

NIEUWSBRIEF KBO



afdeling Ede

jaargang 27, nr. 10 oktober 2020



Franciscuszaal
in wording
7 oktober 2017

Voorwoord

Beste mensen,

Inmiddels zijn we in de herfst terecht gekomen.

In een jaar, waar in onze wereld veel veranderd is, blijft de voortgaande wisseling van de seizoenen ons bekoren. De prachtige herfstkleuren en hopelijk mooie herfstdagen zijn heel aantrekkelijk, zeker na een periode van hitte.

Daarnaast blijven onze zorgen. Wat gaat het virus dat nog niet vertrokken is ons in de herfst en winter brengen? Is het nieuwe normaal voldoende, is er al een betrouwbaar en veilig vaccin?

Toch vertrouwen we erop, dat het niet uit de hand loopt en zo kunnen we op weg naar onze Kerstviering in december.

Activiteiten

Vooralsnog staan deze helaas op een laag pitje. We kunnen elkaar echter bemoedigen door een kaartje te sturen of een telefoontje te plegen.

KBO Gelderland - Unie KBO

In de zomerperiode is er hard gewerkt om de weg te vinden van Overleven naar Vernieuwen. Hoe zijn en blijven we een vitale organisatie, waar senioren graag lid van willen zijn? In de Algemene ledenvergadering van de KBO Gelderland zullen besluitvormende voorstellen in die richting aan de orde komen.

Op landelijk niveau is nog veel huiswerk te verrichten, waar de KBO Gelderland op een positieve wijze een stevige bijdrage aan levert. We hopen u daar later in dit jaar over te kunnen informeren.

Duidelijk is dat wij voor onze leden de contributie zoveel mogelijk op het huidige niveau willen handhaven en de afdracht naar het landelijk bureau naar onze mening verlaagd moet worden. De samenwerking met de PCOB zal via een federatief model verder invulling moeten gaan krijgen.

(Vervolg op pagina 3)

In dit nummer:

Voorwoord	1
Colofon	2
Van het bestuur	3
Bericht van de VOA's	3
Van de Pastoor	4
Afscheid Simonis / Hulde Guido Dieteren	5
Column Loes Jap Tjong	15
Belangenbehartiging	18
Dagje uit	19
Agenda	20

Interessante informatie:

Geschiedenis van de bril	6
Beslagen brillenglazen	7
In de ogen wrijven	8
Wlz	8
Talkpoeder	9
Feiten over de koelkast	11
Mussen	12
Autorijden bij regen	12-13
Feiten over water	14
Calimero / Kinderpostzegels	15
Digitale termen	16
Identiteitsfraude	17

Colofon

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

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

Penningmeester a.i.
Annelies Tax t. 0318 61 77 93
e-mail: ataxtames@gmail.com
Contributie
Bankrekeningnummer
NL02 INGB 000 41 76 610
t.n.v. KBO voor Senioren afd.
Ede-Bennekom

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

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

Emeritus pastoraal adviseur
Hans Lucassen

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

Belastingsservice Ouderenbonden
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



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

Facebook www.facebook.com/kbo-edebennekom

Volgende kopij uiterlijk inleveren 5 oktober 2020

Van het Bestuur

In de pers zult u vernomen hebben, dat de directeur van het landelijk bureau een functie elders aanvaard heeft. Misschien is dit vertrek een goede ontwikkeling gezien alle perikelen die de afgelopen periode gespeeld hebben.

Bestuursleden

We blijven naarstig op zoek naar versterking van ons bestuur en vragen u met ons mee te denken. Wij worden graag geattendeerd op potentiële kandidaten.

Nieuwsbrief KBO Afdeling Ede

U ziet in elke Nieuwsbrief, dat deze heel veel en nuttige informatie bevat. Een heel karwei voor onze redactieleden, waarvoor we ze hartelijk bedanken. U kunt hun taak wat verlichten door ook eens een bijdrage aan te leveren. Dat kan een leuk verhaal zijn over een recente of wat langer geleden beleefde gebeurtenis. Een stukje schrijven over een onderwerp, waar u een passie voor heeft, is een idee.



Het bestuur wenst u allen een goed, gezond en mooi najaar toe. We zien uit naar de momenten, waarop we elkaar weer kunnen ontmoeten.

Namens het bestuur,

Arie van Alphen, voorzitter

Bericht van de ouderenadviseurs (VOA)

Oktober, alweer het begin van het laatste kwartaal van 2020. Op mijn dagelijkse wandelingen zie ik de bladeren al veranderen. Ik verheug me op de mooie herfstkleuren in de natuur. Met pastelskrijt of aquarelverf kun je van die mooie schilderijtjes maken en combineren met echte herfstbladeren...

Herfst betekent echter ook, dat het vroeger donker wordt en dat is voor ouderen wel even een belangrijk punt. Want ook binnen in huis wordt het eerder schemerig. Aan de tijd klokken die ik op mijn lampen heb zitten, merk ik hoe snel het gaat. Als ik dan niet zorg voor beter licht, kan ik mijn boek niet meer lezen of ik struikel bijna over een schoen die ik niet zie liggen...

Goed licht in huis is dus belangrijk, zeker voor ouderen. Het verouderingsproces heeft namelijk invloed op onze ogen. Omdat dit vaak heel langzaam gaat en we ons aanpassen, hebben we het pas na een tijdje in de gaten. Regelmatig onderzoek is goed voor zaken als

ooginfectie, droge ogen of waterige ogen, maar ook oogziekten kunnen dan op tijd ontdekt worden zoals glaucoom (verhoogde oogboldruk met mogelijk schade aan de oogzenuw), cataract (staar: troebele ooglenzen) en leeftijdsgebonden maculadegeneratie (vervaging van het centrale gezichtsvermogen). Door nieuwe ontwikkelingen zijn er veel hulpmiddelen te krijgen en zijn er ook nieuwe behandelingen die verergering van de slechtziendheid (bijv. bij glaucoom) kunnen voorkomen.

Als u twijfelt over uw zicht kan de ouderenadviseur een checklist met u doornemen. Vindt u dat uw zicht achteruit is gegaan, ga dan naar de huisarts of opticien. Als de klachten niet verholpen kunnen worden door een nieuwe bril, kunt u bellen met de Bartimeus infolijn voor advies 088 - 88 99 888. Zij hebben veel tips voor slechtziende senioren om zich veilig en begrepen te voelen in de thuisomgeving.

Liesbeth Meens

Weet dat werkelijk alle dingen die je ziet niets anders zijn dan beelden in een droom, en dat niets daarvan los staat van wie die beelden ziet.

Houd je daarom verre van deze schijnwereld van namen en vormen, en blijf gegrondvest in de gelukzalige werkelijkheid van zuiver Gewaarzijn.

Ramana Maharshi

Van de Pastoor



Oktobermaand, Mariamaand

Naast de maand mei is ook oktober een maand die is toegewijd aan Maria. Dat is vooral te danken aan paus Leo XIII (1878 – 1903) de paus van de beroemde sociale encycliciek 'Rerum Novarum', die ook meerdere encyclieken heeft gewijd aan de waarde van het bidden van de rozenkrans, vooral in de maand oktober. De 7^e

oktober was daarvoor door paus Pius V al toegewijd aan de rozenkrans, omdat de overwinning bij de slag van Lepanto in 1571 door hem toegeschreven werd aan het bidden van de rozenkrans. Bij de zeeslag van Lepanto (een zeeslag tussen de christelijke Heilige Liga en het islamitische Ottomaanse Rijk) stond de verdediging van Europa en het Christendom op het spel. Paus Pius V was lid van de dominicanenorde, die al lange tijd het rozenkransgebed bevorderde. Na paus Leo XIII hebben ook zijn opvolgers het rozenkransgebed bevorderd. De maanden mei en oktober kregen daarna nog een nieuwe relatie met Maria, doordat de verschijningen van Maria in Fatima (Portugal) begonnen op 13 mei 1917 en eindigden op 13 oktober 1917 met het beroemde zonnemonster dat door velen werd waargenomen. Bij deze verschijningen werd ook de relatie gelegd met de wereldoorlog en het belang van bidden van de rozenkrans om vrede en bekering.

Zodoende raakte het bidden van de rozenkrans wijd verbreid: in veel gezinnen werd dagelijks de rozenkrans gebeden, zeker in de mei- en oktober maand.

De rozenkrans wordt vaak gezien als een Mariaal gebed, maar onder andere door de meditatie op de 'geheimen' van de rozenkrans, de episoden die vooral het leven van Jezus betreffen, heeft het ook een sterk christocentrisch karakter. Paus Johannes voegde aan de blijde, droevige en glorievolle geheimen nog nieuwe geheimen ter

meditatie toe: de geheimen van het Licht, die vooral het openbare leven van Jezus betreffen.

Het veelvuldig bidden van de rozenkrans is in Nederland in onbruik geraakt. Toch wordt er in veel parochies nog wel gelegenheid geboden tot het gezamenlijk bidden van de rozenkrans, dikwijls als een initiatief van parochianen zelf. Ook zie je vaak dat mensen waarde hechten aan het bezit van een rozenkrans. Een aantal jaar geleden was het onder jongeren een trend om een om de hals te dragen.

Sommige katholieken bidden graag de rozenkrans, anderen staat de herhaling van de vele weesgegroetjes tegen. Aan de andere kant kan de eenvoud en de herhaling in het rozenkransgebed mensen helpen om hun gedachten en intenties voor God te brengen.

Kardinaal Van Thuan, een Vietnamese bisschop die 13 jaar door de communistische kerkvervolgung in een gevangenis doorbracht, vertelde dat juist de eenvoudigste gebeden hem hielpen om de moed niet te verliezen in zijn isolement. Nog steeds vinden veel mensen rust en kracht in het bidden van de rozenkrans, er zijn ook jongeren die hem niet als sieraad dragen maar de rozenkrans als een rustgevend gebed hebben ontdekt.

