

# NIEUWSBRIEF

KBO afdeling

NIEUWERKERK AAN DEN IJSSEL



November 2022

## Van de voorzitter

Beste KBO-leden,

Op deze herfstachtige dag (13 okt.) mag ik u weer schrijven. Nadat ik het gevallen blad uit de voor- en achtertuin opgeveegd heb, ben ik ervoor gaan zitten. Allereerst wil ik u toch adviseren om u te laten vaccineren. De laatste cijfers geven aan dat het percentage gevaccineerden van onze leeftijd onder de 40 % zit. De variant van omikron die op dit moment heerst, lijkt niet zo gevaarlijk te zijn. Toch is nog niet bekend wat omikron in relatie met de griep doet. In Duitsland adviseert de minister toch al weer om binnen mondkapjes te gebruiken. Dit lijkt wat vergezocht maar was toch deze dag in het nieuws. RIVM zet boven aan zijn website de zinsnede "De zorg van morgen begint vandaag" en zegt deze dag in zijn nieuwsbericht: *Coronacijfers stijgen door; extra risico voor kwetsbare groepen*.

De situatie rondom de oplopende elektriciteits- en brandstofkosten is een aandachtspunt voor de komende tijd. Je kunt je geld immers maar een keer uitgeven. Van de groep, die er recht op heeft zouden 124 mensen zich nog niet hebben gemeld. Inmiddels heeft in de gemeenteraad een voorstel van PVDA/GroenLinks-raadslid Martin Damen het niet gehaald. Hij stelde voor om de groep, die recht heeft op de € 1300,- uit te breiden. De andere fracties zien meer in de bijzondere bijstand die het gemeente-



bestuur heeft om hulp te bieden aan schrijnende gevallen en kwetsbaren. Wethouder Jan-Willem Schuurman deed nogmaals een oproep aan inwoners zich te melden als zij hun dagelijkse boodschappen en andere rekeningen niet meer kunnen betalen. De juiste weg is dan via de stichting "ZO". Meld u aan bij de Stichting ZO! als u bang bent dat het op eigen kracht niet meer gaat lukken. Zij kunnen u kosteloos helpen. Telefoon Stichting ZO!: [0180-310050](tel:0180-310050) (Bereikbaar

iedere werkdag tussen 08.30 en 16.30 uur). Mail: [info@stzo.nl](mailto:info@stzo.nl) Ook de ouderenbonden kunnen u hierbij van dienst zijn. U zult binnenkort een brief ontvangen waarin staat dat u zich kunt aanmelden voor een persoonlijk gesprek met een financieel deskundige, dat kan bijvoorbeeld een HUBA (Hulp bij Belasting Aangifte) zijn. Deze personen kunnen u adviseren en ook behulpzaam zijn bij het aanvragen van energiecompensatie. Ook deze hulp wordt u gratis aangeboden (voor bereikbaarheid zie de informatiepagina op de laatste pagina van de nieuwsbrief)

Afgelopen week vierde KBO-Krimpen aan de IJssel min of meer tot uitstel gedwongen door covid hun 35+2 jarig jubileum. Voor dit feest was ik uitgenodigd en het werd mij toegestaan een felicitatie uit te spreken en namens KBO Nieuwerkerk a/d IJssel een cadeau aan te bieden. Daarbij heb ik mijn waardering uitgesproken over onze samenwerking in het verband met de samenwerkende IJsselgemeenten (Krimpen a/d IJssel, Capelle a/d IJssel en Nieuwerkerk a/d IJssel). We werden verwelkomd met koffie en gebak. Er was daarna een feestelijke kerkdienst die werd voorgegaan door Pastor Joost de Lange en werd ondersteund met gregoriaanse muziek van Schola Cantorum Isala. Afsluitend werden we getraceerd op een vorstelijk diner in Eetcafé De Crimpenaar. We gingen uit elkaar met de afspraak zo spoedig mogelijk onze samenwerking te hervatten.

Afgelopen tijd hebben we vergaderd met het SVO; besproken onderwerpen waren de energiekosten, de toegankelijkheid van de gemeente, de lokale omroep, Zuidplashhof, subsidie en contact met de politieke partijen. Zelf hebben we ook vergaderd. Onderwerpen waren o.a. evaluatie afgelopen activiteiten, Jaarplanning 2023, inhoud komende nieuwsbrief.

