

NIEUWSBRIEF KBO



afdeling Ede

jaargang 28, nr. 9 september 2021



Zie blz. 10

Afbeelding Mw. Hafkamp

In dit nummer:

Colofon	2
Voorwoord, Van het bestuur	3
Belangenbehartiging	3
Van de Pastor	4
Nieuws van O&O	5
De AED	5
Special Rijbewijskeuring	8, 9
Column	11
Dagje uit	15
Agenda	16

Interessante informatie:

Wat helpt tegen muggenbulten	6
Een nieuwe penningmeester	6
De melkboer	7
Wist u dat... Boodschappen	10
Fietspaddenstoel	11
Reclame Huis ventileren	12
Vacature rayonbezorger	13
Augustinusgebed Schoonheidsideaal	14
Fietsvierdaagse	15
Sudoku	16

**kbo-pcob**voor senioren van
vandaag en morgen**Colofon**

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

1^e Penningmeester a.i.
Gijsbert van Ingen
t. 06 47 55 22 32
e-mail: gijsbert.van.ingen@online.nl

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

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

Emeritus pastoraal adviseur
Hans Lucassen

Bezorging Nieuwsbrief en
KBO-PCOB Magazine
Coördinator Beer Radstaat
t. 0318 63 29 92 / t. 06 10 51 43 28
e-mail: g.radstaat@hotmail.com

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

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

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

**KBO**
Afdeling EdeDeze Nieuwsbrief kunt u ook lezen op onze website www.kbo-edebennekomFacebook www.facebook.com/kbo-edebennekom**Volgende kopij uiterlijk inleveren 6 september 2021**

Voorwoord

Nu de toch wel warme zomerperiode weer achter ons ligt en de zomervakanties weer voorbij zijn worden de dagen al weer korter. In de loop van de komende maand belanden we in de herfst. Laten we hopen dat het een mooie herfst wordt met fraaie herfstkleuren en aangename nazomerse dagen. We hopen onze maandelijkse bijeenkomsten weer te kunnen hervatten. Op dit moment is dat echter nog onzeker in verband met de niet goed voorspelbare corona regels. Voor wat betreft alle andere zaken kunt u uiteraard altijd een beroep doen op de dienstverlening en belangenbehartiging die door uw lokale afdeling wordt geboden en ook wordt verzorgd in het kader van het landelijk samenwerkingsverband KBO-PCOB. Zie hiervoor het artikel "Belangenbehartiging, wilt u weten wat wij voor elkaar krijgen" hieronder.

In het voorwoord van de vorige nieuwsbrief meldde ik dat het bestuur van KBO-Gelderland was afgetreden en er een nieuw bestuur zou worden gevormd dat de nieuwe koers van KBO-PCOB onderschrijft. Inmiddels is er op 7 juli een ledenvergadering geweest waarin de lokale afdelingen akkoord zijn gegaan met een interim-bestuur onder voorzitterschap van Arie van Alphen. Dat interim-bestuur neemt de ledenwerving voor een nieuw bestuur op zich en behartigt tot april 2022 alle bestuurstaken van KBO-G. Nadere informatie hierover volgt in onze volgende nieuwsbrief.

Zoals u weet zijn we naarstig op zoek naar kandidaten voor vacatures in het bestuur. Een nieuwe voorzitter hebben we nog niet, maar wel kunnen we u melden dat

we Gijsbert van Ingen kunnen verwelkomen als nieuwe 1^e penningmeester. De overdracht van de financiële stukken heeft inmiddels plaats gevonden, met dank aan onze oud-penningmeester Wim Reimink. Gijsbert stelt zich in deze nieuwsbrief aan u voor. De officiële benoeming komt aan de orde in de komende Algemene Ledenvergadering op 17 november a.s..



Tot dusver verzorgen pastoor Henri ten Have en pastor Guido Dieteren de pastorale bijdragen aan deze nieuwsbrief. Per 1 september heeft pastor Guido een nieuwe functie aanvaard in het bisdom Den Bosch. Omdat zijn vertrek een aanzienlijke verzwaring van alle pastorale taken van de pastoor met zich mee brengt hebben wij emeritus pastor Hans Lucassen gevraagd of hij bereid is weer de zorg op zich te nemen voor de bijdragen aan onze nieuwsbrief. We vinden het heel fijn dat hij zich daartoe bereid is. Pastoor ten Have heeft van harte ingestemd met de gewijzigde aanlevering van bijdragen. Voor alle bijdragen die zij vanaf juni 2020 voor ons hebben verzorgd willen wij pastoor Henri ten Have en pastor Guido Dieteren heel hartelijk danken.

Namens het bestuur,

Adri Koch, voorzitter a.i. en secretaris

Soms lost God een probleem niet direct op of verandert een situatie niet meteen omdat Hij iets beters voor je uitwerkt.

Belangenbehartiging

WILT U WETEN WAT WIJ VOOR ELKAAR KRIJGEN?

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

Blijf op de hoogte

Schrijf u nu in voor de gratis nieuwsbrief met belangrijk nieuws, informatie over de vereniging en onze acties in de belangenbehartiging:

www.kbo-pcob.nl/nieuwsbrieven

KBO-Servicelijn voor KBO leden

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

KBO Servicetelefoon

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

KBO Juristentelefoon en Pensioentelefoon

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



kbo-pcob

voor senioren van
vandaag en morgen

Van de Pastor

Een nieuw seizoen, een nieuwe start

Hoeveel parochiebladen en nieuwsbrieven zullen die uitspraak juist in augustus publiceren: *'Een nieuw seizoen, een nieuwe start'*? Na de zomer ervaren we allemaal heel nadrukkelijk dat er weer een nieuw seizoen staat te beginnen. Toen de kinderen klein waren, merkte je dat omdat zij naar een nieuwe klas gingen. Maar ook nu, nu we wat ouder zijn en ons levensritme niet meer bepaald wordt door schoolgaande kinderen, voelen we ná de zomer nog steeds iets van die spanning van een nieuwe start.

Dit jaar geldt dat héél nadrukkelijk. We zien toch juist nu allemaal hoopvol uit naar nieuwe mogelijkheden en nieuwe kansen. Het afgelopen jaar was het zowel voor de parochie als voor de KBO lastig (en vaak zelfs onmogelijk) om activiteiten te verzorgen. Het was moeilijk om elkaar te ontmoeten, zomaar even te spreken en mee te leven met elkaars vreugde en verdriet. Natuurlijk, we hebben de digitale communicatie en de papieren media, maar elkaar écht ontmoeten is toch anders en voelt rijker.

Nu leven we allemaal in de verwachting dat er na de zomer weer méér mogelijk zal zijn. Dat we weer naar de maandelijkse bijeenkomsten kunnen gaan, dat we weer uitstapjes kunnen organiseren en vooral dat we elkaar weer kunnen zien en nabij kunnen zijn, hopelijk ook heel letterlijk.

Voor mij persoonlijk is de uitspraak *'Een nieuw seizoen, een nieuwe start'* dit jaar extra bijzonder. Want zoals u waarschijnlijk gehoord of gelezen heeft, ga ik de Titus Brandsmaparochie na de zomer verlaten. Ik heb namelijk een nieuwe benoeming aanvaard in het bisdom Den Bosch. Per 1 september zal ik daar als pastor werkzaam zijn in de Heilige Augustinusparochie met de geloofsgemeenschappen Berlicum/Middelrode, Heeswijk, Dinther en Loosbroek. Hoewel het werk in het basispastoraat natuurlijk grotendeels hetzelfde blijft, zijn de mensen, de werkomgeving, de context en de verantwoordelijkheid anders. Dat vind ik een spannende uitdaging, waar ik veel zin in heb. Een nieuwe start biedt ook nieuwe kansen en onverwachte mogelijkheden.