De eenvoud van het rozenkransgebed laat zien dat het niet altijd gaat om diepzinnige gedachten, maar dat simpele overgave aan God door je zorgen en noden in Zijn hand te leggen veel belangrijker is. Die overgave aan God is zeker ook belangrijk in onze tijd, waarin we ons door de Corona-crisis en andere ontwikkelingen in de wereld soms bezorgd en machteloos voelen. In de eenvoud van het gebed en het vertrouwen op de voorspraak van Maria kunnen we ervaren dat we er niet alleen voorstaan en kunnen we ons geborgen weten bij God.

Pastoor *Henri ten Have*

BESPREEK HET SAMEN

In de tweede week van september wordt bepaald of een activiteit voldoende deelnemers heeft om door te laten gaan. Sommige activiteiten zijn al volgeboekt maar u kunt zich nog altijd aanmelden!

Woensdag **7 oktober** 20.00 uur bij Emmaüs: Lezing over 'Vrijeschool onderwijs als voeding?' door Aline van Willigen

Donderdag **15 oktober** 20.00 uur in de Lutherse kerk: Achtergronden bij de Messiah van George Friedrich Händel door COV Exelsior.

Zondag **25 oktober** 14.00 uur 'Stiltewandeling' o.l.v. Truus van Otterloo en Jetty van den Berg. Start bij het bord 'P' van het Natuurcentrum, Groot Ginkelseweg 2a, Ede.

Opgeven per email gewenst. Vanaf 1 juli staat het programma op de website.

Mocht er iets veranderen t.a.v. een activiteit, dan kunnen wij u bereiken.

Lees verder over deze bijeenkomsten *en* het complete programma op www.bespreekhetsamen-ede.nl of in het parochieblad of kerkblad.

Kijk op www.bespreekhetsamen-ede.nl

Afscheid aartsbisschop van Utrecht

Woensdag 9 september jl. konden mensen die dat wilden afscheid nemen van kardinaal Simonis. De dienst in de Sint Catharinakathedraal in Utrecht begon om 12.00 uur met een gebed van kardinaal Eijk. Daarna konden mensen tot 20.00 uur langskomen om de laatste eer te bewijzen. Simonis lag in de kerk, met daarnaast zijn staf en mijter. De bezoekers konden een wens achterlaten en kregen na afloop een gedachtenisprentje mee van de kardinaal. Simonis, was van 1983 tot 2007 de aartsbisschop van Utrecht. In 1985 werd hij door paus Johannes Paulus II tot kardinaal benoemd. Onze pastoor was bij de dienst aanwezig.

De uitvaart was 10 september en de oud-bisschop is begraven op begraafplaats St. Barbara in Utrecht. Daar liggen bijna al zijn voorgangers ook begraven. Ook bij die uitvaartplechtigheid was pastoor ten Have aanwezig.



Trouwen pastor Guido Dieteren

Het bestuur van KBO Ede feliciteert pastor Guido Dieteren en Rieneke met hun huwelijk en wenst hen een goede en gezonde tijd samen.

De kerkelijke inzegening was 12 september in de Salvatorkerk in Veenendaal. De dienst is voorgegaan door zijn broer Constantijn, priester van het bisdom Roermond, samen met em. pastor Hans Lucassen. Een deel van het koor Kleurrijk heeft de viering muzikaal opgeluisterd.



Nieuws van het 'Vrij Atelier'

Najaar: een mooie tijd om een oude hobby weer op te pakken of om iets nieuws te beginnen.

Vanaf 14 september hangt het werk van onze leden in de Franciscuszaal.

Het zijn werken die we maakten in het vorige, helaas door Covid-19 afgebroken seizoen. Sommige van onze leden zijn thuis doorgegaan met schilderen. We stuurden elkaar een foto van het resultaat per mail toe. Wij waren zo op een andere wijze met elkaar verbonden. Bijzonder. Dat resultaat en meer kunt u door de week 's morgens bekijken. Iedere dag is het secretariaat van het

parochiecentrum bemand. Als de deur niet openstaat, kunt u aanbellen.

Het 'Vrij Atelier' dat in het winterseizoen op de maandagmiddagen bij elkaar komt in de Franciscuszaal, start weer op maandag **5 oktober**.

We kunnen, helemaal 'Coronaproof', lekker bezig zijn met tekenen en schilderen.

Goed nieuws: er is nog ruimte voor nieuwe leden! Heeft u iets met kleur? Wilt u het eens proberen? Welkom!

Inlichtingen bij *Toos Ettema*, tel. 0318 64 58 31



Raadsel

In de hoek

Waarom loopt mijn hond elke keer als hij de bel hoort naar de hoek van de kamer?

Geschiedenis van de bril **deel 2**

In het vorige nummer stond een artikel van Erik Erkelens over de bril. Volgens mij is er nog heel wat te vertellen over de bril. Vandaar een vervolg artikel.

Er is altijd al behoefte aan optische hulpmiddelen geweest. Cicero (ca. 100 voor Chr.) klaagde al dat hij teksten niet kon lezen en een slaaf hem die moest laten voorlezen.

Of denk eens aan het speciale visuele apparaat dat keizer Nero (37-68 na Chr.) liet maken: hij keek naar zijn geliefde gladiatorgevechten door een transparante, lensvormige groene steen, in de hoop dat het licht zijn ogen zou verfrissen.

De Arabische geleerde en astronoom Ibn al-Heitam (ca. 965-1040 na Chr.) was de eerste persoon die suggereerde dat gepolijste lenzen mensen met een visuele beperking zouden kunnen helpen. Zijn idee om delen van een glazen bol te gebruiken voor optische vergroting, werd pas vele jaren later in de praktijk gebruikt.

De geboorteplaats van de bril

Hoewel visuele hulpmiddelen mensen hielpen met hun zicht, waren deze nog niet te vergelijken met de brillen zoals wij deze vandaag de dag kennen. Er werd een stap in de goede richting gezet met een uitvinding in de Murano glasfabriek in de 13e eeuw. Murano, een klein eiland ten noorden van Venetië, werd lange tijd beschouwd als het centrum van de glasindustrie. De expertise van de ambachtslieden werd niet gedeeld met buitenstaanders, de formules werden strikt geheim gehouden en de cristalleri of glasblazers, mochten het eiland niet verlaten. Er stond zelfs een tijdlang de doodstraf op het overtreden van deze regels. Gedurende deze periode was de hele wereld op Italië gericht, omdat het witte glas dat nodig was voor het maken van visuele hulpmiddelen, alleen gemaakt werd in de glasfabriek van Murano.

Aan het einde van de 13e eeuw slaagde de cristalleri erin om een grote doorbraak te realiseren: voor het eerst lukte het ze om twee bolle (convex) lenzen te maken, elk in een aparte houten ring met steel te plaatsen en te verbinden met een klinknagel. Eureka: de eerste bril was een feit! Deze 'klinknagel bril' kon echter niet op het hoofd van de gebruiker gezet worden. Toch was het een grote doorbraak in zicht comfort. De gebruiker hoefde alleen maar het 'dubbele glas' voor zijn of haar ogen te houden om het zicht te verbeteren. De uitvinding werd zelfs onsterfelijk gemaakt in een gebouw in de regio. In 1352 schilderde Tomaso di Modena de muurschilderingen in de kappelzaal van het Dominicanenklooster van San Nicolo in Treviso, inclusief een leesglas en 'klinknagel bril'. Ondanks alle moeite die de glasblazers deden, was het niet mogelijk om alle mysteries van de glasproductie geheim te houden. Om ervoor te zorgen dat Venetië toch de marktleider bleef in de glasindustrie, mochten alleen zij die zich volledig aan de voorwaarden van de cristalleri hielden, brillenglazen maken na 1300. Na verloop van tijd vonden de klinknagel

brillen hun weg naar Duitsland, waar het oudste exemplaar gevonden werd in de Abdij van Wienhausen, in het noorden van het land.



Natuurlijk zijn er musea gewijd aan de bril. Helaas is het brillenmuseum in Amsterdam onlangs gestopt. Het museum in Surhuisterveen lijkt ook gestopt. Bij Greving opticiens in Assen is op de tweede etage een museum ingericht. Dit kunt u bezoeken dinsdags t/m zaterdag van 9.30 tot 17.30 uur.

Eenmansbedrijfjes, waar brillen gemaakt worden kom je in ons land niet meer tegen. Er is nog één Nederlandse firma, die monturen en brillen maakt. Frame Holland – de enige brillenfabriek van Nederland. Toen Hans Borsboom in de jaren zestig de kans kreeg om mede-eigenaar van de brillenfabriek Preciosa (voorheen ENFA: Eerste Nederlandse Fabrikant van hoorn-, schildpad- en doublé monturen) te worden, greep hij die met beide handen aan. Hij breidde de collecties uit en ging de grenzen over. Van jongs af aan werden Hans' kinderen bij het bedrijf betrokken, waardoor ze al vroeg werden klaargestoomd voor de overname die in 2007 zou plaatsvinden. Inmiddels is Frame Holland – zoals het bedrijf tegenwoordig door het leven gaat – de laatste overgebleven brillenfabriek van Nederland en de Preciosa collectie hun paradepaardje.

Als huidige eigenaren van het bedrijf hebben Hans' kinderen allen hun eigen expertise. Menno ontwerpt de brillen, Hans vervaardigt ze en Saskia zorgt ervoor dat ze bij gespecialiseerde opticiens in de schappen komen te liggen. De bundeling van deze drie krachten en medewerkers in binnen- en buitendienst zorgen ervoor dat brilmonturen gemaakt en verkocht worden.

