

NIEUWSBRIEF KBO



afdeling Ede-Bennekom e.o.

jaargang 27, nr. 3 maart 2020



Kraatsvijver

Voorwoord

Beste mensen,

Na een winter, die meer regenachtig dan een echte winter was, lonkt het voorjaar. We zien het aan de ontluikende natuur.

We zijn het nieuwe jaar begonnen met een goede en fijne nieuwjaarsbijeenkomst en staan voor onze algemene ledenvergadering (ALV) op **woensdagmiddag 25 maart a.s.**

De afgelopen periode verschenen er weer een aantal rapporten gericht op senioren.

Een onderzoekscommissie onder leiding van Wouter Bos bracht een rapport uit. De kop in de Telegraaf daarna is veelzeggend: Ouderen eerst uitknippen en dan nog laten betalen. Vervolgens lezen we: Meerderheid van gemeenten heeft geen visie op woonzorg ouderen.

We hebben hiermee een groot probleem te pakken waar actief beleid absoluut voor gewenst is.

De discussie rond voltooid leven zal u ook niet ontgaan zijn. Het Perspectief onderzoek van het Julius Centrum bracht aan het licht, dat achter de doodswens van ouderen veelal een zorgvraag schuilt.

We zijn benieuwd of er meer positieve aandacht voor senioren komt in 2020.

Houdt alvast zaterdagmiddag 7 november vrij in uw agenda voor ons 35-jarig jubileum.

We wensen u een zonnig voorjaar toe en veel leesplezier.

Arie van Alphen

In dit nummer:

Voorwoord	1
Colofon	2
Van het bestuur / Indonesisch buffet	3
Van de Pastor	4
Belangenbehartiging	4
Algemene Ledenvergadering / Bridgedrive	5
Nieuwjaarsreceptie / Op bezoek bij...	14
Eten buiten de deur	18
Verkoop bij St. Barbara	18
Dagje uit / Brandwonden	19
Agenda	20

Interessante informatie:

Belastingaangifte doen / Autovasten	6
AOW uitkering aanvullen? / Nostalgie	7
Extraatje AOW'ers overmaken?	8
Gemist pensioen / Bespreek 't samen	8
Schadelijke schimmels	9
Schade door CBR / Rijbewijs verlengen	10
Stoppen met autorijden (Alzheimer)	11
Gidslicht	12
Koken op inductie	13
Papier versus digitaal / Passiespelen	15
Vrieskou is goed / Gezond ouder worden	16

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 2 maart 2020

Van het Bestuur

PCOB en KBO

Op landelijk niveau rommelt het nog steeds en lijkt een voortzetting van het proces tot fusie weinig kans van slagen te hebben.

Op het moment van dit schrijven staan we als KBO Ede-Bennekom nog voor de vergadering van de KBO Gelderland. Op deze vergadering liggen voorstellen voor het bepalen van een nieuwe koers. Doel is daarbij de belangen van de leden op alle niveaus zo goed mogelijk te behartigen.

PR en communicatie

In de bestuursvergadering van februari bogen we ons over de voorstellen om tot een vernieuwde website te komen. Doel is om die in het 1^e kwartaal van dit jaar in de lucht te hebben.

Een aanzet tot een Plan van Aanpak communicatiebeleid werd goed gekeurd. In de algemene ledenvergadering willen we een paar punten met u bespreken.

Jaarverslag 2019 incl. financieel verslag & begroting 2020

Ter voorbereiding op de Algemene Ledenvergadering

(ALV) werden het concept Jaarverslag als ook het concept jaarrekening en de begroting 2020 besproken. Een verslag van de ALV woensdag 20 maart 2019 geschreven door Bep Reimink kunt u lezen in onze Nieuwsbrief KBO Jaargang 26, nr. 5, mei 2019. De agenda ALV woensdag 25 maart 2020 vindt u op bladzijde 5.

COSBO

Een van de belangrijke onderwerpen binnen de Cosbo is de onafhankelijke cliëntondersteuning, zoals die na aanbesteding door Stimenz * (Klaphekweg 40c, 6713 HN Ede) ingevuld gaat worden. Er leven bij ons nog veel vragen en zorgen rond dit thema.

Indonesisch buffet op 15 april in De Bosroos

Een activiteit van commissie O&O in samenwerking met Toko Fennis Ede. Voor meer informatie: zie de uitnodiging hieronder met gegevens over tijdstip, de uiterste datum van aanmelden & betaling.

Arie van Alphen

7 februari 2020

*) Stimenz is een organisatie voor sociaal werk in Apeldoorn en de Veluwe

Uitnodiging Indonesisch Buffet

Namens het bestuur nodigen wij KBO-leden uit voor een Indonesische Buffet in de zaal van het appartementencomplex "De Bosroos", hoek rotonde Proosdijweg en Veenderweg.

Het buffet, verzorgd door **Toko Fennis Ede**, wordt gehouden op woensdag 15 april, van 18.30 uur tot 20.30 uur (zaal open 18.00 uur).

De bijdrage voor het buffet is **€ 12** per persoon **excl. consumpties**.

Na het buffet krijgt u een kop koffie/thee met een plak spekkoek.

Als u wilt deelnemen aan het buffet is het noodzakelijk dat u zich vóór woensdag 1 april opgeeft middels een mailbericht of de onderstaande aanmeldingsstrook stuurt naar: Annelies Tax-Tames: ataxtames@gmail.com

Graag verzoeken wij u in uw mailbericht te vermelden: naam, adres, telefoonnummer, aantal personen en een speciaal dieet als u dat heeft.

Wij verzoeken u vriendelijk uw bijdrage voor woensdag 8 april over te maken op rekening NL02 INGB 0004 1766 10 t.n.v. KBO voor senioren afd. Ede/Bennekom.

Met vriendelijke groet,
Trudy van Schoonhoven

*) Als u de Nieuwsbrief niet wilt beschadigen dan kunt u het beste een kopie maken van de strook.

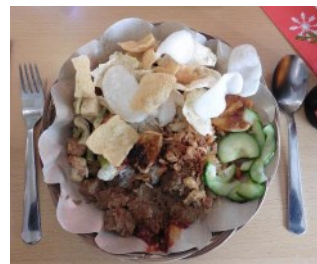


Ondergetekende wil graag deelnemen aan het Indonesisch Buffet
op woensdag 15 april om 18.30

Naam: _____ Aantal personen: _____

Adres: _____ Tel: _____

Hebt u een speciaal dieet: dit graag hier vermelden



Gelieve dit strookje *uiterlijk vóór woensdag 1 april* te sturen naar: Mevr. A.E. Tax-Tames, Irenelaan 77, 6713 MV Ede

Van de Pastor

Richtingwijzers voor de 40-dagentijd

40 dagen gaan we onderweg, op weg naar Pasen. Een tijd van inkeer en bezinning op onze relatie met God, de naaste en onszelf. Van oudsher worden wij in die periode herinnerd aan de "Tien Geboden" zoals velen van u die in de oude catechismus hebben geleerd. Ik kwam deze woorden als kind voor het eerst tegen, toen mijn moeder zei: "Eet toch niet met je 10 geboden, je hebt niet voor niks een vork en een mes gekregen!" Later bedacht ik waarom er 10 geboden zijn, want 10, en niet 12, 14 of 18, geboden kun je met gemak op je vingers natellen, om niet te vergeten. Dat valt te overzien! Dan raak je de tel niet kwijt!

Eigenlijk is het niet juist dat we spreken van de "tien geboden". Want het zijn geen geboden, geen wetsartikelen maar richtingwijzers voor je leven. Ze wijzen ons de richting aan om samen te leven, om een menswaardige wereld op te bouwen. We hebben deze woorden losgemaakt van wat er aan vooraf gaat: "Ik ben de Heer uw God, die u weggevoerd heeft uit het slavenhuis Egypte".

God, die een bevrijdende God wil zijn!

Deze God geeft aan Mozes op de berg Sinaï "10 woorden", gegrift op "stenen tafelen". Het zijn geen wetsartikelen maar richtingaanwijzers, grenspaaltjes, piketpaaltjes. Als je daarbinnen blijft, zal alles goed gaan. Het is enigszins te vergelijken met een automobilist, die 's nachts in diepe mist over de weg rijdt en zich dan laat leiden door de reflecterende paaltjes en reflectiestrepen op de weg. Zo zijn de "tien geboden" eigenlijk "tien bepalingen", omdat ze ons uitnodigen de bevrijdende weg

van God, van gerechtigheid en vrede, te gaan. De weg waarvan de route uiteindelijk zal leiden naar het Beloofde Land. Als je de Tien Woorden enkel opvat als geboden ("je zult dit en je moet dat!") kun je flink de mist ingaan. Dan gebruiken we de Tien Woorden voor onze eigen karretjes, voor wat alleen maar in onze eigen kraam te pas komt.

Waar we in deze 40-dagentijd toe worden uitgenodigd is: dat we doorstoten naar het h art van de "Wet". Jezus vat de Tien Woorden samen, zou je kunnen zeggen, in Twee Woorden.

Hij zegt: "Die eeuwige Shalom, die droom die jullie doorgeven van vader op dochter en van moeder op zoon, die kun je bereiken als je van God houdt en je naasten bemint als jezelf. Dan onderhoud je "Mijn tien Woorden. Dan zul je die droom werkelijkheid zien worden!"

Pastor Hans Lucassen

Schilderij
Philippe de
Champaigne
1648



Je kunt beter een nachtje slapen over wat je morgen wilt doen,
dan een nacht wakker liggen over wat je hebt misdaan.

Belangenbehartiging

WILT U WETEN WAT WIJ VOOR ELKAAR KRIJGEN?

