

NIEUWSBRIEF KBO



afdeling Ede

jaargang 27, nr. 11 november 2020



Voorwoord

Beste mensen,

Na een hete zomer raken we gewend aan het herfstweer.

Het Covid virus is weer volop actief, overigens zoals overigens te verwachten was. Er zijn enorme aantallen besmettingen, meer ziekenhuisopnames en noemt u maar op. Of er lessen geleerd zijn, met name in de gezondheidszorg van de vorige uitbraak, valt vooralsnog te bezien. Hopelijk kunnen we, als u dit leest, constateren dat men de andere zorg niet te drastisch heeft afgeschaald. Dit heeft volgens de gegevens meer levensjaren gekost dan er zijn bespaard.

Ons nieuwe normaal wordt opnieuw en terecht aangescherpt. Het mondkapje er aan toevoegen is een goede gedachte, ook al is dit niet het "echte" medisch mondkapje. Deze situatie betekent dat wij onze gebruikelijke activiteiten niet kunnen hervatten.

Het bestuur en ook anderen beraden zich op wat als creatief alternatief voor u zouden kunnen bedenken. Suggesties die corona proof zijn horen we graag van u.

Kerstviering

Op woensdag 16 december 2020 hopen wij onze kerstviering te hebben in de Schuilplaats in Ede.

Bijzondere omstandigheden voorbehouden verwachten wij dit jaar de aangepaste Kerstviering corona proof door te kunnen laten gaan. Eventueel zullen er vanwege beperkingen van het aantal personen meerdere bijeenkomsten zijn, eventueel verdeeld over meer ruimten. Of de maaltijd mogelijk is, weten we op dit moment nog niet. Rond het tijdstip van onze volgende Nieuwsbrief nr. 12/1 zullen we met actuele informatie komen.

Eenzaamheid

Op het moment van schrijven van dit voorwoord is het de week van de eenzaamheid. Helaas kunnen onze "gewone" activiteiten geen doorgang vinden. Toch zijn er misschien mogelijkheden. Graag uw inbreng met creatieve ideeën, die u plezierig zou vinden en ondanks corona wel uitgevoerd kunnen worden.

(Vervolg op pagina 3)

In dit nummer:

Voorwoord	1
Colofon	2
Van het bestuur	3
Van de Pastor	4
Verslag ledenvergadering	5 / 6
Van de VOA's	7
Vacatures	7
Omgaan met mondkapje	13
Pensioen	14
KBO servicelijn	18
Dagje uit	19
Agenda	20

Interessante informatie:

Besprek 't samen	6
Discriminatie	8 / 9
Zwarte Piet discussie	9 / 10
Column 'Het is goed zo'	10
Immunititeit	11
Column 'Social distancing'	12
Zuurstoftekort door mondkapje	12
Opvoeden	15
Valpreventie	16
Vragen over zoetstoffen	16 / 17
Een heldere droom / Poesiealbum	18
Acties	19

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

Belastingservice 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 2 november 2020

Van het Bestuur

Boodschappen uur voor senioren

In Haagse kringen heeft men bedacht dat een boodschappen uur voor senioren dringend geadviseerd wordt. Wat gebeurt? Er komt een boodschappen uur, maar wel 's morgens van 7.00 tot 8.00 uur en sommige supermarktketens verlengen het dan tot 9.00 uur.

Kennelijk heeft men **niet** begrepen, dat een hoog percentage senioren 's morgens eerst de thuiszorg op bezoek krijgt voordat men de dag kan ingaan.

Helaas heeft onze KBO-PCOB (landelijk) niet voor elkaar gekregen dat het een uurtje is op een beter tijdstip. Gelukkig is er tot nu toe 1 supermarktketen die op een later en beter tijdstip het 2^e uur t.b.v. senioren openstelt. Bravo. *)

*) Het is ons niet bekend welke supermarkten dit zijn.

Ouderenzorg

De ouderenzorg voor de toekomst is een van de grootste maatschappelijke vraagstukken voor de komende 20 jaar. Vandaar dat ActiZ (branchevereniging van zorgorganisaties) op Nationale Ouderen dag is begonnen met een publiekscampagne: Praat vandaag over morgen.

De coronacrisis maakt "pijnlijk duidelijk" hoe belangrijk de zorg is voor kwetsbare ouderen. Uit onderzoek blijkt dat 83% van de Nederlanders vindt dat dit een verantwoordelijkheid is van de hele samenleving en niet alleen van zorgorganisaties en de overheid. De sociale omgeving zou daar een actievere rol in moeten gaan spelen. Door de coronacrisis is het percentage dat dit vindt met 20% gestegen tot 72% van de bevolking.

Doel is dat het gesprek op gang komt in de samenleving hoe we oud willen worden om zo een fundamentele verandering op gang te brengen.

KBO Gelderland - Unie KBO

KBO-G kiest voor een koers van innovatie/vernieuwing in 2021. In een volgend nummer van onze Nieuwsbrief zullen we u nader informeren.

Hierbij gooit corona "roet in het eten".

Bij de Unie KBO is het nog onrustig, een bestuur dat uit 1 persoon bestaat, verschillen van inzicht tussen de kleine (provinciale) en grote bonden. Onduidelijke (financiële) verantwoording, te veel om hier op te noemen. We hopen op een wending ten goede voor het jaar 2021.

Nieuwe leden/nieuwe bestuursleden

Nogmaals de oproep om gezamenlijk de ledenwerving op gang te brengen. Het bestuur heeft nog steeds vacatures, meldt u zich aan of draag namen aan van wie we zouden kunnen benaderen.

Namens het bestuur u alle goeds toewensend.

Namens het bestuur,

Arie van Alphen, voorzitter

6 oktober 2020



Gedicht voorgelezen tijdens de ALV

Ode aan de vrijwilliger

Niet door anderen verplicht, maar uit een vrije wil.
Bij het leven van een ander,
sta jij even stil.

Niet omdat het moet, maar omdat je het kan.
Niet gedwongen, maar wel passend
in jouw eigen levensplan.

Belangeloos en spontaan,
vanuit jouw eigen hart gegeven,
ga jij als vrijwilliger door het leven.

"Waarmee kan ik jou bedanken?"
is een vraag die jij niet graag wil horen.
Nee, geen materieel uitgesproken klanken
kunnen jou daadwerkelijk bekoren.

Een beloning die je aards gezien letterlijk kan
betasten,
voelt voor jou als opgedrongen lasten.
"Nee, dank u... ik heb het met liefde voor u gedaan."
Dat zijn jouw woorden,
het is een missie waar je bewust in bent gaan staan.
Jouw 'beloning' mogen we zoeken in het geestelijk
ontvangen.
Liefde voor jouw naaste is voor velen
onvoorstelbaar
en soms zelfs een hartsverlangen.
Dank je wel en onderschat nooit de kracht die jouw
inzet toont.
Een OPRECHT geven, wordt door liefde beloond.

Angeliena Huis

Van de Pastor

Allerzielen

Sinds mensenheugenis wordt in de katholieke kerk op 2 november het feest gevierd van Allerzielen. Het is de dag waarop wij onze gestorven medemensen willen gedenken. Daarom houden we met Allerzielen vieringen. We willen met gebeden, symbolen, liederen en teksten, hen herdenken die niet meer bij ons zijn. En tegelijkertijd willen we meeleven met eenieder die een dierbare moet missen. Daarmee geven we met elkaar uiting aan ons verdriet en zoeken we troost bij God en bij elkaar.

Zo is Allerzielen een heel bijzondere dag in het kerkelijk jaar. Want midden in de herfst, in dat soms zo sombere jaargetijde, komen wij in de kerk bij elkaar om onze overledenen te gedenken. Zo willen wij de kilte in ons hart wat verwarmen, de donkerte om ons heen wat verlichten, het gemis in ons leven benoemen. Daarbij noemen we de namen van onze dierbare overledenen. Wat voor anderen alleen maar een naam, een datum, een leeftijd is, is voor onze dierbaren juist een persoon, een geliefde, een mens van wie we houden, een mens die we missen. Want die naam, met alle herinneringen, dat is wat ons rest.

Maar tegelijkertijd is dat ook precies wat we mogen koesteren. We hebben om hen gerouwd en rouwen nog om hen. We hebben hen begeleid op hun laatste gang in deze wereld. Hun namen klinken als een levende herinnering. Wij weten ons nog steeds met hen verbonden.

Daarbij spreken we heel bijzondere woorden, woorden die eigenlijk te groot zijn voor mensenwoorden: 'De dood heeft niet het laatste woord. Sterven is de poort doorgaan naar het leven. Hij, onze God, is ons getrouw ook over het graf heen.' Dat is nogal wat. Want wie die woorden tot zich laat doordringen - het leven is sterker dan de dood - realiseert zich de reikwijdte en vooral de troost van deze woorden. Juist op de momenten waarop we tegen de grenzen van het leven botsen, mogen we bemoediging en levenskracht zoeken bij dit soort woorden die in onze traditie zijn ontdekt en gekoesterd.

Herfst

Nu het kouder wordt
en het licht verzwakt, bidden wij
dat wij warmte geven
en warmte ontvangen
en dat ons nooit mag ontbreken
het licht van vriendschap en liefde
waarin we elkaar herkennen.

Nu de avonden langer worden,
bidden wij dat wij de tijd gebruiken
om tot onszelf te komen,
anderen te ontmoeten
en te naderen tot God.

We vieren Allerzielen, we vieren de gedachtenis aan hen die gestorven zijn. En dat is meer dan het ophalen van herinneringen aan mensen die er niet meer zijn. Juist met Allerzielen wagen we het te zeggen: 'Ze zijn er wel! Ze zijn in de hand van de Levende Heer zoals ook wij in zijn hand zijn.'