Het brilmontuur-maakproces

Die totstandkoming van een montuur is een bijzonder proces. Voordat de bril op de neus van de klant belandt, gaan er zo'n tachtig tot honderdtwintig handelingen aan vooraf. Hoewel een deel van het maakproces door machines is overgenomen, komt er nog altijd veel handwerk bij kijken. De monturen worden vervaardigd uit bioacetaat – een kunststof gemaakt van katoen en houtpulp – van Mazzucchelli uit Italië. Het acetaat komt in grote platen binnen die vervolgens in kleinere 'plakjes' worden gesneden. Uit die plakjes wordt de basis van het montuur gefreesd. Dit basismontuur legt vervolgens een hele route door de fabriek af, van het plaatsen van de scharnieren voor de pootjes tot het polijsten zodat de bril een mooie glans krijgt.

Afgezien van de levering van de grondstof, gebeurt alles dus in eigen huis; een duurzame manier van werken. Menno en Saskia vertellen: "Het bioacetaat van Mazzucchelli komt altijd over land onze kant op, nooit met het vliegtuig. Binnenshuis produceren we op

(Vervolg op pagina 7)

Vervolg Geschiedenis van de bril

Hollandse windenergie, hebben we individuele werkplekverlichting -waardoor niet de hele productieruimte verlicht hoeft te worden- en een apart systeem voor de koeling van de machines. De restproducten worden gescheiden en voor hergebruik aangeboden.”

Duurzame brillen

Een ander aspect van duurzaamheid is de levensduur van de monturen. Doordat kwaliteit hoog in het vaandel staat bij de familie Borsboom, gaat er geen bril de deur uit voordat-ie flink door de keuring is geweest. Ze weten precies wat ze leveren, waardoor ze kwaliteit garanderen. Een montuur van Frame Holland gaat een flinke tijd mee. Breekt je scharnier? Dan vervangen ze kosteloos het onderdeel. Een service waar veel Nederlandse opticiens maar wat blij mee zijn.

Maar niet alleen binnen de landsgrenzen zijn de monturen van Frame Holland een gewaardeerd product, ook erbuiten kan de fabriek rekenen op klandizie. Ze verkopen op vijf continenten en zijn stevast aanwezig op belangrijke beurzen in Milaan en Parijs.

Makkelijk is die verkoop in het buitenland niet altijd. Zo verschillen de formaten van hoofden van de brillendragers op diverse plekken in de wereld, variëren de trends van land tot land en is de controle om een land als bijvoorbeeld Amerika in te komen zeer streng. Desalniettemin zijn de eigenaren van Frame Holland maar wat blij met de buitenlandse aandacht, want als je dan eenmaal over de grens bent, heb je zomaar kans dat Snoop Dogg (een beroemde Amerikaanse rapper) jouw ontwerp draagt!

Mary-Ann Borggreve

Bron: Diverse websites

Beslagen brillenglazen door mondkapje

Deze tips voorkomen beslagen brillenglazen tijdens het dragen van een mondkapje.

In het openbaar vervoer is het al even de regel, maar sinds kort moet u soms op verschillende andere plekken in het land verplicht een mondkapje dragen. Dit natuurlijk om verspreiding van het coronavirus tegen te gaan. Voor bril dragers kan deze mondkapjesplicht knap lastig zijn, want de bril beslaat hierdoor makkelijker. Gelukkig bestaan er allerlei trucs om dit tegen te gaan.



Afwasmiddel op de brillenglazen

Het klinkt misschien een beetje gek, maar door uw brillenglazen in te smeren met afwasmiddel kunt u het beslaan tegengaan. Dit doet u als volgt: maak de glazen van uw bril nat en smeet wat afwasmiddel op beide kanten van het glas. Dit spoelt u vervolgens niet af met water, maar maakt u schoon met het brillendoekje. Als u nu uw bril en mondkapje opzet zal de bril niet meer beslaan. Deze truc is echt effectief, want duikers gebruiken deze ook.

Anti-condens spray

Een andere optie is anti-condens spray. Deze spray gaat, zoals de naam al zegt, condens tegen. Spray een beetje op de glazen van uw bril en veeg dit uit met een katoenen doekje. U kunt deze sprays kopen bij opticiens en drogisterijen.

Babyshampoo

Een ander trucje dat ook gebruikt wordt door duikers is de glazen insmeren met babyshampoo. De werkwijze is hetzelfde als de afwasmiddel-truc. Een mix van afwasmiddel, babyshampoo en water kan overigens ook werken, weet men in de duikerswereld. De ideale samenstelling is 50% babyshampoo, 40% afwasmiddel

en 10% water. Volgens sommige duikers werken producten van A-merken beter dan goedkopere shampoos of wasmiddelen.

Papieren zakdoekje

Wat ook kan helpen is een papieren zakdoekje plaatsen tussen uw neus en uw mondkapje. U vouwt het zakdoekje rondom de bovenrand van het mondkapje, waardoor uw adem minder goed naar boven kan ontsnappen en uw bril dus niet meer zal beslaan. Nadeel hiervan is wel dat het zakdoekje aan de zijanten ruimte inneemt, waardoor inkepingen tussen uw gezicht en het mondkapje kunnen ontstaan. Uw adem ontsnapt dan dus via de zijanten.

Huidvriendelijke tape

Deze tip klinkt misschien niet zo aantrekkelijk, maar u kunt ook speciale huidtape gebruiken om uw mondkapje vast te maken aan uw huid. Dit soort tape kunt u kopen bij de drogist. U kunt het best de tape half over uw mondkapje plakken en half op uw huid. Pas wel op als u de tape aanbrengt, want de huid rondom de ogen is erg gevoelig. Artsen in het ziekenhuis gebruiken deze truc ook.

Kies een passend mondkapje

Naast al deze trucs is het natuurlijk ook belangrijk dat u een goed passend mondkapje draagt. Hoe minder ruimte er tussen uw gezicht en het kapje zit, hoe minder snel uw bril zal beslaan. Er ontsnapt dan immers minder condensatie via de bovenkant van het masker richting de bril. Kies bijvoorbeeld voor een masker met een metalen stripje bij de neus. Deze kunt u vastklemmen zodat er minder condensatie ontsnapt. U kunt ook proberen de touwtjes of elastiekjes waarmee het masker rond uw oren vastzit wat strakker aan te trekken, ook hierdoor sluit het mondkapje beter aan.

Mary-Ann Borggreve

Bron: Diverse websites

Wrijft u ook in uw ogen als u moe bent?

Hier komt dat door

U kent het misschien wel; aan het einde van een lange dag merkt u dat het tijd is om naar bed te gaan, omdat uw oogleden zwaar worden en uw ogen een beetje beginnen te jeuken. Wat veel mensen dan automatisch doen is even in hun ogen wrijven. **Waarom doen we dat?**

Wrijven voor extra tranen

Als u moe bent, knippert u automatisch wat minder. Dit heeft als gevolg dat uw ogen vaak wat droger worden. Te weinig knippen zorgt ervoor dat de traanfilm, het laagje vocht dat uw ogen beschermt, sneller verdampt dan dat de ogen het vochtpeil weer kunnen aanvullen. Maar het wrijven in de ogen stimuleert de traanklieren, die de ogen vervolgens weer bevochtigen met traanvloeistof.

Hartslag verlagende werking

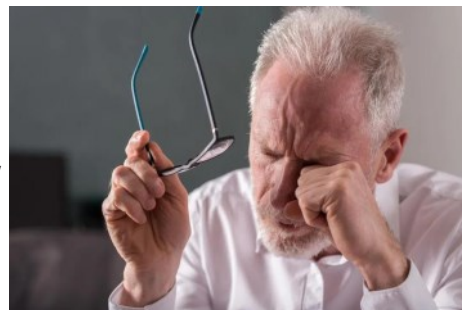
Extra traanvloeistof creëren is niet de enige reden dat wij mensen soms in onze ogen wrijven. Het wrijven kan namelijk ook een ontspannen gevoel geven. Dat werkt als volgt: Door de druk van uw vingers op de oogspieren wordt er een zenuwsignaal via de hersenen naar het hart gestuurd. Dit zorgt dan voor een daling van de hartslag en wordt een oculocardiale reflex genoemd. De daling van de hartslag is van harte welkom als u moe bent, want het laat uw lichaam beter ontspannen.

Oppassen geblazen

Ondanks dat er dus fijne voordelen aan het wrijven in uw ogen zitten, is het toch raadzaam om hiermee op te passen. U kunt er namelijk ook uw ogen mee beschadigen en daarnaast kan het een infectie veroorzaken. Dit komt doordat handen over het algemeen een verzamelplaats zijn voor vele ziektekiemen, hoe vaker uw handen in aanraking komen

met uw ogen, hoe groter de kans is dat deze ziekmakers in uw ogen terechtkomen.

Dus ook in coronatijd is het af te raden om veel in de ogen te wrijven. Wilt u toch wrijven, was dan in ieder geval eerst goed uw handen.



Daarnaast kunt u uw ogen ook beschadigen door te wrijven. Dit komt door de vele kleine, gevoelige bloedvaatjes rondom uw ogen. Deze knappen gemakkelijk onder druk. Het gevolg hiervan is dat de kleine bloedingstoringen uw ogen rood en de huid eromheen paars kleuren.

Droge ogen tegengaan

In uw ogen wrijven heeft dus wat fijne effecten, maar u kunt er beter geen gewoonte van maken. Gelukkig zijn er manieren om het wrijven tegen te gaan. De belangrijkste manier is de traanfilm tijd geven om te herstellen. Dit doet u bijvoorbeeld door op tijd naar bed te gaan. Maar droge ogen ontstaan niet alleen bij vermoeidheid, ook droge lucht en langere tijd focussen op een beeldscherm kunnen droge ogen veroorzaken. Door tussen het focussen op een beeldscherm of boek genoeg pauzes in te lassen, goed te drinken en af en toe bewust te knippen kunt u het uitdrogen van de traanfilm gelukkig tegengaan. Maar u kunt uw ogen natuurlijk ook even sluiten, dat werkt toch het best tegen vermoeide ogen.

