkelens, een lid van onze afdeling. De vormgever hoopt dat het naar uw smaak is en dat u ons blad zult blijven lezen, want er zit altijd wel iets van uw gading bij. Bertus Damman heeft jarenlang (sinds ongeveer 2009) de taak van hoofdredacteur vervuld en daar zijn wij dankbaar voor. Tot ziens in de volgende uitgave!

Erik Erkelens

## Colofon

Voorzitter: vacature

Secretaris en voorzitter a.i.  
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 Gelderland Ede/Bennekom

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

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

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

Coördinator Commissie Ontwikkeling & Ontspanning (O&O)  
Tonny Slangen, t. 0318 66 88 85  
e-mail:  
tonnyslangen@gmail.com

Vrijwillige Ouderen Adviseur (VOA) en Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO):  
Frans Bik, t. 0318 84 29 92  
e-mail: fransbik1@gmail.com

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

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

Coördinator bezorgers Nieuwsbrief en KBO/PCOB Magazine  
Beer Radstaat, t. 0318 63 29 92  
e-mail: g.radstaat@hotmail.com

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

Redactie Nieuwsbrief  
Redacteur Fred Deuning,  
tel. 06 38 15 52 96  
e-mail:  
jefdeuning22745@freeler.nl / kbo-nieuwsbrief@gmail.com

Correctie Mary-Ann Borggreve  
Vormgeving Erik Erkelens

Deze Nieuwsbrief kunt u ook lezen op onze website [www.kbo-edebennekom.nl](http://www.kbo-edebennekom.nl)

Facebook [www.facebook.com/kbo-edebennekom](http://www.facebook.com/kbo-edebennekom)

**Volgende kopij uiterlijk inleveren 27 augustus 2018**

## Van het bestuur

### Overdracht coördinatorschap Zorg en Welzijn.

Al heel veel jaren heeft Greet Groeneveld het coördinatorschap Zorg en Welzijn vervuld en gaf zij leiding aan de werkgroep bezoek en zieken en eenzamen. Enige tijd geleden heeft zij aangegeven het coördinatorschap te willen overdragen. Daarvoor was ook al een kandidaat gevonden in de persoon van Gerda Hiensch waarmee Greet al samen werkte bij het coördineren van bezoeken. De overdracht heeft officieel plaats gevonden tijdens de bestuursvergadering van 3 juli jl.

Wij danken Greet van harte voor de grote bijdrage die zij heeft geleverd aan de activiteiten van de werkgroep en stellen het op prijs dat zij actief blijft als lid van de commissie.

Gerda wensen wij veel succes toe bij het coördineren van het werk van de commissie Zorg en Welzijn.

Tenslotte een oproep aan al onze leden om het werk van de commissie te blijven ondersteunen: **Kent u situaties waarin het belangrijk is dat zieke of eenzame leden van onze KBO afdeling aandacht krijgen door middel van een bloemetje of door een bezoek te brengen? Neemt u dan contact op met Gerda tel. 0318 62 10 08 / 06 12 09 46 36.**



*Greet Groeneveld*

## Verkeersveiligheid

Veel leden van ouderenbonden PCOB en KBO melden ons onveilige verkeerssituaties. Fietsers krijgen geen voorrang op rotondes, voetgangers worden (bijna) aangereden op een zebrapad, verkeer van rechts krijgt geen voorrang, auto's die door rood licht rijden, enzovoort.

Vaak komt dit door onoplettendheid maar soms komt het ook door de situatie op de weg. Borden of lijnen op de weg zijn niet duidelijk, het uitzicht wordt belemmerd, de fietspaden langs de weg zijn hoger dan de weg zelf, de doorgang op het fietspad of het trottoir wordt belemmerd door geparkeerde auto's of winkelrekken.

Soms kan de veiligheid worden verbeterd door veranderingen aan de weg aan te brengen of andere maatregelen van de gemeente of aanwonenden.

De ouderenbonden PCOB en KBO hebben voor de behartiging van de algemene belangen van hun leden de COSBO opgericht. COSBO is de laatste jaren vooral actief op het gebied van de maatschappelijke ondersteuning van ouderen. De overdracht van de WMO van de landelijke overheid naar de gemeenten heeft voor COSBO veel werk met zich meegebracht.

