

NIEUWSBRIEF

KBO afdeling

NIEUWERKERK AAN DEN IJSSEL



September 2021

Van de voorzitter

Beste KBO-leden,

Met veel genoegen denken we als bestuur terug aan de zeer geslaagde algemene leden vergadering, die zo goed bezocht is.

Ook hoop ik dat u genoten heeft van de olympische spelen die na een jaar eindelijk toch doorgang mochten vinden ondanks het feit, dat er vrijwel geen toeschouwers aanwezig waren. Over een half jaar kunt u alweer genieten van de winterspelen in Beijing.



In tegenstelling tot vorig jaar is er deze zomer geen droogte en zijn de temperaturen in ons land best uit te houden. Dit in tegenstelling tot de situatie rond de Middellandse zee met zeer hoge temperaturen en veel bosbranden. Ja, de natuurramp in Limburg en ook in België en Duitsland na hevige regenval waren tekenen van de opwarming van de aarde. Anders is het met corona die ons inmiddels met de Delta-variant bezighoudt. Nog steeds is het verstandig om 1,5 meter afstand te houden en zo'n 10 keer per dag je handen te wassen. Toch bestaat er hoop, dat we in het najaar weer veilig activiteiten kunnen ondernemen. Het zou fijn zijn als we de draad weer kunnen oppakken ook als we elkaar nog geen hand kunnen geven. Met die gedachte hebben we besloten om op dinsdag 7 september een High Tea te houden. Verderop in de nieuwsbrief vindt u verdere informatie en kunt u lezen op welke manier u zich kunt aanmelden.



Wat betreft de informatie over de KBO-Zuid-Holland is er bericht gekomen over het ontstaan van een nieuwe website voor KBO-PCOB alwaar we als plaatselijke bond bij kunnen aanhaken. Zodra dit geregeld is, zullen we u op de hoogte brengen van de manier waarop u ons op het internet kunt vinden. Al wat langer weten we, dat er veranderingen zullen

komen in de samenstelling van het bestuur van KBO Zuid-Holland. Onder andere heeft Ton Thuis te kennen gegeven niet meer beschikbaar te zijn voor het voorzitterschap. De algemene ledenvergadering van KBO Zuid-Holland zal in november worden gehouden.

Verder hebben we een uitnodiging ontvangen voor een vergadering van KBO Midden-Holland. De nieuwe voorzitter is al die tijd in nauw contact gebleven met het bondsbestuur. Dit doet hij als vertegenwoordiger van de ledenraad KBO Zuid-Holland en vervangt hierbij mevr. J. van den Hondel, die om gezondheidsredenen is gestopt. We ontvingen voor de vergadering op 7 september een concept agenda aan de hand waarvan we de draad weer gaan oppakken.

Er is bericht binnen gekomen van de secretaris SVO (samenwerkingsverband ouderenbelangen) dat er nog niet in het gemeentehuis vergaderd kan worden. Er wordt nu gefocust op de geplande SVO-vergadering van 11 oktober. Van de gemeente hebben we nog wel een mail gekregen over het organiseren van extra activiteiten met subsidiemogelijkheden die uiteraard moeten voldoen aan de huidige coronaregels. We zullen daar geen gebruik van maken.

Een hartelijke groet van uw voorzitter,

Marcel de Groot

Gedicht van de maand september



Het Paradijs

*Waarom beet Eva in die appel
waarom nam ze geen banaan
of een heerlijk trosje druiven
ze had toch alles voor zich staan*

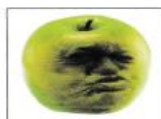


*Waarom nam ze geen frambozen
of een heerlijke meloen
ach dat bijten in die appel
ze had niet slechter kunnen doen*



*Ja dat bijten in die appel
had ze dat maar niet gedaan
dan waren wij op onze slofjes
zo de hemel ingegaan*

*Laten wij het haar vergeven
want de ondervinding leert
wij zijn allen net als Eva
wij bijten ook zo vaak verkeerd*



J.M. Vis Broekhoven

LIEF EN LEED



Kroonverjaardagen

75 jaar op 10-9-2021
mevrouw L.F.M. Groeneveld-Gillis

85 jaar op 4-9-2021
mevrouw J.A.H. Onel-Beems



Overleden op 15 juli 2021
de heer L. van de Heuvel (88 jaar)



Nieuw lid

Bij de ALV is lid geworden:
Mevrouw M.Y.C. Mulders - de Maeyer



Aankondiging Lady's day op woensdag 1 september

Vander Klooster Mode

Uiterlijk zondag 29 augustus – maar liever eerder – dient u zich aan te melden voor de PCOB bij Truus en voor de KBO bij Irene als u wilt deelnemen aan de modedag. Bij uw aanmelding hebben wij de volgende gegevens nodig: naam, telefoonnummer, met hoeveel personen u komt, of u eigen vervoer heeft en of u een dieet heeft of aangepaste wensen m.b.t. gebak en broodmaaltijd.

