

NIEUWSBRIEF KBO



afdeling Ede-Bennekom e.o.

jaargang 27, nr. 2 februari 2020



Voorwoord

Beste mensen,

Inmiddels zijn we alweer in het nieuwe jaar aangekomen. Als bestuur wensen we u een gelukkig en gezond 2020 toe. Ik hoop, dat u goede feestdagen gehad heeft, hopelijk met degenen die u lief zijn.

Een jaar werd afgesloten met weer veel vuurwerk slachtoffers en bange dieren. Een nieuw jaar ligt voor ons, waarvan we niet weten wat het ons brengt. We hopen en bidden om vrede, geluk, gezondheid en voorspoed.

Het jaar waarin we ons 35-jarig jubileum hopen te vieren en een vernieuwde website in gebruik nemen.

In de pers lezen we over vergrijzingsstudies,

waarin men vooral spreekt over zorgen: "Zorgen om morgen". We zouden afstevenen op een tekort van € 16 miljard per jaar in 2025. De positieve effecten worden niet benoemd en dat de babyboom van na de oorlog al jaren bekend is ook niet.

Nu ouderen langer thuis wonen wordt van woningcorporaties gevraagd de zorgvraag van kwetsbare ouderen te signaleren.

U ziet dat ook in 2020 de aandacht op senioren gericht zal blijven hopen wij. Wij zullen ons, als bestuur, er voor inzetten.

Op de foto hierboven ziet u, dat het elders winter en zonnig is.

Wij wensen u veel leesplezier.

Arie van Alphen

In dit nummer:

Voorwoord	1
Colofon	2
Van het bestuur / Contributie	3
Van de Pastor / Terugblik op Kerst	4
Op bezoek bij...	8
KBO Servicelijn	13
Besprek 't Samen	16
Alzheimer trefpunt	17
Ophaalservice	18
Dagje uit	19
Agenda	20

Interessante informatie:

Rijbewijskeuringen	5
Lezing Market Garden	6
Vrijwilligersavond / KBO Kerstviering	7
Veranderingen in 2020	9
Noodfonds / Mantelzorgwaardering	10
Over ING / Inkomensregeling	11
Bezorgmaaltijden / Eten buiten de deur	12
Onderhoud fietsaccu	13
Over de vaatwasser	14
Nostalgie / Koortslip	16
De roltrap / Het hoofdkussen	17

Colofon

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Corrector Mary-Ann Borggreve
Vormgever Erik Erkelens



KBO
Afdeling Ede - Bennekom

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

Facebook www.facebook.com/kbo-edebennekom

Volgende kopij uiterlijk inleveren 3 februari 2020

Van het Bestuur

Op woensdag 18 december 2019 genoten we met elkaar van een prachtige Kerstviering en een heerlijke maaltijd in de 'Schuilplaats'.

Samenwerking PCOB en KBO

Op landelijk niveau is het t.a.v. dit onderwerp nog steeds zeer onrustig. PCOB heeft een nieuwe rechtspersoon in het leven geroepen waar men lid van kan worden. Dat heeft bepaald geen "rust" gegeven aan het samenwerkingsverband. Daarnaast worstelt de Unie nog met zijn eigen koers.

Nieuwe ouderenbond

Nederland heeft een nieuwe ouderenbond bij die claimt de grootste van Nederland te zijn. Meer dan 150 organisaties voor gepensioneerden en senioren gaan samen. Het zijn de Koepel van Nederlandse Verenigingen van Gepensioneerden, Nederlandse Vereniging van Organisaties van Gepensioneerden, KBO Brabant en de Federatie van Algemene Seniorenverenigingen. De senioren voelen zich gepasseerd bij veel besluitvorming in ons land. Als terecht voorbeeld wordt genoemd, dat er door de SER (Sociaal Economische Raad) inmiddels al 10 jaar onderhandeld wordt over aanpassing van het pensioenstelsel, zonder daar vertegenwoordigers van de senioren direct bij te betrekken. Deze samenvoeging wordt gezien als een stap om voorbereid te zijn op beloftes die de politiek deed.

Acute Nachtzorg in de Gelderse Vallei

Waarschijnlijk heeft u het persbericht hierover

gelezen. Het initiatief om te komen tot een regionaal nachtzorgteam vanaf voorjaar 2020 door samenwerking van diverse zorgaanbieders is een feit. Dit initiatief werd eerder ook door de KBO ondersteund.

Nieuwe leden

Als bestuur doen we (nogmaals) een beroep op u om nieuwe leden voor onze KBO te vinden. In het afgelopen jaar liep ons ledental weer wat terug, omdat een aantal ouderen ons ontviel. Nieuwe aanwas is gewenst en je bent per slot van rekening vanaf 55 jaar senior. Misschien behoren uw kinderen zelfs al tot de doelgroep.

Algemene Leden Vergadering (ALV)

De ALV wordt dit jaar op de vierde woensdag gehouden en *niet* zoals gebruikelijk op de 3^e woensdag van de maand maart. De agenda etc. zult u aantreffen in de Nieuwsbrief maart 2020.

35 jaar jubileum KBO afdeling Ede-Bennekom (zie ook de vorige Nieuwsbrief blz. 3)

De actieve feestcommissie heeft al een aantal keren vergaderd. De planning is om op zaterdagmiddag 7 november een jubileumfeest te organiseren bij locatie "Pathé Ede" in Rietkampen. Wij zullen u t.z.t. informeren via onze nieuwsbrieven.

Arie van Alphen

6 januari 2020

Contributie 2020

In januari 2020 zijn de brieven met de contributienota 2020 door de vrijwilligers rondgebracht bij de KBO-leden. Het bedrag blijft hetzelfde als in 2019 namelijk € 23,50 voor alleengaanden en € 40,00 voor echtparen/samenwonenden. De uiterste datum om uw contributie 2020 te kunnen overmaken is 1 maart 2020. Tijdens de Algemene Ledenvergadering op woensdag 25 maart wordt de contributie voor het jaar 2021 vastgesteld.

2^e Penningmeester *Annelies Tax*

*De file. Wat men eraan vindt? Van mij mogen ze het afschaffen,
maar ze staan ervoor in de rij.
Herman Finkers*

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

Van de Pastor

Wakkere mensen

Zolang er kerktorens zijn, staan er hanen op. De volkswijsheid leert dat de haan de pastoor aanmoedigt om heldhaftig tegen de stroom in te gaan, met de kop in de wind. Hoewel, als je goed naar de haan kijkt, zie je dat de haan met alle winden meedraait. Nee, de eigenlijke betekenis van de haan op de kerktoren is, dat de haan het symbool is van de nieuwe dag. De haan is als eerste op en roept de mensen wakker. In dit geval om naar de kerk te komen. Vanwege zijn rode kam is de haan ook het symbool geworden van vuur en van de zon. Als de rode haan uittrekt, is de brandweer onderweg. De haan als het dier dat ons wakker houdt, dat ons gaande houdt. Als het dier dat ons in vuur en vlam zet.



Voor mij is dit een prachtig beeld voor het evangelie van Jezus dat we dit jaar lezen volgens Mattheüs. Als er een president wordt gekozen, begint hij zijn optreden met een vlammeende regeringsverklaring. In klinkende woorden deelt hij zijn landgenoten mee wat hij de komende vier jaar wil bereiken. Maar aan het einde van zo'n periode blijft er dikwijls niet veel van die mooie woorden over. Daarom moet ook een president, en trouwens ook elk kabinet, niet worden afgerekend op hun mooie woorden aan het begin, maar op hun concrete daden.

Jezus heeft ons in de Bergrede van de evangelist Mattheüs ook zijn "regeringsverklaring" gegeven.

Maar er is één groot verschil met vele andere regeringsleiders. Als geen ander heeft Hij laten zien dat Hij dóet wat Hij zegt, al kost dat Hem letterlijk zijn hoofd! Hij spreekt tot vele mensen die op zoek zijn naar de zin van hun bestaan.



Waarom Bergrede? De berg is in de Bijbel de plaats van de Godsontmoeting. Boven op de berg -zeg maar, vlak bij God- kun je je niet langer verbergen en op de vlakte houden. Jezus spreekt aan het begin van zijn openbaar leven zijn 'regeringsverklaring' uit.

De zaligsprekingen aan het begin van de Bergrede zijn een schot in de roos, want ze roepen op tot een menswaardig leven. Jezus daagt vanaf de berg zijn toehoorders uit om te werken aan een betere wereld. Jezus heeft mensen nodig: gezegende mensen, wakkere mensen. Dat is het ware leiderschap van Jezus: mensen uitnodigen, wakker schudden, uitdagen, serieus nemen en gaande houden. Immers, het Rijk van God heeft voorlopig nog lang geen vaste vorm gekregen en alle tranen zijn lang nog niet uit alle ogen gewist. Daarom: 'Mensen wordt wakker, voordat het te laat is... en: als je niet opstaat, dan blijf je maar liggen; moet je maar weten wat ervan komt!'

Pastor Hans Lucassen

Terugblik op Kerst

Het was de zondag na Kerstmis in de kerk St. Antonius in Ede. Pastoor John keek naar de kerststal toen hij merkte dat kindje Jezus ontbrak bij de figuren. Onmiddellijk meende de Pastoor de wijkagent in te moeten lichten, maar toen hij op het punt stond dit te doen, zag hij de kleine Freek met een rode wagon en in die wagon zat het kleine kindeke Jezus. Pastoor John benaderde Freek en vroeg hem: 'Nou, Freek, waar heb je de kleine baby vandaan?' Freek keek op, glimlachte en antwoordde: 'Ik heb hem uit de kerk gehaald.' 'En waarom heb je hem meegenomen?'

Met een schaapachtige grijns zei Freek: 'Welnu, Pastoor, ongeveer een week voor Kerstmis bad ik tot Jezus. Ik vertelde hem dat als hij me een rode wagon voor Kerstmis zou geven, ik hem op een rondje rondom de kerk zou trakteren.'



