

# NIEUWSBRIEF KBO

KBO  
Ede

afdeling Ede

jaargang 30, nr. 11 november 2023



**In dit nummer:**

Colofon	<b>2</b>
Van het bestuur   Prinsjesdag	<b>3</b>
Pastorale bijdrage	<b>4</b>
Ede Doet	<b>5</b>
Mededelingen van O & O	<b>5</b>
De toekomst van Ede	<b>13</b>
Eenzaamheid bij ouderen	<b>14</b>
Gerarduskalender	<b>17</b>
Musea in de omgeving	<b>18</b>
Dagje uit	<b>19</b>
Agenda	<b>20</b>

**Interessante informatie:**

Belastinginvullers	<b>6</b>
Bezoek Koningsakker	<b>6</b>
Mystiek	<b>8</b>
Heilige van 16 november	<b>9</b>
Van kleuterjuf tot verzetsheldin	<b>12</b>
Getroffen	<b>12</b>
Gratis 1+!	<b>13</b>
Allerzielen	<b>16</b>
Over muggen	<b>15</b>
Sint Maarten	<b>17</b>
Iets voor u	<b>18</b>

**Colofon**

Voorzitter Ap Dominicus  
t. 0318-79 51 43  
email: abdominicus1@gmail.com

Secretaris  
Adri Koch t. 0318-65 03 68  
email: secretaris@kbo-edede.nl

1<sup>e</sup> 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

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

Coördinator bezorging  
Ons Magazine en Nieuwsbrief  
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

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

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

Pastoraal adviseur  
Em. pastor Hans Lucassen

Coördinator PC hulp  
Jan Kemman t. 0318-62 03 58  
email: j.kemman@chello.nl

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

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](http://www.kbo-edede.nl)

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



**Volgende kopij uiterlijk inleveren 6 november 2023**

## Van het Bestuur

Elders in dit blad kunt u lezen wat Prinsjesdag voor senioren betekent. Senioren zijn niet de populairste groep bij het kabinet. Bij veel zaken worden de senioren met een minnetje op financieel vlak 'beloond'. Daar zult u net als ik niet van opkijken. Het is een repeteerbandje, dat al jaren wordt afgedraaid. Voor senioren is de spanning al lang afgenomen. Wij weten wat ons te wachten staat.

Wat we niet moeten doen is wat bij de ouderenpartij 50+ is gebeurd. Tijdens een bijeenkomst in Ede ontstond een conflict en werd een luidruchtige opposant onder lichte dwang de zaal en het pand uitgezet. De bijeenkomst was bedoeld om een lijsttrekker te benoemen en een lijst samen te stellen. Op 9 oktober 2023 moest de lijst ingeleverd zijn, zo niet dan komt er een politieke partij minder in de 2<sup>e</sup> Kamer.

Waarom haal ik dit aan? Het is voor ouderenbonden geen reclame. Ik las in de media dat de ouderenbonden onderling verdeeld zijn. Ook wij zijn een ouderenbond en dit heeft zijn weerslag op de KBO. Dan denk ik aan al die vrijwilligers, besturen, die elke dag actief zijn voor senioren en dus nu weer een negatief verhaal moeten horen.

Dat let ons niet om onverdroten het werk voort te zetten en datgene te doen waar senioren recht op hebben. Dan denk ik

aan: een goede gezondheidszorg, een eerlijk pensioen, een AOW, die met de inflatie meegaat en vooral het omkijken naar onze medemens.

Wij kunnen samen als totale KBO, in samenwerking met andere bonden, onze stem laten horen. Jammer dat dit elke keer weer nodig is in dit welvarende land.

Als voorzitter wijs ik u op twee mooie momenten in november en december. Het Indonesisch buffet en de Kerstviering en lunch. Het zal vast gezellig worden. Uw voorzitter verheugt zich op beide evenementen.

Ap Dominicus, voorzitter  
5 oktober 2023



## 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 (KBO) ouderenadviseurs bereiken via:

Frans Bik

Telefoon: 0318 84 29 92  
email: fransbikkel@gmail.com

## Prinsjesdag 2023. De besluiten genomen voor de senioren

Wat heeft men bedacht voor de grote groep Senioren?

We gaan volgend jaar meer betalen voor de Zorg. De zorgpremie stijgt, terwijl de zorgtoeslag daalt. De Huurtoeslag gaat omhoog met 416 euro per jaar. Dat hangt natuurlijk van je inkomen af. Ouderen c.q. gepensioneerden gaan meer belasting betalen. We gaan nu vanaf € 38.465 betalen i.p.v. € 40.889. Dat levert de staatskas 236 miljoen euro op.

Spaarders gaan iets meer belasting betalen en de vrijstelling van € 50.650 stijgt niet mee met de inflatie en blijft in 2024 gelijk.

Vanaf 2026 gaat de motorrijtuigenbelasting voor elektrische auto's met 60% omhoog. De aanschafbelasting van elektrische auto's (Bpm) gaat omhoog. De gemiddelde koopkrachtstijging bedraagt in 2024 1,8%. AOW'ers zonder pensioen gaan er op achteruit.

Het prijsplafond voor energie stopt, daar de meeste mensen minder betalen dan de tarieven van het prijsplafond. Er komt een noodfonds voor mensen, die hun energierekening niet kunnen betalen. Ouderenkorting voor stellen stijgt met € 109, voor alleenstaanden € 29.

De "jubelton" wordt grotendeels afgeschaft en dat maakt een eind aan de mogelijkheid iemand tussen de 18-40 jaar € 28.947 te schenken. Nu is dat tot 1 januari 2024 nog wel mogelijk!

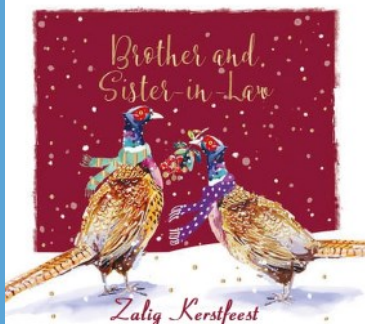


(Vervolg op pagina 4)

## Pastorale bijdrage

Op weg naar Kerstmis: ja nu al

Als er in onze samenleving één feest het familiefeest bij uitstek is, dan is het wel Kerstmis. In veel families worden nu al, ruim van tevoren de agenda's getrokken: bij wie vieren we het dit jaar? Op eerste kerstdag, of toch liever op tweede kerstdag? En dan kan de voorpret beginnen. Heerlijk, iedereen vrij, heel de familie bij elkaar: gezellig. Maar... dat het zo'n familiefeest is, maakt ook dat je er als een berg tegenop kunt zien. Omdat wat ooit een



familie was, na een scheiding uit elkaar is gevallen: en hoe doe je dat dan, met de één, met de ander? Of omdat iemand die zo bij het gezin hoorde, pas is overleden: en als alle anderen er dan wel zijn, doet die ene lege plek zo zeer. Of omdat het in de familie eigenlijk al een hele tijd niet meer zo gezellig is. Dan moet je bij zo'n diner

ook weer aan tafel met die ene zus met wie verder alle contact verbroken is en met die vervelende zwager. Ineens is heel het kerstfeest zijn romantiek kwijtgeraakt. Ik heb me wel eens afgevraagd waar die romantiek van kerstmis eigenlijk vandaan komt. De verhalen van kerstmis zijn eigenlijk helemaal niet romantisch. Het kerstverhaal gaat toch vooral over een keizer die in zijn machtswellust nou wel eens wil weten hoeveel onderdanen hij heeft, het gaat over herders, het uitschot, de daklozen van hun tijd, en over een man en een vrouw die hun eerste kindje krijgen in omstandigheden die je niemand toewenst: ergens buiten tussen de beesten in een vreemde stad, ver van je eigen huis. Dan is er ook nog - misschien niet zo bekend - die stamboom, waar zo ongeveer alle ellende die je in je familie kunt hebben, in voorkomt. Je zou zeggen dat God een meer geschikte

familie had moeten kunnen vinden om mens te worden. Ik denk dat het geheim van kerstmis erin verborgen ligt. Die stamboom die te vinden is in het begin van het Mattheüs-evangelie. Deze stamboom is een antwoord op een heel gewone vraag, een vraag die, als we over iemand praten, geregeld langskomt: "Van wie is die er één?" "Van dat gezin dat vroeger naast de bakker woonde, weet je nog? Ik heb nog bij zijn broer in de klas gezeten." Of het antwoord luidt: "Ja, dat weet ik niet hoor. Het is in ieder geval import, geen echte Edenaar." Je geschiedenis, je stamboom, het gaat over wie je bent. Jezus' stamboom kan ons veel vertellen over zijn geschiedenis, namen die allemaal een eigen verhaal hebben, die spreken van machtswellust, overspel, corruptie, van goed en slecht. Het gaat bij deze stamboom niet om bloedlijnen, het gaat er niet om om te laten zien dat Jezus uit een 'voortreffelijk milieu' kwam. Als volgende maand in de kerstnacht het Kind zich naar mij toedraait dan zegt het eigenlijk: "Snap je het? Jullie vieren vannacht mijn geboorte. En dat is mooi, ik ben blij dat jullie mijn feest vieren. Maar als je wilt weten wie ik ben, als je wilt weten waar je mij kunt vinden, kijk dan vooral ook naar mijn familie: Je kunt mij niet vinden in dikke diners of suikerzoete romantiek. Mij kun je vinden bij wat het uitschot, het "schorriemorrie" wordt genoemd, bij de mensen over wie geroddeld wordt. Mij vind je tussen al die onopvallende mensen, die zo goed en kwaad als het gaat hun leven leven, en soms wat doormodderen. Al deze mensen, zij zijn mijn familie, bij hen hoor ik, bij hen ben ik thuis. In hun plezier en hun hoop, in hun angst en verdriet word ik geboren, daar ben ik te vinden." En dan zou ik in deze Kerstnacht het liefste willen dat dit Kind ook in mij geboren wordt. Dat ik steeds beter kan gaan begrijpen wat het geheim is van die nacht, en dat ik steeds meer de weg vind naar Zijn Vader, bij wie heel de mensenfamilie zijn thuis heeft.