Bij het Modehuis Vander Klooster wordt nauwkeurig rekening gehouden met de gezondheid van deelnemers en medewerkers en worden corona-regels in acht genomen.

Om de voorpret te vergroten of u alvast een idee te geven van de herfst- en wintercollectie kunt u de website raadplegen: <https://www.vdklmode.nl/>

LET OP:

De 50PlusBeurs gaat niet door in 2021, de volgende editie is in 2022.

Als u nu niet mee kunt gaan, dan moet u voor een modeshow dus wachten tot volgend jaar.



Uitnodiging voor een High Tea op dinsdag 7 september in de Sint Josephkerk

Onze favoriete cateraar Lyda is beschikbaar om weer een High Tea voor ons te verzorgen.

De High Tea is ingepland op dinsdag 7 september 2021 van 14:30- 17:00h in de St. Josephkerk.

De kosten verbonden aan deelname bedragen € 5,= per persoon.

Thee en koffie met lekkers zijn gratis. De drankjes kosten € 1,= per stuk.

Aanmelden is noodzakelijk i.v.m. catering bij voorkeur per telefoon uiterlijk donderdag 2 september!

- 06 21855804 (George Henkens), 0180-313625 (Sjaak Zuidwijk) en
- 06 13745920 (Irene Vasterman) of

per mail secretaris@kbozuidplas.nl

Onder vermelding van naam, telefoonnummer, met hoeveel personen u komt en of u een dieet heeft of aangepaste eetwensen.



Voorkom vallen!

Vallen bij oudere mensen is een ernstig en veelvoorkomend probleem. Ongeveer één op de drie nog thuiswonende ouderen valt minstens éénmaal per jaar. Dit kan nare gevolgen hebben. Sommigen moeten na een val opgenomen worden in een zorgcentrum of ziekenhuis en hebben soms maanden nodig voor herstel.

Om vallen buiten te voorkomen heeft het KBO bestuur veel plekken in ons dorp in kaart gebracht en dit bij de gemeente aangekaart, zodat zij die plekken kan aanpakken.

Maar er zijn ook een aantal mogelijkheden die u zelf kan aanpakken en die vindt u hieronder.

Wat zijn de oorzaken waardoor ouderen vallen?

1. Te weinig beweging

Ons lichaam verandert met het ouder worden. We worden trager en strammer. Deze beperkingen zijn geen onvermijdelijk kwaad. Door lichamelijk actief te blijven, onderhouden we onze reflexen, spierkracht en coördinatie. Stilzitten of inactiviteit vergroten het risico op vallen. Door weinig te bewegen, verminderen soepelheid en spierkracht. U gaat na een tijdje ook trager reageren. Dan kan zelfs een kleine misstap, bijvoorbeeld wanneer u wegglijdt op een gladde of een oneffen vloer, tot een val leiden. Lichaamsbeweging helpt niet alleen om het risico op vallen te verminderen, maar ook de algehele gezondheid. Hoe fitter, hoe meer plezier van het leven.

Het is nooit te laat om meer te gaan bewegen. Sommigen beginnen op hoge leeftijd bijvoorbeeld nog met Yoga of Tai Chi. Volgens een algemene richtlijn moeten ouderen per week minimaal drie keer een half uur aan lichaamsbeweging doen. Maar, hoe meer u beweegt, hoe beter. Elke vorm van beweging is goed, maar u moet geen zware en moeilijke turnoefeningen uitvoeren. Wandelen, fietsen, wat tuinieren zijn goed. Het gemakkelijkste is het als u uw lichaamsbeweging laat samenvallen met dagelijkse activiteiten, zoals boodschappen doen, op bezoek gaan. U kunt ook lid worden van een gym- of andere sportclub voor ouderen. Als u niet meer goed ter been bent, of zich onzeker voelt bij het lopen, zijn er hulpmiddelen zoals een looprek (rollator) of een wandelstok. Dergelijke hulpmiddelen zijn eenvoudig te verkrijgen bij zorgwinkels zoals bijvoorbeeld Vegro. Vaak tegen geen of geringe kosten omdat de zorgverzekering ze vergoeden. Risicoactiviteiten, zoals op een stoel gaan staan om iets hoog uit een kast te nemen, kunt u beter vermijden. Dat kan betekenen dat u de kast eens moet reorganiseren met een bekende die geen probleem heeft om iets hoog uit de kast te pakken!



2. Een té lage bloeddruk bij het rechtstaan of bukken

Sommige mensen worden duizelig of draaierig wanneer ze snel opstaan uit bed of uit een stoel, of zich bukken. Ze voelen zich zo omdat hun bloeddruk zich niet snel genoeg aanpast aan de houdingsverandering, en de hersenen even wat minder zuurstof krijgen. Dit verschijnsel duurt meestal maar even. Men noemt het orthostatische hypotensie. Dit verhoogt in belangrijke mate het risico op vallen. Wanneer u van deze duizeligheid last heeft, laat dan de (huis)arts uw bloeddruk eens controleren.