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

Blijf op de hoogte

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

KBO-Servicelijn voor KBO leden

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

KBO Servicetelefoon

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

KBO Pensioen- en Juristentelefoon

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



Agenda Algemene Leden Vergadering

Het bestuur van de KBO afdeling Ede-Bennekom nodigt u uit voor de Algemene Leden Vergadering (ALV) op: **Woensdag 25 maart 2020 om 14.00 uur in "De Bosroos"** (Hoek rotonde Veenderweg), ingang: Rozenlaan. te Ede. Er is voldoende parkeergelegenheid in de omgeving. **De zaal is open vanaf 13.30 uur.**

AGENDA

1. Opening door de voorzitter de heer Arie van Alphen
Vaststelling van de agenda.
2. Vaststellen van de notulen van de Algemene Leden Vergadering van 20 maart 2019.
De notulen van deze ALV zijn te vinden op onze website: www.kbo-edebennekom.nl. Belangstellenden kunnen de notulen ook opvragen via e-mail of telefonisch bij de secretaris. Tevens liggen er enkele exemplaren van de notulen op de tafels tijdens de vergadering.
3. Toelichting op het Algemeen Jaarverslag 2019.
4. Financieel jaarverslag 2019.
Toelichting en beantwoording van vragen door de penningmeester.
Verslag door de leden van de kascommissie de heren Jan van den Boom, Richard Bakker en Cees Govers
Decharge aan het bestuur door de ALV over het gevoerde beleid.
5. Begroting 2020.

PAUZE

6. Definitief vaststellen contributie 2021.
7. Bestuursverkiezing:
 - 7a. Volgens het rooster van aftreden zijn in 2020 geen bestuursleden aftredend.
 - 7b. Afscheid van heer Bertus Damman als 2^e secretaris.
8. 8a. Benoeming leden kascommissie voor het lopende jaar 2020.
Volgens het rooster is aftredend: de heer Jan van de Boom (3^e jaar).
In de kascommissie is nog functionerend de heer Richard Bakker en de heer Cees Govers. Het is de bedoeling om tijdens de vergadering een nieuw reserve lid te benoemen. Kandidaten kunnen zich al vóór maar ook tijdens de vergadering melden bij de secretaris.
- 8b. Benoeming commissie ledenwerving
9. Mededelingen uit het bestuur.
10. Rondvraag.
11. Sluiting.

Bridgedrive voor het goede doel

In het kader van de Vastenactie 2020 wordt er op vrijdagavond 27 maart een bridgedrive georganiseerd in de Franciscuszaal, St. Antoniuskerk, Stationsweg 112, Ede.

Aanvang 19.30 uur, inschrijven 19.15 uur.

Inschrijfgeld € 15 per paar, te betalen bij binnenkomst in de zaal.

De opbrengst is voor het Vastenactieproject Eigen Doelen "Solidair met India" waaraan de geloofsgemeenschap Katholiek Ede samen met andere geloofsgemeenschappen binnen de parochie Zalige Titus Brandsma Wageningen deelneemt.

Het betreft een werkgelegenheidsproject in Kerala, India, voor moeders van gehandicapte kinderen om hen financiële middelen te verschaffen en te begeleiden bij het bieden van goede zorg aan hun kinderen.



Tijdens de bridgedrive, waaraan maximaal 26 paren kunnen deelnemen, wordt ook een loterij voor het project gehouden met heel aantrekkelijke prijzen.

U kunt zich inschrijven bij Theo Frumau via tel. 0318 63 55 19 of per email t.frumau@chello.nl

Namens de M.O.V. werkgroep Katholiek Ede,
Adri Koch

U mag weer belasting aangifte doen!

2019 is voorbij en afgesloten.

Dat betekent dat de belastingdienst graag wil weten hoe we er financieel voor staan. Daarom zal er, door de meeste mensen, weer aangifte moeten worden gedaan. Dat is niet altijd gemakkelijk.

Wat moet er worden aangegeven en wat kan er worden afgetrokken? Zeker nu het allemaal via de computer gaat is het er voor velen niet gemakkelijker op geworden.

Daarom hebben de PCOB en de KBO de belastingservice ingevoerd. Ook in Ede-Bennekom zijn er vijf mensen die gespecialiseerd zijn om -samen met u- de belastingaangifte te verzorgen. Zij krijgen een opleiding en worden ieder jaar ondersteund door het provinciaal kantoor van de KBO-PCOB.

Hoogstwaarschijnlijk krijgt u in de maand februari een vriendelijke uitnodiging van de belastingdienst om aangifte te doen. Daarmee bent u verplicht aangifte te doen. U kunt dat zelf doen maar ook hulp vragen bij het invullen.

Als u eerder al gebruik hebt gemaakt van deze service dan kunt u **na 1 maart** uw ondersteuner weer opbellen en een afspraak maken. Tegen een kleine onkostenvergoeding wordt de aangifte voor u verzorgd. U blijft natuurlijk zelf verantwoordelijk voor uw eigen aangifte. Wij helpen u daarbij graag. En... de vertrouwelijkheid is *natuurlijk* gegarandeerd. Hebt u niet eerder van deze service gebruik gemaakt? Neem dan contact op met de coördinator van de belastingservice. Zijn telefoonnummer staat hieronder. In overleg zal dan een invulhulp worden gezocht. Wij komen bij u thuis om u te ondersteunen bij de aangifte. Het is daarbij wel belangrijk dat uw jaaropgave(n) en alle onkosten voor



zorg en ondersteuning bekend zijn. Het is van belang dat u uw giften aan kerk en goede doelen op een rijtje hebt. Deze kunnen namelijk van invloed zijn op het bedrag wat u eventueel aan belasting moet betalen.

We kunnen de aangifte alleen maar verzorgen door een zogenaamde machtiging aan te vragen. Daarmee geeft u de invulhulp toestemming om uw aangifte te verzorgen. Hoe dat gaat leggen wij u graag uit als u zich opgeeft.

We kunnen starten vanaf 1 maart. Vóór 1 mei moet de aangifte binnen zijn bij de belastingdienst. Het is altijd weer spannend: moet ik betalen of krijg ik wat terug?

Na het invullen kunnen we een indicatie geven van de uitkomst. Uiteindelijk beslist de belastingdienst over uw aangifte. Mocht u vragen hebben dan kunt u altijd contact zoeken met de coördinator voor deze belasting helpservice.

Douwe Ettema,

Coördinator belastingservice ouderenbonden KBO-PCOB
tel. 0318 64 58 31 of 06 55 90 06 46 en e-mail:
ettema.douwe@gmail.com

Eén en altijd hetzelfde is God, als het snoer van een ketting dat de kralen bijeenhoudt. Zo straalt hij als het licht in elk schepsel en als de kern van alle religies.

Ramana Maharshi

Autovasten

De vastenperiode is al begonnen. Geïnspireerd door de Gerarduskalender die op 8 februari een kort bericht had geplaatst over '**Bewust consumeren**'. Hier stond dat mensen die reizen met het openbaar vervoer gemiddeld 2 kilo minder wegen dan de mensen die de auto nemen naar hun werk. Vasten was ooit vooral een kwestie van minder eten, vorig jaar werd de nadruk gelegd op minder alcohol. Het is markant dat autovasten vooral in Duitsland populair is.

Duitsland is het autoland bij uitstek, er is een hele sterke lobby die de auto-industrie verdedigt en zo kan het dus dat er nog steeds 180 gereden mag worden op diverse delen van de autobahn.

Minder autorijden en minder hard rijden leveren beide milieuwinst op.

Toename van verbruik bij een gemiddelde personenauto op benzine

- bij 100 km per uur is het verbruik 6 liter per 100 km.
- bij 120 km per uur is het verbruik 6,6 liter per 100 km. (+ 10 %)
- bij 140 km per uur is het verbruik 8,1 liter per 100 km. (+ 35 %)
- bij 160 km per uur is het verbruik 11,2 liter per 100 km (+ 86.7 %)

Wij nodigen u uit om in deze vastentijd de auto minder te gebruiken en rustiger te rijden.

Erik Erkelens



Hoe kan ik mijn AOW-uitkering aanvullen?

Als u geen volledige AOW-uitkering ontvangt, kunt u misschien een aanvulling krijgen: de aanvullende inkomensvoorziening ouderen (AIO). Dit is een bijstandsuitkering.

Bijstand vult onvolledige AOW aan

Als u geen volledige AOW-uitkering heeft opgebouwd, kan uw inkomen lager zijn dan het bijstandsminimum. Dat komt bijvoorbeeld voor als u door verblijf in het buitenland minder AOW heeft opgebouwd. U kunt dan de aanvullende inkomensvoorziening ouderen (AIO) krijgen. Daarvoor moet u wel aan de voorwaarden voor de AIO-uitkering voldoen. Zo krijgt u alleen de aanvullende voorziening als u in Nederland woont.

Hoogte AIO

De AIO vult uw inkomsten aan tot het minimuminkomen dat voor u geldt. Hoeveel dat is, hangt af van uw inkomsten en uw situatie.

AIO-aanvulling aanvragen

Om een AIO-aanvulling aan te kunnen vragen moet u (bijna) de AOW-leeftijd hebben. Op de website van de Sociale Verzekeringsbank (SVB) kunt u bekijken of u een AIO-aanvulling kunt krijgen. Als dit zo is, kunt u meteen online een aanvraagformulier opvragen.

Lees meer over AIO-aanvulling aanvragen op de website van de SVB.

Volledige AOW aanvullen

Heeft u een volledige AOW opgebouwd? Dan heeft u automatisch een minimuminkomen. U ontvangt dan geen AIO-aanvulling. Wel komt u mogelijk in aanmerking voor kwijtschelding van gemeentelijke belasting. Daarnaast kunt u kijken naar andere mogelijkheden om uw inkomen aan te vullen.

Pensioenen van de zaak

Heeft u voor meer werkgevers gewerkt? En heeft u daar ook pensioen opgebouwd? Op mijnpensioenoverzicht.nl vindt u een overzicht van de opbouw van deze pensioenen en uw AOW. Aanvullende pensioenen hebben geen gevolgen voor uw AOW-uitkering.

Weer werken

Misschien wilt u toch weer werken. Dan gelden er andere arbeidsvoorwaarden dan vóór uw pensioen. Extra inkomen uit werk heeft geen gevolgen voor uw AOW-uitkering. U heeft recht op het minimumloon als u doorwerkt na uw AOW-leeftijd.

Bron: Rijksoverheid

Nostalgie - herinnering aan vroeger

Loop je nu in Ede op de markt dan zie je geregeld donkere mensen.

