

# NIEUWSBRIEF KBO



afdeling Ede

jaargang 29, nr. 5 mei 2022



**In dit nummer:**

Colofon	<b>2</b>
Voorwoord	<b>3</b>
Pastorale bijdrage	<b>4</b>
Mededeling O&O	<b>4</b>
Seniorengames	<b>6</b>
Opleiding tot VOA	<b>7</b>
Woorden schieten tekort (Column)	<b>8</b>
Lokale politiek en senioren	<b>13</b>
Dagje uit	<b>15</b>
Agenda	<b>16</b>

**Interessante informatie:**

Krantenartikel Ede Stad	<b>3</b>
De Muur	<b>5</b>
Leeskring & Samen eten	<b>6</b>
Wandelschoenen   Oekraïne	<b>7-8</b>
Ledenvergadering   Vluchtelingen	<b>9</b>
Toekomst ziekenhuizen   Oud worden	<b>10</b>
26 april   Guernica	<b>11</b>
Wc taboe	<b>12-13</b>
Compensatie energierekening	<b>15</b>
Advies aan ouderen	<b>15</b>

**Colofon**

Voorzitter Ap Dominicus  
t. 0318 63 89 50  
email: abdominicus1@gmail.com

Secretaris  
Adri Koch t. 0318 65 03 68  
e-mail: secretaris@kbo-ede.nl

1<sup>e</sup> Penningmeester  
Gijsbert van Ingen  
t. 06 47 55 22 32  
email: penningmeester@kbo-ede.nl

Rekeningnummer voor  
contributie en giften  
NL02 INGB 000 41 76 610  
t.n.v. KBO voor Senioren afd.  
Ede-Bennekom

2<sup>e</sup> Penningmeester  
vacature

Ledenadministratie  
Charles Slangen t. 0318 66 88 85  
email:  
ledenadministratie@kbo-ede.nl

Pastoraal adviseur  
Hans Lucassen

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

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

Zorg en Welzijn + Ophaalservice  
vacature

Vrijwillige Ouderen Adviseur (VOA)  
en Wet Maatschappelijke  
Ondersteuning (WMO)  
Frans Bik t. 0318 84 29 92  
email: fransbik1@gmail.com

Beheer website en facebook  
Annelies Tax t. 0318 61 77 93  
email: webmaster@kbo-ede.nl

Belastingsservice Ouderenbonden  
Coördinator HUBA Douwe Ettema  
t. 0318 64 58 31 / 06 55 90 06 46  
email: ettema.douwe@gmail.com

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

Corrector Mary-Ann Borggreve  
Vormgever Erik Erkelens



Deze Nieuwsbrief kunt u ook lezen op onze website [www.kbo-ede.nl](http://www.kbo-ede.nl)

Facebook [www.facebook.com/KBO-Ede-897647640335670/](https://www.facebook.com/KBO-Ede-897647640335670/)



**Volgende kopij uiterlijk inleveren 2 mei 2022**

## Voorwoord

De ALV op woensdagmiddag 16 maart 2022 had een prettig en ontspannen karakter.

Voorzitter en penningmeester werden benoemd door de ALV en de financiën werden in orde bevonden. Tevens werden de aftredende bestuurs- en commissieleden middels een bloemetje bedankt voor hun inspanningen. De secretaris kreeg van een bloemetje voor het waarnemen van de vacante functie van voorzitter.



Als bestuur zijn wij onmiddellijk aan de slag gegaan en hebben een bijeenkomst gehad om te bespreken wat we kunnen doen.

De plannen tijdens deze bijeenkomst gaan we bespreken met de leden van de diverse commissies. Elke commissie zal apart gehoord worden. In de volgende Nieuwsbrief kunt u de plannen lezen.

Wat binnen onze vereniging nog wel een manco is, zijn de nog altijd niet opgevulde vacante plaatsen binnen het bestuur en commissies. Als voorzitter doe ik een dringend beroep op u om te overwegen toe te treden tot het bestuur of een commissie. Het is gewoon hard nodig om tot een goede uitvoering te komen van de plannen voor de vereniging. Lees op pagina 7 het bericht van KBO Gelderland met betrekking tot "Opleiding tot ouderenadviseur".

Wilt u meer weten: neem dan contact op met de secretaris. Hij zal u graag alle ins en outs vertellen.

Kijk naar de activiteiten in de komende maanden. Ik hoop veel leden te ontmoeten bij al die mooie activiteiten die georganiseerd worden.

*Ap Dominicus*, voorzitter

6 april 2022

## Nieuw bestuur seniorenbelangenvereniging KBO-Ede

**De leden van de seniorenbelangenvereniging KBO-Ede konden op 16 maart elkaar na een lange onderbreking door de Corona-beperkingen weer ontmoeten in de Open Hof in Ede.**

Zij woonden de Algemene Ledenvergadering bij en konden na afloop onder het genot van een hapje en drankje gezellig nog wat napraten. Het was een goed bezochte middag waarin onder applaus Ap Dominicus als nieuwe voorzitter werd gekozen en Gijsbert van Ingen als nieuwe penningmeester. De nieuw aangetreden voorzitter prees de inzet van de vele vrijwilligers en zegde toe zijn best te zullen doen om in samenwerking met de lokale PCOB afdeling nieuwe activiteiten te ontwikkelen waarmee nieuwe leden kunnen worden binnen gehaald. In dit kader noemde hij de geplande Senioren games die in samenwerking met Sportservice Ede vlak voor de Heideweek zullen worden georganiseerd. Ook werd van harte ingestemd met het nog meer aan de weg timmeren op het punt van belangenbehartiging voor senioren. Als speerpunt werd daarbij de indexering van de pensioenen genoemd.

De jaarstukken, het algemeen en het financieel jaarverslag en de begroting werden zonder veel discussie met instemming aangenomen. Wel werden daarbij vragen gesteld over het ontbreken van informatie over de steeds stijgende contributieafdracht aan de landelijke organisatie. Toegezegd werd hierover op korte termijn

nadere informatie te vragen bij de Unie KBO. Verder werd door de ledenvergadering ingestemd om de sinds 2017 gelijk gebleven contributie m.i.v. 2023 te verhogen tot €25 p.j. voor alleenstaanden en €43 voor samenwonenden.

Naast de nieuwe benoemingen van voorzitter en 1e penningmeester waren er dit jaar 2 bestuursleden aftredend: Trudy van Schoonhoven, coördinator commissie Ontwikkeling en Ontspanning (O&O), stemde in met herverkiezing voor een nieuwe termijn. Annelies Tax, 2e penningmeester, gaf aan dat zij, na meerdere termijnen bestuurslid te zijn geweest, zich niet meer herkiesbaar stelde voor een nieuwe termijn. De voorzitter riep de ledenvergadering op te helpen bij het vinden van belangstellenden voor de vacature en bedankte Annelies, met een boekje bloemen, voor haar inzet gedurende de vele jaren als bestuurslid. Vervolgens ook woorden van dank en bloemen voor de oud-voorzitter Arie van Alphen, voor Gerda Hiensch, tot 1-1-2022 coördinator Zorg en Welzijn en voor Adri Koch, secretaris, voor het tijdelijk waarnemen van het voorzitterschap.

Al met al een geslaagde en vlot verlopen KBO ledenvergadering met een daarop volgend gezellig samenzijn.

Bron: Ede Stad week 13, vrijdag 30 maart 2022 (blz. 33)

Wij worden er erg vrolijk van als u eens uw 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.

## Pastorale bijdrage

### Plant jij ook een boompje?

In de afscheidsrede van Jezus (Matheus 24 en Marcus 13) worden dingen gezegd waar je behoorlijk onrustig van kunt worden. Het evangelie zou geen "Blijde Boodschap" zijn, als er geen sprake zou zijn van een happy end! Wat blijft er over, als alles vergaat, de bloemen uitgebloeid zijn, de bladeren van de bomen gevallen, de doden begraven en herdacht? Wat blijft er nog van deze wereld, van ons zelf, over? Wat blijft er over, als de zon uitdooft en de maan niet meer schijnt en als de sterren van de hemel vallen?...