Daarom luisteren we met Allerzielen naar woorden uit de Bijbel. Daar horen we hoe mensen worstelen met het sterven van mensen in hun directe omgeving. Ze maken herkenbaar hoe ook wij er moeite mee hebben dat te aanvaarden. Je mag van de traditie van de Bijbel leren dat dat echt is, oprecht, dat dat bij jou hoort en bij jouw leven.

De Bijbel vraagt van ons dan ook niet, ook niet met Allerzielen, dat wij ons van het ene moment op het andere over kunnen geven aan de woorden van God. Daar mag, daar moet je de tijd voor nemen, de tijd van rouw, de tijd om die breuk in je leven echt bij je binnen te laten, de tijd om die wond de kans te geven te genezen. En ook dan... er blijft een gevoelig litteken over.

We steken met Allerzielen ook kaarsjes aan, symbool van hoop, van verwachting. Natuurlijk, het zijn nog lang geen grote vreugdevuren die we aansteken, maar slechts hele kleine lichtpuntjes, aarzelend flakkerend. En toch, toch verhalen die weifelende kaarsjes van nieuw leven, van nieuwe toekomst, ooit weer...

Zo worden kaarsjes voor ons tot flakkerende tekens van hoop, door God ons toegezegd. Want we kunnen de kilte niet geheel verdrijven, de donkerte niet totaal opheffen. Maar we kunnen elkaar wel verhalen van ons geloof, dat we blijven hopen, dat ooit, eens, een nieuwe dagenraad zal aanbreken. Want zie, de hoopvolle voortekenen zijn al in ons midden.

pastor *Guido Dieteren*



Nu het jaar naar de winter keert,
bidden wij om dankbaarheid
voor alle vruchten van onze herfst
en dat wij afscheid leren nemen.
God, tussen licht en donker
verloopt ons leven.

Neem ons op in uw stilte
en verblijd ons
met uw vriendelijk licht,
Jezus, onze Heer.

Frans Cromphout sj.

Verslag van de ALV woensdag 16 september 2020

In de Corona-proof ingerichte grote zaal van de Schuilplaats opende de voorzitter, Arie van Alphen, om 14.00 uur de jaarvergadering en heette iedereen hartelijk welkom. Hij begroette in het bijzonder Wim en Bep Reimink, die niet meer als lid maar als gast waren uitgenodigd.

Allereerst vroeg Arie een ogenblik stilte om de leden te herdenken die ons in het afgelopen jaar zijn overleden. Vervolgens werd door Arie een gedicht van Angeliena Huis voorgelezen. (zie pagina 3)



Arie sprak zijn waardering uit voor alle aanwezigen die, ondanks de bijzondere omstandigheden waarin de jaarvergadering moest worden gehouden, toch waren gekomen. Er waren 25 leden aanwezig. Al vroeg in het jaar moesten veel van de geplande activiteiten worden afgelast. Arie zei grote waardering te hebben voor

Beer Radstaat en zijn vrijwilligersgroep die ook in deze Corona tijd gewoon op alle adressen de nieuwsbrief hebben bezorgd.

Vervolgens werden de notulen van de vorige Algemene Ledenvergadering behandeld en ongewijzigd goedgekeurd.

Daarna werd het algemeen jaarverslag van 2019 kort toegelicht door Adri Koch. Hij noemde o.a. de activiteiten van de Vrijwillige Ouderenadviseurs en het belangrijke werk van de belasting invul hulpen, het z.g. Huba-team van Douwe Ettema. Het bestuur bedankt in het verslag ook alle andere in het verslag genoemde vrijwilligers voor hun inzet in het afgelopen jaar. Zonder hen zou onze KBO afdeling niet zijn wat ze nu is.

Bij de behandeling van het financieel jaarverslag 2019 en de begroting 2020 lichtte de voorzitter toe dat Wim Reimink, in zijn toenmalige functie van 1^e penningmeester, de financiële stukken heeft opgesteld, ter voorbereiding van de Algemene Ledenvergadering die oorspronkelijk op 25 maart was gepland. Voor eventuele vragen over de inhoud hield Wim zich beschikbaar.

Arie gaf een korte toelichting op de exploitatierekening en balans. Uiteindelijk bleek er een klein positief resultaat over het boekjaar 2019 te zijn van € 108,41. Vanuit de vergadering waren er geen verdere opmerkingen en vragen. Hierna bedankte Arie Wim voor het opstellen van de stukken. De aanwezigen onderstreepten de woorden van de voorzitter met een applaus.

De kascontrolecommissie komt in hun verslag tot de conclusie dat alle financiële stukken akkoord konden worden verklaard en stellen voor decharge te verlenen voor het financiële beleid over het verenigingsjaar 2019. Vervolgens werd door alle aanwezigen op voorstel van Arie besloten ook aan het bestuur decharge te verlenen. Arie bedankte de leden van de kascommissie voor hun werkzaamheden en vraagt aan de zaal of iemand zich als kandidaat beschikbaar wil stellen voor het aftredende lid Jan van den Boom. Vooralsnog meldde niemand zich.

Arie lichtte toe, ten aanzien van de begroting 2020, dat inmiddels als gevolg van de Corona-perikelen de uitgaven voor een deel anders zijn geweest dit jaar dan begroot en dat voor het najaar nog wordt nog bezien wat er mogelijk is binnen de dan ook nog geldende beperkingen. Met zijn voorstel de begroting in haar huidige vorm goed te keuren werd door de aanwezigen ingestemd. Verder stelde Arie namens het bestuur voor de contributie voor 2021 te handhaven op € 23,50 voor alleenstaanden en voor echtparen/samenwonenden op € 40,00. Ook hiermee werd ingestemd.

Arie vertelde dat er volgens het rooster van aftreden geen bestuursleden aftredend zijn maar dat er zorgen zijn over de vervulling van de bestuursvacatures. Hij deed een dringend beroep op de aanwezigen om mogelijke kandidaten te zoeken binnen de eigen kennissenkring of familie.

Afscheid van Bertus Damman als 2^e secretaris. Arie noemde de grote verdiensten van Bertus gedurende de lange tijd die hij bestuurslid is geweest. Hij was een heel fijne collega waar alle bestuursleden altijd heel prettig mee hebben samen gewerkt. Heel correct en nauwgezet bij uitvoering van de secretariaatswerkzaamheden. Hij bedankte Bertus voor al zijn gewaardeerde activiteiten als bestuurslid en bood hem een afscheidsplaquette aan met opschrift. Vervolgens bedankte Bertus hem voor de mooie woorden en gaf aan dat hij de afgelopen jaren met plezier en steeds in goede verstandhouding binnen het bestuur had gewerkt.

Afscheid Wim Reimink als 1^e penningmeester en Bep Reimink als lid en verslaggeefster van de maandelijkse activiteitenmiddagen.

- De voorzitter memoreerde dat we Wim kennen als zeer toegewijd penningmeester die zijn werk heel nauwgezet deed en er op lette dat er geen overbodige uitgaven werden gedaan. Ook kenden we Wim van zijn grote zorg voor het beperken van de contributieafdracht aan de KBO-G en de Unie KBO. Voor hem was het financieel handelen van de Unie uiteindelijk de reden om geen KBO-lid meer te willen zijn. Arie gaf aan dat het bestuur begrip heeft voor dat standpunt maar het bijzonder jammer vindt om op deze wijze een goede penningmeester te moeten missen. Namens het bestuur bood de voorzitter hem ten afscheid een geschenkbond aan. Wim bedankte voor de prettige samenwerking binnen het bestuur en zei bereid te zijn om zo nodig te helpen bij eventuele financiële kwesties.
- Namens het bestuur bedankte Adri Koch Bep voor haar verslaglegging, gedurende een groot aantal jaren van de diverse activiteiten tijdens de maandelijkse middagen. De artikelen daarover in de nieuwsbrief werden door de lezers zeer gewaardeerd. Als dank daarvoor bood hij Bep een boeket bloemen aan.

(Vervolg op pagina 6)

Vervolg verslag van de ALV

- Tenslotte bedankte Arie Erik Erkelens voor zijn grote bijdrage aan de ontwikkeling van onze nieuwe website en zijn verdienste als vormgever van onze maandelijkse nieuwsbrief. Adri reikte hem als dank een boeket bloemen aan.

Als laatste agendapunt kwamen de mededelingen vanuit het bestuur aan de orde.

Arie noemde daarbij:

- de problemen die er bij de KBO landelijk en bij de provincies zijn ontstaan over de samenwerkingsvorm met de PCOB. Bij de KBO Gelderland heeft dat tot gevolg gehad dat er een aantal lokale afdelingen heeft opgezegd en dat er daardoor financiële problemen zijn ontstaan bij de KBO-G. Arie vertelde dat er in november een Algemene Ledenvergadering wordt gehouden om de situatie bespreken. Besproken wordt o.a. een plan voor een nieuwe koers met de focus op ontwikkeling en vernieuwing. Daarnaast horen we meer over de financiële situatie van de KBO-G en de vraag of de KBO-G nog wel binnen de Unie wil blijven. Arie zegde toe dat over de afweging die onze eigen afdeling daarna moet maken alle leden tijdig zullen worden geïnformeerd.



- het plan om een commissie ledenwerving te benoemen die samen met het bestuur acties gaat bedenken voor het werven van nieuwe leden. Hij vroeg aan de aanwezigen hierover mee te denken en ook om zich als vrijwilliger hiervoor aan te melden.

Om 15.20 uur werd door Arie de vergadering afgesloten met een woord van dank aan alle aanwezigen en de wens voor een goede thuiskomst van een ieder.

Adri Koch, 1^o secretaris



Uw e-mailadres

Oproep: doorgeven van uw e-mailadres

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

Het e-mailadres is: charles.slangen@live.nl met daarbij de mededeling "ik doe mee".