Bron: Max Vandaag

Wet langdurige zorg (Wlz)

Als iemand langdurige zorg nodig heeft, dan volgt een procedure die lastig is. Langdurige zorg wordt geregeld via de Wet langdurige zorg (Wlz). Om te beginnen is een indicatie nodig. De Wlz-indicatie is aan te vragen via het CIZ in Utrecht of via hun website (www.ciz.nl). Hulp nodig bij alle keuzes die er zijn? Dat kunt u doen via een regionaal zorgkantoor, voor Ede e.o. is dat kantoor Arnhem, van Menzis.

Begeleiding

Er is een mogelijkheid om zonder kosten een cliëntenondersteuner toegewezen te krijgen. Er zijn meerdere mogelijkheden.

- Via de gemeente, voornamelijk voor gemeentelijke zorg van loket WMO * (zorg en ondersteuning, jeugdhulp, participatie, onderwijs, welzijn, wonen, werk en inkomen.)
- Via het zorgkantoor (Menzis in Arnhem)

- Via MEE Veluwe (055 526 92 00 of www.meeveluwe.nl) in Apeldoorn
- Via Zorgbelang (026 384 28 22 of www.zorgbelanginclusief.nl) in Arnhem



Vervolg

Of u wel of geen ondersteuner in de arm heeft genomen maakt niet uit. Dat is helemaal aan u, als u denkt voorlopig toe te kunnen met een mantelzorger is dat natuurlijk wel zo vertrouwd. Toch kan er een moment komen dat u andere zorg nodig heeft. Soms kan die zorg u veel gaan kosten. Er zijn drie manieren om zorg te regelen.

- Via een persoonsgebonden budget (PGB)
- Via een contract, de zorg wordt in natura geleverd
- Via een combinatie van natura en PGB.

Als u vertrouwd wilt beginnen aan de zoektocht door

(Vervolg op pagina 9)

Vervolg Wlz

zorg-land, neem dan contact op met onze eigen KBO VOA's (vrijwillige ouderen adviseurs).

Zodra u Wlz-zorg krijgt, betaalt u een eigen bijdrage. Het CAK berekent uw eigen bijdrage onder andere op basis van uw inkomen en/of vermogen. Op www.hetcak.nl/wlz leest u er meer over.

*) Ede heeft deze 'inwonersondersteuning' uitbesteed aan Stimenz (088 784 64 89 of www.stimenz.nl/inwonersondersteuningede)

Erik Erkelens



Talkpoeder is veelzijdiger dan u denkt

Het is in veel badkamers te vinden: talkpoeder. En hoewel het vooral bekend staat als een goede verzorger van babybillen, is het voor veel meer toepassingen handig. Hieronder beschrijven we er een aantal.

Vocht absorberend

Talk is een mineraal, een waterstof houdend magnesiumsilicaat. Het wordt ook wel speksteen genoemd. Talkpoeder is fijngemalen talk waar verder niets aan toe wordt gevoegd, hooguit geurstoffen. Een van de belangrijkste eigenschappen is dat het in staat is om een hoop vocht op te nemen. Daarnaast kan het wrijving tegengaan.

Tegen huidirritatie en jeuk

Bijna iedereen kent talkpoeder als middel tegen rode babybillen, maar het is voor meer kwalen een oplossing. Bijvoorbeeld bij jeuk. Heeft u na het scheren huidirritaties? Doe er wat talkpoeder op. Het poeder heeft een verkoelende werking brengt de huid tot rust. Zo voorkomt u rode geïrriteerde poriën na het scheren en jeuk. Dit geldt voor mannen en voor vrouwen.

Zweten

Het helpt ook bij zweten. Heeft u snel zweetplekken onder de armen? Doe voor uw deodorant op spuit (of rolt) wat talkpoeder onder uw oksels. Dit voorkomt overmatig zweten. Deodorant helpt immers alleen tegen zweetgeurtjes. En voor wie de oksels scheert, doe er na het scheren ook wat talkpoeder op. Dat voorkomt een geïrriteerde huid onder de armen.

Goede voetverzorger

Heeft u snel last van zweetvoeten of heeft u altijd dichte schoenen aan, dan is talkpoeder een goede helper. Doe wat talkpoeder op de voeten en in de schoenen en u zult zien dat u wellicht iets minder snel zweetvoeten krijgt. Het voorkomt ook wrijving, lees blaren, doordat bij warm weer uw voeten uitzetten. Zweetvoeten kunnen leiden tot voetschimmel en dat voorkomt u dan ook direct.

Meer volume

U heeft ze misschien wel eens in de schappen zien staan, droogshampoos. Deze 'shampoos' geven haar meer volume zonder dat u het helemaal hoeft te föhnen. Met een beetje talkpoeder krijgt u hetzelfde effect. Doe een beetje poeder op de haaraanzet en kneed het door uw haar. Klaar! Voelt het haar wat vettig aan, doe dan ook wat talkpoeder op hoofdhuid en u zult zien dat het direct fijner aanvoelt.

Nooit meer mieren in huis

Naast een middel tegen veel kwalen is het ook nog eens een heel handig huis-tuin-en-keukenmiddel voor een aantal heel praktische problemen. Mieren bijvoorbeeld en dan vooral die in huis lopen. Strooi wat poeder op de plekken waar de mieren het huis in komen op de drempels en dorpels en u zult zien dat ze wegblijven. Door het poeder hebben ze geen grip.

Tegen vlekken en krassen

Aangezien talkpoeder makkelijk vocht absorbeert is het ook een handig middel tegen vlekken. Doe voor u het kledingstuk in de was doet wat poeder op de vlek, laat even intrekken en was in de machine. Het poeder absorbeert het vet en vocht, dus het komt weer stralend schoon uit de wasmachine.

Net als baking soda kunt u ook met talkpoeder krasjes verwijderen. Bijvoorbeeld uit uw telefoonscherm. Meng 2 delen talkpoeder met 1 deel water. Roer tot een dikke pasta en wrijf het met een droge doek in cirkelvormige bewegingen over de krassen. Neem af met een vochtige doek en als het goed is, is de kras verdwenen.



Bron: Max vandaag

Raadsel - Krijgsheer

Mijn eerste komt niet voor
mijn tweede is een Europese rivier
mijn derde is een Latijnse Leeuw
mijn vierde komt op de 14e plaats
mijn geheel is een groot krijgsheer.

Column

Hier?!

Mijn dochters zijn gelukkig met hun partners, schreef hij. Hij reageerde met een ingezonden brief op een artikel in de krant. De ene is getrouwd met een 'witte' man, de ander met een donkere man. Ze wonen hier in Nederland. Mijn kleinkinderen groeien totaal anders op. Waar het ene stel onbezorgd kan gaan en staan waar ze willen, worden de anderen vaak zonder specifieke aanleiding aangehouden met indringende vragen. Mijn nicht, oogarts, getrouwd met een directeur van een groot bedrijf, heeft een flink uit de kluiten gewassen donkere adoptiezoon. Hij was zijn fietssleutel verloren en droeg zijn fiets naar huis. Een politieagent hield hem staande met 'Van wie is die fiets?'. Blijkbaar was deze jongen niet te vertrouwen en volgde de agent hem tot aan huis toe. Het overkomt hem vaker, zulk soort incidenten. Een goed opgevoede, vriendelijke jonge man, weliswaar met een donkere huidskleur. 'Ik krijg geen adem' zei hij wel zestien keer. Hij, George Floyd, werd zijn adem benomen. Mijn achterneef zegt soms zachtjes 'ik voel me af en toe zo benauwd'. Een puber in zijn tienerjaren.

Ons dorp kent een gezellige eettafel. In gesprek vertelde mijn disgenoot dat ze blij was dat ik er 'gewoon' uitzag ondanks mijn naam. Gelukkig niet van die scheve ogen. Het is echt een aardige, opgewekte vrouw en gezellige gast aan tafel. Tja.....



Nu...

Jaren geleden tijdens de gesprekken die ik met een cliënte had vertelde deze oudere dame: ik ben 75 jaar maar van binnen voel ik me nog steeds een

jonge vrouw van ongeveer 30 jaar. Nee, ze was niet psychotisch of zo. Helder vertelde ze wat lacherig dat ze eigenlijk nog...

Allengs ontdekte ik dat ze niet de enige was die dit zo voelde. Ik kwam het in gesprekken vaker tegen. Nu krijg ik er mee te maken. Kon ik nog blij constateren dat ik een vrolijke YEP (young elderly person) ben, gezegend met een goede gezondheid en conditie, loop ook ik in mijn beleven ver achter bij mijn werkelijke leeftijd. Dit 'jong' idee kon ik lang volhouden tot de coronacrisis losbarstte. Plotseling hoor ik tot de kwetsbare leeftijdsgroep en word ik met een klap in de realiteit gezet:

Kwetsbare oudere.

Ik schrik wakker en kijk toch met andere ogen naar mijn omgeving. 'Kijk uit' is de nieuwe slogan, 1,50 meter afstand, niezen in je elleboogstuk, geen kinderen, klein- en achterkleinkinderen op bezoek. Angst trekt als een sluier in mijn lijf: stel je voor als ik...wil ik dan...mag ik nog wel gebruikmaken van de IC op mijn leeftijd... Te veel luisteren naar alle radioberichten maakt het niet makkelijker om rustig te blijven. Ik zet TV en radio dan regelmatig af. Deze angst vergelijk ik met als indertijd het sluipende stijgende water, niet wetend tot hoever, en wat als...

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

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

Loes Jap-Tjong

KBO Gelderland, juni 2020

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

Gebed

In het vorige nummer van ons blad schreef ik over Casper ten Boom, een man die veel indruk op me maakte als ik over hem las. Het boek "In het huis van mijn vader", waar Corrie ten Boom over hem schrijft, eindigt met een vaak door hem uitgesproken gebed.