Rijbewijskeuringen 75-plus

Wanneer u 75 jaar of ouder bent is een keuring bij het verlengen van het rijbewijs verplicht. Het CBR kan wel 3 maanden nodig hebben voor beoordeling. Het is daarom van groot belang dat u tenminste 4 maanden voor het verlopen van het rijbewijs een afspraak voor een keuring maakt. Uitloop tot 6 maanden komt geregeld voor!

Voor een keuring kunt u terecht bij:

1. De Rijbewijskeuringsarts. Voor een keuring moet u zich aanmelden op www.rijbewijskeuringsarts.nl of bellen met 036 720 09 11.
De keuringen vinden plaats in Buurthuis de Meerpaal, Industrielaan 1 in Ede. Kosten €70. KBO leden €10 korting.
2. J. van den Berg, Stationsweg 56, Ede. De opbrengsten van de keuring komen volledig ten goede aan de stichting Child Support Indonesia. 0318 61 03 68. Kosten € 40.
3. Regelzorg Rijbewijskeuringen in Gezondheidscentrum Lunteren, Barneveldseweg 11a. Woensdag 12 februari of Woensdag 11 maart

Een afspraak maken met de arts kan via Regelzorg Rijbewijskeuringen. Tel.: 088-23 23 300. Zelf een datum plannen: www.regelzorg.nl.

Tarieven (incl. BTW): 75+ B/E €50 medisch, C/D/E (ook voor code 95) en Taxipas €70. Leden van CNV/FNV/ouderenbonden en/of thuiszorgorganisaties krijgen € 10 korting op bovenstaande prijzen. Let op: Het is niet mogelijk rechtstreeks bij de locatie een afspraak te maken.

Gezondheidsverklaring

Voor u naar de keuring gaat moet u eerst een gezondheidsverklaring kopen. Die is verkrijgbaar via internet op mijn.cbr.nl (inloggen met DigiD). Voor meer informatie: tel. 085 487 71 00. Kosten € 34,80.

Vindt u het lastig om de verklaring digitaal aan te vragen? U kunt deze verklaring ook voor € 37,50 kopen bij de afdeling Burgerzaken van de gemeente Ede. Digitaal gaat de afhandeling meestal wel sneller.



Maandelijks inloopsprekkuur voor senioren met vragen over reizen met het openbaar vervoer. Hoe vraag ik de OV-chipkaart aan, hoe werkt de 40% samenreiskorting, welk abonnement past het beste bij mij? De OV-ambassadeurs geven graag advies op maat. Ook kunnen ze stap voor stap op de computer laten zien waar en hoe u uw reis kunt plannen.
Wanneer: 26 februari 2020, 25 maart, 22 april, 27 mei en 24 juni.
Tijd: woensdag van 10.00 – 11.30 uur
Locatie: Cultura, Molenstraat 45, Ede

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

Een reminder van het Vrij Atelier

Expositie in de Franciscuszaal!
Gedurende de maand januari en een deel van februari kunt u werk van onze leden bekijken.

Wat is een Vrij Atelier? En wat kun je er mee? Wat is nu te bewonderen? Het is het werk van het afgelopen half jaar. Kom eens kijken.

Mensen die graag tekenen en schilderen komen regelmatig bijeen in de Antoniuskerk, Stationsweg 112 Ede. We schilderen van 13.30-15.30 uur. We zijn allemaal amateurs.

Het is geen les

Ieder werkt voor zichzelf en al schilderend inspireer je elkaar. Je neemt zelf materialen mee. Er zijn kosten verbonden aan het gebruik van de ruimte. En, hebt u al een tijd niet meer geschilderd? U wilt (evt. weer) beginnen of u wilt proberen of het schilderen iets is voor u? U bent **WELKOM!**

Inlichtingen bij Toos Ettema: ettema.konijn@hetnet.nl
Tel. 0318 64 58 31



De lezing over Market Garden

Deze lezing werd gegeven door Ed Seters van het militair platform Ede op 20 november 2019.

Nadat Trudy Schoonhoven de bijeenkomst had geopend met een gedicht over vrijheid kreeg de heer Seters het woord.

Dor een technisch probleem kon hij ons geen "plaatjes" laten zien. Dat hinderde niets, want hij kan fantastisch vertellen.

Hij voerde ons eerst terug naar de tijd rond 1900. Toen was Ede een boerendorpje. Er was geen station en er was geen industrie. Maar... er ging veel gebeuren. Dat kwam door de invoering van de persoonlijke dienstplicht.

Voor al deze dienstplichtigen waren kazernes en oefenterreinen nodig en openbaar vervoer. In Wageningen was een station, dat werd verplaatst. Het kwam 6 km van Wageningen en 1,5 km van het dorp Ede af te liggen. Het ons bekende station Ede-Wageningen. Er werden kazernes gebouwd en er was genoeg woeste grond om als oefenterrein te dienen.

In 1914 bij de mobilisatie van de eerste wereldoorlog waren er 4 kazernes en 6000 soldaten. Zoveel dat zelfs de Oude Kerk als slaapplek voor soldaten heeft gediend.

Toen de tweede wereldoorlog uitbraak had Ede 7 kazernes. De Duitsers hebben hier uiteraard gebruik van gemaakt en hier veel manschappen ingekwartierd.

Op 6 juni 1944 vond de inval bij de kust van Normandië plaats. De heer Seters heeft ons er op gewezen dat het aandeel van de enorme hoeveelheid parachutisten heel belangrijk was. Zij verhinderden dat de Duitsers naar het strand konden.

Er liepen zaken anders dan verwacht en de bevoorrading stageneerde.

Op 17 september 1944 was er de actie Market Garden.

Bommenwerpers uit Engeland naderde Ede vanuit het westen. Hun taak was het bombarderen van de

kazernes. Het zicht was dermate slecht, dat deze groep doorvloog. Er kwam een tweede groep bommenwerpers. Deze gooiden wel bommen naar beneden en misten de kazernes, maar raakten Ede-Zuid. Een bombardement op de stichting in Wolfheze liep ook mis. Een derde bombardement in Ede raakte wel de kazernes.

Bij Wolfheze kwamen gliders (zweefvliegtuigen), die voor manschappen en materiaal zorgden.

De heer Seters heeft verteld wat er elke dag gebeurde en dat de film "Een brug te ver" niet overeenkomt met de werkelijkheid.

Bij Market Garden zijn 10 000 mensen ingezet, 2000 zijn teruggekeerd, 2000 zijn gedood, 6000 zijn krijgsgevangen gemaakt. Van deze laatste groep wisten er 300 te ontsnappen en onder te duiken.

Ede was vol met evacués en werd oncontroleerbaar. Een zegen voor joodse onderduikers.

Aan het begin van de oorlog woonde er 25 joden in Ede. Aan het eind van de oorlog waren er 800.

Ed had deze middag een heel spannende episode over Market Garden verteld, waarvoor Trudy hem bedankte met daarbij een overhandiging van een enveloppe met inhoud bestemd voor het "Platform Militaire Historie Ede". Deze interessante en mooie middag werd bijgewoond door 45 personen.

Een vriendelijke groet aan allen,

Bep Reimink & Mary-Ann Borggreve

Vrijheid ligt niet zomaar op straat

Je kunt het niet even oprapen

Het is leven zonder angst en geweld

Vrij kunnen zijn in je doen en laten

Vrijheid is ook kunnen laten zien

wie je bent en waar je voor staat

Het is dankbaarheid aan hen die

hun leven gaven voor onze vrijheid.

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

Uw e-mailadres

Oproep: doorgeven van uw e-mailadres

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

Het adres is: charles.slangen@upcmail.nl met o.v.v. "ik doe mee".

Vrijwilligersavond in de Bosroos

De vrijwilligersavond op 14 november 2019 was zeer geslaagd. Wij werden welkom geheten door Trudy en wederom werd een gedicht door haar voorgelezen. De tekst hiervan luidde:

De Vrijwilliger

*Hart van goud uit het juiste hout
leeft, geeft en draagt bij
steunpilaar van deze maatschappij*

*Handen uit de mouwen
mannen en vrouwen
wat zijn ze prachtig
en vereend, oh zo prachtig*

*Vrij en blijvend
maar nooit vrijblijvend*

*Geen loze beloften
voegt de daad bij het woord
onbaatzuchtig bescheiden
uniek in zijn soort.*



Aanwezig waren 55 personen dus allemaal mensen, die zich op de één of ander manier inzetten voor onze KBO afdeling Ede-Bennekom.

Door O & O was een goed, heerlijk en verzorgd etentje georganiseerd.

Door Trudy werd de avond afgesloten met de woorden:

*Vrijwilligers worden niet betaald
niet omdat ze waardeloos zijn
maar omdat ze onbetaalbaar zijn.
Vrijwilligers maken het verschil!*

Bep Reimink

Kerstviering KBO op 18 december 2019 in De Schuilplaats

Om 11.30 uur begon deze viering met een kerkdienst, waaraan medewerking werd verleend door Pastor Hans Lucassen, Ria Kastelein en de muzikale begeleiding werd verzorgd door Theo Borggreve.

Deze dienst had als thema "Hij zal een man van vrede zijn"; hetgeen ook heel duidelijk door de pastor werd benoemd. Kerst is een feest van licht in deze duistere wereld en hopelijk een feest van vrede met, voor zover mogelijk, aandacht voor onze naasten.

Wij als KBO hebben hierin ook een taak te vervullen.

Aan het einde van deze kerkdienst werd ieder, die zich hiervoor had aangemeld uitgenodigd voor de kerstlunch, welke in buffetvorm werd aangeboden en keurig en overzichtelijk op tafels stond opgesteld. Het was gewoonweg een heerlijke maaltijd met aan het eind een lekker toetje.