Maar ouderen ondervinden niet alleen maatschappelijke problemen, maar ook andere zoals de veiligheid in het verkeer. COSBO heeft daarom besloten een werkgroep verkeersveiligheid op te starten. Het is de bedoeling dat de werkgroep onveilige situaties inventariseert en in overleg met de gemeente probeert verbeteringen aan te brengen.

Als u zich wilt inzetten voor verbetering van de verkeersveiligheid voor ouderen, dan kunt u zich nu aanmelden als lid van de COSBO-werkgroep. Het is de bedoeling dat de werkgroep bij de gemeente aangeeft welke verbeteringen mogelijk zijn.

U kunt zich als lid van de werkgroep Verkeersveiligheid aanmelden bij de secretaris van COSBO:

Gerard Ogink, telefoon: 0318-630358  
e-mail: gerard.ogink@zonnet.nl





## Van de pastor

### Hoe je gedragen werd ...

Ergens heb ik het verhaal gelezen hoe door de luchtmacht eens een oefening werd gehouden in het zogenaamde formatievliegen. Een precisiewerk van piloten die ervoor moeten zorgen op gepaste afstand van elkaar te blijven vliegen: zo dicht mogelijk bij elkaar maar zo dat je elkaar niet raakt.

Tijdens deze oefenvlucht werd plotseling door een van de piloten aan de commandoleiding in de verkeerstoren doorgegeven dat er iets mis was met zijn vliegtuig. Zijn motor dreigde elk moment uit te vallen. Heel snel werd er toen het commando gegeven aan de twee andere vliegtuigen van de formatie om zo dicht mogelijk bij het defecte vliegtuig te gaan vliegen zó dat ze met hun beider vleugels het kapotte toestel konden oppakken en het voorzichtig te sturen en naar de grond te brengen.

Dit moest met een dubbele precisie gebeuren want het risico was heel groot dat er brand zou ontstaan. De beide piloten namen alle risico, en ze slaagden er wonderwel in om het kapotte toestel op hun vleugels mee te nemen. Na enkele minuten van grote spanning, brachten ze het toestel heelhuids aan de grond. De piloten konden alle drie van geluk spreken dat ze het er samen levend hadden afgebracht.

In de Schrift wordt er een prachtig beeld gebruikt voor de manier waarop God met zijn volk, met ons mensen omgaat: "met eigen ogen hebben jullie gezien hoe ik jullie op arendsvleugels heb gedragen en hier bij mij heb gebracht. Ik heb jullie gedragen, misschien zonder te weten, zoals een arend zijn jongen op vleugels draagt!"

Een arend trekt graag gedragen door de thermiek, de warmte van de zon, naar grote hoogten. Maar zijn jongen kunnen nog niet zo hoog komen. De moedervogel helpt ze door alsmaar dicht in de buurt te blijven vliegen en ze vangt haar jongen op haar vleugels op zodra ze naar beneden dreigen te vallen. En dat blijft ze doen net zolang als dat nodig is. Totdat de jongen zelf in staat zijn naar de hoogte te vliegen. En God zegt: "Weet en besef dat ik jullie zo heb gedragen naar die plek waar je kunt leven."

Herinner je hoe je zelf gedragen werd en draag zo ook elkaar...

*Pastor Hans Lucassen*



## 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](http://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](http://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 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)

## Van de commissie O&O

Lezing door Gerda Hiensch over haar pelgrims-  
tocht naar Santiago de Compostela

Ede, woensdag 20 juni 2018

Wij werden door de O & O commissie hartelijk ontvangen in "De Bosroos". Om 14.00 uur opende Trudy deze bijeenkomst met het voorlezen van een gedicht met als titel Pelgrimeren, waarna aan Gerda, de spreekster van deze middag, de gelegenheid werd gegeven om over haar bijzondere ervaringen te vertellen.

Een weekend van voorbereiding was georganiseerd in de Pelgrimshoeve Kafe-naúm in Vessem.

