

NIEUWSBRIEF KBO

KBOEDE
senioren doen mee!

afdeling Ede

jaargang 31, nr. 3 maart 2024



In dit nummer:

Colofon	2
Voorwoord	3
Pastorale bijdrage	4
Kerkbalans	4
Belastingaangifte	5
Column 'Waanzin'	7
Algemene Ledenvergadering	9
Wonen Cursus Veilig Verkeer	14
Dagje uit	15
Agenda	16

Interessante informatie:

Inleveren	3
Terugblik Nieuwjaarsbijeenkomst	5
Kerken	6
Vrijwilligersvergoeding	7
Repair Café Cafeïne	8
Antibacteriële zeep Energierekening	10
Raadsvergadering Ede	11
Eieren tikken	12
Wat is KCA?	13
De autoruit	15

**Colofon**

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

1^e secretaris
Adri Koch t. 0318-65 03 68
email: secretaris@kbo-ede.nl

2^e secretaris / notulist
Erica Kuijper t. 06-54 66 42 06
Email: erica.kuijper@kpnmail.nl

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

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

Ledenadministratie
Charles Slangen t. 06-27 09 17 46
email:
ledenadministratie@kbo-ede.nl

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

Belastingservice 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: fransbikkel1@gmail.com

Pastoraal adviseur
Em. pastor Hans Lucassen

Coördinator Zorg & Welzijn +
Haal en breng service
Thijs Waasdorp
0318-631 256 of 06-53 79 18 54
m.waasdorp@chello.nl

Coördinator PC hulp
Jan Kemman t. 06-38 48 41 12
email: j.kemman@chello.nl

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

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



Volgende kopij uiterlijk inleveren 4 maart 2024

Voorwoord

In de Nieuwsbrief van februari heb ik u geïnformeerd over de vacatures binnen het bestuur en de diverse commissies. Op dit moment is er van buiten onze vereniging belangstelling voor verschillende functies.



We hopen op de ALV van 20 maart 2024 u daar meer over te kunnen vertellen. Ik nodig onze leden uit om de ALV op 20 maart 2024. In de Bosroos, aanvang 14.00 uur. Zaal open om 13.30 uur.

Laat uw stem horen en geef het bestuur tips om zaken aan te passen die eventueel anders zouden kunnen. Er zijn voldoende zaken waarbij wij uw advies kunnen gebruiken om de vereniging een sterker fundament te geven.

Na afloop babbelen we nog even na. Misschien hebben we wel een regering? Wie weet, worden wij nog verrast!

In 2025 bestaat KBO Ede 40 jaar en dat willen wij vieren. Hiervoor zijn leden nodig, die deze eenmalige gebeurtenis willen organiseren. Op de ALV doen wij een beroep op u.

Als u dat eerder kenbaar wilt maken kan dat. Een berichtje aan onze secretaris is voldoende.

Een mooi moment om KBO Ede in de spotlights te plaatsen.

Bereid u voor op de ALV om deze vragen te beantwoorden en denk mee aan een gezonde en bestuurbare vereniging.

Met uw steun gaat dat lukken en samen maken we KBO Ede groot.

Ap Dominicus, voorzitter 11 februari 2024

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: fransbikkel1@gmail.com

Inleveren

Je wordt ouder en merkt dat je niet meer zo vlot uit de voeten kunt. Met andere woorden je levert energie in. Als kerkgangers moeten we geregeld inleveren.

In de krant las ik een bericht over het sluiten van kerkgebouwen. De verwachting is dat er in de komende tien jaar 1000 kerken zullen sluiten. Het gaat vooral over kerken, die tussen 1800 en 1970 zijn gebouwd.

Oudere kerken zijn meestal cultureel erfgoed en worden beschermd en kunnen blijven. De kerken van na 1970 zijn over het algemeen in gebruik.

In onze parochie hebben we ervaring met kerksluiting. In Ede de Goede Herderkerk aan de Ganzenwei en in Lunteren de kerk van Antonius abt. De Goede Herder kerk is toch weer kerk. De Baptisten gemeente heeft het gebouw gekocht. Na een verbouwing is het gebouw weer een kerk.

Helaas moeten we in Ede op het gebied van diensten weer inleveren.

In het verpleeghuis Sint Barbara was elke zaterdagmiddag een dienst. Jammer genoeg heeft men dit teruggebracht naar één dienst per maand. Gelukkig is in het gebouw van St. Barbara de kapel er nog. Wie er behoefte aan voelt kan daar altijd naar binnen gaan.

Mary-Ann Borggreve



Sint Barbara

Pastorale bijdrage

Durft u het aan?

Eind van deze maand, maart, met de lente in aantocht waar velen inmiddels zo reikhalzend naar uitzien, sluiten we in de traditie van de kerk de veertigdagentijd af met Palmzondag als opmaat van de Goede Week. Een week, die in andere tradities wel wordt genoemd de Stille Week of Lijdensweek.

We volgen opnieuw de man van Nazareth op zijn reis. Preciezer gezegd: op het laatste gedeelte van zijn reis, richting het hartje van Jeruzalem. Op het diepte- en tegelijk ook hoogtepunt van zijn levensverhaal. Jezus, een man van Godswege, met een droom, met een missie. Een droom waar mensen volgens de profeten eigenlijk al eeuwenlang van gedroomd hadden, maar om allerlei redenen nooit echt aan toe waren gekomen. Jezus, een man met een naam die een missie in zich draagt: 'God redt'. Hij wil de wereld redden, een einde maken aan het eeuwige lijden dat mensen vooral elkaar aandoen. Het kwaad de wereld uit! Jezus: een man met een boeiend maar tegelijk ook 'gevaarlijk' verhaal over een nieuwe orde, een nieuw bestel. Hij noemt het: 'Koninkrijk van God'. Anders gezegd: "een wereld van vrede en gerechtigheid", een wereld waar humaniteit bovenaan staat, waar 'Godsdienst mensendienst is'. Met andere begrippen en nieuwe waarden en gebruiken: 'de laatste wordt de eerste, de heerser wordt dienaar, de onderdrukte een vrij mens.'

Kerkbalans

U hebt ongetwijfeld in januari een brief gekregen met het verzoek om mee te doen met de actie kerkbalans. Dit jaar bestaat de actie Kerkbalans 50 jaar.

In Kerkbalans wordt samen actie gevoerd door de Rooms Katholieke kerk, de Protestantse kerk, de Oud Katholieke kerk en de Evangelische Broedergemeente.

Kerkbalans is een jaarlijks terugkerende actie, waar kerken vragen om een financiële bijdrage te leveren aan de kerk, waarvan men lid is.

Denk aan de slogan van de Oud Lunterse dag: "Feest is gratis, maar het moet wel betaald worden." Zo is het met de kerk ook, naar de kerk gaan is gratis, maar het moet wel betaald worden. De kachel moet branden, de priester heeft salaris nodig. Het kerkorgel moet onderhouden worden en nog heel wat meer. Er zijn ontzettend veel mensen, die vrijwilliger zijn in de kerk, maar zonder geld lukt het toch niet.

Hoe kwam men vroeger dan aan geld?

Giften bij dopen, huwelijk en andere gelegenheden. Ik kan mij bij de Hervormde kerk de Generale Kas herinneren en van mijn oma de kreet kerkbelasting. Wat in vrijwel elke kerk gebruik was, was het plaatsengeld. Met andere woorden betalen omdat je zitten mag. In veel kerken huurde je voor een heel jaar een bepaalde plaats.