Wat een keus! Zo veel soorten gebak en ijs. Eigenlijk te veel om op te noemen.

Als afsluiting nog koffie of thee met bonbons. Ongeveer 85 personen hebben hieraan deelgenomen. Het was een geweldige morgen en middag voor alle aanwezigen. Dank aan de organisatie.

Mijn wens aan iedereen is: "Een goed en gezond 2020"

Bep Reimink



Meer foto's op
onze eigen site
onder

**Activiteiten en
Historie!**



Op bezoek bij... Nellie Ale

Het appartement van Nellie heeft een bescheiden entree. Ik verwachtte behalve een lift ook een trap naar haar verdieping, maar die heb ik niet gevonden. Eenmaal bij haar binnen kwam ik terecht bij een interieur, dat past bij iemand die goed belezen is. Vanuit de woning is de Molen Concordia goed te zien. Ze is een gezellige gastvrouw en bij de pinken. Terugkijkend op haar verleden kan ze veel vertellen. Ze is geboren Amsterdamse en in 1957 getrouwd met Karel, een militair die is gaan dienen bij de Landmacht, verbindingdienst (voor de kenners het 106 raster bataljon). Ze heeft 5 kinderen met zeer diverse kwaliteiten.

Hoe ben je in Ede gekomen?

In die tijd werd een militair overgeplaatst en dan had je maar te gaan. Dat gebeurde ook in 1962 met de familie Ale. Ik beluister dat het moeilijk was een huis te vinden indertijd in Ede. Ze kwamen terecht in de Wilterdinksstraat. Eer dat die verhuizing lukte was het gezin lid van een huizenruil stichting die een krantje uitgaf. Dat hielp. Het schier onmogelijke ging gebeuren door middel van een 4-hoeks ruil, 4 gezinnen die gelijktijdig verkasten!

Hoe ben je bij de KBO gekomen?

Er was in die tijd een clubje KBO-leden die de boer op gingen om leden te werven. Mogelijk ging dat nog aan de hand van gegevens van de kerk. Er kwamen zodoende twee dames aan de deur met de vraag of ze lid wilden worden en daar werd eigenlijk vanzelf gehoor aan gegeven. Eenmaal lid was de motivatie aanvankelijk, dat er via de Unie KBO tenminste werd opgekomen voor belangen van ouderen.

"Toen ik mijn man had verloren en de kinderen redelijk zelfstandig waren wilde ik gaan iets doen wat ik al langer graag wilde" zei Nellie en begon over haar studie. In haar



werkzame leven zat ze in het onderwijs en ze is daarnaast naar Utrecht gegaan om er ASW (Algemene Sociale Wetenschappen) in deeltijd te studeren. Met goed gevolg, doe het haar maar eens na!

Door een studieopdracht, zeg maar een scriptie, werd Nellie gevraagd om onderzoek te doen naar sociale kanten van ouderen in die tijd. Het kostte niet veel moeite om bij de KBO in contact te komen met het bestuur en de activiteiten die werden georganiseerd. Niet veel later werd ze 58 en mocht via een regeling (DOP) het onderwijs verlaten. Zo raakte ze verzeild in het pastoraat via de kerk en binnen de KBO is ze een actieve rol gaan spelen. Onder andere bij O & O, in het bestuur en bij onze Nieuwsbrief. Er is één verzuchting van Nellie die me goed is bijgebleven van mijn bezoek: "Moeder zijn is een levenslang lot". Ze heeft gelijk en het is veelzeggend: "Je blijft meeleven met al hun zorgen." Ze houdt van haar (klein)kinderen en zij van haar. Zo ligt in haar favoriete stoel een kussen met de tekst 'Voor lieve Omi'.

Erik Erkelens

Huurtoeslag 2020

Meer mensen komen in aanmerking voor (een beetje) huurtoeslag. Dat komt doordat de vaste inkomensgrenzen voor huurtoeslag vervallen. In 2019 zijn die grenzen bikkelhard. Een AOW-ontvanger die per jaar meer inkomen heeft dan €22.574 (of €30.800 met een partner), krijgt geen cent huurtoeslag. Voor huurders onder de AOW-leeftijd liggen deze grenzen €25 hoger.

In 2020 krijg je boven deze grens nog wel huurtoeslag, maar minder. Pas bij een inkomen van circa €28.000 voor een alleenstaande en €37.000 voor partners bestaat helemaal geen recht meer op huurtoeslag. De vermogensgrens blijft wel een harde grens. Wie 1 euro meer heeft dan het belastingvrije vermogen, krijgt geen huurtoeslag.

Bron: Plus Online

In de oceaan van zuiverheid smolt ik als zout.
Zekerheid, twijfel, geloof en ongeloof niets bleef ervan over.
In mijn hart verscheen een ster, waar alle zeven hemelen in opgingen...
Rumi

Veranderingen in 2020

De tabaksaccijns gaat fors omhoog, de ondersteuning voor Windows 7 stopt, de maximumsnelheid gaat omlaag. Wat verandert er allemaal in 2020?

AOW-leeftijd minder snel omhoog

De AOW-leeftijd blijft gekoppeld aan de levensverwachting, maar deze gaat minder snel omhoog. In 2020 en 2021 komt er helemaal geen stijging en blijft het 66 jaar en 4 maanden. Vanaf 2024 zal de AOW-leeftijd niet meer met één jaar stijgen, per jaar dat we langer leven, maar met 8 maanden.

Tweeschijvenstelsel

In 2020 zijn er geen drie belastingschijven voor inkomsten maar twee. Het tarief tot een inkomen van € 68.507 is 37,35%. Boven de € 68.507 is het tarief 49,50%.

Daarnaast gaan de arbeidskorting en de algemene heffingskorting extra omhoog. Volgens het kabinet zelf gaan de meeste mensen hiermee meer overhouden en wordt werken, of meer werken, lonender.

Koopkracht

De meeste mensen zien naar verwachting de koopkracht met gemiddeld 1 tot 2 procent stijgen. Vooral tweeverdieners met een middeninkomen en kinderen gaan er in 2020 op vooruit. Op de website van het Nibud kun je checken wat er volgend jaar met jouw koopkracht gebeurt. Kijk ook onder het tabblad 'Levenssituaties'.

Einde ondersteuning Windows 7

Op 14 januari 2020 stopte Microsoft met de ondersteuning voor Windows 7. Er komen geen beveiligingsupdates meer, ook stopt de technische ondersteuning.

Wijzigingen dekking basisverzekering

Iedere basisverzekering heeft dezelfde dekking. De volgende vergoedingen komen per 2020 nieuw in de basisverzekering:

- Behandeling door een specialist ouderengeneeskunde of arts verstandelijk gehandicapten.
- De medicijnen durvalumab en abemaciclib (bij longkanker) en het middel Fampyra (bij ms).
- De mogelijkheid om logeerkosten i.p.v. reiskosten vergoed te krijgen bij een behandeling in het ziekenhuis (minimaal 3 aaneengesloten dagen). De vergoeding is maximaal €75 per nacht.
- Als een geneesmiddel nog niet geregistreerd staat in het Geneesmiddelenvergoedingssysteem (GVS) kun je er toch een vergoeding voor krijgen als het middel door de apotheek zelf bereid kan worden.
- Stoppen met roken programma's vallen vanaf 2020 niet meer onder het eigen risico.

Vaccineren

Vanaf ongeveer november 2020 wordt de vaccinatie voor pneumokokken voor 60+ vergoed. U krijgt van de huisarts een oproep als u 60, 65, 70 of 75 jaar oud bent.

Tabaksaccijns

Stoppen met roken in 2020! Dat scheelt in de portemonnee. Per 1 januari 2020 stijgt de accijns op sigaretten en shag namelijk met €0,14. Op 1 april stijgt de accijns op sigaretten en shag nog eens met €1.

Digitaal lezen

Digitaal lezen wordt goedkoper. Het tarief voor E-books,

digitale kranten en tijdschriften was 21% en wordt 9%.

Wijzigingen energiebelasting

Het kabinet wil duurzaam energiegebruik stimuleren. De energiebelasting op aardgas gaat met 3,99 cent per m³ omhoog. De belasting op elektriciteit gaat juist omlaag met 0,09 cent per kilowattuur. Dit tarief daalt de komende jaren verder.

Ook verlaagt het kabinet het totaal aan belastingen op de energierekening. Voor huishoudens met een gemiddeld verbruik van 1179 m³ gas en 2525 kWh elektriciteit per jaar gaat het belastingdeel van de energienota in 2020 met €100 omlaag t.o.v. 2019.

Betaal je meer of minder aan energie in 2020? Check de rekentool op de site van Milieu Centraal.

Elektrisch rijden

De komende jaren blijven er belastingvoordelen voor elektrische auto's bestaan. Tot en met 2024 hoeft je geen motorrijtuigenbelasting te betalen.

'Roettax' oude diesels

De overheid wil het gebruik van vervuilende auto's minder aantrekkelijk maken. Eigenaren van een oudere diesel betalen vanaf 1 januari 2020 een toeslag van 15% op de motorrijtuigenbelasting. Voor een gemiddelde auto die op diesel rijdt (tussen de 1350 en 1450 kilo) kost dat €225 per jaar extra.

Maximumsnelheid

De maximumsnelheid op autosnelwegen overdag (van 6 tot 19 uur) wordt verlaagd naar 100 kilometer per uur. Vanaf 19 uur tot 6 uur blijft de huidige situatie ongewijzigd. De verlaging van de maximumsnelheid op alle autosnelwegen wordt in één weekend (tussen 12 en 16 maart) doorgevoerd.

Spoorboekje NS

De NS zorgt op een aantal trajecten voor een kortere reistijd en een betere overstap. Een aantal stations krijgt een nieuwe naam. De wijzigingen gingen in per 15-12-2019.

