

NIEUWSBRIEF KBO



afdeling Ede

jaargang 29, nr. 7/8 juli/augustus 2022



Vertrek bij de Bosroos 15 juni - fietstocht 22 km.

In dit nummer:

Colofon	2
Voorwoord Van het bestuur	3
Pastorale bijdrage	4
Mededelingen van O&O	5
Grofvuil	6
Belangenbehartiging	8
Ede Doet bonnen	12
Sociaal minimum	14
Bedevaert Kevelaer	15
Fietstocht Vacatures KBO Ede	16
Dagje uit Maastricht	19

Interessante informatie:

Mijn ZGV	4
Amazing Grace Oorlogsrecht	5
Gebed voor Oekraïne	6
Autodiefstal vermijden	7
Afhankelijk	8
Column Ziek Bananen bewaren	9
Theezakje Overleden huisdier	10
Regels medicijnen afhalen	11
Prostaatvergroting (TURP)	12
Levensles	13
Vrijwilligersuitje	17
Eiwitten	18

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-edede.nl

1^o Penningmeester
Gijsbert van Ingen
t. 06 47 55 22 32
email: penningmeester@kbo-edede.nl

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

2^o Penningmeester
vacature

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

Belastingservice 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-edede.nl

Facebook www.facebook.com/KBO-Ede-897647640335670/

Volgende kopij uiterlijk inleveren **1 augustus** 2022



Voorwoord

Tijdens de ALV van KBO Ede op woensdagmiddag 16 maart 2022 heeft de voorzitter duidelijk met u afgesproken dat er opheldering moet komen, betreffende de financiën van het overkoepelend orgaan de UNIE KBO. U hebt vernomen, dat dit tijdens de ALV van KBO Gelderland (KBO-G) niet gelukt is. De penningmeester van de UNIE KBO heeft niet of nauwelijks over de financiën gesproken.

Op 21 mei 2022 kregen wij een schrijven van het Bestuur van de KBO-G, waarbij zij hun lidmaatschap van de UNIE KBO (Pro forma) opzegde. Dit is een formele kwestie. Wil je het lidmaatschap per 1 januari 2023 opzeggen, is een opzegtermijn per 1 juni verplicht.

Het Bestuur van KBO-G wil het niet zover laten komen, maar hoopt door dit schrijven aan tafel te kunnen om helderheid te krijgen.

KBO Ede heeft in een schrijven aan KBO-G, d.d. 8 juni 2022, meer gegevens gevraagd om tot een goede afweging te komen.

Wij trekken als KBO Ede op met KBO Wageningen en KBO Renkum in deze. Op 28 juni 2022 zullen wij de eventuele verstrekte gegevens samen bespreken om een gezamenlijk standpunt te bepalen.

Wij staan geen scheiding voor, maar als hoofdbestuur van de UNIE KBO moet men het ook niet zover laten komen.

Wij houden u op de hoogte van de ontwikkelingen en rekenen erop de volgende keer nieuws te kunnen brengen.

Mededeling

In Nieuwsbrief nr. 6 bij de tekst "Van het bestuur" staat o.a. dat Henk Claes toegetreden is tot het bestuur als 2e penningmeester a.i.. Helaas en spijtig heeft hij zich om persoonlijke redenen teruggetrokken.

Ap Dominicus, voorzitter

8 juni 2022



Van het bestuur



KBO en PCOB gaan samen de Senioren Games organiseren voor alle Senioren in onze gemeente vanaf 55 jaar. Het is een pilot van de Unie KBO met als doel ledenwerving. De Unie KBO heeft daarbij een

professioneel bureau aangetrokken, dat geheel door de Unie KBO bekostigd wordt. Na enkele malen overleg tussen het bureau en de voorzitters van KBO-PCOB is het idee geopperd om deze Senioren Games te organiseren.

Er is besloten om Sportservice Ede hierbij te betrekken, daar zij over veel kennis en hulpmiddelen beschikken. Het festijn zal in de namiddag gehouden worden. Gemeente Ede heeft voorlopig een subsidie toegekend.

KBO Ede heeft bij Ede Doet een plan ingediend om de bonnen van € 7,50 te kunnen gebruiken voor allerlei administratieve zaken. Deze bonnen worden in september 2022 ter beschikking gesteld en kunnen ingeleverd worden bij onze organisatie (zie pagina 12).

Het eerste gedeelte van de Senioren Games zal plaats vinden op 27 oktober 2022. Andere genoemde data komen hiermee te vervallen. De najaarsvakantie is in de week van 27 oktober 2022 en kunnen wij over sportzalen beschikken.

De andere helft (in de buitenlucht) zal hoogstwaarschijnlijk eind april 2023 plaats vinden. Dat is nog niet zeker.

Het is de bedoeling, in het kader van de ledenwerving, dat iedereen van 55 jaar en ouder kan deelnemen. Op dit moment wordt er hard gewerkt het plan definitief te maken, zodat er snel met de uitvoering begonnen kan worden.

Wij houden u op de hoogte van de stand van zaken.

Wij adviseren u om alvast met de training te beginnen!

Ap Dominicus

14 juni 2022



Pastorale bijdrage

Pater Titus Brandsma heilig

Op zondag 15 mei 2022 werd de patroon van onze parochie, pater Titus Brandsma, heilig verklaard. Tijdens die heiligverklaring kon ik er zelf niet bij zijn. Wel was ik een week tevoren in Rome en heb daar filmpjes gemaakt over zijn studietijd daar, die op de website van onze parochie te zien zijn. (www.ztitusbrandsmaparochie.nl)

Voor zijn heiligverklaring was een erkend wonder nodig, dat op zijn voorspraak had plaatsgevonden, hetgeen inderdaad gebeurd is. Destijds was dat voor zijn zaligverklaring niet nodig, omdat hij als martelaar gestorven is. Toentertijd werd aan Kardinaal Alfrink gevraagd of pater Titus ook zaligverklaard zou zijn geweest als hij niet in Dachau was gestorven. De kardinaal gaf daarop een mooi antwoord: "Brandsma is niet zalig omdat hij in Dachau is vermoord, hij werd in Dachau vermoord omdat hij zalig was." De kardinaal benadrukte daarmee dat heel het leven van pater Titus in het teken van het geloof heeft gestaan: de wijze waarop hij Carmeliet was, zijn werk als journalist die opkomt voor het vrije woord en de waarheid, de professor die de vaderlandse vroomheid bevordert, de verzetsheld die vanuit zijn geloof het nationaal socialisme al in de jaren 30 bestreed.

Het antwoord van de kardinaal laat zien dat de marteldood van pater Titus de consequentie was van

heel zijn leven, dat gekenmerkt wordt door een principieel respect voor de waarheid, de waardigheid van de menselijke persoon, een respect dat voortvloeide uit zijn geloof dat God wil wonen in al zijn schepselen. Dat geloof delen wij met hem, al vraagt het van ons niet de marteldood, omdat de omstandigheden anders zijn. Maar net als hij zijn wij geroepen om de weg van heiligheid te gaan. Dat kan al in gewone daden van gebed en naastenliefde in het dagelijks leven, zoals pater Titus als hoogleraar op weg naar de universiteit onderweg meermalen de groenteman hielp met het aanduwen van zijn kar tegen een helling. Over die gewone dingen heeft pater Titus ook ooit iets moois gezegd:

"Wij zijn niet geroepen om in het openbare leven grootse, opvallende en druk besproken dingen te doen. Wel zijn we verplicht om de gewone dingen op grootse wijze te doen, dat is met een zuivere intentie en met de inzet van onze hele persoonlijkheid".

Pastoor Henri ten Have

Kijk op www.ztitusbrandsmaparochie.nl voor drie filmpjes van onze pastoor over Pater Titus Brandsma.

Plekken van betekenis voor Titus Brandsma in Rome

Titus Brandsma



Bij gelegenheid heeft pastoor ten Have in Rome enkele plekken bezocht waar ook Titus...

[Lees meer >](#)

Mijn ZGV (Ziekenhuis Gelderse Vallei)

Zelf de regie hebben over uw medische gegevens? Log in via MijnZGV, uw online patiëntenportaal.

In MijnZGV vindt u onder andere:

- uw actuele afsprakenoverzicht
- belangrijke folders voor uw afspraak
- delen van uw medisch dossier, zoals: uitslagen, brieven en uw persoonlijke gegevens

Zo houdt u de regie over uw eigen medische gegevens. Wel zo fijn!

Meer informatie?
www.geldersevallei.nl/mijnzgv

Hoe gaan organisaties om met uw gegevens?

Bestudeer de tekst eens grondig van de kaart die u krijgt

of mee kunt nemen bij de Gelderse Vallei (zie afbeelding).