Em. Pastor *Hans Lucassen*

## Vervolg Prinsjesdag

De nieuwe Pensioenwet staat te wiebelen, afhankelijk van welke partijen de nieuwe regering gaan vormen. Er is toegezegd dat de vernieuwing nooit meer dan 5% verlies mag bedragen. Hoe dat uitgevoerd moet worden blijft vaag. Dit zijn in het kort zaken die senioren betreffen. Ik zal in de komende nieuwsbrieven erop terugkomen en nader uitleg geven.

*Ap Dominicus*

*Je leven als christen zou niet-gelovigen moeten doen twijfelen aan hun ongelooft in God.*

*Dietrich Bonhoeffer*

## Samen uit eten

- Op vrijdag 3 november gaan we eten bij "Restaurant en Eetcafe Resy's, Notaris Fischerstraat, hoek Willem Horstingstraat. In het oude centrum van Ede. Om 18.30 uur bent u welkom.

- In de maand december wordt er in verband met de vele activiteiten en fijne feestdagen **geen** "Samen uit eten" gepland.

- De eerstvolgende keer zal dan zijn op **vrijdag 12 januari 2024**. Meer informatie hierover kunt u lezen in de KBO Ede nieuwsbrief van december.

Voor informatie of aanmelding kunt u contact opnemen met Marja Ankoné, tel.: 0318 62 00 31.

*Marja Ankoné*



## KBO Ede voor Ede Doet september 2023

KBO Ede wil graag een bioscoopbezoek voor belangstellende ouderen uit de gemeente Ede organiseren. We brengen hierdoor ouderen in contact met elkaar.

KBO Ede komt op voor alle ouderen uit de gemeente, maar hebben daar dan wel geld voor nodig om dit te kunnen organiseren.

Vrijwilligers van de KBO Ede zijn beschikbaar voor de organisatie van het bioscoopbezoek. De bioscoopvoorstelling zal in komend voorjaar gepland worden. Vooraf aanmelden voor de voorstelling is om organisatorische redenen van belang. Er wordt geen eigen bijdrage gevraagd. Zo zorgen we voor verbinding.

Ons doel is om ouderen samen te laten genieten. Het is een goede gelegenheid om anderen te ontmoeten en nieuwe contacten aan te knopen. De vrienden en kennissenkring van ouderen neemt helaas van nature af. Begroting is € 1.650. KBO Ede doneert € 1.000. Tot maandag **10 oktober** is er totaal een bedrag van € 1.240 gedoneerd. 75% is bereikt. Er is nog nodig € 410.

Wij danken alle donateurs voor hun donatie van Ede Doet bonnen. Wij hopen het streefbedrag van € 1.650,- te kunnen halen.

*Het bestuur*



## Agenda en mededelingen van Commissie O&O

- 15 november 17.00 uur Indonesisch Buffet (volgeboekt)
- 13 december 09.30 uur Kerststukje maken voor Kerstviering, daarna bestemd voor onze zieke leden
- 20 december **12.00-15.00 uur** Kerstviering met stampottenbuffet in de Open Hof.

### Mededelingen

**1.** De inschrijvingen en betalingen voor het Indonesisch buffet loopt voorspoedig en is inmiddels volgeboekt.

**2. LET OP:** De Kerstviering en lunch in de Open Hof op 20 december is **1 uur vervoegd**.

**Het is nu van 12.00-15.00 uur.** Wij hebben dit keer gekozen voor een stampotten buffet van "Het Pakhuis". Heeft u een mooi Kerstverhaal of Kerstgedicht, meldt u dan aan bij Trudy.

Inschrijving voor de kerstviering en lunch komt in de volgende KBO Ede Nieuwsbrief, omdat die anders de aanmelding van het Indonesisch Buffet overloopt.

*Trudy van Schoonhoven*

## Vrijwilligers kbo ede genoten van het jaarlijks uitje

De commissie O&O had het jaarlijkse uitje voor de vele vrijwilligers georganiseerd. De tocht ging naar Lunteren en veel vrijwilligers maakten deze tocht met de fiets. Het



was mooi fiets weer en Lunteren kan men via mooie routes bereiken. De ontvangst was bij Hotel Floor. Hier werd een lunch genuttigd en de vrijwilligers wisselden hun

ervaringen uit en natuurlijk de vakanties, waarvan men genoten had. De voorzitter opende de middag en benadrukte het belang van vrijwilligers in elke organisatie. Hij had geen Rolex bij



zich en benadrukte zo de waarde van de vrijwilligers. Na de lunch kon men de straat oversteken en belandde dan in het Lunters Museum. Een heel mooi ingericht museum, waar een tentoonstelling was van schilder Pijn. Voor velen een onbekende schilder, die echt wel aandacht verdient. De uitleg deed zijn kleindochter, die zeer enthousiast en duidelijk uitleg gaf. Het was de moeite waard.

Na afloop kon ieder weer huiswaarts keren met zijn of haar vervoermiddel. Het was een mooie middag en dank aan de organisatoren en de aanwezige vrijwilligers.

*Ap Dominicus*



## Nieuwe invullers gezocht voor de belastingsservice

**Belastingsservice**  
voor en door ouderen



De belastingsservice van KBO en PCOB staat ieder jaar weer klaar om de leden te helpen bij het invullen van de inkomstenbelasting of bij het aanvragen van huur- of zorgtoeslag.

In onze regio maken daar ongeveer 150 mensen gebruik van. Voor de komende jaren houden wij rekening met een toenemende vraag naar deze service. Daarom is een team van goed opgeleide vrijwilligers noodzakelijk. Het huidige team van KBO-PCOB bestaat uit 5 mensen. Wij zijn op zoek naar versterking van ons team. Vooral vrouwen worden uitgenodigd. Als u belangstelling heeft voor belastingzaken en u heeft ervaring met het invullen van (uw eigen) belastingaangiften, dan bent u van harte welkom. Het vraagt een stevige inzet, vooral in de maanden maart en april. Kennis van zaken, bereidheid om "bij te blijven" en digitale vaardigheden zijn noodzakelijke voorwaarden.

Zorgvuldigheid en integer omgaan met privacygevoelige informatie zijn belangrijke aandachtspunten. Het is zinnig werk. U krijgt ondersteuning van fiscalisten en uw loon is: "dankbare senioren".

Heeft u belangstelling? Neem contact op met ondergetekende. In de colofon staat zijn e-mailadres en telefoonnummers. Hij zal u graag informeren over de taken en vaardigheden die nuttig en nodig zijn om dit werk uit te voeren. De inschrijving voor nieuwe invulhulp staat open tot 1 december. Daarna gaat de voorbereiding en scholing voor het nieuwe belastingjaar 2023 van start.

*Douwe Ettema*, coördinator HUBA

**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: ledenadministratie@kbo-edel.nl o.v.v. "ik doe mee".

## Bezoek aan de Koningsakker

Pas geleden bezocht ik een open dag van natuurbegraafplaats Koningsakker in Arnhem. Het was een mooie dag en ik had geen voorstelling wat ik zou kunnen aantreffen. De weg ernaartoe was al een aparte ervaring. Tot aan het benzinstation aan de N224 kon ik het zonder navigatie vinden, daar moesten we rechts. Net achter dat benzinstation bleek, ook weer rechtsaf, een smalle weg de goede te zijn. Op die weg kon je tegemoetkomend verkeer niet eenvoudig passeren.

Eenmaal op het terrein van de Koningsakker was een ruime maar volle parkeerplaats. Het was mooi, zonnig weer. Langs het hoofdpad waren nogal wat stands waar ondernemers zich presenteerden. Je kon er informatie krijgen over lijkwades, kisten van mycelium (paddenstoelen) of wilgentenen, maar ook houten urnen en houtsnijwerk als aandenken.

Diverse begrafenisondernemers presenteerden zichzelf.

Eén uitvaart-specialist had zelfs een 30 persoons bus in stijlvol blauw op het terrein staan. Bijzonderheid van de bus bleek de rolstoellift te zijn die meerdere rolstoelen kwijt kon in de bus.