Nog steeds is er veel duisternis aanwezig, in ons zelf en in het leven van de wereld. De beelden liegen er niet om! De oorlogswaanzin in Oekraïne, in Syrië, in Afghanistan, in Eritrea en noem helaas maar op. Politieke spanningen in de wereld, oorlog, terreur, vluchtelingenstromen, lucht-, bodem- en watervervuiling zijn werkelijkheden waar je niet om heen kunt.

Mensen, wij, zijn bang voor dood en ondergang. Dat zit ons als het ware ingebakken. Het evangelie schildert op sommigen plaatsen de ondergang van de wereld, in beelden uit de tijd van Jezus. Zo zal "de zon worden gedooft en de sterren zullen als rijpe vruchten van de hemel vallen. Geen steen zal op de andere blijven liggen". Tegenwoordig zouden we andere beelden gebruiken. Maar in het evangelie hebben ze echter dit gemeen: God zal te midden van de puinhopen met ons een nieuw bestaan opbouwen. Daar hoeven we niet op te wachten, nee, daar mogen we ons vandaag zelf al voor inzetten! Wij zelf dus.

Ik zei het al: het woord Evangelie betekent "Blijde Boodschap". God - Ik Zal Er Zijn - draagt ons leven, ook in bittere tijden. Zoals een nachtegaal de mooiste

liederen zingt in de nacht, zo hebben christenen van alle tijden, liederen gezongen, van hoop, in tijden van nood, bij het afscheid van een dode, bij het graf van een dierbare. Elk weekend zingen onze koren, wij zelf, tegen de verdrukking in hoopvolle liederen. "Kijk naar de vijgenboom", zegt Jezus. De vijgenboom is in Israël de enige boom, die zijn bladeren verliest, maar in de lente in één nacht weer volop in blad staat. Daarom is de vijgenboom in de Schrift het symbool geworden van het nieuwe frisse leven. Mensen, houdt moed, want de winter gaat voorbij! Als je terechtgekomen bent in "een winter van je leven", blijf dan liederen zingen, liederen van hoop, liederen van verwachting, liederen van liefde, tegen elke verdrukking in!

Aan Maarten Luther hebben ze ooit gevraagd: "Wat zou je doen, als je wist dat morgen de wereld zou vergaan?" Zijn antwoord was vol ongekende kracht: "Ik zou vandaag nog 'n boompje planten! Een boom van hoop, in de zekerheid dat God zijn Schepping in zijn hand houdt en dat het leven onverwoestbaar zal zegevieren." Probeer, zo gaf hij mensen in zijn tijd mee, in de duisternis van het bestaan niet alleen uit te zien naar 'n lichtpunt, maar probeer vooral zélf een bron van licht te zijn! Sinds



Maarten Luther

mensenheugenis is er leed, nood en angst, maar steeds bloeit de vijgenboom, als een verwijzing naar Gods droom met deze wereld die nooit vergaat!

Em. pastor *Hans Lucassen*

## Mededelingen van de commissie O&O

### Indonesisch Buffet

Ook dit jaar hebben we geprobeerd een kookworkshop te geven, dit keer in "De Velder". Bij het regelen daarvan werd het Fred al heel gauw duidelijk dat dit door alle onzekerheden van de Coronaregels niet mogelijk was. We hebben nu het Java Buffet besteld bij Toko Fennis.

**Dag en datum:** woensdag 18 mei 2022. Het buffet begint om 17.00 uur. Zaal open: 16.30 uur.

**Locatie:** De zaal van appartementencomplex "de Bosroos" hoek rotonde Proosdijerveldweg/Veenderweg. Ingang aan de Rozenlaan (6713ET Ede)

**De kosten** voor het buffet: **€ 20,00** per persoon inclusief twee consumptiebonnen.

Als u van plan bent deel te nemen aan dit Indonesisch buffet maak dan het verschuldigde bedrag vóór **woensdag 11 mei** over naar bankrekeningnummer NL02 INGB 0004 1766 10 t.n.v. KBO voor Senioren Ede-Bennekom o.v.v. Buffet KBO woensdag 20 mei 2022.

**Aanmelden** voor het buffet kan **tot maandag 9 mei 2022** bij **Annelies Tax, bij voorkeur per email:** ataxtames@gmail.com (tel: 0318 - 61 77 93)

### Dieet wensen graag doorgeven bij aanmelding.

Wij hopen velen van u te mogen ontmoeten bij het buffet. We hebben plaats voor **maximaal 50 personen**. Wacht niet te lang met inschrijven!!! **VOL = VOL!** U wordt bij aankomst ontvangen en krijgt twee consumptiebonnen, zodat u een drankje kunt meenemen naar uw plaats. Het dessert is een kopje koffie of thee met wat lekkers. Hiervoor is geen consumptiebon nodig.



*Trudy van Schoonhoven*

## De Muur

Over een week is het alweer mei en dan zitten wij in de tijd van dodenherdenking en het bevrijdingsfeest. Met dat in gedachten deel ik mijn ervaring van jaren geleden graag met u.

Toen onze moeder 60 werd hadden mijn broer Felix en ik besloten om 'iets groots' te doen voor haar verjaardag. Ze had tenslotte jaren, met inzet en afzien, die twee kinderen van haar in haar eentje grootgebracht, gekleed en naar haar wel denken opgevoed.

Wij gingen met ons drieën in 1986 naar Berlijn. Het hotel was geboekt, enkele uitjes waren bedacht en verder ter plekke gevraagd wat Moeders leuk vond om te doen. Ze wilde zeker een keertje naar Oost-Berlijn. Dus zijn we bij Checkpoint Charley ons gaan aanmelden rond 10 uur 's ochtends. De eerste beproeving bleek: geduld hebben. Er moesten formulieren ingevuld worden, paspoort afgeven en geld gewisseld. Of er vingerafdrukken werden afgenomen herinner ik mij niet meer. Zo stonden wij drie kwartier later in Oost Berlijn. Het eerste grote verschil met het westen was de totale afwezigheid van reclameborden. Oost-Berlijn zag er grauw uit en het rook er indringend naar bruinkool.



Eerst maar eens de Alexander Platz bezoeken. Dat hebben we lopend gedaan, want uitzoeken of er een bus naar toe reed was ingewikkeld. Op de Alexander Platz waren terrasjes en wij zijn aan een vrij tafeltje gaan zitten, maar geen enkele bediende had oog voor ons, of we nu gewoon afwachtten of dat we in ons beste Duits probeerden om een bestelling te doen. Na vijf kwartier gingen wij maar weg, zonder een verfrissing.

De wandeling terug deden wij via een andere route en zo kwamen wij bij een stuk muur, uiteraard met waakzame politie (VOPO) en militairen. Dan ervaar je hoe bizar de wereld is. Aan de westkant van de muur reden knalrood en knalgeel gekleurde touringcars met open dak en mogelijk verhoogd zodat de passagiers een glimp op konden vangen van ... ons.

Het leek een beetje op een dierentuin om zo bekeken of begluurd te worden. Wat moesten die Oost-Berlijners er toen van gevonden hebben? Een bizar moment van inzicht kwam tot mij, namelijk het besef dat je met je eigen gedrag een signaal de wereld in stuurt.



Toen de middag zo'n beetje om was, zijn wij op goed geluk een restaurant binnengestapt. Je moest Ostmarken kopen en opmaken aan de oostzijde, dus maar eens kijken hoe hun keuken smaakte. De dames van de garderobe waren met z'n drieën, maar boden hun diensten niet aan. Dus hebben wij onze eigen jas maar zelf opgehangen. Daarna zijn wij de eetzaal binnengelopen en hebben gevraagd aan een jonge serveerster waar wij mochten gaan zitten. Ze ontving ons allerhartelijkst en bood ons de keus. Wij hebben ons tegoed gedaan aan een compleet menu, want de prijzen vielen mee. Na het dessert kozen wij nog voor een kopje koffie en thee en kregen wij het voor elkaar de serveerster wat "persoonlijker" te spreken. Mogelijk kon dit omdat er geen partijleden meer aanwezig waren of dat haar collega's gewoon verder weg waren. Wij waren toch al de enige eters. Het was een leuk, open gesprek. Ze bleek best wereldwijd en wist haarfijn waar Nederland bekend om was. Ze was nieuwsgierig naar onze levensstijl. Wij hebben haar een dikke fooi gegeven, zo discreet mogelijk, in enkele Ostmarken en enkele uit het westen en zijn richting Checkpoint Charley gesjouwd.