Een statisticus waadde vol vertrouwen door een rivier die gemiddeld één meter diep was. Hij verdronk.

Godfried Bomans

BESPREEK HET SAMEN

heeft een prachtig programma. U kunt dat vinden op www.bespreekhetsamen-ede.nl. Aanmelden verplicht. Per activiteit zal op basis van de dan geldende COVID-19 maatregelen en in

overleg met de locatie gekeken worden in welk vorm het evenement kan plaatsvinden. U ontvangt daarover altijd bericht als u zich opgegeven heeft.

Laatste nieuws n.a.v. de persconferentie op 28 september:
Tot en met 22 oktober zijn er dus géén activiteiten. Allemaal

gecanceld. Met pijn in het hart nemen we deze beslissing; net zoals dat was half maart, op het einde van het vorig programma. Hopelijk kunnen activiteiten worden doorgeschoven (naar volgend seizoen). Als er nieuwe richtlijnen komen kijken we verder. Als u zich opgegeven heeft, houden wij u op de hoogte na 22 oktober. Het programma blijft onverminderd de moeite waard. Heeft u interesse en nog niet opgegeven... Doe dat dan alsnog.

Toos Ettema, Contactpersoon Bespreek 't Samen voor Katholiek Ede, tel. 0318 64 58 31

Bericht van de ouderenadviseurs (VOA)

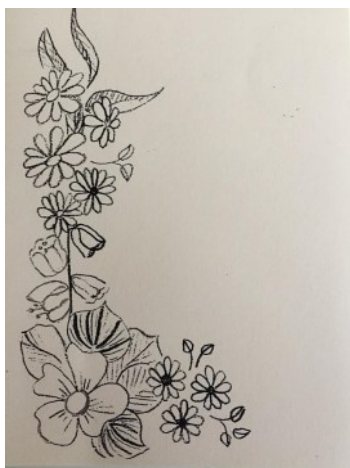
Een aantal weken geleden wilde ik gaan wandelen met mijn kleinkinderen. Voordat ik zijn zusje in de wagen zette, pakte mijn kleinzoon twee mondkapjes uit het boodschappennet en zei: "Oma, moet je die niet op doen?" Hij vond het al zo gewoon door de vakantie in Italië... terwijl hier in Nederland nog druk gediscussieerd wordt.

In november, als dit artikelje verschijnt, is er misschien wat meer duidelijkheid gekomen over wie wel, waar wel en welke uitzonderingen allemaal. Zelf zou ik zeker de ouderen adviseren om dat te doen wat goed voelt. Ook als het nog niet verplicht is, waar u het te druk vindt, wanneer u zich bijvoorbeeld door een eerder doorgemaakte ziekte onzeker of kwetsbaar voelt, aarzel niet en gebruik gewoon zo'n mondkapje. Het is lastig allemaal. Lastig ook om steeds weer met corona bezig te zijn. We willen er niet meer aan denken, we zijn het zat,

maar het 'spookt' in ons hoofd. Als ik er zelf even niet aan denk begint iemand anders er wel over of hoor ik de radio, 'bemoedigend' of 'beangstigend'. Ik merk zelf dat ik 'het niet op zoek', dat ik echt meer afstand houd en situaties vermijd. Ik zie dus veel minder mensen en voel me meer op mezelf aangewezen. Veel van mijn activiteiten zijn nog niet gestart of alweer gestopt. Laatst had ik eenmalig een vergadering in het ziekenhuis, fijn om elkaar weer te zien, maar de vrijwilligers mogen nog niet aan de slag op de afdelingen.

Tja en wat doe ik dan de hele dag? Door de wind en de regen maak ik kortere wandelingen, maar ik ga wel iedere dag even naar buiten! Ik lees en maak puzzels en ik kleur kaarten. En weet u wat een leuk idee is? Koop een zonnebloem of Helleborus (kerstroos) in de knop. En dan iedere dag er even naar kijken en genieten van het wonder dat de natuur ons laat zien.

Liesbeth Meens



Vacatures in het bestuur

Op onze Algemene Leden Vergadering van 16 september hebben wij officieel afscheid genomen van onze 1^e penningmeester Wim Reimink en de 2^e secretaris Bertus Damman. Wij zoeken nu naarstig naar actieve senioren die we kunnen benaderen voor deze functies, binnen ons ledenbestand maar ook daarbuiten.

We doen via deze nieuwsbrief een beroep op u om met ons mee te zoeken. Kijkt u binnen uw kennissenkring, binnen een andere vereniging of club waar u bekend mee bent of zijn er familieleden (kinderen b.v.) die u kunt vragen?

Bent u zelf een geïnteresseerde senior die met ons contact wil opnemen voor het inwinnen van nadere formatie?

Het bestuur ziet graag uw reacties tegemoet. Neemt u dan contact op met:

- Arie van Alphen, voorzitter, tel. 0318 48 44 27, e-mail: arievanalphen@gmail.com, of
- Adri Koch, 1^e secretaris, tel. 0318 65 03 68, e-mail: adri.koch@ziggo.nl

Discriminatie (1)

De kranten staan er bol van, op televisie wordt menig praatprogramma met dit thema gevuld en op social media gebeuren af en toe dingen die het daglicht amper kunnen verdragen. Waar gaat het over?

Waar zou het vandaan kunnen komen?

Al in de prehistorie, voor zover men het leven van de mens van toen kan duiden, leek het zo te zijn dat stammen erg op zichzelf gericht waren. Deze leefwijze werd jagers-verzamelaars genoemd. Het leven was nomadisch. Een stam bestond uit 10 tot 30 personen. Archeologen menen dat vanaf 10.000 voor Chr. zoiets ontstond als akkerbouw en later veeteelt. De kans bestaat dat mensen toen al discrimineerden. Iemand was van jouw stam of van een andere en dus minder te vertrouwen. Mensen die toen niet konden oogsten en een slecht jachtseizoen hadden zouden in die tijd wel eens bezittingen kunnen gaan verhandelen of voedsel roven bij een andere stam. Dat zal mensen niet al te goed van vertrouwen hebben gemaakt.

Vreemd

Een andere eigenschap die de mensheid al heel lang heeft is onderscheid maken. Mensen willen weten of het veilig is om hen heen. Als er een ander mens aankomt, hebben wij de behoefte om te kunnen inschatten of er een vriend of vijand verschijnt. Dit mechanisme is zo oud als strijd en oorlog. Het onderscheidsmechanisme wordt zeker beïnvloed door persoonlijke- of groepservaringen. Zo is het nog steeds heel natuurlijk om waakzaam te zijn ten opzichte van vreemden. Als deze waakzaamheid gevoed wordt door slechte ervaringen rond een bepaald 'soort' mensen of persoon, dan maakt iemand zeker onderscheid.

Het zelfde gebeurt door verhalen over iemands slechtheid, dan is een keuze ook waarschijnlijk gauw gemaakt. Roddelen kan wat mij betreft een wapen zijn dat mensen gebruiken om een ander persoon in een slecht daglicht te zetten bij iemand.

Oordeel

Als ik iemand veroordeel zonder te onderzoeken of een ander of andere groep vriend of vijand is bevind ik mij op glad ijs. Er is geen reden om te veroordelen. Toch betrap ik mij er op dat ik soms iemand met argwaan bekijk. Pas na een eerlijk innerlijk gesprek met mezelf moet ik toegeven dat ik iemand die er niets aan kan doen wel eens beoordeel (veroordeel) op grond van een eerdere slechte ervaring van mijzelf.

Discriminatie

De meeste mensen discrimineren op basis van informatie, bijvoorbeeld 'de kranten staan bol van de berichten over Marokkanen die in de fout gingen'. Dus discrimineer ik alle Marokkanen. Op een andere manier kan het ook: 'donkere mensen ken ik niet, ze gedragen zich vreemd, dus houd ik mij ver van ze.' Als ik bijvoorbeeld mensen met veel "Afrikaans DNA" veroordeel omdat ik ze niet ken, wordt het tijd dat ik ze leer kennen, pas dan is er reden ze per individu in een hokje te stoppen. En als het een figuur is die steelt, moord of zwendelt, is het vroeg genoeg om te discrimineren. Wat kwam ik ook al weer tegen in de Bijbel? Iets over vergeven van zonden?

Erik Erkelens



Inbreng van Fred Deuning

In 1946 ben ik in Surabaya Indonesië geboren. Ik ben er opgegroeid, opgeleid en ben in juni 1966 gerepatriëerd naar Nederland. In Indonesië werd ik weleens uitgescholden als Belanda gila (gekke Nederlander) of Belanda monyet (Nederlandse aap) etc. Deze uitlatingen werden gedaan zowel door volwassenen als (school) kinderen. In Nederland kreeg ik weleens woorden te horen als poep-chinees of pinda-pinda of tjing-tjang-tjong. Deze uitlatingen werden ook gedaan, zoals in mijn geboorteland, zowel door volwassenen als door (school) kinderen.

Is dit discriminatie, onwetendheid of stoerdoenerij in groepsverband? Ik roep: "Ik ga naar huis" als ik op vakantie ga naar mijn geboorteland. Als iemand dan vraagt "Waarom zeg je dat?", dan is mijn vaste antwoord: "Ik voel mij in Indonesië één met de mensen, gelet en gezien de huidskleur van mijn voorouders terwijl ik mij in Nederland 'anders' voel ten opzichte van de blanke huidskleur." Maar dat wil niet zeggen dat ik niet senang, tevreden of gelukkig leef in Nederland. Ben ik dan ook aan het discrimineren gezien mijn gevoelens?

Fred Deuning

Discriminatie (2)

Deze keer twee stukken over hetzelfde onderwerp. Erik en ik hebben afgesproken over dit belangrijke onderwerp allebei een artikelje te schrijven.

Ik merk dat ik dit een heel moeilijk onderwerp vind om over te schrijven.