Een andere begrafenisondernemer deelde boekjes uit met een uitvaartwensenlijst. Daar kun je om te beginnen je eigen belangrijkste gegevens in kwijt, maar daarna veel wensen invullen. Denk dan aan de keus begraven, cremieren en waar. Keus in kist, muziek, een lijst met dierbaren die in ieder geval uitgenodigd moeten worden.

*(Vervolg op pagina 7)*



## Vervolg Koningsakker

Gegevens over verzekeringen noteren en afhandeling van digitale zaken zoals het opzeggen van accounts



mogelijk maken door het geven van wachtwoorden.

Er zijn bovendien tal van details die komen kijken bij een uitvaart die allemaal ingevuld kunnen worden. Een rouwadvertentie, rouwkaarten versturen, bidprentjes wel of niet, cake bij de koffie na de uitvaart, welke muziek je passend vindt en ga zo maar door. Het belang van zo'n lijstje is niet zo zeer dat je alles van te voren moet bepalen, maar wel dat er van te voren duidelijk is, ook bij de familie, waar aan gehecht wordt. Het zou mij niet zo veel uitmaken welke muziek er tijdens mijn uitvaart gedraaid wordt, dat kunnen mijn kinderen ook wel kiezen. Het is echter wel een noodzaak dat mijn emailadres op een goed moment afgesloten wordt, dat mijn nabestaanden bij de goede uitvaartbegeleider terechtkomen en dat mijn uitvaartverzekeraar zo snel mogelijk op de hoogte is van mijn 'heengaan'. Dat zijn zaken die ik echt niet meer kan regelen dan, dat is logisch.

## Romance (Eten wat de pot schaft)

*Een rookworst uit 't Vlaamse Hoboken  
Was danig verslaafd aan het roken  
Hij hield maar niet op  
Maar, o, wat een strop  
Uiteindelijk ging men hem koken.*



### Tip

Edese theater- en filmmaker Arno Setz is zijn auto kwijt door de storm van afgelopen zomer. Helpt u hem mee een nieuwe te creëren? Crowdfunding is zijn enige optie omdat de vernielde auto niet verzekerd was. Kijk op [www.arnosetz.com](http://www.arnosetz.com) (rechts bovenin) of op [www.steunactie.nl](http://www.steunactie.nl) en gebruik het zoekvenster om Arno Setz te vinden en ondersteunen. Daar leest u het verhaal over de theaterbus.

Om even terug te komen op de keuze van de muziek: mijn directie omgeving weet dat ik op zijn tijd heerlijk geniet van ouderwetse Boogie Woogie muziek. Dat is voor iemand misschien leuk om te weten of ervaren, maar niet om te beluisteren op zo'n emotioneel beladen moment.

Wilt u meer weten over natuurbegraafplaatsen? Dan is er hier in de buurt meteen keus. Heidepol, eigendom van Natuurmonumenten en Koningsakker zijn twee geheel verschillende mogelijkheden. De voorwaarden zijn onderling verschillend. Het is belangrijk dat u dat onderzoekt als u interesse hebt. Koningsakker heeft ongeveer 7000 plaatsen beschikbaar, waarvan er nu al ruim 3000 van zijn verkocht. Voor het gevoel is een plekje in de buurt van het klooster met zusters die voor de overledenen en hun nabestaanden bidden een aantrekkelijk pluspunt.

*Erik Erkelens*

Bron: Koningsakker/Heidepol



*Een deftige bloemkool uit Ieper  
Die raakte verliefd op een pieper  
Tezaam in een pan  
Dat kwam er toen van!  
Hun band werd al dieper en dieper.*

*Theo Borggreve*

## Welkom nieuwe leden

Mevr. H. Schlepers



## Mystiek

Het zijn meestal onbegrepen figuren, mensen die zich mysticus noemen. Ze beoefenen de mystiek, zijn op zoek naar een vereniging van hun ziel met God, proberen ervaringen te krijgen die buiten het bewustzijn liggen. Hier ligt de moeilijkheid: over dingen die wij ons bewust zijn kunnen wij tenminste praten, maar wat iemand zich niet bewust is, is niet te benoemen. De term mystiek verwijst naar de achterliggende leer over kennis en persoonlijke ervaringen van toestanden van bewustzijn voorbij het normale menselijke begrip. Denk bijvoorbeeld aan intuïtie. Intuïtie is iets dat niets met begrijpen te maken heeft.

### Bij godsdiensten

Binnen de diverse godsdiensten zijn mystieke stromingen. Binnen het christendom vindt u enkele kloosterorden, zoals de cisterciënzers en karmelieten. Mogelijk zijn er meer, maar houden die hun mystieke oefeningen voor zichzelf. Mogelijk waren sommige medicijnmannen binnen de Noord-Amerikaanse indianenstammen ook mystici.

### Boeddhisme

Hoewel Boeddhisme niet bij iedereen wordt gezien als godsdienst, maar als levensovertuiging, is het wel een stroming waar binnen aan mystiek gedaan wordt. Zen is hiervan de meest bekende. De leerling krijgt een opleiding van een Meester. Dit is zo geregeld omdat ieder mens een eigen pad doorloopt en de Meester is dan degene die eenieder zijn opdrachten geeft. Er wordt zeker ook veel gemeenschappelijk gedaan zoals contemplatie en meditatie



(contemplatie is het diep in overweging nemen van een onderwerp).

### Islam

In de Islam zijn van oorsprong de Soefi's de dragers van mystieke zaken. Denk dan niet meteen aan Derwisj dansers in Turkije, alhoewel van oudsher de dans wel door Soefi's werd beoefend. Nu is het vaak toeristisch en niet gebruikt om iets mystieks te doen, al is het zeker een kunst om niet duizelig te worden! Een bekende naam is Djalaluddin Rumi, hartstochtelijk dichter, filosoof en mysticus.



### Hindoeïsme



Binnen het hindoeïsme is op een gegeven moment in de 15<sup>e</sup> eeuw veel aandacht gekomen voor yoga. De bekendste vorm van yoga is Hatha Yoga. Het doel was om fit, gezond en sterk te worden door oefeningen. Er zijn in de loop van de tijd yogi geweest die een andere weg insloegen en yoga niet gebruikten voor lichamelijk profijt, maar voor geestelijke

groei. Wij hier in het westen zien yoga vooral als goed voor de ontspanning, maar er zijn andere vormen van yoga die weldegelijk een mystiek doel hebben.

### Onder protestanten

Net na de middeleeuwen werd er onder protestanten aan mystiek gedaan, een voorbeeld is de adellijke Abraham van Franckenberg, geboren in 1593 in Ludwigsdorf bij Oels dat nu in Polen ligt.



### Katholieke kerk

De cisterciënzer monniken staan in de traditie van Benedictus van Nursia (480-550), waarbij het draait om de monastieke vorm waar het getijdengebied centraal staat en het verrichten van arbeid. Van oorsprong zijn deze monniken mystici. Binnen de karmelieten werd ook gewerkt met mystieke kennis, het naar binnen gekeerd zijn. Treft u een klooster of abdij waar kluizen zijn dan is er de kans dat monniken daar enige tijd in afzondering verbleven en met een minimale hoeveelheid drinken en voedsel om te oefenen in het temmen van het ego. Dit uiteraard naar voorbeeld van Jezus die 40 dagen in de woestijn verbleef. Een voorbeeld is Hildegard von Bingen, een heiligverklarde mystieke abdis.



### Andere mystiek



Binnen de Vrijmetselarij bestaat een mystieke opleiding. Daar wordt door sommigen wantrouwend tegenaan gekeken. Wat doen ze er dan mee? Binnen de orde van de Rozekruisers (Amorc) is ook kennis en ervaring aanwezig om mystiek te beoefenen. Doel is om met de ziel dichter bij God te komen.



### Misvattingen

Mystiek heeft niets te maken met waarzeggen en vooral niet met stimulerende of hallucinerende middelen. Mystiek is juist bedoeld om door lichamelijke en geestelijke oefening te komen tot meer innerlijke ervaring en lering. Mystiek is helaas wel een risico in handen van foute figuren. Grote zelfkennis leidt namelijk ook tot mensenkennis en die mensenkennis kan dus gewoon misbruikt worden. Dat is precies waarom in het Oosten de Meesters de leerling eerst discipline bijbrengen, vervolgens een goede moraal om daarna pas een leerling te laten kennismaken met de mystieke training. Bij mystiek staat tenslotte het verlangen naar vereniging met God centraal.

Het creëren van een trance zoals bij bepaalde volkeren

(Vervolg op pagina 9)



## Vervolg Mystiek

wel gebeurde of nog steeds gebeurt, is ook slechts losjes verbonden met mystiek, trance is zeker geen doel, hoogstens een middel.

### Tegenwoordig

In de westerse wereld is het materialisme zo sterk, dat mystiek alleen aantrekkingskracht heeft op een kleine

groep mensen. Van die groep weet slechts een deel het mystieke pad te volgen. De gemiddelde westerse mens ziet er mogelijk het nut niet van of de mogelijkheid om er gelukkiger van te worden. Macht, aanzien, rijkdom en bezit zijn in de Bijbel regelmatig aangehaald ter lering.