*En alleen de vogels vliegen van Oost- naar West-Berlijn.  
Worden niet teruggefloten, ook niet neergeschoten.  
Over de muur, over het IJzeren Gordijn,  
Omdat ze soms in het westen soms ook in het oosten willen zijn.*

(Klein Orkest met Harry Jekkers)

*Erik Erkelens*

*Iemand die zegt dat hij ook betrouwbare Chinezen kent en dat er in sommige negers heus wel iets aardigs steekt, maakt zich aan rassendiscriminatie schuldig, net als iemand die royaal beweert dat er ook goede joden zijn als een antisemiet door de mand valt. Hij velst een vonnis, niet door wat hij zegt maar door wat hij verzwijgt. Hij meldt de uitzondering en suggereert de regel.*

*Godfried Bomans (1913 - 1971)*

## Seniorengames 2022 Ede

KBO, PCOB en Gemeente Ede, organiseren met ondersteuning van Sportservice, een sportdag op 18 augustus voor senioren uit de gemeente Ede. Sport levert een belangrijke bijdrage aan de gezondheid en het levensplezier van veel mensen, ook aan de sociale cohesie in de maatschappij. Het gaat om een sportevenement dat mensen van 65 jaar en ouder in beweging en met elkaar in contact wil brengen. De competitie bestaat uit een aantal sporten voor senioren waar senioren individueel of in teamverband aan kunnen meedoen.

Wanneer u dit bericht leest is de EdeDoet actie voor een bijdrage in de kosten van flyers, posters etc. inmiddels beëindigd. Belangrijk is dat ook al een aantal sponsors hebben toegezegd het evenement te steunen.

Het inhoudelijke programma moet nog afgestemd worden met de diverse sportclubs. In onze volgende nieuwsbrief zullen wij u meer informatie kunnen geven over het project. Noteer de datum (**18 augustus**) alvast in uw agenda.

*Adri Koch* 7 april 2022



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

### Uw e-mailadres

#### Oproep: doorgeven van uw e-mailadres

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

Het adres is: [charles.slangen@live.nl](mailto:charles.slangen@live.nl) o.v.v. "ik doe mee".

## Bericht van de Leeskring en Samen uit eten

Op **vrijdag 13 mei "Samen uit eten"** bij **Villa Brutus**, aan het Museumplein. Het is altijd gezellig om samen te eten. Het is nodig om het restaurant te reserveren. Graag tijdig aanmelden voor samen uit eten bij Marja Ankoné, tel: 0318 62 00 31.

Met ingang van juni komt er een **vaste dag** voor samen uit eten: de **Eerste vrijdag** van de maand. Het is niet altijd mogelijk om het restaurant op tijd in de nieuwsbrief te plaatsen. Neem dan gerust contact met me op. Op **vrijdag 3 juni** eten we bij restaurant **Bij de Toren, Eten & Drinken**.

**De leeskring:** Op 12 april zijn we weer begonnen met de leeskring. We komen om de 6 à 8 weken bij elkaar. De exacte datum en het te lezen boek is nog niet bekend. Wie interesse heeft kan contact opnemen met: Marja Ankoné, tel.: 0318 62 00 31

*Marja Ankoné*



## Opbrengst van EdeDoet

Wij danken alle leden en niet leden voor het doneren van hun "EdeDoet" bonnen voor het slagen van Seniorengames 2022 Ede.



Tot en met 12 april is een bedrag van € 555 gedoneerd.

In september 2022 krijgt u in de brievenbus de tweede cheque t.w.v. € 7,50. KBO Ede is van plan om de cheques te besteden voor een volgend doel. Wij hopen dat u uw cheque wilt inleveren voor KBO Ede. T.z.t. zullen wij via de nieuwsbrief meer informatie geven.

*Het bestuur*

## Opleiding tot ouderenadviseur (voa)

De ouderenadviseur verheldert vragen van senioren en geeft informatie en advies op het terrein van welzijn, gezondheid, zorg, wonen, veiligheid, vervoer, zingeving en financiën. De ouderenadviseur kent het aanbod van voorzieningen en regelingen, geeft praktische ondersteuning en heeft een belangrijke doorverwijs- en signaleringsfunctie. Mede door de hulp van de ouderenadviseur kunnen ouderen langer zelfstandig thuis blijven wonen en de regie in eigen handen houden. De KBO streeft ernaar dat vragen van ouderen om informatie en advies zoveel mogelijk met een onafhankelijk advies beantwoord kunnen worden. Voor onze ouderenadviseurs is een profiel opgesteld m.b.t. sociale vaardigheden en kennis van regelingen en voorzieningen (**zie profiel**).

### Opleiding

De ouderenadviseur wordt opgeleid door docenten van de seniorenorganisatie KBO Gelderland. De cursus bestaat uit 5 dagen (van 10-16 uur) en is intensief: informatie over wonen, zorg, welzijn, veiligheid, vervoer, levensvragen, financiën en vaardigheidstrainingen komen aan de orde. De cursusgroep bestaat uit ongeveer 10 à 12 personen. Aan de cursus zijn geen kosten verbonden voor leden van de KBO.

Niet-leden of leden van een andere ouderenorganisatie betalen €75 per persoon (inclusief materiaalkosten). Na aanmelding krijgt u een uitnodiging voor een kennismakingsgesprek. De docenten die de cursus gaan geven, zullen dit gesprek voeren. Dit gesprek is een voorwaarde voor deelname.

### Ondersteuning

Na de opleiding gaat u lokaal aan de slag en ondersteunt u ouderen bij hulpvragen. Deze vragen komen via de afdeling waar u lid van bent (u wordt bv. vermeldt in het informatieblaadje van de afdeling), via KBO Gelderland/landelijk bureau KBO-PCOB of via een lokale welzijnsorganisatie. KBO Gelderland organiseert jaarlijks één tot twee bijscholingsbijeenkomsten voor de adviseurs; u wordt verwacht hier regelmatig aan deel te nemen.

**Voor meer informatie** kunt u contact opnemen met KBO Gelderland via telefoonnummer: 0481 45 02 52 of mailen naar [mariskavandencorput@kbogelderland.nl](mailto:mariskavandencorput@kbogelderland.nl)

Mail naar: [info@kbogelderland.nl](mailto:info@kbogelderland.nl) of [mariskavandencorput@kbogelderland.nl](mailto:mariskavandencorput@kbogelderland.nl).

Deken Dr. Mulderstraat 8a, 6681 AB Bommel  
Email: [info@kbogelderland.nl](mailto:info@kbogelderland.nl) / [www.kbogelderland.nl](http://www.kbogelderland.nl)

## Zo kiest u de juiste wandelschoenen

Een boswandeling van een uurtje lukt best op afgetrapte gympies of alledaagse stappers. Gaat u een hele dag op pad of trekt u de bergen in? Dan zijn echte wandelschoenen comfortabeler. Waar moet u op letten bij de aanschaf? Zo gaat u goed voorbereid naar de winkel.

Wandelschoenen zijn verkrijgbaar in allerlei soorten. Welke u nodig heeft, hangt af van hoe u ze wilt gebruiken.

### Categorieën

Veel winkels en merken delen wandelschoenen in vier categorieën: van A tot en met D. Bovendien zijn er tussenvormen, zoals AB en BC.

A en AB: Wandelschoenen categorie A zijn licht en soepel, zodat u uw voeten gemakkelijk kunt afwikkelen. Ze zijn geschikt voor wandelen op asfalt en goede paden op vlak of heuvelachtig terrein, met een lichte rugzak. Categorie A heeft meestal een lage schacht, AB heeft een (half)hoge schacht die wat meer steun geeft aan de enkels. Met deze schoenen kunt u goed uit de voeten in Nederland en op glooiend terrein. Het zijn ook prima Vierdaagse-schoenen.