Het is voor mij een raar idee dat ik dadelijk niet meer in de Titus Brandsmaparochie actief zal zijn. Ik heb hier in deze regio 23 jaar mogen werken.

Eerst in de kleine parochiecombinatie Rhenen-Veenendaal, daarna in het parochiële samenwerkingsverband Veluwe-Rijn en sinds 2010 in die grote Titus Brandsmaparochie.

Doordat ik hier altijd met heel veel plezier gewerkt heb en bovendien de setting en de werkinvulling telkens veranderde, was er voor mij voldoende uitdaging en voelde ik eigenlijk niet de drang om een andere werkomgeving te zoeken. Bovendien was ik aan de regio gebonden geraakt door allerlei contacten, vrienden en zeker ook door mijn (toen nog schoolgaande) kinderen.

Intussen realiseerde ik me, dat als ik nog één keer een echt nieuwe uitdaging wilde, ik dat nu moest oppakken.

Die nieuwe uitdaging denk ik gevonden te hebben in mijn nieuwe aanstelling, waar men een pastor zocht, die goed past bij mijn profiel en werkwijze.

Juist omdat ik de afgelopen 23 jaar met veel plezier in onze parochie heb gewerkt en geleefd, zal het loslaten en het daarbij horende afscheid voor mij niet gemakkelijk zijn. Op het moment dat ik dit schrijf, begin ik aan mijn laatste maand hier. Het zal een maand worden van inventariseren, van opruimen en van overdragen, een maand van afscheid nemen van veel dierbare zaken en vooral van veel dierbare mensen. Ook van u neem ik afscheid.

Ik wil u bedanken voor de vele jaren, die we samen mochten optrekken.

Het ga u goed.

Dat het nieuwe seizoen waarlijk een nieuwe start mag zijn.

Laten we zo op weg gaan onder Gods zegen.

Pastor *Guido Dieteren*



BESPREEK HET SAMEN

Het oecumenisch winterprogramma **Bespreek 't Samen** staat sinds juli op de site. We hebben 70 activiteiten voor u. Als u nog niet gekeken heeft, toch maar even doen. Enkele activiteiten zijn inmiddels al volgeboekt.

Opgeven, bij voorkeur voor 7 september. In die week wordt bepaald of een activiteit voldoende deelnemers heeft om door te laten gaan.

NB. *Opgeven per email gewenst.* Mocht er iets veranderen t.a.v. een activiteit, dan kunnen wij u bereiken. Lees over deze bijeenkomsten en het complete programma op www.bespreekhetsamen-ed.nl.

Kort nieuws van de commissie O&O

Het is heel raar om een stukje te schrijven op 30 juli, voor de planning van september en verder. We weten allemaal hoe snel de besmettingen kunnen oplopen door de versoepelingen en bij deze versoepelingen mochten we zonder mondkapje maar nog altijd de anderhalve meter afstand. Op 13 augustus is er weer een persconferentie. Het bestuur vergadert 17 augustus. Ik verwacht dat de anderhalve meter regel voorlopig blijft. Dan kunnen we maximaal 16 personen ontvangen in "de Bosroos". De opkomst op de middagen is zeker twee keer zoveel. Voorlopig is bijeenkomen in de Bosroos geen optie. Daarom hebben we de ALV definitief op 17 november gepland in "De Schuilplaats" en de Kerstviering op 15 december gepland in de Sint Antonius van Padua Kerk.

Daarnaast gaan we op maandag 8 november samen met de PCOB een middag organiseren. Leo Feijen, bekend van de KRO/NCRV en vele boeken, komt een lezing geven. Dit wordt een extra middag en wordt gehouden in "De Kei", schuin tegenover zwembad De Peppel. Alle bijzonderheden worden nog aan u doorgegeven. De middag van 15 september om elkaar te vertellen hoe we deze tijd zijn doorgekomen gaat dus niet door. De BINGO op 15 oktober. Is ook onder voorbehoud!

Het is jammer dat ik verder nog steeds niets kan doorgeven en ik vertrouw erop dat u dit begrijpt.

Ik hoop dat u allen een fijne vakantie heeft gehad, hoe en waar dan ook.

Trudy van Schoonhoven

De AED - hoe werk je ermee?

Elke week krijgen in ons land ruim driehonderd mensen buiten het ziekenhuis een hartstilstand. Die overlevingskans is het grootst als iemand binnen zes minuten wordt gereanimeerd en een elektrische schok krijgt van een AED (Automatische Externe Defibrillator). Zo'n schok herstelt het hartritme na een hartstilstand. Hoe ga je te werk met zo'n apparaat?

Tijdens de EK voetballen hebben we kunnen zien dat een voetballer hiermee is gered.

Op dit moment zijn ongeveer 23 duizend AED's in Nederland aangemeld bij het reanimatieoproepsysteem van HartslagNu. Het is belangrijk dat een AED is aangemeld omdat HartslagNU verbonden is met 112, weet waar de AED's hangen en onmiddellijk burgerhulpverleners in de buurt kan oproepen om te helpen. In het gunstigste geval is er zo iemand bij je. Maar wat moet je doen als die er (nog) niet is?

Plat op de rug

Kijk om te beginnen of het slachtoffer bij bewustzijn is. Is dat niet zo, leg hem of haar dan plat op de rug op een harde, droge ondergrond. Bel daarna 112 en volg de instructies van de meldkamer-medewerker op. Die zal een ambulance sturen. Controleer of het slachtoffer ademhaalt en laat iemand de dichtstbijzijnde AED halen. Kijk of het slachtoffer een niet-reanimerenpenning draagt of een niet-reanimerentatoeage onder de keel of op de borst heeft. Zie je die niet, begin dan met 30 borstcompressies in een tempo van 100-120 keer per minuut. De 112-medewerker legt uit hoe dat moet. Let op: beadem het slachtoffer in coronatijd niet!

Elektroden aanbrengen

Als de AED er is, dien dan zo snel mogelijk een schok toe. Is iemand bewusteloos maar doet het hart het gewoon goed, dan 'weet' het AED-apparaat dat een schok niet nodig is. Ontbloot snel de borstkas, zo nodig met een kledingschaar (die zit bij de AED). Maak de

borstkas droog als die nat of bezweet is en verwijder eventuele haren op de borstkas met een scheermesje (zit ook bij de AED) voor een betere geleiding. Start de AED door het deksel te openen of door op de aan-uit knop te drukken. Volg de instructies van de AED op. Haal de elektrodestickers uit de verpakking en plak de twee elektrodes met de geleidende gel op de borstkas. Plak ze niet op een pacemaker, tepel, sleutel- of borstbeen of sieraden (zoals piercings) en breng ze meteen op de juiste plek aan; voor een tweede keer blijft er niet genoeg gel over.