*Als Jezus je hand vat, houdt Hij je stevig vast
Als Jezus je stevig vasthoudt, leidt Hij je door het leven.
Als Jezus je door het leven leidt, brengt Hij je veilig thuis.*

Mary-Ann Borggreve

Feiten en fabels over de koelkast

Een koelkast hoeft je nooit schoon te maken, tenzij er iets is omgevallen. Een oude koelkast verbruikt veel meer energie dan een nieuwe koelkast. En moet je vlees nou bovenin of juist onderin de koelkast bewaren? PlusOnline onderscheidt de feiten van de fabels over de koelkast.

Bovenin de koelkast is het warmer dan onderin

Feit... én fabel

Steeds meer nieuwe modellen beschikken over luchtcirculatie en dan is de temperatuur overal gelijk. In de meeste koelkasten is het echter nog zo dat de temperatuur net boven de groentelade lager is dan bovenin. Dat betekent dat u vlees en vis het beste onderin kunt bewaren en producten als dranken, gebak of jam bovenin. De temperatuur in de groentelade is dan weer net iets hoger: bij een te lage temperatuur zou de kwaliteit van de verse groenten namelijk hard achteruitgaan.

In de koelkast moet de temperatuur altijd zo laag mogelijk zijn

Fabel

Een koelkasttemperatuur tussen de 3 en 4 graden is het meest ideaal. Bij deze temperatuur is de kans op bacterie- en schimmelvorming namelijk het laagst. Bij sommige witgoedmerken komen de cijfers van het display of de draaiknop overeen met het aantal graden. Andere merken hanteren juist een schaalverdeling van bijvoorbeeld 1 tot en met 5. In de handleiding van uw koelkast vindt u informatie over het inschakelen van de temperatuur. Bent u de handleiding van uw koelkast kwijt, zoek dan online op merk en modelnummer in combinatie met handleiding.

Bij warm weer moet je de koelkast lager zetten, anders koelt hij niet voldoende

Fabel

De koelkast zelf zorgt ervoor dat de temperatuur gelijk blijft, hoe warm of koud het buiten ook is. Maar... let wel op bij een koelkast of vriezer die in de schuur of in de garage staat. In de winter kan het in de schuur of garage namelijk best koud worden en sommige koelkasten koelen en vriezen niet meer als de omgevingstemperatuur te laag is.

Een koelkast hoeft je nooit schoon te maken

Fabel

Vanwege de lage temperatuur in de koelkast groeien bacteriën en schimmels minder hard. Maar... ze groeien wel degelijk. Vandaar dan ook dat u de koelkast liefst elk kwartaal moet schoonmaken. Dat doet u door alle plateaus, rekjes en bakjes eruit te halen en grondig af te wassen met een sopje met afwasmiddel of soda. Neem de binnenkant van de koelkast – inclusief de randjes! – goed af en maak ook de rubbers schoon. Vergeet ook het afvoergaatje achter in de koelkast niet: maak dat schoon met een wattenstaafje. U kunt er met elke schoonmaakbeurt een paar druppels chloor in laten lopen. Als de afvoer verstopt is geraakt, prik dan het

gaatje voorzichtig door met een satéprikker of een barbecuespies. En heeft u een vrijstaande koelkast, maak dan ook de achterzijde van de koelkast regelmatig schoon. Doe dat bijvoorbeeld met de stofmond van de stofzuiger.

Zolang de lades nog dicht kunnen, hoeft je de vriezer niet te ontdooien

Fabel

Ook het vriesgedeelte van de koelkast moet één keer per kwartaal worden schoongemaakt. Als zich daar te veel ijs- of rijpafzetting vormt, gaat de koelkast steeds meer stroom gebruiken. Rijpafzetting verwijdt u met een plastic ijskrabber. Is er sprake van te veel rijp en ijs, dan moet u de vriezer ontdooien. Dat gaat sneller als u er een pan heet water in zet. Maak de vriezer en de lades daarna goed schoon met een sopje met afwasmiddel of soda.

Een schone koelkast is zuiniger in gebruik

Feit

Een koelkast die schoon is, verbruikt minder energie. Dat komt doordat de temperatuur geleiding in een schone koelkast optimaal is.

Een nieuwe koelkast is zuiniger dan een oude koelkast

Feit

Als gevolg van technologische ontwikkelingen worden huishoudelijke apparaten steeds zuiniger in gebruik en dat geldt ook voor koelkasten. Dat ziet u terug op uw energierekening. Minder energieverbruik betekent bovendien minder CO₂-uitstoot en dat is weer beter voor het milieu. Voor een kapotte koelkast geldt dan ook dat vervanging bijna altijd beter is dan repareren.

Een koelkast met A+ is bijna net zo zuinig als een koelkast met A+++

Fabel

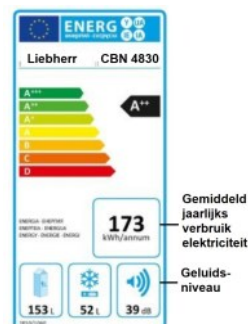
Een koelkast met een A+++-label is twee keer zo zuinig als een koelkast met een A+-label. Sterker nog: een koelkast met een A+-label is de minst zuinige op de markt.

Een nieuwe koelkast mag je niet direct aanzetten

Feit

Laat een nieuwe koelkast minimaal vier uur op zijn plek staan voor u hem inschakelt. Dit heeft alles te maken met de koelvloeistof in de leidingen van de koelkast. Zet u de koelkast te snel aan, dan kunnen de leidingen verstopt raken.

Bron: Plus online



Mussen

Het aantal mussen neemt elk jaar met een zeker percentage af. Vogelbescherming Nederland houdt dat bij door middel van de jaarlijkse vogeltelling waar natuurlijk iedereen aan mee kan doen. Hier in Ede is de huismus (*passer domesticus*) een algemeen voorkomend vogeltje, net als in de rest van Nederland.

Weet u waarom er toch steeds minder mussen zijn door de jaren heen?

Was het u trouwens wel opgevallen?

In Wageningen heeft men uitgevogeld, dat er in ieder geval enkele belangrijke oorzaken aan te wijzen zijn.

- Er is steeds minder nestmogelijkheid
- Het bejagen door katten
- Gebrek aan groenstroken met variatie en groene tuinen
- Mensen kloppen hun tafellaken steeds minder uit.

Een mus nestelt het liefst naast andere mussen. Hoe meer burens hoe gezelliger, als het maar andere mussen zijn. Nu is het zo dat oudere huizen, gebouwd in traditionele stijl, veel mogelijkheden hebben voor ze. Denk maar aan de ruimte onder dakpannen. De huidige bouw, uitgevoerd volgens recente isolatienormen laat geen ruimte onder de dakpannen meer vrij. Echtpaar mus is dus genoodzaakt om iets anders te zoeken.

Vogelbescherming Nederland verkoopt wel nestkastjes, maar relatief weinig waar mussen graag in wonen. Zelf bouwen is niet moeilijk. Kopen bij een tuincentrum is ook een mogelijkheid.

Eten waar mussen van houden is het zaad van gras of onkruid. Ze eten ook groente en in de vroege lente kunt u ze betrappen op het wegpikken van (gele) krokussen. Hun jongen worden vooral gevoerd met insecten. Brood mag niet hun hoofdvoedsel zijn, dan krijgen ze te veel zout binnen.

Erik Erkelens



Mussen appartementen

Autorijden bij zware regenval

Als het in Nederland regent, dan regent het vaak fors. Bij zware regenval is het af te raden de weg op te gaan, maar soms zit u er al in. Hoe gaat u om met eventuele aquaplaning, hoe schadelijk is het voor uw auto om door diepe plassen te rijden en wat is handig om te doen?

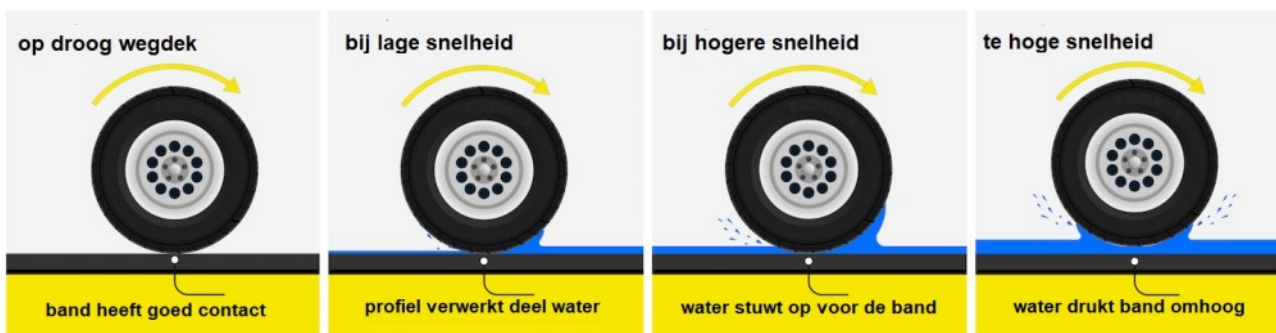
Wat te doen bij aquaplaning?

Als er zoveel regen valt dat uw banden het vele water niet goed genoeg meer kunnen afvoeren, kunt u de grip over de auto verliezen. Dit komt doordat er een laagje water tussen de banden en het wegdek ontstaat en het contact met de ondergrond verloren raakt, waardoor u tijdelijk geen controle meer heeft over de auto. Als dit gebeurt, is het zaak het gaspedaal geleidelijk los te laten. Bij handgeschakelde auto's trapt u de koppeling in. Houd het stuur recht, maar mocht de auto slippen, blijf dan goed kijken en kalm sturen in de richting die u uit wilt.

Aquaplaning voorkomen

De profieldiepte van uw banden is in dit geval erg belangrijk. Hoe minder profieldiepte, des te gevoeliger de auto wordt voor aquaplaning. De ANWB adviseert om bij een profieldiepte van 2 millimeter de banden te vervangen, maar 3 millimeter is nog verstandiger. Daarnaast is het belangrijk de banden op de juiste spanning te houden. En brede banden staan misschien mooi, maar maken auto's extra gevoelig voor aquaplaning. Naast profieldiepte en spanning van de banden is ook de snelheid van belang. Snelheid is namelijk de belangrijkste oorzaak van aquaplaning. Pas uw snelheid daarom altijd aan. Bij spoorvorming ligt er in het spoor meer water op de weg. Probeer te voorkomen dat u in de sporen rijdt.