Wat is discriminatie eigenlijk? Ik ben het woord discriminatie in woordenboeken gaan opzoeken.

Het woord komt uit het Latijn, (*discriminatio*) waar het scheiding, onderscheid betekent.

Zo op het eerste gezicht onschuldige woorden.

Toch roept het woord discriminatie het gevoel op dat dit iets is wat heel verkeerd is.

De wetgeving over gelijke behandeling verbiedt discriminatie op grond van de volgende kenmerken: godsdienst, levensovertuiging, politieke overtuiging, ras, geslacht, nationaliteit, seksuele voorkeur, burgerlijke staat, handicap of chronische ziekte, leeftijd, arbeidsduur (fulltime en parttime werk) en soort contract (vast of tijdelijk). Kort door de bocht zegt de wet dat we allemaal gelijk zijn.

Dat is niet waar en de wet kent zogenoemde rechtvaardigingsgronden, waardoor het toch wel mogelijk is om mensen niet gelijk te behandelen.

Een school op christelijke grondslag hoeft geen personeel te benoemen, dat de grondslag van de school niet onderschrijft. De rol van Obama in een film zal door een "zwarte" manlijke acteur worden gespeeld.

Heeft u zichzelf wel eens slachtoffer van discriminatie gevoeld? Ik wel bij een sollicitatie, waar bij een telefoongesprek werd aangegeven, dat men een man wilde. Tja en ombouwen vond ik iets te rigoreus.

Toch is het begrip discriminatie moeilijk. Mijn dochter vindt het discriminerend dat aan haar kinderen wordt gevraagd: "Waar kom jij vandaan"? De kinderen zijn in Nederland geboren, in Nederland opgegroeid met een blanke Nederlandse moeder en een ooit uit Zuid-Amerika geadopteerde vader. Het gevolg hiervan is dat hun huidskleur iets getint is en ze donker haar hebben. Is deze vraag discriminerend? Na wat nadenken, zeg ik ja. Als deze kinderen geen getinte huidskleur hadden, zou deze vraag niet gesteld zijn. Ze worden niet gelijk behandeld als kinderen met een witte huid.

Waarschijnlijk zal een vragensteller, die hoort dat hij discrimineert hier heel verbaasd over zijn en zeggen dat hij dit zo niet bedoelt. Dat is dan ook zo, maar hij maakt wel onderscheid. Dat is dan geen onderscheid vanwege een neergezette prestatie of kunstuiting. Dat is volgens mij hetgeen steekt.

Waarom discrimineren we? Ik denk dat angst voor het onbekende vaak een rol speelt.

Twee ontwikkelingen, die met discriminatie te maken hebben, wil ik toch even noemen dat zijn racisme en antisemitisme. Helaas nemen beide erg toe.

Mary-Ann Borggreve

Zwarte Piet discussie

Zwarte Piet een figuur die zeer omstreden is.

Een berichtje van bioscoop Pathé bracht me ertoe me hierin te verdiepen. De bioscoop kondigde namelijk aan geen Sinterklaasfilms meer te vertonen met ouderwetse Zwarte Pieten.

Ik ben op diverse sites wezen kijken en lezen.

Hoogst waarschijnlijk moet je teruggaan naar heidense tijden, waar een zwarte figuur rondwaarde aan het eind van december. Dat was zwarte Klaas. In heel Europa kom je deze figuur tegen. In de loop der eeuwen is langzamerhand het Sinterklaasfeest ontstaan, zoals wij het kennen.

In 1850 was er een Amsterdamse schoolmeester, Jan Schenkman, die een boekje uitgaf "Sint Nicolaas en zijn knecht". Waarschijnlijk wilde hij het feest ombuigen van



een boeman naar een pedagogisch verantwoord geheel.

Hoe dan ook lijkt het er op dat de plaatjes uit die tijd hebben geleid tot racistisch getinte zwarte Pieten. Wees eerlijk Piet doet dom, loopt in rare kleren en heeft oorbellen, die tegenwoordig in zijn bij tieners. (of al niet meer) Wat erger is: getinte mensen hebben last van deze figuur. Er wordt gepest.

En de kritiek op deze figuur is niet van recente datum. In 1927 moest een zwarte man voor de Rotterdamse politierechter verschijnen, omdat hij een havenarbeider had geslagen. De beklagde verweerde zich bij de rechter met het feit dat hij was uitgescholden en zei dat zwarte mensen in Nederland voortdurend worden uitgemaakt voor Zwarte Piet.

(Vervolg op pagina 10)

Vervolg Zwarte Piet discussie

'Alle rechtspositie wordt ons hier in Nederland ontnomen, want zelfs politieagenten staan ons uit te lachen. Is er soms iets te lachen?'...tekende het *Rotterdamsch Nieuwsblad* uit zijn mond op. Uit het stuk blijkt dat de politierechter hem een zeer lage boete gaf voor het vergrijp, omdat hij het motief van de dader begreep. De journalist dacht er ook zo over en twijfelde in zijn stuk hevig aan de gastvrijheid van Nederlanders.

Een aantal jaar later kwam een vergelijkbare zaak niet eens voor de rechter. Bokser Albert Lafour had een paar kinderen ruw aangepakt nadat zij hem Zwarte Piet hadden genoemd. De politieagent vond Lafours reactie eigenlijk wel terecht – en daarmee was de kous af.

Mijn persoonlijke mening was tot voor kort: laten we stoppen met zwarte Piet, want er zijn mensen die er verdrietig van worden. Nu zeg ik: "Ze hebben gelijk. Zoals de figuur nu is, is het racisme/discriminatie". Stoppen dus.

Het is goed zo

Ik was in een museum en liep een zaal binnen. Slechts één persoon stond voor een schilderij. In een flits herkende ik hem meteen: een oud-collega. Die kleding, dat haar: hij was het onmiskenbaar. Hij was niet echt mijn vriend geweest, maar toch... Ik wilde hem begroeten. Dichterbij gekomen riep ik hem bij zijn naam. Hij reageerde niet. Ik ging naast hem staan, herhaalde zijn naam en keek hem aan. Hij was het echt en toch niet. Zijn ogen keken niet begrijpend, uit zijn mond klonken wat onsamenhangende woorden. We stonden daar hulpeloos...

Opeens kwam uit een andere zaal een vrouw tevoorschijn. Zijn vriendin, zo bleek het, ik kende haar niet, destijds had hij een andere relatie. Ze stelde zich voor en vroeg wat ik van hem wilde. Ik vertelde dat ik dacht dat hij een oud-collega van mij was, ik begon aan mijzelf te twijfelen. Na wat doorvragen bleek het te kloppen. We raakten verder in gesprek. Na een minuut of tien stelde zij voor om mee te lopen naar het museumcafé om onder het genot van een kop koffie, zodat zij in alle rust over zijn toestand kon vertellen. Zij gaf hem een stevige arm, hij drentelde met ons mee. Hoewel ik voor haar ook een vreemde was, had zij een enorme behoefte om over de geestelijke en lichamelijke situatie van haar partner, mijn oud-collega, te vertellen. Het viel haar zwaar. Hij was al een paar jaar de man niet meer waarmee ze een relatie begonnen was. Het was zo verdrietig, dat je niets meer kon delen, niets meer waarover je kon lachen en niets waarom je moest huilen. En dan die onverklaarbare angsten van hem: ze wist zich er geen raad mee. Onder het vertellen streelde zij af en toe zijn handen of pakte een tissue om zijn mond af te vegen. Verder staarde hij afwezig voor zich uit. Ik luisterde vooral naar haar, knikte begripvol, stelde heel af

Wat in de Zwarte Piet discussie veel wordt genoemd is het slavernij verleden. Met de oorspronkelijke figuur, die meekomt met Sinterklaas heeft dit niets te maken. Hoogst waarschijnlijk hebben de tekeningen uit het boek van Schenkman en latere illustraties hier aan bijgedragen. Er is veel informatie te vinden op de website van het Sintenpietengilde.

Nu denk ik, dat in dit geval de Coronapandemie helpt, want er zullen weinig intochten zijn.

Mary-Ann Borggreve



en toe een vraag. Voor haar voldoende. Na een uur nam ik afscheid van haar. We wisselden telefoonnummers en adressen uit.

Een half jaar later zag ik haar weer. Op zijn crematie. Na afloop sprak ik nog een poosje met haar. Ze zei, dat het goed was dat hij gestorven was, hij had nu zijn rust. Hoewel zij verdrietig was, had zij er vrede mee, het was goed zo. Even later sprak ik zijn zoon, een oud-leerling van mij. Hij had het erg moeilijk met het overlijden van zijn vader. Het leek bijna of hij zijn stiefmoeder kwalijk nam dat zijn vader er niet meer was: "... hij had af en toe nog een helder moment...", "... soms leek het net of hij een gesprek wilde beginnen...", "... dan was het net of zijn oude pa weer tegenover hem zat..."

Ik begreep zijn verdriet, vertelde van mijn ontmoeting en het gesprek met zijn stiefmoeder van een paar maanden geleden, van haar verdriet, haar twijfels, haar eenzaamheid. Tegenover mij een jonge vent van een jaar of veertig, die stond te schokschouderen. De tranen liepen hem over zijn wangen. Ik pakte hem even bij zijn schouders en fluisterde hem toe: "Praat nog eens met haar."

Hij knikte en zei zachtjes: "Ja, straks, als iedereen weg is. Bedankt, dat je naar mij wilde luisteren." Toen liep hij weg naar een andere aanwezige. Ik keek hem na. Als twee druppels zijn vader...