Houd afstand

De AED analyseert het hartritme om te bepalen of een schok nodig is. Houd wat afstand van het slachtoffer, zo krijg je zelf geen schok en is een goede analyse mogelijk. Is een schok nodig, druk dan op de schokknop. Een volautomatische AED dient zelf de schok toe. Begin daarna weer met de borstcompressies. Na twee minuten volgt een nieuwe AED-analyse en mogelijk een tweede schok. Hervat daarna de reanimatie. Volg de instructies van de AED op totdat de ambulancemedewerkers het van je overnemen.

Na afloop

Tijdens corona: desinfecteer handen en polsen bij de ambulance of elders nadat de reanimatie van je is overgenomen. Het slachtoffer wordt meegenomen en je hoort in verband met diens privacy niet hoe het verder met hem gaat. Heb je nazorg nodig, praat dan met naasten of maak een afspraak met je huisarts.



Bron: Plus on line

Wat helpt echt tegen een muggenbult?

Op het internet zijn talloze artikelen te vinden waarin remedies tegen jeukende muggenbulten worden beschreven. Maar werken die middeltjes wel? En zo niet, is er iets wat wel écht helpt?

Jeukend gif

Net als veel andere insecten zijn muggen in de zomer het actiefst. Zij leven van bloed, waardoor het prikken van mens en dier voor hen bittere noodzaak is. Terwijl zij dit doen laten zij een giftige stof achter in de huid, waardoor een rode, jeukende muggenbult ontstaat. Vooral de jeuk is erg vervelend. Om dit tegen te gaan zijn er enorm veel middeltjes op de markt die zeggen de jeuk te verzachten en de zwelling te verminderen.

Wat werkt echt?

Lang niet al deze middeltjes werken even goed. Uit onderzoek blijkt dat er eigenlijk maar 2 remedies zijn die echt helpen: antihistaminica en koelen. Door de plek te koelen vermindert de zwelling en de antihistaminica gaan de jeuk tegen. Antihistaminica zijn anti-allergie medicijnen die vaak zonder recept te krijgen zijn bij de drogist. Een voorbeeld hiervan is het middel cetirizine. Omdat jeuk na een muggenbult in principe al een lichte allergische reactie is, kan dit medicijn goed helpen.

Naast koelen en antihistaminica zijn er eigenlijk weinig andere anti-muggen remedies die langdurige verzachting bieden. Soms worden crèmes voorgeschreven die jeuk tegengaan, maar er is onvoldoende wetenschappelijk bewijs dat deze ook echt helpen tegen de jeuk die muggenbulten veroorzaakt. Ook azijn of sticks met ammoniak kunnen de jeuk wel even verzachten, maar

nemen de jeuk niet echt weg. Een antihistaminica doet dit wel.

Preventief

Verder geldt ook bij muggenbulten dat voorkomen beter is dan genezen. "Het helpt om preventief te smeren met DEET", zegt MAX-huisarts dokter Ted. DEET is een middeltje wat stekende insecten op afstand houdt, waardoor de kans dat u onder de muggenbulten komt te zitten een stuk kleiner is. U kunt DEET zonder recept kopen bij de drogist.

Naast DEET kunnen ook klamboes en horren ervoor zorgen dat u binnenhuis minder kans maakt op een muggenbeet. Buitenshuis geeft bedekkende kleding extra bescherming.

Meer weten?

Wilt u meer weten over wat er echt werkt tegen een beet van een mug of ander stekend insect? Op de website thuisarts.nl vindt u hier meer informatie over. Thuisarts.nl is een initiatief van het Nederlandse Huisartsen Genootschap.

Bron: Max Vandaag



Kennismaken met de nieuwe penningmeester

Ik ben **Gijsbert van Ingen** en ben opgegroeid in de Betuwe. Ik ben gehuwd en heb 3 kinderen. Vanaf 1978 tot 1989 heb ik met het gezin in Ede gewoond. Daarna zijn we naar het westen van het land vertrokken en in 2019 weer teruggekeerd naar Ede.

Op een paar maanden na heb ik 50 jaar gewerkt. Het was altijd administratief werk. Ik ben werkzaam geweest in de accountancy, wegtransport en de laatste 25 jaar in het notariaat. Binnen het werk heb ik 1 onderbreking gehad, 20 maanden militaire dienst bij de luchtmacht en NAVO (ook administratieve dienst). Graag wil ik mijn

ervaring gebruiken voor het penningmeesterschap van de KBO.

Gijsbert van Ingen



Welkom nieuwe leden

1. Mevr. A. Nieuwets
2. Dhr. J. Gerritsen
3. Mevr. W. de Heij



De melkboer

60 jaar geleden kwam bij ons de melkboer aan de deur. Elke melkboer had een eigen wijk. Die bij ons had een bakfiets met daarop enkele kratten met zuivel. Dit was voornamelijk vla en yoghurt. Daarnaast had hij twee melkbussen, een met melk en een met karnemelk. Als je iets anders wilde dan moest je naar "zijn plekje" toe. Eerst was dat een garage onder een flat, later een winkeltje op de hoek van diezelfde flat, naast de garageboxen. Hij schepte met een litermaat de gekochte melk in een pannetje dat je had meegenomen naar zijn bakfiets.

U kunt zich voorstellen dat de melkboer een magere man was. Hij ploeterde zwaar om met die bakfiets door de wijk te gaan. Vooral de start, hij duwde de bakfiets eerst lopend aan en sprong dan pas op het zadel. Dit zijn van die markante dingen, die je onthoudt. Een paar jaar later had onze zuivelleverancier het al beter voor elkaar. In die tijd had hij een winkeltje geopend en daar verkocht zijn vrouw zuivel en al snel ook koekjes uit bruine blikken trommels met een kijkvenster. Een jaar later verkochten ze ook blikken conserven. Hij had op een goede dag een "ijzeren hond" op de kop kunnen tikken. Voor degenen die zo'n melkboer niet hadden is hier een afbeelding. Nu hoefde hij amper terug naar zijn winkel en hij kon veel meer kwijt in deze ijzeren hond. De kar werd aangedreven door een JLO motortje dat je met de hand moest starten. De melkfabriek moderniseerde ook. Er werd geen melk meer verkocht uit de melkbus, maar uit



flessen. Mijn moeder blij, want je moest er wel bij blijven staan als hij de litermaat in je pannetje gooide. Het kon zomaar zijn dat je slechts 0,95 liter kreeg. Al die flessen vertegenwoordigden wel een enorm gewicht samen. De retouren kreeg hij namelijk ook. Het was bij ons de gewoonte dat de melkboer zaterdagmiddag langs kwam om alles dat die week was gekocht af te rekenen.

Op de flessen zaten doppen van aluminium met de kleur blauw voor melk, rood voor karnemelk, geel voor vla en groen voor yoghurt. De melkboer boerde goed, maar in onze maatschappij werd er steeds meer gemopperd. Een boer was ineens iemand die laag in aanzien stond. De melkboer wilde voortaan melkman genoemd worden. Dat paste ook beter bij zijn toegenomen inkomsten. Dus voortaan kwam de melkman langs. Waar onze melkman niet op gerekend had was het offensief dat de kruidenier was gestart. De kruidenier had dondersgoed in de gaten dat de melkman, naast de zuivel, conserven en koekjes was gaan verkopen en daarom had de kruidenier gemeend ook zuivel te mogen verkopen. De kruidenier was er zelfs in geslaagd dat voor een lagere prijs te kunnen, want een fles melk was zonder bezorging goedkoper. Zo kwam het dat de melkman zijn ijzeren hond van de hand deed en niet meer ging bezorgen. Er waren te veel huisvrouwen die toch boodschappen gingen doen en dan meteen de goedkope zuivel en boter bij de kruidenier kochten. In die tijd gingen vrouwen al iets vaker werken en waren dan overdag niet thuis. Voorheen stond er als iemand niet thuis was een lege fles met een briefje er in naast de voordeur. Sindsdien heeft onze zuivelindustrie niet stil gezeten. In het schap staan nu veel producten, drie of vier kleuren vla, 4 soorten koemelk en wel honderd soorten toetjes. En dat allemaal omdat de klant dat wil. Klopt dat laatste wel?