Wat u nergens op de kaart zult vinden is de manier waarop het ziekenhuis met uw gegevens omgaat. Dat is meestal te vinden in een 'privacyverklaring' of disclaimer. Daar vindt u wat voor aansprakelijkheid door de Gelderse Vallei allemaal uitgesloten wordt. Mocht u dit ziekenhuis aansprakelijk stellen, dan worden de zaken scherp gesteld. Er is dan ineens sprake van gegevens over u in plaats van van u. U krijgt toegang tot de gegevens, maar de regie? Als ZGV deze gegevens in de cloud (ergens op internet) opslaat of daar een reservekopie bewaart, dan kan het zelfs zo zijn dat de wetten van de VS daar gelden en Amerikaanse veiligheidsdiensten er toegang toe kunnen krijgen.

De keus is natuurlijk aan u, wel of geen "regie".

Erik Erkelens

Meditatie I

*Afstand nemen
Afstand doen
Nieuwe ogen
ontvangen*

Meditatie II

*Afstand nemen
Afstand doen
Nieuwe ogen
ontvangen*

*Inzicht
zien*

Meditatie III

*Voldoende Stilte
De Ware Inspiratie
Wacht op Ontvangen*

Ada Cathcart-Benting

Mededelingen van de commissie O&O

Woensdag **17 augustus** 2022: Verjaardagsfeest voor 80- en 90-jarigen van dit jaar (op uitnodiging)

Woensdag **21 september** 2022: opening nieuwe seizoen met onze gebruikelijke Bingo. Deze is gratis voor KBO leden, introducees of leden van PCOB mogen ook meedoen kosten €5,00!

Donderdag **9 november**: 's avonds lezing van Arnold Huijgen over zijn boek 'Maria, icoon van Genade'. Dit wordt georganiseerd samen met PCOB Ede.

Plaats en Tijd: nog niet bekend.

(Dit alles onder voorbehoud)

Trudy van Schoonhoven

Amazing Grace

Sinds half mei is er op de TV bij de EO een programma met de titel *Amazing Grace*.

Amazing Grace is een bekend lied, een gospel. Aan dit lied zijn drie mannen verbonden.



John Newton

Allereerst John Newton, de tekstschrijver van dit lied. Hij leefde van 1772 tot 1807 en was slavenhandelaar. Tijdens een storm, waarbij veel mensen omkomen blijft hij in leven. Dit veroorzaakt een ommekeer en hij wordt gelovig. Hij wordt Anglicaans priester en bestrijder van slavenhandel.

In 1772 schrijft hij de tekst van

Amazing Grace.



William Wilberforce

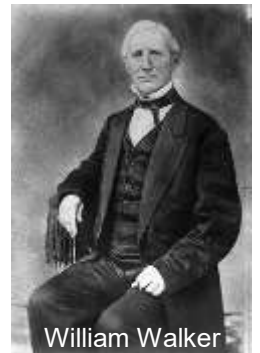
Een tweede man, die verbonden is met dit lied is William Wilberforce (1759-1833). Hij was politicus en werd de leider van de anti-slavenbeweging. Een maand na zijn dood kregen alle slaven in het Britse rijk hun vrijheid.

Hij zal de tekst hebben gekend, maar als gedicht, niet als lied. Van zijn leven is een film gemaakt en daar komt dit lied prominent in voor.

William Walker heeft in 1835 de melodie gemaakt.

Veel beroemdheden hebben dit lied vertolkt, onder andere Elvis Presley en Aretha Franklin.

Geweldige Genade, hoe zoet is het geluid
Dat een stakker als mij redde
Ik was eens verloren, maar nu ben ik gevonden
Ik was blind, maar nu kan ik zien.



William Walker

Het was genade dat mijn hart leerde te vrezen
En genade dat mijn angsten weg nam
Hoe prachtig verscheen die genade
Op het uur toen ik voor het eerst geloofde.

Door veel gevaren, moeite en verstrikkingen
Ben ik al gekomen
Het is genade dat me veilig tot zover brengt
En genade zal me naar huis leiden.

De Heer heeft me veel goeds beloofd
Zijn woord versterkt mijn hoop
Hij zal mijn schild en bescherming zijn
Zo lang als het leven duurt.

Mary-Ann Borggreve

Bron: internet

Oorlogsrecht

Op 23 mei van dit jaar is de Russische sergeant Adim Sjisimarin veroordeeld tot levenslang. Hij heeft een oudere ongewapende man, 62 jaar oud, doodgeschoten. Hij had bevel gekregen om te schieten. De rechtbank in Oekraïne vindt dat hij persoonlijk verantwoordelijk is.



Een bericht, waar ik het moeilijk mee heb. Misschien heeft de rechter gelijk, maar levenslang voor zo'n jonge man.

Er komt nog een hoger beroep. Voor deze man hoop ik dat de straf verminderd wordt. Hij moet zijn hele leven deze gebeurtenis met zich meedragen.

Mary-Ann Borggreve

*Elk volk verdient zijn eigen leider
Oude wijsheid*

Grofvuil

Vanaf donderdag 1 september gaat het afvalbrengstation in Ede werken met een reserveringssysteem. Vanaf dan kunt u als inwoner van gemeente Ede en Renswoude alleen met een reservering bij het afvalbrengstation terecht.

Zo behoren de wachttijden en wachtrijen tot het verleden. U kunt als inwoner het tijdstip van uw bezoek afstemmen op uw agenda.

Online reserveren

Vanaf 1 augustus kunt u al een reservering maken voor september. Dit kan via de ACV-app en via www.acv-groep.nl/afvalbrengstation. Tot 31 augustus kunt u het afvalbrengstation nog bezoeken zonder afspraak.

Per 1 september 2022 zijn er meer maatregelen, u kunt ze bekijken op de site www.acv-groep.nl. U kunt voor vragen bellen naar 0318 648 160.

**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 o.v.v. "ik doe mee".

Samen "Uit eten" en "Leeskring"

Uit eten

Het is altijd fijn om **samen te eten** en gezellig te praten, dus als je zin hebt, ben je welkom.

Op vrijdag 1 juli gaan we eten bij 't **Zusje**, Nieuwe Stationsstraat 13A.

Dit is een tapas restaurant, waar je naar eigen smaak kleine gerechtjes kunt bestellen. Opgeven voor 29 juni.

Op vrijdag 5 augustus wordt het restaurant **De Verleiding**, Brouwerstraat 44.

Opgeven voor 3 augustus.



Leeskring

Op donderdag 7 juli (was dinsdag 5 juli) komen we weer bij elkaar en dan bespreken we het boek "Viktor" van Juduth Fanto. Als je van lezen houdt, ben je van harte welkom. We hebben er graag enkele enthousiaste lezers bij. Na de zomervakantie beginnen we weer op donderdag 15 september.

Voor informatie over "Uit eten" en "Leeskring" kun je contact opnemen met

Marja Ankoné, tel. 0318 62 00 31.



Oekraïne

In het vorige nummer schreef ik dat ik hoopte dat met Pinksteren de oorlog in Oekraïne voorbij zou zijn. Helaas is dat niet het geval.

Pinksteren in de Bijbel was een oogstfeest. Dat herinnert meteen aan Oekraïne, waar nu enorme hoeveelheden graan niet verscheept kunnen worden. Het gevolg is, dat er grote voedsel tekorten worden verwacht in Afrika.

Wat kunnen wij doen? Bidden, dat er Vrede komt.

Laten we bidden:

"Leid mij van dood naar leven, van leugen naar waarheid. Leid mij van wanhoop naar hoop, van angst naar vertrouwen. Leid mij van haat naar liefde, van oorlog naar vrede. Laat vrede ons hart, onze wereld en ons heelal vullen".

Mary-Ann Borggreve

10 tips om autodiefstal moeilijker te maken

Om het gilde der lange vingers zoveel mogelijk te ontmoedigen, hebben wij de volgende tien tips voor je:

1. De belangrijkste regel van allemaal: laat de contactsleutel nooit in de auto achter. Ook niet wanneer je 'even' uitstapt, om welke reden dan ook. Een (gelegenheids)dief is er sneller met je auto vandoor dan je voor mogelijk houdt.
2. Draai je stuur in het stuurslot voor je uitstapt.
3. Sluit altijd je auto af.
4. Bewaar autosleutels uit het zicht. Moderne *smart keys* moeten zo ver mogelijk van de auto worden bewaard, liefst in een zogenaamde RFID-sleutelhoes die de radiografische straling onderbreekt.
5. Parkeer je auto op een voor jou onbekende plek bij voorkeur in een drukke, bebouwde omgeving, voorzien van goede verlichting. Op goed verlichte plekken lopen 's avonds vaker mensen rond en worden eventuele verdachte situaties eerder ontdekt.