Weet u nog wanneer u voor het eerst een echt donker iemand zag? Ik wel.

We woonden in Oosterbeek niet zover van de Paters van Mill Hill. Dat is een missie orde.

Op een keer was ik op de stoep aan het tollen. Mijn tol viel om en werd opgeraapt.

Ik keek omhoog, wie dat deed. Een pater, die in mijn beleving schoenpoets zwart was.

Ik vond het wel een beetje eng en liep gauw naar huis. Voor mij was dit onbekend.

Indische mensen kende ik wel, maar zo donker.

Nu schrik ik niet meer en weet dat een donker iemand gewoon een medemens is.

Mary-Ann Borggreve

Noot van de redactie: in het huidige Indonesië is het andersom. Regelmatig willen Indonesiërs, jong en oud, op de foto met blanke mensen. Een bewondering voor andere huidskleur in deze moderne tijd en super snelle ontwikkeling in de virtuele wereld en sociale media?



Welkom nieuwe leden

1. Dhr. H. Wiersma
2. Dhr. H. Ballast
3. Dhr. R. Kremers

Maak extraatje voor AOW'ers automatisch over

Iedereen die recht heeft op een aanvulling op de AOW moet dat geld automatisch overgemaakt krijgen. Daarvoor pleit seniorenorganisatie ANBO in de Tweede Kamer.

Dit schrijft het AD.

De helft van het aantal gepensioneerden dat recht heeft op een aanvullende AOW-uitkering krijgt die nu niet. Volgens de **Algemene Rekenkamer** krijgen 34.000 tot 51.000 huishoudens niet de aanvulling op de AOW waar ze wel recht op hebben. Met name 70 en 80 plussers zouden daardoor onder bijstandsniveau belanden. Volgens de ANBO weten deze mensen vaak niet dat ze recht hebben op een zogeheten AIO-uitkering. Als ze er wel van weten, vragen ouderen die soms niet aan omdat ze bang zijn dat ze achteraf geld terug moeten betalen.

Ondersteuning voor ouderen

"De overheid moet er actief voor zorgen dat ouderen de ondersteuning krijgen waar ze recht op hebben", betoogt

de ANBO tijdens een hoorzitting in de Tweede Kamer.

Dat tienduizenden senioren nu te weinig geld krijgen om van rond te komen, komt onder meer doordat de Sociale Verzekeringsbank (SVB) grote moeite heeft om de groep niet-gebruikers in beeld te krijgen. Zij beschikt namelijk niet over de inkomensgegevens die bijvoorbeeld de Belastingdienst en het UWV wel hebben. Nu verhindert privacywetgeving dat deze gegevens worden gedeeld. Het is daardoor ook niet mogelijk om iedereen gericht te bellen, een kaartje te sturen of eventueel een huisbezoek af te leggen om ze aan de aanvullende uitkering te herinneren.

De ANBO wil daarom dat bestanden alsnog zo snel mogelijk gekoppeld worden. Ook wil de bond af van de voorwaarde dat mensen de tegemoetkoming op de AOW zelf moeten aanvragen.

Bron: Plus Online 03-02-2020

Gemist pensioen bij ABP

Gemist pensioen van ABP

Gepensioneerden en tweeverdieners die vóór 1995 gelijktijdig pensioen bij het ABP opbouwden, hebben mogelijk recht op een aanvulling. Dat geldt ook als een van de partners ergens anders pensioen opbouwde. De nabetaling moet je soms zelf aanvragen.

Recht op extra pensioen

Door een fout in de pensioenberekening bouwden ABP'ers tot 1995 over een te klein deel van het inkomen pensioen op. Als beide partners bij ABP pensioen opbouwden, kan ABP de fout zelf herstellen. ABP kan die namelijk zien in zijn administratie. Dat is anders als een van de partners vóór 1995 elders pensioen opbouwden. Deze groep moet de aanvulling zelf aanvragen.



Het kan gaan om een nabetaling van duizenden euro's. Ook wordt het huidige pensioen soms verhoogd. Wie samen met zijn partner pensioen bij het ABP opbouwde, doet er ook goed aan om te checken of ABP de nabetaling heeft gedaan.

Op de website van Omroep MAX vind je een aanvraagformulier en veel gestelde vragen. www.maxmeldpunt.nl/pensioen/

Bron: Geldgids 17 februari 2020

Het is bij ons niet bekend of dit ook geldt voor militairen!

Bespreek 't Samen

Selectie uit het oecumenisch programma

Zondag **8 maart 15.00 uur**: Taborkerk. *Bijbelse miniaturen* door ds. Carel ter Linden, het gaat om unieke, niet-historische, beeldende verhalen met een verborgen wijsheid.

Zaterdag **14 maart 20.00 uur**: Evangelisch Lutherse kerk. 'The man in black' over Johnny Cash door *The Valley Four*.

Op de woensdagen **18 en 25 maart 20.00 uur**: Zijzaal Taborkerk. 'De nood en de noten' passie op muziek naar het evangelie van Mattheus door ds. Gerben Westra.

BESPREEK HET SAMEN

Zondag **22 maart 17.00 uur**: Beatrixkerk - Passieconcert 1: 'The Armed Man' van Karl Jenkins

Zondag **22 maart 19.30 uur**: Beatrixkerk - Passieconcert 2: 'The Armed Man' van Karl Jenkins
Zaterdag **28 maart 19.30 uur**: Evangelisch Lutherse kerk - *Jong Talent*: Miguel Espinoza op clavecimbel.

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 ook op www.bespreekhetsamen-edo.nl

Zo voorkom je schadelijke schimmels in huis

Er bestaan wel tien verschillende soorten huisschimmels. In allerlei kleuren en vormen. In elk huis zijn er schimmelsporen aanwezig, maar die gaan zich pas ontwikkelen onder 'ideale' omstandigheden. Een op de tien huizen heeft daar last van. Wat doe je ertegen en hoe voorkom je schimmel?

Via schimmeldraden breiden de sporen en micro-organismen zich uit. Ze gedijen perfect op plekken met de ideale combinatie van vocht, warme temperatuur en een bepaalde zuurgraad. Schimmels zijn een waarschuwing dat je ergens een probleem hebt.

Vocht en lekkage

Overlast van schimmel ontstaat het vaakst in vochtige ruimtes, zoals de badkamer, douche, keuken, wc, kelder of de kruipruimte. Ook verschijnt er regelmatig schimmel op plekken waar een lekkage was, maar waar daarna onvoldoende is gedroogd. Verder kan schimmel zich rond een raamkozijn, aquarium of wasmachine ontwikkelen.

Schadelijk

Schimmels hebben allerlei schadelijke gevolgen. Vooral zwarte en rode soorten schimmel kunnen giftig zijn voor mens en huisdier. Jouw luchtwegen kunnen erdoor geïrriteerd raken. Ook kun je er zenuw- en gewrichtspijn, keelpijn, hoofdpijn, allergieën en andere lichamelijke ongemakken van oplopen. Zelfs stress kan een oorzaak hebben in schimmel in huis. Daarnaast kan schimmel je woning ook nog eens ernstig aantasten.

Onzichtbaar

Soms zie je niet eens dat het ergens schimmelt. Je ruikt het eerst aan een muffe geur. Of je ziet vreemde vochtplekken of zwarte puntjes op de muur of in tegelvoegen. Onzichtbare schimmelmengroei kan zitten onder muren, vloertegels of tapijt, of achter wandtegels of behang. In ernstige gevallen zie je wel schimmelvorming en brokkelt zelfs de muur of het raamkozijn af. Meestal komen schimmels opzetten in de nattere maanden van het jaar, dus van oktober tot maart. Ook omdat dat de verwarming weer vaak hoger wordt gezet, wat de groei aanwakkert.

Wat kun je tegen schimmel in huis doen?

Voorkomen

Laat materiaal als cement, beton, verf en gietvloeren in een nieuwbouwwoning grondig drogen voor je erin trekt.

Houd je huis zo droog mogelijk. Heb je een lekkage gehad: tref adequate maatregelen om het vocht snel weg te krijgen. Maar ook: hebben meerdere mensen achter elkaar gedoucht en is de wand en vloer nat: zorg dat je dit meteen droog maakt. En: gooi geen natte handdoeken of doorweekte kleding in de wasmand.

Ventileer regelmatig om de lucht te verversen. Moderne huizen zijn te goed geïsoleerd waardoor vocht niet kan ontsnappen door kieren of tochtplekken. En dat kan onder andere schimmelmengroei aanwakken. Het is gezond om af en toe eens de deuren en ramen tegen elkaar open te zetten voor een fris binnenklimaat.

Zet de wasmachine en/of wasdroger in een goed geventileerde ruimte. Droog je schone was op een rekje? Zet dat in een goed geventileerde ruimte, of buiten.

Gebruik de afzuigkap tijdens het koken.

Installeer een speciale afzuiger in vochtige ruimtes.

Gebruik schimmelwerende verf in vochtige ruimtes.

Vervang enkel glas door dubbel glas, want dat scheelt condens.

Gebruik technische ondersteuning: controleer de luchtvochtigheid in huis met een hygrometer. Plaats een luchtontvochtiger of vochtvreter op kritische plekken.



Schimmel op de muur

Als er toch schimmel is ontstaan

- Maak zelf schoon. Draag dan schoonmaakhandschoenen en eventueel een mondkapje. Reinig met een vochtige spons, doek of dweil, want dan gaat de schimmel niet 'stuiven'. Ventileer de ruimte tijdens dit klusje goed. Schimmel op een glad oppervlak is te verwijderen met azijn, borax, dikke bleek, tea tree-olie, soda of waterstofperoxide (deze producten niet mengen, dat kan scheikundige reacties opleveren, die weer andere problemen veroorzaken). Voor poreuze oppervlakken zijn schimmelverwijderende middelen te koop bij supermarkt of bouwmarkt. Lees de bijsluiter van dit soort chemische producten goed.
- Neem bij hardnekkige schimmelproblemen een specialist in de arm.
- Laat microbiologisch luchtonderzoek doen door een gespecialiseerd bedrijf.

