

# NIEUWSBRIEF KBO



afdeling gemeente Ede

Jaargang 27, nr. 6 Juni 2020



## Voorwoord

Beste mensen,

Wat is het lastig om in een tijd, waar alles per dag verandert wat te schrijven, dat u over een week of 4 leest.

We zitten met elkaar midden in de corona crisis met alle beperkingen die daarbij horen, zeker voor ons als senioren. Gelukkig kwam het bericht dat thuiswonende 70-plussers onder voorwaarden weer bezoek mogen ontvangen.

We leven in een periode waarin de bevrijding inmiddels meer dan 75 jaar geleden plaats vond. Natuurlijk was de vrijheidsbeperking toen heel anders, maar toch...

Als bestuur hopen wij, dat u niet al te eenzaam bent en verpietert. Wij hopen ook dat u niet door ziekte getroffen bent. Helaas kunnen we elkaar niet fysiek ontmoeten om elkaar te bemoedigen.

Deze pandemie zal ons nog lang heugen en ook de komende jaren onze samenleving van social distance (1,5 meter samenleving) bepalen en leiden tot een ander reisgedrag.

Er zijn gelukkig positieve dingen zoals de spontane acties die op gang komen en mensen met elkaar verbinden, ondanks de beperkingen. In deze samenleving ontstaan prachtige creatieve ideeën. Is het u opgevallen hoe helderblauw de luchten zijn bij mooi weer, vrijwel geen vliegverkeer is daar in belangrijke mate debet aan. De rust die er heerst als u uw hoofd buiten de deur steekt, geen omgevingslawaaï. Klimaat doelstellingen die opeens bereikbaar lijken en noemt u maar op.

Gelukkig ging de natuur gewoon door met uitlopende bomen, planten, bloeiende struiken en bomen. Bijna mooier dan ooit.

Toch zijn we beducht dat er nog flinke gevolgen van deze crisis voor ons leefpatroon zullen zijn. Dit zal zeer waarschijnlijk duren tot volgend jaar. De maatregelen zijn immers gericht op indammen van het virus en niet op het bestrijden. Een veilig vaccin is er nog niet en een adequaat geneesmiddel ook niet.

(Vervolg op pagina 3)

**In dit nummer:**

|                                          |           |
|------------------------------------------|-----------|
| Voorwoord                                | <b>1</b>  |
| Colofon                                  | <b>2</b>  |
| Van het bestuur   Afgelastingen          | <b>3</b>  |
| Van de Pastor                            | <b>4</b>  |
| Bericht van vrijwillige ouderenadviseurs | <b>5</b>  |
| Keukenzout                               | <b>5</b>  |
| Aangifte belastingen   Eigen bijdrageWMO | <b>6</b>  |
| Gelderland in beweging                   | <b>18</b> |
| Economie na corona                       | <b>18</b> |
| Samenvatting Persconferentie             | <b>19</b> |
| Agenda   Sudoku                          | <b>20</b> |

**Interessante informatie:**

|                                        |           |
|----------------------------------------|-----------|
| Bisschoppelijk gebed   Column Nu       | <b>7</b>  |
| Met elkaar, voor elkaar   Koningsdag   | <b>8</b>  |
| Vaderdag                               | <b>9</b>  |
| Bezoek verpleeghuizen   Het Rode Plein | <b>10</b> |
| Dag van de Arbeid                      | <b>11</b> |
| Operatie Pegasus                       | <b>12</b> |
| Zo werkt zeep   Ouderen en corona      | <b>13</b> |
| Hooikoorts                             | <b>14</b> |
| Hooikoorts tips                        | <b>15</b> |
| Dikke Amerikanen   Economie            | <b>16</b> |
| Stilstaan auto   Jakarta Post          | <b>17</b> |

**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  
Annelies Tax t. 0318 61 77 93  
e-mail: ataxtames@gmail.com

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@live.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](http://www.kbo-edebennekom.nl)

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

**Volgende kopij uiterlijk inleveren 1 juni 2020**

## Vervolg voorwoord en van het Bestuur

Gelukkig werden er op 6 mei een aantal versoepelingen aangekondigd en ontstaat er perspectief, dat ouderen onder voorwaarden weer bezoek mogen ontvangen.

Als bestuur betreuren we het uiteraard dat onze Algemene ledenvergadering niet door kon gaan. Er is nog geen zicht op wanneer dat wel mogelijk is, met in achtneming van de geldende regels: 1,5 meter, etc.

We hebben daarom besloten als bestuur de **jaarrekening en het jaarverslag 2019 vast te stellen**. En daarmee *decharge* te verlenen aan de penningmeester. Uiteraard deden wij dat met behulp van digitale hulpmiddelen.

Over de viering van ons **35-jarig jubileum** maken we ons zorgen, zodat we overwegen dit uit te stellen naar 2021. Een feestelijk samenzijn moet onzes inziens ook echt samen kunnen zijn. We zullen u hier later nader over berichten.

Nog enkele weken en **onze nieuwe website** gaat de lucht in. We zijn blij dat de site er binnenkort komt. Door een aantal van onze mensen is hier keihard aan gewerkt. Als bestuur zijn we zeer content met het resultaat. Kijkt u over een poosje maar eens op KBO Ede.

Onze naamgeving zal kort en herkenbaar zijn **op de website**: namelijk **www.kbo-ede.nl**. In onze Nieuwsbrief willen we laten zien, dat we er voor de gehele gemeente Ede zijn: vandaar **Nieuwsbrief KBO gemeente Ede**.

De perikelen bij **KBO-PCOB** op landelijk niveau duren voort en als bestuur zijn we dan ook uiterst somber gestemd of het ooit goed komt.



**KBO Gelderland** is daar ook niet optimistisch over en heeft op de laatstgehouden ledenvergadering in februari nieuwe voorstellen gedaan. De uitwerking van die voorstellen zou in de Algemene Ledenvergadering in mei/juni besproken worden. U begrijpt dat die vergadering geen doorgang heeft gevonden.

Als bestuur hebben wij grote zorgen over het bovenstaande. De kiem ligt bij een onvoldoende professioneel in gang gezet fusieproces KBO-PCOB. De oprichting van een nieuwe vereniging vanuit landelijke PCOB-kring helpt niet om het vertrouwen onderling te herstellen.

Als zelfstandige vereniging KBO Ede zullen wij passende maatregelen nemen om in het 2<sup>e</sup> deel van 2020 tot een besluit te kunnen komen hoe verder te gaan in 2021.

Tot slot hopen we met elkaar op een goede, gezonde en "vrije" zomerperiode.

U het beste toegewenst met allen die u lief zijn. Degenen die de afgelopen periode een dierbare verloren, wensen wij veel sterkte, moed en kracht in deze periode.

Namens het bestuur

*Arie van Alphen*

donderdag 7 mei 2020

## Afgelastingen

### Passiespelen

Door de maatregelen van de overheid rondom het coronavirus gaan de Passiespelen in Tegelen dit jaar helaas niet door en worden ze verplaatst naar volgend jaar. De nieuwe dagen voor KBO-PCOB worden dan 2 mei en 6 juni 2021. Reeds gekochte kaarten blijven geldig en worden doorgeschoven naar 2021. Groepen krijgen persoonlijk bericht van de organisatie. Kijk op [www.passiespelen.nl](http://www.passiespelen.nl).

### 50PlusBeurs

Ook de 50PlusBeurs gaat dit jaar niet door vanwege de coronacrisis. Hiervoor was de kaartverkoop nog niet gestart.

### NS Keuzedagen

Reist u normaal regelmatig met de trein en maakt u gebruik van de keuzedagen?

Dan is de kans groot dat dit nu niet mogelijk is. De NS biedt hiervoor een oplossing waar we ons als KBO-PCOB voor hebben ingezet en waar we blij mee zijn.



Als uw keuzedag is verlopen, kan NS-klantenservice u een couponcode toesturen die op een later moment dit jaar te gebruiken is voor een vrije reisdag. U kunt hiervoor contact opnemen met NS klantenservice: 030-751 51 55. Let op: de wachttijd bij NS klantenservice is langer dan gebruikelijk.

### NB.:

De NS heeft op 14 mei nog aangegeven dat het gebruik van de keuzedagen opgeschort is en dat samenreiskorting voorlopig niet verkocht wordt. Mondkapjes zijn verplicht, het aantal zitplaatsen is beperkt en er zijn nog meer regels.

### Museumjaarkaart

Houders van een museumjaarkaart kunnen vanwege de coronacrisis kiezen tussen een aantal opties. De kaart langer geldig laten zijn, de waarde van de maanden dat de musea dicht zijn doneren of geld terugvragen. Uiteraard is het de meest sympathieke actie om het abonnementsgeld te doneren, de museumsector is niet vermogend.





## Van de Pastor

### Spannende tijd

De coronacrisis heeft ons allemaal in haar greep. Je kunt je amper nog voorstellen hoe het weken geleden was. De tijd dat alles nog leek te kunnen, mensen elkaar nog konden begroeten met een hand, een knuffel of warme omhelzing, we zondags en door de week samenkwamen, op straat en in de kerk.

Ineens zijn we allemaal elkaars bondgenoten en lotgenoten geworden. Het is ons allemaal overkomen: een onzichtbaar virus, "Corona", officieel 'Covid-19', houdt ons allen, ons hele leven, onze hele wereld in de greep en houdt jou en mij vooral thuis!

Terechte maatregelen zijn genomen, waar we als samenleving, waar we ook als kerken mee hebben te dealen: geen bijeenkomsten, geen gezamenlijke activiteiten, geen vieringen, tot wanneer, 1 juni? Geen Goede Week samen, een Paastijd waar we vijftig dagen lang het hoogtepunt vieren van ons christelijk geloof: "dat Jezus leeft, uit de dood is opgestaan". Wel zie je dat vieringen worden "gestreamd" via internet, ook in onze parochie, ieder weekend te volgen via Titus Brandsma TV. Ook het pastoraat gebeurt veel online of per telefoon. Lokaal zie je hier en daar dat er mooie initiatieven ontstaan om er te zijn voor de ander.

Juist dat wat we graag en vanzelfsprekend dagelijks doen: elkaar ontmoeten, het leven vieren, naar de kerk gaan, steun en nabijheid zoeken bij elkaar, in goede en slechte tijden – voorlopig even een behoorlijk tandje terug! En terecht vinden sommigen, anderen twijfelen: gezondheid staat voorop...! Vooral hopen op, bidden om uitzicht op een nieuwe tijd waar we met elkaar deze onzekere tijd te boven zijn gekomen.



Persoonlijk zag en zie ik uit naar mijn emeritaat, officieel per 1 juni, dat is zeker.

Momenteel lijkt het door alle "stilte" alsof dit al is ingegaan. Ontmoetingen, vieringen, ze zijn er niet meer. Het geplande afscheid op 17 mei is uitgesteld, voorlopig naar september.