Een hartelijke groet van uw voorzitter,

Marcel de Groot

## Spreuk van de maand november

**"Vasthouden aan woede is als het oppakken van hete kolen om naar een ander te gooien. Je verbrandt vooral jezelf."**

## LIEF EN LEED

### Kroonverjaardagen

**80 jaar**

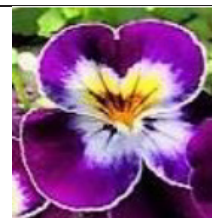
12-11-2022 mevrouw M.Y.C. Mulders-de Maeyer

24-11-2022 mevrouw F.J. Hauser-Willebrandts

**85 jaar**

4-11-2022 de heer J.M. Oude Essink (inmiddels verhuisd)

21-11-2022 mevrouw Hijmering-Kamps



## Jarigen in november

- |                                       |                                 |
|---------------------------------------|---------------------------------|
| 1 Cees Bruggemans (1935)              |                                 |
| 2 Brian Harley (1939)                 |                                 |
| 5 Theresia Schmidt (1957)             |                                 |
| 6 mw. ter Maten-Springelmeijer (1940) | Piet Stoorvogel (1933)          |
| 8 Bep Eekelaar-Mooijman (1938)        | Hanneke Henkens-Ruigrok (1958)  |
| 10 Riet Segers-Sluis (1929)           |                                 |
| 12 Margriet Mulders-de Mayer (1942)   |                                 |
| 13 Arie de Groot (1930)               | Mieke Kroeskop-Bloemberg (1958) |
| 16 George Henkens (1954)              |                                 |
| 20 Toon de Kort (1943)                |                                 |
| 21 Jan Boerendonk (1946)              | mw. Hijmering-Kamps (1937)      |
| 24 Ineke Hauser-Willebrandts (1942)   | Sophia van Os-van Ekris (1955)  |
| 25 Elisabeth van Thiel (1929)         |                                 |
| 26 mw. Honig-Strik (1955)             |                                 |
| 28 Letty 't Hart (1938)               |                                 |
| 29 Marije van Hemert (1950)           |                                 |



## KBO - Ontmoetingsmiddagen – elke 3e donderdag - Aanvang: 14:00 u.

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

m.u.v. 17/11 om 13:30 u.  
Zie onderaan deze pagina.



## Aankondiging activiteiten

Jaarlijkse Kerstmiddag op de 3e donderdag in december. Dit jaar komen wij graag op donderdag 15 december bij elkaar om er een fijne kerstmiddag van te maken.

Nieuwjaarsborrel op donderdag 12 januari 2023 – We luiden het nieuwe jaar in met bubbels en goede wensen.

Lady's Day bij Vander Klooster in Boskoop dinsdag 23 februari 2023



## 'Fietsen ná een tweewieler' - voorlichting op donderdag 17 november bij de St. Joseph

Wat als fietsen op een tweewielers niet meer gaat?  
Fietsen is namelijk niet voor iedereen vanzelfsprekend. Onzekerheid of evenwichtsuitdagingen kunnen hierbij een rol spelen. Tijdens de voorlichtingsbijeenkomst *'Veilig & comfortabel blijven fietsen ná een tweewieler'* wordt u door praktijk adviseurs op de hoogte gebracht van de mogelijkheden hiervan. Wij nodigen u van harte uit op **donderdag 17 november vanaf 13.30 uur** bij St. Josephkerk, Kerklaan 20 in Nieuwerkerk a/d IJssel hierbij aanwezig te zijn! Tijdens de bijeenkomst wordt kennis gedeeld, praktische tips gegeven en heeft u de mogelijkheid om met diverse soorten fietsen kennis te maken en **te ervaren hoe dit voelt.**

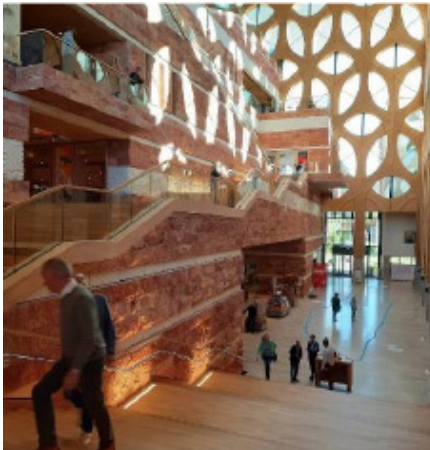


**LET OP DE VERVROEGDE AANVANGSTIJD !**

## Terugblik bezoek aan Naturalis

Donderdag 29 september vertrok een groep van 16 deelnemers in de eigen auto's naar museum Naturalis in Leiden waar we door George Henkens uitgelegd kregen hoe de bouw van dit bijzondere museum tot stand was gekomen en zelf vrij in het museum konden rondlopen om alle tentoongestelde afdelingen te kunnen bekijken. Van één van de leden mochten we de volgende ervaring ontvangen.