6. Ben je niet zeker over de te kiezen parkeerplek, wijk dan uit naar een parkeergarage met cameratoezicht. Het is geen garantie tegen

diefstal, maar dieven houden nu eenmaal niet van camera's en licht.

7. Laat de kentekenplaat in alle ruiten graveren. Dit maakt rijden met een valse kentekenplaat moeilijker en vooral kostbaar, omdat dan alle ruiten moeten worden vervangen. Dit maakt een auto een stuk minder interessant voor doorverkoop.
8. Maak gebruik van extra beveiliging, zoals een stuurslot of een slot voor op de handrem of het gaspedaal.
9. Laat een antidiefstal alarm installeren. Deze zijn in de meest uiteenlopende prijsklassen beschikbaar.
10. Parkeer je op eigen terrein of in eigen garage? Kies dan voor een lamp met bewegingsmelder of –nog beter– voor een camera met bewegingsmelder.

Gps-tracker

Tot slot nog een bonustip die diefstal niet voorkomt, maar terugvinden mogelijk eenvoudiger maakt: schaf een gps-tracker aan. Dit is een apparaatje dat je onzichtbaar in je auto kunt verstoppen en dat via je mobieltje of laptop aangeeft waar je auto zich precies bevindt. Deze systemen worden steeds eenvoudiger en goedkoper. Ga –als je voor zo'n oplossing gaat– niet zelf op jacht naar de auto, maar schakel altijd de politie of je verzekeraar in.

Bron: ANWB

Deelnemers gevraagd voor Vrij Atelier bij de Antoniuskerk

Hebt u iets met kleur? Is het een idee om dat gewoon eens uitproberen? Of misschien wel die vergeten hobby weer oppakken? Welkom!

Het "Vrij Atelier" bestaat uit een groepje mensen die samen iedere maandagmiddag schilderen vanaf half september tot half april.



We schilderen, tegen een geringe prijs in de Franciscuszaal bij de Antoniuskerk. Het is geen les. Ieder brengt zijn eigen materiaal mee en ieder werkt voor zichzelf. We leren wel van elkaar. Doet u mee? Meer inlichtingen? Neem contact op met

Toos Ettema tel. 0318 64 58 31

Welkom nieuwe leden

1. Mevr. T. van Aubel

Al is een man zo lelijk als een aardappel, als hij geld heeft, kan hij een mooie meid krijgen. Omdat vrouwen dol zijn op geld.

Yvonne Kroonenberg

De vooruitgang is een slavin; zij doet wat haar wordt opgedragen, zij geeft wat van haar wordt verlangd.

Rudy Kousbroek

Afhankelijk

40 jaar geleden konden de meeste mensen die een auto reden ook een lampje vervangen in de auto. De laatste 10 jaar is het zelfs voor een handig persoon lastig, zo niet onmogelijk, om dat te doen. U moet dan naar de garage.

Er is nog een manier waarop u afhankelijk gemaakt wordt. Neem nu al die apparaten met een accu er in.



Accu's gaan nu eenmaal kapot na een zeker aantal jaren of een hoeveelheid oplaadcycli. Het apparaat werkt dan nog perfect, maar waar koop je een nieuwe accu of wat kost die accu? Denk

aan elektrische tandenborstels, scheerapparaten, boormachines, maar ook e-bikes en elektrische auto's. De industrie vindt elke keer weer dingen uit om ons afhankelijk te maken.

Door de jaren heen zijn wij gewend geraakt aan het gebruik van internet en plastic kaartjes. Nu wij het veel gebruiken zijn wij er afhankelijk van. Denk even aan de pinpas, de OV-kaart of de klantenpas. Waar worden wij nu regelmatig mee geconfronteerd?

De Geldmaat is buiten gebruik, de scanner accepteert uw pinpas niet of de OV-scanner staat luid tegen iemand te piepen als waarschuwing dat het niet goed gaat. Daar staan wij dan afhankelijk te zijn... Dat roept een bepaald gevoel op, toch? Allerlei 'slimme' apparaten zijn voorzien van software. Wat doen de fabrikanten van die apparaten met software? Ze geven slechts 1 of enkele jaren ondersteuning via updates en houden er dan gewoon mee op. Het apparaat wordt dan minder veilig, minder bruikbaar of minder toepasbaar. Grof is de houding van autofabrikanten, die nieuwe auto's afleveren met ingebouwde navigatie. Na bijvoorbeeld 3 jaar zijn er dan geen updates meer en adressen in een nieuwbouwwijk zult u zelf moeten gaan zoeken.

Afhankelijk zijn van een ander bestaat natuurlijk ook. Zo is het voor een ieder de vraag of de huisarts hem/haar begrijpt, de bankmedewerker mee of tegenwerkt of de kassière wel of niet de juiste prijs aanslaat. Er zijn bij deze afhankelijkheid manieren mogelijk om er uit te komen, mondig zijn helpt bijvoorbeeld. Dit vindt niet iedereen even gemakkelijk.

Op het moment dat het lichaam of geest niet meer zo goed mee komt, ontstaat afhankelijkheid van een partner, mantelzorger of professionele zorg. Hopelijk worden wij niet ook nog afhankelijk van een regering, die senioren ziet als melkkoe door het belasting-, pensioen- en/of toeslagenstelsel in ons nadeel te veranderen.

Erik Erkelens

KBO-Servicelijn

Leden van KBO-PCOB kunnen met vragen op het gebied van wonen, zorg, welzijn en gezondheid terecht bij de Servicetelefoon. U wordt dan persoonlijk te woord gestaan door ons telefoonteam, bestaande uit goed opgeleide vrijwilligers, die u een passend antwoord geven of u, als dat nodig is, doorverwijzen.

U kunt de Servicetelefoon van maandag t/m donderdag van 10.00 tot 13.00 uur bereiken via tel. 030-340 06 55.

Juristen- en Pensioentelefoon

U kunt met pensioen gerelateerde of juridische vragen terecht bij de Juristen- of de Pensioentelefoon. Onze vrijwilligers bij de Juristen- en Pensioentelefoon zijn



werkzaam geweest binnen een pensioen- of juridische omgeving en kunnen u dus goed van dienst zijn.

De Juristen- en Pensioentelefoon is bereikbaar op:

Woensdag 13.00 – 15.00 uur

Donderdag 13.00 – 15.00 uur

Advies en service: tabletcoaches, veiligheidsadviseurs, ouderenadvisering, belastinghulp

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

Rara wat is het?

Het draagt een bril maar het kan niet zien.
Het heeft een been, maar kan niet lopen.
Het heeft een rug, maar kan niet liggen.
Het heeft twee vleugels maar kan niet vliegen.



Ziek

Groot was de schrik toen ik eind vorig jaar de mededeling kreeg bij het nationale darmonderzoek positief te zijn bevonden. Het zal toch niet... Verder onderzoek bij de maag-darm-lever arts gaf het antwoord: inderdaad een dikke darm tumor, net als in 2007. Het was een harde



klap, want ik dacht, na 14 jaar geen klachten te hebben gehad en omdat alle onderzoeken steeds negatief waren geweest, er zeker van te kunnen zijn geen darmkanker meer te hebben. De operatie ging voorspoedig, de

hele tumor kon worden verwijderd en ik hoefde gelukkig geen zijuitgang te krijgen. Wat slapjes en snel vermoeid begon ik aan het herstel. Omdat er een kleine uitzaaïng in een lymfeklier is gevonden, moet ik chemotherapie ondergaan. Van de voorgaande keer wist ik dat dit geen pretje is. Misselijkheid, moeheid en je ziek voelen, zijn de gevolgen. Daar zit ik nu midden in. Het ontnemt je veel kracht waardoor je in weinig dingen zin hebt, en dat met het huidige mooie weer.

Maar er zijn ook andere dingen die je ziek kunnen maken. Ik ben ziek van de door de Russen gevoerde oorlog in de Oekraïne. De grote verwoestingen die daar worden

aangericht en de onschuldige mensen die dit niet overleven. En wat te denken van de miljoenen mensen die er door ontheemd zijn en nog zullen worden? Dat door het besluit van een megalomane dictator. Ziek word je ook van de economische en sociale gevolgen van de inflatie die niet alleen het gevolg zijn van deze oorlog, maar ook het gevolg van de klimaatmaatregelen en het door de Centrale Banken jarenlang gevoerde financieel verruimende beleid. De inflatie was immers al ingezet voordat Oekraïne werd binnengevallen. Alle prijzen zijn meer dan 10% gestegen en velen kunnen van hun salaris of hun pensioenuitkering niet meer rondkomen en verzanden in armoede.