"Deze wereld omgekeerd", zingt een lied van Huub Oosterhuis:

"Zijn woord wil deze wereld omgekeerd:
dat lachen zullen, zij die wenen;
dat wonen zal wie hier geen woonplaats heeft,
dat dorst en honger zijn verdreven...
wie denken durft dat deze droom het houdt,
wie zich aan deze dwaasheid toevertrouwd –
hij zal zijn ogen niet geloven!"

Zijn woorden blijken te zijn als vuur en ze worden niet begrepen, niet geduld. Zelfs zo, dat Hij -onbedoeld- vijanden maakt bij de vleet. En zijn vrienden: voorlopig staan ze erbij en kijken ernaar. Zijn verhaal, Zijn droom lijkt te eindigen in een zwart gat van wanhoop en mislukking. Lijkt...

En wij, u en ik: gaan wij met Hem mee? Durven wij het aan? Wat zoeken wij in Zijn voetspoor? In de Goede Week zijn het opnieuw grote woorden die gebruikt worden: liefde, lijden, vernedering, goddeloosheid, troost, dood, verrijzenis, opstanding... Woorden waarvan we de diepte maar moeilijk, misschien hooguit even kunnen peilen; want zonder die woorden gaat het ook niet. Maar, gaat u mee, durft u het aan? Die week? Misschien toch het proberen en de moeite waard.

Em. Pastor *Hans Lucassen*



In de Oude Kerk in Lunteren was een lampje. Een paar minuten voor aanvang van de dienst ging dat lampje branden. Vanaf dat moment waren de plaatsen vrij. Als je geluk had waren er nog "goede" plaatsen vrij. U begrijpt dat de blinde plaatsen niet geliefd waren. Dat zijn plaatsen achter een pilaar, waar je niets kunt zien van wat op de kansel gebeurt.

Ik vond het erg leuk te ontdekken dat er in 1895 al een dominee is geweest, die een tegenstander was van verhuurde plaatsen. Had je niet veel te besteden dan had je een slechte plaats of helemaal geen plaats. Gezien de volgende tekst zijn er nog altijd plekken, waar men in de huidige tijd plaatsengeld vraagt.

"U kunt uw bijdrage voor de collecte en het plaatsengeld ook digitaal aan ons overmaken. Scan of klik op de QR-code en betaal via Tikkie (met iDeal)."



Mary-Ann Borggreve

Terugblik Nieujaarsbijeenkomst 2024

In de bekende zaal aan de Rozenlaan vond weer de Nieujaarsbijeenkomst van KBO Ede plaats. Wij werden welkom geheten door onze verenigingsdichter Trudy, die na een kort gedicht snel de microfoon door gaf aan onze voorzitter Ap. Deze vroeg gelijk om een minuut stilte voor hen die niet meer onder ons zijn. Daarna deelde hij zijn vreugde over de opkomst van 42 personen. KBO'ers, dat kan natuurlijk veel beter. Ondertussen was er door de dames van O & O drankjes uitgedeeld en kwamen de tongen van de aanwezigen los. Ondertussen was de fotograaf van de KBO druk bezig de nodige plaatjes op de gevoelige plaat vast te leggen. Na nog wat warme en koude hapjes door de dames geserveerd kwam langzaam maar zeker een einde aan de bijeenkomst. Het was een gezellig drukke middag. Dames van O & O en het bestuur hartelijk dank.

Hans Even



U mag weer belasting aangifte doen!

2023 is voorbij en afgesloten. Dat betekent dat de belastingdienst graag wil weten hoe we er financieel voor staan. Daarom zal er door de meeste mensen weer aangifte moeten worden gedaan. Dat is niet altijd gemakkelijk.



Wat moet er worden aangegeven en wat kan er worden afgetrokken? Regels en voorschriften veranderen. Alles versturen met de computer valt ook niet altijd mee. Het er voor velen niet

gemakkelijker op geworden.

Daarom hebben de PCOB en de KBO de belastingdienst ingevoerd. In Ede-Bennekom zijn er vijf mensen die gespecialiseerd zijn om -samen met u- de belastingaangifte te verzorgen. Zij krijgen een opleiding en worden ieder jaar ondersteund door het provinciaal kantoor van KBO Gelderland.

Hoogstwaarschijnlijk hebt u, in de maand februari, een vriendelijke uitnodiging van de belastingdienst gekregen om aangifte te doen. Daarmee bent u verplicht aangifte te doen. U kunt dat zelf doen maar ook hulp vragen bij het invullen.

Als u eerder al gebruik hebt gemaakt van deze service dan kunt u -na 1 maart- uw ondersteuner weer opbellen en een afspraak maken. Tegen een kleine onkostenvergoeding (€ 15) wordt de afgifte voor u

verzorgd. Natuurlijk u blijft zelf verantwoordelijk voor uw eigen aangifte. Maar wij helpen u daarbij graag. En... vertrouwelijkheid is gegarandeerd.

Hebt u niet eerder van deze service gebruik gemaakt? Neem dan contact op met de coördinator van de belastingdienst. Zijn telefoonnummer staat op bladzijde 2 bij "Colofon" van deze nieuwsbrief. In overleg zal dan een invulhulp worden gezocht.

Het is belangrijk dat uw jaaropgave(n) en alle onkosten voor zorg en ondersteuning bekend zijn. Ook is het van belang om uw giften aan kerk en goede doelen op een rijtje te hebben. Deze kunnen namelijk van invloed zijn op het bedrag wat u eventueel aan belasting moet betalen.

We kunnen starten vanaf 1 maart en vóór 1 mei moet de aangifte binnen zijn bij de belastingdienst. Het is altijd weer spannend: **Moet ik betalen of krijg ik wat terug?** Na het invullen kunnen we een indicatie geven van de uitkomst. Uiteindelijk beslist de belastingdienst over uw aangifte.

Mocht u vragen hebben dan kunt u altijd contact zoeken met de coördinator voor deze service.

Douwe Ettema,

Coördinator belastingdienst ouderenbonden KBO en PCOB

Tussen 2018 en 2023 zijn in Nederland 114.258 datalekken geregistreerd. In die 5 jaar is slechts 16 keer een boete opgelegd door de Autoriteit Persoonsgegevens (AP). De boetes per jaar liepen op van € 600.000 in 2018 tot € 3,7 miljoen in 2022. Bron: Autoriteit Persoonsgegevens (AP)

Kerken

Een kerk, Godshuis of bedehuis kan gezien worden als een gebouw, maar ook als een ruimte waar mensen hun godsdienst belijden. Ieder heeft zo zijn eigen invulling waar het zwaartepunt ligt, bij het gebouw of bij de geloofsgemeenschap. Bij de RK kerk zijn voor de gebouwen diverse namen in gebruik. Een reeks namen zijn bedoeld als omschrijving voor de bouwstijl of de vorm van de kerk.

Wij maken ook onderscheid tussen de kerken in status. Zo komt het dat onze kerk een 'gewone' kerk is.

Kapel

Een kapel is een christelijk kerkgebouw van meestal bescheiden afmetingen of een onderdeel van een groter kerkgebouw dat als zelfstandige aanbiddingsruimte functioneert. Ook bedehuizen die eigendom zijn van individuele personen of instellingen kunnen aangeduid worden met de benaming kapel. In het zuiden van ons land staan kleine kapelletjes gewoon langs de weg en is er niet altijd sprake van een vorm van eigendom. Officieel vallen de kapelletjes onder de verantwoording van de pastoor.