Bron: Plus online



Schimmel in de wasmachine

Uw schade door CBR bij rijbewijsverlenging

Hebt u afgelopen tijd rekening gehouden met het tijdig aanvragen van uw rijbewijsverlenging (bij 75+ jaar en anderen die voor verlenging een medische verklaring nodig hadden)?

Kon u niet op tijd uw nieuwe rijbewijs ontvangen? Dan hebt u vermoedelijk schade geleden.

Op de website van het Centraal Bureau

Rijvaardigheidsbewijzen (CBR) worden een aantal vergoedingen toegekend:

- U hebt kosten gemaakt voor de aanvraag van een spoedaanvraag
- U hebt noodzakelijke reiskosten gemaakt
- U hebt extra kosten gemaakt voor de gezondheidsverklaring

In die gevallen keert het CBR een bedrag uit. Maar in de praktijk zijn er meestal meer of hogere kosten gemaakt.

Het CBR geeft de mogelijkheid dat u met hun klantenservice kunt overleggen wat verder wel en niet door hun wordt vergoed. Dat is de slager die zijn eigen vlees keurt en kan nadelig voor u uitpakken.

Omdat er erg veel mensen zijn die gedupeerd zijn heeft de Consumentenbond voor de ruim 80.000 benadeelden een claimservice ingesteld. Iedereen, dus ook niet-leden zijn welkom om ook over de niet vergoede kosten te gaan onderhandelen voor een eerlijker regeling en vergoeding. Ga dan naar www.claimservice.nl en blader wat naar beneden om informatie te vinden over het CBR. Hier is in heldere taal te vinden wat de mogelijkheden zijn als u nog in de wacht staat bij het CBR maar ook hoe mee te doen met deze Claimservice. Meldt u in dat geval aan. Het kost niets, maar als u wel iets uitgekeerd krijgt dan houdt de Consumentenbond 10% ervan als vergoeding in.

Erik Erkelens



75-plusser die rijbewijs wil verlengen

75-plussers die hun rijbewijs willen verlengen, lopen bij het CBR tegen een forse wachttijd aan.

Er is inmiddels een tijdelijke regeling waarmee de 75-plusser een jaar met een verlopen rijbewijs mag rondrijden. Addertje onder het gras: de regeling geldt niet voor rijden in het buitenland.

75-plussers die hun rijbewijs willen behouden, moeten daarvoor eerst een gezondheidsverklaring invullen en een bezoek brengen aan een keuringsarts. Er is echter een groot tekort aan keuringsartsen, waardoor de wachttijd bij het CBR enorm is opgelopen. De tijdelijke regeling geeft lucht, maar niet voor iedereen.

Verlopen rijbewijs in het buitenland is strafbaar

Als uw rijbewijs bijna verloopt en u wilt van de zomer met de auto naar het buitenland, dan heeft u niets aan de tijdelijke regeling. Met deze regeling krijgt u namelijk een zogeheten administratieve verlenging, die wordt opgenomen in het Nederlandse Rijbewijzenregister. Op het moment dat u in Nederland uw (verlopen) rijbewijs moet laten zien, checkt de politie in het Rijbewijzenregister of uw verhaal klopt. De agent over de grens heeft echter geen inzage in het Nederlandse Rijbewijzenregister. Voor deze agent bent u gewoon een bestuurder met een verlopen rijbewijs en dus strafbaar.

Vraag op tijd aan!

Bent u dus van plan om van de zomer lekker richting het buitenland te toeren, dan is het verstandig om de verlengingsaanvraag **minstens 4 maanden van tevoren** bij het CBR in te dienen. Heeft u een medische aandoening –denk aan een oogaandoening of epilepsie – dan is het advies zelfs om de aanvraag vijf maanden voor het verlopen van het rijbewijs in te dienen.

Geen garantie

Zelfs als u zo ruim van tevoren de verlenging aanvraagt, is het niet gezegd dat u voor de zomervakantie uw nieuwe rijbewijs heeft, **gaf het CBR onlangs toe aan consumentenprogramma Radar**. Zo kunnen medische belemmeringen roet in het eten gooien. Radar adviseert dan ook om de verlengingsaanvraag zo vroeg mogelijk in te dienen.

Schrijnende situaties

In schrijnende gevallen (familie- of werkomstandigheden over de grens) kan het CBR een uitzondering maken en de verlengingsaanvraag **versneld afhandelen**. Als u hiervoor in aanmerking komt, dient u contact op te nemen met de klantenservice van het CBR, via telefoonnummer 088 227 77 00.

Bronnen: Rijksoverheid - CBR - Radar

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.

Gezond en fit worden? Onderzoek hoe en waarmee!
Een cadeautip bekijken? Staat op de website.
Veilig thuis wonen? Er zijn veel opties.

Profiteer dus van uw lidmaatschap en bezoek de website: www.kbo-pcob-voordeel.nl

Tips om je naaste te laten stoppen met autorijden

Als bestuurder van een auto is het belangrijk dat je de weg kunt vinden en verkeerssituaties goed kunt beoordelen en inschatten. Wanneer je naaste dementie heeft, nemen deze vaardigheden af. Het is niet meer veilig om je naaste te laten autorijden.

Is het nog verantwoord?

Wanneer je naaste de diagnose dementie krijgt, is die in principe onbevoegd om auto te rijden. Deze is vanaf dat moment niet meer verzekerd als deze een ongeluk veroorzaakt. Alleen in het geval van (zeer) lichte dementie kan iemand een speciale rijtest doen bij het Centraal Bureau Rijvaardigheidsbewijzen (CBR). Als je naaste daarvoor slaagt, wordt het rijbewijs voor een jaar verlengd. De kans is echter groot dat je naaste niet wil stoppen met rijden. Bijvoorbeeld omdat deze niet doorheeft dat de rijvaardigheid achteruitgaat ('Ik heb toch nog geen ongeluk gehad?') of omdat de diagnose dementie wordt ontkent. In dat geval zal je naaste de noodzaak van een rijtest of het stoppen met rijden niet inzien en zult je moeten ingrijpen. Zowel voor de veiligheid van je naaste, als voor de andere deelnemers in het verkeer.

Tips om je naaste te laten stoppen met autorijden

- Probeer eerst het gesprek aan te gaan met je naaste. Vertel waarom het gevaarlijk is dat je naaste nog rijdt. Speel in het gevoel in door te vragen of ze wil stoppen aangezien jij bezorgd bent en wijs op het gevaar voor overige weggebruikers.
- Soms helpt het als een persoon met aanzien vertelt of in een brief uitlegt dat iemand niet meer mag rijden. Vraag gerust de huisarts of wijkagent om hulp.

- Wees voorzichtig met onderhandelen. Bij een verschil in inzicht over de rijvaardigheid kunnen verschillende familieleden in discussie gaan met je naaste. Ze proberen bijvoorbeeld afspraken te maken om je naaste alleen overdag te laten rijden of alleen in een bekende omgeving. Het succes van onderhandelen is wisselend, omdat mensen met dementie de afspraken vaak minder goed kunnen onthouden.
- Bied jezelf aan als chauffeur, of stel met familie en vrienden een rijschema op. Je wilt je naaste zijn/haar uitjes immers niet onthouden.
- Maak van autorijden een gezamenlijke activiteit. Jij rijdt en je geeft je naaste een andere taak, zoals het bedienen van de radio. Dit kan voorkomen dat je naaste zich gaat vervelen en liever zelf zou willen rijden.
- Voorkom dat je naaste zich herinnert dat ze graag autorijdt. Parkeer de auto om de hoek en leg de autosleutels weg.
- Ruil de auto in voor een ander merk of model. Als je naaste de auto niet kent, is de kans groter dat ze een ander laat rijden.
- Je kunt de auto ook onklaar maken. Bijvoorbeeld door de garage een startonderbreker te laten installeren die moet worden gedeactiveerd om de auto te starten.
- Heb je zelf geen rijbewijs en bracht je naaste je vroeger vaak met de auto ergens naartoe? Laat dan toch de verkeersveiligheid voorgaan boven de verleiding je partner met dementie achter het stuur te laten zitten.

Bron: www.dementie.nl

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.

Samen "Uit eten" en "Leeskring"

Uit eten

Op vrijdag **20 maart, om 19.00 uur**, bij Steaks & Zo, Nieuwe Stationsstraat 9. Steeds meer leden gaan gezellig mee uit eten. U bent welkom. Komt u ook? Voor aanmelding, in verband met reserveren, kun je contact opnemen met Marja Ankoné.



Leeskring

Op donderdag **27 februari** komt de leeskring bij elkaar. We lezen dan het boek van de schrijfster Roxane van Iperen. **'t Hooge Nest**. Het is interessant en gezellig. Wie wil er met ons meedoen met lezen?

De volgende leeskring is op donderdag **2 april**. Het boek dat we gaan lezen is nog niet bekend.

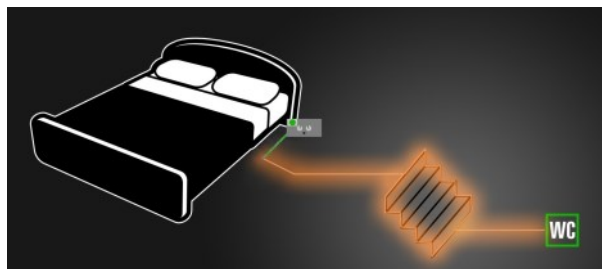


Voor informatie over "Uit eten" en "Leeskring" kun je contact opnemen met Marja Ankone, tel. 0318 62 00 31.

Gidslicht vermindert valangst bij ouderen

Studenten van de Radboud Universiteit en de Universiteit Utrecht onderzochten het effect van een "gidslicht" voor ouderen. Het licht vermindert valangst en zorgt voor een betere slaap. Verder onderzoek moet uitwijzen of het ook daadwerkelijk tot minder valpartijen leidt. Het gidslicht, ontwikkeld door Gight (spreek uit als Engels woord 'light'), verlicht als iemand opstaat automatisch het pad van bed naar toilet in het donker. Door beter zicht lopen ouderen minder risico om te vallen. Dit meldt Radboudumc.