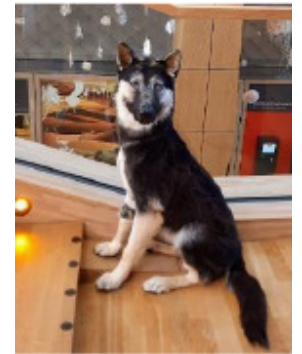
Na het hergroeperen in Nieuwerkerk gaan we op weg naar Leiden. Het nieuwe Naturalis is ons doel.



Wat een schitterend gebouw in zalmroze uitgevoerd. Na aankomst met 16 KBO'ers samengekomen in het grote restaurant kunnen we aan de koffie. Van George krijgen we uitleg hoe we via de "luie trap" veel kunnen zien maar lang niet alles, want het bezit in dit museum loopt in de miljoenen voorwerpen.

Op de eerste etage zien we een "verdoezel hond"; onder zijn voorpootjes is een constructiefoutje in het gebouw verborgen. Wel, is dit het enige... ik vind het een wonder hoe dit schitterende gebouw in elkaar is gepuzzeld. Verder omhoog, er is heel veel te zien. De staande witte ijsbeer, zo groot, ik kon hem en zijn familie rustig bekijken, maar de walvisvaarders kwamen ze tegen in het echt op Nova Zembla en wat denkt een nietig mensje dan? En dan de dino 's, ja, ze hebben werkelijk bestaan. Dacht u als kind ook dat het een soort sprookje was? Ik wel!

Genoten heb ik, bedankt allemaal die ons zo een fijne dag hebben laten beleven.



Adri Bravenboer



## Terugblik naar de Lady's Day

De Lady's Day bij Vander Klooster mode was op dinsdag 11 oktober bijzonder. Het programma was als vanouds prima, met ontvangst met koffie en gebak en de modeshow. De lunch werd al wat specialer met een heerlijk knapperige ham-kaas-croissant en een slaatje. Daarna werd de groep in tweeën gesplitst en ging om beurten winkelen of de pub-quiz doen. Tot slot natuurlijk een advocaatje met slagroom. Na de bekendmaking van de uitslag van het raadmodel - men moest raden met hoeveel sjaltjes een paspop was aangekleed - werd het anders dan anders.



Ladyspeaker Inge bij het raadmodel

Ladyspeaker Inge gaat binnenkort het modehuis verlaten en daarom zal zij bij een volgende show niet meer aanwezig zijn. KBO-PCOB uit Nieuwerkerk/Zuidplas is vanaf 2018 (bij het 40-jarig bestaan van het modehuis) tweemaal per jaar naar een Lady's Day geweest (met uitzondering van de pandemie-stop).



mannequins Yvonne Annemieke Annie

Namens alle aanwezigen van KBO en PCOB – en ook van de dames die hier deze dag niet bij aanwezig konden zijn – werd met een dankwoordje stil gestaan bij het afscheid.

Wij hebben altijd genoten van de kundige en plezierige uitleg over de getoonde modellen en kledingstukken. Door Inge werden we op de hoogte gebracht van de nieuwste ontwikkelingen en trends in de mode. Altijd was daar die persoonlijke touch die haar presentatie uniek maakt.

We zullen nog vaak naar de Lady's Day bij Vander Klooster Mode in Boskoop komen en zullen dan moeten wennen aan een nieuwe ladyspeaker. Wij danken Inge hartelijk voor de fijne modedagen die we in Boskoop samen met haar, de mannequins en de familie Vander Klooster mochten beleven en wensen Inge alle goeds toe en veel succes in haar loopbaan.

Irene Vasterman

## Huidige Statuten (sinds 26-1-1987)

### Deel 5

#### Artikel 15.

Het boekjaar van de vereniging loopt van één januari tot en met eenendertig december van het kalenderjaar.