Orthostatische hypertensie kan ook het gevolg zijn van de inname van bepaalde geneesmiddelen. In dat geval moet de (huis)arts het innameschema of de dosis aanpassen. De volgende **adviezen** kunnen helpen:

- Kom **langzaam rechtop** wanneer u in bed ligt. Als u opstaat uit bed of uit een stoel, doe dit dan langzaam. Ga eerst rustig rechtop zitten. **Span al uw spieren aan**, met name de beenspieren. Wacht even tot alle mogelijke duizelingen verdwenen zijn. Sta vervolgens langzaam op terwijl u zich **vasthoudt** aan het bed of leuning. Als u staat span dan nogmaals de spieren aan en ga pas lopen als de duizeligheid gezakt is.
- **Vermijd plotselinge bewegingen** zoals abrupte draaibewegingen.
- Plaats het hoofdeinde van uw bed een beetje hoger
- Zorg dat u voldoende drinkt, tenminste 2 liter per dag.

3. Opletten met geneesmiddelen

- **Slaap- en kalmeermiddelen** verhogen het risico op vallen aanzienlijk. Overleg met uw huisarts of er andere mogelijkheden zijn om uw slaapproblemen te bestrijden. Dit geldt ook voor eventuele andere problemen die u gespannen maken. Tracht, indien mogelijk, over te schakelen op lichtere middelen. Er is dan minder kans op vallen.

- **Middelen voor hart- en vaatziekten en sommige pijnmedicatie** kunnen het valrisico ook verhogen. Overleg met uw huisarts of uw medicatie aanpassing behoeft. Mogelijk kan de dosering verlaagd worden of is er een andere mogelijkheid met minder kans op bijwerkingen.
- Alle geneesmiddelen moet u correct innemen. Vraag uw huisarts om een zo duidelijk mogelijk schema. Indien u sommige geneesmiddelen niet graag inneemt, bespreek dit dan met uw huisarts. Samen kunt u naar een oplossing zoeken.
- Meld alle (ongewenste) **bijverschijnselen** aan uw huisarts. Overleg samen hoe ze te verhelpen.
- **Breng de huisarts op de hoogte** van alle geneesmiddelen die u inneemt. Ook van degene die u niet zijn voorgeschreven, zoals eventuele alternatieve middelen die u gebruikt. Dit is belangrijk omdat sommige plantenbereidingen bijvoorbeeld het effect van bepaalde geneesmiddelen kunnen versterken.

4. Laat uw gezichtsvermogen controleren

Mensen die minder goed zien lopen een groter risico om te vallen. Ze merken het immers minder snel wanneer er iets in de weg staat.

- Gebruik geen bril die niet van u is.
- Ga bij klachten van slechthooftheid naar de opticien. Houd u zich aan zijn voorschrift.
- Indien u redelijk tot goed ter been bent, gebruik dan een aparte verbril voor buiten (geen varifocus of bifocale bril).

5. Veiligheid in en om het huis

Veel valpartijen vinden in de woning plaats. Loop uw woning eens door en controleer vloeren, trappen, badkamer etc. op ongelijkmatigheden. Om u een beetje te helpen kunt u dit doen door het invullen van onderstaande checklijst.

Test de veiligheid bij u thuis: zet een v van 'veilig' in elk rondje waar de tekst klopt met de situatie bij u thuis.

Huiskamer

- In de kamer staan de spullen niet te dicht op elkaar, zodat er voldoende loopruimte is en u zich niet stoot of struikelt
- Alle meubels zijn goed stabiel; erop leunen of steun zoeken gaat zonder schuiven of kantelen.
- De luie stoelen zijn niet te diep, zodat opstaan weinig moeite kost.
- Er liggen geen losse kleden op de grond waarover u kunt struikelen of uitglijden.
- De vloer is voldoende stroef, zodat uitglijden niet kan.
- De telefoon staat op een makkelijk bereikbare plaats.
- Op de grond liggen geen losse snoeren waarover u kunt struikelen of uitglijden.

Keuken

- De dingen die u vaak nodig heeft, staan op grijphoogte.
- De spullen in de provisiekast of kelder zijn zonder rekken en bukken te pakken.
- De vloer is stroef, ook als er water is gemorst.
- De keukenkastjes sluiten goed, zodat u zich er niet aan stoot.

Gang en trap

- Gang en trap zijn goed verlicht.
- Er liggen geen obstakels in de gang.
- Er liggen geen spullen op de trap.
- De trap is stroef.
- De vloerbedekking op de trap zit goed vast; de eventuele traptreden ook.
- De trap heeft aan beide zijden een solide leuning.
- Bij de laatste treden (boven- en onderaan de trap) zit een extra handgreep.