Erik Erkelens

Gezegden

Hij heeft iets in de melk te brokkelen | huisjes melken | met melk meer mans | een land van melk en honing | bij moeders pappot blijven | een vinger in de pap hebben | geen pap meer kunnen zeggen | pappen en nathouden | hij lust er pap van | boter bij de vis!

Vacatures in het bestuur

Wij zoeken nu naarstig naar actieve senioren die we kunnen benaderen voor enkele bestuursfuncties, binnen ons ledenbestand maar ook daarbuiten.

We doen een beroep op u om met ons mee te zoeken. Kijkt u eens 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 die met ons contact wil opnemen voor het inwinnen van nadere formatie? Wij bieden de kandidaten een gezellige sfeer, een goed netwerk en veel kennis om te delen.

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

Adri Koch, voorzitter a.i. en 1^e secretaris, tel. 0318 65 03 68, e-mail: adri.koch@ziggo.nl

Rijbewijskeuring voor 75+

Vanwege de vele vragen die wij als ouderenadviseurs krijgen over de rijbewijskeuring, zet ik hier nog een keer de aanvraagprocedure op een rij. **Tip: knip het uit (of maak de nietjes los) en bewaar dit stukje.**

1. Begin op tijd met de aanvraagprocedure.

U krijgt 4 maanden voordat uw rijbewijs verloopt een brief van de RDW om u te herinneren, maar soms is het erg druk bij het CBR. Het is beter als u zelf op de **verloopdatum** van uw rijbewijs let en deze bijvoorbeeld 6 maanden van tevoren in uw agenda schrijft.

2. Koop een Gezondheidsverklaring, vul deze in en verstuur deze naar het CBR:

Voor de keuring heeft u een '**gezondheidsverklaring**' nodig. Soms is aanvullend medisch onderzoek nodig, dat kost extra tijd. Het is dus belangrijk dat u de gezondheidsverklaring op tijd aanvraagt en op tijd opstuurt naar het CBR, liefst 5 à 6 maanden vóór het verlopen van uw rijbewijs.

Hoe koopt u een Gezondheidsverklaring?

Dat kan **Online**: ga naar www.cbr.nl en ga dan naar 'Gezondheidsverklaring Rijbewijs invullen'. Om te kunnen inloggen heeft u een DigiD met SMS of de DigiD App nodig. U vult vervolgens de gegevens digitaal in en betaalt voor de gezondheidsverklaring via Ideal (internetbankieren). Houdt bij het aanvragen dus uw mobiele telefoon bij de hand.

U kunt ook de **Gezondheidsverklaring op papier** invullen en per post op sturen. U kunt een papieren verklaring kopen bij de gemeente Ede (€ 41,30), online in de webshop van het CBR (€37,80) of bij een CBR-examencentrum. Ook kunt u het formulier aanvragen via Regelzorg.nl (€ 47,50), via een online-formulier of via het telefoonnummer 088 - 23 23 300.

Let op! Zorg bij het invullen van het formulier dat u **alle vragen** invult, dat u niet vergeet om het **BSN**-nummer in te vullen, schrijf niet door de **streepjescode** onder aan de pagina en zorg dat alles goed leesbaar is. Maak een kopie van alles voordat u het opstuurt!

3. Binnen enkele weken ontvangt u van het CBR de papieren

Voor de volgende stap ontvangt u van het CBR: een verwijsbrief met ZD codes, een keuringsverslag voor de keuringsarts en hulpformulieren voor specialist (afhankelijk van uw medische situatie).

Bij een **digitaal** verzonden Gezondheidsverklaring ontvangt u na ongeveer 5 dagen de papieren in Mijn CBR mailbox. De formulieren print u uit en deze neemt u mee naar de arts.

Hebt u een **papiere formulier** ingestuurd, dan krijgt u de papieren na enkele weken thuisgestuurd. **Let op!** Wilt u alles per post, vul dan geen e-mailadres in. Want als u een mailadres heeft genoemd, dan krijgt u de papieren in uw Mijn CBR mailbox! Dan hebt u dus toch een DigiD nodig om in te loggen. Print dan de papieren uit en neem ze mee naar de arts.



Let op! Vul thuis alvast uw gegevens in en vermeld op iedere pagina uw **BSN nummer**.

4. U maakt een afspraak bij de keuringsarts en laat de formulieren invullen

Hoe maakt u een afspraak met de keuringsarts?

www.regelzorg.nl online via de website of via telefoonnummer 088-23 23 300

www.rijbewijskeuringsarts.nl online of via telefoonnummer 036-72 00 911. Via dit telefoonnummer kan men een afspraak maken voor een keuringsarts in Ede, bijvoorbeeld in Buurthuis de Meerpaal, Industrielaan 1 of in Het Coachhuis, Galvanistraat 1, 6716AE Ede

Ook kan men in Ede zelf rechtstreeks een afspraak maken bij:

Huisarts J. van den Berg, Stationsweg 56, 6711PT Ede. Telefoonnummer 0318-61 03 68

De opbrengst van de keuring komt ten goede aan de Stichting Child Support Indonesia.

Huisartsenpraktijk Sarana in Medisch Centrum Veluwe Poort, Eikenlaan 13-24, 6711MA in Ede. t. 0318-20 01 22

(Vervolg op pagina 9)

Special rijbewijs

Rijbewijskeuring

Arts R. Swagemakers t. 0345-47 65 15. De keuringsarts komt iedere laatste donderdag van de maand in Buurthuis de Velder, Munnikenhof 17, 6715EC Ede.
Huisartsenpraktijk De Verdieping, dokter E.A.Schouten-Oerlemans, t. 0318- 41 44 44, Zorgpunt Bennekom, Commandeursweg 8b, 6721TZ Bennekom
Huisartsenpraktijk J.M. de Kort-Beuker, t. 0318- 41 43 25 in Zorgpunt Bennekom, Commandeursweg 8b, 6721TZ Bennekom

Wat moet u meenemen naar de rijbewijskeuring?

De verwijsbrief van het CBR, het Keuringsverslag en hulpformulieren die de arts in moet vullen. Voor de hulpformulieren geldt: als er staat 'in te vullen door arts' kunt u ze gewoon meenemen naar de **keuringsarts**. Als er staat 'in te vullen door oogarts, neuroloog of andere specialist' dan moet u zelf met de **specialist** een afspraak maken.

Urine, liefst niet ouder dan twee uur.

Recent overzicht van de medicijnen die u gebruikt. Dit vraagt u bij apotheek of huisarts (als u geen medicijnen gebruikt; dan vraagt u om een blanco lijst waarop alleen uw naam staat).

Recept van de opticien waar de sterkte op staat van uw brillenglazen of contactlenzen. U kunt ook de verpakking van de lenzen meenemen.