De afstand Parijs/Santiago de Compostela bedraagt ongeveer 1.750 KM dus goed beschermende (regen)kleding, toiletartikelen, sokken, goed snel drogend- en ventilerende onderkleding zonder naden, nachtkleding, veiligheids-spelden, telefoon, fototoestel, etc. etc. moest allemaal in een rugzak worden meegenomen om deze tocht te kunnen volbrengen. Het belangrijkste waren natuurlijk goede wandelschoenen. Aan deze rugzak (van ongeveer 6 kilo) was een Jacobsschelp bevestigd bedoeld als teken dat je op pelgrimage tour was. Gerda heeft haar tocht door persoonlijke omstandigheden in 2 gedeelten moeten splitsen (1<sup>e</sup> keer vanuit Nederland tot midden Frankrijk en daarna vanuit midden Frankrijk naar het eindpunt). Het 2<sup>e</sup> gedeelte werd gestart vanuit Vezelay Frankrijk. Vele pelgrims kiezen echter als startpunt voor deze tocht de grens Frankrijk/ Spanje. Na 3 weken in haar uppie gelopen te hebben over vaak moeilijk gangbare paden kon Gerda eindelijk weer Nederlands praten toen zij een echtpaar ontmoette die haar vroeg: 'Hallo ben jij soms Gerda, want van deze naam hebben



wij onderweg kennis genomen.' Je naam kun je bij een overnachtingsadres in een gastenboek schrijven en dit echtpaar had daar ook overnacht. Van dergelijke ontmoetingen wordt je toch blij na een lange eenzame periode, waarin je op jezelf bent aangewezen. Het is traditie dat pelgrims een steentje van thuis als symbool van lasten en zorgen meedragen op hun tocht naar Santiago. Bij het Cruz de Ferro (het ijzeren kruis) wordt dit steentje achtergelaten (symbolisch zich dus bevrijden van alle lasten en zorgen).

De aankomst in Santiago ging overigens heel rustig. In de kerk hangt een heel zwaar wierookvat (leeg 60 kilo en gevuld 100 kilo) hangend aan een sterk koord en dit vat wordt dan heen en weer door de kathedraal geslingerd. Wanneer aan de omarming van het beeld van de apostel Jacobus wordt voldaan is de pelgrimstocht vervuld. Gerda Hiensch heeft de zuidelijke route gelopen naar Santiago de Compostela.

Een **geweldige** prestatie heeft zij geleverd. Overigens heeft zij een erg mooi fotoboek gemaakt. Er waren 41 belangstellenden gekomen voor deze bijzondere lezing. De middag werd afgesloten door Trudy met een bedankje aan Gerda onder aanbieding van een flesje wijn. Het was een door O & O geweldig georganiseerde middag. Hartelijk dank hiervoor.

Met vriendelijke groet,

*Bep Reimink*



## Teken mee voor een beter pensioen

Werkgevers en werknemers werken aan een nieuw pensioenakkoord. KBO-PCOB spreekt zich stevig uit over dit onderwerp: we willen een duurzaam en solidair pensioenstelsel. Ook andere organisaties roeren zich. Zo lanceerde Omroep Max het Pensioenmanifest. Directeur Manon Vanderkaa ondertekende dit manifest als een van de eersten. Samen roepen we de Nederlandse pensioenorganisaties op tot een pensioenstelsel te komen dat eenvoudiger, eerlijker en goedkoper is voor alle deelnemers en gepensioneerden. Teken nu op [www.maxpensioenmanifest.nl](http://www.maxpensioenmanifest.nl)



## Ophaal service

Voor KBO-leden die slecht ter been zijn en moeilijk met het openbaar vervoer of met de regio-taxi 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 kolom Colofon.

## Dagje uit

Wil je eigenlijk wel op pad met de hitte die er in juli was?

Manlief en ik zijn toch op pad gegaan. Niet met openbaar vervoer, maar gemakzuchtig met de auto.

Waarheen ging de reis? Niet zo ver weg, naar Burgers Zoo Arnhem.

Allebei opgegroeid onder de rook van Arnhem in Oosterbeek zijn we hier uiteraard wel vaker geweest. Inmiddels lijkt de dierentuin niet meer op de dierentuin van toen.

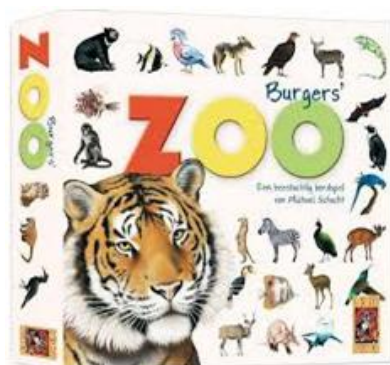
Het was al weer een flink aantal jaar geleden dat we er op bezoek waren.

Niet meer met de auto of een apart treintje op safari. Nu is er een soort loopbrug vanwaar af je leeuwen en dergelijke kunt bewonderen.