Het vervolg van de test vindt u op pagina 5

Slaapkamer

- Het bed is voldoende hoog, zodat opstaan geen problemen geeft.
- Er liggen geen losse kleedjes waarover u kunt struikelen of uitglijden.
- Er is een lichtknopje bij het bed, zodat opstaan in het donker niet nodig is.

Badkamer en toilet

- Er is voldoende ruimte om te wenden en te keren.
- Er zijn handgrepen aangebracht als dit nodig is (steun bij het bad, de douche en het toilet, zoals een douchebeugel).
- Er zijn veiligheidsmaatregelen genomen, zodat uitglijden onder de douche of in het bad niet mogelijk is (antislipstickers of tegels, douche- of badmat).
- De matjes zijn voorzien van een antislip laag.
- De deur is ook vanaf de buitenzijde te ontgrendelen.
- Alle verbindingen zitten vast, lampen worden met een schakelaar bediend.
- Over de hoge rand van het bad of de douche stappen geeft geen problemen.



Rondom het huis

- De stoep en het straatje naar de voordeur zijn vlak. Er liggen geen losse tegels en er steken geen tegels uit.
- Er is een goede verlichting op plaatsen waar dit nodig is.
- De stoep en het straatje zijn niet begroeid met mos of overwoekerd met onkruid.

Algemeen

- In huis is een veilige huishoudtrap aanwezig (stevig, stabiel, antislip en met een steunbeugel)
- Elektrische apparaten en snoeren zijn goed onderhouden.
- Zowel in de huiskamer, de slaapkamer als de badkamer is er een telefoon (de telefoon kan natuurlijk ook draadloos zijn).

In geval van nood

- Voor het geval er iets misgaat, zijn er afspraken gemaakt met burens, kinderen of huisgenoten.
- In geval van nood is er hulp via de telefooncirkel of een alarmeringssysteem.

Hoeveel veilige v's kreeg uw huis?

Tel het aantal v's bij elkaar op en bekijk hieronder hoe veilig uw huis is. Pas waar mogelijk de v's aan in uw huis.

28-37 v's: Heel goed. Maar denk nog niet: "mij kan niets gebeuren". Blijf op uw hoede!

18-28 v's: Goed. Blijf op uw hoede! Kan het nog beter? Kijk eens hoe uw huis "heel goed" kan worden.

9-18 v's: Matig. U loopt meer risico dan nodig is. Verbetering op enkele punten is geen overbodige luxe.

0-9 v's: Slecht. In uw huis is het oppassen geblazen. Verbetering op tal van punten nodig. Wacht hier niet te lang mee!

6. Veilig schoeisel

Onveilig schoeisel met bijvoorbeeld gladde zolen of hoge hakken verhogen het valrisico verder. Veilig schoeisel heeft een goed profiel op de zool, een lage hak, is hoogsluitend (net onder de enkel) en heeft een goed, gevormd voetbed. Loop (bij uit bed komen bijvoorbeeld) nooit op sokken maar gebruik altijd pantoffels die voldoen aan eerder genoemde eisen.

En draag in de winter schoeisel dat geschikt is bij gladheid.

Tot slot

Als u nou het idee hebt dat er bij u dingen moeten worden veranderd, maar u weet niet hoe u dat voor mekaar moet krijgen, dan kan u uiteraard met het KBO bestuur bellen. Er zijn altijd leden die wel kunnen wat u niet kan. Vaak zijn het maar kleine karweitjes die veel uit kunnen maken voor uw veiligheid. Mocht het om een groter karweitje gaan, dan is het natuurlijk ook niet erg!

George Henkens

De hoogste punten van Nederland.

Het was dit jaar niet zonder risico om een vakantie te boeken in het buitenland. Elke week veranderde de kleur van Nederland en het land waar je heen wilde. Het was ook lange tijd onduidelijk aan welke eisen je moest voldoen om een land te mogen bezoeken en daarom besloten wij dit jaar een vakantie in Nederland te houden.



De keuze viel op een fietstocht die min of meer het Pieterpad volgt. Het Pieterpad is een Lange Afstand Wandelpad (LAW) dat door 2 wandel liefhebbers tussen 1978 en 1983 is uitgezet en loopt van Pieterburen in de provincie Groningen naar de St. Pietersberg in Maastricht. De tocht is 490 km lang. De route is opgedeeld in 26 etappes en wel zo dat je steeds in een dorp of stad eindigt. Als je die in één keer wil lopen moet je dus wel de tijd hebben (en goede wandelvoeten). Het pad is bijzonder populair en veel mensen wandelen in het weekend een deel van de route om later een volgend deel te lopen. Wij kozen ervoor de tocht te fietsen. De fietsroute loopt voor een groot deel over hetzelfde traject als de wandelroute. Onderweg kwamen we erachter waarom niet overal, want op sommige plaatsen is het wandelpad niet veel meer dan een spoor, niet erg geschikt om te fietsen.