Wim Moll

Wim Moll is voorzitter van de werkgroep *Identiteit & Zingeving* van KBO-PCOB in Gelderland. De werkgroep organiseert diverse activiteiten voor senioren om te praten over levensvragen, in groepsverband of individueel. Interesse? Stuur een mail naar info@kbogelderland.nl

Immuniteit

De eerste Corona golf is voorbij. Het begon in China, maar was vrij snel ook in Nederland. Geen viroloog wist wat er tegen het virus ondernomen kon worden. Er werd in allerijl een aantal leefregels bedacht die de schade aan onze gezondheid en de economie van ons land zou beperken. Het pakket maatregelen kreeg de naam 'Intelligente Lockdown'.

Corona

Er zijn nu een aantal medici die terugkijken op die eerste golf. Het was opvallend dat er op de Intensive Cares (IC's) van de ziekenhuizen veel mensen met overgewicht kwamen te liggen. Bij TNO sprak men zelfs van één op de drie patiënten die in de categorie obesitas vielen. Nu is bekend dat mensen met overgewicht vaak ook last hebben van diabetes, hoge bloeddruk en een zwakker immuunsysteem. Het lijkt er op dat Corona ons wil laten inzien dat dik zijn niet gezellig is, niet gezond dus. Vroeger werd iemand gerust uitgescholden als dikkerd. Onze huidige maatschappij accepteert nu beter dat er mensen rondlopen die een maatje meer zijn geworden. Bij roken is juist het inzicht veel algemener geworden dat het ongezond is, voor de roker zelf en de omgeving.

Gewicht

Vast staat dat iemand met een gezond gewicht, dus een BMI onder de 30, een beter immuunsysteem heeft. Mensen die een aandoening hebben zouden zich zelfs beter kunnen richten op een BMI lager dan 25 om het immuunsysteem niet overwerkt te laten worden. Overgewicht heeft namelijk tot gevolg dat het lichaam in een soort ontstekingsreactie terecht komt.

Voeding

Wij hebben in onze Nieuwsbrief al eerder aandacht besteed aan gezond eten. Het is verstandig om weinig bewerkt voedsel te eten, weinig verzadigd- of transvet. Vergeet vooral niet van groente, fruit en vette vis te genieten. In omega 3 vetzuren zit polyfenol. Als u opzoekt wat dit is zult u zien dat polyfenolen ook andere invloeden hebben. Uit een studie van het Vanderbilt University Medical Center kwam naar voren dat bij het regelmatig drinken van vruchtensap het risico op de ziekte van Alzheimer met 76% werd verlaagd, waarvoor de polyfenolen verantwoordelijk gehouden worden. Polyfenolen hebben ook een bloeddrukverlagend effect.

Roken

Roken doet meerdere dingen tegelijk, zelfs mensen die zeggen niet te inhaleren hebben last van de nadelige werking van roken. De hete rook verbrandt de trilhaartjes (cilium) in luchtpijp en longen. Rokers krijgen daardoor de longen minder goed schoon. Dit verlaagt weer de weerbaarheid tegen virussen, bacteriën en stof. Rokers zijn gemiddeld meer vatbaar voor griep en MERS dat verwant is aan Corona.

Er uit

Als u naar buiten gaat maakt uw lichaam vitamine D aan. Deze vitamine is ook een goede bouwsteen dat het immuniteitssysteem versterkt. Gelukkig hebben wij in Ede redelijk schone lucht. Besef wel dat verblijven in vervuilde lucht juist weer het immuunsysteem verzwakt. In huis ventileren is daarom ook zinvol. Wat ook aantoonbaar een negatieve invloed heeft op ons immuniteitssysteem zijn micro- en nano plastics. Ook aan dat onderwerp is eerder in een Nieuwsbrief aan bod gekomen. Helaas is er nog niet voldoende onderzoek gedaan naar de invloed van de intensieve veehouderij, denk dan aan de varkensschuren rond Ede of de kippenfarms.

Tot slot

Het lijkt steeds duidelijker te worden dat de mens in het algemeen nog niet in staat is antistoffen te creëren zodat men immuun blijft voor Covid-19. Het lijkt er op dat slechts korte tijd een persoon immuniteit vast weet te houden. Het principe van de groepsimmuniteit waar 7 maanden geleden veel op gehoopt werd zal dus niet gaan werken. Wat wel blijkt te werken is een goede discipline en veel individuen hebben dat niet. Zie het nieuws over bepaalde voetbalfans, dan weer de studenten en andere groepen die de zondebok krijgen toegeschoven. Het zijn de individuen zonder discipline die het voor anderen lastig maken, dus ook voor de economie.

Erik Erkelens



We hebben een oudewijvenzomer, maar wat is dat eigenlijk?

In vroeger tijden is 'wijf' het gangbare woord voor vrouw. De term *oudewijvenzomer* is afkomstig van oude breiende vrouwen (wijven) en spinnen. Bij rustig nazomerweer maken spinnen lange draden. Als daar tijdens de nacht dauw op wordt afgezet glinsteren er bij zonsopkomst prachtige druppels aan de draden. Men dacht in vroeger tijden dat die mooie slierten de haren van godinnen of vrouwelijke watergeesten waren, die zij 's nachts verloren. Omdat dit verschijnsel zich voordoet

bij rustige, zonnige dagen in het najaar, is dit *oudewijvenzomer* gaan heten. Iets wat wij tot op de dag van vandaag ook nog kennen.

Een andere verklaring die met godinnen te maken heeft, komt uit de Noordse mythologie. Daar zijn schikgodinnen, die levensdraden spinnen.

Bron: Max Vandaag/dagblad Trouw 24-9-2020

Social distancing

Ik heb het gedaan: me laten testen op corona.

Er was wel wat druk nodig uit mijn omgeving om de huisarts te bellen. Voor mijzelf was het niet veel anders dan een verkoudheid en een pijntje hier en een pijntje daar. Maar stiekem was ik toch ook wel wat ongerust: het zal toch geen corona zijn. Maar wat me over de streep hielp was Maja. We wilden onze pasgeboren kleindochter en haar ouders bezoeken en dan is het wel fijn als je op kraamvisite geen potentieel dodelijke ziekte meeneemt als cadeautje. En mijn kleinzoon wil ook weer bij opa en oma logeren. Dus de huisarts gebeld en die verwees me meteen door naar de GGD. Gelukkig was de uitslag er binnen drie dagen: geen corona!

Wat een opluchting. Minder opluchting dan na de verruiming van de coronamaatregelen van het kabinet op 1 juli; nu moeten we nog beter zelf opletten en afstand houden want anderen doen het aanmerkelijk minder. We krijgen weer uitnodigingen voor verjaardagen alsof er niets aan de hand is. Mijn gevoel voor "veilige ruimte" lijkt wat overdreven angstvallig maar zolang er geen remedie noch vaccin is houden mijn vrouw en ik toch maar vast aan de basisregels.

Intussen was ik al begonnen aan een lijstje met alle mensen waarmee ik de afgelopen dagen contact had gehad. Dat waren er toch verrassend veel. Meer dan ik zelf verwacht had. Toch maar wat voorzichtiger met kritiek op jongeren die illegale feestjes organiseren en de ziekte verspreiden.

Ja, we zijn dus op kraamvisite geweest, en nee, we hebben niet geknuffeld. En onze kleinzoon is wezen logeren. Ontzettend leuk maar ook wel vermoeiend als je om half zeven in je oor hoort: "opa, het is al licht hoor".

Thuis genieten we weer extra van de mooie tuin en de twee groene spechten die in het gras naar voedsel zoeken. En de aangekondigde "winstwaarschuwing" van het pensioenfonds? Ach, we hebben alleen nog luxeproblemen.

Evert Ruiter

Ubbergen, augustus 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.

Een nieuwe DAB+ ontvanger kopen? Onderzoek de site eens!

Een cadeautip bekijken? Staat op de website.

Infrarood thermometer of airfryer nodig? Ook die zijn er.

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

Kunt u zuurstoftekort krijgen door het dragen van een mondkapje?

Let goed op je ademhaling

In veel landen is het dragen van een mondkapje nu verplicht. In Nederland op diverse plaatsen. Wel wordt op steeds meer plekken gevraagd een mondkapje op te zetten. Niet iedereen doet dit graag, want ze krijgen het benauwd en denken er een zuurstoftekort door te krijgen. Maar is dit ook zo? Kunnen mondkapjes zorgen voor een zuurstoftekort?

Het dragen van een mondkapje kan inderdaad oncomfortabel zijn en een gevoel van benauwdheid geven, maar kan bij goed gebruik niet leiden tot een zuurstoftekort. De niet-medische mondkapjes zijn luchtdoorlatend en sluiten onvoldoende af om gezondheidsproblemen te veroorzaken. Het kan warm aan gaan voelen en daardoor kun je een gevoel van benauwdheid krijgen, maar geen zuurstoftekort.

Ademhaling

Belangrijk is het om bij het dragen van een mondkapje goed te letten op je ademhaling. Door verkeerd uitademen, kun je gaan hyperventileren. Om benauwdheid te voorkomen kun je het beste een mondkapje dragen van een dunne, maar dichte stof. Oefen thuis ook al vast met het dragen van een mondkapje. En zorg er ook voor dat je op tijd bent en niet hoeft te rennen voor bijvoorbeeld de trein of bus. Dan ben je al benauwd voordat je het mondkapje op gaat zetten.



Bron: Plus Magazine 6-10-2020

Omgaan met mondkapje op de juiste wijze

- Voor en na het opzetten: eerst goed je handen wassen (20 seconden, met water en zeep). / of desinfecteren
- Als je je mondkapje opzet: alleen de elastiekjes aanraken (niet het papier).
- Je mond, neus en kin moeten goed bedekt zijn.
- Heb je hem op? Raak je kapje dan niet meer aan.
- Draag je kapje niet langer dan drie uur. Gebruik daarna een ander.
- Je kapje afdoen? Pak het weer bij de elastiekjes. Raak het midden van je kapje niet aan als je hem afdoet.
- Heb je een papieren mondkapje gebruikt? Die kan je maar één keer dragen. Vuile kapjes gooi je weg bij het restafval (dus niet in de groenbak of bij het oud papier)
- Heb je een mondkapje van stof gebruikt? Ook dat mag maar één keer. Daarna moet je hem wassen. Doe dat op 60 graden op een volledig wasprogramma. Was alleen met wasmiddel, doe er geen wasverzachter bij. Als je je mondkapje in de wasmachine hebt gestopt, moet je daarna weer je handen wassen.
- Bewaar je vuile en je schone mondkapjes in twee aparte plastic zakjes. Sluit de zakjes goed af.