B en BC: B-schoenen zijn bergschoenen. Ze hebben een hogere schacht en zijn stevig en stug. Ze zijn bedoeld voor ruig terrein, buiten de paden. Ook als u zware bagage op uw rug meeneemt, heeft u eerder een B- of BC-schoen dan een A-schoen nodig. BC is nog steviger dan

B en heeft een stijvere zool.

C: Gaat u een trektocht maken door de bergen dan is een schoen in de categorie C de beste keuze. Dit type is nog robuuster dan B en BC-schoenen en heeft stijve zolen. Deze wandelschoenen heeft u nodig voor wandelingen op stenen en gruis, maar zijn niet geschikt voor wandelingen in Nederland. Onder C-schoenen kunt u stijgjizers bevestigen, voor het oversteken van een gletsjer of sneeuwveld.



D: Schoenen in de categorie D zijn zware, stijgjervaste bergschoenen met een stijve zool, bedoeld voor het zware klimwerk. Gewoon wandelen is met deze schoenen niet mogelijk. Kies voor D-schoenen als u gaat klimmen in het hooggebergte.

Daarnaast zijn er schoenen van canvas speciaal voor in de tropen en sandalen voor warme dagen. Sandalen zijn lekker luchtig, maar beschermen uw voeten niet tegen steentjes en takken.

(Vervolg op pagina 8)

## Samen bidden voor Oekraïne

De vastentijd valt dit jaar samen met een roerige tijd in de wereld. We kregen de afgelopen jaren te maken met onder andere de klimaatcrisis en de coronacrisis. Nu gaat de oorlog in Oekraïne ons aan het hart. We zijn begaan met hen die leven in angst, die moeten vluchten. We denken aan hen die dierbaren verloren.

'Geef onderweg aan hen een goede herder', dicht Ria Borkent. Ze schreef een lied over de oorlog in Oekraïne op de melodie van Psalm 119. De drie actuele coupletten monden uit in een gebed om het wapen van de liefde.

*Mary-Ann Borggreve*

Bron: Nieuwsbrief Oud Katholieke kerk van Nederland

*Adem het verleden uit  
Adem de toekomst in*

## GEBED

Hoe kan er in de wereld vrede zijn  
wanneer gerechtigheid en recht niet tellen,  
wanneer soldaten sneuvelen in pijn  
en burgers schuilen in verborgen kelders.  
Als de agressor aast op meer terrein  
en kracht en afweer niet meer kunnen helpen.

Wie zo zijn hele leven achterlaat  
en vluchten moet naar nergensland en verder –  
zij gaan berooid in tranen over straat.  
Geef onderweg aan hen een goede herder,  
een mens die helpt, een deur die open staat,  
een hart vol liefde, in de nood een redder.

Heer Jezus, laat hen niet de dood ingaan,  
het leven is bij u in goede handen.  
U droeg het kruis en biedt ons vrede aan,  
een warm onthaal van vrijheid, open armen.  
U helpt ons in de strijd van het bestaan  
en geeft als wapen: liefde voor de ander.

## Vervolg wandelschoenen

### Kooptips

In de loop van de dag zwellen de voeten wat op. Ga er daarom 's middags op uit voor nieuwe wandelschoenen of loop eerst een stuk, anders koopt u misschien een te kleine maat. Knip uw teennagels en trek alvast de wandelsokken aan die u straks gaat gebruiken. Hebt u nog geen wandelsokken, dan kunt u in de winkel vaak passokken lenen en vervolgens bij de schoenen goede sokken uitzoeken. Ga naar een buitensportwinkel met een ruim assortiment en deskundig personeel. In het weekend kan het druk zijn, dus neem er liever de tijd voor op een doordeweekse dag.

Laat een medewerker uw voeten opmeten en eventueel bekijken of u smalle of brede voeten hebt. Staar u niet blind op uw gebruikelijke maat, maatsystemen verschillen per merk en vaak heeft u bij wandelschoenen een maatje groter nodig. Kies vervolgens verschillende paren uit de categorie die u nodig heeft. Trek de veters goed aan, pas de schoenen terwijl u staat en wandel wat rond.

Veel zaken hebben een helling met reliëf waarop u uw schoenen meteen kunt testen met naar boven en naar beneden lopen. Kunt u uw tenen vrij bewegen? Ze mogen de voorkant van de schoen niet raken. Schuiven uw voeten niet in de schoenen? Als uw voeten schuiven, krijgt u blaren. Zit de hiel goed gefixeerd? Kunt u uw voeten goed afrollen? De schoenen mogen wel stevig aanvoelen en ondersteuning geven, maar zeker niet knellen. Pas minstens twee paren zodat u het verschil voelt.

### Inlopen

Wandelschoenen horen meteen lekker te zitten, maar ze moeten zich nog wel naar uw voeten vormen. Meteen op uw nieuwe aanwinsten aan start van de Vierdaagse of een wandelvakantie verschijnen, is niet verstandig. Draag ze eerst binnenshuis (vaak kunt u ze dan nog terugbrengen als u toch ontevreden bent) en maak daarna wat korte rondjes buiten. Bouw zo uw wandelingen steeds verder uit.

Bron: Plus online

## KBO-Servicelijn

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.

Pensioen- en Juristentelefoon: **woensdag en donderdag**, van 13.00 tot 15.00 uur.



## Algemene ledenvergadering, algemene indruk

Op 16 maart was het zover, na anderhalf jaar kon er weer een algemene ledenvergadering (ALV) worden gehouden.

In de aankondiging was nog sprake van QR code en verplichte mondkapjes. Gelukkig zijn de coronamaatregelen bijna allemaal verdwenen en konden we frank en vrij rondlopen.

Gelukkig keek ik voor ik op de fiets stapte nog even in onze KBO nieuwsbrief en zag dat ik naar de Open Hof moest en niet naar de Bosroos.

De vergadering verliep vlot en werd strak geleid door de ad interim voorzitter Ap Dominicus. Inmiddels is het ad interim verdwenen. Dat is ook het geval met de penningmeester. Bij zijn naam hoeft geen a.i. meer te worden toegevoegd.

Aan de orde kwam de afdracht aan de Unie. Deze afdracht vindt men hoog. Op de komende Algemene vergadering van KBO Gelderland komt de penningmeester van de Unie uitleg geven. Onze vertegenwoordigers zullen dit kritisch beluisteren.

Wat betreft de bestuurssamenstelling, daar kunt u alles over vinden in de officiële notulen.

Wat betreft de toekomstplannen van onze afdeling deelde de voorzitter mee dat er veel samengewerkt wordt met de PCOB Ede.

Het is de bedoeling op 18 augustus net voor de Heideweek af te trappen met een Senioren games. Dus wij "oudjes" geven het startsein voor allerlei activiteiten.

Mary-Ann Borggreve

## Vluchtelingen

In de senioren nieuwsbrief van het CNV stond het volgende kritische stuk.

*Stel je voor er komt oorlog en niemand gaat er naar toe. Dit was de tekst op een poster, begin jaren '80 van de vorige eeuw. Een kreet die weer actueel is met de oorlog tussen de Oekraïne en de Russische president Poetin. Het raakt ons diep om te zien dat vanuit een modern, democratisch en redelijk westers land ineens beelden komen die we alleen kennen van 'ver weg'. Mensen zamelen geld en spullen in, rijden persoonlijk met busjes en vrachtwagens hulpgoederen naar de grens voor vluchtelingen. Ook de politiek verwelkomt de Oekraïners met open armen. Hoe anders verging én vergaat het vluchtelingen uit Syrië, Jemen, Afghanistan en andere gebieden waar net zulke afschuwelijke oorlogen plaatsvinden. Ook dat gaat om mensen zoals wij. Ze dragen andere kleren dan wij, hebben culturele gebruiken die voor ons exotisch zijn. Maar ook dit zijn vaders, moeders, kinderen, en grootouders. Mensen die de plaats waar ze thuis zijn, waar ze hun leven hadden, moeten verlaten, omdat het hier zo gevaarlijk is, dat een gammele boot over de Middellandse Zee een veiliger keus is. Mensen die familie en vrienden moeten achterlaten. Niet wetend of ze hen ooit terugzien. Geef alsjeblieft volop voor de Oekraïne, maar geef ook voor én om al die andere mensen die over de hele wereld op drift zijn. We leven immers allemaal samen, op die ene aardbol.*

Einde citaat.