Onze tocht, die 510 km lang was, deden we in 9 etappes. Van Pieterburen naar Zeegse (Dr), naar Coevorden (Dr), naar Hellendoorn (Ov), naar Vorden (Gld), naar Millingen aan de Rijn (Gld), naar Boxmeer (N-Br), naar Venlo (L), naar Sittard (L) en tenslotte naar de St. Pietersberg.

De tocht voert je door Oost Nederland, precies het gedeelte wat men op kaartjes van Nederland laat zien als het gedeelte dat boven de zeespiegel ligt. Die kaartjes zie je tegenwoordig veel als het gaat om de klimaatverandering en zeespiegelstijging en de specifieke gevaren die het heeft voor ons land. Ik heb uit een oud schoolboekje van mijn derde klas lagere school (1963) bijgaand plaatje gehaald.

Les 5 **Ons lage landje bij de zee**

1. Als er geen duinen en dijken waren, zou Nederland heel wat kleiner zijn.

Kleur *blauw* het gedeelte van Nederland, dat onder water zou komen te staan, als er geen duinen en dijken waren.

Kleur *geel* wat land zou blijven.

Kijk goed in je boekje bij les 5.

In Nederland meten we de hoogte ten opzichte van NAP, het is de afkorting van Normaal Amsterdams Peil en dat is ongeveer het gemiddelde zeespiegel niveau. Bij normale weersomstandigheden is het verschil tussen eb en vloed ca 2m, bij bv Scheveningen. Bij Hotel van der Valk staat een hoogte meter tegen de gevel die aangeeft dat het daar 6,76m minus NAP is. Een paar jaar geleden werd er gewedijverd waar het diepste punt nou precies lag. Daarom vinden we midden in de Alexanderpolder ook nog een monument die het laagste punt zou zijn en bij autobedrijf Van Vliet langs de snelweg ook al.

Het komt natuurlijk niet op de centimeter, zeker is dat het hier in de buurt echt het diepste is. Bedenk dat een verdieping van een woonhuis 3 meter hoog is, dan besef je beter hoe diep ruim 6 meter is. In de Nieuwsbrief van september 2020 schreef ik al eens iets over het ontstaan van de Alexanderpolder en Zuidplaspolder. Lang niet alles van Nieuwerkerk is dus zo diep.



De 's-Gravenweg en de aanliggende percelen, zoals Esse Hoog, liggen op ongeveer 2,0m minus NAP, omdat daar het veen niet is weggegraven.

De dijk die ons beschermt tegen de IJssel ligt ongeveer op 4,5m boven NAP. Het waterpeil van de IJssel is ongeveer 1,0m boven NAP. Ik schrijf ongeveer, want de IJssel kent nog getijde beweging.

In 1285 betaalde Floris V, graaf van Holland, 4500 Hollandse ponden aan de Bisschop van Utrecht om de bovenloop van de Hollandse IJssel bij Hoppenesse, ten zuidwesten van IJsselstein, af te dammen. Het meeste Rijnwater kan daardoor al eeuwen niet meer door onze IJssel. De graaf vond dat belangrijk omdat hierdoor alle sloten uit het gebied aan weerszijden van de IJssel hun water konden lozen in de IJssel. Het gevolg hiervan is dat de invloed van de zee nog tot Gouda goed merkbaar is. Bij Gouda kan een eb en vloed verschil wordt gemeten van meer dan 2 meter. De IJssel is hierdoor een volkomen ander soort rivier dan de Maas en Rijn.

De Maas en de Rijn voeren diep uit Europa water af naar de zee. Dus daar waar ze Nederland binnen komen is het waterpeil in die rivieren hoog om ergens in de zee terecht te komen waar het NAP is. Voor de Rijn is dat bij Lobith ongeveer 10m boven NAP en voor de Maas wel 44m! boven NAP. De Maas ligt daar dus wel 50 m hoger dan het hier is. Dat is net zo hoog als de 16 verdiepingen van de Eraflats in Capelle aan den IJssel. De flat de Wilg is maar 9 verdiepingen hoog. Naarmate de Maas verder Nederland in stroomt wordt het waterpeil steeds lager, maar bij Sambeek (omgeving Boxmeer) is het nog steeds 8m boven NAP.

Het Rijnwater wordt al snel na binnenkomst in Nederland gesplitst naar de Waal, de Lek en de Gelderse IJssel. De invloed van eb en vloed is bij deze rivieren heel klein en eigenlijk alleen in Rotterdam nog merkbaar. Vooral bij flinke waterafvoer is de zee niet sterk genoeg haar invloed op te leggen.