Rijbewijs: Alleen als u geen rijbewijs heeft, mag u een ander identiteitsbewijs meenemen.

5. De medisch adviseur van het CBR beoordeelt uw dossier. U ontvangt reactie van het CBR

De keuringsarts vult de formulieren in. Hij bespreekt met u de ingevulde antwoorden. Hij bekijkt de medicijnenlijst. Hij vraagt of u onder behandeling bent of bent geweest van een specialist. Hij bekijkt het rijbewijs, de geldigheid en eventuele codes. Verder zal de arts onderzoek doen naar bloeddruk, urine, gezichtsvermogen, motoriek. Hij zal de functie van armen, benen en rug bekijken en hij probeert een indruk te krijgen van uw cognitieve en sociale functies.

Na afloop van de keuring stuurt de arts het **keuringsverslag** digitaal naar het CBR of u krijgt de formulieren terug en u moet ze zelf opsturen naar het CBR.

Het adres is:

CBR, t.a.v. medische administratie Gezondheidsverklaring, Postbus 1062, 2280 CB Rijswijk.

Let op! Maak altijd een kopie voordat u de papieren opstuurt.

6. Uitslag

Binnen 8 weken ontvangt u de **verklaring van geschiktheid**. In uw Mijn CBR mailbox of per post. Hiermee kunt u uw rijbewijs bij de gemeente verlengen.

De uitslag kan echter ook anders zijn:

1. Aanvraag voor aanvullende medische informatie
2. Aanvraag voor een rijtest



Korting/vergoeding

Vermeld bij het maken van de afspraak dat u lid bent van een ouderenbond, vaak krijgt u dan korting. Informeer bij uw zorgverzekering of u in aanmerking komt voor vergoeding van (een deel van) de kosten, bijvoorbeeld vanuit uw aanvullende zorgverzekering.

Bronnen / Informatie: rijbewijskeuring 75+, www.kbo-pcob.nl en www.regelzorg.nl en andere.

Liesbeth Meens

Vrijwillige Ouderen Adviseur (VOA)

Dank voor de verspreiders van de Merci chocolade

Er is gelijk met de verspreiding van ons zomernummer een doos chocolade bij u afgeleverd. Als u thuis was kon u het KBO-PCOB magazine, de Nieuwsbrief Ede en de chocolade persoonlijk in ontvangst nemen. Als u niet thuis was is de chocolade hopelijk niet te zacht geworden.



Dank aan alle vrijwilligers die dit mogelijk hebben gemaakt en aan de verspreiders die zich extra hebben ingezet.

Het was voor het bestuur weer een opsteker dat er zo veel leuke reacties kwamen, mondeling, per email of op een andere manier. De mooiste reactie ontvingen wij van mevrouw Hafkamp die een Photoshop-reactie stuurde (zie de voorpagina).

Wist u dat...

Zorgbonus

Mensen die zorg betalen vanuit een PGB (persoonsgebonden budget) kunnen onder bepaalde voorwaarden een zorgbonus aanvragen bij de overheid. De belangrijkste voorwaarde is dat de zorgaanbieder een bijzondere prestatie heeft geleverd. Voor meer info en de voorwaarden zie de Rijksoverheid en zoek op zorgbonus 2021. www.rijksoverheid.nl.

Statiegeld

Hebt u al bij het controleren van uw kassabon gemerkt dat er statiegeld zit op kleine plastic flesjes? Per 1 juli jl. ging u 15 cent statiegeld betalen. U krijgt dat weer terug als u het flesje inlevert. Het kan zijn dat u in de overgangstijd een flesje probeert in te leveren dat nog zonder statiegeld is verkocht. Officieel moet het nu een petflesje zijn met een speciale code. Op de grote plastic flessen zit 25 cent statiegeld. Nu de blikjes nog...

Tip

In de zomerperiode kiezen veel mensen er voor om toch een frisdrank te drinken. Een lid dat niet zo van 'prik' houdt kwam met de volgende tip: Veel frisdrank zit vol suiker en het koolzuur levert soms gedoe op zoals boeren. Schenk een glas slechts halfvol met frisdrank en vul het bij met koud water. U krijgt dan minder last van het koolzuur en krijgt op de koop toe de helft minder suiker (calorieën) binnen.

Vaccinatiebewijs

Er zijn twee mogelijkheden: mensen die een smartphone gebruiken kunnen een QR code downloaden. Dat werkt zo snel. De andere optie is afdrukken. Kijk op coronacheck.nl/nl/print/. U kunt, als u bent getest of

gevaccineerd, de QR code als vaccinatiebewijs op deze plek ophalen. Druk het A4tje af en toon het papier (samen met uw ID) als er om gevraagd wordt.

Gebruikte zonnepanelen

Kunt u een paar zonnepanelen op uw dak of schuur gebruiken? U kunt natuurlijk nieuwe kopen, maar wist u ook dat er sinds kort ook gebruikte en goed geteste te koop zijn? Kijk eens bij het weeshuis voor panelen: zonnext.nl.



Ziggo

Als u nog luistert naar de radio die met een antenne aan de kabel zit gaat er iets veranderen. In juni heeft u er al een folder over gehad. De analoge zenders verdwijnen uit het pakket voor radio. Er blijven wel digitale zenders via de kabel. Ziggo geeft aan hoe voortaan uw favoriete zender beluisterd kan worden, bijvoorbeeld via de tv. De kanalen 801 t/m 902 zijn via de TV of digitale tuner te beluisteren.



Windows 10

Mensen die nu werken met een computer/laptop met Windows 10 zullen eind van dit jaar te maken krijgen met een grote upgrade. Microsoft gaat over op Windows 11. Windows 10 zal vanaf 2025 niet meer ondersteund worden. Voorlopig kunnen particulieren met Windows 10 Home gratis overstappen. Bovendien gaat Windows 11 er toch weer anders uitzien.

Erik Erkelens

Boodschappen doen

Tot kort geleden moest ik er aan denken een mondkapje bij me te hebben. Dat hoeft niet meer. Eerlijk gezegd voelt dat wat onwennig, maar toch wel prettig, weer gewoon. Helaas moet ik er nu weer aan denken dat ik een winkelwagenmuntje bij me heb.

Waarom is dat weer ingevoerd? Hadden winkeliers zoveel weggeraakte boodschappenkarren het afgelopen jaar? Ik heb daar niets over gelezen in de krant.

Een reden waarom ik graag in Kernhem boodschappen doe. De boodschappenkarren van Albert Heijn staan daar niet vastgeklonken aan elkaar en ze kunnen ook probleemloos de ALDI in.



Mary-Ann Borggreve

Column

Een kennis van me was als collega een aardige vent. Je kon goed met hem samenwerken, hij was sociaal en nooit te beroerd om voor een ander een kop koffie uit de automaat mee te nemen. Een man die je niet alleen als collega goed zou kunnen hebben, maar ook als kennis. Hij liet nooit veel over zijn thuissituatie los.

Het toeval wilde dat ik Frits na onze pensionering weer eens tegenkwam. Hij wilde duidelijk een praatje maken en dat hebben wij dan ook gedaan in een koffietentje. Al snel bleek dat zijn vrouw kort geleden ziek was geworden. Dat moest hij kwijt. Het zou een lang traject worden en het was hem duidelijk geworden dat er veel zorg op hem af kwam.