Het is niet anders!

Ik wens ons allen alle goeds, gezondheid en sterkte toe, dat wij allen in deze soms zo onwerkelijk "stille, onzekere tijd" vooral aandacht en tijd nemen voor elkaar, al is het op afstand; samen moet dat toch lukken, samen met veel lieve en wijze mensen, samen met al die veelal onzichtbare helden die zich met hart en ziel inzetten voor onze wereld, onze samenleving, onze kerk, voor de toekomst van onze lieve aarde; samen, met u en met jou.

*Hans Lucassen*

## KBO-PCOB start Digibellijn

Om verspreiding van het coronavirus te voorkomen geeft het RIVM een aantal leefregels. Een gevolg hiervan is dat veel senioren op dit moment (vrijwel) geen bezoek meer ontvangen. Bovendien blijven ze zoveel mogelijk thuis. De activiteiten waaraan ze meedoen zijn afgelast. Er zijn senioren die dit met digitale middelen weten te compenseren. Ze bestellen hun boodschappen digitaal, ze beeldbellen of gebruiken WhatsApp. Om dat te kunnen moet je wel digivaardig zijn. Dat zijn veel senioren echter niet. Tabletcoaches van KBO-PCOB ondersteunen al enige jaren senioren die de digitale weg willen bewandelen. Omdat er geen bijeenkomsten zijn waar tabletcoaches hulp kunnen bieden, worden senioren vanaf vandaag ondersteund via de Digibellijn. Tabletcoaches die senioren helpen digivaardig te worden en te blijven, zullen via de Digibellijn vragen beantwoorden en ondersteuning bieden.

Hebt u een vraag over bijvoorbeeld beeldbellen of over het gebruik van WhatsApp? Bel de Digibellijn en stel uw vraag aan een tabletcoach.

De KBO-PCOB Digibellijn is te bereiken op maandagmiddag, woensdagmiddag en vrijdagmiddag van 14.00-16.00 uur via tel. 030 340 06 60.

Bron: KBO PCOB Nieuws van 8 mei 2020



## Bericht van de vrijwillige ouderenadviseurs

Wij, ouderen adviseurs Frans en Liesbeth, zitten door het Coronavirus noodgedwongen binnen. Wij kunnen elkaar even niet zien; Frans kan niet naar bridge en ik kan niet oppassen op mijn kleinkinderen. Pasen en Pinksteren zijn zomaar voorbij gegaan zonder dat ik met mijn koor kon zingen in de kerkvieringen. Natuurlijk is er ook een voordeel. Ik ruim eindelijk mijn huis op. Maar ik zie toch liever mensen om me heen.

Wij waren zo enthousiast begonnen met het bezoeken van onze (nieuwe) leden. Door met elkaar kennis te

maken en te luisteren krijgen wij echt het gevoel dat we samen deel uitmaken van de 'club' KBO. Dat vind ik nog steeds heel belangrijk en daarom willen we er tijdens deze moeilijke Coronacrisis voor u zijn als dat nodig is. We kunnen nu even niet persoonlijk op bezoek komen, maar bellen kan nog wel.

Vóór in de nieuwsbrief onder colofon vindt u de telefoonnummers van pastor Lucassen, de coördinator Zorg en Welzijn Gerda Hiensch en de ouderenadviseurs Frans Bik en Liesbeth Meens.

### Andere nuttige telefoonnummers vindt u hieronder:

- **Malkander Ede: 0318 20 80 80** voor alle vragen We zijn juist nu extra bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 09.00 - 16.00 uur. Hebt u hulp nodig? Kent u iemand die hulp kan gebruiken? Of wilt u gewoon even praten? Bel met ons! Wij zijn er voor u.
- **Ouderenbond ANBO: 0348 46 66 66** voor een luisterend oor en algemene vragen over het coronavirus.
- **De Ouderen-Infolijn: 030 34 00 600**, een speciale telefoonlijn van seniorenorganisatie KBO-PCOB. Voor alle vragen (van ouderen) over corona: Ma t/m vrij van 9.00 - 17.00 uur.
- **Ledenadviseurs van Icare** staan voor je klaar en helpen graag verder. Want ook in deze bijzondere periode kun je allerlei vragen hebben om hulp te organiseren. Ook telefonisch bereikbaar, **088 383 20 00**.
- **Het Rode Kruis: 070 44 55 888** voor een luisterend oor, praktische tips en hulp bij het online boodschappen doen.
- **De luisterlijn: 0900 0767** voor iedereen dag en nacht beschikbaar voor een luisterend oor.
- **De Zilverlijn: 088 34 42 000**, belservice voor senioren van het Nationaal Ouderenfonds. Ouderen die zich aanmelden voor de Zilverlijn, krijgen wekelijks een telefoontje van een vrijwilliger.
- **Het Humanistisch verbond: 020 52 19 011**, lifeline voor levensvragen. Een professionele gesprekspartner steunt bij levensvragen. Van 23 maart t/m 6 april ma t/m vrij 10:00 - 12:00 uur.
- De geestelijk verzorgers van **Levensvragen in de Vallei** zijn beschikbaar voor telefonische gesprekken. U kunt hiervoor contact opnemen via ons telefoonnummer **06 58 88 57 81**.
- **Mantelzorglijn: 030 76 06 055** voor vragen over mantelzorg en het coronavirus, advies of luisterend oor. Ma t/m vrij 9.00 - 16.00 uur: Buiten deze openingstijden is de telefoon doorgeschakeld naar de Luisterlijn.

Aanvulling door redactie:

- **Rijksoverheid:** informatie over de coronamaatregelen [www.rijksoverheid.nl](http://www.rijksoverheid.nl) en 0800 1351 (08.00-20.00 uur).
- **RIVM:** informatie over volksgezondheid [www.rivm.nl](http://www.rivm.nl) en 0800 1351 (tussen 08.00 en 20.00 uur).
- **Gemeente Ede:** informatie over alle gemeentelijke dienstverlening zoals sociaal team, WMO, uitkeringen etc. [www.ede.nl](http://www.ede.nl) en tel. 14 0318.

## Keukenzout

Er zijn van die mooie gezegden over zout: "Het zout der aarde", "de ongezoeten waarheid vertellen" of "op alle slakken zout leggen". Denk er het uwe van...

Zout (natriumchloride) wordt in ons lichaam gebruikt voor de warmteregeling (o.a. zweten). Helaas krijgen velen van ons meer zout binnen dan goed voor ons is. De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid zout inname is 'zo weinig mogelijk'. Voor volwassenen is dat minder dan 6 gram per dag. Voor kinderen veel minder.

Natrium is de meest schadelijke component in zout. Dat is dan ook meteen de reden dat er 'natrium arm' zout in de handel is. Helaas zijn er daarom ook weer consumenten die denken dat ze meteen méér kunnen eten van iets met de claim natruimarm op de verpakking, maar dat is eigenlijk gewoon jezelf voor de gek houden.

Ruim de helft van de volwassenen van 19 tot 70 jaar eet meer dan 8,2 gram zout per dag. Zout zit al in vlees en kaas. In brood zit gejodeerd zout om te zorgen dat wij allemaal jodium binnen krijgen.

### Waar zit veel zout in?

Kant-en-klaarmaaltijden, pizza, soep uit een blik of pak, bewerkt vlees (dus ook worst), jus en sausen, dus ook pastasaus en snacks. Onderzoek vóór de koop de kruidenmixen!

### Welke ziekten hebben een relatie met zout?

hoge bloeddruk - Hart- en vaatziekten - Nieraandoeningen - Botontkalking - Verzwakking immuunsysteem.

(Vervolg op pagina 7)

## Heeft iedereen aangifte inkomsten belasting 2019 gedaan?

De periode voor de aangifte inkomsten belasting 2019 is op vrijdag 1 mei gesloten. Veel leden van KBO-PCOB hebben we kunnen helpen met hun aangifte. Voor wie het nog moet doen? De belastingdienst heeft iedereen die de aangifte laat invullen met een machtiging - automatisch- uitstel gegeven tot 1 september. Die klanten gaan we de komende tijd natuurlijk nog helpen met het invullen.

Wij, de belasting-invulhulpen, hebben dit jaar meer dan 150 mensen kunnen helpen bij het invullen van de aangifte. Dat was dit jaar lastiger dan gebruikelijk. Na 16 maart mochten wij, vanwege de corona crisis, niet meer bij de mensen thuis komen. De telefonische hulp of de documenten op gepaste afstand overhandigen werkte goed.

Het was opvallend dat er meer mensen geld terug krijgen dan eerdere jaren. Dat heeft twee belangrijke oorzaken. Op de eerste plaats is de vrijstelling voor ouderen (ouderenkorting) verruimd. Dat blijkt vaak een aanzienlijk voordeel op te leveren. Op de tweede plaats komt het feit dat onze klanten nauwkeuriger bijhouden wat de zorgkosten zijn geweest die niet werden vergoed door de verzekering. Dat geldt ook voor aftrekbare giften.

Misschien zijn er ook leden die geen bericht hebben gehad om aangifte te doen. Het blijkt dat nog veel ouderen geen gebruik maken van hun recht op teruggave van de inkomsten belasting. Dat is jammer. Mocht u willen weten of u daar ook voor in aanmerking komt, dan kunnen wij voor u een proefberekening maken.

**Laat geen geld liggen wat u toekomt!**

Ons KBO-PCOB team voor Ede en omstreken bestaat uit 5 geschoolde invullers. Wij doen het graag en zijn dankbaar voor het vertrouwen dat u ons geeft.

Wij maken van deze gelegenheid gebruik om één van onze teamleden te bedanken.

**Ab Koskamp** heeft een paar jaar aangiftes verzorgd voor een groot aantal leden maar Ab gaat stoppen. Hij is 80 geworden en vond het "mooi zo". Tijd om ruimte te maken voor jonger bloed. Ab, namens het invul team; dank je wel. Alle klanten van Ab Koskamp zijn overgeheveld naar Jaap Pater.

Mocht u vragen hebben over de belastingsservice of wilt u een proefberekening laten maken? Schroom niet en neem contact op met de coördinator (zie Colofon).

Namens het team Belasting Invul Hulpen (BIH),

*Douwe Ettema*

Coördinator



*Veel dank Ab,  
mede namens  
jouw oude  
klanten*

## Geen eigen bijdrage Wmo in april en mei 2020 in verband met corona

Minister van Volksgezondheid Hugo de Jonge heeft besloten dat Wmo-klanten in de maanden april en mei 2020 geen eigen bijdrage hoeven te betalen in verband met corona. Zij ontvangen over die maanden dus geen factuur.