#### De geldmiddelen.

#### Artikel 16.

De inkomsten van de vereniging bestaan uit:

- a. de door de leden te betalen contributie waarvan de hoogte wordt vastgesteld in de in artikel 11 lid 2 bedoelde algemene vergadering;
- b. donaties, giften, renten en andere baten.

#### Artikel 17.

1. In de algemene vergadering als bedoeld in artikel 11 lid 2 legt de penningmeester rekening en verantwoording af over het financiële beleid.
2. a. De in het voorgaande lid genoemde vergadering benoemt jaarlijks een financiële commissie, bestaande uit drie personen, niet behorende tot het bestuur.
  - a. De onder a. bedoelde commissie controleert de jaarrekening en de boekhouding, alsmede alle ter zake dienende stukken.
  - b. Daarnaast blijft onverlet de bevoegdheid van het bestuur om het financieel beheer te controleren of te doen controleren.
  - c. De financiële commissie brengt schriftelijk verslag uit aan de algemene vergadering betreffende haar bevindingen en kan adviezen indienen ten aanzien van het beheer.

#### De geestelijk adviseur.

#### Artikel 18.

1. Het bestuur kan een beroep doen op de bijstand van een geestelijk adviseur.
2. Tot de taak van de geestelijk adviseur behoort het stimuleren van de pastorale werkzaamheden binnen de vereniging.
3. De geestelijk adviseur heeft een adviserende stem.



### De driewieler van de Meander

Op 22 september las ik in de Nieuwsbrief van de PCOB een vraag vanuit de Meander. De Meander zocht vrijwilligers die bereid waren bewoners van het huis of bezoekers van de Vlindertuin mee te nemen op de 2-zits driewieler waarover de Meander beschikt.

Riet de Groot had mij wel eens attent gemaakt op deze fiets, maar die werd niet zomaar uit geleend. Ik dacht, laat ik me eens aanmelden, wellicht dat ik door de selectie kom en dan kan ik misschien wel eens iemand een plezier doen. Een telefoontje gepleegd en mijn interesse getoond. De volgende dag belden ze al terug, of ik niet diezelfde middag even langs kon komen, om me zelf voor te stellen en ik een soort proef kon afleggen dat ik wel voorzichtig genoeg was.

Nou dat heb ik gedaan. Fit was ik wel en vervolgens moest ik een dame laten instappen, vastsnoeren en fietsen. Nu is het een elektrisch apparaat, maar uitgerekend deze dag was de accu niet opgeladen, dus moest ik nog flink trappen. Door de Boslaan, de Bachstraat en terug over de Beijerinkstraat. Nou dan moet je wel fit zijn hoor! Het lukte allemaal goed en ik kantelde niet. De mevrouw die me de test afnam zat maar te giechelen naast mij en hielp niet echt mee met trappen.

Je moet wel goed denken aan het *hand uitsteken* en dat het toch niet zo wendbaar is als een gewone fiets.

Dit stukje is een oproep aan anderen die denken dat zij ook wel chauffeur willen zijn, meld je dan aan bij Willeke Teerlink 06-14392626 - e-mail: willeke.meijer@zellingen.nl.

Iedereen die iemand in de Meander of de Vlindertuin kent die nog graag eens een fietstochtje wil maken, mag mij bellen. Ik kan de fiets zo pakken, als ik vooraf maar even kan controleren dat de accu is opgeladen.



# Ter beoordeling STATUTEN 2023

## Deel 5

### Boekjaar

#### Artikel 19

Het boekjaar van de KBO-Afdeling is gelijk aan het kalenderjaar.

### Geldmiddelen

#### Artikel 20

De geldmiddelen van de KBO-Afdeling kunnen bestaan uit:

- a. contributies van de leden;
- b. bijdragen van begunstigers;
- c. subsidies;
- d. schenkingen;
- e. legaten en erfstellingen;
- f. alle andere wettige baten.

### Contributie

#### Artikel 21

1. De contributie wordt geïnd door de Afdelingsbestuur. De wijze van inning van de contributie wordt door het Afdelingsbestuur vastgesteld.
2. Het Afdelingsbestuur bepaalt de hoogte van de contributie, alsmede de hoogte van de contributie die verschuldigd is wanneer iemand in de loop van het kalenderjaar toetreedt als lid.
3. Bij beëindiging van het lidmaatschap gedurende het boekjaar heeft geen restitutie van contributie plaats.
4. Het Afdelingsbestuur kan afwijken van het bepaalde in lid 3.