Uit het hele gesprek werd mij duidelijk dat Frits op het werk zichzelf toch een andere rol had toebedeeld dan thuis. Zijn vrouw en hij hadden een heel klassiek rollenpatroon gehandhaafd. Voor zijn vrouw zorgen was nu nieuw en onzeker terrein voor hem. Het kwam op hem

*Vriendelijkheid in woorden schept vertrouwen,
vriendelijkheid in denken schept diepzinnigheid,
vriendelijkheid in geven schept liefde.*

Lao-Tse

Chinees filosoof ± 600 v. Chr.

af en zeker ook zijn eigen onzekerheid of hij het wel goed deed en of hij het aankon. Al die dingen drukten hem in de mineur. Na de tweede kop koffie gooide Frits het gesprek om. Hij wilde van mij weten hoe ik zijn situatie zou aanpakken. Dit soort vraag beantwoorden vind ik moeilijk, ik ben tenslotte Frits niet en heb een ander karakter. Bovendien heb ik veel ervaring met vrijwilligerswerk en heb eerder al eens anderen verzorgd. Dat zijn dingen die hij nooit had gedaan. Dus kwam ik met een wedervraag. Heb je al eens hulp gezocht? Weet je waar je terecht kunt voor ondersteuning? "Kan dat dan?", wilde hij weten. "Ja, dat kan." Ik gaf hem op de achterkant van het bonnetje van de koffietent een tweetal namen van organisaties. Buiten nam Frits afscheid van me, hij zei meteen naar huis te willen om zijn vrouw niet ongerust te laten zijn en om iets te gaan regelen.

Erik Erkelens

Koud worden van de kou van de wereld is zwakte, gebroken worden door de hardheid van de wereld is zwakheid, maar leven in de wereld en er toch boven te blijven is als wandelen op het water.

Hazrat Inayat Khan (1882-1927)

Fietspaddenstoel

De fietspaddenstoel is het icoon van de Nederlandse fietscultuur, want je komt ze overal tegen. Maar waar komt deze bijzondere wegwijzer vandaan?

Toen toeristen in de Eerste Wereldoorlog de grens niet meer over konden, werd het toerisme in eigen land populair. De ANWB besloot om meer wegwijzers en bordjes te plaatsen, maar door de ijzerschaarste moest er iets anders worden bedacht: een betonnen paaltje met een paddenstoelvormige kap.

Vandalismebestendig

Deze nieuw wegwijzers werden in 1919 ontworpen door ingenieur Hendrik Willem Leliman en na een succesvolle test met de eerste twaalf paddenstoelen werd de wegwijzer over het hele land uitgerold. De eerste exemplaren hadden houten bordjes op de betonnen kop, maar deze werden vaak vernield, waarna de plaatsnamen direct op het beton van de paddenstoel geschilderd werden. Dat was geen succes, want de verf hield niet goed. De opschriften werden vervolgens op een stalen kap geschilderd, maar ook die werden onleesbaar omdat mensen hun voeten op de paddenstoelen zetten.

Tijdens de Tweede Wereldoorlog werd een wedstrijd gehouden voor het beste slijtage- en vandalismebestendige ontwerp. Het winnende ontwerp viel niet in de smaak en de ANWB ging daarom gewoon verder met de 'oorspronkelijke' paddenstoel met kap.

In 1982 werd de kunststofkap ingevoerd, met de tekst niet op, maar in het materiaal.

Feitjes

Bij het NS-station in Assen werd in 2005 de grootste paddenstoel van Nederland geplaatst (ca. anderhalve meter hoog) ter gelegenheid van de duizendste paddenstoel in Drenthe. Deze is inmiddels weer verdwenen.

Op Vlieland staat de paddenstoel met de grootste afstand: 2525 kilometer naar Spitsbergen.

- De provincie Gelderland telt de meeste paddenstoelen: maar liefst 1662 stuks. Overijssel (1226) en Drenthe (1064) volgen daarna. Op de laatste plaats staat Zeeland: hier zijn er maar twee.

- Er komen ieder jaar nog steeds paddenstoelen bij. In 2019 stond de teller op 5987, gebaseerd op een telling van de Fietsersbond.

Bron: Plus online



Wethouder Alberts van Ede - foto C. Otting

Reclame

Wat betekent reclame voor u? Elke week komt er een stapel reclamefolders in de brievenbus, tenminste als u geen Nee sticker heeft. Als u regelmatig televisie kijkt is er reclame. Bij de nationale omroepen is er alleen tussen de programma's onderbreking door de STER spotjes. Bij de commerciële zenders zijn er zelfs 3 reclameblokken per uur. In kranten en tijdschriften is reclame te vinden, net zoals in ons KBO-PCOB Magazine. Hopelijk bent u zich ervan bewust, dat er ook nog sluikreclame is. Zo is er nogal eens een bepaalde frisdrank te zien in GTST of wordt er stevig gerookt in Engelse krimi's. Internet barst van de reclame. De reclame op internet wordt speciaal voor u geselecteerd, Google en Facebook weten namelijk erg veel over uw interesses.

Welke reclame is welkom bij u en welke niet? Met een Nee sticker op de brievenbus kunt u de papieren folders weren. Met een zogenaamde Ad-blocker kunt u een grote hoeveelheid reclame tegengaan op internet als u daar een bezoek aan brengt. De reclame op de TV kunt u vermijden door even op te staan, een kopje koffie te gaan halen of u kunt even wegzappen, maar die commerciële zenders hebben hun reclameblokken praktisch allemaal op hetzelfde moment, dus zappen is ook niet echt de oplossing.

Na 2000 hebben wij dan ook nog eens te maken gekregen met *influencers*. Ze noemen zichzelf zo, omdat een Engelse term beter klinkt dan beïnvloeder. Een nieuw fenomeen dat zich vooral op internet afspeelt.

Jongelui die andere jongeren laten zien hoe je iets doet, zoals jezelf opmaken. Andere influencers laten zien hoe lolig zijzelf zijn... Ook zijn er influencers die gewoon een bepaald product adviseren. Er is genoeg jeugd die dat voor zoete koek aanneemt en dat product gaat kopen en gebruiken.



In diverse dagbladen staan van bedrijven soms paginagrote reclames. Een voorbeeld is AH of Koopjedaal. Weet u wat dat kost? Enig idee waar Nespresso of Zalando de kosten van betalen om dagelijks op de tv te verschijnen?

Uiteindelijk zijn wij, consumenten, degenen die de prijs voor al die reclame moeten betalen. In 25 jaar is Google een extreem groot en rijk bedrijf geworden, voor het grootste deel door reclame-inkomsten op internet.

Het is aan mensen van onze leeftijd om de vergelijking met 60 jaar terug te maken. Toen werden producten veelal in eigen land gemaakt. De reclamebudgetten van bedrijven waren toen vast lager.

Erik Erkelens

Zo ventileert u uw huis

Maar liefst 96 procent van de Nederlanders weet dat ventileren van het huis goed is voor de gezondheid. Daarom is het vreemd dat niet iedereen het doet. De Nederlander lucht veel, maar ventileert weinig. Terwijl een huis 24 uur per dag moet ademen. Een handleiding.