Eigen huis

Voor hoge inkomens wordt de hypotheekrenteaf trek versneld afgebouwd. In 2020 daalt de aftrek, van 49 naar 46%. Tot 2023 daalt de aftrek verder tot 37,05%, voor huiseigenaren in het hoogste belastingtarief.

Regels huurverlaging aangepast

Huishoudens met een rekenhuur boven €737,14 en een laag inkomen komen in aanmerking voor **het vragen** om huurverlaging voor een sociale huurwoning. Met een 'laag inkomen' wordt een inkomen bedoeld lager dan €15.500 als je alleen woont, €26.500 als je met twee personen woont of €33.500 als je met drie of meer personen woont.

Huurbevriezing

Voor gezinnen gaat de maximale inkomensgrens om voor huurbevriezing in aanmerking te komen voor gezinnen omhoog van €38.035 naar €43.500. Alleenstaanden hebben minder kans om voor huurbevriezing in aanmerking te komen. De maximale inkomensgrens om aanspraak te maken gaat voor hen omlaag van €38.035 naar €27.000.

Bron BNN Vara Kassa



Noodfonds Ede kan helpen in geval van Nood

Soms raak je door omstandigheden financieel tussen wal en schip.

Opeens staat u voor een grote uitgave, er komt een aanslag van de belasting, er zijn problemen met toeslagen, u heeft uw reserves net aan iets anders uitgegeven, u moet veel bijbetalen aan medische kosten, enz.

De gemeente Ede kent een aantal minimaregelingen waar u gebruik van kunt maken en soms kan de diaconie van de kerk bijspringen. Maar als dat niet mogelijk is, en er is een acuut probleem of knelpunt, dan kan het Noodfonds wellicht helpen.

Noodfonds Ede is bedoeld voor eenmalige, individuele, kleinschalige, financiële noodvragen, waar geen andere opties voor zijn. Het gaat om een (bescheiden) bijdrage aan primaire levensbehoeften, die echt nodig zijn. De bijdrage is een steun in de rug, op weg naar stabilisatie of verbetering van de situatie. Incidentele financiële

ondersteuning kan soms net genoeg zijn om erger te voorkomen.

Noodfonds Ede levert maatwerk en heeft geen vaststaande criteria. Wel zijn er twee belangrijke richtlijnen voordat we een aanvraag in behandeling nemen: het is zeer wenselijk als er een hulpverlener bij betrokken is en eventuele andere voorzieningen zijn uitgesloten.

Hebt u wel eens financiële zorgen? Weet u niet goed waar u terecht kunt? Wilt u advies over mogelijke regelingen van de gemeente Ede? Wilt u weten of Noodfonds Ede u kan helpen?

U kunt altijd bellen om advies te vragen! Als er niet wordt opgenomen, spreek dan een bericht in, dan wordt u teruggebeld.

Noodfonds Ede, Contactpersoon: Lisan Verboom
06 2114 3860 of info@noodfondsede.nl

Mantelzorgwaardering

Zorgen voor een ander kan soms zwaar zijn. Daarom geeft de gemeente Ede mantelzorgers een extra steuntje in de rug met een bedrag van € 100. Dat noemen we de Mantelzorgwaardering.

- Krijgt u mantelzorg? Dan kunt u voor uw mantelzorger één keer per jaar Mantelzorgwaardering aanvragen. Dat kan voor maximaal twee mantelzorgers. Mantelzorgwaardering 2020 kan vanaf 1 mei 2020 worden aangevraagd.
- Ook als u in een zorginstelling woont, kunt u voor uw mantelzorger een aanvraag doen.
- Ook als zorgprofessional kunt u namens een zorgvrager een Mantelzorgwaardering aanvragen.

Voorwaarden

Om een Mantelzorgwaardering aan te kunnen vragen, gelden deze regels:

- U krijgt mantelzorg en woont in de gemeente Ede
- Uw mantelzorger levert voldoende mantelzorg, voor een langere periode. In uw aanvraag geeft u daarom onder andere aan om hoeveel uur zorg het wekelijks gaat.
- De aanvraag doet u in ieder geval vóór 1 januari van het volgende jaar.

Wanneer geen Mantelzorgwaardering?

In de volgende gevallen kunt u geen Mantelzorgwaardering aanvragen:

- Voor de gebruikelijke zorg door uw partner of inwonende kinderen (huishouden en administratie).
- Uw mantelzorger is jonger dan zestien jaar.
- U betaalt uw mantelzorger met een persoonsgebonden budget.
- Voor uw mantelzorger is het werk of vrijwilligerswerk.



- Ook als zorgprofessional kunt u namens een zorgvrager een Mantelzorgwaardering aanvragen.

Aanvragen

- U kunt de Mantelzorgwaardering digitaal aanvragen via DigiD.
- U kunt ook digitaal aanvragen met uw Burgerservicenummer (BSN). U vult dan het hele formulier zelf in.
- Ook als zorgprofessional (consulent, thuiszorg, huisarts) kunt u namens een zorgvrager een aanvraag indienen. Dan heeft u wel de gegevens nodig van de zorgvrager en de mantelzorger.
- De afhandeling van de aanvraag kan ongeveer 3 maanden duren.

Een Mantelzorgwaardering vraagt u elk jaar opnieuw aan. Voor de mantelzorger telt het geldbedrag van € 100 niet mee als inkomsten voor de Belastingdienst of voor bijvoorbeeld een bijstandsuitkering.

Let op: de mantelzorgwaardering voor 2020 kunt u vanaf 1 mei 2020 aanvragen.

Hulp

Lukt het u niet om digitaal aan te vragen? Dan kunt u op vrijdagochtend hulp krijgen bij het aanvragen van de Mantelzorgwaardering. Daarvoor kunt u terecht bij loket DigiHulp op het Werkplein regio FoodValley. Of u kunt ons bellen op telefoonnummer 14 0318 om een papieren formulier aan te vragen.

Bij Malkander kunt u als mantelzorger terecht voor een luisterend oor, informatie en advies. U kunt praten met een coach, cursussen volgen of andere mantelzorgers ontmoeten.

Bron: Malkander

Die ING toch

ING maakt betalen duurder

Per 1 maart a.s. verhoogt ING de kosten voor betalen en ook de kosten voor pinnen in een vreemde munt. Klanten die geboren zijn voor 1 januari 1941 kregen gratis tweewekelijkse afschriften en bij bepaalde rekeningen overschrijvingskaarten. Senioren worden hierdoor met nog grotere prijzen geconfronteerd. Per 1 juni moeten ING-klanten ook gaan betalen voor een defecte betaalpas.

De ING-Digicoaches staan voor je klaar

Wil je graag persoonlijk geholpen worden bij digitaal bankieren? Dan staan de Digicoaches in de kantoren voor je klaar.

Een Digicoach kan je helpen bij:

- Het aanvragen en activeren van Mijn ING
- Het downloaden en installeren van Mobiel Bankieren App
- Het ontdekken van de mogelijkheden van Mijn ING
- Het ontdekken van de mogelijkheden van de App

Digitaal Bankieren Workshop

Er worden regelmatig workshops over digitaal bankieren georganiseerd in ING-kantoren. Tijdens zo'n workshop krijg je inzicht in hoe Mijn ING en de Mobiel Bankieren App werkt. Je kunt daar zelf oefenen in een speciale

oefenomgeving. En natuurlijk is er alle gelegenheid om vragen te stellen. Wil je graag naar zo'n workshop? Kijk of er binnenkort een workshop is in Ede en schrijf je in.

Inlooppreekuren

Op ieder ING kantoor kunnen Digicoaches jou helpen met het installeren van de app of het activeren van de scanner. Iedere dinsdag tussen 10.00 en 12.00 uur organiseren we hiervoor speciale spreekuren. Een afspraak maken voor deze spreekuren is niet nodig, je kunt gewoon binnenlopen.

Dit neem je mee naar kantoor

Om je te kunnen helpen, hebben we een aantal dingen nodig. Vergeet niet om het volgende mee te nemen naar het kantoor aan de Molenstraat 142 te Ede:

- Je gebruikersnaam en wachtwoord van Mijn ING (Internetbankieren)
- Je Betaalpas
- Je smartphone of tablet
- Een geldig identiteitsbewijs (identiteitskaart, rijbewijs of paspoort)
- Als je komt voor het activeren van de scanner, neem dan ook je scanner mee

Bron: website ING Particulieren / Hulp bij digitaal bankieren

Inkomensregelingen volwassenen met een laag inkomen

Rondkomen met een laag inkomen is niet gemakkelijk. Lid worden van een vereniging, sporten bij een club, een bezoek aan de bioscoop of schouwburg doen, volgen van een cursus etc. is dan een zware aanslag op uw geld. Als u een laag inkomen hebt, kan de gemeente Ede u helpen. Hiervoor heeft de gemeente een aantal inkomensregelingen die u voor 2020 kunt aanvragen. Zo kan een echtpaar met of zonder kinderen met een inkomen onder € 1.857 en een beperkt vermogen deze regelingen aanvragen. Voor alleenstaande en alleenstaande ouder is dit bedrag € 1.300.

Wanneer komt u in aanmerking? Wat zijn de regelingen voor volwassenen?

Op ede.nl/regelingen vindt u antwoorden op deze vragen. U kunt ook contact opnemen met het Klantcontactcentrum van de gemeente Ede via 14 0318 (telefonisch bereikbaar van maandag tot vrijdag tussen 08.30 en 17.00 uur). Hebt u toch nog een vraag, neemt contact op met onze Vrijwillige Ouderen Adviseurs (VOA). Dat zijn Liesbeth Meens tel. 0318 64 00 17 en Frans Bik tel. 0318 84 29 92.

Bezoek zieken en eenzamen

Kent u situaties waarin het belangrijk is dat we aan een lid van onze KBO afdeling aandacht geven door middel van een bloemetje of iets dergelijks of haar of hem een bezoek brengen? Neemt u daarvoor contact op met de coördinator van de werkgroep Zorg en Welzijn Gerda Hiensch, tel. 0318 62 10 08 of 06 12 09 46 36.