Het CBS meldde eerder dat aantal doden door een val de laatste jaren stijgt. In 2018 overleden 4.628 inwoners van Nederland door een valpartij. Meer dan driekwart was tachtig jaar of ouder. Iedere 5 minuten wordt een 65-



plusser op de Spoedeisende Hulp opgenomen omdat hij/zij gevallen is. Veel valpartijen vinden 's avond of 's nacht plaats tijdens de toiletgang.

Test met gidslicht

Afgelopen jaar werd daarom bij meer dan zestig ouderen het effect van het gidslicht op de angst om te vallen, de slaapkwaliteit en de valfrequentie onderzocht. Het onderzoek, uitgevoerd met de Gemeente Oss, BrabantZorg en afdeling Geriatrie van het Radboudumc, laat bemoedigende resultaten zien.

Valangst neemt af

Over de valfrequentie zijn nog geen betrouwbare gegevens beschikbaar, omdat de onderzochte groep daarvoor te klein was. Wel is duidelijk dat na gemiddeld 4 maanden gebruik van het gidslicht de angst om te vallen duidelijk afneemt. Op een schaal van 0 (geen angst) tot 10 (maximale angst) daalt het gemiddelde van 5,5 naar 3,8. Ook de gemiddelde slaapkwaliteit verbetert aanzienlijk van 6,7 naar 7,4 (op een schaal van 0 tot 10). Deelnemers aan het onderzoek gaven het gidslicht een hoog rapportcijfer van 8,4.

Bron: Nationale Zorggids



Maandelijks inloopspreekuur 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: Wanneer: woensdag 25 maart, 22 april, 27 mei en 24 juni. Tijd: woensdag van 10.00 – 11.30 uur Locatie: Cultura, Molenstraat 45, Ede

Informatie over het deelnemen aan een proefreis in Ede op de woensdagen 4 maart en 10 juni

Tijdens de proefreis laten OV-ambassadeurs senioren oefenen met het reizen met bus en trein. Op de stations krijgt u duidelijk uitgelegd hoe u kunt in- en uitchecken met uw OV-chipkaart bij verschillende vervoerders en hoe de kaartautomaat werkt. Ook kunt u oefenen met het laden van reissaldo en het ophalen van verschillende producten, zoals een keuzedag en meereiskorting. Er wordt op eigen kosten gereisd. Neem daarom uw geldige OV-chipkaart mee, of koop tijdens de proefreis uw kaartje. Na aanmelding wordt u geïnformeerd over het exacte tijdstip en opstapplaats.

Aanmelden kan via www.ervaarhetov.nl/proefreis of door te bellen met de OV-ambassadeurs: 038 45 40 130.

Programma Alzheimer Trefpunt Ede

19 maart: Tijdige zorgplanning of Advanced Care Planning is een programma wat gehanteerd wordt binnen Edese Ziekenhuis Gelderse Vallei (ZGV). Gast: Dhr. Martijn Grotenhuis, geriater ZGV

16 april: Natuur en dementie. Wat kan de beleving van de natuur om ons heen met ons doen. Gast: Mevr. Mary de Jong, bestuurslid IVN ZW Veluwezoom

21 mei: Hemelvaartsdag – Geen Trefpunt bijeenkomst

18 juni: Feestelijke afsluiting van het seizoen met tafelgesprekken, terugblikken op het jaar, vooruit kijken naar gespreksthema's voor het nieuwe seizoen etc..

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 Ede: alzheimer-vvg@xs4all.nl



Koken op inductie: zo eenvoudig is dat!

In de toekomst moeten we van het gas af. Dan zullen we op elektrisch moeten overgaan. Hoogst waarschijnlijk wordt dat dan inductie. Over koken op inductie bestaan veel misverstanden. Bang voor aangebrande aardappels, geen zin om nieuwe pannen te kopen en een lekker lapje suddervlees kun je met zo'n glazen plaat ook wel vergeten.

Koken op inductie is volgens velen het beste alternatief voor koken op gas. En mede doordat gas alleen maar duurder wordt, wint de inductieplaat snel aan populariteit. Koken op inductie is heel gemakkelijk en ook nog eens veiliger dan koken op gas. En dan hebben we het nog niet eens over het schoonhouden van zo'n inductieplaat...

Koken op inductie: hoe werkt dat?

Koken op inductie werkt met magnetische velden en zo'n veld zorgt ervoor dat de ijzerdeeltjes in de bodem van de pan gaan trillen, waardoor de pan warm wordt. De inductieplaat zelf blijft koel. Haalt u de pan van de inductieplaat, dan wordt er geen warmte meer gegenereerd. Wel is de plaat nog heel even warm, maar die warmte is afkomstig van de onderkant van de pan, niet van de plaat zelf.

Wat is het verschil tussen inductie en keramisch?

De verwarmingszones van de keramische kookplaat worden heel heet en blijven ook nog een tijdje heet als u de pan eraf haalt. Het risico op brandwonden is dus aanwezig. Omdat de keramische kookplaat veel minder snel afkoelt, is koken op keramisch minder nauwkeurig. Het lijkt nogal op koken op het aloude elektrische kookplaatje. Verder verbruikt de keramische kookplaat zo'n 30 procent meer energie dan de inductieplaat.

Gas of inductie: veiligheid

Bij koken op gas kookt u met open vuur en dat brengt de nodige risico's met zich mee. Een wijde mouw die net iets te dicht bij het vuur komt, een ovenhandschoen die nog op het fornuis lag – het gebeurt vaker dan u denkt. Daarnaast is er nog het gevaar van de vlam die in de pan slaat. Verder heeft u te maken met gas en dus met gasleidingen en -aansluitingen waarin een lek kan ontstaan. Wanneer u op inductie kookt, loopt u deze risico's niet, simpelweg omdat er bij inductie geen vuur of gas komt kijken. Wel kan de magnetische straling van de inductieplaat gevaar opleveren voor mensen met een pacemaker. Bij normaal gebruik en normaal onderhoud is de inductiekookplaat echter veilig. Heeft u een pacemaker en twijfelt u over de aanschaf van een inductieplaat? Raadpleeg dan uw cardioloog of de pacemakertechnicus.

Gas of inductie: de kosten Op het moment van schrijven (2019) is koken op gas nog goedkoper dan koken op inductie. Maar... de gasprijs gaat de komende jaren fors stijgen, terwijl

de prijs voor elektriciteit daalt. Wat u ook moet meenemen in uw overwegingen, zijn de aanschafkosten. Tegenwoordig koopt u al een nette inductiekookplaat vanaf ongeveer € 250 – niet veel duurder dan een keurig gasfornuis. Let wel even op de aansluiting: omdat inductie veel vermogen nodig heeft, maken veel inductieplaten gebruik van een zogeheten Perilex aansluiting. Hiervoor zijn een aparte stekker, een apart stopcontact en een aparte groep in de groepenkast nodig – de complete installatie hiervan kost zo'n 600 euro. Er zijn echter ook al inductiekookplaten waarvoor u geen extra groep in de meterkast nodig hebt.

Inductie: nieuwe pannen?

Vroeger werd nogal eens gezegd dat u altijd nieuwe pannen moest aanschaffen om op inductie te koken. Dat is echter lang niet altijd het geval. Om op inductie te koken, moet de pan van magnetisch materiaal zijn gemaakt. Weet u niet zeker of uw pannen geschikt zijn, kunt u dat heel eenvoudig testen: houd daarvoor een magneetje tegen de onderkant van de pan. Blijft de magneet plakken, dan is de pan geschikt voor inductie. Verder is het wel belangrijk dat de pan een vlakke bodem heeft. Een kromgetrokken pan maakt namelijk te weinig contact met de inductieplaat, waardoor er geen warmte kan ontstaan. Controleer de onderkant van uw pannen ook nog even op beschadigingen, anders zit u straks met een inductieplaat met krassen. Koopt u nieuwe pannen, let dan op het symbool 'geschikt voor inductie' – dit wordt aangegeven met een liggende spiraal.

Sudder, grillen en braden op inductie

Koken op inductie is heel goed vergelijkbaar met koken op gas, omdat de kookzones zo direct reageren op het hoger en lager zetten van de temperatuur. Inductie is zelfs nog nauwkeuriger te regelen dan het gasfornuis. Sudder op een inductieplaat is dan ook geen probleem: u kunt uw braadpan urenlang op een lage stand op de plaat laten staan. Grillen op een inductieplaat is ook geen probleem, zolang de grillpan maar magnetisch is en niet is kromgetrokken. Datzelfde geldt natuurlijk ook voor uw koekenpannen en zelfs voor de (gietijzeren) poffertjespan: zolang ze maar magnetisch zijn en niet te veel zijn kromgetrokken, kunt u er op inductie prima mee uit de voeten.

Gas of inductie: gemak

Laten we eerlijk zijn: het gasfornuis is nu eenmaal een onding om schoon te maken. Dat kunnen we van een inductieplaat niet zeggen: een vaatdoek in een warm sopje, daarna afnemen met een theedoek – meer werk is het niet. Ook qua kookgemak wint de inductieplaat het van het gasfornuis: inductie is veel nauwkeuriger als het gaat om het regelen van de temperatuur. Verder werken veel inductieplaten met zogeheten flexzones, waardoor de bodem van de pan in z'n geheel wordt verwarmd – ook als die pan een ovale vorm heeft. Dat komt het eindresultaat natuurlijk zeer ten goede. Tot slot is de inductieplaat voorzien van een slimme timer – een ingebouwde kookwekker dus.

Bron: Plus online - Consumentenbond - Milieucentraal



Gas



Klassiek
elektrisch



Keramisch
elektrisch



Inductie
elektrisch

Nieuwjaars receptie op woensdag 15 jan. jl. in de Bosroos

Enkele weken na de jaarwisseling opende Trudy van Schoonhoven, zoals gewoonlijk deze Nieuwjaarsbijeenkomst met het voorlezen van een heel mooi passend gedicht en gaf daarna meteen het woord aan onze voorzitter Arie van Alphen. Laatstgenoemde begon zijn toespraak met de woorden: "Heel fijn dat u gekomen bent om als KBO het nieuwe jaar in te luiden. Als bestuur wensen wij u allen een die u lief zijn een goed, gelukkig en gezond 2020 toe. Terugblikkend naar het afgelopen jaar waren er heel veel vreugdevolle en mooie dingen en prachtige bijeenkomsten van onze KBO. Ik hoop dat u net zo genoten heeft als wij van de kerstviering en het heerlijke eten. We vergeten ook niet, dat er verdriet en gezondheidsproblemen waren."