Ziek word je ook van de laksheid die de politici en het kabinet uitstralen. De Tweede Kamer put zich uit in geneuzel over triviale onderwerpen. Ten koste van het algemeen belang worden slechts partijpolitieke besluiten genomen. Van het beloofde nieuwe en open politiek elan is in het kabinet weinig te merken. Op internationale ranglijsten betreffende kwaliteit van onderwijs, wetenschap, levensgeluk en welbevinden, etc. zakt Nederland steeds verder weg. Huisvesting is, vooral voor jongeren en starters, een ramp geworden. Maar..., het leven gaat door en we proberen er het beste van te maken, ik in ieder geval wel.

Leo H.D.J. Booij Weurt, mei 2022 KBO-G

In zijn werkzame leven is Leo Booij anesthesioloog geweest en professor in Nijmegen.

Bananen bewaren?

Zo blijven ze langer goed

Als u bananen koopt, koopt u vaak een tros, dus meer tegelijk. Maar voor u het weet zijn ze niet meer mooi geel, maar vertonen ze al bruine plekken en zijn ze overrijp. Er zijn een aantal manieren om dit te voorkomen.

Groen geplukt

De bananen in de supermarkt of bij de groenteboer hebben al een hele weg afgelegd voor ze in ons land zijn. Een groot deel van de bananen in Nederland komen uit Zuidoost-Azië. Ze worden geplukt als ze groen zijn. De stof die ervoor zorgt dat ze verder rijpen heet ethyleen of etheen. Ze verspreiden dat geleidelijk via de stelen. Zo worden ze langzaam geel.

Koel, donker en droog bewaren

Bananen die al rijp zijn kunt u het beste op een koele, donkere en droge plek bewaren. De koelkast is voor deze exemplaren een goede plek. Leg ze onderin in de groentelade, dan houdt u ze nog enige tijd goed. De wat groenere exemplaren bewaart u het beste op kamertemperatuur, dan rijpen ze verder. Eenmaal rijp kunt u ook deze exemplaren in de koelkast leggen om

het rijpingsproces te stoppen. Meest ideaal is een koele, droge kelder, maar daar beschikken niet alle huizen meer over.



© foto Gunnar Mallon

Niet op de fruitschaal

U kunt de bananen ook buiten de koelkast bewaren, zowel de rijpe als de nog wat groenere. Om het rijpingsproces te vertragen is het af te raden ze bij ander fruit, bijvoorbeeld op een fruitschaal, te leggen. Hoe leuk dat ook staat, zo gaan ze hard achteruit. Want niet alleen bananen, ook andere fruitsoorten stoten ethyleen uit en dat versnelt de rijping.

Plasticfolie

Om het rijpingsproces nog verder af te remmen, kan het helpen om de bovenkant van de bananen (tros) in te pakken met vershoudfolie. Het plastic zorgt dat de ethyleen niet verder kan verspreiden. Zo blijven ze langer goed. Doe dit niet bij de groenere exemplaren, die moeten immers nog verder rijpen.

Bron: MaxVandaag

Het theezakje

De Chinese keizer Shen Nong vond in 2737 voor Christus thee per ongeluk uit. Hij zou zijn onderdanen in den vreemde hebben opgedragen om water altijd te koken alvorens het te drinken. Toen hij met zijn gevolg door zijn rijk reisde, pauzeerde het gezelschap in een afgelegen deel van het keizerrijk. Keizer Shen Nong liet zijn onderdanen water koken in een pan die toevallig naast een theestruik stond waarvan blaadjes de pan in woeien. Shen Nong dronk het water met de theesmaak en voelde zich verfrist door de drank. Hij gaf de drank de status van medicijn. Shen Nong is iemand die veel voorkomt in verhalen, wellicht is het een mythe.

Thee werd ± 300 na Christus in heel China een populaire drank. Er ontstonden theehuizen en theedrinken werd onderdeel van de Chinese cultuur. Door de toenemende handel tussen China en het westen kwam thee in de 17^e eeuw in Europa terecht. In 1609 bereikte thee Engeland. De drank werd vooral populair onder de Britse adel. Net zoals in China werd thee al snel onderdeel van de Britse cultuur. In 1750 was thee de favoriete drank geworden van zowel de Britse adel als de lagere klasse. Waarschijnlijk hebben de Britten in de toenmalige kolonie India de theeplantages groot gemaakt en konden thee zo goedkoop importeren.



Thee werd vroeger gedronken door thee klaar te maken in een pot. Er werd een kopje thee uitgeschonken en als later nog een kopje thee gedronken werd ging dat door een beetje lauwe, sterke thee uit de pot in een kopje te mengen met vers gekookt water. Later ontwikkelde men speciale theepotten met een keramisch of metalen filter of zoals later het thee-ei. Thee wordt te bitter als de bladeren te lang in het hete water zitten.

In de twintigste eeuw kwam de uitvinding van het theezakje. In 1903 werd het theezakje gepatenteerd en in 1904 werd de eerste productie opgezet. Het waren toen met de hand genaaide stoffen zakjes. Het was Thomas Sullivan die in 1908 met zijn theehandel het gebruik van zakjes promootte. De eerste verpakkingsmachine die thee in theezakjes verpakte werd door de Duitse firma Teekanne van Adolf Rambold ontworpen en geproduceerd (1929).



Voor het milieu zijn de huidige plastic of nylon zakjes geen aanwinst. Theebladeren kunnen gecomposteerd worden, thee met papieren theezakjes ook.

Ik neem nu nog een kop thee, u ook?

Erik Erkelens

Bron: diverse sites

Mag je je overleden huisdier in de tuin begraven?

Stel: uw hond of kat overlijdt en u wilt uw huisdier een laatste rustplaats in uw eigen tuin geven. Mag dat? En welke andere opties zijn er na het overlijden van een huisdier? We zetten de mogelijkheden op een rijtje.

Begraven in de tuin

In principe mag u uw hond, kat, cavia of konijn begraven in de tuin, maar alleen als de grond ook van u is. Dat geldt dus voor mensen die in een koophuis wonen. Bij een huurhuis huurt u ook de tuin en daar mag het dus niet. Er zitten een aantal eisen aan het begraven van uw huisdier in de eigen tuin:

- Het graf moet minimaal 1 meter diep zijn;
- Leg uw dier in een kartonnen doos of ander afbreekbaar materiaal en niet in plastic. Dat is slecht voor de grond en het milieu;
- Markeer het graf zodat u altijd weet waar het huisdier ligt;
- De volgende dieren mogen niet begraven worden in de tuin: paarden, schapen, hangbuikzwijnen, bokken en kippen. Kijk voor meer informatie op de site van de Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit.

Sommige gemeentes stellen aanvullende voorwaarden. Het kan zijn dat deze voorwaarden wat lastig te achterhalen zijn. Neem daarom contact op met uw gemeente.

Begraven in het bos of langs het water

Uw huisdier in de openbare ruimte begraven mag niet. U kunt er ook een fikse boete voor krijgen die kan oplopen tot € 900.

Achterlaten bij de dierenarts

Dieren, die overleden zijn bij de dierenarts, kunnen daar ook achtergelaten worden. Dat valt onder de zorg van de gemeente en uw huisdier zal dan ook door een speciaal bedrijf worden opgehaald. Hier kunnen kosten aan verbonden zijn.

Doorspoelen

Vissen en andere aquariumdieren kunt u volgens de dierenbescherming beter niet door het toilet spoelen. Het kan namelijk zijn dat ze ziektes of bacteriën bij zich dragen die levende vissen ziek kunnen maken. Kies liever voor een andere optie.

(Vervolg op pagina 11)

Vervolg overleden huisdier



Had u geen goede band met uw goudvis, dan mag u hem ook weggooien bij het restafval. Dit is natuurlijk een wat minder fijne manier, maar wel legaal.

Cremen en begraven op een dierenbegrafplaats
Een legale optie na het overlijden van uw huisdier is het

dier laten cremen. U kunt de as dan meenemen of achterlaten bij het crematorium.

Er bestaan begraafplaatsen speciaal voor (huis)dieren. Let op: hier zijn wel kosten aan verbonden. Voor het vervoer van het huisdier (van de dierenarts naar de begraafplaats of vanaf uw huis naar de begraafplaats) worden kosten in rekening gebracht en de begrafenis kost vanaf € 100, afhankelijk van de grootte van het dier. Kijk voor meer informatie bij de dierenbegrafplaats in uw buurt.

Bron: Plus on line

Mag u medicijnen afhalen voor iemand anders?