Vluchtelingen, dat is een verschijnsel van alle tijden. Denk aan de 17<sup>e</sup> eeuw toen er uit België en Frankrijk mensen uit hun land vluchtten omdat ze vervolgd werden. Denk aan katholieke priesters in het Engeland uit de tijd van Cromwell, de vervolging van heksen en van Joden.

Nu worden grote ruimtes ingericht als vluchtelingen kamp. In de eerste Wereldoorlog kwamen er Belgische vluchtelingen naar Nederland. Op de Ginkelse hei was een kamp, een heel dorp kun je wel zeggen. Op heel wat plaatsen in Nederland waren er toen vluchtelingen kampen. Dat in Ede was lekker ver weg van het dorp. De omstandigheden tegenwoordig zijn van dien aard, dat ver weg van de bewoonde wereld in Nederland niet meer bestaat. Ik hoop dat de mensen uit Oekraïne goed opgevangen worden en net als de Belgische vluchtelingen weer naar hun land terug kunnen terugkeren.

In Ede kan ik me herinneren dat jaren lang rond de heideweek een groep Belgen naar hier kwam, die gelukkig goede herinneringen hadden. Wat ik er namelijk wel eens over gelezen heb, waren de omstandigheden op de Edese hei niet altijd even gemakkelijk.

Eén ding hebben we er aan overgehouden; een bescheiden Belgenmonument op de Ginkelse hei.

Mary-Ann Borggreve



## Patiëntloze ziekenhuizen

Ziekenhuizen zonder patiënten. Niet omdat men geen zorg meer nodig heeft, maar omdat patiënten door middel van technologie thuis in de gaten worden gehouden door artsen en verpleegkundigen. Die voorspelling doet Henk Valk, topman van Philips Benelux.

In een interview met het AD gaat Henk Valk dieper in op de toekomst van patiëntloze ziekenhuizen in Nederland. Philips experimenteert hier al mee samen met het topklinische ziekenhuis Rijnstate in Arnhem. Nu de technologie revolutionaire sprongen maakt, lijkt dit de beste tijd om de zorg binnen de ziekenhuismuren te verplaatsen naar eigen huis. Ook moeten data en internet de poli's en wachtkamers in de toekomst gaan vervangen, stelt Valk.

De Philips-topman verwacht dat binnen tien jaar iedere patiënt zijn eigen data in handen heeft en deze kan delen met artsen en specialisten. Om consumenten goed voor te bereiden op het veranderende technologische landschap, leert Philips hen voortdurend hoe zij moeten omgaan met nieuwe digitale producten. 'Patiënten gaan straks als klant eisen dat de zorg verandert, zodat zij hun eigen gezondheid beter kunnen beheren', vertelt Valk aan het AD.

### Ziekenhuis van de toekomst

Ziekenhuizen zonder patiënten en bedden zullen volgens Valk binnen enkele jaren verschijnen in Nederland. Valk verwijst naar het virtuele ziekenhuis Mercy Virtual in de Verenigde Staten, dat in 2016 werd gerealiseerd. Dit ziekenhuis had in het begin meer dan driehonderd

werknemers, maar geen patiënten. Het concept van een virtueel ziekenhuis resulteerde in een lager sterftecijfer op de spoedeisendehulpafdelingen. Daarnaast resulteerde het in vroegere ziekte-opsporing en een besparing van \$ 40 miljoen. De artsen houden nauw contact met de thuisliggende chronisch zieke patiënten. Ook in Amerika sluiten steeds meer ziekenhuizen contracten af met telegeneeskundebedrijven om een 24/7 virtueel ziekenhuis te worden.

### Vervolg

Door het grote succes van het concept in Amerika lieten Philips en Rijnstate in 2021 weten een 10-jarige samenwerking aan te gaan om meer zorg vanuit het ziekenhuis naar de thuissituatie van patiënten te verplaatsen. Zij bouwen aan een digitaal ziekenhuis en willen 'een gezamenlijke invulling geven aan de kliniek van de toekomst'.

Rijnstate verwacht dat de inzet van deze e-healthtoepassingen kan leiden tot een verminderde ligduur in het ziekenhuis en op termijn een afname van het aantal benodigde ziekenhuisbedden. 'Technologie kan ervoor zorgen dat, als de gezondheidstoestand van de patiënt erom vraagt, vrijwel ieder bed thuis in het verzorgingsgebied van Rijnstate tot een gemonitord bed kan worden omgevormd.' Rijnstate en Philips verwachten dat Rijnstate van 650 bedden in het ziekenhuis tot potentieel 450.000 bedden in de regio kan uitgroeien.

Bron: zorgvisie.nl



De slimme pleister (Healthdot) meet continu de hartslag, ademhaling, houding en activiteit van de patiënt, zowel in het ziekenhuis als thuis.

## Oud worden

Pas geleden zei een kennis me dat hij van plan was heel erg oud te worden. Die kennis zag het heel duidelijk als een grote verworvenheid. Even ging er door mijn gedachten dat rijk worden ook zo'n gezegde is. Oud of rijk worden vereist inzet, dat wordt je niet vanzelf, alhoewel...

Er is onderzoek gedaan naar hoge leeftijd. In het gehucht Acciaroli in het zuidwesten van Italië is meer dan één op tien inwoners ouder dan 100 jaar. De Sapienza universiteit van Rome heeft er een paar jaar terug onderzoek naar gedaan. Deze inwoners eten veel verse vis, kip uit eigen tuin en gebruiken natuurlijk olijfolie. Ze eten regelmatig fruit, ook meest uit eigen streek. Er is bij de bevolking van dit gehucht, ook bij jongeren, een hoge concentratie adrenomedullin in het bloed aangetroffen.

Dat is een hormoon dat zorgt voor vaatverwijding.

In Nederland wordt een man gemiddeld 80,0 jaar, in Zwitserland 81,3. Zo staan de Nederlandse mannen op nummer 10 van de wereldranglijst. In Japan worden vrouwen gemiddeld 86,8 jaar oud, in ons land 83,3.

De bonus die de bewoners van Acciaroli krijgen *in jaren* hebben ze trouwens verdiend door sober te leven, lopen in de bergen en de redelijk zuivere zeelucht. Omdat ze hun eigen producten eten zal er ook wel weinig gebruik gemaakt worden van allerlei hulpmiddelen, zoals pesticiden en kunstmest. Kijk, zó wil ik inderdaad oud worden!

*Erik Erkelens*

## 26 april

Rond deze datum wordt dit KBO blad bij u bezorgd.

Op de een of andere manier komen in mijn beleving gebeurtenissen van de laatste tijd samen op deze datum.

Misschien hebt u ooit wel gehoord dat Pablo Picasso een beroemd schilderij heeft gemaakt, dat Guernica heet.

Guernica is een stad in Spanje. Op 26 april 1937 werd deze stad gebombardeerd door de Duitse Luchtmacht. Op dat moment was er in Spanje de zogenaamde burgeroorlog. Hitler steunde Franco en heeft Guernica laten bombarderen om Franco te helpen in zijn mars naar Bilbao. Het was het eerste bombardement op een stad in Europa. De stad werd volledig vernietigd. Net als op de foto's die we van Oekraïne hebben gezien.

Wat in Oekraïne op 26 april 1968 is gebeurd kunt u zich allemaal nog wel herinneren neem ik aan. Dat was de explosie van een kernreactor.

Wij mochten toen geen spinazie uit onze tuin eten, maar daar werd een groot gebied onbewoonbaar en kwamen veel mensen om door "stralingsziekten".