Hierna werd een toast uitgebracht op een goed en gezond jaar.

De voorzitter beëindigde zijn toespraak met een citaat: *Een nieuw jaar ontvouwt zich geleidelijk, zoals de bloembladen van een knop de schoonheid nog verborgen houden.*

De dames van O & O hadden zich weer ingespannen en voor heerlijke hapjes gezorgd.

De sfeer was goed en gezellig. Ongeveer 60 personen waren aanwezig.

Groetjes en aan iedereen de allerbeste wensen.

Bep Reimink



Op bezoek bij... Jan Redder

Voor dit interview was Jan op bezoek bij mij en ik niet bij hem.

Jan is in 1941 geboren in Dedemsvaart. Hij heeft er geleerd dat lichamelijke inspanning nodig was. Naar de lagere school was het 5 km lopen en later naar de RK Mulo in Coevorden een pittig eind fietsen. Op het land werken was ook normaal in het gezin waar hij opgroeide. Jan is de oudste uit een gezin van 9. Van jongs af trok het leger hem en na de MULO ging hij, 16 jaar, direct naar Weert om onderofficier te worden. Dat kon toen. In de vijftiger jaren zat de angst voor oorlog er tenslotte nog goed in. In Ede, bij de Verbindingsdienst, werd hij sergeant. Na via zelfstudie de HBS te hebben doorlopen werd hij in 1964 officier en is in die tijd getrouwd. Hij leerde zijn vrouw kennen in de kerk. Sinds 1965 woont hij naar alle tevredenheid in Lunteren. Daar heeft hij zich kunnen wijden aan zijn hobby moestuinieren, maar zoals velen weten was hij ook actief voor de kerk. Jan heeft 3 kinderen en 5 kleinkinderen.

Hoe ben je in Ede gekomen?

Door zijn plaatsing bij de Verbindingsdienst in Ede, waar in die tijd het gros van de eenheden was gelegerd, was dit geen toeval... Ondanks al zijn overplaatsingen is hij in Lunteren blijven wonen. Hij is enige tijd uitgezonden

geweest naar de Sinai woestijn in het kader van de MFO (Multinational Forces and Observers).

Jan kwam al in 1958 in de Antonius van Padua kerk, omdat op de eerste vrijdag van de maand de RK militairen een Eucharistie viering konden bijwonen. Degenen die niet gingen hadden corvee. Dus de kerk zat altijd vol.

Hoe ben je bij de KBO terecht gekomen?

Dat is een leuk verhaal zei Jan: "Ik voelde me eigenlijk nog te jong om bij de KBO te gaan maar ik kwam in contact met een goede bekende omdat ik donateurs aan het werven was voor het Enka Mannenkoor. Toen is er een akkoordje gesloten. Er zou gedoneerd worden en de tegenprestatie zou zijn dat de familie Redder lid zou worden van de KBO." Aldus geschiedde.

Jan heeft nooit spijt gehad van het KBO lidmaatschap, alhoewel hij weinig bijeenkomsten bezoekt is hij overtuigd dat deze organisatie nuttig en noodzakelijk is voor de ouderen van nu. Ik heb Jan ervaren als iemand met een licht formele opstelling tegen onbekenden, maar in zijn hart is hij open, direct en hartelijk.

Erik Erkelens

Met KBO naar Passiespelen Tegelen

Op zondag 24 mei vertrekt een touringcar met leden van de KBO naar Tegelen, Limburg, voor het bijwonen van een voorstelling van de Passiespelen.

Het is al sinds 1931 traditie dat daar de laatste dagen en uren van Jezus worden nagespeeld. In de loop der jaren werd de opzet steeds groter en indrukwekkender. In 2020 nemen meer dan 300 acteurs deel aan het spektakel. Indrukwekkend, inspirerend en emotioneel.

Het spel wordt in de openlucht gebracht. Er zijn overdekte zitplaatsen. Omdat de organisatie zo omvangrijk is wordt het spel slechts eens in de vijf jaar uitgevoerd. Pak nu uw kans om het eens te beleven.

Er kunnen 36 KBO-leden mee. Er zijn in de bus nog enkele plaatsen beschikbaar. Hebt u voor uzelf al tickets

gekocht en zoekt u comfortabel vervoer?

Zou u alsnog graag een kaartje willen kopen en met de bus meereizen?

Meldt u zich dan even bij Jan Bosman, lid van KBO Veenendaal, bosmanjf66@kpnmail.nl of tel. 06 468 486 32.



Bron:
website R.K.
Parochie Z. Titus
Brandsma
Wageningen

Passiespelen
Tegelen

Papier wint van online, maar senioren staan open voor digitale wereld

Senioren die internet gebruiken, kiezen in veel gevallen voor wat bekend en vertrouwd is, blijkt uit onderzoek van seniorenorganisatie KBO-PCOB. Zo lezen senioren nog het liefst een papieren boek en krant (62% en 44%), wordt er naar cd's geluisterd (72%) en is zelfs de videospeler nog in gebruik (18%).

Manon Vanderkaa, directeur van KBO-PCOB: ***“Maar dat betekent niet dat senioren niet openstaan voor technologische vernieuwingen. Senioren willen eerst overtuigd worden dat iets zinvol voor hen is. Lukt dat, dan gaan ze er ook voor.”***

Dat blijkt óók uit het onderzoek dat onder 1500 Nederlandse senioren die gebruik maken van het internet, is gehouden. De digitale senior heeft gemiddeld maar liefst drie apparaten om online te gaan: een smartphone (73%), een tablet (70%), een laptop (65%) en/of een computer (63%).

Populair

Voor online bankieren wordt massaal gedaan. Zo'n negentig procent van alle senioren maakt hier gebruik van en een groot deel (66%) heeft hiervoor een bank app op hun telefoon of tablet geïnstalleerd. WhatsApp is een andere populaire dienst. Tachtig procent van de senioren stuurt weleens een bericht via deze service. Ook andere social media worden ingezet.

Facebook wordt na WhatsApp het meest gebruikt (49%), gevolgd door YouTube (42%) en LinkedIn (14%). Instagram (13%), Pinterest (12%), Twitter (9%) en Snapchat (1%) volgen.



Ruim de helft van de senioren (53%) speelt weleens online spelletjes, vooral Wordfeud (41%) en Sudoku (23%) zijn populair. Ook een nieuwe technologie als Google Home is bekend bij een groot deel (42%), al gebruikt pas elf procent het ook daadwerkelijk.

Verkeer

Terwijl in en om het huis nog relatief weinig gebruik wordt gemaakt van nieuwe mogelijkheden, worden in het verkeer de technische snufjes omarmd door de online senioren. Zo rijdt ruim de helft (52%) op een e-bike. In de auto maken senioren gebruik van een auto-navigatiesysteem (65%) of van een navigatieapp op de telefoon (15%). Nog maar een klein percentage (8%) vertrouwt op de papieren wegenkaart. Wanneer senioren gebruik maken van het openbaar vervoer, bepaalt de helft (49%) via OV9292 de route. Twee op de tien (19%) senioren gebruiken hiervoor een app op de smartphone.

Winst

Voor de digitale senioren is er vooral thuis en in de zorg nog winst te boeken.

Manon Vanderkaa: ***“Slechts een klein percentage maakt gebruik van alle mogelijkheden. Misschien is er soms een beetje meer begeleiding nodig. Toen de ov-chipkaart werd ingevoerd, dacht men dat senioren daar veel moeite mee zouden hebben. Maar van de gebruikers geeft bijna 80% aan het gemakkelijk te vinden.”***

Ondanks dat veel senioren digitale snufjes steeds meer gebruiken, is dit niet voor iedereen weggelegd. Uit CBS-cijfers blijkt dat er nog steeds 644.000 65-plussers zijn die nog nooit het internet op zijn geweest. Een groot deel hiervan zal de digitale wereld niet onder de knie krijgen. Ook zijn er senioren die niet digitaal vaardig blijven, door bijvoorbeeld achteruitgang van de gezondheid. Manon Vanderkaa: ***“Voor deze mensen moet er altijd een alternatief voorhanden zijn. Ook daar blijft KBO-PCOB zich voor inzetten”.***

Bron: KBO-PCOB.nu 27-01-2020

Daarom is vrieskou goed voor je

In de winter klagen we graag over de kou: zeker als er ook nog een bries staat. Maar heb je er weleens over nagedacht dat de kou heel goed voor je is? Het koude weer heeft tal van voordelen. Sommige liggen enorm voor de hand, andere zou je juist niet verwachten. Hoe dan ook, na het lezen van onderstaande vijf redenen kijk je voortaan wel anders aan tegen vrieskou.

1. Bacteriën en ziektedragers krijgen minder kans

Veel mensen denken dat koud weer je ziek maakt, maar dit klopt niet helemaal. Koud weer verzwakt en vermindert je weerstand, wat ervoor zorgt dat je sneller ziek wordt. Maar koud weer zelf veroorzaakt geen ziektes. Integendeel zelfs, ziektedragers krijgen bij koud weer veel minder kans om zich te verspreiden. Volgens Katrien Goossens van de vakgroep biologie aan de Universiteit Gent ligt bacterieel leven bij temperaturen onder nul namelijk vrijwel stil.

Ook dieren profiteren hiervan. Neem bijvoorbeeld de citroenvlinder, die tijdens zijn winterslaap gemakkelijk last krijgt van bacteriën en schimmels op de vleugels. Met dit weer is de kans hierop veel kleiner. Wel heeft een koude winter weinig tot geen invloed op het insectenleven in de zomer.

De mythe dat we na een koude winter minder insecten in de zomer hebben, klopt dus niet. Dit stelt Hendrik Moeremans van het Belgische Natuurpunt.