In elk huis is vocht aanwezig. Een gemiddeld huishouden produceert 10 à 15 liter water per dag door transpireren en uitademen, maar ook dankzij koken, wassen, douchen en baden. Planten en huisdieren doen een aardige duit in het zakje. Door 24 uur per dag te ventileren wordt het vocht (dus eigenlijk vervuilde lucht) het huis uitgevoerd en stroomt frisse buitenlucht naar binnen.

Huisstofmijten

Een goede ventilatie is belangrijk voor de gezondheid. Een vochtige omgeving is namelijk een ideaal klimaat voor huisstofmijten, die allerlei allergische reacties veroorzaken. Bovendien kan een slechte ventilatie leiden tot klachten als hoofdpijn, benauwdheid, hoesten, slijmvorming, chronische neusverkoudheid en astma. En natuurlijk tot stankoverlast.

Ventileren is geen luchten

Voor de duidelijkheid: ventileren is iets anders dan



luchten. Bij het luchten wordt er een raam of deur opengezet, zodat alle lucht in die ruimte in één keer wordt ververs. Het effect is gelijk merkbaar, maar slechts voor een korte periode. Meestal een half uur. Bij ventilatie wordt de lucht in huis 24 uur per dag ververs.

Actieve ventilatie is meer noodzakelijk in nieuwe woningen dan in oude. Toen woningen nog niet zo geïsoleerd waren, ontstond

ventilatie door de vele kieren. Maar die zijn in nieuwbouwwoningen allemaal gedicht.

Ventileren kan op twee manieren: natuurlijk en mechanisch. Bij natuurlijke ventilatie wordt de lucht ververs door de verschillende ventilatieroosters die overal in een huis te vinden zijn. Bij mechanische ventilatie vindt de afvoer plaats via een elektrische ventilator, die al vanaf enkele tientjes te koop is bij een bouwmarkt.

(Vervolg op pagina 13)

Vervolg ventileren

Natuurlijk ventileren

Het natuurlijk ventileren van een woning werkt eigenlijk heel eenvoudig. Belangrijk is dat ventilatieroosters en –ramen altijd open staan en ze af en toe worden gereinigd. Sluit ze nooit af, ook niet in het kader van isolatie.

Het is een fabeltje dat luchten of ventileren leidt tot hogere stookkosten. Het tegendeel is juist waar: in een goed geventileerd huis is de lucht relatief droog. En het opwarmen van droge lucht kost veel minder energie dan vochtige lucht.



Probeer verder de lucht in huis zo droog mogelijk te houden. Maak na het schoonmaken alles goed droog: gebruik een trekker na het dweilen van de vloeren en het douchen. Kook verder met de deksels op de pannen en laat de afzuigkap na het koken nog een kwartiertje langer aanstaan om

vocht op te zuigen of zet een raampje open. Droog met mooi weer de was buiten.

Wat kunt u extra doen?

Wie meer wil doen aan een betere ventilatie van zijn huis, kan de open geiser vervangen door een gesloten warmwatertoestel. Verder is het aan te raden het huis in afsluitbare ruimtes in te delen en tochtdeuren aan te brengen in de hal en bij de trap. Kies in vochtige ruimtes voor materialen die schimmelvorming voorkomen, zoals tegels op de wanden in plaats van latexverf.

*Tussen goed en fout is
een enorme afstand,
dat is de plek
waar ik je ontmoet.*

Jalaluddin Rumi (1217-1273)

Zet de verwarming niet te laag om het neerslaan van vocht op ramen en buitenmuren te voorkomen. De ideale huistemperatuur is 's nachts 15 graden. Plaats verder de meubels niet te dicht bij de muur om te voorkomen dat ze isolerend gaan werken: met een beetje afstand kan de lucht beter circuleren. Dubbel glas in de woning? Controleer dan of er voldoende ventilatievoorzieningen in de buurt zijn aangebracht.



Gebruik in vochtige kasten of bergruimtes vochtbestrijders en ventileer ook bij vochtig weer: vochtige buitenlucht is over het algemeen schoner en droger dan de lucht in huis. Ook als er veel verkeer is rondom de woning: gewoon ventileren. Ventileren is overigens geen vervanging voor luchten: blijf dit een kwartier per dag doen.

Ventilatietoets

De Woonbond, Vereniging Eigen Huis en het Astma Fonds, hebben de Ventilatioets ontwikkeld, waarmee u eenvoudig kunt controleren of de woning over voldoende ventilatiemogelijkheden beschikt. Het ministerie van VROM heeft een uitgebreid dossier samengesteld met meer informatie over luchten en ventileren. Daarbij is er ook aandacht voor mechanische ventilatie.

Bron: Plus online

*Wilt u iemand kwaad zien worden?
Beeam dan zijn mening
als hij iets ongunstigs zegt
over zichzelf.*

Godfried Bomans (1913-1971)

Vacature rayonbezorger KBO-PCOB magazine

Wij zijn op zoek naar een nieuwe rayonbezorger voor de bezorging van de KBO-PCOB magazines in de plaatsen: Arnhem, Asperen, Bennekom, Culemborg, Deil, Doorwerth, Ede, Kesteren, Tiel, Wageningen.

De route dient de rayonbezorger zelf in te plannen omdat zij het beste de omgeving kennen. Ook moeten zij rekening houden met het laadvermogen van de auto. Dit om te kunnen weten hoeveel pakketten per rit meegenomen kunnen worden. Het gewicht van de pakketten varieert meestal tussen de 2,5 en 3 kg.

Het totaal aantal te bezorgen magazines zit rond de 3000 exemplaren. De magazines zitten verpakt in bundels van 20 stuks.

Hebt u interesse? Laat het ons dan weten via secretariaat@kbo-pcob.nl of tel.: 030 3400 600 Er is een royale vergoeding voor het kilometrage. Lees meer op de website www.kbogelderland.nl en kies links onder 'lees meer'.



Gebed van Augustinus van Hippo (354 - 430)

Augustinus is een van de bekendste kerkvaders. Hij kwam uit Noord-Afrika en werd op latere leeftijd priester en bisschop. Hij heeft ontzaglijk veel geschreven. Zijn feestdag is 28 augustus. Hier een gebed van Augustinus.

Dit gebed is opgenomen in het Dienstboek voor de Nederlandse Hervormde Kerk (1951). In diverse protestants-christelijke bladen is deze tekst in de afgelopen tijd gepubliceerd.

Gebed in tijd van epidemie

Heilige en machtige Heere, wij brengen voor Uw ogen onze schulden en onze beproevingen.

Wat wij hebben misdaan is groter dan wat wij hebben te dragen.

Onder de gesel van de ziekte worden onze krachten uitgeput,

maar ons hart wordt zo weinig daardoor veranderd.

Heere, Gij hebt deze bezoeking over ons toegelaten en wij erkennen dat wij gezondigd hebben.

En toch zijn wij nog zo hardnekkig.

Wanneer wij worden gekastijd, belijden wij onze zonden, maar als de bezoeking voorbij is, vergeten wij wat wij hebben beweend.

Zo Gij niet spaart, wie zal bestaan?

Maar Heere, Gij hebt U toch eenmaal geopenbaard als die God, Die de verderfengel deed terugwijken

van de woningen van Uw volk.

Geef ons, almachtige Vader, geheel onverdiend wat wij vragen, en hoor naar ons geroep voor hen, die lijden en sterven.

Gedenk temidden van de beproevingen Uw genade, want Gij hebt geen behagen in de dood van een mens.