Als je in Pieterburen start ben je op een plek waar het maaiveld maar 0,45m minus NAP ligt. Dus een gebied wat net onderwater zou liggen wanneer we in Nederland geen dijken zouden hebben.



Daarom maakten de Groningers eeuwen geleden zogenaamde wierden om droge voeten te houden. Dit is hetzelfde als wat de Friezen terpen noemen. Door op den duur steeds meer dijkjes aan te leggen, waren deze wierden niet meer nodig, want de dijk hield het water tegen en kon je prima leven in een gebied onder de zeespiegel. Dat nam niet weg dat er toch regelmatig waterstanden waren die hoger waren dan de dijken aankonden en zo zagen we dat in het dorp Westernieland naast Pieterburen in 1717 een overstroming (de Kerstvloed) was die 79 mensen het leven kostte.

Wanneer je vanuit Pieterburen naar het zuiden fietst stijgt het maaiveld van Nederland heel geleidelijk. Je merkt daar niets van ofschoon we op school leerden dat op de grens

van Drenthe en Groningen de Hondsrug lag. Die is ook maar 26m boven NAP en die zie je niet eens. Bij het fietsen merk je in elk geval niet dat het land anders is dan plat!

Dat blijft eigenlijk zo tot in Overijssel. Ter hoogte van Ommen begint het maaiveld niveau te veranderen en fiets je langs een hele rits heuvels, of bergen zoals ze worden genoemd, de Besternerberg (34m +), de Lemelerberg (76,5m +), de Holterberg (60m+), de Koningsbelt (75m+) en de Haarerberg (71m+). Gelukkig dat de ontwerper van de route het niet nodig vond om ons over deze heuvels heen te laten fietsen, toch moesten we regelmatig even uithijgen, omdat er nu wel degelijk geklommen moest worden. Rondom deze heuvels ligt het maaiveld overigens wel op ca 15m boven NAP. Voor Nederlandse begrippen zijn dit serieuze verhogingen in het terrein waar we er maar weinig van hebben.

Door dit landschap stroomt de Gelderse IJssel die bij Arnhem - dus net nadat die uit de Rijn is ontstaan - 9m boven NAP is om bij Doesburg nog 6m boven NAP te zijn.

In deze omgeving kwamen we ook de eerste tekenen tegen van de RK Kerk. In de bossen van Doetinchem kwamen we ineens een bordje tegen naar de Sint Willibrordusabdij van de Benedictijnen. Niet veel verder langs de weg een heel bescheiden, maar niet minder fraaie kapel voor Maria, waar jaarlijks bij Maria Tenhemelopneming op 15 augustus een H. Mis in de openlucht is.



Beeld bij Sint Willibrordusabdij



Kapel van de abdij



Mariakapel bij Zeddam

Op onze tocht blijft het eigenlijk vlak, afgezien van een dijkje hier en daar en we steken de Rijn over met een veerpont bij Millingen aan de Rijn. Deze plaats ligt nog voor de splitsing van de Rijn in de Lek, de Waal en de Gelderse IJssel. De Rijn heeft hier een peil van meer dan 10m boven NAP! Het terrein ligt daar nauwelijks hoger. Dijken moeten het land beschermen als de Rijn veel water uit Duitsland moet afvoeren. De gebieden net aan de

rivier, de uiterwaarden, stromen dan vol water. Dat is men in deze gebieden wel gewend, dat gebeurt elk jaar wel. We zien nu dat het water hier recent heel hoog stond omdat het gewas tot soms wel 2m grijsbruin is van het slijk dat achterbleef toen het water was gezakt. Allemaal het gevolg van de enorme regenbuien en overstromingen in juli.

Wat verderop verschijnt Nijmegen aan de horizon. Het terrein is daar echt veel hoger en zonder dat we er erg in hebben, zijn we op een helling beland van 10%! Dat is op onze leeftijd en met een fiets die alleen door spierkracht vooruit komt, bijna niet te nemen. We zijn nu in Berg en Dal. Als we boven zijn, zitten op zo'n 85m hoogte! Als we daarna denken dat we het hebben gehad, komen we bij de Zevenheuvelenweg naar Groesbeek. Zeven heuvelen tel ik er niet maar het



Ondergelopen uiterwaarden

zijn wel heel wat klimmetjes ook nu weer van wel 10%! Het hoogste punt is wel 90m boven NAP.

Als dat voorbij is rijden we in het stroomgebied van de Maas. Het terrein is vlak, maar een paar meter boven NAP en dat betekent dat het ongeveer hetzelfde niveau heeft als de Maas zelf. Zoals gezegd is dat bij Sambeek nog altijd 8m boven NAP. Naarmate



De brug staat nog onder water, we fietsen er doorheen.

we zuidelijker komen wordt het terrein steeds wat hoger. Dat gaat heel geleidelijk, je merkt niet dat je naar boven fietst. We denken dat het land daar vlak is, maar toch is het maaiveld in Midden Limburg ca 25m boven NAP.