2. Je valt makkelijker af

In de winter val je veel makkelijker af dan in de zomer. Dit komt omdat je lichaam zich veel meer moet inspannen om zichzelf op temperatuur te houden. Je verbrandt dus meer calorieën. Dit werkt natuurlijk het beste als je het ook koud hebt. Zet dus gerust de verwarming een stukje lager, of ga eropuit in de kou. En hoe gezonder je eet, hoe makkelijker dit afvallen in de winter gaat.

3. Beter nachtrust en concentratie

Met koud weer slaap je beter. Dit komt omdat het lichaam tijdens het slapen warmte moet kwijtraken. Afkoelen kost meer energie dan weer opwarmen, dus na een koude nacht ben je beter uitgerust dan na een warme nacht

waarin het lichaam veel energie heeft moeten verbruiken om de juiste temperatuur te houden. De volgende dag merk je dit terug in je concentratievermogen!

4. Zonnepanelen werken beter

Het klinkt heel onlogisch, maar zonnepanelen werken het beste in de winter. Het gaat te ver om hier uit te leggen hoe zonnepanelen precies werken, maar in het kort kunnen we stellen dat de energieopbrengst van zonnepanelen afhangt van een samenspel van spanning en stroom. Deze twee factoren bepalen het vermogen en zijn afhankelijk van de temperatuur. In de zomer is de stroom op de zonnepanelen hoog, maar de spanning laag, waardoor de zonnepanelen in verhouding een laag vermogen hebben. In de winter is het vermogen hoger, omdat er meer spanning op de zonnepanelen staat.

Wat bij de effectiviteit van zonnepanelen ook meespeelt, is de stand van de zon. In de winter staat zij dicht bij de aarde, waardoor minder energie verloren gaat. Dit betekent niet dat je zonnepanelen meer stroom opleveren in de winter. De invalshoek van de zonnestralen is anders en samen met een lagere zonkracht zorgt dit ervoor dat zonnepanelen in de winter alleen relatief gezien effectiever zijn dan in de zomer.



5. Kou stimuleert de herstellende werking van de huid

Veel mensen hebben in de winter last van een droge of geïrriteerde huid. Maar dit betekent niet dat kou slecht is voor de huid. De huid werkt juist harder om zich te herstellen en dit zorgt ervoor dat de bloedcirculatie sneller gaat. Ontstekingen en zwellingen verdwijnen veel sneller, vooral rond je gezicht.

Bron: Plus online

Gezond ouder worden

Wie je ook spreekt, iedereen wil ouder worden. Maar als je doorvraagt dan zijn er wel voorwaarden, namelijk *gezond* ouder worden. Helaas is daar geen garantie voor. Er zijn een aantal factoren die invloed hebben op de gezondheid.

Een belangrijke factor is erfelijkheid. Een onderzoeker heeft eens beweerd dat als in de vrouwelijke tak hoge leeftijden voorkomen, de kans dat je zelf ook oud wordt groot is. Dus kijk naar de leeftijd van jouw moeder en oma. Het is een indicatie. Onze afkomst en DNA kunnen wij niet beïnvloeden.

Een andere belangrijke factor is ons leefpatroon. Denk aan: roken, alcohol drinken, conditie en stress!

Roken

Natuurlijk zal een roker zeggen dat een tante die altijd veel gerookt heeft 92 is geworden. Als je een krant leest kom je zeker een keer tegen dat roken toch echt een groter risico geeft op diverse aandoeningen, longkanker, vaatvernauwing en dus verhoging van de bloeddruk. Rokers hebben minder eetlust en krijgen sneller koude voeten en vingers.

Roken is niet bevorderlijk voor de gezondheid.

Alcohol

Drinken van alcohol heeft een flinke invloed op ons lichaam. Stevige drinkers hebben een groot risico op

(Vervolg op pagina 17)

Vervolg Gezond ouder worden

hoge bloeddruk, hartklachten en er kan zelfs een hersenbloeding ontstaan. Leveraandoeningen zijn vaak toe te schrijven aan alcohol, zelfs bij een glaasje per dag. Meer is in ieder geval uit den Boze. Vrouwen die meer dan twee glazen alcohol per dag gebruiken, hebben volgens de nieuwste onderzoeken ook een verhoogd risico op borstkanker. Door overmoedigheid kunnen drinkers ook verkeersongelukken krijgen. Drink liever water in plaats van alcohol!

Stress

Er aan gedacht dat stress invloed heeft op de levensverwachting? Zeker!

Je kan in je eigen lichaam nagaan dat stress adrenaline geeft. Dit 'hormoon' zorgt voor een stijging van de bloeddruk. Stress maakt gevoeliger voor een burn-out, slapeloosheid, hart- en vaatziekten en zelfs overgewicht.

Conditie

Binnen onze gelederen zijn een aantal trouwe sportschoolbezoekers. Ook een paar die actief bewegen, fietsen zonder ondersteuning, elk voorjaar een volkstuin 1 spa diep omspitten en dergelijke. Dit is de categorie die, soms heel bewust, de eigen conditie op peil houdt. Een goede conditie is van beduidende en positieve invloed op onze kansen om gezond oud te worden.

Luisteren

Niet iedereen is even geoefend in het luisteren naar signalen van het lichaam. De invloed van alcohol is te voelen, de kick van roken is te merken en sommige mensen krijgen van stress zelfs rode vlekken, maar merk je dat zelf? Sommigen wel en anderen niet. Dat is nu precies wat je beter wel kunt doen, opmerkzaam zijn op de lichamelijke signalen. Mensen die willen luisteren en er naar handelen hebben een voorsprong in gezond ouder worden, ze sturen bij.

Word fit, blij fit

Omdat wij in onze welvaartstaat al zo gewend zijn aan eten, tussendoortjes en snoepen is het goed om te matigen en niet alleen tijdens de vasten.

- eet van kleinere borden
- koop geen zoetigheid meer, als het niet in huis is, kom je niet in de verleiding
- zet de verwarming iets lager, dan verbrand je meer calorieën
- eet meer groenten en fruit en minder vlees
- vermijd bewerkt voedsel

Beweeg, neem zolang als het kan de trap, ben je gebonden aan de rollator, maak dan in ieder geval regelmatig een rondje, daar blijft de bloedsomloop mee op gang. Kom voldoende buiten, de buitenlucht in Ede is niet meer zoals 100 jaar terug, maar is heel goed voor een mens.

Ontmoeten

Het is een vaak vergeten factor dat een mens zich gelukkiger en gezonder voelt als er de nodige sociale contacten zijn. Een arts van St. George's Hospital in Londen heeft het uitgezocht.

Als er regelmatig bezoek komt bij een patiënt geneest hij sneller. Juist nu wij ouder worden vallen er sociale contacten weg. Helaas vinden velen het moeilijk om op nieuwe mensen af te stappen om ze te ontmoeten. KBO activiteiten zijn een mooie ontmoetingsplek.

Erik Erkelens



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

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 (Zorg & Welzijn).



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.

Aangepaste informatie "Eten buiten de deur"



Naar aanleiding van een artikel in de nieuwsbrief februari 2020 hebben wij reacties gehad van een aantal KBO-leden. De redactieleden hebben naar aanleiding van deze reacties alle genoemde eetgelegenheden persoonlijk gebeld om de juiste gegevens te krijgen. Hierbij hebben wij een up-to-date overzicht kunnen maken met aanvullingen over eetgelegenheden. Het is overigens de verantwoording van de diverse organisaties hun eigen gegevens actueel te houden. KBO Ede is niet verantwoordelijk voor eventuele fouten.

Meet-Inn Inloopcentrum, Notaris Fischerstraat 10, 6711 BZ Ede 17:30-20:30 uur. Maal-met-Tijd zaterdag elke even week. Opgeven uiterlijk 15.00 diezelfde dag. Kosten: € 4,50. Inschrijven 0318 65 01 87 of info@meet-inn.nl

Meet-Inn Inloopcentrum, Notaris Fischerstraat 10, 6711 BZ Ede 18:00-19:00 uur. Elke dinsdag, woensdag en donderdag. Opgeven uiterlijk 15.00 diezelfde dag. Kosten: € 4,50 Inschrijven 0318 65 01 87 of info@meet-inn.nl

Buurttafel, buurtcentrum **De Kolk** Schaapsweg 7A in Ede. Elke 4e donderdag van de maand om 18.00 uur. Kosten: € 6. Inschrijven 0318 61 20 22 of info@dekolkede.nl

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

Resto van Harte in Viente De Pleinen, Pollenstein 174, 6714DH Ede. Inloop vanaf 17.30 uur. Diner € 7 van 18.00-20.00 uur. Aanmelden graag vóór 12.30 uur via Peter Heslinga, Restomanager 06 288 485 73 of p.heslinga@restovanharte.nl

Brasserie Margriet heeft een huiselijke uitstraling. Hebt u zin in een kopje koffie met wat lekkers of in een maaltijd tussen de middag of 's avonds? Wilt u één van onze vele activiteiten bijwonen? Kom gerust kijken en proef de sfeer. Wij zijn elke dag geopend van 08.00-20.00 uur. Voor meer informatie kunt u bellen met Het Maanderzand, stel uw vraag aan de receptie of aan de gastvrouw via telefoonnummer 0318 68 53 00.

Open Eettafel **De Broek-Akker**, Hof van Sint Pieter 41, 6721 TN Bennekom. De hele week m.u.v. zondag van 12.00-13.15 uur. Voor de maandag kunt u de vrijdag ervoor aanmelden tot 15.00 uur. Voor de andere dagen aanmelden voor 9.00 uur. Kosten van het driegangen diner € 8,50. Tel. 0318-41 50 58.

Stichting Bethanië, Platteelhof 3, 6711 JK Ede. Iedere dag kunt u om 12.00-13.30 uur mee eten. Dagelijks 3-gangen warme maaltijd in restaurant. Wanneer u voor 10.00 uur 's ochtend doorgaat dat u komt, bent u van harte welkom. Tel. 0318-68 99 99. De kosten bedragen € 8,95 per persoon.