Misschien hebt u de vraag weleens gekregen of u voor de buurman of uw (groot)ouders medicijnen wilt afhalen bij de apotheek. Mag u die zomaar ophalen? Kortom, wat zijn de regels voor het afhalen van medicijnen voor een ander?

Afhalen van medicijnen voor een ander

Om maar met het goede nieuws te beginnen: het mag. Communicatiemanager Dennis Mulkens van de Koninklijke Nederlandse Maatschappij ter bevordering der Pharmacie (KNMP) legt aan *Radar* uit dat in de richtlijnen van het KNMP is vastgelegd dat men voor iemand anders medicijnen af mag halen. Voorwaarde is wel dat diegene zich moet kunnen identificeren met een geldig legitimatiebewijs. Is degene die de medicijnen af komt halen een bekende bij de apotheek, dan is identificatie vaak niet meer nodig. Maar het staat apotheken vrij om hier naar te vragen.

Wie krijgt ze mee?

Mocht de apotheker de medicatie niet aan de afhaler toevertrouwen, dan kan dit ook een afweging zijn om het niet mee te geven. Het kan hierbij gaan om het meegeven aan een kind of aan iemand die misbruik kan maken van de medicijnen. In dat geval wordt er eerst telefonisch contact gezocht met de aanvrager. U kunt ook een machtiging invullen. Handig als u bijvoorbeeld voor langere tijd iemand vraagt uw medicatie voor u af te halen. Vraag hiernaar bij uw apotheek.

Informatie medicijngebruik

Een ander belangrijk punt waardoor de apotheek de medicijnen niet meegeeft, is het overbrengen van informatie over het medicijngebruik. Ook privacygevoelige informatie over de medicijnen, is een afweging. Vertrouwt de apotheker het niet, of is de wijze van gebruik dusdanig ingewikkeld, dan wordt er contact gezocht met de patiënt zelf. Zo kunnen ze een andere uitwerking hebben als ze samen met andere medicijnen worden gebruikt of met bepaalde levensmiddelen. Dit overleg gebeurt telefonisch of soms zelfs door diegene persoonlijk te bezoeken.



Afhalen of bezorgen medicatie

Het afhalen van medicijnen gaat bij veel apotheken steeds vaker via een automaat, ook wel een medicijnkluis genoemd. Op deze manier kunt u medicijnen ook afhalen buiten de openingstijden. Via de sms krijgt u dan een code toegestuurd waarmee u de medicijnen uit de automaat kunt halen. Daarvoor is wel een eenmalige registratie bij de apotheek nodig. Sommige apotheken bezorgen ook aan huis. Vraag uw apotheker naar de voorwaarden en mogelijkheden.

Bron: Max Vandaag

KBO-PCOB voordeel

Wie wil nu niet eens iets tegen een goede prijs kopen? U heeft tenslotte het lidmaatschap van KBO al betaald, dus mag het ook iets opleveren.

Houdt het hoofd koel met een luchtkoeler (luchtbevochtiger)

Verplicht vanaf 1 juli 2022: rookmelders.

Retro radio grammofoon? Een complete audio installatie.

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

Vraag: is een tweede behandeling prostaatvergroting mogelijk?

U heeft het over een TURP, dat staat voor Trans Urethrale Resectie Prostaat en is een behandeling van goedaardige prostaatvergroting. Het betekent letterlijk 'het verwijderen van de prostaat via de plasbuis' met als doel de vergroting op te heffen, waardoor plasklachten zullen afnemen. Dit gebeurt door een klein buisje met camera via de plasbuis in te brengen.



Vervolgens worden met een (verhit) elektrisch mesje laagjes van het binnenste van de prostaat weggesneden (afgepeld).

Als uw plasklachten terugkomen, dan is een tweede TURP mogelijk. Deze operatie is niet geschikt voor het verwijderen van prostaatkanker. Lasertherapie is een vergelijkbare behandelmethode met minder bloedverlies, maar het is (nog) niet duidelijk of die een beter eindresultaat geeft. Vooral nog is er de meeste ervaring met een TURP. Een veelvoorkomende complicatie is onvruchtbaarheid, soms treden erectiestoornissen en een vermindering van seksuele behoefte op.

Bron: Huisarts Rutger Verhoeff in AD

Samenlooptoeslag

Werken u en uw partner gelijktijdig?



De **samenlooptoeslag** is een **mogelijke** toeslag op uw pensioen als u deelnam aan de pensioenregeling vóór 1986 (oud-deelnemers Spoorwegpensioenfonds) of vóór 2002 (oud-deelnemers Stichting Pensioenfonds Openbaar Vervoer) en uw partner bouwde toen ook pensioen op. SPF en SPOV zijn nu samen pensioenfonds Rail-OV.

Bouwde u in de periode vóór 1 januari 1995 pensioen op bij ABP en bouwde uw partner gelijktijdig bij ABP of ergens anders pensioen op? Dan hebt u mogelijk recht op de aanvulling 'samenvallende diensttijd'.

Bij al deze pensioenfondsen is het raadzaam om 6 maanden voor het ingaan van de pensioengerechtigde leeftijd van de jongste van u beiden de toeslag aan te vragen.



Is het langer geleden, vraag dan alsnog deze toeslag aan. ABP en Rail-OV hebben over deze mogelijkheid slecht gecommuniceerd en het scheelt u weer extra inkomen.

Erik Erkelens

Aanvraagformulieren bij railov.nl of www.abp.nl

Ede Doet bonnen doneren

Wat is het resultaat tot 23 april 2022?

Er is reeds een bedrag van € 585 van de begrotingsbedrag van € 1.000 gedoneerd. Dat is 59% van de doelstelling. Een bedrag van € 415 is nog nodig. Ons initiatief om de Senioren Games financieel te ondersteunen is bij de organisatie van Ede Doet goed ontvangen.

KBO Ede heeft bericht ontvangen dat er in september 2022 Ede Doet extra aandacht zal schenken aan het plan Senioren Games in hun komende nieuwsbrief. Een idee is om een foto toe te voegen om aandacht te trekken voor het project.

De einddatum van het initiatief Senioren Games is verlengd tot de sportdag voor senioren op voorjaar 2023.

De waardecheques van september kunnen worden gedoneerd voor de Seniorengames.

Wilt u op de envelop met de waardebon schrijven dat ze voor KBO Ede zijn. Tot uiterlijk (zie bon) september kunt u uw bonnen inleveren bij:

1. Gijsbert van Ingen, Doeshof 11, 6715 DS Ede
2. Fred Deuning, Pollenstein 17, 6714 DC Ede
3. Erik Erkelens, Wildforster 30, 6713 KB Ede
4. Thea Tjio, Laurens Janszn. Kosterstraat 5, 6717 BX Ede
5. Adri Koch, Lange Akkers 135, 6711 TL Ede
6. Mary-Ann en Theo Borggreve, Veenweg 3, 6741 EA Lunteren
7. Joop en Ria Kester, Groenestraat 78, 6721 JC Bennekom
8. Trudy van Schoonhoven, (tijdens activiteiten in De Bosroos)

Hartelijk dank voor uw medewerking om uw waardecheque te doneren aan KBO Ede!



Levensles

Wat is de kwaliteit van mensen die ouder zijn dan 50 jaar? Ervaring! Natuurlijk heeft een peuter al ervaring, zo'n ukkie kan al snel geleerd hebben dat vallen pijn doet of dat een natte luier vervelend is. Zeker is in ieder geval dat een mens na zijn vijftigste veel ervaringen heeft opgedaan. Met groeien, volwassen worden, werken, plekken in de wereld gezien hebben, ziekte en ga zo maar door.



© foto Wiroj Sidhisoradej

Wie van ons geeft die ervaring nog door? Beroepshalve doen leerkrachten dat op scholen, rijschoolhouders geven rijles en vooral niet te vergeten: ouders voeden op. Opvoeden is voor een groot gedeelte

ervaring doorgeven. U kunt iemand tegenkomen die een hele bijzondere ervaring heeft gehad en daar heel enthousiast over praat. Dat kan indruk maken. Ik zie bij mijn leeftijdgenoten mensen die gevraagd of ongevraagd ervaringen delen met anderen. Mijn instelling is dat ik daar interesse in heb. Een ervaring van een ander kan mij in mijn leven helpen. Ik hoop er mee te voorkomen dat ik verkeerde keuzes maak of onbedoeld in de problemen kom. Toch krijgen wij allemaal wel iets voor onze kiezen in het leven.

Een simpel tekstje op het label van een theezakje drukte mij met mijn neus op de vraag: "Welke levensles wil je doorgeven aan anderen?"