Pas bij Sittard wordt het merkbaar heuvelachtiger en ligt het terrein hoger. Ook nu merk je dit nauwelijks, het gaat heel geleidelijk. Je moet wel een beetje klimmen, maar je gaat ook wel weer wat dalen. Per saldo minder dalen zodat je wel steeds hoger komt zonder dat je het gevoel hebt dat je op een heuvel zit, een gevoel dat je wel hebt in Overijssel en bij Nijmegen. In de omgeving van Maastricht is het terrein ongeveer 100m boven NAP, om vlak langs de Maas weer nauwelijks hoger te liggen dan de Maas. Maastricht ligt dus op zo'n 55m hoogte. De St. Pieterberg heeft een hoogte van 171m boven NAP. Dat is niet het hoogste punt van Nederland. Dat is de Vaalserberg op het drielandenpunt en met een top op 322m boven NAP.

Beide bergen tonen niet zo hoog, omdat het omringende terrein natuurlijk ook al veel hoger is. Zo is de St. Pietersberg maar 45m hoog (100m minus 55m). Het terrein om de Vaalserberg is al wel 170m hoog dus de Vaalserberg toont dan maar als een berg van 150m.

Maar gemeten ten opzichte van het zeeniveau is wel duidelijk dat je op de top van een berg veel hoger zit dan onze omgeving hier.

Ook al ligt Zuid Limburg voor onze begrippen hoog en zou je niet verwachten dat ze daar last kunnen hebben van water, hadden ze in juli dit jaar toch veel problemen. Het vele regenwater komt van alle heuvels naar de riviertjes, zoals de Gulp en de Geul, die dat water lozen in de Maas. Die kleine riviertjes zijn dit soort hoeveelheden niet gewend en veroorzaakten ontstellende schade. De Gulp stroomt bij voorbeeld dwars door Gulpen, en wanneer de Gulp buiten zijn oevers treedt is dat een ramp in het dorp. De Maas is wel wat gewend, immers in het voorjaar komen vanuit de Ardennen en Frankrijk enorme hoeveelheden smeltwater die via de Maas hun weg zoekt naar de zee. De overstromingen in 1993 en 1995 hebben ertoe geleid dat we langs onze grote rivieren grote gebieden klaar hebben gemaakt om te laten overstromen. Veel grotere gebieden dan de uiterwaarden die we tot die tijd hadden. Het grote verschil met de situatie nu is dat er nu veel water moest worden afgevoerd in de zomer, terwijl er vee in die overstroombgebieden liep en gewas op het veld stond.

George Henkens

THUIS

*Vind een stoel en trek je haast uit
uit
hang haar traag over de
leuning
naast je deadlines en gedoe*

*leef je hoofd en leg de wereld
aan je voeten, laat maar
liggen
kom je later wel aan toe*

maak jezelf een poosje kwijt

*neem een koffie
en De tijd.*



Ontmoetingsmiddagen van de KBO op de 3e donderdag van de maand

In een gesprek met Trudie Vlieger vertelt ze dat ze met haar afspraken helemaal rekening houdt met de KBO-middag op de 3e donderdag van de maand. Ze vindt het leuk om elkaar iedere keer te treffen en eventueel een spelletje te spelen. Maar alleen praten is ook erg gezellig met koffie of thee met een koekje. Als de middag vordert komen er drankjes op tafel, meestal met zoutjes erbij.

Trudie vraagt zich af of er interesse zou zijn om iets gezamenlijks te doen tijdens die bijeenkomsten, bijvoorbeeld een quiz of bingo. Dus: komt u maar met een voorstel.

Ze vond het ook erg leuk om een heren-modeshow mee te maken... van één heer. George Henkens showde



de nieuwe albe van het Gregoriaans koor Schola Cantorum Isala. Dat gebeurt natuurlijk niet iedere maand.

Het is fijn om weer contact te hebben, fijn te kunnen bijpraten en dat mensen elkaar weer kunnen zien.

Naast deze middagen wordt er ook al weer gedacht aan andere evenementen die georganiseerd kunnen worden zoals een High Tea (zie elders in dit nummer).

Er is een aantal spelletjes aanwezig die in de Ontmoetingsruimte gespeeld kunnen worden, zoals kaarten, bordspellen scrabble, Yahtzee. In de hal kan gesjoeld worden.

Als er een spel is dat u graag speelt, dan mag u dat ook meenemen. Indien u spellen heeft die u zelf niet meer gebruikt, dan zou dat misschien iets voor de KBO kunnen zijn? Echter, we hebben weinig plaats in de KBO-kast, dus wel graag eerst overleggen en niet direct met een hele stapel komen.