Bezorgmaaltijden

Bezorgmaaltijden worden in de gemeente Ede in ruime mate aangeboden en af en toe wordt er reclame gemaakt voor deze gemakkelijke vorm van 'eten'.

De aanbieders zijn: Apetito, Chef Martin (via AH webwinkel), Diepvriesman, Food Connect, Lekker Eten met Gemak, Maaltijdservice.nl, Uitgekookt (van Marle), Vers aan Tafel.

Voordelen van deze bezorgers is dat u niet uit huis hoeft, dus geschikt voor wie aan huis gebonden is. Voor mensen die vaak niet thuis zijn is het lastig, want bezorgen bij de burens is amper een optie. Het is erg verschillend wat deze bedrijven aanbieden, diepvries, koelvers of warme maaltijden.

Alternatieven zijn er ook. Kippie of de supermarkt hebben al dan niet via een website de mogelijkheid maaltijden te kopen. Dit is meer geschikt voor een incidentele maaltijd.

Eten buiten de deur

Er zijn in Ede e.o. veel restaurants, maar hier komen een paar mogelijkheden om voor een *bescheiden* budget toch ergens te kunnen eten. Voor elk wat wils.

Koffiecafé Cultura Stadspoort Ontmoetingscentrum
Iedere donderdag 10.00-11.30 uur, koffie, thee met iets lekkers € 2

Open Eettafel De Broek-Akker, Hof van Sint Pieter 41,
6721 TN Bennekom, Elke ma, di, wo, vr en zondag 12.00-13.15 uur 0318 41 50 58. Het driegangen diner € 7.00

Bettanië, Platteelhof 3, Ede. Iedere dag kunt u om 12.00-14.00 uur mee eten. Dagelijks 3-gangen menu in restaurant. Wanneer u voor 10.00 uur 's ochtend doorgeeft dat u komt, bent u van harte welkom. Tel. 0318 68 99 99, De kosten bedragen € 9,75 per persoon, per maaltijd. 65+

Luthers gemeentecentrum aan de Maanderweg in Ede t/m 01-10-2020 van 14:00-16:00 uur. Bescheiden warme maaltijd voor een kleine beurs.

Maanderzand, Louise Henriëttelaan 17, 6713 MH Ede. U kunt in de brasserie gebruik maken van een maaltijd, koffie, drankje of kleine kaart. U bent van harte welkom in de brasserie. U hoeft niet aan te melden maar kunt wel even bellen. 0318 68 53 00

Buurthuis De Schakel (eetcafé), Schaepmanstraat 58, 6741 WV Lunteren. Vanaf 9.00 uur koken voor mensen met een beperking en dan samen eten. Van te voren inschrijven.

Careander de Boshoeck, Bospoort 2, 6711 BW Ede, Buurtlunch, 12:00-13:00 uur. Lunch, inschrijven. Open maaltijd. De maaltijd vindt meestal plaats op de laatste woensdag van de laatste maand van elk kwartaal, inschrijven.

Dit eten is meestal een 'magnetron maaltijd'.

Bezwaren van het regelmatig eten van deze vormen van gemaksvvoeding is dat ze zelden echt gezond zijn. Er is in bijna alle gevallen sprake van te veel zout in de maaltijden en sommige zijn ook nog eens te vet of bevatten te weinig groenten. Niet alleen voor jongelui en studenten zijn er mogelijkheden tot het bestellen van bezorgd eten. Ede e.o. heeft Pizzakoeriers, snackbar eten, spareribs en burgers. Bekende bestel-websites zijn Thuisbezorgd.nl, Hapsalons.nl waar u naar hartenlust kunt kiezen uit snacks. Wel moet van deze categorie gezegd worden dat het af te raden is om hier regelmatig eten te bestellen, het heeft weinig goede voedingswaarde, is eenzijdig, te vet en te zout.



Meet-Inn Inloopcentrum,
Notaris Fischerstraat 10,
6711 BZ Ede 17:30-20:30 uur
Maal-met-Tijd Elke even week. Opgeven uiterlijk 15.00
diezelfde dag. Kosten: € 4,50. Inschrijven

Meet-Inn Inloopcentrum, Notaris Fischerstraat 10, 6711
BZ Ede 18:00-19:00 uur. Elke di, wo, do. Opgeven
uiterlijk 15.00 diezelfde dag. Kosten: € 4,50 Inschrijven

Buurttafel, Elke 4e donderdag van de maand
organiseert het buurtcentrum De Kolk buurttafel
Schaapsweg 7A in Ede, 0318 61 20 22 Kosten: € 6

De Meerpaal, donderdag van 18:00-19:30 uur (m.u.v. de
vakantieperioden), Open Eettafel. € 6,00 een heerlijke 3-
gangen menu voor u. Inschrijven vóór woensdag.
Industrielaan 1, 6717 EL Ede. 0318 63 05 14,
info@meerpaalede.nl

Havezate, Stationsweg 114, Ede. In de even weken op
donderdag en in de oneven weken op dinsdag 0318 20
80 80. Driegangenmenu € 7,50

Buurtrestaurant Vilente De Pleinen, Pollenstein 174
6714 DH Ede 088 03 21 321 Klantadvies@vilente.nl
Iedereen is welkom om in het restaurant te eten.
Aanmelden graag vóór 9.00 uur 's ochtends via de
receptie van Vilente De Pleinen

Ericahorst, Proosdijerveldweg 55 Donderdagavond
driegangenmenu voor €7,50 Albina Pantschenko is
thuiskok in Ede. Ze kookt ook in de keuken van
dienstencentrum Ericahorst in Ede voor mensen die
gezellig met anderen aan willen schuiven.
06 455 471 49 of etenbijalбина@hotmail.com

Eten afhalen bij een thuiskok? Kijk eens op
www.etendelenede.nl

Onderhoud fietsaccu in de winter

De ANWB geeft tips om te voorkomen dat je stil komt te staan met een lege fiets-accu

Eindelijk! Na dagen met kou, sneeuw en regen is het weer een mooie dag om te fietsen. Maar helaas, de accu van je elektrische fiets is leeg en je krijgt hem niet meer opgeladen. Wat nu?

Voorkom diepontlading

De accu van een elektrische fiets is gevoelig voor kou. Als je een leeggereden accu in een koude omgeving opbergt, werk je diepontlading in de hand. Diepontlading is een dure grap, want een diep ontladen accu is onbruikbaar en moet vervangen worden. Een nieuwe accu kost al snel een paar honderd euro en dat is zonde als je de uitgave kan voorkomen. Wij geven je daarom graag tips om de levensduur van de accu van je elektrische fiets in de winter te verlengen.

7 tips om levensduur fietsaccu te verlengen in de winter

1. Lees altijd eerst de gebruiksaanwijzing van je accu voor het beste bewaaradvies.
2. Bewaar de accu van je e-bike altijd op kamertemperatuur en in een droge omgeving. Berg de accu voor je elektrische fiets niet leeg op, maar zorg dat hij minimaal voor de helft opgeladen is. Zo voorkom je diepontlading.
3. Een fietsaccu moet regelmatig ontladen en weer opladen om gezond te blijven. Als je in de wintermaanden je fiets niet gebruikt, laad je accu dan minimaal één keer per maand op. Denk eraan dat de accu door zelfontlading langzaam leeg loopt.
4. De capaciteit van een accu neemt af bij lage temperaturen. Het opladen van fietsaccu kun je dan ook het best binnenshuis doen. Of in ieder geval in een ruimte die op kamertemperatuur is. Wij adviseren om altijd een oogje in het zeil te houden tijdens het opladen. Laad de accu daarom liefst niet 's nachts op. Zodra de

accu opgeladen is, kan hij uit de lader gehaald worden. Let op! Sommige acculaders ontladen en laden de accu automatisch. Deze fietsaccu's moet je in de lader bewaren om de lader zijn werk te kunnen laten doen. Of je een automatische acculader hebt, kun je nalezen in de gebruiksaanwijzing van je accu.

5. De actieradius van een accu voor een elektrische fiets kan bij lage temperaturen tot een kwart afnemen. Anders gezegd: in de winter haal je minder kilometers uit je accu dan in de zomer. Dit verschil kan oplopen tot 25%. Om je fietsaccu zo lang mogelijk goed te houden is het beste advies om hem te blijven gebruiken. Ook in de winter. Tussen de koude en barre winterdagen door, zijn er altijd wel een paar mooie dagen waarop je naar buiten kunt om een (kort) fietstochtje te maken op je elektrische fiets. Zorg er wel voor dat de accu op kamertemperatuur is als je gaat fietsen.

6. Stal je de fiets de hele dag buiten, bijvoorbeeld op het werk of bij het station, en heb je een afneembare accu? Neem hem dan mee en bewaar hem op een veilige, warme en droge plek. Er zijn speciale, thermische, draaghoezen beschikbaar waarin je de accu van je e-bike kunt bewaren. In de winter houdt zo'n hoes de accu langer op temperatuur en in de zomer houdt de hoes de accu wat koeler. Heb je geen afneembare accu en zit hij vast in het frame van je fiets? Probeer je fiets dan ergens binnen te stallen. Lukt dit niet, houd er dan rekening mee dat bij vrieskou de capaciteit van je accu afneemt. Gemiddeld betekent dit bij 10 uur buiten stallen een capaciteitsafname van 10-20 procent. Extra tip: haal, indien mogelijk, het display van je elektrische fiets. Deze kan kapot vriezen.

7. Na je fietstocht moet je je accu opladen. Leg je accu daarvoor eerst minimaal een half uur in een ruimte die op kamertemperatuur is, zodat de accu kan opwarmen. Daarna kun je de fietsaccu veilig op de lader doen.