(Vervolg op pagina 13)



Vervolg Autorijden bij zware regenval

Door diepe plassen rijden, hoe schadelijk is dat?

Bij hevige regenval kunnen straten of tunnels blank komen te staan. Het is dan geen goed idee om de gok te nemen en er met uw auto doorheen te rijden. Motors zijn voorzien van een filter dat ervoor zorgt dat u probleemloos door regen en normale plassen kunt rijden. Als het water tot de bumper komt is het nog geen probleem, maar door golfvorming kan het water toch zomaar bij de luchtinlaat komen en dan zuigt de motor water aan. Bereikt het water een draaiende motor, dan moet die vrijwel altijd worden vervangen. De kosten daarvoor kunnen zomaar oplopen tot €10.000.

Schakel de motor direct uit

Elektronica kan vernietigd worden door water. Deurrubbers houden het water maar tijdelijk tegen als u door een diepe plas rijdt. Bereikt het de computerapparatuur van uw auto, dan heeft dat desastreuze gevolgen. In het geval van een elektrische auto zuigt de motor geen lucht aan, maar dit soort auto's zijn net zo kwetsbaar. Rijdt u per ongeluk diep water in, schakel de motor dan direct uit. Als u op tijd bent, dan blijft de motor gespaard en kan die weer gebruikt worden als alles weer droog is.

Wanneer is een plas te diep en wanneer niet?

Over het algemeen kunnen auto's plassen van 10 tot maximaal 20 centimeter aan. Als u het maximum van 20 centimeter opzoekt, pas daar dan in elk geval uw snelheid op aan. Des te langzamer u rijdt, des te minder water er opspat. Kunt u de diepte van een plas niet goed inschatten, neem dan geen risico, maar draai om en kies een alternatieve route.

Wat te doen als uw auto geparkeerd staat in een ondergelopen straat?

Blijkt de straat waar uw auto geparkeerd staat na een fikse wolkbreuk ondergelopen te zijn, probeer uw auto dan nooit te starten. Zoals hierboven beschreven voorkomt u dan water in de motor.

Wacht rustig tot het water weggelopen is. Als het water eenmaal weg is, kan het zijn dat er weinig aan de hand is. Water dat tot de uitlaat gekomen is doet weinig kwaad. Bij het starten komt eventueel water in de uitlaat er vanzelf uit. Heeft het water echter hoger gestaan, dan is er een kans dat de elektronica in de auto aangetast is. Als u de auto start kunt u bekijken of dat probleemloos gaat, maar laat uw auto anders even nakijken.

Riolen vormen een extra risico

Bij ondergelopen straten lopen riolen vaak over en raken putdeksels los. Dan loopt u het risico met een wiel in een put te raken. Daarnaast kunnen loszittende deksels schade veroorzaken aan de onderkant van uw auto.

Mag u bij hevige regen op de vluchtstrook stoppen?

Als het zo hard regent dat het niet langer verantwoord is om door te rijden, wilt u wellicht de bui uitzitten op de vluchtstrook. Bij pech of onwel worden is dit toegestaan, maar geldt dit ook voor extreem weer? Daar is geen eenduidig antwoord op te geven volgens de ANWB.

Volgens een toelichting op het Reglement verkeersregels en verkeerstekens is extreem weer een noodsituatie, die het rechtvaardigt om de vluchtstrook op te zoeken. Wannéér er sprake is van extreem weer vermeldt de toelichting echter niet. Rijkswaterstaat ziet liever dat het verkeer langzaam doorrijdt naar een parkeerplaats. De politie geeft aan het niet onlogisch te vinden wanneer weggebruikers in extreme situaties op de vluchtstrook gaan staan en zal in elk geval niet handhavend optreden. Mocht u naar een vluchtstrook uitwijken, bedenk u dan dat het een onveilige plek is om stil te staan. Andere weggebruikers die ook op de vluchtstrook willen stoppen zien u niet goed bij slecht zicht. Dan loopt u gevaar, helemaal als u in de auto blijft zitten. Zet daarom uw waarschuwingslichten aan, maar rijd als het enigszins mogelijk is bij voorkeur door naar een veilige parkeerplek.



Extra tips om veilig te rijden bij zware regenval

De Stichting Wetenschappelijk Onderzoek Verkeersveiligheid (SWOV) heeft berekend dat de kans op een ongeluk tijdens regen verdubbelt. Het kan dus zeker geen kwaad uw rijgedrag aan te passen in het geval u in een hoosbui terecht komt.

Bij hevige regenval kan het zicht teruglopen tot 50 meter. Pas uw snelheid aan en houd voldoende afstand (tenminste 3 seconden) tot anderen. Zelfs als u met regenbanden rijdt, is de remweg groter dan op een droog wegdek. Bij een lagere snelheid krijgt u daarnaast meer tijd om te reageren op onverwachte situaties.

Voorkom dat u hard moet remmen, want dan kunt u in een slip raken.

Blijf zoveel mogelijk in het midden van uw wegheeft. De grootste plassen bevinden zich aan de kant van de weg.

Ventileer goed of gebruik uw airconditioning om beslagen ramen te voorkomen.

Vervang uw ruitenwischerbladen tijdig. Schakel uw dimlichten in om goed zichtbaar te zijn.

Wees bedacht op opspattend water van vrachtwagens en sneller rijdende voertuigen. Uw zicht kan dan tijdelijk beperkt worden. Haal zelf zo min mogelijk in.

Regent het voor het eerst in lange tijd flink, dan kan de weg gladder zijn dan anders, door vuil en olie op de weg.

Bron: Max vandaag

Feiten en fabels over water

Water is een gezonde manier om het lichaam van vocht te voorzien. In Nederland zijn we gezegend met heerlijk water dat gewoon uit de kraan komt. Maar er wordt ook veel over de eigenschappen van water beweerd, wat soms wel en soms niet op waarheid berust. We zetten 10 feiten en fabels over water op een rij.

Dagelijks moet u 1,5 tot 2 liter water drinken: **fabel**

Het klopt dat volwassenen dagelijks 1,5 tot 2 liter moeten drinken. Dat hoeft echter niet alleen water te zijn. Naast water staan koffie en thee zonder suiker, magere en halfvolle melk en karnemelk in de Schijf van Vijf. Het voordeel van water is wel dat het geen cafeïne of suiker bevat en ook geen kilocalorieën, kleurstoffen of andere toevoegingen. De precieze vochtbehoefte verschilt van persoon tot persoon. Leeftijd, lichaamsgewicht en de mate waarin u beweegt zijn bepalend. Ouderen hebben een minder goed ontwikkeld dorstgevoel en te weinig drinken ligt daardoor op de loer. U krijgt vocht overigens niet alleen binnen via drinken, maar ook via voedsel. Te weinig drinken is van invloed op het humeur en concentratie, maar ook op fysieke capaciteiten.

Teveel water drinken is gevaarlijk: **feit**

Water mag dan goed voor ons zijn, een teveel ervan is dat juist niet. Bij veel te veel water drinken kan er zelfs watervergiftiging ontstaan. Het lichaam kan het dan niet meer verwerken, waardoor de druk op de lichaamscellen verhoogd wordt. Dat is erg gevaarlijk in de schedel en organen. Organen kunnen uitvallen door een overschot aan water en net als bij uitdroging kan een wateroverschot uiteindelijk leiden tot de dood.

Water drinken kunt u het beste gedurende de hele dag doen: **feit**

Het is beter om meerdere keren kleine beetjes water te drinken, dan de gehele hoeveelheid voor de dag in 1 keer. Wacht niet tot u dorst krijgt om te drinken, want dan heeft uw lichaam al even te weinig vocht. Het kan ook dat het lijkt of u honger heeft, terwijl u eigenlijk dorst heeft.

Bruisend water is dik makend: **fabel**

Er zitten net zoveel (of eigenlijk weinig) kilocalorieën in bruisend water als in gewoon water. Het is dus niet zo dat bruisend water ervoor kan zorgen dat u aankomt. Wel is het zo dat het koolzuur in het water ervoor kan zorgen dat u een opgeblazen gevoel heeft.

Water drinken kan helpen bij het afvallen: **feit**

Door water te drinken krijgt u eerder een vol of verzadigd gevoel. Hierdoor heeft u minder trek, waardoor het makkelijker is minder te eten als dat nodig is. Door calorierijke drankjes zoals frisdrank of vruchtendrank met veel suikers daarnaast te vervangen door water krijgt u ook minder calorieën binnen.

Bruisend water bevat teveel zout: **deels feit, deels fabel**

Hoog gemineraliseerde mineraalwaters kunnen inderdaad veel zout bevatten. Dat kan leiden tot het vasthouden van vocht. Uiteraard telt het ook mee voor de dagelijkse zoutinname. De meeste mineraalwaters op de Nederlandse markt bevatten echter vrijwel geen zouten. Wilt u er zeker van zijn dat mineraalwater niet te zout is, check dan het etiket. Als er meer dan 0,015 gram (of 15mg) natrium per 100 milliliter in zit, kunt u beter voor een ander merk kiezen.

Bruisend water is slecht voor de tanden: **fabel**

Het klopt dat de zuurgraad van water waaraan koolzuur is toegevoegd iets omhoog gaat. Onderzoek naar de effecten daarvan op de tanden hebben echter uitgewezen dat geen van de mineraal- en koolzuurhoudende waters schadelijk zijn voor de tanden. De meeste waters bevatten kleine



hoeveelheden calcium en andere mineralen. Deze bufferen het effect van het koolzuur en beschermen het tandglazuur.