Ik zou al mijn levenslessen wel door willen geven, maar na even nadenken, besef ik wel dat de lessen die ik met mijn karakter moet doorleven, niet zinvol hoeven zijn voor iemand met een ander karakter. Ik heb in mijn leven mijn kop gestoten door naïviteit, eigenwijsheid, maar ook door een

houding, ontwikkeld in mijn jeugd. Heftige ervaringen tijdens mijn jeugd kan ik gelukkig goed bespreken met mijn broer, toen mijn ouders nog leefden veel minder met hen. Nu ik geen 50+, maar 70+ ben durf ik inmiddels veel over mijzelf te delen met anderen als dat zo ter sprake komt. Ik stel wel de eis aan mijzelf dat ik dan niet de bink ga uitgangen en ook niet de slachtofferrol ga vervullen. Verhalen vertellen en ervaringen delen is dan pas echt mooi voor anderen. Zij maken wel uit of het voor hun een levensles is. Het doormaken en te bovenkomen van moeilijke tijden was voor mijzelf al een levensles.

Erik Erkelens



© foto Tante Tati

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

Bij de smit

Joost stond te kijken hoe de smit bezig was met de blaasbalg en daarna hoe hij een gloeiend heet stuk ijzer bewerkte.

Plotseling zei hij tegen de smit: "Als je mij een briefje van € 100 geeft lik ik eraan."

De smid lachte ongelovig en haalde een biljet van € 100

uit zijn zak en gaf het aan de jongen.

"Dat wil ik wel eens zien!" zei hij grijnzend.

En jawel, Joost likte werkelijk, maar zonder zijn tong te verbranden. Hoe kan dat?

Joost likte aan het biljet.

Meisje met je mooie ogen en je mooie lange haar,
als je nog één keer naar mijn vriendje kijkt,
sla ik je in elkaar...

Een meisje van 15!

Ik kijk naar jou.
Jij kijkt naar jouw scooter.
Ik houd van jou,
jij van jouw scooter.
Jij brak mijn hart, ik jouw scooter!

Het meisje van 16...

Groep senioren leeft onnodig onder het sociaal minimum 1

Met name veel financieel kwetsbare ouderen maken geen gebruik van overheidsvoorzieningen, zoals zorgtoeslag en huurtoeslag. Terwijl ze daar wel recht op hebben. Dit blijkt uit een rapport van de Nationale Ombudsman, die mede op verzoek van seniorenorganisatie KBO-PCOB hier onderzoek naar heeft gedaan. Ingrid Rep, directeur KBO-PCOB: "Dit rapport bevestigt de signalen die we al langer krijgen: toeslagen worden niet altijd aangevraagd door ouderen die het nodig hebben. Zeker in deze tijden van enorme inflatie en stijgende energieprijzen moet hier meer aandacht voor zijn, want nu leven er senioren onnodig onder het sociaal minimum."

Uit het rapport 'Met te weinig genoeg nemen' komt naar voren dat het aanvragen van toeslagen niet vanzelfsprekend is. Voor veel ouderen in een financieel kwetsbare positie zijn de wetten en regels te ingewikkeld. Ook is de afstand tot de overheid vaak te groot of is er gebrek aan vertrouwen.

Rol overheid

De Nationale Ombudsman vindt dat de overheid de ouderen actief moet opzoeken. En bovendien vervolgstappen moet nemen wanneer een aanvraag uitblijft. Ingrid Rep: "Daar kan ik het van harte mee eens zijn. Het is dan ook absurd dat de overheid, bij het verstrekken van voorzieningen en subsidies, er soms van uitgaat dat niet iedereen een aanvraag indient. Ondertussen is het aanvragen vaak erg ingewikkeld en kan je sommige aanvragen alleen digitaal indienen. Dit alles zorgt ervoor dat de communicatie tussen overheid en burger niet optimaal is."

KBO-PCOB vraagt daarom ook gemeenten en uitvoeringsinstanties om uit de kantoren te komen en naar de wijken te gaan en daar het gesprek te voeren. Rep: "Ga in gesprek. Leg het uit. Dan hebben we het namelijk echt over het bereiken van de senioren die het nodig hebben."



Directe actie gevraagd

Al in een onderzoek van 2018 constateerden de seniorenorganisaties, waaronder KBO-PCOB, dat 230.000 senioren-huishoudens huur- of zorgtoeslag missen en dat het gevolgen had voor de koopkracht. Rep: "We wilden dat er nader onderzoek gedaan moest worden naar deze zogeheten onderbenutting van voorzieningen en de Nationale Ombudsman pakte dat geluid op en ging er mee aan de slag. Het resultaat ligt er nu, en ook dit rapport vraagt om directe actie. Het mag niet in de la verdwijnen, want de koopkracht van kwetsbare senioren zit in de knel." KBO-PCOB vraagt dan ook om bijvoorbeeld de aanbeveling van de Nationale Ombudsman over te nemen om mensen automatisch inkomensvoorzieningen toe te kennen of (als hier verplichtingen uit voortvloeien) hen hierover te benaderen, wanneer de overheid kan zien dat mensen hiervoor in aanmerking komen.

Bron: KBO-PCOB 16-06-20

Actie "Leden werven leden"

Graag zien wij ons ledenbestand KBO-Ede weer groeien en u als lid van KBO-Ede kunt een steentje bijdragen door mee te doen aan de actie "Leden werven leden". Het bestuur heeft in overleg met de Ledenwerfcommissie besloten tot het volgende: Als u als KBO lid 5 nieuwe leden kunt werven tussen nu en 1 juni 2023 dan is aan u de keuze:

- een diner bon van € 25
- of gratis mee met het busreisje KBO Ede
- of gratis deelname aan de kerstlunch voor 1 persoon.

Doet u mee aan deze actie "Leden werven leden"?

Ledenwerfcommissie namens het bestuur

Groep senioren leeft onnodig onder het sociaal minimum 2

Er zijn diverse redenen aan te wijzen als het gaat om het niet krijgen van overheidsvoorzieningen. Er zijn ouderen die uit angst geen toeslagen aanvragen, met als reden dat de overheid het "zomaar" terug kan vorderen. Het kan zijn dat het onbekendheid is met (alle) mogelijkheden die er zijn of door schaamte of een soort trots. Geen internet? Ook dan zijn er mogelijkheden!

Het advies is om eens te praten met onze VOA (zie colofon, blz. 2), met de gemeente of met iemand die er ervaring mee heeft uit uw eigen kring. In het Bennekoms Nieuwsblad, Ede Stad of Lunters Nieuwsblad is af en toe te zien bij welk inkomen u recht heeft op bepaalde toeslagen. Gun uzelf dat eventuele extraatje. De Nationale Ombudsman geeft u gelijk dat het lastig is.

Bedevaart naar Kevelaer

Wij hebben elk jaar een thema, voor 2022 is het "Hemel en aarde aanraken".

Op onze website staat meer informatie. Geestelijken uit Wageningen en Arnhem gaan mee. Dit jaar gaat Mgr. H. Woorts, hulpbisschop uit Bisdom Utrecht met ons mee en zal voorgaan in diverse vieringen.

Hieronder een stukje geschiedenis over het ontstaan van het bedevaartsoord Kevelaer.

Hoe is Kevelaer (als bedevaartsoord) eigenlijk ontstaan? "In de Kerstperiode van 1641 hoorde de handelsreiziger Hendrick Busman driemaal een mysterieuze oproep: "Op deze plek moet je voor mij een kapelletje bouwen!" Busman was op weg van Weeze naar Geldern en bad juist bij het hagelkruis dat op een kruising in de nabijheid van het gehucht Kevelaer stond. Een Synode was in 1647 bijeengeroepen om het gebeuren te Kevelaer te onderzoeken. De Synode verleende kerkelijke erkenning met een voor vandaag de dag ongewone snelheid:

"Ik ben met Mechel Schrouse, die ongeveer 50 jaren oud is, getrouwd. Ik drijf met haar een kleine handel en moet om die reden, vaak hier- en daarheen reizen. Zo reisde ik in rond de kerstdagen in het jaar des Heren 1641 van Weeze over een weg die nabij Kevelaer is gelegen. Daar stond een hagelkruis.

Bij dat kruis hoorde ik een stem die mij zei: "Op deze plaats zult gij mij een kapelleken bouwen!". Ik heb me erover verwonderd en alle kanten opgekeken, maar ik zag niemand.

Ik ben vervolgens verder gegaan en de stem die ik voor de eerste keer hoorde genegeerd.

Zeven of acht dagen later reisde ik nogmaals over deze route en hoorde bij dezelfde plek voor de tweede keer dezelfde stem met dezelfde woorden. Ik hoorde de woorden die uit de richting van het hagelkruis kwamen, luid en duidelijk.