Bron: ANWB

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)

Feiten en fabels over je vaatwasser

Voorspoelen is altijd noodzakelijk

FABEL. Afwas móét eigenlijk goed vuil zijn als je wilt dat het wasmiddel zijn werk doet. Uit onderzoek blijkt dat je borden niet schoner worden als je ze eerst afspoelt. De enzymen blijven bij teveel schone borden 'zwemmen', ze kunnen dan nergens aan vast kleven. Saus in de pan? Lekker laten zitten. Deponeer afgekloven sparerib-botten en broodkorsten wel in de prullenbak, anders gaat de machine waarschijnlijk snel stuk.

Vaatwaspoeder is beter dan een vaatwastablet



FABEL. Om de afwas goed schoon te krijgen en de machine gezond te houden, kun je verschillende middelen gebruiken. Je hebt wasmiddel, glansspoelmiddel en zout nodig.

Deze middelen worden meestal gecombineerd in één multifunctionele tablet. Zo'n tablet is niet beter of slechter dan poeder, het hangt af van wat u zelf liever heeft: meer gemak of meer controle?

Het is zeker makkelijker, zo'n 3-in-1 tablet. Qua prijs is het wel even opletten. Wasmiddel, glansspoelmiddel en zout kosten samen zo'n €0,10 per wasbeurt. Een 3-in-1-tablet van een A-merk kost je zo'n €0,25 per wasbeurt, maar er zijn ook uitstekende all-in-one-tabletten voor minder dan €0,10.

Met los vaatwaspoeder, zout en glansspoelmiddel kun je natuurlijk makkelijker doseren, afhankelijk van hoe vet en vies die vaat is. Een tablet kun je hoogstens doormidden breken bij een kleinere vaat. Een vaatwastablet is minder geschikt voor een kort (spoel)programma, omdat hij dan niet volledig oplost. Met poeder kun je de hoeveelheid wel precies afstemmen op het vaatwasprogramma.

Vaatwastabletten kun je ook door de helft doen om kosten te besparen

FEIT. Dit is zeker aan te raden als u maar een half programma wilt draaien, of als er geen pannen in gaan, maar bijvoorbeeld alleen taartbordjes. Bij de meeste vaatwastabletten zijn de ingrediënten verdeeld in laagjes, dus doormidden breken is een prima manier om te doseren.

De vaatwasser moet je laten afkoelen met de deur open

FABEL. Als de vaat nat blijft nadat het afwasprogramma is uitgedraaid, kun je de deur beter dicht laten. Op het moment dat de vaatwasser open gezet wordt, komt er veel vocht vrij. Dit vocht is schadelijk voor keukenmaterialen zoals het keukenblad en de keukendeuren. Wanneer je de vaatwasser dagelijks (direct) open zet zal na verloop van tijd de vochtschade zichtbaar worden. Eén van de belangrijkste problemen die zich voordoet in zulke situaties is het loslaten van keukenfolie op keukendeuren en keukenkasten. De folie gaat bobbelen, opzetten of scheuren. Glansspoelmiddel is het meest effectief aan het einde van het programma omdat het helpt de vaat te drogen.

Mocht de vaat dus vaak lang nat blijven, dan kun je overwegen een extra dosis toe te voegen. Wist je trouwens dat je glansspoelmiddel ook bij het lappen van je ramen kunt gebruiken? Heel fijn spul!

Het is belangrijk om de vaatwasser iedere maand schoon te maken

FEIT. Er komt een hoop viezigheid in een vaatwasser terecht. Het is dus goed om de vaatwasser regelmatig te reinigen. Zo zorg je dat de vaat weer fris en schoon uit de vaatwasser komt. En daarbij voorkom je dat de vaatwasser gaat stinken of dat er ernstiger problemen met je vaatwasser ontstaan. Wanneer je vaak op lage temperaturen wast, gaan vettige resten of wasmiddelresten zich afzetten in de vaatwasser. De binnenruimte, waterleidingen en filters raken daardoor vervet. Draai minimaal eens per maand een heet programma. Wanneer je de waterhardheid juist instelt en je zout gebruikt, heb je geen anti-kalkproducten nodig. Heb je last van kalk in de vaatwasser, dan is het aan te raden de instellingen aan te passen.

Stinkt de vaatwasser?

Je kunt dan verfrissers gebruiken, maar vergeet ook niet om de oorzaak van de stank aan te pakken. Anders blijf je bezig!



Een vaatwasmachine reinigingsmiddel is overbodige luxe

FABEL. Om de machine te ondersteunen te ontvetten en te verfrissen, kan het geen kwaad om zo nu en dan een vaatwasmachine reiniger te gebruiken. Draai hiervoor een lege vaatwasser met de machinereiniger volgens de handleiding van het middel. Na verloop van tijd kunnen ook de gaatjes in sproeiarmen verstopt raken door kalk of restjes in het rondgepompte water. Als sproeiarmen verstopt raken, verdelen ze de waterdruk niet meer goed. De vaat wordt mogelijk niet goed schoon of er ontstaat lekkage. De meeste sproeiarmen kun je losdraaien. Haal ze uit de machine, spoel ze af onder de kraan en prik de gaatjes door met bijvoorbeeld een cocktailprikker. Vuil hoopt zich makkelijk op in de randen van de vaatwasser, aan de randen en tegen het deurrubber. Dit gaat stinken en het rubber kan worden aangetast, waardoor er kans op lekkage ontstaat. Neem het deurrubber daarom regelmatig af met een vochtige doek.

De filters moeten na iedere wasbeurt worden gereinigd

FEIT. Maak de filters regelmatig schoon, bij voorkeur na iedere wasbeurt. Draai de filters los, trek ze eruit, maak ze schoon onder de kraan en draai ze weer goed op hun plaats. Kijk of bij het verwijderen van de filters geen vuil in het filterhuis is gekomen.

Een langdurig ongebruikte vaatwasser is direct klaar

Vervolg 'Feiten en fabels over je vaatwasser'

voor gebruik

FABEL. Gaat u een maandje op vakantie? Dan kunt u bij terugkomst niet direct aan de slag met uw vaatwasser. Als een vaatwasser lang niet gebruikt is, kan de binnenruimte namelijk gaan stinken. Reinig hem dus eerst. Zet de deur van de vaatwasser in ieder geval een stukje open als u hem lang niet gebruikt. Laat vieze vaat ook niet te lang in de vaatwasser staan. Dat gaat ook stinken.

Donkere vlekken op ovenschotels kun je nog wel weggrijpen

FEIT. Jazeker. Los een tablet op in heet water en breng de vloeistof dan direct aan op de ovenschotel. Laat de schotel dan rusten tijdens de nacht en de volgende ochtend zul je het resultaat al zien.

Plastic mag nooit in de vaatwasser

FABEL. Het verschilt namelijk per plasticsoort. Vaak staat het expliciet op het plastic beschreven als het wél in de vaatwasser mag. Is dat niet zo? Doe het dan voor de zekerheid maar niet.

Alleen vuile vaat mag in de vaatwasser

FABEL. Nee hoor. Sterker nog, er zijn heel wat zaken die in de vaatwasser mogen. Onder meer:

- Rubberen deurmatten en automatten
- Het bewaarbakje voor je contactlenzen
- Het mondstuk van de stofzuiger
- De deksel van je vuilnisbak
- De velgen van je autobanden
- Borstels en kammen
- Rubberen slippers
- Tuingereedschap
- Make-upkwasten
- De douchekop



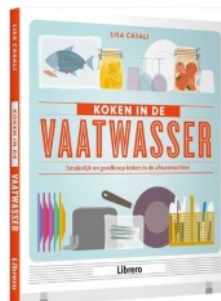
PLASTIC
Mag in de
vaatwasser



Geschikt
voor voedsel



Mag in de
magnetron



Koken in de
vaatwasser



Mason jar

Wat mag je niet in de vaatwasser doen?

Met de hand geschilderd of anderszins bijzonder servies, die zijn vaak kwetsbaar. Keukenmessen, zeker dure messen, kunnen minder scherp worden door het licht schurende effect van de vaatwasser, dus doe ook die met de hand. Houten snijplanken en lepels, door het warme water in de vaatwasser kan hout uitzetten en krimpen. Hierdoor ontstaan kleine scheurtjes waarin vuil en bacteriën zich ophopen. En je knoflookpers, als je die uit de vaatwasser haalt, zitten daar altijd nog velletjes in en moet je hem toch zelf schoonmaken.

Grote borden passen nou eenmaal niet in de vaatwasser

FABEL. De Ierse meneer Mike McLoughlin ontdekte enige tijd geleden dat je de bovenste lade van de vaatwasser hoger kunt plaatsen zodat alle borden perfect passen. Klinkt voor de hand liggend, maar blijktbaar waren heel veel mensen hier niet van op de hoogte, want tienduizenden mensen gaven zijn gouden tip een "Like" op Twitter.

Je kunt ook koken in de vaatwasser

FEIT. Ja, het is raar maar waar... en het is ook nog eens heel efficiënt: asperges koken terwijl de rest van de vaat schoon spoelt. Er zijn heuse kookboeken over geschreven.

Om te voorkomen dat er zeep in het eten terechtkomt, is het belangrijk om een luchtdicht conservenblik of een vacuüm zak waar je voedsel in kunt bewaren te gebruiken.

Bron: Plusonline

De volgende recepten kun je bereiden met de vaatwasser

Sperziebonen

Eigenlijk werkt het hier hetzelfde als bij de asperges: vul de beker/kom/mason jar voor een kwart met sperziebonen en voeg een kop water en wat zout, peper en citroen toe voor de smaak.

Asperges

Snij de groene asperges door de helft, stop ze in een mason jar samen met 1 kopje water, een lik boter en de kruiden die je lekker vindt. Plaats het blik in het bovenste rek en zet de vaatwasser net zo lang aan als je normaal doet.