Kerk

Een voorbeeld van een kerk is de Sint Antonius of een van de andere geloofsgemeenschappen van onze parochie. Omdat er toch weer onderscheid gemaakt wordt is de Johannes de Doperkerk in Wageningen de hoofdkerk en onze Antonius van Padua een bijkerk of succursaalkerk. Het Franse woord *succursale* betekent bijkantoor, filiaal of nevenvestiging.

Basiliek

Een Katholieke kerk is een basiliek (*basilica*) als het een 'bijzonder' gebouw is. Daarbij wordt onderscheid gemaakt tussen *basilica maior* en *basilica minor*. De eretitel *basilica minor* is toegekend aan 27 kerken in Nederland. Het gaat om bijzondere heiligdommen die zijn uitverkoren vanwege hun historische betekenis. Het kan omdat er een bijzonder relik ligt of vanwege het feit dat de kerk een bedevaartsoord is.

Ik stel mij aan u voor



Mijn naam is Erica Kuijper. Ik ben 71 jaar en getrouwd met Peter. Wij woonden in Zevenaar en zijn in 1992 naar Ede verhuisd. Voor mij een beetje 'back home' want ik heb in Ede gewoond van 1957 t/m 1974. Sinds 2018 ben ik met pensioen. Ik heb 34 jaar gewerkt bij TenneT (transport van elektriciteit) in Arnhem in verschillende secretariaatsfuncties. Van 2018 tot 2023 was ik secretaris van het Platform Edese Kunstenaars. Dat heb ik

Het type *basilica maior* is alleen in Rome te vinden. Dat zijn de Basiliek van Sint-Jan van Lateranen, de zogenaamde aartsbasiliek, Sint-Pietersbasiliek, Basiliek van Maria de Meerdere en de Basiliek van Sint-Paulus buiten de Muren.



Basiliek Oudenbosch

Kathedraal

Een kathedraal of dom is de kerk waar een bisschop zetelt. De benaming valt te herleiden tot *ecclesia cathedralis*, kerk van de zetel. Het gaat dan om de zetel van de bisschop, die aan de zijkant van het priesterkoor van de kerk staat opgesteld, in de vroegchristelijke kerk in de exedra of de koorapsis. Deze zetel heet in het Latijn cathedra.



Sint Jan, Den Bosch

De huidige zeven rooms-katholieke kathedralen in Nederland zijn:

- Aartsbisdom Utrecht: Sint-Catharinakathedraal (sinds 1853)
- Bisdom Breda: Sint-Antoniuskathedraal (1853-1875 en sinds 2001)
- Bisdom Groningen-Leeuwarden: Sint-Jozefkathedraal (sinds 1981)
- Bisdom Haarlem-Amsterdam: Kathedrale Basiliek Sint Bavo (sinds 1898)
- Bisdom 's-Hertogenbosch: Sint-Janskathedraal (sinds 1559)
- Bisdom Roermond: Sint-Christoffelkathedraal (1661-1801 en sinds 1853)
- Bisdom Rotterdam: HH. Laurentius- en Elisabethkathedraal (sinds 1967)

Erik Erkelens

met veel plezier gedaan, maar ik vond het na 5 jaar ook tijd voor iets anders. Gelukkig kwam ik de vacature voor notulist / 2^e secretaris tegen op de site van Malkander. Na het bezoeken van de site van KBO Ede leek het mij leuk me in te zetten als vrijwilliger en heb op de vacature gereageerd. Ik heb inmiddels kennis gemaakt met enthousiaste bestuursleden en ik kijk uit naar een goede en leuke samenwerking. Verder hou ik van wandelen, fietsen, lekker eten en lezen.

Erica Kuijper

Column Waanzin



Hebt u ook gelezen dat in Amsterdam de namen nootmuskaatstraat en koffiestraat in een nieuwe wijk met specerij straatnamen niet mogen. Ze zouden te veel duiden op de slavernij tijd. Het moet toch niet gekker worden.

Op elke willekeurige naam die in nieuwe wijken bedacht zullen worden is altijd wel iets te vinden dat verwijst naar iets dat door een kleine groep van onze 'burgers' als kwetsend kan worden beschouwd. Wat dacht u van Suikerstraat? Suiker werd vroeger gewonnen uit suikerriet dat in plantages werd verbouwd, waar sprake was van slavenarbeid. Hetzelfde geldt voor Sinaasappelstraat. Ook Javastraat, Borneostraat en Surinamestraat zouden om dezelfde reden geweerd moeten worden omdat ze gerelateerd kunnen worden aan de koloniale tijd. Soortgelijk kunnen we dit doortrekken voor de straten die nu en in de toekomst de naam van helden, politici of geleerden kunnen dragen. Wat dacht u van Oppenheimerstraat, de grondlegger van de atoombom die je verantwoordelijk zou kunnen houden voor de kernwapens; of Charles Lindberghplein de luchtvaartpionier die je zou kunnen koppelen aan de nu overmatig geachte luchtvaart. Doorgaand in deze trend zouden in veel plaatsen straatnamen van oude burgemeesters en plaatselijke politici moeten verwijderden want ze hebben heus wel eens een beslissing genomen die een bepaalde groep onwelgevallig is.

Vrijwilligersvergoeding

Bron: Belastingdienst

De belastingvrije vergoeding voor vrijwilligerswerk stijgt met ruim 10% naar €2100 per jaar in 2024. Zet u zich in voor een organisatie met ANBI-status? Dan kunt u afzien van de vergoeding. Het bedrag is dan als gift op te voeren bij de aangifte inkomstenbelasting. U hebt een verklaring van de ANBI waarin staat dat u vrijwilligerswerk hebt gedaan en dat u een vergoeding krijgt.

U bent ouder dan 21 jaar. U hebt afgesproken dat u voor uw inzet per uur een vergoeding ontvangt. In 2024 krijgt u een vergoeding van maximaal € 5,50 per uur, tot een maximum van € 210 per maand (in 2023 € 190) en tot een maximum van € 2.100 per jaar (in 2023 € 1.900). Zowel uw vergoeding per uur, per maand als per jaar mag niet hoger zijn dan de genoemde bedragen. Krijgt u een hogere vergoeding? Dan moet u over deze vergoeding belasting betalen. De organisatie waarvoor u vrijwilligerswerk doet, houdt deze belasting in op uw vrijwilligersvergoeding en betaalt dit aan de Belastingdienst.

Waanzin is ook de toenemende wet- en regelgeving die de vrijheid en het eigen beslissingsrecht van de burger steeds verder inperken. In toenemende mate wordt gepleit voor de invoering van digitaal geld dat het huidige geld moet vervangen. Het geeft de overheid steeds meer macht over hoe wij ons zuurverdiende geld moeten besteden. Ik las deze week in de krant dat in een Nederlandse gemeente een uitkering werd gestopt omdat de betreffende persoon niet € 200 per maand aan voeding had besteed. Waarom mag ik van Europa niet meer op een ladder staan en moet ik een steiger bouwen om mijn dakgoot te schilderen. Waanzin is ook dat ik geen negerzoen of jodenkoek meer mag eten, dat een Limburgse vlaai in Limburg moet zijn gebakken. Geldt dat ook voor Fries roggenbrood of Vietnamese loempia's? Waanzin is ook dat wij in Nederland van het gas af moeten terwijl in Duitsland gasgebruik met subsidie wordt gepromoot.

Het is ook waanzinnig dat het formeren van een kabinet zoveel tijd kost terwijl het landsbelang een korte formatietijd vergt. Waanzin is er in de huidige maatschappij meer dan genoeg.

Echt waar, ...om gek van te worden!