Overheid en zorgaanbieders doen er momenteel alles aan om de Wmo-ondersteuning zoals hulp bij het huishouden door te laten lopen. Dat lukt door de maatregelen rondom het coronavirus niet altijd. Daarom heeft de minister besloten om in april en mei 2020 geen eigen bijdrage voor de Wmo te innen. Hij beslist op een later tijdstip wanneer de inning van de eigen bijdrage weer wordt opgestart.

### Wmo-klanten beschermd wonen en opvang

De maatregel geldt **niet** voor Wmo-klanten die wonen in een instelling voor beschermd wonen of voor opvang.

Voor deze voorzieningen loopt de hulp en/of ondersteuning namelijk door.

### Let op: facturen eerste kwartaal 2020 komen later

Hebt u in de maanden januari, februari of maart 2020 hulp of ondersteuning vanuit de Wmo gehad? Moet u daar een eigen bijdrage voor betalen en heeft u nog geen factuur van ons gehad? Houd er dan rekening mee dat u over die maanden nog maximaal € 19 per maand moet betalen.

U krijgt deze facturen later. Het gaat om maximaal 3 x € 19 = € 57. Als u dat wilt, dan kunt u hiervoor een kosteloze betalingsregeling met ons afspreken. Informatie hierover komt op de factuur te staan.

Bron: CAK (Informatie CAK over het coronavirus)

Je kunt beter God vermoeden dan hem bestuderen.  
Herman Finkers

## Gebied tijdens de coronacrisis

*Aangereikt door de Nederlandse bisschoppen*

God, toevlucht in onze nood,  
kracht in onze vertwijfeling en angst,  
vertroosting in ziekte en lijden.  
Wees ons, uw volk, nabij en genadig  
nu wij allen de gevolgen ondervinden  
van het uitgebroken corona-virus.  
Wees een Beschermers voor hen  
die dit virus hebben opgelopen,  
Wij bidden voor hen om hoop en genezing.  
Wij bidden voor hen die aan de gevolgen van dit virus  
zijn overleden, dat zij bij U geborgen mogen zijn.

Wij bidden voor allen die werkzaam zijn  
in de gezondheidszorg en het openbaar bestuur,  
dat zij uw nabijheid en zegen mogen ervaren in hun werk  
ten dienste van heel de samenleving.  
Doe ons beseffen hoe groot uw liefde is voor ieder van ons  
en dat Gij met ons zijt nu wij de kwetsbaarheid van ons  
bestaan ervaren.  
Versterk ons geloof en onze hoop  
zodat wij ons altijd zonder aarzelen overgeven  
aan uw vaderlijke voorzienigheid.  
Door Christus onze Heer.

Amen

## Nu...

Jaren geleden tijdens de gesprekken die ik met een cliënte had vertelde deze oudere dame: ik ben 75 jaar maar van binnen voel ik me nog steeds een jonge vrouw van ongeveer 30 jaar. Nee, ze was niet psychotisch of zo. Helder vertelde ze wat lacherig dat ze eigenlijk nog... Allens ontdekte ik dat ze niet de enige was die dit zo voelde. Ik kwam het in gesprekken vaker tegen. Nu krijg ik er mee te maken. Kon ik nog blij constateren dat ik een vrolijke YEP (young elderly person) ben, gezegend met een goede gezondheid en conditie, loop ook ik in mijn beleven ver achter bij mijn werkelijke leeftijd. Dit 'jong' idee kon ik lang volhouden tot de coronacrisis losbarste. Plotseling hoor ik tot de kwetsbare leeftijdsgroep en word ik met een klap in de realiteit gezet: Kwetsbare oudere. Ik schrik wakker en kijk toch met andere ogen naar mijn omgeving. 'Kijk uit' is de nieuwe slogan, 1,5 m afstand, niezen in je elleboogstuk, geen kinderen, klein- en achterkleinkinderen op bezoek.

Angst trekt als een sluier in mijn lijf: stel je voor als ik... wil ik dan... mag ik nog wel gebruikmaken van IC op mijn leeftijd...

Te veel luisteren naar alle radiob berichten maakt het niet makkelijker om rustig te blijven. Ik zet TV en radio dan regelmatig af. Deze angst vergelijk ik met als indertijd het sluipende stijgende water \*), niet wetend tot hoever, en wat als.....

We zijn gezegend met een ruime tuin waar veel werk te verzetten is als je er tijd en zin in hebt. Dat leidt me behoorlijk af. Als het aan mij ligt ben ik 'de dagen nog lang niet zat'.

Wat als je met kleine kinderen weken lang in een kleine ruimte moet verblijven?

*Loes Jap-Tjong*

\*) Loes woont dicht bij de uiterwaarden van de Maas.

Bron: KBO Gelderland

## Vervolg keukenzout

### Natrium in voeding

1 gram keukenzout staat gelijk aan 0,4 gram natrium. De meeste mensen weten wel dat overdadige zoutconsumptie slecht is, maar toch zorgt de 'lekkere trek' vaak dat wij chips pakken, een zoute snack of bouillon. Dit heeft helaas niets met gezondheid te maken, maar met gewend zijn of het fout interpreteren van signalen uit het lichaam.

### Voorbeelden

#### in 100 gram zit

|                | <b>zout</b> |
|----------------|-------------|
| kabellauwfilet | 124 mg      |
| snijbiet       | 213 mg      |
| sardines       | 505 mg      |

|                                               |         |
|-----------------------------------------------|---------|
| wit brood                                     | 538 mg  |
| feta                                          | 1116 mg |
| Parmezaanse kaas                              | 1602 mg |
| Groene olijf                                  | 2400 mg |
| maximaal gezonde hoeveelheid per dag 2400 mg. |         |

Keukenzout wordt soms vervangen door andere zoutfamilies, dus door kaliumchloride (KCl), ammoniumchloride, calciumchloride, magnesiumsulfaten of een combinatie van deze. In de broodbakkers branche is men druk bezig de smaak van brood zoveel mogelijk te behouden en toch het zoutgehalte (NaCl) in brood te reduceren.

Raadsel

Wie ben ik?

Ik ben noch de zoon van een vader, noch van een moeder. Toch ben ik een mensenkind!





## Met elkaar, voor elkaar in Ede

We voelen ons prettig, veilig en sociaal in een samenleving waarin we naar elkaar omzien. Juist nu in deze Corona crisis!

**Heeft u hulp nodig?** Wilt u even praten? Neem contact op met welzijnsorganisatie Malkander. Zij hebben ruime ervaring en kennen alle organisaties in Ede. Daarnaast hebben zij betrouwbare en getrainde medewerkers en vrijwilligers die u kunnen helpen. Op [www.malkander-edel.nl](http://www.malkander-edel.nl) hebben zij een compleet overzicht gemaakt van alle initiatieven die er zijn in Ede en omgeving. U vindt hier ook praktische tips voor ouderen en mantelzorgers.

Malkander geeft u in ieder geval de volgende tips mee:

**Hulp vragen is best een stap om te zetten.** En toch willen wij u vragen om dat tijdig te doen! Bel met Malkander (0318 20 80 80). U bent niet de eerste die dit doet. Zij hebben betrouwbaar advies en koppelen u aan de juiste mensen. Malkander werkt samen met bijvoorbeeld Stichting Present, Netwerk Dien je Stad en Meet Inn. U hoeft dit niet alleen te doen. **Durf te vragen!**

**Kijk om naar de mensen in uw straat.** Als u buuren voorheen wel zag, maar nu niet meer, kan dat betekenen dat iemand zich terugtrekt of erg bang is. Dat is volkomen te begrijpen. En dat geeft ook reden tot zorgen. Heeft iemand nog voldoende boodschappen en medicijnen in huis? Is iemand aan het vereenzamen? Probeer zelf contact te maken om te vragen hoe het gaat. Of bel met de medewerkers van Malkander. Malkander gaat vertrouwelijk met uw gegevens om. De sociaal werkers kunnen langsgaan en vragen hoe het gaat. Uiteraard houden zij alle regels van het RIVM in acht.

Anthea van den Berg-Koopman,  
Communicatieadviseur a.i. Malkander

Werkdagen: maandag, dinsdag en donderdag  
Tijdelijk te bereiken via 06-11062960 of via Skype  
(VraagAnthea)

*Lisan Verboom*

Bron: Malkander Ede

## Nostalgie Koningsdag

Miste u met Koningsdag ook de vrijmarkt en het gezellig door het dorp lopen? Ik wel.

Om 10.00 uur nam Theo plaats achter het harmonium en deed mee met het spelen van het Wilhelmus. Overigens in mijn jeugd was er nog geen vrijmarkt (lees: rommelmarkt).



Bij ons was er een optocht. Wij gingen niet verkleed, zoals onze kinderen, waar elke klas een thema had. Wij gingen versierd.

Dat betekende voor de meisjes rokjes van wit crêpepapier, waarop allemaal oranje of rood, wit en blauwe roosjes waren bevestigd. Je had ook kinderen, die de fiets meenamen en die helemaal versierd hadden.

We gingen in optocht door het dorp (Oosterbeek) om bij het gemeentehuis een aubade te brengen.

In de weken voor Koninginnedag werden er allerlei vaderlandse liederen aangeleerd. Er was zelfs een paar dagen voor de grote dag een generale repetitie bij het gemeentehuis.

Na de aubade was er een toespraak en daarna naar school, waar je een beker warme chocolademelk kreeg. Bij een of ander jubileum hebben we ooit een tegeltje gekregen. (Dat ligt waarschijnlijk ergens op zolder)

Overigens was het niet alleen feest op 30 april, want op 31 augustus werd nog een beetje de verjaardag van de oude koningin Wilhelmina gevierd. Op die avond werd er altijd een film vertoond op het sportpark. Welke films ik daar heb gezien weet ik niet meer, maar wel dat er eens een film was met George Formby, die op een ukelele speelde.

*Mary-Ann Borggreve*



*George Formby*



## Vaderdag

In het vorige nummer stonden wat wetenswaardigheden over Moederdag. In dit nummer kan Vaderdag dus niet ontbreken. Eerlijk gezegd was het lastiger om over Vaderdag te schrijven dan over Moederdag. Laten we starten met het jaartal 1492, dat wordt aangegeven als startdatum van de feestdag van Sint Jozef, de aardse vader van Jezus. Er zijn diverse landen, die deze datum aanhouden om Vaderdag te vieren. In Duitsland en Zwitserland wordt Hemelvaartsdag als Vaderdag gevierd. Jezus keerde toen terug naar zijn vader. Ons moderne Vaderdag zou net als Moederdag zijn oorsprong vinden in Amerika. William Jackson Smart, een veteraan uit de Amerikaanse burgeroorlog (1861-1865) werd weduwnaar toen zijn vrouw bij de geboorte van hun zesde kind overleed. Zijn dochter, Sonora Smart, wilde

een jaar nadat Moederdag was ingesteld een Vaderdag instellen om de kracht en het doorzettingsvermogen van haar vader te eren, die als alleenstaande man op een boerderij ook nog eens zes kinderen grootbracht. De eerst Vaderdag werd gevierd in de staat Washington in 1909. In 1924 werd het idee van Vaderdag als nationale feestdag in het Amerikaanse congres naar voren gebracht, maar het congres wilde dit toch niet doorvoeren. Vaderdag werd pas in 1966 vastgesteld op de 3e dinsdag in juni en in 1972 tijdens het presidentschap van Richard Nixon officieel erkend. Overigens zijn Vaderdag en Moederdag geen nationale feestdagen in Amerika. In Nederland was de start van Vaderdag commercieel getint. Op 12 mei 1936 stond dit gedichtje in de nieuwe Tilburgse Courant:

### Gedicht: Waarom Geen Vaderdag

Het is beslist 'n mooie geste  
Zoo eens per jaar 'n Moederdag  
Maar waarom vraag 'k U dan allen  
Waarom ook niet 'n Vaderdag?