*Erik Erkelens*

Bron: internet

## De heilige van 16 november

Volgens de Heiligenkalender is dat Gertrudis van Helfta of Gertrudis de Grote (1256-ca.1302). Zij was een christelijke mystica. Zij behoort tot de kring van mysticae



Gertrudis van Helfta

uit het Klooster Helfta van de cisterciënzers, zoals Machteld van Maagdenburg en Machteld van Hackeborn.

Ze trad in het klooster toen ze vier jaar oud was, vermoedelijk als wees. Machteld van Hackeborn voedde haar op en was haar grote inspirator. Uit haar eigen geschriften blijkt dat ze een gedegen opleiding heeft genoten in verschillende disciplines. Ze schreef vloeiend

Latijn. Ze was vertrouwd met de geschriften van de kerkvaders, zoals Augustinus van Hippo en paus Gregorius I en met tijdgenoten, zoals Hugo van Sint-Victor, Willem van Saint-Thierry en Bernard van Clairvaux.

In 1281, op 25-jarige leeftijd, beleefde ze de eerste van een reeks visioenen, die haar hele leven doorgingen en die haar leven veranderden. Haar prioriteiten verschoven van seculiere kennis naar de studie van het Heilige Schrift en theologie. Gertrude wijdde zich sterk aan persoonlijk gebed en meditatie, en begon spirituele verhandelingen te schrijven ten behoeve van haar kloosterzusters. Gertrude werd een van de grote mystici van de 13e eeuw. Samen met haar vriendin en lerares Machteld van Hackeborn beoefende ze een spiritualiteit die 'huwelijkse mystiek' wordt genoemd, dat wil zeggen dat ze zichzelf ging zien als de bruid van Christus.

Gertrudis stierf in het klooster Helfta, nabij Eisleben, Saksen, rond 1302. Volgens een van haar biografen, Gaspar Campacci, een priester die haar levensloop reconstrueerde, was haar precieze sterfdag echter 17 november 1334. Haar feestdag wordt gevierd op 16 november, maar de exacte datum van haar dood is onbekend; de datum in november vloeit voort uit een varranging met de abdis Gertrudis van Hackeborn. Oorspronkelijk werd 15 november vastgelegd door paus Benedictus XVI, die de voorgestelde datum, 17 november, ongepast vond omdat die al door Sint Gregorius Thaumaturgus bezet was.

Na haar dood lijken de werken van Gertrude vrijwel spoorloos verdwenen. Slechts vijf manuscripten van haar zijn bewaard gebleven, de oudste dateert van 1412, er zijn slechts twee van deze manuscripten compleet. Met de uitvinding van de boekdrukkunst werden de werken Gertrude herontdekt, met Latijnse, Italiaanse en Duitse uitgaven in de zestiende eeuw. Ze was populair in het zeventiende-eeuwse Frankrijk, waar haar vertrouwen in en brandende liefde voor God krachtige tegengiffen waren voor het Jansenisme.

Filippus Neri en Franciscus van Sales gebruikten haar gebeden en raadden ze aan anderen aan.

In Spanje las bisschop Diego van Tarragona, de biechtvader van koning Filips II van Spanje, de openbaringen van Gertrude hardop voor, terwijl hij op zijn sterfbed lag in het Escorial.

Haar werken waren in de zestiende eeuw ook populair bij de Ongeschoeide karmelieten. Francisco Ribera, de biechtvader van Theresia van Ávila, raadde haar aan om Gertrude als spirituele minnares en gids te nemen. Toen Spanje tijdens zijn Gouden Eeuw het hoogtepunt van de vrouwelijke mystiek kende, waarvan Gertrudes Revelaties duidelijk een voorloper waren, verscheen een biografie door de jezuïet Alonso de Andrade, waarin hij doet "uitschijnen" dat Theresia daadwerkelijk Gertrude als haar spirituele gids nam en hij Theresia doet doorgaan als een Spaanse reïncarnatie van Gertrude.

Meer recentelijk was Dom Prosper Guéranger, de restaurateur van de benedictijnenorde in Frankrijk, beïnvloed door Gertrude. Zijn congregatie van Solesmes was verantwoordelijk voor het meeste werk dat in de negentiende eeuw rond Gertrude werd gedaan.



Benedictus XIV

Paus Benedictus XIV gaf haar de titel "de Grote" om haar te onderscheiden van abdis Gertrude van Hackeborn en om de diepte van haar spirituele en theologische inzicht te huldigen.

*Mary-Ann Borggreve*

Bron: internet



## Loevestein: waar je je thuis voelt en er voor elkaar bent

Niets fijner dan goede buren voor een praatje of om samen iets leuks te ondernemen. Of de ander even helpen als dit nodig is, ook als u zelf misschien soms hulp nodig heeft. In Loevestein in de wijk Veldhuizen kunt u onbezorgd wonen in uw eigen appartement. Met de mogelijkheid tot het aanvragen van ondersteuning of zorg. In de gemeenschappelijke ruimte in het gebouw, het atrium, kunt u uw buurtgenoten ontmoeten of samen activiteiten doen.

### Nieuwsgierig of Onbezorgd wonen in Loevestein iets voor u is?

Neem dan contact op met de klantadviseur van Vilente:



088 - 0321 321



[klantadviseur@vilente.nl](mailto:klantadviseur@vilente.nl)





### Zorg en ondersteuning dichtbij door Vilente

U bepaalt zelf hoe u uw leven wilt inrichten. Wat wilt u en waar kunt u mogelijk iets voor de andere bewoners betekenen? Want Loevestein is een plek waar naar elkaar omgekeken wordt. Iedereen heeft zijn eigen fijne thuis, maar staat ook open om iets voor een ander te doen. Denk aan elkaar helpen met kleine klusjes of samen koffie drinken. Heeft u of uw partner een (langdurige) zorgvraag? Dan kan Vilente ondersteuning of zorg bieden.

### U huurt van Woonstede

Aan de Victoriastein in Ede verhuurt Woonstede 40 woningen verdeeld over 3 verdiepingen. De woningen zijn geschikt voor één- en tweepersoonshuishoudens. Alle woningen hebben een eigen berging. Er is een lift aanwezig en alle woningen zijn toegankelijk met een rollator. Ook aan het stallen en laden van een scootmobiel is gedacht. Daarnaast zijn er 2 gemeenschappelijke fietsenbergingen.

Klantadvies Vilente ● 088 - 0321 321 ● [klantadviseur@vilente.nl](mailto:klantadviseur@vilente.nl)

## Van kleuterjuf tot verzetsheldin

### Het waargebeurde verhaal van Didi Roos

Een waargebeurd verhaal over het verzet op de Veluwe

Deze muzikale vertelling vertelt het waargebeurde verhaal uit de Tweede Wereldoorlog van de Joodse verzetsheldin Didi Roos. Geschreven door Oscarwinnaar Ruud van Megen, meeslepend verteld door acteur Sander de Heer met muzikale omlijsting door pianist Edgar van Asselt.

Afgelopen maand werden op diverse locaties in de gemeente Ede dit door muziek ondersteunde verhaal verteld. In Lunteren gebeurde dat in het museum. De vertelling was indrukwekkend. Je kon niet anders dan geboeid luisteren.



Didi Roos

Het verhaal gaat over Didi Roos en haar verloofde Marcel Hertz. Zij maken deel uit van het verzet in Ede en Lunteren. Voor Lunteren was het verhaal extra boeiend, want een groot deel van wat verteld werd speelde zich af in Lunteren.

Didi wordt gearresteerd en verzint een verhaal dat ze bij hotel De Pelikaan (dit is waar nu een Chinees restaurant is tegenover de oude kerk) een afspraak heeft met iemand, die voor de Duitsers van belang is. De Duitsers laten haar posten bij de dikke boom bij het hotel. Uiteraard wordt ze bewaakt. Op een gegeven moment holt ze weg naar achteren de tuin door.

## Getroffen

U kent vast wel het Vrolijke weekblad voor jong en oud, de Donald Duck. Dit blad heeft een rubriek genaamd de Abonnee van de Week.

Dit bevat een aantal vaste vragen, zoals: Als ik oom Dagobert was ..... Hier wordt dan ingevuld wat de desbetreffende abonnee zou doen als hij heel rijk was.



meer bestaat.'

Dat vond ik een bijzondere wens voor een jongetje van acht jaar. Dit trof me. Zeker in deze tijd waar heel veel landen oorlog voeren of op de een of andere manier bij een conflict betrokken zijn.

Er is ook een vraag: Als ik Madam Mikmak was..... Madam Mikmak is een niet kwaadaardige heks, die de meest fantastische dingen kan toveren. In nummer 38 van 13 september stond op de stippeltjes 'Dan zou ik toveren dat oorlog niet

Het lukt haar niet om snel over het gaas te komen en zo weg te vluchten. Ze wordt beschoten en in haar linker en rechterbeen heeft zij een kogelwond. Bovendien slaat een SS-er met zijn geweerkolf op haar hoofd.