Beuningen, januari 2024

Leo H.D.J. Booij KBO Gelderland



Onkosten

Krijgt u een vergoeding voor gemaakte onkosten? Dan hoeft u daarover geen belasting te betalen als de vergoeding die u krijgt even hoog is als de gemaakte kosten.

Het grote voordeel van deze regeling: Zolang deze bedragen niet worden overschreden, hoeven zowel vrijwilligersorganisatie als vrijwilliger deze onkosten niet aan te tonen. Zij hoeven hiervoor geen administratie bij te houden, dus geen bonnetjes of urenadministratie, en de ontvangen bedragen hoeven zij ook niet door te geven aan de Belastingdienst. Naast een AOW geldt bovenstaande ook, naast een bijstandsuitkering zijn er andere voorwaarden!

Erik Erkelens

Repair Café

Wat doe je met een koffieapparaat dat niet meer werkt? Met een stofzuiger die kapot is? Of met een jas waarvan de zoom loshangt? Weggooien? Mooi niet! Laat het repareren bij een Repair Café.

Het Repair Café is gratis toegankelijk. Je kunt er terecht voor kleine reparaties aan bijvoorbeeld elektrische apparaten, speelgoed, fietsen en kleding. Deskundige vrijwilligers voeren de reparaties (samen met u) uit. Op de locatie is gereedschap en materiaal aanwezig. De reparaties moeten in relatief korte tijd kunnen plaatsvinden. Er worden geen reparaties aan telefoons, smartphones, tablets en laptops uitgevoerd.

Hoe het werkt

Bezoekers nemen van thuis kapotte spullen mee die normaal gesproken weggegooid zouden worden. Ze melden zich aan en vertellen wat het probleem is. Vervolgens worden ze naar een van aanwezige reparateurs doorverwezen. Samen gaan ze aan de slag om de klus te klaren. Als het druk is moet je soms even wachten. In de tussentijd kun je een kopje koffie of theedrinken en/of inspiratie opdoen aan de leestafel, waar boeken over repareren en klussen ter inzage liggen. Je kunt ondertussen ook een praatje maken met de gastheer/vrouw of een van de andere bezoekers. Na afloop meldt de bezoeker zich af en wordt op vrijwillige basis een bijdrage gevraagd.

Openingstijden Repair Café

- Tweede donderdag van de maand van 13.00 tot 15.30 uur in Buurthuis de Meerpaal. Industrielaan 1 in Ede-Zuid.
- Tweede zaterdag van de maand van 10.00 tot 12.30 uur in De Ontmoeting, Emmalaan 1 in Bennekom.
- Derde zaterdag van de maand van 10.00 tot 12.30 uur in Wijkcentrum De Kolk, Schaapsweg 7A in Ede.

Cafeïne

Werkgevers zien koffie nog wel eens als motor van het bedrijf. Als werkgevers koffie aanbieden aan het personeel, dan werken ze harder is de gedachte. Het is tenslotte aangetoond dat de cafeïne in koffie activeert. U drinkt mogelijk koffie om hele andere redenen: het is lekker of gezellig. Een keerzijde van koffiedrinken kan zijn dat u slechter slaapt of dat u hartkloppingen krijgt. Ikzelf was vergeten dat in thee en chocola net zo goed cafeïne zit. Dat bedacht ik vorige maand toen ik slechter sliep. Wikipedia zegt het volgende hierover: "Cafeïne of coffeïne, (ook wel theïne, matheïne/mateïne, of guaranine genoemd), is een alkaloïde die onder andere van nature voorkomt in koffiebonen, thee, maté, guaraná en cacao'sbonen.

Regelmatig wordt een Repair Café georganiseerd in Bouwmarkt Praxis in Ede. Dit wordt van te voren aangekondigd in de agenda op deze website en in de (social)media. Repair Café Ede-Bennekom is aangesloten bij de landelijke stichting Repair Café.



Laatste nieuws uit EDE STAD van woensdag 31 januari 2024.

Nieuwe locaties voor het Repair Café

Het Repair café Ede-Bennekom wil dat iedere bewoner van Ede in zijn eigen wijk spullen kan laten repareren. Het Repair Café breidt vanaf maart uit met twee nieuwe locaties:

- ENKA-kantine, op iedere eerste woensdagavond van de maand
- Het Kernhuis, op iedere derde woensdagavond van de maand

Voor beide locaties geldt dat om 19.00 uur gestart wordt en dat het om 21.00 uur de deuren sluit. Tot 20.30 uur worden nieuwe reparaties aangenomen.

In Lunteren: Westhoffhuis, tijden: elke woensdag van 14:00 uur tot 16.00 uur.

Fred Deuning

Bron: www.repaircafe-ed.nl



Cafeïne als zuivere stof is een wit poeder met een bittere smaak. Het is een milde psychoactieve stof met een stimulerende werking."

Daarnaast wordt cafeïne toegevoegd in energiedranken, cola, in bepaalde soorten (sport)voedingssupplementen en soms in geneesmiddelen.

Cafeïne kan in kleine hoeveelheden uw alertheid en concentratie verhogen en uw sportprestaties verbeteren. Te veel cafeïne kan negatieve effecten hebben, zoals rusteloosheid, angstgevoelens, slaapproblemen of hoofdpijn. De effecten van cafeïne verschillen wel per persoon. Hebt u last van één van die negatieve effecten? Op blz. 15 staat een overzicht van de hoeveelheid cafeïne die in producten voorkomt.

(Vervolg op pagina 15)

Welkom bij de Algemene Ledenvergadering (ALV) KBO Ede

U bent allen van harte uitgenodigd op onze Algemene Ledenvergadering op woensdagmiddag 20 maart a.s. om 14.00 uur in de Bosroos met aansluitend, ca. 15.30 uur een gezellig samenzijn onder het genot van een hapje en drankje.

Voor nadere informatie over de jaarvergadering verwijzen wij u naar de hierna volgende uitnodiging en agenda.

Het bestuur



Algemene Ledenvergadering

Het bestuur van de KBO afdeling Ede nodigt u uit voor de Algemene Leden Vergadering (ALV) op: **Woensdag 20 maart 2024 om 14.00 uur in de Bosroos (Hoek rotonde Veenderweg), ingang: Rozenlaan, Ede.**

Er is voldoende parkeergelegenheid in de omgeving.
De zaal is open vanaf 13.30 uur.

AGENDA

1. Opening door de voorzitter de heer Ab Dominicus
Vaststelling van de agenda.
2. Vaststellen van de notulen van de Algemene Leden Vergadering (ALV) van 15 maart 2023.
*De notulen van deze ALV zijn te vinden op onze website: www.kbo-ede.nl.
Belangstellenden kunnen de notulen ook opvragen via e-mail of telefonisch bij de secretaris. Tevens liggen er enkele exemplaren van de notulen op de tafels tijdens de vergadering.*
3. Toelichting op het Algemeen Jaarverslag 2023.
4. Financieel jaarverslag 2023.
 - Toelichting en beantwoording van vragen door de penningmeester.
 - Verslag door de leden van de kascommissie mevrouw Marja Ankoné en de heren Thijs Waasdorp en Janus van Riel.
 - Decharge verlenen aan het bestuur door de ALV over het gevoerde beleid.
5. Begroting 2025 en vaststellen van de contributie 2025.