Ja, waarom zou dat niet kunnen  
Hooren wij er soms niet bij?  
Hebben wij geen zorg te dragen?  
Is ons leven dan zoo blij?

Gij, Heeren Sigarenfabrikanten  
Is dit voor U geen pracht idee  
'n Vaderdag in 't leven te roepen  
dat is toch zoo gek niet, hè

Noem 'n datum, liefst heel vlug maar  
En breng 'n fijne "Vaterdagsigaar!"  
Succes dat is verzekerd, Heeren  
En dat blijft zoo jaar op jaar

Mannen dus er op gerekend  
De Vaderdag, die is er zoo  
En in de plaats van fijne taarten  
Een kistje "Vaterdagsigaren" dan cadeau!!!

*Erriep Raalepíj*



Voor zover na te gaan is in Nederland vanaf 1937 in oktober Vaderdag gevierd. In Nederland viert men in Leiden op 7 september 1936 voor het eerst Vaderdag. In de krant staat een gedichtje dat kinderen kunnen leren en declameren voor hun vader. Het initiatief komt van slijterijen en rookwaren winkels. Helaas heb ik dat gedichtje niet kunnen vinden.

Op initiatief van de toenmalige Nederlandse Bond van Herenmodedetailisten werd in 1948 afgesproken dat

Vaderdag verplaatst zou worden naar de derde zondag van juni.

De reden hiervoor was, dat men de viering in oktober te dicht op het naderende Sinterklaas- en Kerstfeest vond liggen. Mei en juni werden daarom als geschiktere maanden gezien voor Moederdag en Vaderdag.

*Mary-Ann Borggreve*

Bron: diverse websites

Woord rekenen

Zorg dat de som klopt. De anagrammen voor en na de = zijn synoniemen.

nat + rest = benen + gin

## Weer openen verpleeghuizen sluit aan bij KBO-PCOB onderzoek

De uitkomsten van de enquête die seniorenorganisatie KBO-PCOB heeft laten uitvoeren, sluit aan bij het kabinetsbesluit om bij 25 verpleeghuizen weer bezoek toe te laten. Al is er veel begrip voor de lockdown (67%), een meerderheid (51%) geeft ook aan dat er onvoldoende mogelijkheden zijn om contact te houden met hun naasten in het verpleeghuis. Manon Vanderkaa, directeur KBO-PCOB: *"Mensen hebben grote behoefte aan perspectief, dat hebben veel mantelzorgers tot nu toe gemist. Met dit kabinetsbesluit is er weer een stip aan de horizon gekomen."*

KBO-PCOB wilde, mede op initiatief van V&VN (Verpleegkundigen & Verzorgenden Nederland), weten welke invloed het huidige bezoekverbod heeft op de bewoners van verpleeghuizen, maar ook op hun mantelzorgers en andere naasten. 2199 Nederlanders die op dit moment een naaste in een verpleeghuis hebben, vulden de enquête in. Het overgrote deel (67%) vindt dat ze voldoende geïnformeerd zijn over waarom de lockdown nodig was. Maar ze hebben ook last van de gevolgen. Bij een ruime meerderheid is er verdriet (73%) dat ze hun naaste in het verpleeghuis niet mogen

bezoeken en is er angst (26%). Ook voor de bewoners zelf zien zij de effecten. Zo is er eenzaamheid (76%), verdriet (66%), heeft het gevolgen voor de kwaliteit van leven (62%) en is er angst (35%).

Op de vraag of de bescherming van bewoners, mantelzorgers en anderen voor het coronavirus opwegen tegen het niet kunnen bezoeken van bewoners en eventuele nadelige gevolgen voor hun welbevinden, is 40% het daar mee eens. 37% is het hier mee oneens. Om toch in contact met je naaste in het verpleeghuis te blijven, wordt met name telefoneren (58%) en beeldbellen (43%) genoemd. Negen procent geeft aan dat er op dit moment geen mogelijkheid is om contact te hebben. Vanderkaa: *"Deze uitslag ondersteunt de stap voor stap versoepeling van de bezoekersregeling, zoals het kabinet dit nu voorstelt. Er is meer behoefte aan contact, daarom dringen we er op aan dat dit besluit snel vervolgstappen krijgt in alle verpleeghuizen. Door bijvoorbeeld één vaste mantelzorger aan te wijzen die beschikking heeft tot mondkapjes en tests."*

Bron: Nieuws KBO-PCOB 06-05-2020

## Een generale repetitie op de Rode Plein in Moskou?

### Hoezo meedoen aan de generale repetitie op de Rode Plein in Moskou?

Uw redactielid Fred Deuning was met zijn vakantie vrienden in 1980 getuige van de traditionele 1 mei parade op het Rode Plein in Moskou, hoofdstad van Rusland. 's-Middag op 30 april was Fred. aan het wandelen op het Rode Plein. Het Rode Plein werd drukker en drukker met de bevolking, individueel of in groepsverband. Door de mensenmassa zochten wij een rustige plek aan de rand van het plein. Wij keken elkaar aan, niet begrijpend wat er aan de hand was met deze samenkomst van oud en jong publiek. Plotseling klonk een commando via geluidsprekers in een voor ons vreemde taal. De aanwezige massa ging netjes gedisciplineerd in rijen staan. Wij zaten gevangen tussen de massa en konden niets anders dan netjes in de rij gaan staan. Gelukkig stonden wij dicht bij elkaar. Wij hadden contact en het voelde wel prettig om bij elkaar te staan.

Na een korte aankondiging in het Russisch, waarvan wij niets begrepen, begon de generale repetitie voor de 1 mei parade. Dit hadden wij niet verwacht. Opdrachten om te marcheren op de muziek werden gegeven. De massa ging vooruit - achteruit - naar links - naar rechts. Wij deden maar mee maar begrepen niet alle opdrachten. Wij raakten in paniek door al die bewegingen. Mensen kijken ons aan omdat wij het niet goed doen omdat wij de opdrachten niet begrijpen. Na een aantal minuten in de war te zijn, hebben wij onderling besloten om bij de eerst volgende opdracht naar ons hotel te sprinten, ongeveer 250 tot 300 meter van het plein. En zo gebeurde dat ook,

zoals afgesproken. Ieder van ons had op eigen kracht zo hard mogelijk gesprint en niet achterom gekeken. Hoe hard had uw redacteur dan gelopen in een sprint? Als het moet dan kan alles voor je veiligheid. Door de angst en adrenaline ging de sprint vanzelf verbazend rap. Wij waren bang te worden opgepakt omdat wij wegreunden van een traditionele Russische generale repetitie. Gelukkig zijn wij veilig aangekomen in ons hotel.

De volgende dag zijn wij getuigen van de 1 mei parade. Helaas, het is enorm druk met toeschouwers voor ons hotel. Wij kunnen amper de parade zien tussen alle hoofden van de kijkers door. Tussendoor hebben wij veel lol gehad met Argentijnse toeristen. Het kan niet anders, zij hadden er plezier in om ons toch nog even te wijzen op de nederlaag van Oranje tegen Argentinië tijdens de FIFA Wereldkampioenschap voetbal juni 1978. Hoe dan ook, het was een geslaagde 8-daagse vakantie reis naar St. Petersburg en Moskou, ondanks de aparte ervaring bij de generale repetitie op de Rode Plein.

*Fred Deuning*



## Dag van de arbeid of de feestdag van St. Jozef werkmán

Hier in Nederland heeft bijna niemand een vrije dag op 1 mei terwijl dat in veel landen om ons heen wel het geval is.

Van oudsher verwijst de internationale Dag van de Arbeid naar de eerste grote demonstraties voor betere arbeidsomstandigheden. Die werden op 1 mei 1890 in meerdere landen georganiseerd. Een jaar later werd besloten om van de Dag van de Arbeid een jaarlijkse traditie te maken. Dat gebeurde tijdens de "tweede internationale".

Hier in Nederland geen nationale feestdag. De verklaring zou kunnen zijn dat hier de arbeidsconflicten nooit zo hevig zijn geweest als in bijvoorbeeld Rusland, Frankrijk en Spanje en er sprake was van een Oranjefeest op 30 april.



In Nederland verschijnt in 1954 een geschrift met de titel 'De katholieke in het openbare leven van deze tijd'. De Nederlandse bisschoppen verbieden hierin iedere gelovige lid te zijn van een socialistische organisatie of niet-christelijke vakbeweging. Zelfs op het lezen van

socialistische kranten en het luisteren naar de radio-uitzendingen van de socialistische VARA staan strenge kerkelijke straffen.

Verbieden en straffen worden door Pius XII echter niet als enig middel gezien om de dreiging van het socialisme tegen te gaan. In 1955 spreekt de Paus in Rome leden van christelijk georganiseerde werklieden toe. Hierin wordt Jozef opgevoerd als voorbeeld voor de arbeiders: "Zeker was nooit een werkmán vollediger en dieper doordrongen van de Geest van het evangelie dan de voedstervader van Jezus, die met Hem leefde in de innigste verbondenheid en gemeenschap in het gezin en bij het werk."

De Paus voert ook een nieuwe feestdag ter ere van Jozef in. Deze dag valt op 1 mei, dezelfde dag waarop socialistén de dag van de arbeid vieren. De katholieke kerk vierde op dezelfde dag nu het feest van de Heilige Jozef Werkmán.

Volgens het katholieke dagblad De Limburger kwam deze nieuwe feestdag geen moment te vroeg: "worden niet alle werklieden door opruiers op alle mogelijke manieren opgeschrikt? In de navolging van de Heilige Jozef ligt een geneesmiddel voor kwalen van onze tijd."

De tijden zijn veranderd. De KVP bestaat niet meer. Katholieken werden lid van de Partij van de Arbeid. Omgaan met andersdenkenden wordt gewoon.