Ze wordt gevangen genomen en weet te overleven. Aan het eind van de oorlog lukt het haar terug te keren. Op 9 mei 1945 trouwen Didi en Marcel in het gemeentehuis van Ede.

In Lunteren ging het nog verder nadat het verhaal uit was.

Hierna kwam de heer Peter Klok om over de gebeurtenis bij De Pelikaan vertellen. Hij was destijds een schooljongen van 9 jaar. Het gezin Klok woonde naast De Pelikaan en hij is ooggetuige geweest van hetgeen u net gelezen heeft. Heel bijzonder om hem te horen vertellen over die tijd.

Hebt u deze voorstelling niet meegemaakt en doet zich in de toekomst de kans voor om deze bij te wonen, dan kan ik alleen maar zeggen: DOEN.

Overigens in de kazernebuurt is een straat naar haar genoemd.

*Mary-Ann Borggreve*



Wij in Nederland zijn betrokken bij de oorlog tussen Rusland en Oekraïne. Onze regering laat er geen twijfel over bestaan, dat ze Oekraïne steunt. We leveren wapens en vangen vluchtelingen op.

Momenteel zijn er maar tien landen, die niet betrokken zijn bij een intern of extern conflict. Dat zijn Botswana, Chili, Costa Rica, Japan, Mauritius, Panama, Qatar, Zwitserland, Uruguay en Vietnam.

### Hoe weet ik dat?

Jaarlijks wordt door het Institute for Economics and Peace (IEP) een lijst opgesteld welke landen het veiligst zijn. Dit gebeurt aan de hand van 23 indicatoren, waaronder moordcijfers, defensie-uitgaven, terrorisme en veiligheidsperceptie.

Nederland staat op plaats 21. IJsland staat al sinds 2008 op plaats 1. Dit jaar staat Afghanistan als meest onveilige land genoteerd.

*Mary-Ann Borggreve*

Bron: Donald Duck nr. 38-2023 blz.4, diverse websites

## De toekomst van Ede

Ede is afgelopen jaren flink gegroeid. In dit plaatje is de hele gemeente Ede bedoeld, van Bennekom tot Harskamp. In 1970 had Ede-stad 40.435 inwoners en de omliggende dorpen samen 31.255. Totaal in de gehele gemeente woonden toen 71.690 inwoners. Het totale aantal inwoners nu is 122.012.

Ede heeft het geluk gehad dat er nog voor de corona-tijd en de stikstof crisis veel is gebouwd, denk aan de wijken Enka en Kazerneterrein, daardoor is er in ieder geval nog woonruimte en hebben wij afgelopen 2 jaar mensen hier zien komen wonen, die van verder weg kwamen. Gelukkig is er voor hen de optie van een goede treinverbinding en de snelwegen A12 en A30.

Onze gemeente heeft een toekomstvisie waarin ze vooruitkijkt tot 2040. Hoe mooi zou het zijn als u voor uzelf ook eens vooruitkeek. Er zijn natuurlijk zaken genoeg die u zou willen, of dat haalbaar is moet getoetst worden. Natuurlijk wilt u minder betalen voor uw elektriciteit en natuurlijk zou het mooi zijn als u zonder kosten van het gas af kan. De praktijk is vaak anders. Een eerlijke overweging is beter. Hoe kan u met zo laag mogelijke kosten van het gas af of hoe zinvol is het om zonnepanelen te kopen. Dat laatste is voorlopig op huurhuizen niet mogelijk.

Er zijn al mensen geweest die hebben gestemd op vragen, een enquête, van de gemeente. De vraag of meer toerisme en hotels in de omgeving goed zijn voor Ede kwam ongeveer

neutraal uit, evenveel voor - als tegenstemmers. De vraag of akkers of weilanden gebruikt mogen worden voor opwekking van duurzame energie had ook een neutrale uitkomst. De ene stemmer zal het zonde gevonden hebben dat er geen landbouw of veeteelt meer plaats zou kunnen vinden, de ander

dacht aan de noodzaak voor meer energieopwekking. Het is maar wat u thuis nodig denkt te hebben. Zonnepanelen binnen de bebouwde kom is niet zo'n



punt, een windturbine in uw achtertuin wordt vaak als overlast gezien, dus maar in de wei?

De bereikbaarheid van Ede kwam ook ter sprake in de enquête. 'Onze gemeente moet in 2040 beter bereikbaar zijn met het OV en de fiets' was de vraag. 81% was het ermee eens, 19% was tegen. De geschiedenis heeft geleerd dat goede bereikbaarheid een gemeente doet bloeien. Wat niet wil zeggen dat de tegenstemmers ongelijk hebben, eerst hun argumenten horen. Ede heeft al meer fietspaden aangelegd om Wageningen, Veenendaal en Lunteren sneller te bereiken. Aan het nieuwe station, met meer mogelijkheden, wordt gewerkt!

Als vraag kwam ook deze langs: 'Om de natuur te beschermen, bouwen we woningen vooral binnen de bebouwde kom van dorpen en stad'. De reacties van bewoners was 89% mee eens en 11% tegen. Komt dat overeen met uw opvattingen?

### Afstand tot politiek

Veel mensen in het hele land mopperen dat de politiek maar wat doet of in ieder geval niet doet wat de burgers willen. Op de een of andere manier is dat niet nieuw. Boer Koekoek uit Bennekom kwam in de politiek snel op omdat de onvrede-stemmers daarop stemden. We zullen binnenkort met de landelijke verkiezingen zien hoe dat nu uitpakt. Aan u de tip om ook eens te kijken wat u doet om de politiek te bereiken. Bent u betalend lid van een partij? Steunt u de natuur met donaties, bijvoorbeeld aan Geldersch Landschap & Kasteelen? Vindt u dat de wolf moet blijven of steunt u de club die de wolf wil afschieten. Denkt u vooral aan uw oude vriendin of zuster die weggwijnt in een zorginstelling omdat er personeelsgebrek is? U kunt altijd wat doen, met uw portemonnee, met uw inzet, met uw stemgedrag of het indienen van een goed idee. Zelfs bij welke winkels u uw spullen koopt kan verschil maken, kiest u voor lokaal of een grote supermarkt.

**U heeft invloed, gebruik die.**

*Erik Erkelens*

Bron: [allecijfers.nl/gemeente/ede](http://allecijfers.nl/gemeente/ede),  
[www.ede.nl/omgevingsvisie](http://www.ede.nl/omgevingsvisie)

## Taal is een wonderlijk fenomeen

Afgelopen week stond ik in de winkel, waar je ook terecht kunt voor allerlei postkantoor handelingen.

Een Engels sprekende man moest zijn rijbewijs verlengen.

Hij voldeed niet aan de eisen van de RDW en werd verwezen naar een kantoor in Arnhem.

Ik vertelde thuis over dit gebeuren. 'O', kwam toen de opmerking 'dat is toch geen probleem. Even een roze papertje aan het rijbewijs plakken en het is verlengd.'

Ongetwijfeld zijn er nog veel meer woorden, waar je mee kunt spelen.

*Mary-Ann Borggreve*



## Gratis één plus één

Hebt u hem door of niet? Gratis 1 + 1 is een volledig loze kreet. Als er gestaan zou hebben dat het 1 + 1 gratis is, dan hebt u een aanbieding te pakken, 50% korting. Drie kopen 2 betalen is ook korting, maar slechts 30%.



Nederlanders zijn er gek op. Winkeliers weten dat en spelen er goed op in. Kledingwinkels hebben ook hun acties, denk aan de kreet SALE, tot 50% korting. De woorden **gratis** en **korting** komen veel voor in advertenties. Vooral de drogisten en supermarkten weten niet van ophouden met de slogans en reclame voor hun producten. Op de korte termijn was het leuk. Nu lijkt het een wedstrijd tussen de concurrenten wie de meeste producten met korting aanbiedt. Omdat de aanbieders van

producten met korting echt wel willen blijven verdienen aan u zijn de producten zonder korting een fractie duurder, u betaalt dus onder aan de streep nog steeds zelf wat korting lijkt. Als u wel eens in Duitsland bij een drogist bent binnengestapt weet u dat er opvallende prijsverschillen zijn. Dat heeft twee redenen. De ene is dat in Duitsland de btw op deze spullen lager is en de andere dat er geen extreme 'Hollandse' acties zijn. Ja, er wordt wel eens 10% korting gegeven, dat zijn vaak kortingen die winkels van de fabrikant kregen.

Hier in Nederland zal de commercie wel blijven werken met acties, kortingen en 1 + 1 gratis. Wij Nederlanders hebben nu eenmaal een handelsmentaliteit is het excuus. Echt, het is een illusie. Zelfs uitverkoop is soms niet wat u verwacht. Stel dat een kledingmerk zijn producten in twee verschillende fabrieken laat maken, een fabriek in Bangladesh en de andere in China. Na de levering blijkt dat de ene leverancier een minder goede draad heeft gebruikt voor het stiksel. Daar komt de importeur of winkel dan achter en gaat de mindere partij in de uitverkoop. U krijgt dus niet hetzelfde product voor minder geld, maar een minder product voor minder geld. Blij mee? Als u het eenmaal merkt niet meer. De handel heeft uiteraard meer manieren om u te laten betalen voor hun producten.