Pauze

6. Bestuursverkiezing:
Benoeming nieuwe 2^e secretaris / notulist
Volgens het rooster van aftreden is niemand van de bestuursleden aftredend.
7. Benoeming leden kascommissie voor het lopende jaar 2024.
Het is de bedoeling om tijdens de vergadering een nieuw reserve lid te benoemen. Kandidaten kunnen zich al vóór maar ook tijdens de vergadering melden bij de secretaris.
8. Mededelingen uit het bestuur.
9. Rondvraag.
10. Sluiting van de vergadering om ca. 15.30 uur.

Na afloop gezellig samenzijn met drankje en hapje.



onsmagazine.nl

Elke maand verschijnt een papieren ONS. Op de website onsmagazine.nl is nu al een aantal artikelen te lezen uit de papieren ONS. Op onsmagazine.nl kwam in januari een gedeelte dat **alleen** beschikbaar is voor leden van de KBO provincies waar de ONS wordt uitgegeven. Dit deel bevat veel extra

artikelen, actueel nieuws, gezellige uitstapjes met voordeel en scherpe aanbiedingen uitsluitend voor leden en elke dag maar liefst acht verse puzzels. Hierbij ontvangt u de link waarmee u het eerste exemplaar van dit jaar in kunt zien.

onsmagazine.nl/kiosk/ons-mailmagazine-2024-1

Werkt antibacteriële zeep beter dan gewone handzeep?



Schadelijke bacteriën vallen met bosjes neer. Althans, als we de verpakking van antibacteriële zeep mogen geloven. Het werkt zelfs beter dan normale zeep. Een leugen? Of wast deze antibacteriële zeep zich in onschuld?

Bij je lokale drogist of supermarkt vind je een breed scala aan

handzeepen, waarvan vele pronken met het label 'antibacterieel'. Fabrikanten claimen dat hun producten bijna alle bacteriën verwijderen, wat beter zou zijn voor je gezondheid. Maar klopt deze bewering?

Onderzoek toont aan dat antibacteriële zeep niet effectiever is dan gewone handzeep met water.

Deze zeepen bevatten vaak chemische stoffen die zowel de schadelijke als de nuttige bacteriën doden.

Op elke vierkante centimeter van je hand leven ongeveer 8 miljoen bacteriën, die juist een beschermende rol spelen. Zij zijn de eerste verdedigingsmuur tegen ziektes.

Volgens de Gezondheidsraad moet je juist de verdedigingsmuur intact laten. Zij stellen dat antibacteriële zeep zelfs meer goede bacteriën weghaalt, dan slechte bestrijdt. Dit kan op de lange termijn schadelijk zijn en bij overmatig gebruik leiden tot resistente bacteriën, die ook immuun kunnen worden voor antibiotica.

Dat betekent niet dat antibacteriële zeep nooit nuttig is. In ziekenhuizen verblijven vaak veel mensen met een verminderde weerstand. Thuis bij bijzondere omstandigheden, zoals na een operatie, kan het gebruik van deze zeep op advies van een arts aanbevolen worden.

De meeste schadelijke bacteriën was je er zelfs met warm water al af, dus gebruik gewone zeep met mate. Alleen voor welke gewone zeep kies je dan? Een milde variant is voldoende, zonder uitdrogende alcoholsoorten en geurstoffen om je huid te beschermen.

Voor schone handen geldt niet alleen wat voor zeep je gebruikt, maar ook *hoe*. Zorgvuldig wassen van je handen met zeep en water doe je tenminste 20 seconden. Je wrijft uitgebreid je handen in.

En wanneer? Dit is vooral belangrijk op momenten waarop schadelijke bacteriën meer kans hebben op verspreiding, zoals na een toiletbezoek, na contact met dieren en voor het koken.

Kortom, je mag in je handjes knijpen met een gewone zeep. Was je handen alleen wanneer nodig.

Antibacteriële zeep biedt geen extra bescherming en kan bij langdurig gebruik zelfs nadelige effecten hebben.

Samenvatting

- * Antibacteriële zeep is niet effectiever dan gewone zeep met water
- * Antibacteriële zeep doodt zowel schadelijke als nuttige bacteriën, wat de natuurlijke verdediging van de huid kan verstoren
- * Overmatig gebruik van antibacteriële zeep kan leiden tot resistente bacteriën
- * In bepaalde situaties, zoals in ziekenhuizen of na een operatie, kan antibacteriële zeep nuttig zijn

Bron: kro-ncrv.nl



Huishoudens kunnen weer bijdrage energierekening aanvragen

Kwetsbare huishoudens die moeite hebben met het betalen van energiekosten, kunnen weer een bijdrage uit het Tijdelijk Noodfonds Energie aanvragen. Daarmee wordt een deel van de energierekening voor een half jaar betaald. Het is een van de maatregelen van het kabinet tegen (energie)armoede.

Om te voorkomen dat de armoede oploopt en om de kinderarmoede te laten dalen, nam het kabinet voor 2024 maatregelen om huishoudens te ondersteunen. 'Door een bijdrage te leveren aan het Noodfonds, hebben huishoudens die hun energierekening niet meer kunnen betalen een tijdelijk vangnet.' Dat schrijft demissionair minister Schouten van Armoede in een Kamerbrief over het heropenen van het fonds.

Noodfonds

Het tijdelijke noodfonds is een privaat initiatief van energieleveranciers voor hulp bij het betalen van de gestegen energierekening. In 2023 is er € 43,7 miljoen uitgekeerd aan ruim 50.000 huishoudens. Dit jaar kunnen circa 70.000 huishoudens steun krijgen met de beschikbare € 60 miljoen, op basis van de huidige energieprijzen.

Meer dan 30.000 mensen hebben voorafgaand aan de heropening van het loket laten weten interesse te hebben. Het Noodfonds kijkt hoe hoog de energierekening is in vergelijking met het gezamenlijk inkomen in het huishouden. Inwoners komen eerder in aanmerking voor een bijdrage dan vorig jaar.

Energietoeslag

De energietoeslag kunt u aanvragen op de website www.noodfondsenergie.nl.

Bron: COSBO

Waarom valt een boom nooit om?

Hij is geschorst.

Bezoek raadsvergadering op donderdagavond 1 februari 2024

Een paar KBO-leden uit Ede waren 1 februari uitgenodigd om een rondleiding te krijgen in het gemeentehuis, een bescheiden maaltijd te nuttigen en daarna een zitting van de gemeenteraad te volgen.

Wij waren uitgenodigd door Raşit Görgülü,



R. (Raşit) Görgülü

fractievoorzitter van de Democratische Partij Ede, kortweg DPE. Hij heeft vooraf kort toegelicht wat er tijdens de vergadering behandeld zou gaan worden en welke inbreng hij zelf had. Twee onderwerpen lagen Görgülü aan het hart en wel de schijn dat journalisten, met name

onderzoeksjournalisten van 'de Edese Vos', door ambtenaren van de gemeente tegengewerkt zouden worden. Dat werd uiteraard weerlegd door wethouder Bijl. Zij verduidelijkt, waardoor die schijn opgewekt zou kunnen worden. 'De Edese Vos' heeft een website met die naam (edesevos.nl). Een boeiende website voor mensen die meer willen weten dan er in Ede Stad staat. Het andere onderwerp was de functie van het Akoesticum. In Ede Stad van 7 febr. jl. stond een verslag van de vergadering.