Paus Johannes XIII (1881-1963) besluit in 1962 dat de katholieke kerk zijn ramen moet openzetten. Het Tweede Vaticaanse Concilie moet de kerk weer bij de tijd brengen. Alle bisschoppen ter wereld vergaderen in Rome over de vraag hoe de katholieke kerk weer kan aansluiten bij de moderne tijd.

Eén van de maatregelen die genomen wordt, is het opschonen van de heiligenkalender: Het *Feest van de Heilige Jozef Werkmán* wordt geschrapt. De poging om de dag van de arbeid te kerstenen is definitief mislukt.

*Mary-Ann Borggreve*

### KBO-Servicelijn

Leden kunnen met vragen terecht bij de Servicetelefoon en de Pensioen- en Juristentelefoon. U wordt dan persoonlijk te woord gestaan door ons telefoonteam, bestaande uit goed opgeleide vrijwilligers, die u van een passend antwoord geven of, als dat nodig is u doorverwijzen.

Voor allerhande vragen kunt u vier dagen per week de Servicetelefoon bereiken. Van maandag t/m donderdag kunt u bellen met **030 340 06 55** (10.00-13.00 uur).

#### Pensioen- en juristentelefoon

Onze vrijwilligers bij de Pensioen- en Juristentelefoon zijn werkzaam geweest binnen een pensioen- of juridische omgeving en kunnen u dus goed van dienst



zijn. Voor juridische vragen kunt u terecht bij de **Juristentelefoon**. Op **donderdag** kunt bellen met: 030 340 06 55 van 13.00-15.00 uur.

Hebt u vragen over uw pensioen? Bel dan de KBO-PCOB **Pensioentelefoon**. Elke **woensdag** van 13.00-15.00 uur kunt u bellen met 030 340 06 55.

#### Advies en service: tabletcoaches, veiligheidsadviseurs, ouderenadvisering, belastinghulp

KBO-PCOB heeft veel vrijwilligers op afdelingsniveau die kunnen helpen bij vragen op het gebied van digitalisering, veiligheid, zorg en fiscale zaken. Lees meer op de site van KBO-PCOB ([www.kbo-pcob.nl/vereniging/diensten-voor-leden/](http://www.kbo-pcob.nl/vereniging/diensten-voor-leden/))



## Operatie Pegasus 1 & 2 in oktober/november 1944

Op 17, 18 en 19 september 1944 landde de 1<sup>e</sup> Britse Luchtlandingsdivisie bij Wolfheze en Ede. Bij Nijmegen en in Brabant landden twee Amerikaanse Luchtlandingsdivisies ter beveiliging van bruggen tussen Eindhoven en Arnhem voor de opmars van het 30<sup>e</sup> Britse Legerkorps naar Zwolle. Van daar zouden Britse troepen over de IJssel optrekken naar het Roergebied, maar zover kwam het niet.

De Britten zouden binnen drie dagen ontzet worden door dit 30<sup>e</sup> Legerkorps van het 2<sup>e</sup> Britse Leger. De enige weg tussen Eindhoven en Nijmegen was gedurende totaal drie dagen (van de 10 dagen dat Market Garden duurde) door de Duitsers geblokkeerd door vier aanvallen.

Daardoor vorderde de opmars zeer traag en bereikten de grondtroepen nooit Arnhem want ze kwamen niet verder dan Elst. De slag om Arnhem is niet verloren bij Arnhem maar in Noord-Brabant door de US 101 Airborne Divisie. Ondanks tanksteun van circa 100 Sherman en Cromwelltanks konden de Amerikanen de Duitse aanvallen met Panthers en Jagdpanthers niet tijdig keren en waren de blokkades van de 'Hell's Highway' de oorzaak van de mislukking.

Na 10 dagen vechten bij Arnhem bereikte 2500 man bevrijd gebied over de Rijn, 6000 werden gevangen genomen, 1700 man zijn gesneuveld en 300 man bleven verscholen achter op de Veluwe.

Van deze 300 para's is de helft ontsnapt met de operaties Pegasus 1 & 2 in oktober en november. Op 22 oktober startte operatie Pegasus 1 bij Renkum. Dit waren 120 para's, waaronder een hospikkenpeloton dat verdwaald was vanwege een verkeerde dropzone (Mosselseveld) en 18 piloten en burgers. Hierbij bevond zich ook de Indische kolonel van de Koninklijke Marine, Charles Douw van de Krap die bij de opening was in 1984 van de eerste Pegasus wandeltocht in Lunteren. Alvorens de crossers verplaatst konden worden met

behulp van de BS, moesten ze in burgerkleding van hun schuilplaats naar het verzamelpunt-bosje dat zich tussen de Keijenbergseweg en hotel Nol in 't Bosch bevond. Een behoorlijk aantal parachutisten gingen daarvoor 's avonds naar het kledingmagazijn E. v. d. Weerd in de Notaris Fischerstaat (toen Grootestraat). Daar kregen ze burgerkleding verstrekt zoals kostuums of boerenkleding. De tocht ging van de onderduikadressen via Bennekom naar het 'Engelse bosje' nabij Dennenrust om te verzamelen en om te kleden in uniform. Vervolgens liepen ze achterlangs hotel Nol in 't Bosch naar Oranje Nassau's Oord en vandaar door het weiland, tussen Renkum en de Wageningse berg, naar de oever van de Rijn. Hier werd contact gemaakt met de Amerikaanse parachutisten van de 101 US Airborne Divisie die hen kwamen ophalen. Om één uur 's nachts was operatie Pegasus 1 voorbij.

Operatie Pegasus 2 verliep moeizaam op 16 en 17 november. Circa 90 personen deden hieraan mee. De route was vrij lang en moest in twee etappes gelopen worden. De nachtelijke rustpauze was in het Wekeromse Zand en vandaar via Westenrode naar Mossel. Oorspronkelijk had 'Martien' alias SAS luitenant Abraham Dubois, die de route had ontworpen, de leiding maar de Britse majoor Maquire kreeg het commando met fatale gevolgen. Hij verkorte de route vanwege tijdgebrek. Nu liep deze langs een Duitse artillerie opstelling bij de Heibloemplas op de Ginkel. Duitse wachtposten ontdekten de crossers en er ontstonden vuurgevechten bij de Heibloemplas en op de Ginkelse heide. De groep werd uiteen geslagen en slecht een tiental deelnemers wisten de Rijn te bereiken. De rest was gevlucht, gedood of gevangen genomen en soms daarna gemarteld en omgebracht. Ook de twee gidsen, M. v. d. Born en A. Streefland werden neergeschoten.

*Evert van de Weerd*

(historicus)



*Garage v.d. Weerd*



*Ginkelse heide*



*Hof van Gelderland*

### Toespraak Hans Lukassen

Op de website van onze parochie Z. Titus Brandsma ([www.ztitusbrandsmaparochie.nl](http://www.ztitusbrandsmaparochie.nl)) kunt u via een klik in de linker kolom op 'Titus Brandsma TV' alle opgenomen vieringen van de afgelopen tijd zien. Er staat ook een toespraak van Hans Lukassen bij over zijn emeritaat. U krijgt in 12 minuten nog wat meer informatie dan in onze vorige en deze nieuwsbrief te horen en muziek tot slot.

## Zo werkt zeep tegen virussen en bacteriën

**Handen wassen is natuurlijk altijd belangrijk, maar zeker in tijden van corona mag het niet worden vergeten. Maar hoe werkt zeep precies? En maakt het een verschil wat voor zeep u gebruikt?**

### Alleen water is niet genoeg

Het is belangrijk om altijd zeep te gebruiken wanneer u uw handen wast. Wanneer u uw handen met alleen water wast, verdwijnt namelijk niet alle viezigheid. Dit komt omdat de meeste viezigheid die u graag van uw handen af wilt wassen, olieachtig is. Olie mengt slecht met water waardoor uw handen na het wassen met enkel water toch niet helemaal schoon voelen.

### Hoe werkt zeep?

Gelukkig is daar zeep, maar hoe komt het dat zeep er wel voor kan zorgen dat uw handen goed schoon worden? Mark Vis, fysisch chemicus aan de *Technische Universiteit Eindhoven* legt het uit aan tijdschrift *Quest*: "Zeep bestaat eigenlijk uit moleculen die niet goed weten wat ze willen. De kop van de moleculen zit graag in water en de staart het liefst in olie. Als u vuil aan uw handen hebt, gaan de staartjes in deze vetigheid. Spoelt u hier water overheen, dan gaat de kop van de molecuul weer naar het water. Hierdoor breken de zeepmoleculen het vuil in kleinere deeltjes op. De koppen aan de buitenkant van die vuildeeltjes stoten elkaar af, waardoor ze niet meer samenklonteren met andere deeltjes. Zo ontstaan er oliedruppeltjes die u gemakkelijk van uw handen wast."

### Zeep tegen virussen en bacteriën

Zeep werkt dus goed als het gaat om het verwijderen van olieachtige viezigheid, maar werkt zeep ook tegen virussen en bacteriën? Het antwoord is ja, veel virussen (waaronder het coronavirus) bestaan uit een samenklontering van genetisch materiaal met daaromheen een beschermend laagje. Door dit beschermende laagje zijn de virussen beter bestand tegen de afweercellen van mensen, maar dit laagje is vetachtig waardoor zeep het kan oplossen. Bij bacteriën werkt het net wat anders. "Bacteriën vallen minder snel uit elkaar, zij hebben een celwand die ze

daartegen beschermt", legt Mark Vis uit. Toch helpt het wassen van uw handen met zeep wel om de bacteriën zoveel mogelijk van uw handen af te spoelen.

### Welke zeep is beter?

In de eerste weken van de coronacrisis zijn de zeepschappen bijna standaard leeg doordat mensen voor de zekerheid wat extra zeep kopen. Maar werken sommige zeepsoorten beter dan anderen? Vis: "In principe werken alle zepen op dezelfde manier. In alle soorten zeep zitten zeepmoleculen. Sommige moleculen zijn iets vriendelijker voor de huid dan anderen, maar ze zijn allemaal even geschikt tegen bacteriën, virussen en vuil."

Het maakt dus geen verschil of de zeep bijvoorbeeld plantaardig of synthetisch is, uw handen worden van beide even schoon. Ook de prijs is niet van belang als het gaat om hoe goed de zeep schoonmaakt. Wel kan een wat duurdere zeep wat fijner aanvoelen of lekkerder ruiken, maar dit zijn puur luxe toevoegingen die niets aan het schoonmaakeffect van de zeep toevoegen.

### Antibacteriële zeep

Ook antibacteriële zeep maakt uw handen niet veel schoner dan normale zeep. Dit komt omdat de desinfecterende zeep maar 0,3 % van de werkzame, bacteriedodende stof triclosan mag bevatten. En met zo'n lage concentratie werkt antibacteriële zeep volgens een onderzoek van de *Korea University* in Seoul, Zuid-Korea, niet veel beter dan gewone zeep.