Later gebeurde, zo'n maand voor Pinksteren, het dat mijn genoemde huisvrouw Mechel in een nachtelijke verschijning bij een groot stralend licht een voorstelling van een kapelletje zag met daarin een afbeelding, welke ze enige tijd eerder in de handen van twee soldaten had gezien.

Deze soldaten hadden een papieren prentje bij zich van Onze Lieve Vrouw van Luxemburg (...). De soldaten probeerden dit prentje of enkele andere aan Mechel (...) te verkopen.

Het prentje werd aanvankelijk in Geldern bewaard en vereerd.

Hendrick Busman vertelt over het begin van de bedevaart:

"Vervolgens hebben de Kapucijnerpaters en de parochie gevraagd het prentje in processie naar Kevelaer te brengen. Dat is om verschillende redenen niet gebeurd, maar de pastoor van Kevelaer heeft op de laatste

zaterdagavond in mei 1642, het prentje opgehaald en het de andere dag in het heilige huisje geplaatst. Dit heilige huisje was door mij gebouwd naar het voorbeeld dat mijn vrouw in een visioen gezien had. Noch diezelfde dag kwam een grote groep pelgrims op het kapelletje af uit Geldern en andere dorpen. Ook gebeurden er enkele wonderen, die opgetekend zijn."

Uw opgave moet wel voor half september 2022 bij ons binnen zijn i.v.m. het verwerken van alle gegevens.

Wij zijn ook nog op zoek naar bruidjes en misdienaars. Hebt u een (achter)kleinkind en wil deze graag meegaan als bruidje of misdienaar, laat het ons dan even weten. Wij zorgen voor de juiste kleding.

Hebt u nog vragen, dan kunt u terecht bij het secretariaat:

Da Costastraat 10, 6824 NV Arnhem. Tel: 026-3614556.

Mail: bestuur@arnhemsebroederschapkevelaer.nl

Bedankt en tot ziens,

De Arnhemse Broederschap Arnhem, juni 2022



Beste lezer,

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

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

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

kbonieuwsbrief@gmail.com

Foto's van de fietstocht van 15 juni



Met de klok mee:

startadministratie,
de fietstocht,
gezellig napraten

© foto's Tonny Slangen



Ontmoetingsmiddag voor senioren

Op elke 2^e woensdag van de maand om 14.00 uur wordt er door de parochie een ontmoetingsmiddag voor senioren georganiseerd. Deze vindt plaats in de Franciscuszaal van de Antoniuskerk, Stationsweg 112 te Ede. Indien vervoer een probleem voor u is, kunt u contact opnemen met het secretariaat van Katholiek Ede, tel. 0318 61 06 92.

Edese perikelen

De kosten van de gemeente Ede voor zorg, zoals PGB en WMO-zorg, is ongeveer € 8 miljoen. Denkt u daar wel eens over na?

Vliegveld Lelystad heeft nog steeds de functie van satelliet vliegveld van Schiphol, met de consequentie dat er toch over de Veluwe en Ede een laagvliegroute kan komen. Irriteert u dat?

ACV en de gemeente Ede hebben besloten alleen nog grof vuil aan te nemen via een aanvraag op internet. Al de mensen die geen internet hebben of willen, wat moeten die dan?

Bent u bereid tot actie als de AOW toch niet verhoogd wordt dit jaar? De maatschappij luistert echt niet naar de zwijgende meerderheid.

Vacatures

Wij zoeken naar actieve senioren die we kunnen benaderen voor enkele bestuurs- of commissiefuncties, binnen ons ledenbestand, maar ook daarbuiten.

We doen via deze nieuwsbrief een beroep op u om met ons mee te zoeken. Kijkt u binnen uw kennissenkring 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 informatie? Wij bieden de kandidaten een gezellige sfeer, een goed netwerk en veel kennis om te delen. Een keer sfeer proeven is natuurlijk mogelijk.

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

Adri Koch, secretaris, tel. 0318 65 03 68, e-mail: adri.koch@ziggo.nl

Vacatures: **2e penningmeester, PR functionaris, Notulist / 2e secretaris, Computerhulp**

Vrijwilligersuitje 2022

Bij KBO Ede is het al jaren de gewoonte om vrijwilligers een gezellige avond of uitje aan te bieden.

Op 10 juni dit jaar mochten vrijwilligers zich aan het eind van de morgen melden bij restaurant De Grebbelounge.

Na een kopje koffie en een welkomstwoord door de voorzitter volgde de lunch. Er werd onder gezellig gepraat genoten van soep, brood en kroket.

Op deze manier maakten wij (Theo en ik) als Lunterse tijdschrift bezorgers kennis met onze Bennekomse collega's.

Hierna werden er groepen gevormd en bezochten we het Grebbelinie Bezoekerscentrum.

De Grebbelinie is aangelegd in de 18^e eeuw om ons land te beschermen tegen invallen van buiten.

Het betreft het gebied van wat we tegenwoordig De Gelderse Vallei noemen en loopt van Rhenen, via de omgeving van Veenendaal naar Spakenburg. Dit gebied kon onderwater worden gezet (kniehoogte) en zo invallen van buitenaf bemoeilijken en naar men hoopte vijanden tegenhouden.

In de tweede wereldoorlog is dit tegenhouden niet gelukt. Na enkele dagen van oorlogshandelingen hebben de Duitsers Nederland veroverd.

Na de oorlog was er geen interesse in de overblijfselen van de Grebbelinie. Pas na 2000 kwam men tot het besef dat aan de gebouwen en de historie aandacht moest worden besteed en is het bezoekerscentrum gekomen.

In het centrum is aan de hand van films en voorwerpen heel veel te zien.

Wij, vrijwilligers van nu, hebben niet als soldaat gediend op de Grebbeberg, maar veel van onze vaders wel. Mijn schoonvader was motorordonnans op de Grebbeberg en mijn man heeft naast de museumwinkel heel wat filmpjes zitten bekijken, waarop collega's van zijn vader te zien waren.

Rond half vier hadden we de tentoonstelling gezien en gingen we naar huis.

Sommige van ons hebben nog even op het terras gezeten om na te genieten.

Met dank aan het team van O&O dat deze activiteit heeft georganiseerd.

Mary-Ann Borggreve



Dit zijn de (vrijwillige) rondleiders van het Grebbelinie Bezoekerscentrum die onze vrijwilligers rondleiden

Grebbelinie Bezoekerscentrum



De militair onder de pijl is familie van een KBO lid.

De foto komt uit het album van Peter Burggraaff



Fort aan de Buursteeg, Buursteeg 2, 3927 EJ Renswoude

Brood regels

Per 1 juli 2022 is het zover. Brood mag alleen nog maar een passende naam dragen. Dit betekent het einde van al die mooie (vage) namen van brood, die eigenlijk de lading niet dekken.



Meergranenbrood mag alleen zo heten als er minstens 3 verschillende graansoorten in zitten en de voornaamste soort mag maximaal 90% van het brood uitmaken.

Volkorenbrood en broodjes mogen alleen maar het etiket volkoren hebben als er 100% volkoren meel is gebruikt. In volkorenmeel zitten alle delen van de graankorrel, dus ook de vezels.

Maisbrood bevat naast mais ook bloem. In het vervolg mag het dan alleen nog "witte tarwe-maisbrood" heten.

Zuurdesembrood mag nu alleen de naam zuurdesem dragen als er geen ander rijstmiddel aan is toegevoegd.

De namen als tarwespeltroggebrood, volkoren tarweroggebrood en tarwemaïsbrood geven de verhoudingen aan. Hierbij geldt: de graansoort die er het meeste in zit, moet als eerste genoemd worden.

Bakkers moeten zich houden aan gewichten van broden gewogen als droge stof als het gaat om hele en halve broden. Bolletjes, pistoletjes e.d. vallen niet onder het gewichtsbesluit droge stof.

Dit alles staat in Warenwetbesluit Meel en brood 2020.

Bron: wetten.overheid.nl

Eiwitten hebben we nodig en in deze voedingsmiddelen zitten ze

Net als vitamines en mineralen heeft ons lichaam eiwitten nodig om goed te functioneren. Het zijn essentiële bouwstoffen die we dagelijks nodig hebben om onder andere ons immuunsysteem te versterken. Maar in welke voedingsmiddelen zitten eiwitten en hoeveel gram heeft u dagelijks nodig?

Belangrijke bouwstof

Eiwitten bevinden zich overal in ons lichaam. In al onze cellen, spieren, organen, botten en in ons zenuwstelsel en bloed. Ze dragen bij aan verschillende processen in ons lichaam. Zo helpen ze bij onze spijsvertering, zorgen voor de aanmaak van antistoffen, dragen bij aan de transport van ons bloed en hebben invloed op onze hormonen. Het zijn tevens belangrijke bouwstoffen voor onze spieren en spierbehoud.