Incident

Het gebeurt slechts zelden dat er wordt ingegrepen tijdens een raadsvergadering, maar de avond dat wij er waren was het raak. Er was een debat over de wolf. Een raadslid meende dat een ander raadslid partijdig is omdat hij naast raadslid ook lid van een jagersvereniging is. Deze insinuatie richting belangenverstrengeling lijkt helder, maar dan mag bijvoorbeeld Caroline v.d. Plas ook niets zeggen over Land- en Tuinbouw, dat zou belangenverstrengeling zijn. Terug naar de raad: er werd door burgemeester Verhulst geschorst en de betrokkenen werden in een andere ruimte gewezen op de grens van fatsoen. Weer terug in het overleg bood het insinuerende raadslid zijn excuus aan, maar met een onvolwassen steek onder water. U kunt dit terugzien in de video die er van de vergadering is gemaakt.

Verder werden er onderwerpen behandeld als ongelukken op de rotonde Veenderweg-Klaphekweg, het probleem van de (maar niet afnemende) wachtlijst voor

woningen, het Akoesticum, een kredietaanvraag voor de Spoorzone en de storting bij het Warmtenet in delen van Ede. Op dit moment is er tegenover de kerk een permanente opvang van 'buitenslapers'. Burgers en bedrijven in de directie omgeving kunnen zich aansluiten in een app-groep om alert te blijven op de gang van zaken.

Formele zaken

De leden van de gemeenteraad hebben bij hun installatie allemaal de politieke eed afgelegd dat zij de gemeente/gemeenschap zullen dienen. De raadsvergadering wordt door de burgemeester voorgezeten en de griffier is degene die de vergadering volgt. Het is een jurist. De griffier ondersteunt de gemeenteraad op administratief, logistiek en communicatief gebied. Natuurlijk moet de griffier integer en politiek neutraal zijn. Mocht de griffier verhinderd zijn dan is er een hulpgriffier. Tijdens deze bijeenkomst werd een tweede hulpgriffier in functie genomen.

Democratie

Wilt u om een bepaalde reden uw ongenoegen kwijt, iets belangrijks melden bij de



gemeente dan zijn er diverse wegen. Ongemakken in de openbare ruimte, zoals een kapotte lantaarnpaal, zwerfvuil of een stoeptegels, die struikelsteen is geworden, kunt u melden bij de gemeente via tel. 14 0318 of de website ede.nl. Wilt u grotere zaken melden dan kunt u dit doen bij een of meer partijen uit de raad. Gaat het om beleid of bestuurszaken dan kunt u dat bij de secretaris van de verantwoordelijke wethouder melden. Als de diverse partijen over 1 onderwerp veel meer 'klachten' krijgen zullen ze dit in de raad willen bespreken. Het kan leiden tot een voorstel, dat ingediend wordt. Als er een meerderheid het voorstel aanneemt, wordt het een besluit dat ten uitvoer gebracht zal worden. Het is wel zo dat het financieel rond te krijgen moet zijn. Overigens werd er gezegd dat de gemeente Ede een erg grote reserve heeft.

Erik Erkelens

*Moge God ons in Zijn genade door deze tijden leiden;
maar moge Hij ons bovenal naar Zichzelf leiden.*

Dietrich Bonhoeffer

Welkom nieuwe leden

1. Mevr. E. Kuijper
2. Dhr. H. Duits



Eieren tikken

Pasen en eieren horen bij elkaar. Er is een plaats in Nederland dat een aparte traditie kent, namelijk het eieren tikken. Dit is een traditie, die valt onder het zogenaamde traditioneel erfgoed.

Op Tweede Paasdag vindt in Ommen (Overijssel) al ruim



honderd jaar de traditie plaats van eiertikken. Op het plein vlakbij de Vecht verzamelt zich publiek. In grote kisten worden gekookte eieren aangevoerd. Die eieren worden verkocht aan het publiek. Na een startsein gaan de deelnemers met elkaar

een ei tikken. Het is een spontaan spel.

Degene wiens ei als eerste stuk gaat heeft verloren en moet het ei inleveren bij de tegenstander.

Deze typische Ommer traditie begon rond 1900 uit een creatieve ingeving onder armoedige omstandigheden. Gerrit-Jan Martens wilde rond Pasen eieren verkopen en raakte zijn handel niet kwijt. Hij bedacht het tikken van de eieren om zijn eieren aan voorbijgangers te slijten.

Het eiertikken wordt nog altijd door dezelfde familie in ere gehouden: familie Martens. Erwin en zijn zoon Vincent en dochter Madelaine organiseren jaarlijks het evenement. Het trekt 350 tot 400 mensen op de ochtend van Tweede Paasdag. Er worden zo'n tweeduizend gekookte eieren verkocht



en getikt door bezoekers van alle generaties: kinderen, jongeren, volwassenen en ouderen.

Het is levend erfgoed omdat het na ruim 120 jaar nog altijd springlevend is en veel bezoekers trekt naar Ommen. Het doel is om generaties te verbinden op een speelse manier. Het is inmiddels familie-nostalgie en een stadstraditie in Ommen. De burgemeester opent het evenement. Het evenement gaat met de tijd mee: voorheen vond het plaats bij het uitgaan van de kerk, tegenwoordig op het horecaplein met een dweilorkest en een verloting.

Mary-Ann Borggreve

Bron: diverse websites

AGENDA Commissie O & O

28 februari, Energie loket Ede over energieverbruik

20 maart, Algemene Ledenvergadering

17 april, Lezing door Ed van Seters over "Twee

bijzondere Joodse onderduikers in Ede" die

ondergedoken zaten in Ede, Bennekom en Lunteren

Woensdag 17 april 2024 is het precies 79 jaar geleden dat Ede bevrijd werd

19 juni, Fietstocht

21 augustus, Verjaardagsfeest voor leden die dit jaar 80, 90 of 100 worden

18 september, Bingo

Alle activiteiten zijn weer in de Bosroos, aanvang 14.00 uur, tenzij ander vermeld.

Samen uit eten

Op vrijdag 12 april gaan we in het "**Restaurant Bloem**" eten. Het adres in Ede is Verlengde Arnhemseweg 99, naast Juffrouw Tok, tegenover de schaapskooi, met een prachtig uitzicht over de heide. Je bent daar om 18.30 uur welkom.

Bloem is een eigentijds en gezellig pannenkoeken restaurant met zowel internationale- als de klassieke Hollandse pannenkoeken. Daarnaast hebben ze ook een uitgebreide lunch- en dinerkaart.

Zonodig kunnen we carpoolen en om 18.00 uur verzamelen bij de Roos, bij aanmelding maken we daar afspraken over. Voor aanmelden en informatie kun je contact opnemen met Marja Ankoné, tel. 0318 62 00 31.

Let op: *In mei gaan we niet samen uit eten, i.v.m. de vele feestdagen in die maand*

Marja Ankoné



We kunnen er niet voor kiezen om de duisternis te laten verdwijnen, maar we kunnen ervoor kiezen om het licht te koesteren.

Edith Eva Eger

Wat is KCA

Bron: www.acv-groep.nl/contact/veelgestelde-vragen/wat-is-kca-en-waar-kan-het-heen

De afkorting KCA staat voor klein chemisch afval. Klein chemisch afval hoort niet in de klike voor restafval thuis omdat het sterk vervuילend is of dat het waardevolle materialen bevat.

Een kort overzicht

Bij het KCA horen batterijen, medicijnen, oliën, schoonmaakmiddelen, spaarlampen en verf. Brandbare, giftige of



bijtende spullen behoren ook niet verbrand te worden, zoals vaak met het restafval gebeurt. Weet u niet waar u met een bepaald ding of spul heen moet, vraag het aan ACV 0318-648 160 of kijk op www.afvalscheidingswijzer.nl.

Wat dan te doen?

Er zijn voor deze groepen plekken waar ze het beste ingeleverd kunnen worden.