Buurthuis **De Schakel**, Schaepmanstraat 58, 6741 WV Lunteren. Open Eettafel, kosten € 7, op de eerste en derde woensdag van de maand van 17.30-19.00 uur. Zaal open vanaf 17.00 uur. Inschrijven op de maandag ervoor: 0318-48 29 92.

Careander **de Boshoeck**, Bospoort 2B, 6711 BW Ede. Buurtlunch is op de vierde maandag van de maand van 12.00-13.00 uur. Kosten € 4. Meer informatie en voor aanmelden buurtlunch: Corrinne van Pommeren, 06 135 980 55.

Open tafel in Wijkcentrum **De Velder**, Munnikenhof 17, 6715 EC Ede. Deze worden gehouden vanaf 17.00 uur op de eerste drie donderdagen van de maand en iedere laatste vrijdag van de maand. Deelname € 7,50 per persoon, minimum aantal deelnemers is 10. U kunt aanmelden (bij gelijktijdige betaling) bij de beheerder, Lissy Kempners, 0318 62 55 07 of beheerder@develder.nl.

De Kumpulan Kakatumbu organiseert in samenwerking met Wijkcentrum De Velder een gezellige dag in Indische sfeer op de donderdagen 26 maart, 28 mei, 27 augustus, 29 oktober en 17 december. Tijd: van 10.00-13.00 uur (zaal open 9.30 uur). Entree € 3 en rijstmaaltijd is € 5. Meer informatie en/of inschrijven bij de beheerder van De Velder, Lissy Kempners, 0318 62 55 07 of beheerder@develder.nl en bij Fred Deuning, 06 381 552 96 of jefdeuning22745@freeler.nl. VOL = VOL

Voorjaarsverkoop in huize Sint Barbara

Elke woensdagmorgen komt een groep dames bij elkaar om te handwerken.

Voorlaan is in trek.

Op woensdag 25 maart aanstaande is er een verkoop ochtend. Tussen 10.00 en 11.30 kunt u terecht. Het gaat vooral om knuffels, wat hebbedingetjes en kindertruitjes.

Mary-Ann Borggreve



Dagjes uit naar spoorwegmuseum Utrecht en Amerongen

Spoorwegmuseum Utrecht

Waar gingen we nu weer naar toe? We hadden via een actie van de blauwe grootgrutter een voucher voor het spoorwegmuseum. Daar ging de reis naar toe. Uiteraard per trein. In Utrecht centraal kun je overstappen op een speciaal treintje naar de Maliebaan waar het museum is gevestigd. Heel wat ouders met kinderen, die een dagje uitgingen, troffen we daar aan. Helaas was dit treintje een Sprinter. Ik had gehoopt op zo'n oude groene trein.

Behalve oude treinen was er meer te beleven. Je had een afdeling, het tech. lab, waar van alles op een speelse werd uitgelegd. Na afloop kon je examen doen. Na diverse examens had ik eindelijk een voldoende.

Uiteraard waren er ook modelspoortreintjes. Indrukwekkend was de beladen trein. Dat is een spoorwegwagon, die in de oorlog is gebruikt voor transport naar de concentratiekampen. Spectaculair was de "Vuurproef", een virtueel gebeuren. Het lijkt allemaal heel echt. Ik zag mezelf al in een ravijn vallen.

Al met al een heel leuk uitje en zeker aan te raden voor al die mensen, die vroeger met treintjes hebben gespeeld.

Amerongen

Niet zolang geleden zijn we naar het Tabaksteelt museum in Amerongen geweest. Hier worden geregeld stadswandelingen georganiseerd.

Leuk, maar je moet wel goed kunnen lopen. De weg is geregeld heel ongelijk.

Mary-Ann Borggreve



Werkspoor
Type EID2
NS MAT46

Zo herken je het verschil tussen de 4 soorten brandwonden

Jaarlijks komen er zo'n 12.000 patiënten met brandwonden op de spoedeisende hulp terecht.

In de meeste gevallen worden brandwonden veroorzaakt door hete vloeistofverbrandingen en vuur-verbrandingen. Maar ook straling (zoals UV), chemische stoffen, elektriciteit of hete voorwerpen kunnen fikse brandwonden veroorzaken. Voor alle brandwonden geldt dat het belangrijkste is om de wond altijd eerst zo snel mogelijk te koelen met lauwwarm stromend water. Hoe eerder je daar mee begint, hoe kleiner de brandwond en hoe groter de kans dat je schade kunt beperken. Na het koelen kun je de brandwond beoordelen om te kijken of medische zorg noodzakelijk is.

Verschillende soorten brandwonden

Hoe erg een brandwond is, is afhankelijk van de grootte, diepte en de plaats van de verbranding. Afhankelijk van de diepte van de verbranding, kun je een brandwond beoordelen volgens verschillende gradaties. De verschillen tussen een eerste-, tweede- en derdegraads brandwond zitten hem in tot welke huidlaag de huid is doorgebrand. Een brandwond kan doordringen tot drie lagen huid: de opperhuid, de lederhuid en het onderhuids bindweefsel.

1. Eerstegraads brandwond

Bij een eerstegraads brandwond is alleen de opperhuid, de bovenste huidlaag, verbrand. De plek waar de wond zit voelt warm en pijnlijk aan, maar de huid is nog wel heel. Vaak is dit het geval wanneer je even een hete pan hebt aangeraakt. Ook bij verbranding door de zon is vaak sprake van een eerstegraads brandwond. Doordat de opperhuid zich continu vernieuwt, zul je ook geen blijvende schade aan deze verwonding overhouden. Het is vaak ook niet nodig om met een eerstegraads verbranding naar de huisarts te gaan.

2. Tweedegraads brandwond

Een tweedegraads brandwond kan voorkomen in twee soorten: een oppervlakkige en een diepe tweedegraads brandwond. Bij een oppervlakkige tweedegraads brandwond is net als bij een eerste brandwond alleen de opperhuid

beschadigd. Het grote verschil is dat er bij een tweedegraads oppervlakkige brandwond ook blaren op de wond kunnen ontstaan. Ook kan de wond nat aanvoelen. Bij een diepe tweedegraads brandwond is ook de lederhuid aangetast. De symptomen lijken op een oppervlakkige wond, maar de kleur van de brandwond verschilt. Bij een diepe tweedegraads brandwond is de huid wit of rood. Bij een oppervlakkige is dit meestal roze. Na een tweedegraads brandwond kunnen na verloop van tijd littekens op de huid zichtbaar blijven. Valt de brandwond in deze gradatie, dan is het altijd verstandig om even contact op te nemen met een arts.

3. Derdegraads brandwond

Bij een derdegraads brandwond is de lederhuid zo diep beschadigd, dat ook de zenuwen beschadigd zijn. Het slachtoffer zal daardoor in eerste instantie ook weinig pijn voelen op de plek waar de brandwond zit. De huid rondom de verbrande plek is dan wit, beige of donkerbruin van kleur en voelt droog, leerachtig en stug aan. Omdat een derdegraads brandwond niet uit zichzelf geneest, moet deze brandwond worden behandeld door een chirurg. Raadpleeg bij een derdegraads brandwond daarom altijd een arts.

4. Vierdegraads brandwond

Hoewel eerste-, tweede- en derdegraadsverbrandingen vaker voorkomen, kan het ook nog zijn dat er sprake is van een vierdegraads brandwond. In dat geval is ook het onderhuids bindweefsel (wat nog onder de lederhuid zit) beschadigd. Dit weefsel vormt een tussen laag tussen de huid en de spieren. In heel ernstige gevallen raakt ook dit deel verbrand en wordt er ook wel gesproken over verkoling. Vaak zijn dan ook het bot en het spierweefsel beschadigd geraakt. We hoeven je vast niet te vertellen dat je met een vierdegraads brandwond absoluut naar de eerste hulp moet.

Bron: margriet.nl

Agenda KBO en PCOB

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

KBO Programma

- Woensdag **25 maart (4^e woensdag van maart)**: Algemene Ledenvergadering
 - Woensdag **15 april** van 18.30 tot 20.30 uur: Indonesisch Buffet van Toko Fennis
 - Woensdag **20 mei**: nog niet bekend
 - 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
- De bijeenkomsten vinden plaats in de zaal van het appartementencomplex "De Bosroos", hoek rotonde Proosdijweg/Veenderweg. Ingang aan de Rozenlaan. Aanvang 14.00 uur
- Donderdag **4 juni**: Reisje samen met PCOB Varen op de Kagerplassen, schipperslunch aan boord. Middag vrij in Leiden op weg naar huis een diner.
 - Woensdag **16 december**: Kerstviering en Kerstlunch in de Schuilplaats Ede
- Voor informatie over "Samen uit eten" en "Leeskring" neem contact op met Marja Ankoné, tel. 0318 62 00 31
- Donderdag **27 februari** komt de leeskring bij elkaar.
 - Vrijdag **20 maart** om 19.00 uur: uit eten bij Steaks & Zo, Nieuwe Stationsstraat 9 Ede.

PCOB Ede Programma

- **16 maart**: Algemene Leden Vergadering en Paasviering met Marcel Wielhouwer en Margret Spelt
 - **6 april**: Lezing Internetbankieren door Thilda Tempelman
 - **20 april**: Lezing het heelal door G.M. Gerbrands
 - **18 mei**: Lezing Kunst en kitsch door Jan Bonhoff
- De bijeenkomsten van PCOB beginnen 14.30 uur en duren uiterlijk tot 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

- **17 maart**: Jaarvergadering en Presentatie Wilde Ganzen
 - **21 april**: Busreis naar Vierakker in de gemeente Bronckhorst
- Locatie voor de activiteiten: Gemeentecentrum De Brink. Brinkstraat 39 in Bennekom

PCOB Lunteren Programma

- **30 maart**: Lezing op de ledenmiddag in de Maranathakerk met het onderwerp "Stichting Mensenkinderen" door Ds. Van Beesten over zending in Albanië. Henny en Henk van Beek uit Lunteren.
 - **20 april**: Lezing op de ledenmiddag in de Gereformeerdekerk met het onderwerp "Min van de Koningin" door Mevr. Miny van der Zande.
- 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
- Voor informatie neem contact op met de secretaris dhr. Arie Neeleman, 0318 48 63 45