Het plastic van waterflesjes is slecht voor de gezondheid: **fabel**

Vooral over bisphenol A (Bpa) gaan geruchten rond. Het wordt in combinatie met andere chemicaliën gebruikt om plastic van te maken. Bron- of mineraalwater zit doorgaans in recyclebare flessen of wegwerpflessen. Beide soorten zijn qua materiaalsamenstelling gelijk, maar wegwerpflessen zijn dunner. Deze flessen zijn van zogenaamd stabiel kunststof gemaakt, zonder weekmiddelen. Het plastic waarvan flesjes gemaakt zijn, bevat dus geen schadelijke chemicaliën stelt Gezondheidsnet.

Het Voedingscentrum geeft aan dat er onder normale omstandigheden nauwelijks chemische stoffen in het water terecht komen. Gebeurt dit al, dan gaat het om hele kleine hoeveelheden die niet schadelijk zijn. Hoge temperaturen, zoals het bewaren van het flesje in de zon kan er echter voor zorgen dat dit toeneemt. Ook koolzuurhoudend water kan ervoor zorgen dat er meer stoffen vanuit het flesje in de vloeistof terecht komt. Wilt

(Vervolg op pagina 15)

Vervolg Feiten en fabels over water

u geen plastic flesje (her)gebruiken, kies dan voor glas of roestvrijstaal (RVS). Dit zijn materialen die onder welke omstandigheden ook nauwelijks stoffen afgeven.

Waterflesjes hergebruiken is af te raden: **deels fabel, deels feit**

Waterflesjes kunnen prima hergebruikt worden, maar doe niet te lang met hetzelfde flesje, maar vervang hem regelmatig en was flesjes in de tussentijd af met heet water en afwasmiddel.

De universiteit van Wageningen heeft onderzoek gedaan naar het hergebruiken van waterflesjes. Hierbij is onder andere gekeken naar enterobacteriën, ook wel poepbacteriën genoemd, en naar de aantallen kiemgetallen. Deze getallen geven de kwaliteit weer van het water in de flesjes. Het kiemgetal is in 53 procent van de flesjes hoger dan 100.000 per milliliter gebleken. Dat is vergelijkbaar met slootwater. Niet dat het water zelf zo

vies maakt, door ons speeksel komen er bacteriën bij. Wordt de fles nooit of niet goed uitgespoeld, dan krijgen bacteriën de kans steeds verder uit te groeien. U doet er om die reden ook goed aan om water niet te lang te laten staan in het flesje.

Alle soorten water zijn hetzelfde: **fabel**

Er zijn wel degelijk verschillen bij kraanwater, bronwater en mineraalwater en die verschillen zijn ook wettelijk vastgelegd. Natuurlijk mineraalwater en bronwater moeten afkomstig zijn van een erkende bron, veilig zijn om te drinken bij de bron en bij de bron worden gebotteld. Natuurlijk mineraalwater moet daarnaast beschikken over een stabiele minerale samenstelling. Voor bronwater is dat niet verplicht. Kraanwater wordt gezuiverd voor het bij ons als leidingwater aankomt en kan van verschillende bronnen afkomstig zijn.

Bron: MaxVandaag

Calimero

Kent u dat tekenfilmfiguurtje nog?

Een klein vogeltje, dat altijd heel verontwaardigd riep: "Zij zijn groot en ik ben klein."

Er bestaat zelfs een Calimero syndroom. Nou, ik heb dat dankzij Albert Heijn.

Ik ben nogal spaarzaam en de AH koopzegeltjes zijn een betere belegging dan mijn spaarbankboekje (ook al een ouderwets begrip).

Nu heeft Albert Heijn aangekondigd dat met ingang van komend jaar koopzegeltjes niet meer gewoon zegeltjes zijn, maar via een app gedownload kunnen worden.

Aangezien ik niet beschik over een moderne telefoon gaat de lucratieve rente nu mijn neus voorbij.

Kijk dat vind ik nu oneerlijk of wel "Zij zijn groot en ik ben klein".

Mary-Ann Borggreve

Kinderpostzegels

Elk jaar zijn er scholen waarvan groep 7 en 8 rond mogen gaan om Kinderpostzegels aan de man te brengen. Ook dit jaar doet een groot gedeelte van de scholen in Ede mee met deze actie. Het kan gebeuren dat woensdag 23 september kinderen bij u aan de deur komen. Ze zullen komen met een speciale verkoopbox, om te zorgen voor een corona veilige transactie! Bent u niet thuis of kunnen ze niet bij appartementen komen, dan is het mogelijk dat u een bestelformulier in de brievenbus vindt. Is er bij u geen school in de buurt, dan zal er niet aangebeld worden, maar kunt u via de website (www.kinderpostzegels.nl/webshop) toch kinderpostzegels, kaarten of iets anders kopen.

Het thema op de postzegels is dit jaar Dick Bruna's Nijntje.



De zegels van 1924



Stichting Kinderpostzegels Nederland is al actief sinds 1924. Zij zetten zich in voor kwetsbare kinderen. De noodzaak om rond 1924 kinderen te steunen was de Spaanse griep, die nogal wat kinderen tot wees maakte. Dit jaar wordt de opbrengst van de actie vooral besteed aan een veilig thuis voor kinderen.

Erik Erkelens



Moeilijke digitale termen 2

Als u de nieuwsbrieven regelmatig leest weet u dat ook bij ons de verwijzingen naar *www*, internet en e-mail steeds vaker gebruikt worden. Het is niet de bedoeling onze niet met internet bekende leden een complex te bezorgen. Wij volgen maatschappelijke ontwikkelingen. Als u zelf niet op internet komt, kan het toch nuttig zijn te weten waar iets over gaat, bijvoorbeeld als een kind of kleinkind bepaalde termen gebruikt.

Instagram

Instagram is eigendom van facebook, als iemand de website Instagram bezoekt wordt hij/zij nauwlettend door facebook in de gaten gehouden. Iedereen kan lid worden of op hun website komen met een facebook wachtwoord. Er is ook een Instagram App, voor op de telefoon. Wat er te zien is? Foto's en korte filmpjes. De foto's en filmpjes kunnen gedeeld worden met andere Instagrammers.

Blog. Een blog is een verbastering van Web-log oftewel een logboek, bijgehouden op het web (internet). Een blog is dus een speciaal soort website waar iemand het leuk vindt zijn/haar mening, dagboek of andere dingen openbaar bij te houden.

Vlog is ook een web logboek, maar dan met filmpjes. Nikkietutorials (Nikkie de Jager), ze is af en toe op televisie te zien. Zij is een vlogger: iemand die op een eigen website of YouTube filmpjes zet over een bepaald onderwerp. Sommigen hebben een vlog over een hond, hoe je jezelf opmaakt, muziek of 'over jezelf'. Het is een video dagboek. Vloggers die erg veel keren bekeken worden verdienen geld door reclame en promotie. Voor degenen die YouTube niet kennen is hier de omschrijving: een website vol met films en muziek.

Volger Een volger is iemand die zich via de website van de blogger of vlogger heeft ingeschreven als geïnteresseerde. Dat is met het doorgeven van enkele gegevens zo gebeurd. De volger ontvangt dan meteen als er iets nieuw is een bericht.

Chatten kan via een aanbod op een website, meestal rechts onder aangeboden. Klik er op en begin met typen. *Schrijf* Hallo... Grappig genoeg is de betekenis van het Engelse woord chat: klets of praten. Dit kan met

computer, laptop, tablet met internet of smartphone. Ook bedrijven als KPN doen dat.

Door de coronacrisis heeft u wellicht al kennis gemaakt met Microsoft Teams, Skype, Google Hangout, Jitsi of Zoom. Dit zijn allemaal programma's (apps) die mensen 1 op 1 of in kleine groepen digitaal met elkaar verbinden. Je praat met elkaar en ziet elkaar. Elk van deze platformen kan alleen verbinden met anderen die voorzien zijn van hetzelfde programma, bijvoorbeeld Skype verbindt uitsluitend met Skype. Een irritante ontwikkeling is dat wij niet zelf kunnen kiezen voor het programma dat ons het best past. Wij kunnen niet met ieder ander contact kunnen opnemen via een universele verbinding. Zo houden de leveranciers ons in hun macht. Een onplezierige ontwikkeling.

Tik-Tok

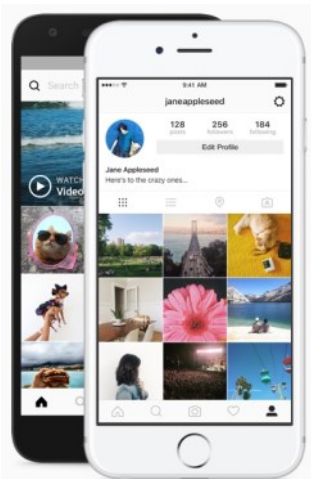
U kunt er recent over gehoord of gelezen hebben. Tik-Tok is van Chinese makelij en daar hebben de Amerikanen het moeilijk mee. De heer Trump heeft zich er zelfs mee bemoeid. Op Tik-tok wisselen jongelui filmpjes van eigengemaakte dansjes uit. Razend populair. Juist die jongelui denken niet na over privacy: wat moet de Chinese overheid nu met hun gegevens? Feit is dat alleen in China een rechtszaak aangespannen kan worden als er een filmpje via Tik-tok wordt gedeeld met de wereld waar geen toestemming voor is gegeven door degene die in beeld is.

App

Een veel gehoorde term is App. "Heb jij dat appje van mij al gelezen?"

App is een afkorting van het Engelse woord application (applicatie) wat niets anders betekent dan toepassing, maar in deze betekenis: *software toepassing*. Op de slimme telefoon staan apps, die kunnen overal voor dienen. WhatsApp is vooral populair geworden als 'gratis' dienst om korte geschreven berichtjes te sturen.