Batterijen kunt u inleveren op veel punten, als het goed is bij de meeste winkels waar ze ook batterijen verkopen, maar in ieder geval bij witgoedwinkels, klusmarkten en elektro winkels. (auto) accu's kunnen naar de milieustraat of de leverancier van de nieuwe accu.

Elektrische apparaten

In principe kunnen alle elektrische apparaten terug naar de winkel (waar ze gekocht zijn). U heeft er immers verwijderingsbijdrage voor betaald. Grote apparaten zoals koelkasten worden niet altijd standaard teruggenomen door de winkel; dat moet u bij aankoop van een nieuw apparaat vooraf aangeven. Ze zijn wel in te leveren bij ACV op de Kievitsmeent. Kleine apparaten met een stekker kunnen ook naar de milieubus.

Medicijnen zijn het beste in te leveren bij uw apotheek. Veel apotheken hebben hier inmiddels een zuil voor. →

Olie. Plantaardige olie kunt u inleveren bij diverse supermarkten. Minerale olie kan bij sommige garages ingeleverd worden. Beide olie soorten mag u ook brengen naar de milieustraat of de bus. Naast olie kunt u resten benzine, motorolie, afgewerkte olie, remolie en oliefilters naar de afvalverzamelaar ACV brengen.

Schoonmaakmiddelen waar een waarschuwing op de verpakking staat geven aan of het gevaarlijk is, brandbaar of giftig. Deze spullen kunt u inleveren bij de milieustraat of de milieubus.

Spaarlampen en ledlampen zijn in te leveren bij winkels die lampen verkopen, een enkele super en bij de diverse klusmarkten of ook weer bij de milieustraat of de milieubus.

Verf die over is hoort naar de milieustraat of de milieubus te gaan. Verfwinkels die oude verf innemen zijn er, voor zover bekend, niet. Lege verfblikken moeten bij het restafval.

Verfproducten als terpentijn, thinner, afbijtmiddel, verfverdunder, kwastreiniger, kwastontharder en wasbenzine mogen bij het KCA.

Wat hoort nog meer bij het KCA?

Resten aceton, alcohol, bestrijdingsmiddelen, gif, gootsteenontstopper, injectienaalden, nagellak en kwik.

Wat hoort er niet bij?

Ammonia, balpennen, bleekwater, cd's, cosmetica, diskettes, gloeilampen, halogeenlampen, koperpoets, nagellakremover, ontsmettingsmiddelen, spiritus, videobanden, viltstiften, vlekverwijderaar en zilverpoets.

Milieubus

U kunt bij de milieubus deze zaken inleveren: kca, zoals: lood, kwik, cadmium, chroom. Daarnaast kleine elektrische apparaten, frituuroliën- en vet, textiel en kleine metalen voorwerpen (bijvoorbeeld pannen).

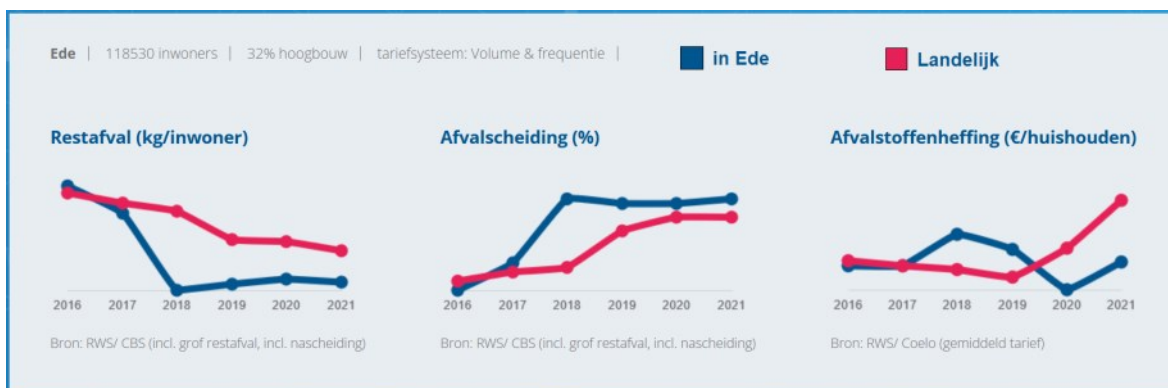
Locatie milieubus

De milieubus staat wekelijks op maandag op de markt in Edecentrum en iedere vrijdag in Bennekom op het Bart van Elstplantsoen. In uw wijk en de dorpen staat de bus 4x per jaar op een vaste plek. Het adres van het afvalbrengstation is Neonstraat 4, 6718 WV Ede.



Erik Erkelens

Bron: www.acv-groep.nl



Levensloopbestendig wonen

Bron: Rijksoverheid/Gemeente Ede

De een wil zo lang mogelijk in de eigen (huidige) woning blijven, de ander wil tijdig, dus voordat er lichamelijke gebreken optreden, naar een woning verhuizen die passend is. Eén gegeven is dat verhuizen na iemands tachtigste vaak veel stress oplevert. 80 is trouwens een gemiddelde, afhankelijk van iemands lichamelijke of geestelijke toestand kan dit verschillen.

Eigen woning alvast aanpassen



Als u nog klusvaardig bent kunt u uw eigen huis alvast levensloop bestendig maken. Te denken valt aan het verwijderen van drempels, de breedte van de deuren geschikt maken voor een rolstoel, hoge keukenkastjes verwijderen of vervangen door

lagere. Hebt u een trap die geschikt is voor een traplift? Hoe is het in de badkamer: hebt u een bad of douche. Is er een hoge wc-pot? Bent u geen klusser, dan kunt u een aannemer of klusbedrijf inhuren. Alle kosten komen wel op uzelf neer. Pas als er nood aan de man is kunt u aanspraak maken op ondersteuning vanuit de WMO en in sommige gevallen uw zorgverzekering.

Verhuizen

Verhuizen naar een huis dat al diverse voorzieningen heeft is een andere optie. In zo'n geval kunt u op zoek naar een 'villa' of appartement, zodat veel of alles gelijkvloers is. De woningvoorraad gelijkvloerse woningen met de juiste aanpassingen in Ede is beperkt. Sommige van deze woningen (met tuin) zijn klein, dus 2- of 3-kamerwoning. Dit geldt zowel voor de koop- als huursector. Soms is een verhuurder bereid om mee te denken over woningaanpassingen. Het Stimuleringsfonds Volkshuisvesting Nederlandse gemeenten (SVn) kan in specifieke gevallen de verhuurder of VvE helpen met de financiering.

Veilig Verkeer Nederland organiseert Opriscursus Auto

Veilig Verkeer Nederland (VVN) organiseert een VVN Opriscursus voor automobilisten van 65 jaar en ouder uit de gemeente Ede. Tijdens twee informele bijeenkomsten gaan deelnemers met een trainer en elkaar in gesprek over verkeersregels en -gedrag. De cursus wordt uitgevoerd op verzoek van de gemeente Ede in opdracht van de provincie Gelderland.

De cursus vindt plaats op:

donderdag, 11 april 2024 van 10.00-12.00 uur en op
donderdag, 18 april 2024 van 10.00-12.00 uur bij
Wijkcentrum Het Kernhuis, Parkrand 60, 6714 GN Ede.