Bron: www.philadelphia.nl

Mondkapje opdoen

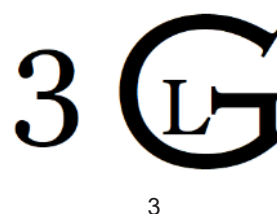
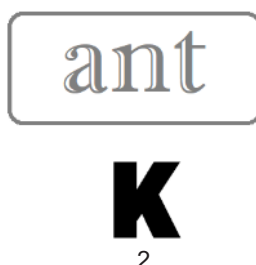
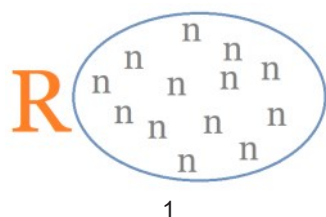


Mondkapje afdoen



Zie hiernaast het verloop van mensen in Ede die positief getest zijn op het Covid-19 virus in de tijd tussen 2 maart en 14 oktober. In werkelijkheid zijn het er meer, want het is niet van iedereen bekend.

Droedels



Pensioen

Na jaren van onderhandelingen hebben de sociale partners en het kabinet een pensioenakkoord gesloten en dat betekent dat ons pensioenstelsel flink op de schop gaat. KBO-PCOB vindt het een goede zaak dat er een akkoord ligt en ziet ook verbeteringen ten opzichte van de huidige situatie, waarin aanvullende pensioen al veel te lang niet geïndexeerd kunnen worden. Met alle gevolgen van dien: gepensioneerden zien de waarde van hun pensioen al jaren achteruit hollen.

Met de nieuwe plannen komt er wat meer perspectief op het verhogen van de pensioenen. Ook moet er straks een kostendekkende premie worden betaald. Nu is het pensioenfondsen nog toegestaan de premie te dempen, wat zorgt voor te lage premie-inkomsten en uiteindelijk ook een lagere dekkingsgraad. KBO-PCOB heeft er lang op aangedrongen hier een einde aan te maken en is blij dat dat straks ook gebeurt.

Tegelijkertijd zijn we ook kritisch. Veel plannen moeten namelijk nog nader uitgewerkt worden. We houden daarbij nadrukkelijk de vinger aan de pols om ervoor te zorgen dat de uitwerking van het akkoord rechtvaardig is. KBO-PCOB wil dat het in het akkoord beloofde koopkrachtig pensioen waargemaakt wordt en doet er in haar belangenbehartiging alles aan om dat voor elkaar te krijgen. Zo zetten we ons er onvermoeibaar voor in dat de rekenrente aangepast wordt en meer aansluit bij de rendementen die pensioenfondsen daadwerkelijk maken. Ook in het nieuwe stelsel.



Goed dat minister Koolmees onnodige pensioenkortingen wil voorkomen

Als het aan minister Koolmees ligt wordt het voor pensioenfondsen mogelijk om al eerder de nieuwe, soepeler spelregels uit het nieuwe pensioenakkoord te hanteren. Dat schrijft hij in een brief aan de Tweede Kamer. Gusta Willems van seniorenorganisatie KBO-PCOB: "Dat betekent dat de kans op pensioenverlagingen kleiner wordt. De dreigende pensioenkortingen moeten echt voorkomen worden. Wij dringen al langer aan op aanpassing van de regels. We zijn blij dat de minister die stap ook wil zetten."

Pensioenakkoord

Al bij de overeenstemming over de uitwerking van het pensioenakkoord gaf KBO-PCOB aan de soepeler regels sneller te willen toepassen. Willems: "Het nieuwe pensioencontract is heel anders van aard. De huidige regels passen daar niet bij, maar kunnen wel leiden tot onnodig kortingen en onnodig grote premiestijgingen. Dat is ronduit slecht voor de koopkracht van gepensioneerden, die na tien jaar niet indexeren dan weer een klap zouden krijgen. Het is bovendien ook desastreus voor het vertrouwen in het

nieuwe stelsel. Daarom hebben we, ook in een recent gesprek met de minister, aangegeven dat we die soepeler regels al eerder willen hanteren."

Financieel toetsingskader

Om die soepeler regels snel in te laten gaan, wil minister Koolmees op korte termijn het zogeheten financieel toetsingskader aanpassen. Hoe dat er precies uit gaat zien is nog niet duidelijk. Het gaat namelijk om maatwerk waarbij gekeken wordt naar onder meer leeftijdssamenstelling van de deelnemers in een fonds (gepensioneerden en werkenden) en de beleggingen. Willems: "Hoewel we blij zijn met dit voornemen van de minister, vraagt de uitwerking ook hier om de nodige aandacht. Als seniorenorganisatie zijn we in de afgelopen periode betrokken geweest bij de uitwerking van het pensioenakkoord en ook bij de uitwerking van dit plan willen we meegenomen worden. De komende transitieperiode en de daadwerkelijke overstap zijn, zeker voor gepensioneerden, van groot belang."

Bron: Van site KBO-PCOB

Beste lezer,

Natuurlijk vult de redactie onze Nieuwsbrief met wetenswaardigheden. In elk nummer staan tips opdat u er beter van wordt. Denk aan tips om te besparen, bijvoorbeeld op energie of andere zaken.

Elk nummer bevat ook verhalen, voor de gezelligheid (Dagje uit) of een opinie.

Wij worden er erg vrolijk van als u eens een stukje instuurt. Dat mag over bijna alles gaan. Natuurlijk hoeft u geen literatuurstudie achter de rug te hebben, maar zelfs dan is dat voor anderen interessant om over te lezen.

De redactie behoudt het recht artikelen te redigeren, inkorten en corrigeren

Opvoeden

Denkt u wel eens terug aan de tijd dat u zelf jong was en opgevoed werd? En beviel het? Hebt u zelf ook kinderen gehad en actief deelgenomen aan de opvoeding? De stijl van vlak na de oorlog was over het algemeen hetzelfde bij alle gezinnen. Ja, natuurlijk waren er uitzonderingen, maar door de bank genomen hadden de ouders van toen voor ogen dat er zuinig gedaan moest worden. Je kind moest gehoorzaam zijn. Het rollenpatroon was dat de vader werkte en de moeder het huishouden deed en de kinderen. Als een kind op de lagere school kattenkwaad had uitgevreten, dan kon het als het thuis bekend werd nog eens op zijn falie krijgen. Het stoutste kattenkwaad dat ik zelf jaren 50 uithaalde was belletje lellen en wel eens appeltjes uit andermans boom plukken. Een heel belangrijk doel van de opvoeding was na de oorlog dat de kinderen het beter moesten gaan krijgen. Je werd naar school gestuurd met het idee dat het daar gebeuren moest, namelijk de basis leggen om het in de toekomst financieel beter te hebben dan je ouders. De meeste ouders accepteerden schooladviezen.

De volgende generatie had met een iets gewijzigde vorm van opvoeden te maken. Het aantal leerlingen van Vrije scholen (Rudolph Steiner), Montessori en Dalton onderwijs nam toe. Er kwam een hippie tijd en veel dingen werden iets losser. Juist omdat het met de maatschappij en de economie beter ging konden ouders aan 'zuinig zijn' minder belang hechten. Toch, zoals u weet, zitten sommige dingen zo diep dat ze blijven. De ouders, die toen hun handen vol hadden aan het opvoeden, keken in die tijd meer naar kinderen om.

Langzaam maar zeker gingen vrouwen ook tijdens het huwelijk buitenshuis werken. Dat liep parallel met emancipatie, de Rooie Vrouwen, de Moedermavo en dat soort ontwikkelingen. Kinderen werden aangespoord mondiger te worden.

Als ik kijk naar de huidige jeugd, dan zie ik dingen die duidelijk anders zijn dan vroeger. De maatschappij is in die jaren enorm veranderd. Vaak werken nu beide ouders. Het aantal alleenstaande ouders is toegenomen vergeleken met 60 jaar terug. Er is nu minder tijd dat ouders en kinderen samen zijn. Het is nu gewoon geworden dat kinderen nu naar een crèche of kinderopvang gaan. Er zijn anderen (crèchemedewerkers en leerkrachten) die kinderen vele uren per week opvoeden naast de ouders. De jonge moderne ouder vindt het tegenwoordig belangrijk dat een kind het fijn heeft thuis en op school. Lessen moeten 'leuk' zijn, vriendjes moeten 'leuk' zijn, als het gezin op pad gaat moet het ook weer 'leuk' zijn. Leren de huidige jongeren nog wel dat er ook dingen zijn die nodig of noodzakelijk zijn? Leren ze dat karweitjes die 'niet leuk' zijn ook gedaan moeten worden? Wie heeft een goede visie op wat goed is voor de komende generatie?

Erik Erkelens



Bent u 55+ en heeft u vragen over reizen met het OV? Kom naar het inloopspreekuur!

OV-ambassadeurs geven advies op maat en antwoord op veel gestelde vragen.

Reizen met het openbaar vervoer is niet voor iedereen vanzelfsprekend.

Provincies Gelderland, Flevoland en Overijssel vinden het belangrijk dat iedereen met het openbaar vervoer veilig en gemakkelijk kan reizen. Daarom geven OV-ambassadeurs, vrijwilligers en zelf ook op leeftijd, uitleg over reizen met trein en bus.