Erik Erkelens



Instagram



Allemaal apps op de telefoon



Dansje op Tik-Tok

Nieuwe identiteitsfraude via WhatsApp

De meeste mensen zijn inmiddels wel bekend met WhatsApp-fraude. Hierbij doet een oplichter zich via WhatsApp voor als een familielid of vriend die in nood is, met het verzoek om geld over te maken.

De politie waarschuwt nu voor een nieuwe vorm van deze fraude: een oplichter die je een paar keer belt en stiekem je stem opneemt, om vervolgens met die opnames een familielid of vriend te benaderen. De politie baseert zich op een geval in Den Haag, waar een man aangifte heeft gedaan van deze nieuwe fraudevorm. De man in kwestie is eind juli een aantal keer gebeld door een onbekend persoon, die later een oplichter bleek te zijn. Het slachtoffer kreeg namelijk een dag later van een familielid te horen dat hij benaderd was door iemand die zich voordeed als de man uit Den Haag.

Nieuwe draai van een oude truc: oplichter neemt telefoon op. Het familielid van het slachtoffer werd via WhatsApp benaderd met de vriend-in-nood truc. Hierbij doet iemand zich voor als een vriend of familielid door te zeggen dat hij of zij snel geld nodig heeft. In dit specifieke geval belde het familielid het nummer, waarna hij de stem van het slachtoffer te horen kreeg. Dit maakt deze vorm opvallend: normaal nemen de oplichters de telefoon niet op.

Als ze iemand via WhatsApp benaderen met het verzoek om geld over te maken en diegene wil erover bellen, maken ze zich er vaak met een smoes van af. Dit blijkt in dit geval dus anders.

'**Hallo... ik kan je niet horen**', blijkt het familielid te horen hebben gekregen toen hij belde, waarna de lijn verbroken werd. Toen hij nog een keer belde hoorde hij dezelfde tekst, uitgesproken door het slachtoffer uit Den

Haag. Dit heeft het slachtoffer dus eerder gezegd tegen de oplichter, wat is opgenomen en wordt gebruikt bij de identiteitsfraude.

Uiteindelijk vertrouwde het familielid het niet. Hij heeft geen geld overgemaakt en samen met het slachtoffer aangifte gedaan bij de politie.

Blijf altijd scherp en achterdochtig

Er is geen buit gemaakt, maar deze nieuwe slinkse manier van identiteitsfraude is zeker goed om onder de aandacht te brengen. Vooral dus omdat de oplichter nu dus de telefoon wel opneemt, in tegenstelling tot eerdere vormen van WhatsApp-fraude. Krijg je een verzoek om geld over te maken? Probeer dan via een ander kanaal contact te krijgen met de persoon in kwestie, zoals via een vast nummer, e-mail of het bij jou bekende mobiele nummer. Pas als je de persoon via een ander kanaal hebt gesproken, kun je het appje vertrouwen. Meer Websitetips om WhatsApp-fraude te voorkomen vind je via Google.

Bron: Nieuwsflits KBO-Gelderland



Hoe herken je misleidende advertenties op facebook?

Op Facebook heb je ze vast wel eens op je tijdlijn voorbij zien komen: advertenties. Advertenties met aanbiedingen over nieuwe producten of bijvoorbeeld korting op een nieuw fitnessabonnement. Maar is zo'n advertentie wel echt van de aanbieder die erbij vermeld staat? Of zit er toch iets anders achter? Ook al lijkt de advertentie erg overtuigend, toch wil dit niet zeggen dat de organisatie erachter ook echt legitiem is. Dit bleek uit een onderzoek van het programma Opgelicht van Avrotros. Zij werden getipt over een vrij overtuigende Facebookadvertentie en zochten dit verder uit.

De advertentie leek echt, maar is het niet

De advertentie die werd bekeken op Facebook leek afkomstig van bol.com en ging over een aanbieding van een herenhorloge. Hierin zag je een mooie foto van het product en onderaan stond de suggestie dat de advertentie van bol.com afkomstig was. Daarnaast stond

de tekst: 'Actie Loopt Tot 23:59! Voor 23:59 besteld = Morgen in huis' bij de advertentie vermeld.

Ook wanneer je op de informatie- of 'Get Offer' button klikt lijkt er niets aan de hand. Je komt dan op een landingspagina terecht die echt van bol.com lijkt te zijn. De huisstijl van de organisatie is namelijk een regelrechte kopie van het origineel en daar valt niets verdachts aan op.

Kijk naar het domein in de adresbalk

Hoe kom je er dan toch achter of dit een echte advertentie is van de organisatie? Hiervoor moet je in de adresbalk kijken van de website waar je naartoe wordt verwezen. Dit is de balk bovenin je internetbrowser waar de naam van de website vermeld staat. In het eerder beschreven voorbeeld stond het domein 'mynewwatches.com'. Als dit een echte advertentie van bol.com zou zijn geweest, zou je het domein 'bol.com' in

Vervolg Hoe herken je misleidende advertenties op facebook?

de adresbalk zien staan.

Wanneer je in eerste instantie niet doorhebt dat de website nep is en op de bestelbutton klikt, verwijst de browser je weer door naar een nieuwe pagina.

In het geval van het voorbeeld:

'horlogeskoopjes.myshopify.com'. Op deze pagina wordt geadverteerd met hetzelfde herenhorloge voor een prijs van € 1,50. Wanneer je kijkt naar wat het herenhorloge op de website van bol.com daadwerkelijk kost, kom je uit op een prijs van € 78,99. Deze deal is té mooi om waar te zijn, waardoor je ervan uit kunt gaan dat dit niet het horloge is dat je wilt kopen. Zelfs met de beste wil ter wereld zit daar, met een prijs van slechts € 1,50, geen rendabel verdienmodel achter.

Verdere verdachte signalen

Een misleidende website kun je, naast de domeinnaam in de adresbalk, nog op een aantal andere manieren herkennen:

- Wanneer er alleen de mogelijkheid wordt geboden om met creditcard te betalen.
- Wanneer er op de website maar één specifiek product (of heel weinig) te bestellen is.
- De enige manier om met de verkoper in contact te komen is een e-mailformulier.
- Er nergens op de website een vestigingsadres vermeldt staat.
- Er nergens op de website een telefoonnummer vermeldt staat.
- De webshop niet voorzien is van enig (webwinkel) keurmerk.
- Het KvK-nummer is volgens de algemene voorwaarden slechts 'op aanvraag' beschikbaar.
- Er is geen enkele recensie te vinden.

Controleer dus altijd voor je iets koopt de domeinnaam in je adresbalk van de website, want de huisstijl van een website zegt niet altijd alles. Controleer daarnaast de hierboven genoemde verdachte signalen en trap er niet in!

Bron: Plus online



Twee voorbeelden van phishing berichten.

Ga hier nooit op in, ga eventueel via andere weg te raden bij de afzender.



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 belangen-behartiging:

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 Juristentelefoon en Pensioentelefoon

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

Dagje uit

Uiteraard zijn we weer uit geweest. Spontaan uitgaan valt tegenwoordig niet mee, maar dit uitje was ruim een maand van tevoren besproken.

Heel veel jaren geleden waren we ooit eens in het Anne Frankhuis geweest. Een paar jaar geleden zouden we met twee kleindochters daar heen. U hoort het al: zouden.

Vanuit Groningen, waar de dames wonen, met de trein naar Amsterdam. Toen naar het Anne Frankhuis om tot de ontdekking te komen dat er meer mensen dat idee hadden. De wachtrij was dermate lang dat we maar naar de Albert Cuyp zijn gegaan. Het was anders als gepland, maar werd prima gevonden.

Nu kreeg ik het idee dat met veel minder toeristen een bezoek aan het Anne Frankhuis een fluitje van een cent zou zijn. Dat viel tegen. We konden pas eind augustus terecht.

Dat was niet zo prettig, want we hoorden over veel drukte en mondkapjes in Amsterdam.

Het bleek enorm mee te vallen. In het Anne Frankhuis werd met kleine groepen gewerkt. Eerst kregen we van een mevrouw een verhaal over de familie Frank en hoe een en ander er aan toegegaan is. Daarna wandelde je met een audio-tour door het "Achterhuis". Uiteraard volgens een vaste route. Achteraf hebben we beiden de indruk dat deze manier van bezoeken veel prettiger en indrukwekkender is dan in de



gewone toeristische tijden. Nu kon je echt alles op je in laten werken.

Het is even organiseren, maar ik kan dit uitje aanbevelen. Alleen niet geschikt als je slecht ter been bent.

Ons bezoek aan Amsterdam begon met een heel prettige ervaring. Aankomend op het Centraal Station had ik behoefte aan een toilet bezoek. De aanduiding waar de WC is, was verstopt, maar dank zij een schoonmaker gevonden. Toen moest er geld komen en dat lukte niet zo snel. Een meneer, die werkte bij de toiletten liet ons met behulp van zijn pasje binnen en wilde naderhand het geld niet hebben. Er bestaan toch wel heel aardige mensen.

Mary-Ann Borggreve

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

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

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

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

Oplossing pagina 5:

Het is een boxer



Oplossing pagina 7:

Na po leo n



SUDOKU ★★ ★

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

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

In december zullen we onze kerstviering weer hebben op dezelfde locatie als in 2019. T.z.t. wordt u hierover meer geïnformeerd.

PCOB Ede Programma

Het voorlopige programma ziet er als volgt uit:

- Maandag **19 oktober**: Op de fiets naar Rome – spreker Herman Gerritsen
- Maandag **16 november**: Het universum in verwondering – spreker dhr. Gerbrands
- Maandag **21 december**: Kerstviering met ds. Jan Heine

De locatie is Ons Huis, Kerkelijk Centrum bij de Taborkerk, Hovystraat 2, 6713PZ Ede.

Voor doorgaan van de activiteiten, kijk bij of neem contact op met PCOB-Ede:

0318 61 90 39 of 0318 61 24 99

PCOB Bennekom Programma

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

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

PCOB Lunteren Programma

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

De Muldersschuur aan de Roskammersteeg 5, Lunteren.

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