### Begunstigers

#### Artikel 22

1. Een begunstiger van de KBO-Afdeling is geen lid van de KBO-Afdeling maar ondersteunt de KBO-Afdeling periodiek om niet.
2. De persoonsgegevens van de begunstigers worden bijgehouden door het Afdelingsbestuur.
3. In het jaarverslag van de KBO-Afdeling wordt het aantal begunstigers genoemd en het totaal van de door hen verleende financiële steun.

### Kascontrolecommissie

#### Artikel 23

1. De Ledenvergadering stelt een kascontrolecommissie in. De commissie bestaat uit ten minste twee leden, die geen deel mogen uitmaken van het Afdelingsbestuur.
2. De jaarrekening en verantwoording van de penningmeester worden door de kascontrolecommissie gecontroleerd en vergeleken met de door de leden goedgekeurde begroting. Daarna brengt de commissie verslag uit van haar bevindingen aan de Ledenvergadering.

### Financieel jaarverslag en decharge

#### Artikel 24

1. Tijdens de Ledenvergadering legt het Afdelingsbestuur verantwoording af van het financieel beheer in het afgelopen boekjaar aan de hand van jaarstukken (staat van baten en lasten en balans).
2. Goedkeuring van de jaarstukken door de Ledenvergadering strekt het Afdelingsbestuur tot decharge voor het gevoerde financiële beheer, tenzij de Ledenvergadering, met redenen omkleed, anders beslist.

## De APOTHEEK

Misschien heeft u het bord voor de deur van de apotheek Dorrestein al zien staan en gedacht wat dat voor u gaat betekenen. Hieronder vindt u een bijdrage van de apotheker drs. F.L.J.M. Somers uit Apotheek Dorrestein.

Zilveren Kruis kiest uw merk medicatie per 1 januari 2023.

Dit bericht geldt voor klanten van **Zilveren Kruis Zorgverzekeringen** waaronder vallen:

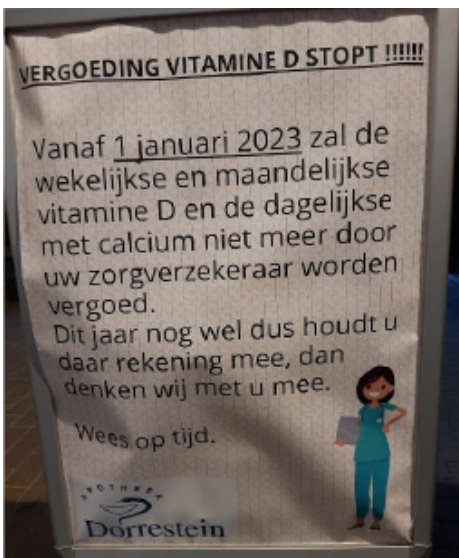
- Zilveren Kruis
- Interpolis Zorgverzekeringen
- De Friesland Zorgverzekeraar
- Pro Life Zorgverzekeringen
- FBTO Zorgverzekeringen
- Achmea Zorgverzekeringen

Zilveren Kruis stopt met het IDEA contract voor apotheken en zal straks kiezen welk merk medicatie u krijgt. Bij het oude contract bepaalde tot en met dit jaar de apotheek welk merk het beste voor u was, maar per 1 januari 2023 is dat afgelopen. Zilveren Kruis zal vanaf 2023 een contract aanbieden aan alle apotheken en daarbij zal zij kiezen welk merk medicatie u door haar vergoed krijgt. Dit geldt voor bijna alle medicijnen die generiek (merkloos/uit patent) op de Nederlandse markt zijn. Dit is bijna 90% van alle medicijnen die worden verstrekt.

Vele zorgverzekeraars hanteren het zogenaamde preferentie beleid reeds in grotere of kleinere aantallen. Wij hopen dat door al deze onderhandse aanbestedingen van zorgverzekeraars en fabrikanten nog voldoende medicatie op de markt zal overblijven om iedereen de juiste zorg te kunnen blijven leveren. Mede door dit beleid zijn medicijnen goedkoper geworden, maar heeft het er ook voor gezorgd dat Nederland vaak niet meer interessant is voor fabrikanten om hun producten te slijten met grote tekorten als gevolg.