### Vloeibare zeep is hygiënischer

Het maakt dus niet uit welke soort zeep u gebruikt en wat de prijs daarvan is. Maar de vorm van de zeep kan wel verschil maken als het op hygiëne aankomt. Vloeibare zeep is namelijk hygiënischer dan zeep in vast vorm, zoals een zeepblok. Zo'n stuk zeep wordt namelijk door verschillende mensen aangeraakt waardoor er allerlei bacteriën op blijven zitten. Bij vloeibare zeep uit een pompje heeft u dit probleem niet, niemand raakt de zeep in het pompje immers aan.

Bron: Max vandaag

## Ouderen en corona

In de media horen wij veel over ouderen en corona. Wij worden ook geconfronteerd met berichten dat jongeren meer vrijheid willen en bedrijven popelen om aan de slag te kunnen. Ouderen worden dan helaas wel eens neergezet als een categorie die deze verruiming van de regels in de weg staan.

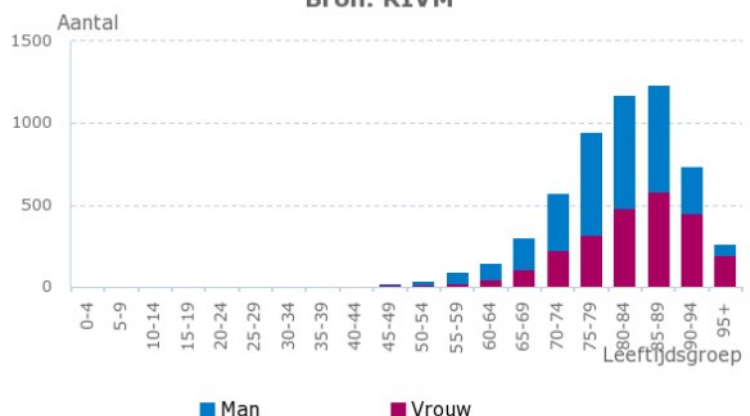
Feiten staan in de grafiek hiernaast. Het is aan onszelf hoe wij met deze gegevens om gaan.

De grafiek is bijgewerkt tot 15 mei. De meest kwetsbare groep is de leeftijd 85-89.

Bron: RIVM

### Leeftijd en geslacht overledenen

Bron: RIVM



## Hooikoorts

### 1. Wat is hooikoorts eigenlijk?

Een allergische reactie op het stuifmeel (pollen) van grassen en bomen en op huisstofmijt, met neus- en oogklachten tot gevolg. Het afweersysteem van het lichaam reageert overdreven sterk op deze stoffen, die op zich ongevaarlijk zijn. Typische hooikoortsklachten zijn niezen, snotteren, een verstopte neus, slijm dat vanuit de neus naar de keel zakt en jeukende, branderige en tranende ogen.

Hooikoorts ontstaat door een combinatie van blootstelling en aanleg. Als een van je ouders deze allergie heeft, is de kans 30 procent dat jij het ook krijgt (bij twee ouders is die kans 70 procent). Overigens is de term 'hooikoorts' slecht gekozen, want de aandoening heeft noch met hooi, noch met koorts te maken.

### 2. Hoe stelt de dokter het vast?

Daar zijn twee manieren voor: met een bloedonderzoek of een huidtest. Bij die laatste druppelt de arts een klein beetje extract van bijvoorbeeld berkenstuifmeel op je onderarm. Vervolgens prikt hij door de druppel een gaatje in je huid. Als er op die plek binnen twintig minuten een rood bultje ontstaat, weet je dat je voor die stof allergisch bent.

### 3. Komt hooikoorts veel voor?

Heel veel. Naar schatting 10 tot 15 procent van de Nederlanders heeft er last van, ofwel anderhalf à tweeënhal miljoen mensen. De meesten zijn allergisch voor verschillende pollen en/of huisstofmijt, waardoor ze een groot deel van het jaar klachten hebben.

### 4. Het lijkt wel of het hooikoortsseizoen steeds langer duurt. Klopt dat?

Normaliter komt hooikoorts voor van februari/maart tot en met augustus/september. In die periode bloeien bomen en planten die klachten veroorzaken. Maar als de winter zacht is geweest, beginnen de eerste boosdoeners –de hazelaar en de els– soms al in januari te bloeien. Dan is de klachtenperiode dus langer.

### 5. Veroorzaken alle gewassen hooikoorts?

**Nee.** Om zich te kunnen voortplanten, moeten planten en bomen hun pollen verspreiden. Bij sommige gewassen zorgen insecten daarvoor, bij andere gebeurt dat door de wind. Deze 'windbestuivende' bomen en planten, zoals berken, grassen en bepaalde soorten onkruid (vooral bijvoet (*Artemisia vulgaris*)), zijn de belangrijkste veroorzakers van hooikoorts.

### 6. Kun je na je vijftigste nog hooikoorts krijgen?

De meeste patiënten krijgen tussen hun tiende en dertigste hooikoorts, maar de allergie kan zich ook op latere leeftijd openbaren. Hoe dat werkt, weten artsen niet precies. De meeste mensen groeien vanzelf over hooikoorts heen, gemiddeld tussen de tien en dertig jaar na het ontstaan ervan. Vandaar dat er relatief weinig 50-plussers zijn met hooikoorts. Artsen vermoeden dat het afweersysteem zichzelf als het ware aanleert dat pollen en huisstofmijt niet echt gevaarlijk zijn, en dat het dus niet nodig is om daar zo heftig op te reageren.

### 7. Zijn de klachten bij ouderen anders?

**Nee.** En ook de behandeling is hetzelfde.

### 8. Hoezo behandeling?

Soms zijn de klachten zo mild dat er geen behandeling nodig is. Als behandeling wel nodig is, gebeurt dat meestal met medicijnen. Antihistaminica verminderen de productie van histamine, de stof die hooikoortsklachten veroorzaakt. Cromoglicaten zorgen ervoor dat de cellen die betrokken zijn bij de allergische reactie minder snel reageren. Corticosteroïden remmen de ontstekingsreactie van een allergie af. Welke medicijnen het best werken, hangt af van de aard en de heftigheid van de klachten.

### 9. Kan hooikoorts gevaarlijk zijn?

**Nee,** maar de klachten kunnen zelfs met medicijnen soms zo heftig zijn dat je er bijvoorbeeld minder goed door kunt werken. In dat geval, of als de medicijnen veel bijwerkingen geven, kan immunotherapie uitkomst bieden. Hierbij worden patiënten ongevoelig gemaakt voor pollen of huisstofmijt door hun lichaam er langzaam aan te laten wennen. Met tussenpozen van een week spuit een arts steeds iets meer van de allergie-opwekkende stof in de huid, net zolang tot de hoogst nodige dosis is bereikt. Daarna zal de patiënt nog drie tot vijf jaar elke vier weken opnieuw moeten worden geïnjecteerd. Mensen bij wie immunotherapie goed aanslaat (60 tot 70 procent) en die de kuur afmaken, hebben gemiddeld 70 procent minder hooikoortsklachten.

### 10. Helpen een dieet of probiotica tegen hooikoorts?

Er zijn aanwijzingen dat sommige voedingsmiddelen, zoals probiotica, de ontstekingsreactie bij hooikoorts kunnen afremmen. Er moet meer onderzoek naar worden gedaan, voordat dokters daar een praktisch advies over kunnen geven. Goed om te weten: 30 tot 50 procent van de mensen met een pollenallergie heeft óók last van een voedselallergie, vooral voor steen- en pitfruit (zoals appels en perziken); ook wel kruisallergie genoemd. Dat komt doordat de eiwitten daarin sterk lijken op de eiwitten in de pollen van bijvoorbeeld berken en grassen.

### NB:

*Probiotica zijn levende bacteriën die een positief effect op de gezondheid hebben wanneer ze in voldoende hoeveelheden worden geconsumeerd.*





## Hooikoortstips op een rij

### Hoeveelheid stuifmeel

Houd goed bij waar u allergisch voor bent (bomen, grassen of kruiden). De huisarts kan dit via een huid- of bloedtest precies uitzoeken. Als u eenmaal weet waar u allergisch voor bent, kunt u dagelijks de hoeveelheid stuifmeel in de lucht op pollenmelders terugvinden. Dan weet u wanneer u het ergste kunt verwachten en kunt u eventueel preventief medicijnen innemen.

### Vermijd allergenen

Vermijd voor zover mogelijk datgene waar u allergisch voor bent. Als u voornamelijk allergisch bent voor gras, moet u dus niet in een pas gemaaid grasveld gaan liggen. Of zelf het gras gaan maaien! Hang ook geen kleding buiten om te drogen.

### Vaseline rond neus

Draag een zonnebril als u buiten bent. Het liefst één die goed om uw ogen heen sluit. Dit beschermt uw ogen tegen stuifmeel. Breng ook wat crème of vaseline aan rond uw neus als u naar buiten gaat. Dit beschermt uw huid tegen directe prikkeling van de pollen. Was vaak uw handen.

### Antipollenhorren

Houd de ramen zoveel mogelijk dicht. Wilt u toch wat frisse lucht in huis, open dan ramen waar geen wind op staat of zet er antipollenhorren voor. Lucht uw huis het liefst 's morgens vroeg of 's avonds na een regenbui. Dan is er minder stuifmeel in de lucht. Pas in de auto ook op met het ventilatiesysteem. Hierdoor kan het stuifmeel naar binnen komen.

### Slaapkamer pollenvrij

Was uw haar wat vaker en borstel uw haar vóór het slapen gaan. De pollen komen dan niet op uw hoofdkussens terecht. Als u weet dat u de hele dag tussen de pollen hebt gelopen, doe dan direct uw kleding in de was. Neem ook een douche voordat u gaat slapen. Regelmatig stofzuigen helpt ook om uw slaapkamer pollenvrij te houden.

### Vochtig washandje

Heeft u jeuk aan uw ogen, wrijf dan niet. Pollen die aan uw handen zitten, kunt u zo overbrengen. Wrijven kan ontstekingen en irritaties tot gevolg hebben. U kunt de irritatie verminderen door een vochtig washandje op uw ogen te leggen of uw ogen te spoelen met koud water. Ook het druppelen van de ogen brengt vaak verlichting.

### Vermijd prikkelende stoffen

Hooikoortsklachten worden erger door tabaksrook, pas geverfde ruimten en huisstof. Vermijd ook contact met prikkelende stoffen als chloor, ammoniak, parfum, haarlak, uitlaatgassen en sterk geurende bloemen en planten.

### Vakantie aan zee

Houd er rekening mee dat er op het platteland drie tot vijf keer zoveel stuifmeel in de lucht zit als in de stad. Ook rond drukke autowegen zweeft er meer stuifmeel in de lucht. Aan zee en in de bergen zit er juist minder stuifmeel in de lucht. Probeer hier rekening mee te houden bij het kiezen van een vakantiebestemming.