## Guernica, uitleg over dit schilderij

Het schilderij heeft geen kleur, het is gemaakt met lijnen en vlakken in zwart, wit en grijs, geschilderd om de oorlog uit te drukken. Het is geen realistisch schilderij. Pablo Picasso probeerde het gevoel tijdens het bombardement over te brengen, niet zoals het er in werkelijkheid uitzag.

Het schilderij laat mensen in de stad Guernica zien tijdens het bombardement. Picasso wilde zelf geen uitleg geven op het schilderij.



Het schilderij toont de chaos van een bombardement. We zien afgerukte ledematen, vlammen, een schreeuwende vrouw met een dode baby. In totaal staan er zes

Het is maar de vraag hoe het er nu is. Jaren later hoorde je nog van slachtoffers, omdat mensen uit nood gedreven toch paddenstoelen aten, die ze in de bossen rond Tsjernobyl oogsten.



In het begin van de recente oorlog kwam Tsjernobyl weer in het nieuws en is er weer angst en zorg over de veiligheid.

U begrijpt nu wel mijn opmerking dat op 26 april twee gebeurtenissen hebben plaats gevonden, die boven komen drijven in mijn geheugen met de recente gebeurtenissen in Oekraïne.

*Mary-Ann Borggreve*

personen door elkaar (vier vrouwen, een man en een kind) en daarnaast een paard en een stier.

Ook de achtergrond is door elkaar, er is geen verschil tussen binnen en buiten. De mensen rennen in paniek uit hun huizen. Er is veel tegelijk te zien op het schilderij, bijvoorbeeld een paard dat in paniek een huis binnestormt. Rechts valt iemand van het brandende dak. Een moeder huilt om haar dode kind.

Vooraan op het schilderij is een man met een afgebroken zwaard afgebeeld, een symbool voor een gesneuvelde soldaat. Het paard drukt de angst uit en is het symbool voor de onschuldige slachtoffers in de oorlog. De moeder met het dode kind symboliseert het verdriet om de gesneuvelden. De stier kan symbool staan voor het Spaanse erfgoed (stierengevechten), maar kan ook betrekking hebben op Franco of het fascisme.

De lamp bovenaan het schilderij, op de plaats waar op religieuze werken vaak het goddelijk licht en een duif wordt afgebeeld, is slechts een kaal peertje. Het lampje wordt wel gezien als symbool voor een bom.

*Mary-Ann Borggreve*

Bron: diverse websites

4 mei



Mausoleum Ede



5 mei



## Woorden schieten tekort

Op 24 februari 2022 gebeurde wat niemand voor mogelijk gehouden had. Het grote Rusland viel buur- en broederland Oekraïne binnen. De dreiging was er al langer. Al weken waren er waarschuwingen over grote troepenconcentraties aan de Russische-Oekraïense grens en over de groots opgezette oefeningen in Wit-Rusland. Deze werden door de Russen ontkend en afgedaan als 'stemmingmakerij'. Staatshoofden en regeringsleiders belden met de Russische president Poetin of gingen op bezoek voor een gesprek om hem af te houden van een eventuele aanval op Oekraïne. Op de avond van 23 februari keken velen in Nederland naar Op1. Er klonken nog geruststellende woorden: "We leven in een beschaafde wereld." "In ons werelddeel is sinds 1945 geen oorlog meer geweest." "Zo roekeloos zal Poetin toch niet zijn?" "Ga maar rustig slapen." De volgende morgen reden de tanks door Charkov, werden gebouwen en mensen beschoten. **Woorden waren tekort geschoten.**

**Woorden schieten tekort** om de beelden te beschrijven die wij in de weken daarna te zien kregen. Een aaneenschakeling van verwoestingen, van raketbeschietingen, van granaatinslagen. Mensen op de vlucht: eerst naar 'rustigere' delen van het land, weg van het geweld. Daarna naar de buurlanden Polen, Slowakije, Hongarije, Moldavië, Roemenië. Landen die eerst afwijzend stonden tegenover de vluchtelingenstromen uit het Midden-Oosten organiseerden nu een eerste opvang voor ontredderde vrouwen en kinderen. Schrijnende tafereelen van mannen die hun gezin naar de grens brachten om daarna terug te gaan om hun dorp, hun stad, hun land te helpen verdedigen. Aan de andere kant ontstonden in alle landen van Europa initiatieven van gewone burgers om op welke manier dan ook behulpzaam te kunnen zijn. Voedsel-, kleding- en geldinzamelingen, ruimte aanbieden om vluchtelingen op te nemen: gewone mensen die andere mensen willen helpen.

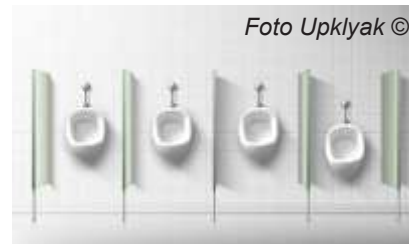
## Wc taboe

We hebben het allemaal weleens meegemaakt. Je bent op een evenement, in een museum of een restaurant en je wilt (als vrouw) de dames wc gebruiken. De rij is lang. Ondertussen is het herentoilet verlaten. Een enkele vrouw, moedig of met hoge nood kiest dan toch voor de 'heren'. Vrouwen doen er gemiddeld twee keer zo lang over om naar het toilet te gaan als mannen. Het duurt ongeveer 90 seconden (v) tegen 40 seconden (m). Om nog maar te zwijgen over de kleding, tassen, kleine kinderen en andere 'dameskwesities' waar wij mee te maken hebben. En dat is voordat vrouwen zelfs maar bij de kern van het probleem van deze kwestie komen. De meeste architecten bouwen toiletten voor mannen en vrouwen die even groot zijn. Urinoirs nemen minder oppervlakte in dan een cabine, dus zijn er meer plekken voor mannen om tegelijk naar de wc te gaan. Vrouwen

**Woorden schieten tekort** om de achtergrond van deze militaire operatie of oorlog te kunnen begrijpen. Vanuit onze kijk op de wereld is het niet te bevatten dat de EU en/of de NAVO een bedreiging voor Rusland zouden vormen, laat staan dat wij worden gezien als nazi's. Er is geen enkel Westers land, dat nog terugverlangt naar een regime zoals dat tot en met 1945 over grote delen van Europa heerste. Er lopen misschien in elk land enkele politici rond die ontkennen wat er in die jaren heeft plaatsgevonden met Joden, homo's, zigeuners en andersdenkenden, zelfs in ons eigen land, maar dat zijn toch meestal figuren die in de marge opereren. De enorme escalatie van het geweld van Rusland tegenover Oekraïne en de Oekraïners met de enorme verwoesting van dorpen, steden en infrastructuur is daaruit niet te verklaren. Als deze oorlog al tot een einde zal komen, hoe moeten de landen met elkaar verder gaan in de toekomst?

Ik ontmoette laatst een vrouw. Ze komt uit Rusland en is als expat in ons land werkzaam. Zij beheerst onze taal goed. Zij was vertwijfeld, want het is toch haar land dat deze oorlog begonnen is. Dat vindt zij tenminste zelf ook. Maar haar gevoel gaat ook uit naar dat Oekraïense volk dat nu zo te lijden heeft onder dat verschrikkelijke geweld. Als Russische heeft zij al verschillende demonstraties tegen het Russische ingrijpen in de Oekraïne bezocht en daar ook duidelijk laten merken dat niet alle Russen dat steunen. Zij had het gevoel tegen een muur op te lopen, toen zij andere Russische expats sprak. Die bleven het standpunt van hun regering verdedigen, zij waren niet te overtuigen, welke argumenten zij ook aanvoerde. Zij kon hen niet bereiken, al spraken zij dezelfde taal, zij leefden in een andere werkelijkheid. Intens verdrietig zei ze: **'Mijn woorden schieten tekort.'**

Wim Moll Bron: KBO Gelderland



daarentegen gebruiken allemaal een cabine en van de oppervlakte van het damestoilet wordt soms dan ook nog ruimte ingenomen door een verluierplek. Dat terwijl de ladies drie keer zoveel cabines nodig hebben om de extra tijd in te halen. Geen wonder dat uit een nieuw onderzoek blijkt dat 59 procent van de vrouwen zegt dat ze regelmatig in de rij moeten staan, vergeleken met slechts 11 procent van de mannen. Mannen kunnen met een kleinere oppervlakte toe. Vrouwen, op basis van de langere gebruikstijd, hebben dan meer cabines nodig.