Zelf aanmaken en uit voeding

Eiwitten zijn opgebouwd uit aminozuren en die komen in veel verschillende vormen voor. Een deel van deze aminozuren maakt het lichaam zelf aan, niet-essentiële, en een deel halen we uit voedsel, essentiële. Sommige kunnen we wel zelf aanmaken, semi-essentiële, maar niet voldoende.

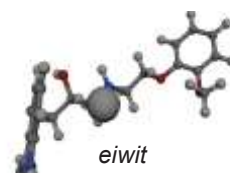
Hoeveel eiwitten heeft u per dag nodig?

Dagelijks hebben we dus voldoende eiwitten nodig om ons lichaam draaiende te houden, maar om hoeveel gram gaat het? Gemiddeld hebben we 0,83 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht nodig op een dag. Weegt u 75 kilo, dan heeft u $75 \times 0,83 = 62,25$ gram eiwit nodig (Bron: Voedingscentrum).

In welke voedingsmiddelen?

Eiwitten zitten in zowel dierlijke als plantaardige producten. Dus als u geen dierlijke producten eet, dan is er voldoende keus om uw dagelijkse portie binnen te krijgen. In vlees en vis zitten wel de meeste eiwitten. Als vegetariër is het dus goed om extra op te letten of u voldoende binnenkrijgt. In de volgende voedingsmiddelen zitten eiwitten:

- Yoghurt, (karne)melk, boter, kwark en alle andere zuivelproducten
- Vlees en gevogelte
- Vis
- Ei
- Kaas
- Brood
- Groenten als boerenkool, spinazie, spruitjes en champignons
- Volkoren graanproducten als zilvervliesrijst, volkoren pasta
- Peulvruchten, als linzen, erwten, bruine bonen en kikkererwten
- Gemengde ongebrande en ongezoeten noten
- Tofu en tempé



Hoeveel zit er in welk product?

Om te weten of u aan uw dagelijkse portie eiwitten komt, is het goed om te weten hoeveel er in welk product zit. Hieronder een selectie.

- 25 gram noten, 6 gram
- 150 gram yoghurt, 6 gram
- 100 gram spruiten, 2,6 gram
- 250 milliliter karnemelk, 8 gram
- 100 gram kipfilet, 31 gram
- 1 ei, 6 gram
- 100 gram champignons, 3,8 gram
- 60 gram bruine bonen, 10 gram
- 100 gram zalm, 23 gram
- 100 gram spinazie, 2,9 gram



Door dagelijks gevarieerd te eten krijgt u voldoende eiwitten binnen. Twijfelt u of dit voor u geldt? Laat dan een diëtist eens met u meekijken.

Bron: Max Vandaag

Mannen gezocht

Een affiche waarop de kreet Mannen gezocht. Dit hing op een kerkgebouw op de hoek van de Mariastraat in Maastricht (op de foto rechts). In deze gender neutrale tijd kan dat toch niet.

Waar zou het om gaan? Wat voor mannen worden er gezocht?

Je kunt hier heerlijk over fantaseren. Welke mannen worden gezocht? Het bleek te gaan om Mannen, die van zingen houden en bij met de Maastrichter Staar, een beroemd en bekend mannenkoor mee willen doen.

Theo constateerde dat Maastricht iets te ver weg ligt van Lunteren, anders had hij zich meteen willen aanmelden.

Helaas voor de Maastrichter Staar.

Mary-Ann Borggreve



Limbo Limerick

In Limburg zijn prachtige dingen
En koren, die mooi kunnen zingen
We luisteren daar
Naar de Maastrichter Staar
Dat koor zit om mannen te springen.

Dus heren voelt u zich geroepen
Om nootjes muziek te gaan snoepen
Ga dan snel op reis,
Al bent u al grijs
En versterk daar de zingende troepen.



Het zangpodium te betreden
In Limburg! Dat vindt u geen reden
Als oudere heer wilt u dat niet meer
Dan blijft u maar lekker in Ede.

Theo Borggreve

Naar Maastricht

Ongetwijfeld hebt u de reclame voor de musical *Dagboek van een herdershond* de laatste tijd voorbij zien komen. Wij dus ook en we hebben kaarten besteld.

We bedachten dat Maastricht niet naast de deur is en hebben in Valkenburg een hotel voor twee nachten geboekt.

Op woensdag in Lunteren om 9.00 uur op de trein gestapt. Rond 12.00 uur waren we in Maastricht. Ons doel was een plattegrond van Maastricht kopen bij de VVV. Dat viel tegen, want er was alleen een heel simpel basiskaartje te koop. De echte plattegrond is in herdruk.

We stapten weer de trein op, nu naar Valkenburg.

Daar merkten we dat het centrum nog wel een eindje van het station ligt. Het was overigens heerlijk weer. Na een bezoek aan het museum Valkenburg en een kopje koffie met vlaai hebben we het hotel opgezocht, dat vlak bij het station ligt.

Donderdag met de trein naar Maastricht en daar een citytour en rondvaart gedaan en zo het nodige gezien.

Toen op zoek naar de MECC waar de musical werd gespeeld. We kwamen langs het Bonnefante museum, waar we nog even naar binnen zijn geweest. Daar moeten we beslist nog eens naar toe, want het is erg mooi.

De voorstelling was alleszins de moeite waard.

Er waren heel wat bezoekers, maar ongezien naar Maastricht was er niet bij, want opeens kreeg ik een por in de rug van mijn achterbuurman. Een bekende? Ja hoor, pastor Lucassen zat met zijn vrouw achter ons.

De dag erna zijn we weer naar Lunteren teruggekeerd.

Een reis naar Zuid-Limburg is de moeite waard.

Mary-Ann Borggreve

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

- **17 augustus:** Verjaardagsfeest voor 80- en 90 jarigen (op uitnodiging en bij voldoende deelname)
 - **21 september 2022:** opening nieuwe seizoen met onze gebruikelijke Bingo.
 - **27 oktober:** Informatiemarkt senioren sport samen met PCOB Ede en Sportservice Ede
 - **9 november:** 's avonds lezing van Arnold Huijgen over zijn boek, Maria, icoon van Genade.
- De bijeenkomsten vinden plaats in de zaal van het appartementencomplex "De Bosroos", hoek rotonde Proosdijerveldweg/Veenderweg. Ingang aan de Rozenlaan. Aanvang 14.00 uur.

PCOB Ede Programma

- woensdagmiddag **12 oktober:** Levenstestament door notaris mr. T.J. Schutte
 - donderdag **27 oktober:** Informatiemarkt Sport senioren samen met KBO Ede en Sportservice Ede
 - woensdagavond **9 november:** Lezing Maria, icoon van genade door prof. dr. Arnold Huijgen
 - woensdagmiddag **14 december:** kerstviering over tweeluik Elisabeth en Maria door ds. Anne Verbaan
- De bijeenkomsten van de PCOB beginnen om 14.30 uur en duren tot uiterlijk 16.45 uur, De locatie is Ons Huis, Kerkelijk Centrum bij de Taborkerk, Hovystraat 2, 6713 PZ in Ede. Vanaf 14.00 uur staan koffie en thee klaar.

PCOB Bennekom Programma

- Geen activiteiten
- Locatie voor activiteiten: Gemeentecentrum De Brink. Brinkstraat 39, 6721WR Bennekom

PCOB Lunteren Programma

Voor PCOB activiteiten, kijk op de plaatselijke PCOB website.

Locatie: De Muldersschuur aan de Roskammersteeg 5, Lunteren.

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

NB:

Voor de activiteiten van KBO-PCOB Ede, Bennekom en Lunteren verwijzen wij naar de websites van de afdelingen i.v.m. onzekerheden door coronamaatregelen.

De Arnhemse Broederschap Onze Lieve Vrouw van Kevelaar organiseert elk jaar een bedevaart naar Kevelaar. Zo ook dit jaar en wel op 1 oktober 2022.

De bedevaart naar Kevelaar, plaatsje net over de grens in de buurt bij Nijmegen staat bekend als een bedevaartsoord van Maria de Troosteres der Bedroefden.

De Broederschap bied u een dagprogramma aan tegen een gereduceerde prijs van €40,00 voor alleen KBO leden. Dit is inclusief busreis, warme maaltijd en misboekje voor de hele dag. Overige pelgrims betalen meer. Opstapplaats bij u in de buurt met vertrektijd tussen 08.00 en 09.00 uur.

Opgaven alleen mogelijk via onze betrouwbare website:
www.arnhemsebroederschapkevelaar.nl



Op www.kbo-edel.nl kunt u onze activiteiten ook vinden