Prijzen van / voor mogen nog steeds, maar daar zijn wel regels voor. Als een winkel of webshop stelt dat een

televisie van € 795 nu voor € 695 wordt verkocht, dan moet die hoge prijs een tijdje in de etalage hebben gestaan en niet alleen gisteren. De Europese regel is dat een winkel of webshop een artikel pas mag aanbieden van € 795 voor € 695 als die hoge prijs langer dan 1 maand tevoren al € 795 was.



Supermarkten leggen de dagelijkse behoeften als aardappelen, brood, melk (zuivel) en rijst niet bij elkaar, het is de bedoeling dat u langs zo veel mogelijk schappen komt en uiteraard zo veel mogelijk koopt, meer dan op uw lijstje stond. Dat de supermarkt werkt met geuren (vers brood) of muziek, alles om u te laten consumeren in plaats van minderen. Hebt u verstandig ingekocht, dan wacht alsnog de rij bij de (zelfscan)kassa met chocolade, snoep, kauwgum en vroeger ook de sigaretten. Een plek om tijdens het op uw beurt wachten nog wat te kunnen verkopen.

Kledingwinkels hangen spullen soms op maat, soms op kleuren die goed samen passen. Als u alles heeft wat uw hartje begeert, dan wordt er nog gesuggereerd dat u er beter uitziet met die bijpassende sjaal. In winkels met huishoudelijke apparaten gaat u altijd naar huis met een ding dat meer kan dan nodig is en soms zelfs zoveel toeters en bellen heeft, waar u natuurlijk wel voor betaalt, dat u amper weet hoe het apparaat te bedienen.

Tot slot een advies, vraag altijd om een bon. Supermarkten willen nog wel eens een andere, meestal hogere, prijs op de bon hebben staan dan op het schap. Wettelijk is de schap prijs wat u moet afrekenen. Zeker als u een apparaat koopt is de aankoop-bon de deur tot garantie, niet alleen de fabrieksgarantie, maar de garantie op een werkend product gedurende zijn hele levensloop.

*Erik Erkelens*



## 10 Tips: voorkom eenzaamheid bij ouderen (voor profs)

Als de dagen korter zijn door de wintertijd en de wind om het huis giert, stijgt bij veel senioren het gevoel van eenzaamheid en isolatie. De meeste senioren kunnen nog amper bezoek ontvangen. Toch is het belangrijk om contacten warm te houden.

Niet alleen ouderen die zelfstandig thuis wonen, maar ook bewoners in verzorgingshuizen en/of verpleeghuizen. Cliëntenbelang Amsterdam is in gesprek gegaan met

ouderen om te vragen naar hun ervaringen en wensen. Samen hebben ze 10 tips en een leidraad gemaakt. Lees hieronder de 10 tips die Cliëntenbelang Amsterdam samen met ouderen heeft opgesteld.

**1. Begin het gesprek vanuit de oudere zelf**  
Blijf dicht bij de wereld zoals de oudere deze ervaart.

*(Vervolg op pagina 15)*



## Allerzielen - donderdag 2 november

Allerzielen (het feest van alle zielen) is de dag waarop in de rooms-katholieke kerk alle gelovige zielen van gestorvenen worden herdacht. Het feest wordt sinds de twaalfde eeuw op 2 november gevierd op de dag na Allerheiligen. Allerzielen wordt overal in de wereld gevierd maar het meest in de traditioneel katholieke landen zoals Italië, Spanje, Portugal en geheel Latijns-Amerika. Hieronder een gedicht uit een van de teksten in de bundel die een redactielid heeft ontvangen in november 2014 van Em. Pastor Hans Lucassen.

Bron: o.a. Wereld Feesten Almanak



*Vergeet mij niet,  
ook al ben ik jou  
ogenschijnlijk  
wel vergeten*

*Vergeet mij niet  
en wees  
mijn herinnering  
in het niet meer weten*

*Vergeet mij niet,  
wanneer ik  
voor goed van je  
ben heen gegaan*

*Treur niet om mij  
maar gedenk mij  
met een glimlach*

*Veeg de tranen  
uit je ogen  
breng een lach  
op je gezicht.*

*Vergeet mij niet  
en laat mij  
door herinneringen  
voortbestaan*

*Vergeet mij niet  
echt dood  
ben ik pas  
als je mij  
bent vergeten*

### Vervolg voorkom eenzaamheid bij ouderen

Gebruik geen standaard vragenlijsten en scorelijsten. Die sluiten niet aan bij wat bij ouderen leeft. Gebruik in plaats daarvan narratieve gesprekstechnieken. Bij narratieve gesprekstechnieken nodig je de ander uit ervaringen te delen via een verhaal. Dat raakt mensen meer dan veel activiteiten aanbieden. Want te veel activiteiten aanbieden kan ouderen juist het gevoel geven dat er (te) veel van hen verwacht wordt.

#### 2. Zoek samen naar de oorzaken van de eenzaamheid

Neem hiervoor veel tijd. De behoeften van ouderen zijn namelijk vaak erg ingewikkeld, ook voor de ouderen zelf. Pas als de oorzaken van de eenzaamheid goed in beeld zijn, bedenk je samen wat eraan te doen is. Sluit aan op onderwerpen die de oudere belangrijk vindt op het gebied



van welzijn, wonen, participatie, leefomstandigheden, psychische problemen en eenzaamheid. Bespreek samen de verwachtingen en zet kleine stapjes. Sluit hierbij aan bij het tempo van de oudere. Kijk geregeld hoe het gaat en pas aan wanneer dat nodig is.

#### 3. Laat de persoon zelf diens kracht en zelfregie (her)ontdekken

Laat mensen hun eigen kracht opnieuw ontdekken. En geef hun de ruimte om zelf keuzes over hun leven te kunnen en blijven maken. Maar verplicht ze er niet toe. Stel geen open vragen zoals: 'Wat zou u willen?' Hoe goed bedoeld ook, mensen weten het soms zelf niet goed en krijgen het gevoel dat ze iets niet kunnen.

#### 4. Begin met kleine stappen

Nodig iemand bijvoorbeeld uit voor een kopje koffie of biedt praktische ondersteuning. De gevraagde hulp moet op het juiste moment en op de juiste plaats (dichtbij) beschikbaar zijn.

#### 5. Neem mensen mee

Zowel letterlijk als figuurlijk. Laat een ervaringsdeskundige met levenservaring contact leggen met de eenzame oudere. Zo kan iemand die zich kan inleven, praten over situaties die voor beiden herkenbaar zijn.

#### 6. Blijf activiteiten aanbieden

Het helpt niet zoveel om mensen maar af en toe iets aan te bieden. Dit kan juist het gevoel van eenzaamheid versterken. Continuïteit van activiteiten is belangrijk. Zo kunnen mensen ook ergens naartoe leven.

#### 7. Zorg voor een vast contactpersoon

Dit is vooral belangrijk als mensen zich emotioneel eenzaam voelen. Maar geef de ruimte om afstand te houden als iemand dat wil. Iemand kan meer individualistisch ingesteld zijn of gewend geraakt zijn aan de eenzaamheid.

#### 8. Help mensen om zo nodig hun verwachtingen bij te stellen

Niet alle eenzaamheid is op te lossen. Bekijk wat haalbaar is en leer mensen met gevoelens van eenzaamheid om te gaan, zonder dat ze last krijgen van depressie of gezondheidsklachten.

#### 9. Ga jaarlijks op huisbezoek

Vroege opsporing van eenzaamheid is alleen zinvol als er jaarlijks een huisbezoek plaats vindt. Steek het gesprek breed in, informeer hoe het gaat.

#### 10. Neem mensen serieus

Tot slot: neem mensen serieus. Behandel ze niet alsof ze niet in staat zijn voor zichzelf op te komen of niet willen. Heus, het gebeurt nog!

Bron: [www.beteroud.nl](http://www.beteroud.nl)

## Feiten & fabels over muggen

Zoemende muggen staan op nummer één als nachtrustverstoorders. Er gaan veel onjuistheden rond over deze vervelende insecten. Wat moet je nu wél en niet geloven? Wij zetten de feiten en fabels voor je op een rij.

### Muggen komen op licht af

**Fabel.** Deze fabel zal je misschien wel het meest verbazen. De lampen in je huis hoeven niet uit om aan muggen te ontkomen. Sterker nog: ze houden helemaal niet zo van licht, omdat ze zich in het licht minder goed kunnen oriënteren. Dat je de insecten 's avonds ziet rondvliegen in je slaapkamer, heeft simpelweg te maken met het feit dat je meer insecten ziet in het licht.