### Theelepel honing

Een oude wijsheid is: doe dagelijks een theelepel honing in uw thee. Hierdoor zou u aan de pollen wennen. In honing zitten namelijk vaak kleine hoeveelheden pollen. Pas wel op als u heel erg gevoelig bent! Honing kan dan een aanval juist uitlokken.

### Gebruik medicijnen

Gebruik uw medicijnen op tijd! Behalve dat allergieën meestal niet vanzelf weggaan, is elke aanval een behoorlijke aanslag op uw lichaam. Daarnaast is het zo dat als u een hele erge aanval hebt gehad, u daarna een tijdje gevoeliger bent en sneller een aanval krijgt. Verkom dus dat uw aanvallen uit de hand lopen.

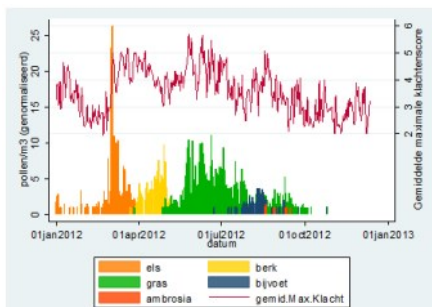
### Gebruik neusspray

Allergieën als hooikoorts zorgen vaak voor een lichtelijk verzwakte afweer. Dit is vooral tijdens en net na een aanval zo. Hierdoor heeft u een verhoogde kans op bijvoorbeeld holteontsteking, griep of longontsteking. Houd daarom uw hooikoorts goed onder controle met antihistaminetabletjes en (cortison) neussprays.

### Ga zwemmen

Sporten is gezond, maar met hooikoorts kan het knap lastig zijn. U loopt te snotteren, voelt u niet helemaal lekker en bent misschien ook wat benauwd. Pas uw sport- of trainingsprogramma daarom aan het seizoen aan. U kunt het beste sporten als er weinig pollen in de lucht zitten; 's morgens vroeg, na een regenbui of buiten het hooikoortsseizoen. Sport liever niet in de bossen of op een grasveld, maar in een zaal. Een goede zomersport is zwemmen in een binnenbad. Was ook uw kleding altijd na het sporten. Pollen hechten zich namelijk goed aan bezwete kleding.

Bron: Plus Magazine



Allergieradar.nl



## Dikke Amerikanen

Kijkt u wel eens naar een programma waar inwoners van de VS in voorkomen? Nee, niet de films uit Hollywood, maar gewone Amerikanen. Een prachtig programma om dat te zien was 'De slag om Texas'. In zo'n programma is duidelijk te zien dat veel VS inwoners veel te dik zijn. Op dit moment is ongeveer 70% te zwaar of heeft obesitas. Mississippi is de staat met het meeste overgewicht.

### Hoe kan het nu dat zo'n welvarend land het zo slecht doet?

Daar zijn twee redenen voor en die zijn:

1. Het grote verschil tussen arm en rijk
2. Het grote aanbod goedkoop voedsel

Extra tragisch is het dat arme mensen korter leven dan rijke. De cijfers liegen er niet om: de 20% hoogste inkomens in Nederland worden ongeveer negen jaar ouder dan de laagste 20%. Dat blijkt uit onderzoek van pensioendenktank Netspar. Als u zelf de supermarkt in duikt dan kunt u eigenlijk zelf de conclusie maken dat ook in Nederland het gevaar van overgewicht op de loer ligt. Veel reclame wordt gemaakt door fabrikanten voor zoete dingen, snoep en vette snacks. Vroeger was De Gruyter al bezig met 'het snoepje van de week', weet u nog? Nu is de intensiteit van de suikereclame alleen maar heftiger en geraffineerder. Suiker is slecht voedsel, maar ons lichaam neemt het gemakkelijk op.

Fastfood is goedkoop en degenen die daar veel van eten zullen later de rekening krijgen. Een goedkope diepvries pizza bij een super kost minder dan € 1,00. Iemand met een krappe portemonnee zal zo'n beetje genooddaakt zijn zo iets te kopen. Denk ook aan al die frisdrank, suikerbommen.

## Economie

Veel mensen haken onmiddellijk af als ze zo'n kop lezen als die hierboven. Maar misschien is het toch handig even door te lezen, want dit wordt geen wetenschappelijk artikel.

De klassieke economie was: iemand maakte iets, kweekte of bood een dienst aan en hoopte daarmee op een inkomen. Dat ging enige tijd goed totdat mensen een droom hadden, bijvoorbeeld 'rijk worden'. Wees eerlijk, er stond vroeger wel eens in de krant dat iemand was begonnen als krantenjongen en binnen 10 jaar miljonair was geworden. De recente economie is meestal gebaseerd op groei. Meer verkopen is meer winst, dus meer geld in de portemonnee. Herinnert u zich ook die Amerikaanse verkoopmethode MLM (Multi-level Marketing)? Tupperware werd zo verkocht, Herbalife, Amway en nog wat van die producten. U weet toch hoe



Nu zult u denken dat vet er niet toe doet, maar ook hier is een waarschuwing op zijn plaats. De combinatie van vet en suiker geeft ons lichaam het signaal 'dit gaan we opslaan' dus worden wij zwaarder. In die zelfde goedkope pizza zit namelijk naast 5% suiker wel 13% vet.

### Gezond is duur

Denk eens aan een verpakking van 4 appels voor € 1,98. Eén appel kost dan 50 cent en wie koopt dat als het huishoudbudget slechts € 60 in de week is voor een heel gezin.

### Welke oplossing is er?

Natuurlijk kan de overheid maatregelen nemen, de accijns op suiker verhogen of een vettaks in het leven roepen. Alle patattenten en fastfood restaurants weren uit steden helpt ook. Eet gevarieerd en kies producten van het seizoen. Wat u in ieder geval zelf kunt doen is bewust consumeren en ook niet met de (klein)kinderen naar een fastfood restaurant gaan. Er zijn betere manieren om te belonen.

*Erik Erkelens*



dat werkte? Als een verkoper diverse dingen had verkocht aan vrienden en kennissen droogde de markt op en dan waren er minder verdiensten. Op een goed moment had iedereen genoeg van dat spul en dan kon men maar beter stoppen. Alleen het bedrijf verdiende hier echt aan, de verkopers moesten werken voor een zakcentje, want de 'gastvrouwen' konden er niet van leven.

Veel bedrijven zoeken naar andere landen om hun spullen te verkopen. Als dat niet meer gaat dan maken ze de artikelen duurder door er meer toeters en bellen aan te maken. Een goed voorbeeld is koffie zetten. In de jaren 50 zetten mensen koffie met een percolator of gewoon een keteltje op de kachel of het fornuis. Dan werd er met de hand heet water opgeschonken (kost nu €0,06). Toen kwam de koffiezetmachine. Kijk nu eens, u kunt thuis koffie zetten met een machine die wel € 2400 kost. Die machine kan ook melk opschuimen. U kunt dan het bezoek vragen wat ze willen: een cappuccino, espresso, lungo of een latte. De kosten voor 1 kopje koffie thuis zijn daarmee gestegen tot € 0,38 afhankelijk

## Vervolg economie

van het cupje dat gebruikt wordt of zelfs duurder dan € 0,49 bij gebruik van die volautomaten.

Als de wereld zo doorgaat met een groei economie dan doen wij twee dingen. We gaan steeds ingewikkelder apparaten krijgen, steeds meer bewerkt voedsel en wij worden meer en meer afhankelijk. Hoezo afhankelijk? Wel, denk eens aan een auto: die zijn inmiddels voorzien van elektronica zodat u er echt zelf niet meer aan gaat knutselen. Bovendien putten wij de aarde steeds meer uit. Boeren krijgen gewassen alleen nog maar uit de

grond als er bestrijdingsmiddelen gebruikt worden. Chinese en Amerikaanse bedrijven zijn overal ter wereld bezig om mineralen uit de grond te halen. Al die olie die overal voor gebruikt wordt levert een (te) grote hoeveelheid CO<sub>2</sub> op in de atmosfeer.

**Hebt u voor al deze kort geschetste problemen een oplossing? Laat het ons weten!**

kbonieuwsbrief@gmail.com

Erik Erkelens

### TitusBreed

Tot aan de zomervakantie stonden twee nummers van TitusBreed gepland. Dit is door de redactie aangepast. Er zal slechts 1 nummer van TitusBreed verschijnen wanneer er m.b.t. de coronacrisis nieuwe landelijke en kerkelijke besluiten bekend gemaakt zijn. Hopelijk is dat nog voor de zomer, in juni.

## Laat de auto niet te lang stilstaan

Door de coronacrisis staan veel auto's dagenlang stil. De ANWB tipt: ga één keer in de week een blokje om. Het advies van de Wegenwacht is helder: rij iedere week een stukje met de auto.



Dat hoeven geen lange ritten te zijn, een kwartiertje heen en terug is genoeg. Dat is vooral om ervoor te zorgen dat de accu niet heel langzaam leegsijpelt. Er zitten in de meeste auto's namelijk heel wat stiekeme stroomslurpers, zoals klokjes. Dat gaat allemaal ten koste van de accu en die laadt alleen op als je rijdt.

### Banden en remmen

Ook de banden zijn niet dol op stilstaan: die kunnen zo wat afvlakken, de ANWB tipt er wat extra lucht (maximaal 0,5 bar) bij te pompen om dat te voorkomen. Als een auto écht lang stilstaat (denk aan een maand of meer) kunnen de remmen op slot gaan. Ook dat voorkom je met af en toe een ritje.

Bron: Plus online

## The Jakarta Post

De drie vertaalde regels uit het krantenbericht rechts "The Jakarta Post" van zaterdag 2 mei 2020:

*De vrijwilligers doneerden donderdag 200 kilo rijst, bakolie, zeep, wasmiddel, melkpoeder, tandpasta en kleding aan 10 mensen. De hulp is geschonken vanuit een katholieke kerk in Ede, Nederland. Het team bracht ook stoffen maskers voor de patiënten en hun gezinsleden mee.*

In overleg met Jack en Noortje Johan en onze tussenpersoon in Flores, Jeanette van Oostrum, heeft MOV Katholiek Ede bijdragen overgemaakt naar Flores voor projecten vast gekluisterde patiënten in het regentschap Oost Manggarai en Weeshuis St. Elisabeth in Ende. De bijdrage is bestemd voor voedselpakketten en tevens voor schoolgeld voor de weeskinderen. 14 Mei jl. heeft zuster Feliciano van het weeshuis in Ende onze meest recente donatie ontvangen.