Wilt u weten hoe u een OV-chipkaart aanvraagt of hoe de 40% korting voor samen reizen werkt? Wilt u meer weten over de Corona maatregelen in het OV of juist informatie over een passend abonnement als u vaker wilt reizen? Bezoek dan het inloopspreekuur.

Wanneer: woensdag 25 november, 16 december 2020 (ONDER VOORBEHOUD)

Waar: Cultura, Molenstraat 45, Ede

Hoe laat: 10.00-11.30 uur

Meer informatie: www.ervaarhetov.nl/ov-ambassadeur

De OV-ambassadeurs helpen u graag op weg!

We zijn voornamelijk afhankelijk van Japan, China, het Verenigd Koninkrijk, Saoedi-Arabië en Korea om ons in feite elke dag van het jaar geld te lenen om mijn belastingverlaging en deze conflicten en Katrina te dekken. Ik denk dat het nergens op slaat.

Bill Clinton

(enkele jaren geleden)

En waar leent Nederland het geld voor de coronacrisis?

Valpreventie: uw woning

Wandel eens op uw gemak door alle kamers. Liggen er snoeren los, hoe zit het met drempels, staat er ergens een kastje in de weg, ligt er een kleed in de woonkamer, of misschien een klein kleedje naast uw bed? Lopen er goede leuningen langs uw trap? En hoe zit het met verlichting? Verlichting met bewegingssensor is ideaal – zeker op de overloop en in de badkamer en het toilet.

Over de badkamer gesproken: wist u dat daar de meeste valongelukken plaatsvinden? Misschien doucht u zelf ook nog in bad of heeft u een douchecabine met een hoge rand. Even uitglijden tijdens het in- of uitstappen kan dan grote gevolgen hebben. Een douchecabine of een bad is gelukkig tamelijk eenvoudig te vervangen door een douche zónder instap, dat maakt de badkamer al veel veiliger. Daarnaast kunt u kiezen voor anti-sliptegels – qua veiligheid vele malen veiliger dan het losse badkamermatje.

Valpreventie: ergotherapie

Vindt u het lastig om te bepalen hoe veilig uw woning is? Maak dan eens een afspraak met een ergotherapeut. Een ergotherapeut helpt onder meer bij het (weer leren) uitvoeren van uw dagelijkse activiteiten, bijvoorbeeld na een ziekenhuisopname. Hij komt ook bij mensen thuis om advies te geven over mogelijke aanpassingen om veilig thuis te kunnen blijven wonen. Via uw basisverzekering heeft u recht op 10 uur ergotherapie. U heeft daarvoor geen doorverwijzing van de huisarts nodig.

Valpreventie: spier- en balansoefeningen

Zoals gezegd zijn spier- en balansoefeningen heel belangrijk. Online vindt u veel van zulke oefeningen. Daarnaast kunt u voor gerichte spier- en balansoefeningen altijd bij een fysiotherapeut terecht. Fysiotherapie wordt in principe niet vergoed vanuit de basisverzekering. De meeste aanvullende verzekeringen vergoeden wel fysiotherapie. Uw zorgverzekeraar kan u vertellen hoeveel behandelingen er in het aanvullende pakket zitten. Voor een afspraak bij de fysiotherapeut heeft u geen doorverwijzing van de huisarts nodig.

Valpreventie: valcursus

Verder zijn er cursussen voor ouderen die bang zijn om te vallen. Wilt u graag zo'n cursus doen, vraag dan bij uw huisartspraktijk waar en wanneer die in uw woonplaats plaatsvinden.

Nog meer tips om vallen te voorkomen

Laat bij de apotheek uw medicijnen controleren. Sommige (combinaties van) medicijnen veroorzaken bijvoorbeeld duizelingen of maken u slaperig. Zulke bijwerkingen vergroten de kans op vallen.

Zorg dat u goede schoenen draagt. En draagt u in huis liever pantoffels, zorg er dan ook voor dat dat pantoffels zijn die voldoende ondersteuning en grip geven.

Eet voldoende en eet gezond. Daarmee blijft u namelijk fit en krijgen uw spieren voldoende bouwstoffen om sterk te blijven. Let daarbij vooral ook op eiwitten en vitamine D.

Laat uw ogen jaarlijks controleren: uw ogen zijn namelijk essentieel voor uw evenwichtsgevoel.

Bron: Plus online



6 veel gestelde vragen over zoetstoffen

Zoetstoffen. Er is soms veel om te doen. Zo wordt er wel gezegd dat je van light dranken alleen maar dikker wordt en dat zoetstoffen kanker veroorzaken. Klopt dat wel? Zes veel gestelde vragen met hun antwoorden.

1. Welke zoetstof is het beste?

De ene zoetstof is niet beter of slechter dan de andere en ze zijn ook allemaal veilig in gebruik. Het hangt daarom sterk af van je persoonlijke voorkeur voor welke zoetstof je kiest. De een vindt Stevia prettiger dan bijvoorbeeld sucralose. De ander gebruikt liever van aspartaam of sacharine. Voor het bakken met zoetstoffen geldt hetzelfde: de een houdt van een compacte cake en gebruikt daarom sucralose, de ander heeft het cake juist liever wat luchtiger en gebruikt tagatose.

2. Zijn zoetstoffen veilig?

Over zoetstoffen doen veel verhalen de ronde. Zo wordt wel eens gezegd dat zoetstoffen kankerverwekkend zijn. Zoetstoffen mogen echter alleen in voedingsmiddelen worden gebruikt als duidelijk is dat ze veilig (en dus niet kankerverwekkend) zijn. Zelfs het Wereld Kanker Onderzoek Fonds zegt dat zoetstoffen veilig zijn.

Er wordt vooraf dan ook uitgebreid onderzoek naar de veiligheid van zoetstoffen gedaan. Naar aanleiding van de onderzoeksuitkomsten wordt de zogenoemde ADI vastgesteld. Dit wordt gedaan door onafhankelijke wetenschappers van de Europese Autoriteit voor Voedselveiligheid (EFSA).

(Vervolg op pagina 17)

Vervolg zoetstoffen

De ADI is de hoeveelheid zoetstof die iemand z'n hele leven lang dagelijks kan gebruiken zonder dat dit tot gezondheidsrisico's leidt. Pas als de veiligheid van een stof bij dagelijks gebruik onder de ADI met voldoende zekerheid is aangetoond in wetenschappelijke onderzoeken, kan een stof worden toegelaten voor gebruik in levensmiddelen. Om een extra veiligheidsmarge in te bouwen is de ADI een factor 100 lager vastgesteld dan de hoeveelheid die naar verwachting tot gezondheidsproblemen kan leiden. Door deze ingebouwde veiligheidsmarge is het geen probleem als je een keertje meer binnenkrijgt dan die vastgestelde maximale hoeveelheid.

De ADI wordt overigens weergegeven in milligram per kilogram lichaamsgewicht. De hoeveelheid zoetstof per dag waarvan is aangetoond dat die veilig is, is voor kinderen en lichtere mensen daardoor dus lager dan voor mensen met een hoger lichaamsgewicht. Bij toepassing van meerdere zoetstoffen in één product wordt in de berekening uitgegaan van de zoetstof waarvan de ADI het snelst wordt bereikt.

3. Word je dik van light frisdrank?

Door het drinken van suikerhoudende drank krijg je ongemerkt veel calorieën binnen. Door de suiker te vervangen door kunstmatige zoetstoffen smaken dranken nog steeds zoet, maar dan zonder calorieën. Dat lijkt dus een ideale oplossing. Sommige mensen zeggen echter dat kunstmatige zoetstoffen tot gewichtstoename leiden.

Dat zoetstoffen je dikker maken komt niet uit de meest betrouwbare studies. Sterker nog: die tonen aan dat je gewicht verliest wanneer je suikerhoudende dranken



verwisselt voor light dranken. Dat wil trouwens niet zeggen dat light dranken dé oplossing voor overgewicht zijn; het gaat namelijk maar om ongeveer 1 kilo. Daarnaast zullen voor gewichtsverlies ook andere aanpassingen in het eetpatroon nodig zijn. Bovendien tasten de zuren die erin zitten het tandglazuur aan. Water, thee en koffie blijven dus de voorkeur verdienen.

Het is overigens wel zo dat mensen die dranken met zoetstoffen drinken vaker een hoger BMI hebben. Dit staat bekend als 'reverse causality'. Het is namelijk aannemelijk dat het juist mensen met overgewicht zijn die light dranken drinken, in een poging iets af te vallen. Daarnaast is er iets wat ze 'compensatiedrang' noemen: door gebrek aan kennis overschatten veel mensen de gezondheidsvoordelen van light producten of etenswaren met zoetstoffen. Wanneer zij 'minder kilocalorieën' of 'minder vet' op de verpakking van een product zien staan, verwachten zij dat hier drastisch minder kilocalorieën in zitten. Hierdoor gaan ze juist meer eten en/of drinken. In 2006 heeft het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu het compensatiegedrag van Nederlandse lightproductgebruikers inzichtelijk gemaakt. Zij

concludeerden dat met name de ongezonde lightproducten waaronder fris- en vruchtendranken en chips op een verkeerde manier gebruikt werden. Compensatiegedrag leidt ertoe dat je juist aankomt in plaats van afvalt.

4. Mag je light dranken drinken tijdens zwangerschap en borstvoeding?

Light frisdranken, maar ook andere light producten kun je veilig gebruiken als je zwanger bent of borstvoeding geeft. Zowel voor jou als voor je ongeboren kind zijn zoetstoffen niet schadelijk. Het is natuurlijk wel de bedoeling dat je onder de eerder genoemde ADI blijft. Als een zoetstof in specifieke omstandigheden niet mag worden gebruikt, staat op de verpakking een duidelijke waarschuwing. Dat is bijvoorbeeld het geval voor mensen met fenylketonurie, die geen aspartaam of andere bronnen van het aminozuur fenylalanine mogen binnenkrijgen.