Kip

Vul de mason jar voor een kwart met een dun gesneden kippenborst zonder huid. Voeg een kopje witte wijn en water toe totdat de kip voor ongeveer 2,5 cm onder water staat. Vaatwasser aan en gaan!

Zalm

Zelfde idee, alleen nog een beetje citroen en dille toevoegen.

BESPREEK HET SAMEN

Bespreek 't Samen

Selectie uit het oecumenisch winterprogramma

Zondag 2 februari, 19.30 uur, Emmaus. Meditatie op pianomuziek

Woensdag 5 februari, 20.00 uur, Taborkerk, zijzaal.
Verantwoordelijk handelen en Bonhoeffer

Maandag 10 februari, 20.00 uur, Open Hof. Lascaux: de jagers en de kunstenaars

Donderdag 20 februari, 19.30 uur, Noorderkerk. Een rondje Bach, muzikale verfrissing van de ziel.

Lees meer over deze items op de website.

De meeste items van Bespreek 't Samen zijn kosteloos. Nog veel meer te doen bij Bespreek 't Samen: meer lezen?

Kijk op www.bespreekhetsamen-edel.nl

Nostalgie

Nostalgie (uit het Grieks: nostos = terugkeer en algos = droefheid, pijn, lijden) is het gevoel iets belangrijks of dierbaars te zijn kwijtgeraakt. Dit uit zich in heimwee naar het (persoonlijke) verleden.

Hier ziet u een betekenis van het woord nostalgie.

Bij mij spreekt daarin heimwee naar het verleden de hoofdrol. Het kwijtraken spreekt mij minder aan. Ik heb echt een goede tijd gehad op de Christelijke Kweekschool op de Veluwe, maar er zijn "kwijtgeraakte" dingen, die mijn inziens terecht kwijt zijn. Dan denk ik aan regels rond gedrag en aan de bejegening van de leerlingen (tegenwoordig noem je dat studenten). Neem een leerling van rond de twintig jaar, die in de vakantie zijn snor had laten staan. Na de vakantie wel meteen de opmerking dat dit toch echt niet kon.

Zo zijn er natuurlijk wel meer dingen, waar je nu van zegt moest dat echt zo.

De geschiedenis van de Kweekschool in Ede is te vinden op de site van de Christelijke Hoge School. Opvallend is de startdatum van de school. De schoolvereniging is in 1950 opgericht, maar kreeg geen subsidie om te starten. Reden: "De subsidie wordt niet verleend omdat de

overheid vreest dat er teveel onderwijzers in ons land zouden komen."

De eerste lessen zijn gestart september 1954. De school was toen nog niet zelfstandig, maar was geadopteerd door de Rehoboth kweekschool uit Utrecht. De zelfstandigheid volgde in 1958 en in 1958 kwam er een houten gebouw aan de Brouwerstraat. Daar waar het parkeerterrein tegenover de Action is. Op de plaats van de Action was de oude huishoudschool, een stenen gebouw. Lekker tegenstrijdig het stenen gebouw was het bijgebouw en de houten keet het hoofdgebouw. In elk lokaal een losse kachel, nog olieketels. Hoe nostalgisch wilt u het hebben. Een school met een bijzondere conciërge.

Dat was een oud-politieman, die stevast een mededeling begon met "Ik en de directeur".

Vlak bij de school een groenteveiling en een timmerbedrijf. De meisjes moesten daar zaagsel gaan halen om hun bij handwerken gemaakte speldenkussentjes mee op te vullen. Het was ook de tijd dat de oude muziektent er nog was.

Mary-Ann Borggreve

Koortslip

Wat is een koortslip?

Een koortslip wordt veroorzaakt door een virus met de naam herpes labialis, maar wordt ook herpes simplex virus (HSV) genoemd. Dit is een zeer besmettelijk virus en zeker 60% van de mensen draagt het 'gewoon' bij zich. Meestal worden kinderen er al jong mee besmet. Het specifieke van een koortslip is dat het virus zich nestelt in bepaalde zenuwcellen. Slechts bij een klein deel van de besmette mensen vormt zich ook af en toe een koortslip.

Wat is er tegen te doen?

Helaas is tegen een koortslip niets te doen. Ben je eenmaal drager dan zal bij tijd en wijle de koortslip opkomen. Het virus komt dan langs de zenuwbaan naar de huid en veroorzaakt dan die dikke branderige lip waarna al snel de blaasjes verschijnen. Zodra die blaasjes er zijn ben je voor anderen (en jezelf) een besmettingsgevaar.

Besmetting vermijden

Heb je een koortslip en wil je voorkomen dat je het aan anderen doorgeeft, dan kun je het volgende doen. Het vocht in de blaasjes is het grootste besmettingsgevaar. Het is belangrijk zodra de lip dik wordt zoemen, knuffelen en zo te vermijden. Je eigen gezicht wassen? Ja, natuurlijk, maar dan wel na afloop de handdoek en washand in de was doen. De koortslip deppen met een tissue kan natuurlijk ook. Make-up, lipstick aanbrengen is ook vol risico, zo smeet je de besmetting over je eigen lichaam uit en wordt het een volgende keer erger. Denk ook aan de kwetsbaarheid van de ogen, als de infectie eenmaal daar is kan dit het hoornvlies voorgoed beschadigen. Na aanraking met de handen, goed met zeep wassen.

Erik Erkelens



In het nieuws: De roltrap

Met de massa's mensen die in december 'nog even de stad in moesten voor een cadeautje', werd het weer dringen op de roltrap. Sta je links, rechts, loop je of sta je stil: hoe maak je op de 'juiste' manier gebruik van de roltrap?

Iedereen stoort zich weleens aan die éne persoon die gefascineerd door smartphone stilstaat aan de **linkerkant** (oftewel de 'doorloopkant') van de roltrap, waardoor iedereen erom heen moet lopen. In de uitverkooptijd, loopt de drukte op de roltrap ook alleen maar op. Reden voor het Liftinstituut om het publiek op de risico's van de roltrap te wijzen.

Risico's? Ja, die zijn er namelijk echt. "Zware spullen mee op de roltrap, geen hand op de leuningband, slechte schoenen en druk zijn met je smartphone... Dat kan allemaal vervelende ongevallen veroorzaken bij het gebruik van roltrappen. Een ritje met de roltrap lijkt ongevaarlijk, maar letsel ligt op de loer", weet Koos van Lindenberg van het Liftinstituut.

Veilige roltraprit

Ruim 500 mensen komen jaarlijks op de spoedeisende hulp door een roltrap-ongeluk, vervolgt Van Lindenberg. Je kent ze wel: de filmpjes waarbij mensen worden opgeslokt door een plotseling gat aan het einde van de roltrap. Of een roltrap die op hol slaat en mensen die ternauwernood ontsnappen.

"Met de campagne *Freeze!* benadrukken we al jaren dat een veilige roltraprit begint met veilig gedrag", vertelt Van Lindenberg. Dat veilige gedrag begint met geen zware spullen meenemen op de roltrap, stilstaan en je vasthouden aan de leuningband.

"Dit jaar richten we ons tijdens de internationale *Safety Awareness Week* ook op al die ongelukken die ontstaan door onoplettendheid of een verkeerd gebruik van de roltrap." Dan kan je denken aan losse veters of lange sjaals die klem komen te zitten. "Wie zijn schoen te dicht tegen de zijkant van de roltrap aanzet, kan bijvoorbeeld klem komen te zitten met de schoen of -erger nog- met de voet."

Bron: ANP/Metro

Uw hoofdkussen: hoe vaak moet u hem wassen

Misschien hebt u er nooit over nagedacht, maar het wassen van uw hoofdkussen is geen overbodige luxe. Het zit na verloop van tijd vol dode huidcellen, beestjes en huisstofmijt en hun uitwerpselen, ook mét kussensloop.

Het is een klus die veel mensen over het hoofd zien: het hoofdkussen wassen. Want dat kussen is misschien viezer dan u denkt. Een derde van het gewicht van uw kussen kan bestaan uit dode huidcellen, beestjes en huisstofmijt en hun uitwerpselen, ontdekten onderzoekers.

De boosdoener is transpiratievocht. De één zweet misschien meer dan de ander (oorzaken: de overgang, medicijngebruik, hoge lichaamstemperatuur) maar iedereen zweet in enige mate gedurende de nacht.

Door te zweten reguleert uw lichaam de temperatuur: u raakt de warmte kwijt die u niet nodig heeft. Dat vocht is een voedingsbron voor bacteriën. Ook de huisstofmijt nestelt zich graag in uw kussens.

Hoe vaak moet ik wassen?

De meeste kussens zijn van katoen, synthetisch of met dons gevuld. Deze kunnen in de wasmachine. Controleer altijd eerst het was label. Was de kussens op een voorzichtig programma, met warm water en een kleine hoeveelheid wasmiddel. Eens in de twee maanden uw kussen wassen moet voldoende zijn. Hebt u echter last van huistofmijtallergie, dan kunt u de kussens beter maandelijks wassen.

Bron: Plus online



Bed wants



Huisstofmijt
Sterk vergroot

Programma Alzheimer Trefpunt Ede

Elke derde donderdag van de maand. Onderwerp nog niet bekend.