Een aantal jaren geleden had KBO Ede-Bennekom een donatie overgemaakt naar MOV Katholiek Ede. Een

**The Jakarta Post**



The volunteers donated 200 kilograms of rice, cooking oil, soap, detergent, powdered milk, toothpaste and clothes to 10 people on Thursday. The aid was donated from a Catholic church in Ede, the Netherlands.

aantal KBO leden zijn actief bij MOV. Onder andere door actief meewerken bij de fancy fair's in De Goede Herder en St. Antoniuskerk (t/m 2017). Verder in de afgelopen jaren het organiseren van bridgedrives en ophalen van oud-papier (t/m april 2020). De opbrengsten zijn grotendeels voor eigen Vastenactie projecten in samenwerking met locaties van de Z. Titus Brandsma Parochie Wageningen en de Bisschoppelijke Vastenactie Nederland.

Fred Deuning





## Gelderland in Beweging

In ons vorige nummer stond op de middenpagina een overzicht van oefeningen voor thuis. Dat waren plaatjes. Als het u meer stimuleert om in beweging te blijven kunt u ook naar de televisie of op internet kijken.

Begin uw dag sportief met Gelderland in Beweging. Elke werkdag tussen 10.00 en 11.00 uur zendt Omroep Gelderland in samenwerking met Sportservice Ede het programma Gelderland in Beweging uit.

De lessen zijn speciaal gericht op ouderen. Elke uitzending begint met een kwartier gymnastiek, daarna volgt een kwartier lang een speciale les. Dat kan linedancen zijn, maar bijvoorbeeld ook stoelgym voor mensen die niet meer kunnen staan. Het tweede half uur is de herhaling, waardoor u nog een keer kunt oefenen als u dit wilt.

[www.omroepgelderland.nl/gelderland-in-beweging](http://www.omroepgelderland.nl/gelderland-in-beweging)  
[www.sportservice-edel.nl/senioren-55-plus](http://www.sportservice-edel.nl/senioren-55-plus)

Al onze senioren beweegactiviteiten, waarbij wij bij elkaar komen, zijn tot nader order afgelast. Wij brengen u op de hoogte als we weer gaan beginnen.

Hebt u vragen over de lessen? Neem contact op met Angeline van de Kraats: 0318-69 25 06 | 06-515 615 21 of stuur een e-mail naar [angeline.vandekraats@sportservice-edel.nl](mailto:angeline.vandekraats@sportservice-edel.nl).



## Economie aan het eind van de coronacrisis?

Hebt u onlangs tijdens een praatprogramma of zo vernomen dat er mogelijk een crisis gaat ontstaan aan het eind van de coronacrisis? Economen verwachten dat er diverse bedrijven zijn die failliet zullen gaan, dat consumenten minder zullen gaan uitgeven en dat de staatsschuld zo hoog zal oplopen dat de belastingen verhoogd zullen worden. Laten wij beginnen met hopen en bidden dat deze economen ongelijk zullen krijgen. Ze komen tenslotte in zo'n programma niet met cijfers maar met een mening. Het lastige van economie is dat er emotie van ondernemers en consumenten meespeelt.

Het gedrag van consumenten wordt zeker belangrijk. Nu zijn wij, ouderen, een groep die in bijna alle gevallen al AOW krijgt en hopelijk ook pensioen. Ons inkomen is nu en ook straks vrij stabiel, alleen inflatie kan er aan knagen en de overheid met zijn belastingen. Wij behoren niet tot de groep mensen die geen inkomen meer hebben of zijn teruggevallen tot bijstand of thuis zitten omdat er geen werk voor ons is. Hoe wij ons over een maand of twee gaan gedragen is van invloed op de economie.

Laten wij dus zorgvuldig zijn met onze uitgaven en vooral waar wij dat doen. Gaan wij naar die grote supermarkt

die dankzij hamsteraars extra omzet heeft gedraaid? Kopen wij onze cosmetica bij die drogist die stiekem zijn prijzen heeft verhoogd in de eerste week van maart? Wel, als ik u een advies mag geven, koop lokaal, bij de kleine ondernemer. Die zullen ons het hardst nodig hebben. Maar er is een ander facet. Grote en hele grote bedrijven hebben meestal grote reserves en de bazen zijn meestal grootverdieners. Het helpen van de koopman op de markt is daarmee vergeleken een mooiere zet. Natuurlijk blijft u ook letten op uw eigen portemonnee. U wilt dus vast niet te veel uitgeven. Schakel dan een deel van de tussenhandel uit. Ga niet naar 'Koop-je-deal', doe niets via Prijsvrij, The Fork, Thuisbezorgd, Uber en al die andere tussenpersonen die een deel van de prijs voor zichzelf opslokken. Bedenk dat als u op vakantie naar het buitenland gaat u uw geld in Nederland betaalt, maar een deel wel naar het buitenland brengt.

*Erik Erkelens*

## KBO-PCOB voordeel

Wie wil nu niet eens iets tegen een goede prijs kopen? U heeft tenslotte het lidmaatschap van KBO al betaald, dus mag het ook iets opleveren.

Besparen op energiekosten? Onderzoek dit eens!  
 Een cadeautip bekijken? Staat op de website.  
 Voordelig bellen? Niets lijkt te gek.

Profiteer dus van uw lidmaatschap en bezoek de website: [www.kbo-pcob-voordeel.nl](http://www.kbo-pcob-voordeel.nl)

## Samenvatting persconferentie van woensdag 6 mei

Op woensdag 6 mei vertelde premier Mark Rutte op televisie over corona.

De belangrijkste dingen noemen wij hieronder.

Stap voor stap

Komende maanden mag er meer.

- 1,5 meter afstand houden blijft gelden. Worden er weer veel mensen ziek? Dan gaan de stappen hieronder later in.

### 11 mei: stap 1

- Basisscholen, speciaal onderwijs en kinderopvang gaan open. Maar kinderen gaan nog niet elke dag naar de basisschool.
- Kappers en schoonheidsspecialisten mogen weer werken. Ook pedicure en fysiotherapie mag weer. U moet een afspraak maken.
- Buiten sporten mag. Maar u moet wel 1,5 meter afstand houden.
- Bibliotheken gaan weer open.

### 1 juni: stap 2

- In de bus, tram, metro en trein is een mondkapje verplicht. Reis alleen met de bus, tram, metro en trein als u echt moet.
- Voortgezet onderwijs gaat open.
- Terrassen mogen weer open.
- Restaurants en cafés gaan open voor maximaal 30 personen. Bezoekers moeten eerst reserveren.
- Bioscopen gaan open voor maximaal 30 personen. Bezoekers moeten van tevoren een kaartje kopen.
- Theaters en concertzalen gaan open voor maximaal 30 personen. Bezoekers moeten eerst een kaartje kopen.
- Musea gaan open. Bezoekers moeten van tevoren een kaartje kopen.

### 1 juli: stap 3

- De campings gaan weer gewoon open. Ook de douches en toiletten zijn dan weer open.
- Bioscopen, restaurants, cafés, theaters en concertzalen gaan open voor maximaal 100 personen.

### 1 september: stap 4

- De sportscholen gaan weer open.
- Binnen sporten en contactsport mag weer.
- Sportwedstrijden mogen weer, ook het betaald voetbal. Maar er mag geen publiek komen kijken.

### Niet vergeten:

- Houd altijd 1,5 meter afstand.
- Ga niet naar plaatsen waar het druk is.
- Nies en hoest in uw elleboog.
- Was vaak uw handen met zeep.
- Bent u verkouden? Blijf dan thuis!
- Heeft u koorts of bent u benauwd? Dan moeten alle huisgenoten thuis blijven.
- Werk zoveel mogelijk thuis.

De regels rondom het ontvangen van bezoek bij u thuis en het buiten samenkomen met anderen zijn ongewijzigd. U mag dus nog steeds niet meer dan 3 mensen bij u thuis ontvangen en ook buiten samenkomen met meerdere mensen is nog niet toegestaan. Vermoedelijk wordt er niet opgetreden als u toch met meer dan 1 ander persoon buiten afspreekt zolang u 1,5 meter afstand houdt.

Verpleeg- en zorgcentra hebben veelal eigen aanvullende regels!

Heeft u vragen over het coronavirus? U kunt terecht bij het publieksinformatienummer 0800 - 1351 (tussen 08.00 en 20.00 uur). Vanuit het buitenland is het nummer te bereiken door te bellen naar +31 20 205 1351.

Bron: Rijksoverheid

## 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@live.nl](mailto:charles.slangen@live.nl) met daarbij de mededeling "ik doe mee".

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

## 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

Zolang er ingrijpende beperkingen zijn rond het Corona-virus, heeft het bestuur besloten om alle KBO activiteiten uit te stellen tot september 2020.

### PCOB Ede Programma

Voor PCOB activiteiten, kijk op de plaatselijke PCOB website of neem contact op met de coördinator. De locatie is Ons Huis, Kerkelijk Centrum bij de Taborkerk, Hovvstraat 2, 6713 PZ in Ede.

### PCOB Bennekom Programma

- Voor PCOB activiteiten, kijk op de plaatselijke PCOB website of neem contact op met de coördinator. Locatie voor de activiteiten: Gemeentecentrum De Brink. Brinkstraat 39 in Bennekom.

### PCOB Lunteren Programma

- Voor PCOB activiteiten, kijk op de plaatselijke PCOB website of neem contact op met de coördinator.

De Muldersschuur aan de Roskammersteeg 5, Lunteren.

Voor informatie neem contact op met de secretaris dhr. Arie Neeleman, 0318 48 63 45.

Een sudoku is een puzzel met 9 vakjes met er in 9 hokjes, waarin een aantal cijfers al zijn ingevuld. Het is aan jou om de lege vakjes ook in te vullen. waaraan Er zijn 3 simpele regels:

In elke rij moeten de getallen 1 tot en met 9 één keer voorkomen.

In elke kolom moeten de getallen 1 tot en met 9 één keer voorkomen.

In elk hokje van 3 bij 3 moeten de getallen 1 tot en met 9 één keer voorkomen.

Blz. 9: starten = beginnen

Blz. 7: een meiske

Oplösungen

### ☆☆☆ Sudoku

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 7 |   | 2 |   | 9 |   |   | 1 |
|   |   | 1 | 6 |   | 3 |   |   |   |
|   |   | 9 | 7 | 4 |   | 3 |   | 2 |
| 8 |   | 3 |   |   | 1 |   | 5 |   |
| 5 | 2 |   |   |   |   |   | 9 |   |
| 9 |   |   |   |   | 2 |   | 4 |   |
| 7 |   | 2 |   |   | 6 |   | 1 | 3 |
| 1 |   |   |   |   | 7 |   |   |   |



KBO  
Afdeling Ede - Bennekom

Op [www.kbo-edebennekom.nl](http://www.kbo-edebennekom.nl) kunt u onze activiteiten ook vinden.