Aangezien de apotheek aan strenge regels is gebonden bij het afsluiten van een contract met een zorgverzekeraar moeten wij ons houden aan hun beleid. Logisch maar soms lastig voor de klant. Bent u een merk gewend dan zal het naar grote waarschijnlijkheid per volgend jaar toch kunnen wijzigen. Er bestaat niet iets als gewoonrecht. De zorgverzekeraar bepaalt het merk. Wilt u een ander merk dan de Zorgverzekeraar aanwijst, kunt u het natuurlijk altijd in de apotheek zelf betalen. De prijs van de merkloze middelen ligt vaak niet hoog, daarom is zelf betalen soms een goed alternatief. De betaler bepaalt.

## Vitamine D en Vitamine D/Calcium op recept niet meer vergoed.



Onlangs heeft Zorginstituut Nederland besloten om alle Vitamine D en Vitamine D bevattende producten uit de vergoeding te halen. Dit is een landelijk besluit waar alle zorgverzekeraars zich aan moeten houden. Alle vitamine D producten en combinaties van vitamine D met calcium zullen dus **voor eigen rekening** komen.

## STOPPEN OF DOORGAAN ?

Het antwoord op die vraag is erg simpel en eenduidig: DOORGAAN. Waarom doorgaan?

Vitamine D is nodig om calcium uit de voeding in het lichaam op te nemen. Het is daarom vooral belangrijk voor de groei en het behoud van stevige botten en tanden. Daarnaast speelt vitamine D een rol bij een goede werking van de spieren, energie en het immuunsysteem. Zonlicht is de belangrijkste bron van vitamine D. Het lichaam kan onder invloed van zonlicht in de huid vitamine D zelf aanmaken.

Vitamine D zit ook in eten: vooral in vette vis, en met wat lagere gehalten in vlees en eieren. Vitamine D wordt toegevoegd aan halvarine, margarine en bak- en braadproducten.



Voor jonge kinderen, ouderen, mensen met een getinte huidskleur, mensen die weinig buiten komen en zwangere vrouwen geldt het advies om extra vitamine D te nemen.

Het streng wegende advies van het voedingscentrum voor zowel mannen als vrouwen van 70 jaar en ouder is een standaard toevoeging van 20 microgram per dag. Dit is ook wel 800 IE per dag oftewel 5600 IE per week. Veel personen jonger dan 70 jaar hebben ook het advies om extra te nemen.

Haal uw vitamine D en of calcium bij de apotheek. Wij houden ook uw medicatie bij en hebben dus overzicht in wat voor u het beste product is. Compleetheit van dossiers is van groot belang omdat ook artsen onze data kunnen gebruiken en zo ook de juiste medicatie kunnen starten, stoppen of wijzigen. Wij zullen voor de vele gebruikers de juiste producten leveren die van de beste kwaliteit zijn en laag in prijs. Zoals op het bord voor de deur van de Apotheek Dorrestein staat: Wij denken met u mee, maar wees op tijd om ons om een oplossing te vragen.

Sjaak Zuidwijk



## Het Levensverhaal

Wellicht herinnert u het zich nog, in het KBO-PCOB magazine wat u met de vorige Nieuwsbrief in de bus kreeg, stond een vrij uitgebreide bijdrage met de titel "Schrijf uw Levensverhaal".

Aan het woord kwamen enkele mensen die ons vertelden welke betekenis het schrijven van hun levensverhaal voor hen had gehad. Best indrukwekkend vond ik hun ervaringen. Het schrijven had voor hen ook echt een therapeutische waarde.

In dit stukje wilde ik het levensverhaal belichten vanuit de lezer. Mijn vader en moeder hebben beiden een levensverhaal geschreven en mijn 7 broers en zussen hebben dat allemaal met veel interesse gelezen. En ook ik natuurlijk! Dus ik kan uit eigen ervaring schrijven hoe het is om een levensverhaal te lezen.

Wellicht dat het u inspireert om deze donkere dagen met een stuk papier en een pen aan de tafel te gaan zitten.