(Vervolg op pagina 13)

## Lokale politiek houdt niet genoeg rekening met senioren

Maar liefst vier op de tien senioren (41%) vindt dat de lokale politiek niet goed genoeg rekening houdt met de belangen van senioren, 18 procent vindt van wel. Dat blijkt uit een onderzoek van seniorenorganisatie KBO-PCOB. Ook blijkt dat slechts een kwart (27%) van de senioren veel vertrouwen in de lokale politiek heeft. Hierbij is het opvallend dat een ruime meerderheid (53%) niet positief of negatief over de lokale politiek denkt. Ingrid Rep, directeur van KBO-PCOB: "Dat er nog een wereld voor de lokale politiek te winnen valt, wordt wel duidelijk. Ruim negentig procent van de senioren geeft aan geïnteresseerd te zijn in de lokale politiek. Het lijkt alsof dit omgekeerd niet persé het geval is. Daar moet je als politicus echt iets mee doen, en niet alleen in verkiezingstijd."

### Passend wonen

In het onderzoek is ook gevraagd wat ouderen belangrijk vinden om tot een seniorvriendelijke gemeente te komen, opgesplitst in acht speerpunten. Met name het speerpunt 'passend en betaalbaar wonen' (37%) is een onderwerp van belang en staat dan ook met stip op nummer één. Vooral het creëren van een divers woningaanbod van tussenvormen voor senioren is hierin belangrijk en senioren geven aan dat zij bij het maken van woonplannen, graag betrokken worden. Rep: "Senioren worden nu aangewezen als schuldige van de wooncrisis, wat pertinent niet waar is. Gemeenten maken de keuzes wat waar en voor wie gebouwd kan worden. En plannen die senioren hebben, worden vaak niet eens gehoord. Tijd voor verandering, senioren zijn er klaar voor!" Het speerpunt 'welzijn en zorg' (21%) wordt ook als belangrijk ervaren. Senioren geven dan vooral aan dat

gemeenten meer moeten zorgen voor duidelijke informatie over de Wmo-voorzieningen en dat zij moeten zorgen dat gemeentelijke afdelingen goed moeten samenwerken op het gebied van wonen, zorg en welzijn.

### Vriendelijk voor iedereen

Op plek nummer drie staat het speerpunt "voldoende inkomen voor ouderen" (16%). Hierin vragen senioren gemeenten om in overleg te gaan met organisaties als KBO-PCOB, over de inzet van het budget voor armoedebeleid onder senioren. Maar ook dat gemeenten moeten zorgen voor één centraal en toegankelijk inkomens- en arbeidsloket. Rep: "Deze top drie aan speerpunten neemt niet weg dat die andere punten \*) ook ontzettend belangrijk voor senioren zijn. Denk bijvoorbeeld aan voldoende openbare toiletten, stoepen zonder akelige kuilen, maar ook een wijkagent in iedere buurt, die je aan diens jasje kan trekken. Ga je als gemeente aan onze speerpunten werken, dan ben je niet alleen seniorvriendelijk bezig, maar krijg je een gemeente die vriendelijk is voor iedereen."

### Onderzoek

Aan het onderzoek hebben 1.548 senioren meegedaan, met een gemiddelde leeftijd van 75 jaar.

Bron en onderzoek: KBO-PCOB.NU - 10-03-2022

\*) *De acht speerpunten zijn: 'Mobiliteit en verkeersveiligheid', 'Voldoende inkomen voor ouderen', 'Toegankelijke openbare ruimte', 'Welzijn en zorg', 'Passend en betaalbaar wonen', 'Een veilige gemeente', 'Digitalisering zonder uitsluiting' & 'Aandacht voor zingeving'*

## Vervolg wc-taboe

Het is biologisch vastgesteld dat vrouwen een kleinere blaas hebben dan mannen. Psychologisch doen meer vrouwen aan voorzorg, dus zonder dat het meteen al nodig is alvast gaan. Het klinkt vreemd, maar er zijn hier ook grotere problemen. Naar schatting 35% van de 65+ vrouwen heeft urine-incontinentie. Bij jonge vrouwen ligt dit percentage nog rond de 16%. Slechts 1,7% van de mannen tussen 20 en 65 jaar heeft last van ongecontroleerd urineverlies.

Heren hebben ook geen tijdverlies door de zogenaamde herenhygiëne. Een vrouw daarentegen heeft ook daar soms enige tijd voor nodig. Bovendien is het soms ook nog zo dat vrouwen 'even' hun lipstick bijwerken voor de spiegel en dan dus een wastafel bezet houden. Hebt u trouwens in de gaten dat veel gelegenheden ook nog door meer vrouwen dan door mannen bezocht worden? In onze kerk zie je meer vrouwen dan mannen.

Van toiletjuffrouwen hoor je vaak dat het in de 'vrouwen' snel een bende is en de mannen niet zoveel rommel maken. Eén uitzondering is de kroeg, als de kerels iets

hebben gedronken kunnen ze niet meer goed richten en wil je dat als vrouw niet weten, noch ervaren.



Als je als vrouw merkt dat je altijd in de rij staat of zelfs op veel plaatsen geen toilet kunt vinden - is de kans groter dat je thuis blijft en niet naar buiten gaat. Dit kan leiden tot sociaal isolement en eenzaamheid. Onderzoek heeft aangetoond dat je dit kan beperken om lang en gelukkig te leven.

Dus kom op regeringen, architecten en planners. Het is tijd om buiten het hokje te denken!

*Erik Erkelens*

## Maak aanvraag compensatie energierekening laagdrempelig

**Senioren die recht hebben op een extra compensatie voor de hoge energieprijzen, kunnen die vanaf nu zelf aanvragen bij hun gemeente, zo meldt het ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid.**

De toeslag van 800 euro is bedoeld voor lagere inkomens, onder meer voor senioren met een AOW-uitkering zonder aanvullend pensioen. Ingrid Rep, directeur van seniorenorganisatie KBO-PCOB: "Heel fijn dat deze compensatie nu verhoogd én beschikbaar is. Maar dan moeten alle senioren die hier aanspraak op willen maken dat ook kunnen doen. Daarom onze oproep aan gemeenten om de aanvraagformulieren niet alleen digitaal aan te bieden, maar ook via een fysiek loket. Deze compensatie is te belangrijk om daar niet zorgvuldig mee om te gaan, wees daarom zo laagdrempelig mogelijk."

### Digi-aardig

Dat seniorenorganisatie KBO-PCOB ook vraagt om een alternatief, naast de digitale aanvraag, heeft een gegronde reden. Onlangs bleek nog uit de 'Monitor Toegankelijkheid 2021', die naar de Tweede Kamer is gestuurd, dat overheidswebsites niet voldoende toegankelijk zijn voor bepaalde groepen, waaronder

senioren. Uit eigen onderzoek van KBO-PCOB blijkt dat senioren het belangrijk vinden dat hun gemeente zorgt voor dienstverlening en informatie die voor iedereen toegankelijk is, schriftelijk en telefonisch. Rep: "Vooropgesteld, heel veel senioren zijn digitaal vaardig, het gaat ons om de groep die dat niet is of niet de middelen heeft om digitaal te kunnen communiceren. Dus wees digi-aardig en zorg altijd voor een alternatief, naast de digitale optie."

KBO-PCOB maakt zich samen met haar leden sterk voor belangrijke thema's zoals wonen, zorg, zingeving en pensioenen.

*Ingrid Rep*, Directeur KBO-PCOB



Foto: Janita Sassen ©

## Laag inkomen geeft recht op een energietoeslag van € 800

Na aandringen van de Woonbond, FNV en Milieudefensie krijgen mensen met minimuminkomens, boven op de vermindering energielasting, via de gemeente € 800 voor de energiekosten. Bijstandsgerechtigden ontvangen dit vanaf medio april 2022 automatisch.