Zegen genadig de middelen, die worden aangewend om de verbreiding van de ziekte tot stilstand te brengen; sterk hen die de getroffensten zoeken te genezen en te troosten;

ondersteun hen die in pijn en smart verkeren;

haast U te herstellen die uitgeput zijn;

geef Uw hemelse vertroosting aan allen die niet meer genezen zullen.

O Heere, doe het, niet om onzentwil,

maar opdat op deze aarde nog de lof van Uw Naam zal worden gehoord.

Wij loven U, Die de ongerechtigheden vergeeft en de krankheden geneest en het leven verlost uit het verderf door Jezus Christus onze Heer, Amen.

Aurelius Augustinus



Foto Joos van Wassenhove

Schoonheidsideaal: de man

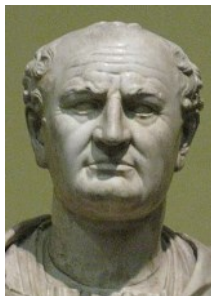
In het vorige nummer was een artikel over het schoonheidsideaal voor de vrouw opgenomen.

Hoe ziet de ideale man er uit?

Ik kwam de volgende omschrijving tegen: "Veel vrouwen houden van een breed en gespierd mannenlichaam. Belangrijke lichaamsdelen zijn gespierde armen of rug, een sixpack, brede borstkas en/of brede schouders. Sommige vrouwen vinden één van deze 'onderdelen' genoeg, andere zien ze graag allemaal terug bij hun man. Het is in ieder geval niet de bedoeling dat je er uit ziet als een bodybuilder, want dat vinden vrouwen weer niet aantrekkelijk".

Een sixpack, dat is een blokjesbuik. Het is een zichtbaar gespierde buik. Om een sixpack te hebben moet je flink trainen.

Als je beelden van Romeinse goden ziet hielden deze wel van een sixpack.



Met Bespreek het Samen waren Theo en ik in 2018 naar Rome. Elke dag was er een opdracht, waar je een scooter mee kon winnen.

Op dag 5 van de reis luidde de opdracht: hoe wil je er als standbeeld bij staan in Rome.

Hier hoe de winnaar (mijn echtgenoot) dat voor zich zag:

Mijn standbeeld in Rome

Bij het Vespamuseum c.q. de fietsenverhuur. Ik wil mij daar afgebeeld zien als Vespasianus met valhelm op. Graag voorzien van een vijgenblad, hetwelk ik zelf aan zou willen brengen met gepaste voorzichtigheid. Mijn hoofd gericht naar rechts, terwijl ik met mijn rechterhand het gashandvat van een klassieke Vespa-scooter omsluit. Verder liefst naakt zodat mijn complete six-pack door ieder bewonderd kan worden.

Mary-Ann Borggreve



Combineer al deze plaatjes en plaats ze naast een mintgroene scooter

Dagje uit

Eigenlijk klopt de titel niet, het moet zijn dagjes uit.

Mijn man en ik doen al jaren mee met de Drentse fietsvierdaagse. Vorig jaar ging deze niet door. Je had toen wel de mogelijkheid om mee te doen met zelf uitgezette routes, die je aan de organisatie doormailde. Dat hebben we gedaan. Keurig 4 maal een dag 40 km gefietst.

Dit jaar kwam het bericht dat de fietsvierdaagse doorging. Wel iets anders dan anders. Nu kregen we de starttijd opgelegd en waren er onderweg geen stempelposten.

Uiteraard ontbrak ook het gezamenlijke ontbijt op de woensdagmorgen.

Je merkt wel hoe belangrijk de stempelposten zijn. Dan spreek je met mede deelnemers en neemt even een kopje koffie. Dat is altijd heel gezellig. Helaas ontbrak dat dit jaar, maar wie weet kan dit volgend weer.

Onze startplaats was Diever. De fietsen achter op de auto en vanaf ons vakantieadres daar elke dag heen.

Op **dag 1** miezerde het. Bij terugkomst in Diever zijn we daar gaan kijken in de dorpskerk, die stamt uit de 12^e eeuw en is toegewijd aan St. Pancratius. Het is een mooie kerk met een prachtig orgel. Nu was er een tentoonstelling met schilderijen van de plaatselijke schildersgroep. Bezoekers werd gevraagd op een formulier aan te geven welk schilderij ze het mooiste vonden.



Foto T. Borggreve

Dag 2. Een dag met lekker fietsweer Toen we terug waren in Diever hebben we aan het museum Oer een bezoek gebracht. Dit museum huist in een prachtig oud gebouw en laat van alles zien over de eerste bewoners in

deze streken. Uiteraard is er de nodige aandacht voor de archeologen, die in deze omgeving hebben gewerkt.

Fietsvierdaagse

Fietsen achter op het rek
Van de oude Ford
Vroeg op weg naar Diever toe
Zien wat of het wordt
Soms wat fris, soms een bui
Niets bederft de pret
Regenjas en een trui
Op het hoofd een pet
Fietsen door het Drentse land
Langs velden, bos en hei
Fietsen maakt je blij
Dinsdag, woensdag, donderdag
Vrijdag ook erbij



St. Pancratius

Dag 3. Regen, regen, regen en nog eens regen. Zo erg dat je je er niet op kon kleden.

We gingen met wat tegenzin toch op pad, maar aangezien er dit jaar geen stempelposten waren, konden we "stiekem" 30 in plaats van 40 km rijden. Onderweg kwamen we langs een bloemkwekerij. Daar stond een partytent en werd geroepen. "Willen jullie koffie?" Nou dat klonk goed. Wij aan de koffie en nog wat meer fietsers deden dat. Hier was even het ouderwets gezellige fietsvierdaagse contact en bleken er meer "stouterds" te zijn, die 30 in plaats van 40 km reden.

Dag 4. Weer prima fietsweer. Onderweg kwamen we door Frederiksoord, één van de Koloniën van Weldadigheid. U hebt de laatste tijd op de tv de naam Frederiksoord heel wat horen noemen. Sinds kort is deze plaats een deel van de Unesco werelderfgoedlijst.

De Koloniën van Weldadigheid zijn in 1818 gebouwd door de Maatschappij van Weldadigheid. Het doel hiervan was om arme inwoners van grote steden een beter bestaan te geven op het platteland. Er zijn nog zeven koloniën te zien, maar alleen die in Frederiksoord, Veenhuizen, Wilhelminaoord in Drenthe en in het Belgische Wortel zijn werelderfgoed geworden.

In het museum aldaar is veel te zien over het ontstaan van de kolonie Frederiksoord.

Nog even doorgefietst en toen konden we onze medaille ophalen.

Welverdiend vind ik, want wij waren een van de weinigen, die niet op een e-bike reden.

Mary-Ann Borggreve



Honderdvijftig kilometers
Door het Drentse land
Zadel onder 't achterwerk
Fietsstuur aan de hand
Aan het einde van de tocht
Als en kind zo blij
Kreeg men aan een prachtig lint
'n bronzen plak erbij

Theo Borggreve

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 (onder voorbehoud)

- **20 oktober:** BINGO
 - **17 november:** Algemene Leden Vergadering (ALV)
 - **15 december:** Kerstviering
- Zie ook website en facebook van KBO Ede en Kort nieuws van O&O in dit nummer (blz. 5)

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.

Vraag & Aanbod

Hier kan uw vraag of aanbod komen te staan.

SUDOKU ★★ ★

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