We zijn in gesprek met Hans Stapels – bestuurslid van de NTTC – Nieuwerkerkse TafelTennis Club - over een instructiemiddag over tafeltennis. Daarom zijn we op zoek naar een opklapbare tafeltennistafel. Als u zelf zo'n opklapbare tafel heeft of u weet waar die opgehaald kan worden – eventueel tegen een redelijke vergoeding – laat u het ons dan weten?

Indien u niet op eigen gelegenheid naar de Ontmoetingsmiddagen kunt komen omdat u geen vervoer heeft, dan kunt u contact opnemen met het bestuur en dat zorgt er dan voor dat u opgehaald wordt.

Koffie/thee met een koekje zijn gratis. De drankjes kosten € 1,= per stuk.



KBO - Ontmoetingsmiddagen – elke 3e donderdag:






Zet u de volgende data alvast in uw agenda, dan vermijdt u dubbele afspraken!

- 16 september
- 21 oktober
- 18 november
- 16 december (Kerstmiddag)





INFORMATIEPAGINA


Bestuur, ledenadministrateur en medewerkers KBO afdeling Nieuwerkerk aan den IJssel

<p><u>Voorzitter:</u> Marcel de Groot Gouwe 27 2911 GA Nieuwerkerk a/d IJssel tel. 0180 - 312939 mobiel: 06-2463 2705 voorzitter@kbozuidplas.nl</p>		<p><u>Penningmeester:</u> Sjaak Zuidwijk Pr. Alexanderlaan 98 2912 AM Nieuwerkerk a/d IJssel tel. 0180-313625 penningmeester@kbozuidplas.nl</p>	
<p><u>Secretaris:</u> George Henkens 's-Gravenweg 30 2911 CG Nieuwerkerk a/d IJssel tel. 06-21855804 secretaris@kbozuidplas.nl</p>		<p><u>Evenementen commissie:</u> Irene Vasterman Valkendaal 41 2914 RK Nieuwerkerk a/d IJssel tel. 06-13745920 kbo.nieuwerkerk@gmail.com</p>	
<p><u>Ledenadministratie / webmaster</u> Eric van Nierop Mozartstraat 26, 2912 XJ Nieuwerkerk a/d IJssel tel. 0180-318436 ledenadministrateur@kbozuidplas.nl</p>		<p><u>Verzoek:</u> gelieve wijziging in uw gegevens door te geven aan de ledenadministratie. website: www.kbozuidplas.nl e-mail: kbo@kbozuidplas.nl</p>	<p><u>Kopij Nieuwsbrief</u> De redactie van de KBO Nieuwsbrief ontvangt uw stukjes met wetenswaardigheden graag.</p>

HULP BIJ BELASTINGAANGIFTE / ADMINISTRATIE (HUBA)

<p><u>HUBA</u> Arjo Bleeker Iersestraat 5 2912 TH Nieuwerkerk a/d IJssel Tel.: 06-20005624 arjo@bleekhoog.nl</p>		<p><u>HUBA</u> Rennie Valentijn Bospolderstraat 38 2912 PD Nieuwerkerk a/d IJssel tel. 06-43466100 r.valentijn@ziggo.nl</p>	
---	---	---	---

Arjo Bleeker en Rennie Valentijn kunnen u dit jaar (weer) hulp verlenen bij het invullen van uw belastingbiljet.

<p>De volgende Nieuwsbrief nr. 10 (oktober) mag u rond 28 september 2021 verwachten. Kopij voor dat nummer s.v.p. inleveren vóór 16 september</p> <p><u>Verschijningsdata 2021:</u> November, nr. 11 verschijnt 26 oktober December/januari, dubbelnummer 12/1 verschijnt op 30 november 2021.</p> <p style="text-align: center;"></p> <p>KBO - Ontmoetingsmiddagen – elke 3^e donderdag: Zet u de volgende <u>data</u> alvast in uw agenda, dan vermijdt u dubbele afspraken! 16 september 21 oktober 18 november 16 december (Kerstmiddag)</p>	<p>KBO afdeling Nieuwerkerk aan den IJssel <u>jaarcontributie 2021</u> * € 25,= alleenstaand * € 40,= 2 personen op hetzelfde adres Als u een machtiging heeft gegeven, wordt de contributie voor 2021 rond 25 januari afgeschreven.</p> <p><u>bankrekeningnummer</u> NL76 RABO 0345 2771 71 t.n.v. KBO afdeling Nieuwerkerk aan den IJssel</p> <p>Aanmelden voor activiteiten: per mail: kbo@kbozuidplas.nl of telefonisch bij het bestuur.</p> <p>Redactie Nieuwsbrief – kbo@kbozuidplas.nl George Henkens en Irene Vasterman</p>
--	---

Meld uw e-mail adres aan ons. U krijgt de Nieuwsbrief dan ook in kleur via de mail en bent nog sneller op de hoogte van het nieuws in uw KBO afdeling. Aanmelden kan via e-mail adres: secretaris@kbozuidplas.nl