De Europese Autoriteit voor Voedselveiligheid (EFSA) doet uitgebreid onderzoek naar de veiligheid van een stof voordat deze aan producten mogen worden toegevoegd. Dat geldt niet alleen voor zoetstoffen, maar ook voor smaakversterkers of conserveringsmiddelen en kleurstoffen. Als de uitkomst daarvan is dat deze veilig genoeg is om dagelijks te eten of te drinken, geeft de Europese Unie deze additief een E-nummer. De E-nummers van zoetstoffen beginnen alle met een '9'.

5. Waarom krijg je soms bittere nasmaak van zoetstoffen?

Met je smaakpapillen onderscheid je zout, zuur, bitter, zoet en umami. Maar dat onderscheid is wel heel persoonlijk. Zo kan de één een bittere smaak intenser waarnemen dan een ander. In het geval van Stevia wordt de zoete smaak vertraagd door het lichaam waargenomen. Het heeft een enigszins bittere smaak en nasmaak. De bitterheid neemt af als Stevia wordt gemengd met suikers zoals sacharose, fructose of glucose. Dit laatste wordt vaak gedaan bij frisdranken.

6. Past zoetstof in koolhydraatarm of -beperkt dieet?

Laagcalorische zoetstoffen zijn geen koolhydraten. Een zoetje of vloeibare intensieve zoetstoffen (bijvoorbeeld in frisdrank) tellen daarom niet mee voor de koolhydraten. Een laagcalorische zoetstof in poedervorm bevat wel een klein beetje koolhydraten, 0,5 gram per theelepel zoetstof. Dit is zo weinig dat een laagcalorische zoetstof in een laag koolhydrate voeding past.

Het is wel opletten wanneer je je eten of drinken zoet met iets uit de zoetstoffengroep polyolen. Dit zijn namelijk zijn een soort koolhydraten. Van polyolen heb je meer nodig dan van intensieve zoetstoffen om dezelfde zoete smaak te bereiken. Als je koolhydraatarm of koolhydraatbeperkt eet, is het daarom wel verstandig te kijken naar de hoeveelheid polyolen die je gebruikt.

Bron: www.gezondheidsnet.nl

‘Een heldere droom’

Eens droomde ik een heldere droom
 en zie, ik liep aan 't strand bij lage tij;
 Ik was daar niet alleen, want
 de Heer zelf liep aan mijn zij.
 We liepen samen het leven door
 en lieten na in het zand,
 een spoor van voetstappen, twee aan twee,
 De Heer en ik, we liepen hand in hand.
 Ik stopte en keek achter mij
 en zag mijn levensloop,
 in tijden van geluk en vreugd,
 maar ook van diepe smart en pijn.
 Maar als ik goed het spoor bekeek,
 zag ik langs heel de baan,
 daar waar het juist het moeilijkste was,
 maar één paar voetstappen staan...
 Ik zei toen: Heer waarom dan toch?
 Juist toen ik U nodig had,
 juist toen ik zelf geen uitkomst zag,
 op het zwaarste deel van het pad.
 De Heer keek me toen vol liefde aan
 en antwoordde op mijn vragen:
 Mijn lieve kind, toen het 't moeilijkst was
 toen was Ik het zelf die jou heb gedragen.

Bron: november 2014
 compilatie van gebeden en teksten ontvangen van
 Emeritus Pastor *Hans Lucassen*



Poesiealbum

10 dat zijn je kinderjaren,
 20 ben je aan 't sparen,
 30 moet je zijn getrouwd,
 40 ben je dan te oud,
 50 ga je aan 't zakken,
 60 krijg je ongemakken,
 70 daalt je leven af,
 80 lig je in 't graf,
 90 is een heel lang leven,
 100 is door God gegeven.

Rozen verwelken,
 schepen vergaan.
 Maar onze vriendschap,
 blijft eeuwig bestaan.



Dames kent u deze versjes nog? Ik neem aan dat u vroeger een poesiealbum had.

Ik kreeg het toen ik 7 was, lichtblauw met een wit hertje aan de buitenkant.

Voorin werd door ouders, grootouders, oom en tantes geschreven. Daarna alle meisjes uit de klas en afwachten of er mooie plaatjes in werden geplakt.

Je wilde natuurlijk ook dat de meesters en juffen in je album schreven.

Kinderen, die mijn man (hij was schoolmeester) in hun album lieten schrijven hadden het goed, want geen plaatje, maar een echte zelfgemaakte tekening.

Mary-Ann Borggreve

KBO-Servicelijn

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

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

Pensioen- en juristentelefoon

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



zijn. Voor juridische vragen kunt u terecht bij de **Juristentelefoon**. Op **donderdagen** kunt bellen met: 030 340 06 55 van 13.00-15.00 uur. Hebt u vragen over uw pensioen? Bel dan de KBO-PCOB **Pensioentelefoon**. Elke **woensdag** van 13.00-15.00 uur kunt u bellen met 030 340 06 55.

Advies en service: tabletcoaches, veiligheidsadviseurs, ouderenadvisering, belastinghulp

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

Dagje uit

U begrijpt dat we in deze Coronatijd minder uitgaan. Toch een verslag van een dagje uit. Het was niet ver van huis. Nog geen 5 minuten lopen van huis, namelijk in het Westhoffhuis.

Lekker geheimzinnig begin van dit stukje. Een tijd terug kreeg ik een telefoontje. Een dame, die informeerde of ik interesse had in een bijeenkomst van "welfair Nunspeet". (Ik dacht aan de welfare van het Rode Kruis)

Och ja, waarom niet. Bij navraag bleek dat ik uitgenodigd was doordat we ooit op de 50+ beurs waren geweest.

Er kwam een bevestigingsbrief. Hierin stond dat het ging om een bijeenkomst van de firma Well-Fair uit Nunspeet en dat de bijeenkomst in het Westhoffhuis was, inclusief ontvangst met koffie en een lunch.

Ik heb niet gekeken wat voor firma dit was, maar ben hier samen met mijn man naar toe gegaan met het idee: "Wij laten ons verrassen".

Inmiddels ben ik er achter welk product wordt verkocht door deze firma.

We werden ontvangen door twee heren, die ons gingen helpen om als ouderen langer gerieflijk thuis te kunnen blijven wonen.

Om gerieflijk thuis te kunnen blijven blijken er mooie hoog-laag bedden te zijn, relax-fauteuils (sta-op stoelen) en nog wat andere zaken.

U begrijpt dat de heren een gelikt verhaal hadden en graag hun producten wilden verkopen.

Eerlijk is eerlijk het bed was echt super. Zeg maar de Jaguar onder de hoog-laagbedden. De prijzen van de Well-Fair producten zijn echter ook vergelijkbaar met de prijs van een Jaguar.

Wij zijn geen klant geworden, maar hadden een goed verzorgde dag en hebben zelfs met een quiz nog een prijs gewonnen.

Mary-Ann Borggreve



Jaguar Mk II

Acties

In het vorige nummer van ons blad werd de kinderpostzegelactie aangekondigd.

Hebt u ook kinderen aan de deur gehad? Ik wel. Ik vond het een aparte ervaring. De deur open doen en daar staat een doos op de stoep. Een paar meter verderop stonden twee vriendelijke meisjes.

Na wat aanwijzingen van deze twee dametjes heb ik postzegels gekocht.

Deze actie ging anders dan anders. Wat ook anders gaat is de jaarlijkse Dorcas Voedselactie. Het was altijd de gewoonte in een aantal supermarkten aan klanten te vragen om bepaalde voedingsmiddelen te kopen. Deze werden naar Oost Europa gebracht, waar veel arme mensen zijn (vaak ouderen). In verband met de Corona regels is er dit jaar een andere inzamelmethode.

Er zijn net als andere jaren voedsellijstjes. U kunt via een QR-code op het voedsellijstje een bedrag te doneren, of het voedsellijstje mee naar huis te nemen en de bijgevoegde machtigingskaart invullen en op sturen of geld in de collectebussen te stoppen. Met het ingezamelde geld worden ter plekke goederen gekocht en plaatselijke (kerkelijke) organisaties zullen voor de verspreiding zorgen.

De actie is op vrijdag 6 en zaterdag 7 november. Een actie, die wel gaat zoals altijd is de kerstgroetactie van Ark Mission/Leger des Heils/Justitiepastoraat.

Schrijf een kerstgroet aan een dak- of thuisloze of een gevangene in ons land. De kaarten worden in december uitgedeeld.

Hoe werkt de actie?

Schrijf een wens of bemoediging op een (kerst)kaart

Onderteken deze alleen met uw voornaam

U kunt kaarten sturen naar
Ark Mission kerstkaartenactie
Oude Amersfoortseweg 79
1213 AC Hilversum

Uiterlijk insturen voor **20 november**

Meer info op: www.arkmission.nl/doelgroepen/gevangenen/doe-mee-met-de-kerstkaartenactie

Wilt u wel een kaart schrijven, maar vindt u naar Amersfoort sturen te lastig of kostbaar?

Als u ze op Veenweg 3, 6741 EA te Lunteren bezorgt, zorg ik voor de verzending.

Mary-Ann Borggreve



Voorbeeld QR code



Dorcas

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.

Naar aanleiding van de regeringsmaatregelen van 13 oktober jl. zijn alle bijeenkomsten voorlopig opgeschort tot nader order. U wordt vriendelijk verzocht de website van uw belangenvereniging in de gaten te houden of de coördinator te bellen.

KBO Programma

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

PCOB Ede Programma

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.



Oplossing droeds:
1. rennen
2. bovenkant
3. drieling