Nu wordt er vooral gewerkt met tha's. De Desert, Bush, Ocean en nog meer.

Uiteraard hebben we ze allemaal bezocht. De wereld door in een middag. Waar vind je dat elders. De Desert met zijn enorme cactussen was prachtig, maar het mooist was toch de Ocean. Een enorme hoeveelheid aquaria. Bij de een was het of je aan de kust liep, bij een ander zwommen de haaien boven je. Niet te beschrijven. Dit moet je gaan zien.

Behalve met de auto goed te doen met openbaar vervoer. (trein en trolleybus lijn 3). Natuurlijk is het veel loopwerk, maar er is de mogelijkheid een rolstoel te huren.



*Mary-Ann Borggreve*

## De wijsheid van Boggle

Mevrouw X kwam bij mij in behandeling. Een aardige, goedgeklede vrouw. Ze is intelligent, hoog opgeleid en heeft een goede baan. Ze kwam in therapie omdat ze voortdurend het gevoel heeft niet gehoord, niet gezien te worden. Bij onenigheid vertelt ze mij: 'Hoe ik het ervaar is toch de waarheid?!' En laat ze herhaaldelijk weten: 'Ik verdraai de waarheid toch niet. Ik ben toch geen leugenaar, ik heb toch gelijk?!'

Voor mij als therapeut zijn dit interessante, maar ook moeilijke cliënten. Voor je het weet, breekt de relatie omdat ook jij ... vul maar in.

Als ik om mij heen kijk (onze echtelijke meningsverschillen niet uitgesloten) hoor je eigenlijk niet anders dan dat: Trump vindt dat hij de waarheid in pacht heeft, zo ook Hillary, evenals de CDA, de VVD, de PVA, de SP, D'66, de IS, protesterende burgers en ga zo maar door.

Regelmatig vraag ik me af: wat vind ik er nou van, wat is eigenlijk mijn visie op hoe de wereld (!) in elkaar zit. Door wie laat ik mij eigenlijk de werkelijkheid uitleggen? Klopt dat dan wel?

Zoals gewoonlijk spelen mijn echtgenoot en ik op vakantie 's avonds na een lange wandeling een spelletje kaart of een ander spelletje.

Dit keer was Boggle ons favoriete spel. Je schudt de stenen. Ze vallen dan in een hokje. 16 stuks. Vervolgens zoekt ieder voor zich met behulp van deze stenen, voorzien van letters, zoveel mogelijk woorden. Wie de meeste woorden heeft gezien, is de winnaar.

Tot mijn verbazing gaf dit spel een helder antwoord op de problemen van bovenstaande cliënte als op mijn eigen vragen.

Uit het veld met vastliggende letters komen een aantal woorden, die beide spelers gezien, 'gelezen', hebben. Een overlap dus. Maar, en dat vond ik fascinerend: er zijn woorden die door de één ontdekt zijn en door het ander totaal over het hoofd gezien zijn.

Een objectieve werkelijkheid (de stenen liggen immers vast) met verschillende mogelijkheden, verschillende invalshoeken.

Bij het begrijpen van de 'waarheid' gaat het altijd om interpretatie van de waarheid, gevoed door eigen onderbuik gevoelens, rationaliteit, persoonlijkheid, religie, intuïtie enzovoorts.

Het maakt mij bescheiden en mijn cliënte kon uiteindelijk iets meer ruimte maken in haar overtuigingen.

*Loes Jap-Tjong*

### Boggle



Loes Jap-Tjong schrijft columns voor KBO Gelderland. Meer op [www.kbogelderland.nl](http://www.kbogelderland.nl)



## Aspirine

Kiespijn, een kater, spierpijn of koorts? Dan neem je toch gewoon een aspirientje? Op 6 maart 1899 vroeg de Duitse chemicus Felix Hoffmann een patent aan op aspirine. Maar hij was niet de uitvinder van de wonderpil zou decennia later blijken.

Hoffman werkte in de zomer van 1897 voor het Bayer-lab in het Duitse Wuppertal onder leiding van de Joodse chemicus Arthur Eichengrün. Eén van de eerste projecten waar het duo aan werkte, was het vinden van een vervanger voor salicylzuur. Nieuwe stoffen ontdekken, was toen vooral handwerk: de ene chemische stof verbinden met de andere. Werkte het niet? Dan ging je naar de volgende verbinding.