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

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

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

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Christine van den Berg, telefoon 06 55 07 07 03 of Remco Steen, telefoon 06 23 00 78 14 Website: www.alzheimer-nederland.nl
e-mail: alzheimer-vvg@xs4all.nl



alzheimer
nederland

Grootmoeders recepten tegen griep

Veel drinken

Veel drinken en dan met name water, dat is grootmoeders tip nummer 1. Water helpt namelijk afvalstoffen uit je lichaam te verwijderen. Andere succesvolle drankjes zijn:

- **Gemberthee:** dit recept van oma helpt tegen keelpijn, verstopte neus en koude rillingen. Doe drie theelepeltjes geraspte gemberwortel in een halve liter water en laat het tien minuten sudderen in een afgedekte pan. Zeef het geheel en voeg twee eetlepeltjes citroensap en een eetlepel honing toe. Honing houdt bacteriën namelijk onder controle en gaat zo secundaire infecties tegen.
- **Kruidenthee:** het volgende mengsel laat je transpireren, werkt ontstekingsremmend en verlicht de pijn en verstopping. Dat klinkt goed, toch? Meng vier gelijke delen gedroogde vlierbloesem, pepermunt en duizendblad door elkaar en doe twee eetlepels in een beker heet water. Voeg naar smaak honing, gemberwortel en een kaneelstokje toe en drink deze thee voor het slapen gaan.
- **Kippenbouillon:** trek kippenbouillon in een ruime pan. Voeg hieraan zes gepelde uien, een paar teentjes knoflook, een lepeltje honing, cayennepeper en een stukje verse gember toe. De stoom die van de bouillon afkomt, verlicht de verstopping van neus en borst. Bovendien werkt bouillon ontstekingsremmend.

Vlierbessen

Vlierbessen staan algemeen bekend om hun antivirale eigenschappen en immuunversterkende werking. Een paar eetlepels vlierbessensiroop per dag doet dus wonderen voor jouw griep en nog beter, je kunt het zelf klaarmaken: kook de vlierbessen totdat ze zacht zijn en openbarsten. Zeef het sap dat vrijkomt en voeg het samen met kandijsuiker of gewone suiker (let op: één liter sap betekent één kg suiker) totdat het een geleachtig geheel vormt.

Hoesten: siroop maken

Kriebelhoest, vastzittende hoest en een zere keel, het blijft vervelend. Toch moet je, volgens grootmoeder,

hoesten niet onderdrukken. Hoesten houdt de luchtwegen namelijk schoon. Om de hoest te verlichten heeft grootmoeder gelukkig wel een tip: maak je eigen siroop! Probeer eens gesmolten boter met bruine suiker, cognac of suikerwater. Of meng een halve theelepel honing met een halve theelepel citroensap. Optie nummer drie: roer twee eetlepels honing en twee eetlepels zonnebloemolie door elkaar en neem af en toe een theelepeltje. Deze recepten smeren de keel.

Zere keel: zeezout

Heb je een zere keel? Dit kun je verminderen door bijvoorbeeld te gorgelen met zeezout. Zeezout werkt namelijk ontstekingsremmend en in combinatie met salie kun je de keelpijn zelfs tijdelijk wegnemen. Probeer eens een van deze twee varianten.

- Gorgelen met zout water: los één theelepel zeezout op in een glas warm water en gorgel vier keer per dag. Maak een warme gorgeldrank van saliethee en zeezout: 250 ml. kokend water, twee theelepeltjes gedroogde salie en ½ theelepeltje zeezout. Giet het water over de salie, dek het goedje af en laat het tien minuten trekken. Zeef de salie uit het water, voeg het zeezout toe en gorgel een aantal keer per dag. Of ken je deze al? Sla bij beginnende keelpijn een natte koude theedoek met daarom een dikke wollen sjaal om de nek. De volgende ochtend voelt de keel een stuk beter.

Verstopte neus: knoflook en ui

Snijd een ui in grote stukken en leg het op een schoteltje naast je bed. Of eet af en toe een rauw teentje knoflook. Knoflook en ui bevatten namelijk antivirale en antibacteriële eigenschappen. Vanwege de sterke geuren die van deze producten afkomen, hebben ze een positief effect op verstopte luchtwegen. Een stoombad met knoflook in plaats van menthol helpt trouwens ook. Oubollig, maar erg succesvol, die recepten van grootmoeder.

Bron: Dokter, dokter.nl

Ophaal service



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

Dagjes uit

Amsterdam

Zo in meervoud. U zult wel denken, die zijn uithuizig geweest.

Het eerste dagje uit betrof een reis naar Amsterdam. Wat gebeurde er begin december?

Er kwam een mailtje binnen met de boodschap dat in de bijlage mijn tickets waren.

Er verschenen vraagtekens in mijn ogen. Ik had toch niets besteld. De bijlage geopend.

Die bleek tickets te bevatten voor "We will rock you", een popvoorstelling in Amsterdam.

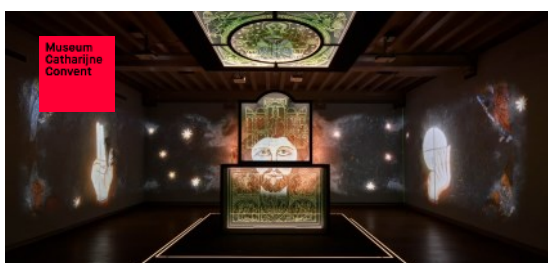
Na een telefoontje kwam ik erachter, dat ik deze tickets met een soort loterij had gewonnen.

Manlief ging toch maar mee en heeft er enorm van genoten. Het gaat om allemaal nummers van Queen, die door middel van een verhaaltje aan elkaar zijn "geplakt". De uitsmijter was natuurlijk Bohemian Rhapsody. Het was een leuke ervaring. Beslist geen spijt van gehad.

Het andere december uitje was al lang geleden gepland. Op onze trouwdag naar Utrecht.

's Middags naar de Janskerk om te genieten van een uitvoering van de Messiah. Voorafgaande zijn we naar het Catherijneconvent gegaan om te genieten van de tentoonstelling North en South. Bij die titel moet ik denken aan een tv serie over Amerika uit de tijd van de burgeroorlog. Natuurlijk gaat het daar niet over, maar wel over kerkelijke kunst uit de 12^e-14^e eeuw, die in Noord en Zuid Europa sprekend op elkaar leken. Wonderlijk met de afstand tussen Noord en Zuid. In die tijd duurde het toch wel even voordat je van noord naar zuid was gereisd.

De tentoonstelling duurt tot 26 januari, maar op de website van het museum kunt u er ook van genieten.



Tentoonstelling North & South

Naar Rhenen

Oei, 3 januari slecht weer en enorm snotterig. Geen weer om uit te gaan, maar een tijd terug per internet tickets besteld voor de diertuin in Rhenen met aansluitend Chinese Light Festival.

Van armoe aan het begin van de middag toch naar Rhenen gegaan.

We zijn gestart met een kopje koffie en toen de diertuin in. Tegenwoordig noemen ze dat Zoo.

In het theater was een voorstelling over witter dan wit. Uiteraard was deze voorstelling bedoeld voor kinderen, maar wij hebben er ook van genoten. Mocht u er nog komen, dan is dit een aanrader.

U begrijpt dat we de panda's ook bewonderd hebben. De een zat buiten te knabbelen aan een bamboe stengel. De ander lag binnen op een hoogst aparte manier. Overigens hebben deze beide dieren geen hok, maar een luxe paleis als verblijf.

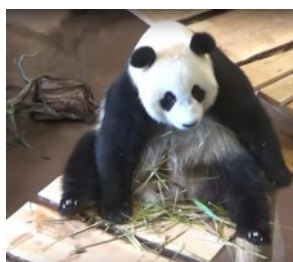
Tegen vijf uur liep de diertuin vol met publiek. Op allerlei plekken waren beelden te zien.

Het leek wel of ze van papier waren, maar het was iets van kunststof. Al deze "beelden" werden verlicht. Je zag verlichte vogels, maar ook draken, bloemen, vissen en zelfs een molen in een tulpenlandschap. Het was echt geweldig om te zien.

Ondanks het slechte weer en de snotterigheid hadden we geen spijt van dit uitje.

De show is tot en met 29 februari te zien. Van harte aanbevolen.

Mary-Ann Borggreve



Pandasia in Ouwehands Dierenpark



Ontmoetingsmiddag voor senioren

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

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 januari t/m november

- Woensdag **19 februari**: Lezing en film over afvalverwerking (Van ACV tot Rotterdam)
- Woensdag **25 maart** (4^e woensdag van maart): Algemene Ledenvergadering
- Woensdag **15 april**: van 18.30 tot 20.30 uur, Indonesische Buffet van Toko Fennis
- Rond **20 mei**: Busreis samen met PCOB
- Woensdag **17 juni**: Fietstocht (of met auto) naar Vlindertuin De Passieflorahoeve in Harskamp
- Woensdag **16 september**: Bingo
- Woensdag **21 oktober** en **18 november**: nog niet bekend.
- Woensdag **16 december**: Kerstviering en Kerstlunch

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

Voor informatie over "Samen uit eten" of de "Leeskring" neem contact op met Marja Ankoné, tel. 0318 62 00 31

PCOB Ede Programma januari t/m mei

- Maandag **17 februari**: Lezing over natuur door Eric Mulder, conservator Natura Docet Wonderrijk Twente
- Maandag **2 maart**: Lezing over "Meer aandacht voor de oudere in het ziekenhuis" door Hanneke Snellen en Jan Festen
- Maandag **16 maart**: Algemene Leden Vergadering en Paasviering met Marcel Wielhouwer en Margret Spelt
- Maandag **20 april**: Lezing het heelal door G.M. Gerbrands
- Maandag **18 mei**: Lezing Kunst en kitsch door Jan Bonhoff

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

PCOB Bennekom Programma september t/m december

- Donderdag **6 februari** vanaf 14.30 uur (inloop vanaf 14.00 uur):
Ledenmiddag met een reisverslag over Myanmar (het voormalige Birma) door Martin Idema.

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

PCOB Lunteren Programma september t/m december

Alle middagen beginnen om 14.30 uur. Vanaf 14.00 uur staat koffie en thee klaar.

Elke dinsdagmorgen is er vanaf 10.00 uur tot uiterlijk 12.00 uur voor alle senioren van Lunteren een samenzijn in De Muldersschuur aan de Roskammersteeg 5 Lunteren. Inloopkosten: € 1 per persoon