### Muggenbeten jeuken altijd

**Fabel.** De jeuk is afhankelijk van hoe het immuunsysteem reageert op de circa twintig lichaamsvreemde eiwitten die een mug in de huid achterlaat. Sommige mensen reageren daar hevig op, anderen helemaal niet. Als je krabt, beschadig je het weefsel in en onder de huid nog meer. Dit activeert de ontstekingsreactie die bij de beet hoort. De jeuk wordt intenser en zal langer aanhouden. Houd jezelf dus in.

Hoe ontstaat die jeuk? Normaal stolt je bloed als je een wondje hebt. Om het bloed rustig op te kunnen slurpen, moet het even vloeibaar blijven. Daarom spuiten muggen tijdens het steken een beetje speeksel met een antistollingsmiddel in je huid. Als reactie op dit antistollingsmiddel komt er histamine vrij, wat zorgt voor een allergische reactie die gepaard kan gaan met jeuk, roodheid en zwelling.

### Muggen hebben een voorkeur voor bepaald bloed

**Fabel.** Het is een veelvoorkomende vergissing te denken dat we lekker bloed hebben en daarom veel worden gestoken. Niets is minder waar. Muggen hebben geen voorkeur voor een bepaalde bloedgroep of zoet bloed.

### Muggen hebben een voorkeur voor koolstofdioxide, lichaamsgeur en warmte

**Feit.** Muggen hebben een buitengewoon sterk reukorgaan. Ze worden aangetrokken door koolstofdioxide, lichaamsgeur en warmte. Koolstofdioxide komt van nature voor in de atmosfeer: we ademen het in

en uit. Hoe meer je uitademt, hoe aantrekkelijker je voor een mug bent. Lange en grote mensen stoten meer koolstofdioxide uit dan kinderen en baby's en worden over het algemeen dus meer gestoken. Bij zwangeren is dit ook het geval. Ook sporters worden meer gestoken door muggen door de uitstoot van koolstofdioxide. Naast koolstofdioxide jagen muggen eerder op mensen die veel lichaamsszuren produceren. Zoals bijvoorbeeld urinezuur of zweet. Deze stoffen kunnen muggen al van ver ruiken. Daarnaast ben je sneller het doelwit voor een mug als je een warme huid hebt.



### De geur van lavendel is aantrekkelijk voor muggen

**Fabel.** Muggen zijn helemaal niet dol op de geur van lavendel. Druppel bijvoorbeeld wat lavendelolie bij het raam om te voorkomen de beesten naar binnen vliegen. Huidproducten van lavendel zijn ook erg efficiënt. Ze verbergen je natuurlijke lichaamsgeur. Heftige geuren als knoflook, citroen, eucalyptus en pepermint houden de vervelende beesten eveneens op veilige afstand.

### Een kruisje in je muggenbult helpt tegen jeuk

**Fabel.** Als je een kruisje zet in een muggenbult, dan vervang je heel even de jeuk door pijn. Het werkt maar tijdelijk en helpt dus niet echt tegen de jeuk. Bij jonge kinderen kan het soms wel een klein beetje helpen voordat ze gaan slapen. Puur als afleiding van de jeuk om sneller in slaap te vallen. Door de jeuk kunnen ze wakker liggen.

### Mannetjesmuggen prikken geen mensen

**Feit.** Mannetjesmuggen zuigen alleen nectar uit bloemen om de suikers te eten. De vrouwtjes hebben de eiwitten uit het bloed van zoogdieren nodig om de grote hoeveelheid eieren te kunnen produceren.

Bron: PLUS - 15 september

Beste lezer,

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

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

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

De redactie maakt er altijd wat moois van. Stuur uw bijdrage naar [kbonieuwsbrief@gmail.com](mailto:kbonieuwsbrief@gmail.com) of bel 06-38 15 52 96, dan komen wij het papier ophalen.



## 11 november: Sint-Maarten en begin van carnaval

**Sint-Maarten is een feest dat elk jaar op 11 november gevierd wordt in Nederland, Vlaanderen, Noord-Frankrijk en in delen van Duitsland.**

Elke streek kent zijn eigen gebruiken. Vaste traditie is dat kinderen met lampionnen langs de deuren gaan en liedjes zingen waarna ze beloond worden met snoepgoed. Andere tradities zijn het ontsteken van vreugdevuren en het organiseren van optochten.

In Maastricht wordt carnaval geopend met een muziekfestival op het Vrijthof. Ook op veel andere plaatsen in Limburg en Brabant zijn er feesten. Vaak wordt er dan een Prins Carnaval gekozen.

### Maarten van Tours

Maarten van Tours werd in 316 geboren als zoon van



Romeinse ouders in het Hongaarse Savaria. In het begin van zijn tienerjaren sloot Maarten zich aan bij het Romeinse leger, waarna hij op 15-jarige leeftijd naar Gallië trok.

De legende gaat dat toen hij bij de stadspoorten van de Franse stad Amiens aankwam hij daar een bedelaar aantrof. Maarten had medelijden met de bedelaar en schonk hem de helft van zijn mantel. Deze bedelaar zou echter de belichaming van Jezus zijn en hebben gezegd: 'Ik was naakt en gij hebt mij gekleed'. Daarnaast zou hij enkele wonderen hebben verricht.

### Oorsprong Sint-Maartenviering

De oorsprong van het Sint-Maartenfeest kan echter niet per definitie in verering van Maarten van Tours gevonden worden. Er zijn namelijk meerdere theorieën over de oorsprong van het feest en de tradities die daarbij horen. Van oudsher moest op 11 november de oogst binnen zijn en het vee op stal staan. Ter ere hiervan werden er ganzen geslacht en grote vuren gemaakt. Dit zou terugslaan op een Germaans winterfeest. Bij dit feest werden er vuren rondgedragen en offers gebracht om het land en het vee vruchtbaarder te maken. De kerk zou dit gebruik hebben overgenomen om zo het vertrouwen van de niet-christelijke bevolking te winnen.



Bron: diverse sites

## De Gerarduskalender 2024: elke dag een beetje spirit!

De Gerarduskalender, uitgebracht door Klooster Wittem, is een scheurkalender met elke dag op de voorkant een spreuk die opbeurt of aanzet tot nadenken, onder het motto: "Elke dag een beetje spirit!"

Op de achterkant staan afwisselend: gedichten, bezinningsteksten, puzzels, een mopje en informatie over verschillende onderwerpen.

Met de *Gerarduskalender* begint u de dag goed. U wordt erdoor geïnspireerd, geamuseerd of in actie gebracht, bijvoorbeeld om een Bijbeltekst na te lezen. Hoe dan ook, de Gerarduskalender geeft een positieve lading aan de dag. Lezers van de Gerarduskalender blijken vaak informatie met elkaar te delen, die zij uit de kalender hebben opgepikt; zodoende ontstaat er een verbindend effect.

Medewerkers en vrijwilligers van klooster Wittem stellen de Gerarduskalender jaarlijks met zorg en veel plezier

samen. De opbrengst van de kalender komt ten goede aan alle activiteiten die vanuit Klooster Wittem worden georganiseerd.



(Kijk op: [www.kloosterwittem.nl](http://www.kloosterwittem.nl))

Gerarduskalender 2024 bestellen?

Maak dan € 9,75 over op SNS-bankrekening: NL56 SNSB 0943 9797 73 t.n.v. JHM Janssen, onder vermelding van: Gerarduskalender 2024 en uw **telefoonnummer**. Ik neem dan contact met u op en maak een afspraak om de Gerarduskalender te ontvangen.

De Gerarduskalender: *elke dag een beetje spirit*.

Leuk om te hebben - Leuk om te geven

*Jan Janssen*

Tel: 06-21646537

email: [jakramar8@gmail.com](mailto:jakramar8@gmail.com)

Elk jaar worden er 8.000.000 bomen omgehakt om boeken te maken waarin staat dat wij zuinig met het milieu om moeten springen.

## Iets voor U?

Onze vrijwilligersgroep die maandelijks zorg draagt voor het bezorgen van ONS Magazine en de nieuwsbrief KBO Ede behoeft aanvulling met enkele nieuwe **bezorgers**.

U heeft het er misschien best voor over om eens per maand een uur tot anderhalf uur actief te zijn voor uw mede KBO leden door het bezorgen van onze bladen. Uw bewijst er ons een grote dienst mee! Bovendien is een rondje lopen of fietsen erg gezond.

Wilt u er meer over weten of als uw belangstelling is gewekt neemt u dan contact op met Beer Radstaat, de coördinator bezorging. Zijn gegevens:  
Tel. 0318-63 29 92 of 06-10 51 43 28  
email: g.radstaat@hotmail.com



Onze eerdere oproep voor aanvulling van ons bestuur heeft nog geen reacties opgeleverd voor wat betreft de volgende bestuursleden:

- \* een **bestuurslid** die de verslaglegging van de maandelijkse bestuursvergaderingen voor zijn/haar rekening neemt en samen met de secretaris ook andere secretariaatswerkzaamheden verricht. De totale tijdsbesteding is ongeveer 2 uur per week
- \* een 2<sup>e</sup> **penningmeester** die samen met de 1<sup>e</sup> penningmeester een deel van de financiële taken op zich wil nemen. Tijdsbesteding ongeveer 2 uur per week.