Door salicylzuur aan azijnzuur te binden, stuitten de chemici op acetylsalicylzuur. Maar aspirine was nog niet geboren: niet iedereen bij Bayer zag de combinatie zitten. Acetylsalicylzuur was slecht voor het hart, meende de leidinggevende van de afdeling farmacologie. De wonderstof

moest maar in het lab blijven.

Eichengrün liet het hier niet bij zitten en maakte 's avonds thuis de verbinding opnieuw. Hij stuurde het stofje vervolgens naar artsbezoeker Goldmann, die ervoor zorgde dat het op patiënten werd getest. Patiënten waren laaiend enthousiast, hun artsen ook: het middel bleek goed te werken tegen reumatische klachten.

Bayer besepte al gauw dat ze een gouden handel in handen had en bracht met een uitgekiende marketingcampagne het middel aan de man bij huisartsen. Toch zou later niet Eichengrün maar Hoffman worden genoemd als uitvinder. Volgens Trouw werd de rol van de Joodse Eichengrün bewust weggemoffeld door Bayer. Het bedrijf speelde een nogal een dubieuze rol in de Tweede Wereldoorlog: het maakte deel uit van IG Farben, waar in de oorlog duizenden voornamelijk Joodse dwangarbeiders werkten.

Bron: [www.nporadio.nl](http://www.nporadio.nl)

**Wij gaan met  
onze tijd mee,  
doet u mee?**

## Uw e-mail adres

### Oproep: doorgeven van uw e-mail-adres

E-mail wordt ook door onze vereniging steeds meer gebruikt voor communicatie met onze leden. We willen daarom graag een bestand maken met e-mail adressen van onze leden. Wilt u daaraan meedoen? Stuur dan een e-mailbericht naar onze ledenadministratie.

Het e-mailadres is: [charles.slangen@upcmail.nl](mailto:charles.slangen@upcmail.nl) met daarbij de mededeling "ik doe mee".

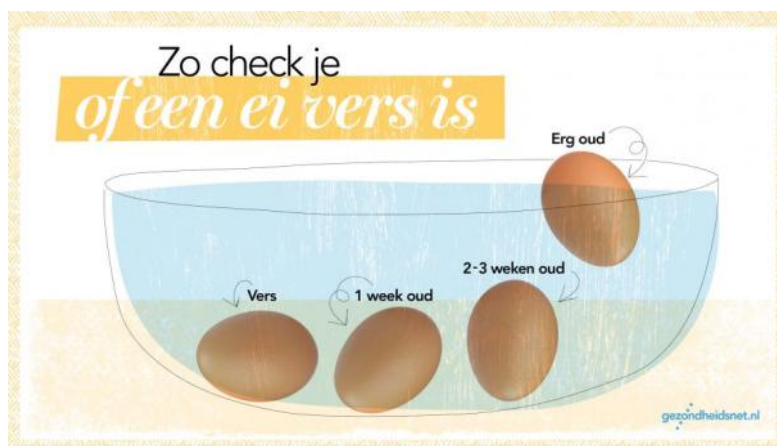
## Hoe vers is mijn ei?

Op een doosje eieren staat een THT-datum, maar na die datum zijn ze niet ineens bedorven. Hoe controleer je of je eitje nog goed is, voor gebruik? Met dit trucje zie je meteen of een ei nog goed is.

Eieren blijven het langst vers als je ze in de koelkast bewaart. Het liefst in het doosje, dan drogen ze minder snel uit. Houd ze uit de buurt van etenswaren met een sterke geur, zoals vis of knoflook, want eieren nemen dankzij de poreuze schaal luchtjes over.

*(Vervolg op pagina 9)*





### THT-datum

Eieren zijn minimaal vier weken houdbaar nadat ze gelegd zijn. Op het doosje staat meestal een THT-datum. Dat betekent dat de producent garandeert dat de kwaliteit tot deze datum in orde is. Na die datum zijn eieren niet ineens bedorven. Gebruik je zintuigen om te bepalen of de eitjes nog vers zijn: ruiken ze nog goed en zien ze er nog normaal uit?

### Dé truc: drijven of zinken

Wil je controleren of eieren nog goed zijn zonder ze te breken, dan kun je dit handige trucje gebruiken. Leg het rauwe ei voorzichtig in een groot glas met water. Blijft het ei op zijn kant op de bodem liggen, dan is het kakelvers. Blijft het op de bodem, maar staat het rechtop, dan is je ei wat ouder maar nog wel eetbaar. Drijft je eitje naar het oppervlak? Dan is het niet goed meer.