Anderen die ervoor in aanmerking denken te komen, zoals zelfstandigen met een laag inkomen, AOW'ers zonder pensioen en oudere werklozen, zijn niet allemaal bekend bij hun gemeente en moeten zichzelf aanmelden. De gemeente heeft de inkomensgrenzen vastgesteld.

Voor de gemeente Ede: Op hun website staan de voorwaarden vermeld. Kijk op: [www.ede.nl](http://www.ede.nl). Klik door naar Energietoeslag, of [ede.nl](http://ede.nl) en vul in het zoekvak energietoeslag in.

Aanvragen kan vanaf 1 mei 2022 door te mailen naar [consulenten@ede.nl](mailto:consulenten@ede.nl) of neem telefonisch met de gemeente Ede contact op via 14-0318. Er komt een eenvoudig online aanvraagformulier op hun website te staan.

Bron: gemeente Ede



## Meterkastkaart

Zegt het u wat? De meterkastkaart is een initiatief van hulpverleners, zoals politie en brandweer. De meterkastkaart zorgt dat mensen die u niet kennen wel snel hulp kunnen regelen. Landelijk onderzoek heeft namelijk aangetoond dat een politieagent gemiddeld tien minuten nodig heeft om een naam en telefoonnummer van de bewoner van een pand of dat van familie of kennissen te achterhalen. De politie denkt dat de meterkastkaart een aanzienlijke tijdsbesparing zal opleveren. Bovendien is het zinvol dat er in geval van nood snel een bekende of de huisarts kan worden gewaarschuwd.

De meterkastkaart kunt u op de website van de politie vinden als u zoekt op 'meterkastkaart bij calamiteiten'. Als service staat hij ook tijdelijk op onze website.

Let op: er zijn ook commerciële partijen die een meterkastkaart aanprijzen, dat zijn meestal gegevens van de alarmnummers van politie, ambulance en brandweer en soms de waterleverancier en de netwerkbeheerder van het elektriciteitsnetwerk. Ga naar [kbo-ede.nl](http://kbo-ede.nl) en kies Activiteiten.

*Erik Erkelens*

## Dagje uit

Het is lang geleden dat ik een stukje schreef over een dagje uit. Eindelijk is het weer zover.

Zoals een aantal van u wel weten zijn wij lid van de Oud Katholieke kerk in Amersfoort. Deze kerk ligt vlak bij het museum Flehite. Ons eerste uitje na corona was naar dit museum. Uit de kerk met de museumpas naar Flehite. Daar is tot 8 mei de tentoonstelling "Ander licht op Withoos" te zien.

In mei 2018 zijn wij met een Bespreek het samen reis naar Rome geweest. Op het programma van deze reis stond een kennismaking met de schrijfster Rosita Steenbeek. Als voorbereiding hebben we toen een boek van haar gelezen. Dat was de roman *Ander licht*. Deze roman begint met de wijze waarop het schilderij "Gezicht op Amersfoort" tot stand komt. Het boek gaat over de schilder Matthias Withoos, zijn dochter Alida en een leerling Caspar van Wittel.

## Gezicht op Amersfoort

Het schildertalent uit de "Keistad"  
Die schilderde wat hij gezien had.  
En ieder was blij  
Met dat pracht schilderij  
Ja, Withoos, de schilder, die kon dat.  
*Theo Borggreve*



Alida

Hans

Matthias

De tentoonstelling, die nu te zien is gaat over Matthias Withoos, Alida en andere kinderen en een nazaat Hans Withoos. De laatste maakt fotografische schilderijen.

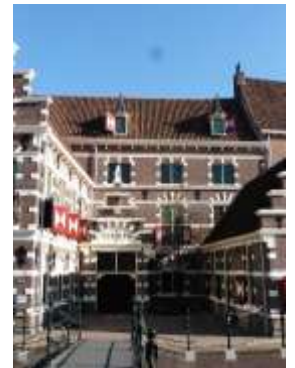
Als je het boek kent, zie je dingen, die je vanuit het boek herkent en dat maakte voor ons deze tentoonstelling extra leuk.

Houd je van bloemen op schilderijen, dan kun je volop genieten.

Wat zijn de schilderijen van Alida prachtig.

*Mary-Ann Borggreve*

Ander licht op Withoos - drie generaties Withoos  
Nu te zien t/m 11 september



Museum Flehite

## Vooraankondiging van de gezamenlijke reis van KBO en PCOB

HOERA! Het kan en mag weer.  
We zijn druk bezig om samen met twee Dames van het PCOB het reisje rond te maken.  
De planning is om woensdag 29 juni met een bus naar een abdij in Egmond te gaan.

Programma  
10.00 uur aankomst koffie met gebak,  
10.30 uur rondleiding  
12.30 uur middaggebed van 15 min. in de abdijkerk  
13.00 uur Lunch  
13.45 uur winkel

14.30 uur Lezing Leo Fijen  
15.00 uur einde programma.

We hopen om 17.30 uur weer in Ede te zijn.

Inschrijfformulier en verdere informatie volgt in de Nieuwsbrief nr. 6 - juni 2022. Deze nieuwsbrief verschijnt omstreeks 24 mei 2022.

Noteer woensdag 29 juni alvast in uw agenda! Wij hebben er zin in.

*Ria en Jacomien (PCOB Ede) - Tonny en Trudy (KBO Ede)*

## Ouderenadvies

Vrijwillige ouderenadviseurs (VOA's) zijn speciaal opgeleide mensen die senioren helpen om antwoorden te vinden bij een hulpvraag. Dit kan op diverse gebieden zijn: *wonen, welzijn, zorg, veiligheid, vervoer en financiën*.

Zij geven onafhankelijk en vrijblijvend informatie, voorlichting en advies aan leden en niet-leden, als service van KBO-PCOB.

De ouderenadviseurs luisteren naar uw verhaal, zij zijn klankbord en informatiepunt. Zij zoeken samen met u naar een oplossing, maar u houdt zelf de regie.

U kunt de ouderenadviseur (van KBO) bereiken via:

Frans Bik

Telefoon: 0318 84 29 92

Email: fransbik1@gmail.com

## **Agenda KBO en PCOB**

Op de bijeenkomst van KBO Ede 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 (woensdagen)

**18 mei:** Buffet Indonesische maaltijd voor leden van KBO Ede. Aanvang 17.00 uur

**15 juni:** Fietstocht?

**17 augustus:** Verjaardagsfeest voor 80- en 90 jarigen (op uitnodiging en bij voldoende deelname)

**Vrijdag 10 juni:** KBO-Ede Vrijwilligersavond (op uitnodiging)

De bijeenkomsten vinden plaats in de zaal van het appartementencomplex "De Bosroos", hoek rotonde Proosdijerveldweg/Veenderweg. Ingang aan de Rozenlaan, 6713ET Ede.

Zie ook de website en facebook van KBO Ede en nieuws van O&O op pagina 4.

**Vervoer naar een KBO Ede bijeenkomst nodig? Neem tijdig contact op om een afspraak te maken met Ap Dominicus: 0318 638 950 of 06 19 02 11 19**

### **PCOB** Ede Programma (maandagen)

• **16 mei:** Lezing De wereld van glaskunst door Gerdi Rijkaard  
De locatie: De Open Hof, Hoflaan 2, 6715AJ Ede.

### **PCOB** Bennekom Programma

• Donderdag **19 mei:** Ledenbijeenkomst  
Locatie voor de activiteit: Gemeentecentrum De Brink. Brinkstraat 39, 6721WR 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, 6741BV Lunteren.

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

## **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 meer opleveren dan een landelijk en lokaal blad. Bovendien doen wij aan belangenbehartiging.

Een hometrainer tegen de winterkiloetjes? Genoeg keuze!

Airfryer? Staat op de website.

Legpuzzels voor de donkere dagen? Zelfs dat.

Profiteer dus van uw lidmaatschap en bezoek de website: [www.kbo-pcob-voordeel.nl](http://www.kbo-pcob-voordeel.nl)



Op [www.kbo-ede.nl](http://www.kbo-ede.nl) kunt u onze activiteiten ook vinden