Gijsbert van Ingen, 1<sup>e</sup> penningmeester, en Adri Koch, secretaris, zijn graag bereid u nader te informeren over de vacatures.

Adri Koch t. 0318-65 03 68  
email: secretaris@kbo-edede.nl

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

## Herinrichting Vossenakker en Arthur van Schendellaan

De Arthur van Schendellaan en Vossenakker waren aan onderhoud toe en kregen een nieuwe inrichting. De gemeente liet de riolering en een deel van de bomen vervangen. Er zijn nu klinkers in plaats van asfalt en de stoepen kregen een ander aanzien.

De straten zijn groener met meer planten. Het mooie van deze werkzaamheden is dat de regen meer in de grond trekt, de gemiddelde temperatuur in deze straten zal dalen en dus ook bijdragen aan klimaatverbetering. Zie voorpagina.

## Musea in de omgeving

### Nederlands Tegelmuseum

Eikenzoom 12, 6731 BH Otterlo  
Tel. 0318 591 519, info@nederlandstegelmuseum.nl  
Open: dinsdag t/m zondag van 13.00 - 17.00 uur.  
€ 7,50 (Museumkaart: gratis)  
Tentoonstellingen: Bezielde Schoonheid. Tegels uit de Art Nouveau in de architectuur en StoryTiles - Hollands erfgoed met een twist naar nu.

### Kijk en Luistermuseum

Kerkstraat 1, 6721 VA Bennekom  
0318-414629, info@kijkenluistermuseum.nl  
Open: dinsdag t/m zaterdag van 14:00 - 17:00 uur  
Tentoonstelling: historische foto's van Brand Overeem  
€ 6,50 Museumkaart: gratis

### Het Oorlogs- en Garnizoensmuseum De Smederij

Adres: Verbindelaarsweg 100, 6711VD Ede  
Open: woensdag 13.00-16.00 uur, elke laatste zaterdag van de maand van 13.00-17.00 uur.  
Gratis te bezoeken

### Museum Deelen

Delenseweg 20, 6877 AE Deelen  
Open: zaterdag 11:00-17:00 uur, zondag 11:00-17:00 uur  
€ 8,00

### Natres Museum

#### Historische Collectie van het Korps Nationale Reserve

Otterloseweg 5, 6732 BR Harskamp  
Open: woensdag: 13:00-17.00 uur, za.: 13:00-17.00 uur  
De toegang is gratis. Een vrijwillige bijdrage wordt op prijs gesteld.

Belangrijk: Omdat u bij een bezoek aan onze collectie militair terrein betreedt, dient u een identiteitskaart, paspoort of rijbewijs bij u te hebben en te tonen. Wanneer u bij de kaserna aankomt is de ingang naast gebouw 101 (Het witte gebouw).

#### Uitkijktoren de Koepel

Boslaan 90, 6741 KG Lunteren  
Open: 1 apr. t/m 31 okt., di. t/m zo. 13.00-17.00 uur  
0318-481804, koepelevenementen@buurtbosch.nl  
€ 2

#### Historisch Museum Ede

Molenstraat 45 6711 AW Ede  
Maandag t/m vrij. 9.00-20.00 uur, za.: 10.00-17.00 uur  
0318 672748, www.historischmuseumede.nl  
Gratis toegang  
Tentoonstelling: Eureka, ondergronds gevonden

## Dagje uit

Natuurlijk zijn we de afgelopen tijd een dagje uit geweest. Deze keer voor ons doen een flink eind weg, namelijk naar het oorlogsmuseum in Overloon. Het museum heeft een heel mooi motto, namelijk "Oorlog hoort in een museum." Het is te hopen dat dit motto wereldwijd gaat gelden. Het is een groot museum. De oorlog in Nederland is het thema.



Vanaf de ingang was het nog een eindje lopen naar het museumgebouw. We passeerden diverse kunstwerken, onder andere een groep van vijf figuren, die symboliseren de herinnering aan 500.000 Nederlandse dwangarbeiders in Duitsland.

In de eerste zaal valt meteen op hoe de "nazileer" tot in alles invloed had.

Tenminste dat denk ik wel als ik in een van de eerste vitrines kerstballen met een swastika zie en een speelgoedpop in nazi uniform. Aan de hand van diverse verhalen krijg je informatie over bepaalde gebeurtenissen.



Het verhaal van Corrie Holvast heeft veel indruk op me gemaakt. Zij woont met ouders en nog vier broers en een zusje in een arme volksbuurt. Het gezin is heel arm. In de hongerwinter is er onvoldoende kleding, geen goed eten, alleen wat suikerbieten en nauwelijks de mogelijkheid om te stoken.

Op de foto's zie je kinderen met armen en benen als lucifersstokjes. Moeder had van alles over voor haar kinderen. Er was een fotograaf, die begreep, dat deze ellende vastgelegd moest worden.

Moeder Holvast vond het goed dat haar gezin hiervoor gebruikt werd, want zo kreeg zij toch weer wat eten voor de kinderen. Het gezin heeft de oorlog overleefd.

Naast de vitrines over het leven tijdens de oorlog in al zijn facetten is er een grote hal met allerlei rollend materieel. In deze hal kon je een trap af en kwam dan bij vitrines, waar je het verloop van de strijd kon zien.

Je staat versteld van het megalomane van de strijd, niet alleen West Europa, maar ook vechten in Finland en in Noord Afrika en dat tegelijkertijd. Het doet me altijd weer denken aan Napoleon.

Dit museum is een aanrader. Alleen miste ik wel de mogelijkheid om ergens even te gaan zitten. Hier zijn rollatorlopers in het voordeel, die kunnen nog even op hun rollator gaan zitten.

*Mary-Ann Borggreve*



## Vervolg musea

### Museum Lunteren

Dorpsstraat 55, 6741 AB Lunteren  
0318-486 254, [info@museumlunteren.nl](mailto:info@museumlunteren.nl)  
Open: Dinsdag t/m Zaterdag 13:30-16:30 uur  
Tentoonstelling: Thijs Mauve  
€ 6,50 Museumkaart: gratis

### Lammert van de Bospoort

Amsterdamseweg 20, 6711BG Ede  
Vrijdag 13.00-17.00 uur, zaterdag 10.00-17.00 uur  
0318-618651, [info@lammertvandebospoort.nl](mailto:info@lammertvandebospoort.nl)  
Op zaterdag wordt er tussen 11:00 en 16:00 een heerlijk kopje koffie of thee met huisgemaakt gebak geserveerd.

### Jachthuis Sint Hubertus

Apeldoornseweg 258, 7351 TA Hoenderloo  
0900-4643835, [park@hogeveluwe.nl](mailto:park@hogeveluwe.nl)  
€ 5 (rondleidingen altijd reserveren)(exclusief toegang park)

### Kröller-Müller Museum

Houtkampweg 6  
6731 AW Otterlo  
0318-591 241, [info@krollermuller.nl](mailto:info@krollermuller.nl)  
€ 12,50, Museumkaart: gratis (park niet gratis)  
Tentoonstelling Eerst komt de liefde voor de kunst.

*Een optimist accepteert de kans om te verliezen,  
een pessimist verliest de kans om te winnen.*

*Inayat Khan*

Inge, de hulp in de huishouding, is aan het afstoffen. Ze stoot per ongeluk een schitterende vaas van een tafeltje. Mevrouw krijgt een halve beroerte en schreeuwt: "Onhandige meid! Die vaas is al ruim 200 jaar oud!" Inge: "Oh, gelukkig maar. Ik dacht dat het een nieuwe was!"

## Agenda KBO en PCOB

Op de bijeenkomst van KBO Ede en PCOB zijn de leden van beide seniorenverenigingen van harte welkom. Bij activiteiten met een beperkte capaciteit hebben leden van de eigen afdeling voorrang.

### KBO Programma

- **15 november:** Indonesisch Buffet. Let op: andere tijd 17.00 uur. Volgeboekt.
- **13 december:** Kerststukje maken voor Kerstviering, daarna voor onze zieke leden.  
*Let op:* Andere datum en tijd **09.30** uur
- **20 december:** Kerstviering en Lunch in De Open Hof, Hoflaan 2 in Ede. Aangepaste tijd: **12.00-15.00** uur.

De bijeenkomsten vinden plaats in de zaal van het appartementencomplex "De Bosroos", hoek rotonde Proosdijerveldweg/Veenderweg. Ingang aan de Rozenlaan. Aanvang 14.00 uur, tenzij anders vermeld.

### PCOB Ede Lunteren Programma

- Informatie op [www.pcob.nl/afdelingen/ede/](http://www.pcob.nl/afdelingen/ede/)  
De bijeenkomsten zijn in "Rehoboth", Driehoek 11 te Ede, tenzij anders vermeld.

### PCOB Bennekom Programma

- Informatie op [www.pcob.nl/nieuws/activiteiten-pcob-bennekom](http://www.pcob.nl/nieuws/activiteiten-pcob-bennekom).  
Standaard locatie voor de activiteiten: Gemeentecentrum De Brink, Brinkstraat 39 in Bennekom.

SUDOKU ★★ ★

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