## Kennismaken met Gerda Hiensch

Mag ik me even voorstellen. Mijn naam is Gerda Hiensch, de nieuwe coördinator voor Zorg en Welzijn. Deze taak mag ik overnemen van Greet Groeneveld. Greet heeft dit zo'n 10 jaar gedaan en wil het stokje nu door geven. Het lijkt me leuk om dit voor de KBO Ede-Bennekom te mogen doen. Zorg en Welzijn is voor mij een bekend terrein omdat ik als wijk-

verpleegkundige heb gewerkt en ik Zorg en Welzijn hoog in het vaandel heb staan. Tevens neem ik de coördinatie van de Ophaalservice op me. Ik hoop dat ik deze taken naar ieders tevredenheid kan vervullen.

Met groet en tot ziens *Gerda*



## Meedoen?

Maakt u iets bijzonders mee of komt u ergens informatie tegen die voor de KBO in onze omgeving belangrijk of zinvol is, dan horen wij dat graag van u. Tips, teksten op- of aanmerkingen kunt u naar de redactie sturen via de kanalen zoals ook aangegeven op

Overweging van de maand

Wat is het verband tussen een zinvol leven en een zinvol levenseinde?

## Blijf de hitte de baas!

De afgelopen jaren hebben we steeds te maken gehad met records in het weer. We kunnen er niet omheen dat het klimaat structureel aan het veranderen is. Er zullen steeds meer hete zomers komen. Onderzoek geeft aan dat vooral 65-plussers en mensen die ziek zijn, veel last hebben van hoge temperaturen. Blijf de hitte daarom de baas!

Om u goed te wapenen tegen de warmte geeft KBO-PCOB u een aantal praktische tips over wat u kunt doen als het (te) warm wordt:

- Drink voldoende water, ook als u geen dorst heeft
- Vermijd alcohol
- Vermijd inspanning: vooral tijdens de warmste uren van de dag (11 tot 15 uur)
- Blijf uit de hitte. Blijf binnen tijdens de warmste uren van de dag (11 tot 15 uur) of in ieder geval in de schaduw.
- Draag een hoed, zonnebril en lichte kleding.
- Zorg voor koelte. Leg af en toe een koele handdoek in uw nek, neem een koele douche of bad.
- Laat de zonwering zakken of doe de gordijnen dicht van de kamers die veel zon krijgen.
- Doe de ramen dicht als het buiten warmer is dan binnen (overdag) en zet ze open als het buiten koeler is ('s nachts en vroeg in de morgen).
- Draag bij voorkeur katoenen kleding. Kunststof kleding neemt nauwelijks vocht op en veroorzaakt vaak een benauwd gevoel.

*En vooral, zie om naar elkaar! Bezoek tijdens de warme dagen ook eens een oudere in uw omgeving en kijk of er voldoende gedronken wordt.*



### Welkom nieuwe leden

1. Dhr. R. Trooster, Panoramaweg 4, 6721 MK Bennekom
2. Mevr. A. Elings-Pelkman, Topaasstraat 27, 6713 TK Ede
3. Mevr. R. Faas, Lange Akkers 9, 6711 TK Ede
4. Mevr. Faassen-Philipsen, kamer 2 Louise Henriëttelaan 17, 6713 MG Ede

## Rijbewijskeuring 75+

### Wat is een Eigen Verklaring?

Een Eigen Verklaring is een formulier met vragen over uw gezondheid. U hebt een Eigen Verklaring nodig om bij het CBR een Verklaring van Geschiktheid te krijgen. Een verklaring van geschiktheid is een document waarin staat dat u lichamelijk en geestelijk gezond genoeg bent om een motorvoertuig te besturen.

### Voor wie?

Mensen van 75 jaar en ouder hebben een Eigen Verklaring nodig wanneer zij auto willen blijven rijden. Dat geldt ook voor mensen met een medische indicatie en vrachtwagenchauffeurs.

### Hoe aanvragen?

De Gezondheidsverklaring '75+' kunt u digitaal aanvragen bij het CBR ([www.cbr.nl](http://www.cbr.nl)). U gebruikt daarvoor uw DigiD en de Eigen Verklaring kost € 38,80.