U wordt op beide dagen verwacht. Neem gerust uw buurman/buurvrouw, een familielid of kennis mee, mits

Hulp

Als u tegen een barrière aanloopt op het moment dat u aanpassingen nodig hebt in uw actuele woning, dan kunt u gratis hulp krijgen. Dat doen onze KBO Vrijwillige Ouderen Adviseur (VOA) of een onafhankelijke ouderenondersteuner via de gemeente. U kunt daarvoor terecht bij Stimenz (088-784 64 89 of inwonersondersteuningede@stimenz.nl). Als eerste krijgt u een indicatie. Met een indicatie kunt u bij het WMO-loket terecht. Als u met onze VOA of een ondersteuner in zee gaat zullen zij samen met u kijken wat de meest haalbare situatie is, namelijk de woning aanpassen of verhuizen. Vervolgens krijgt u van de VOA advies hoe u het beste bij de WMO (Wet maatschappelijke ondersteuning) de juiste aanpassing toegewezen krijgt. Helaas is er voor aanpassingen in huis een wachttijd. Reken bij het verhuizen op een lange wachttijd, omdat woningen met aanpassingen schaars zijn. De WMO kiest er vaak voor om *standaard* aanpassingen te bieden, dus niet per sé wat u in gedachten had.

PGB

PGB staat voor Persoonsgebonden Budget. In sommige situaties is het aanvragen van het PGB een betere keuze. Van dat budget kunt u zelf zaken bekostigen die u anders van de WMO gekregen zou hebben. Met een PGB heeft u meer keuzevrijheid. Maar er kleven ook nadelen aan. U moet zelf de administratie doen en de regie houden. Dat geldt zowel voor de aanschaf van bijvoorbeeld een traplift als het inhuren van hulp in de huishouding. In al deze gevallen bent u zelf degene die financieel bijpast om iets te realiseren als dat duurder is dan de basisvoorziening van de WMO. Nu is de eigen bijdrage voor WMO-voorzieningen nog € 19 per maand, maar dat wordt in 2026 een inkomensafhankelijke bijdrage.

Erik Erkelens



deze vooraf is aangemeld. Deelname aan de cursus is gratis.

Is uw verkeerskennis nog up-to-date? Doe de gratis online VVN Opriscursus via vvn.nl/blijf-veilig-onderweg.

Aanmelden

Vanwege de grote belangstelling en beperkte capaciteit adviseert VVN u direct aan te melden via de website www.vvn.nl/agenda of door een e-mail te sturen naar steunpuntoost@vvn.nl o.v.v. VVN Opriscursus Ede. Vermeld in de e-mail uw naam, adresgegevens, geboortjaar en telefoonnummer. Bel voor meer informatie naar: 088-524 89 22.

De autoruit

Bron: internet

Eigenlijk is het wel heel bijzonder dat je niet bang hoeft te zijn dat je autoruit stuk gaat.



In het begin van het autotijdperk hadden auto's nog geen ruit. Rond 1904 kwamen de eerste auto's met een ruit. Bij een botsing of een steentje tegen de ruit vlogen de scherven in de rondte. Dit was heel onveilig. Er was nog een

nadeel aan autoruiten in die tijd. Om je ruit schoon te maken moest je stoppen. Er waren namelijk nog geen ruitenwissers.

In 1903 ontdekte de Franse chemicus en kunstenaar Edouard Benedictus bij toeval gelaagd glas. Er viel een glazen fles bedekt met cellulose nitraat. De fles spatte

niet uit elkaar. Deze ontdekking heeft geleid tot veilige ruiten. Overigens werd in 1903 ook de ruitenwisser uitgevonden. Het betrof een systeem wat met de hand bediend moest worden.

Tot in de jaren 1990 werden de voor- en achterraut vastgezet met een rubberen strip. Daarna werden deze ruiten vastgelijmd in verband met de opkomst van de airbag, die bij opblazen tegen de voorruit drukt. Ook gaf lijmen een grotere stabiliteit aan de carrosserie. Tegenwoordig is de voorruit een dragend deel van de carrosserie (30%) en zorgt voor een wezenlijk betere stijfheid van de carrosserie. In de loop van de jaren is er nog heel wat ontwikkeld aan autoruiten. Denk maar aan brandwerend glas, maar ook aan kogelvrij glas. Er zijn automodellen met een geluidswerende harslaag tussen de glaslagen van de voorruit.

Tegenwoordig zijn veel auto's voorzien van camera's achter de voorruit voor veiligheidssystemen.

Mary-Ann

Ruitenwisser

Een auto zonder ruitenwisser is voor ons een grote misser. Maar in lang vervlogen tijden was het zicht bij regen "lijden". D'eerste auto, naar zijn aard was een rijtuig zonder paard. In het allereerst begin zat er zelfs geen voorruit in. Later zette men alras de chauffeur achter het glas.



Maar bij regenachtig weer zag chauffeur de weg niet meer! 'n Ruitenwisser werd bedacht handmatig in bedrijf gebracht. Schone voorruit is nu heel gewoon ruitenwissers maken 'm schoon. Duw maar op de knop en klaar. Regenbuitje? Wissen maar!

Theo Borggreve

Vervolg cafeïne

Product	hoeveelheid cafeïne
dubbele espresso (60 ml)	Ongeveer 80 mg
blikje energiedrank (250 ml)	Ongeveer 80 mg
kopje filterkoffie (125 ml)	Ongeveer 60 mg
kopje oploskoffie (125 ml)	Ongeveer 60 mg
kopje espresso (30 ml)	Ongeveer 40 mg
kopje zwarte thee (125 ml)	Ongeveer 30 mg
chocolademelk van cacao-poeder (200 ml)	Ongeveer 30 mg
kopje groene thee (125 ml)	Ongeveer 20 mg
glas cola (light) (200 ml)	Ongeveer 20 mg
glas ijsthee (200 ml)	Ongeveer 9 mg
glas chocolademelk (200 ml)	Ongeveer 8 mg
blokjes pure chocolade (14 gram)	Ongeveer 7 mg
kopje decaf koffie (125 ml)	Ongeveer 3 mg
blokjes melk chocolade (14 gram)	Ongeveer 2 mg
kopje bambu / pacha / chicorei (125 ml)	0 mg
kopje rooibos thee (125 ml)	0 mg

Gebruik van cafeïne tot zes uur voor het slapengaan verstoort de slaap aanzienlijk. Cafeïne heeft in het lichaam gemiddeld een halveringstijd van 4,9 uur, dus na 4,9 uur heeft het lichaam pas de helft van de ingenomen cafeïne afgebroken in de lever. Ik hoor bij sommigen dat ze ook niet meer zo goed tegen alcohol kunnen als vroeger, dat kan een teken zijn, dat bij het ouder worden de halveringstijd wel eens zou kunnen verlengen.

Erik Erkelens

Bron: Voedingscentrum

De AOW gaat in 2023, 2024 en 2025 telkens met 2,5 % omhoog.

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

- 28 februari, presentatie Energie loket Ede over energieverbruik
- 20 maart, Algemene Ledenvergadering
- 17 april, Lezing door Ed van Seters over "Twee bijzondere Joodse onderduikers in Ede" die ondergedoken zaten in Ede, Bennekom en Lunteren
- 19 juni, Fietstocht
- 21 augustus, Verjaardagsfeestje voor leden die dit jaar 80, 90 of 100 worden
- 18 september, Bingo.

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/
- 10 april 14.30-16.30 uur Anja Fricke met 'De val van de Berlijnse muur (1989)'. De bijeenkomsten zijn in "Rehoboth", Driehoek 11 te Ede, tenzij anders vermeld.

PCOB Bennekom Programma

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

SUDOKU ★★ ★

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



KBOEDE
senioren doen mee!

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