### Bij wie de medische keuring?

De medische keuring mag niet door de eigen huisarts uitgevoerd worden. KBO leden konden t/m 2017 voor € 30 nog terecht bij de KBO keuringsarts K. Griep. Hij is echter gestopt maar inmiddels is er vanaf 1 januari 2018 een opvolger gevonden en wel dokter Jans.

Iedere 2e woensdag van de maand is er een rijbewijskeuring in Buurtcentrum De Velder, Munnikenhof 17 in Ede. De kosten bedragen € 30. Voor deze keuring kunt u zich aanmelden bij Carla Geerhof, tel. 0318 47 82 32.

Uiteraard kunt u ook zelf een andere arts kiezen.

Een alternatief is [RijbewijskeuringsArts.nl](http://RijbewijskeuringsArts.nl)

U kunt via de website, per telefoon of e-mail een afspraak maken. Bel dan met 036 72 00 911.

(maandag t/m vrijdag van 09.00 tot 17.00 uur) of stuur een e-mail naar [info@rijbewijskeuringsarts.nl](mailto:info@rijbewijskeuringsarts.nl)

Rijbewijskeuring in Ede, Gebouw Opella (2e verdieping), Galvanisstraat 7, 6716 AE Ede

Tarieven via deze organisatie zijn (incl. BTW): 75+ B/E € 42,50, medisch € 59,50, C/D/E (ook voor code 95) en Taxipas € 59,50.

**Leden van CNV/ouderenbonden en/of thuiszorgorganisaties krijgen € 7,50 korting op de 75+ B/E en medisch, C/D/E en Taxipas krijgen € 4,50 korting.**

## Vrijwilligersmarkt op 14 september

In het gemeentehuis wordt op genoemde datum door heel veel organisaties, o.a. onze KBO afdeling Ede-Bennekom, informatie gegeven over hun activiteiten en over de mogelijkheden die zij bieden om aan de slag te gaan als vrijwilliger. Er worden 4 z.g. themapleinen onderscheiden: zorg & welzijn, cultuur & natuur, jeugd & jongeren en maatschappij. Ook voor onze leden een interessante bijeenkomst waarover nog nadere informatie volgt van de zijde van de gemeente Ede.

Bent u een goede coördinator en wilt u zich een aantal uren per maand inzetten voor onze afdeling? Wij zoeken zelf nog een voorzitter! Meer informatie bij Adri Koch, tel. 0318 65 03 68, e-mail: [adri.koch@ziggo.nl](mailto:adri.koch@ziggo.nl).

## **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 september t/m december

- Dinsdag 18 september 14.00 uur: Leeskring over het boek "De acht bergen" van Paolo Cognetti bij Elly thuis. Belangstellenden kunnen informatie ontvangen bij Elly van Delden, tel. 06 10 92 75 39
- Woensdag **19 september**: De jaarlijkse bingo geleid door Beer Radstaat. Vrij toegankelijk voor KBO en PCOB leden, introducees betalen € 5.
- Woensdag **17 oktober**: Lezing en film over ballonvaart
- Woensdag **21 november**: Lezing door Hans Lucassen over "Engelen bestaan"
- Woensdag **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.

### **PCOB** Programma september t/m december

- Maandag **19 september**: Hommage aan Jules de Corte door Bert Tielemans en Kees van Zantwijk
- Dinsdag **25 september**: een dagtocht naar Hemmen. Degenen die niet mee konden naar Brussel hebben voorrang. Verdere informatie t.z.t.
- Maandag **15 oktober**: Kinderen van de Evenaar door Linda Ubels en Corrie Stam
- Maandag **19 november**: Griekenland door Ans en Chris Breet
- Maandag **17 december**: Kerstviering (verdere informatie t.z.t.)

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 of ANBO. Programma september t/m december

- Donderdag **6 september**: Stadswandeling in Harderwijk
- Donderdag **4 oktober**: Midwinterhoorns
- Donderdag **29 november**: Adventsmaaltijd

Locatie voor de Bennekomse activiteiten: Gemeentecentrum De Brink, Brinkstraat 39, Bennekom  
Vragen via mevr. Heleen van Wijk-Coumou, secretaris, tel. 0318 30 13 66

- Woensdag **22 augustus**: Handwerkverkoop bij St Barbara. Opbrengst voor een kindertehuis in Cambodja
- Vrijdag **14 september**: Vrijwilligersmarkt bij gemeentehuis Ede. Voor meer informatie: zie lokale nieuwsbladen.