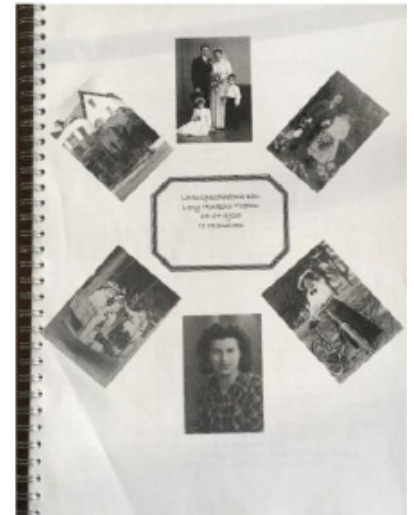
Ik kan me niet herinneren of ik ooit aan mijn vader of moeder heb gevraagd wat het schrijven bij hen voor ervaringen en emoties opriep en of het wellicht therapeutisch was. Wat ik wel proef uit het lezen van de gedeelten waarbij de verhalen van vader en mijn moeder gelijk opliepen, ze met veel respect, bewondering en liefde over elkaar schrijven. Ze ook echt elkaars prestaties belichten en zo aan de kinderen iets meegeven van hoe zij voor elkaar en voor de kinderen leefden. Mijn moeder sluit haar verhaal af met de volgende alinea:

*Hiermee sluit ik mijn verhaal af. Moge het een terugblik geven aan kinderen en kleinkinderen die zijn opgegroeid in een zeer veranderende tijd. En moge dit enig inzicht en begrip geven voor het leven van vorige generaties.*

Mijn vader werd geboren in 1922 in Hunsel, een dorp in midden Limburg. Mijn moeder in 1925 in Helenaveen, een dorp in de Peel. De vaders van beiden waren in hun dorp hoofd van de lagere school. In deze kleine dorpen waren ze dan ook vaak nog cursusleider voor opleidingen aan de zonen van boeren en tuinders (plantenziekten bestrijding, bemestingsleer, veehouderij, pluimveehouderij etc). De beide vaders kenden elkaar, omdat zij samen deelnamen aan cursussen die zij weer volgden om deze kennis (die je natuurlijk niet op de kweekschool meekreeg) te verkrijgen.

Mijn vader volgde het gymnasium in Weert en Roermond en deed eindexamen in de oorlog. Studeren kon hij pas na de bevrijding, want hij wilde naar de Landbouwhogeschool en die lag boven de rivieren in Wageningen. Alle katholieke jongens werden dan lid van de Katholieke Studenten Vereniging. Daar ontmoette je jongens van gelijke komaf en geestelijke ontwikkeling en leerde je al die dingen die je geacht werd als student naast je studie te doen.

Daar hoorde ook bij het vieren van een Dies, dat is een feest bij de verjaardag van de vereniging.



Op dat punt begint mijn vader zijn verhaal. Hij moet voor ogen hebben gehad dat hij het verhaal van zijn gezin ging schrijven. Hij schrijft dat hij zich in zijn derde studiejaar had voorgenomen niet mee te doen met dit feest wanneer hij niet een meisje bij zich had. Tijdens een reünie van het gymnasium met kerst van 1947 spreekt hij met een klasgenoot, (de broer van mijn moeder) en informeert in hoeverre zijn zusje zou voelen voor een uitnodiging voor een galafeest in Wageningen.

Ik ga u hier, uiteraard, niet lastig vallen met hoe dat precies verliep, maar mijn vader vangt geen bot en mijn moeder komt naar Wageningen en dat markeert mijn vader als het begin van ons gezin.



Ik vind dit een mooie start van een verhaal wat je voor je kinderen schrijft. Mij lijkt dat het bij het schrijven van een Levensverhaal belangrijk is dat je een beeld hebt voor wie je het schrijft.

Vanaf dit moment schrijft mijn vader over alles wat er in zijn leven gebeurt.

Mijn vader studeert verder, studeert af en krijgt een baan in Groningen. Mijn moeder werkt dan als lerares met een N XIX-acte. Met een baan in Groningen kunnen ze trouwen en stapt mijn moeder in de trein naar Groningen. Vanuit

een Brabants plattelandsdorp (Sevenum) in een super katholieke omgeving, naar een socialistisch bolwerk wat de stad Groningen in 1953 was. In de gemeenteraad had de PvdA had 42,12% en de VVD 12,46%. Confessionele politiek was in Groningen onbekend! Ik krijg nu nog medelijden met mijn moeder, die daar natuurlijk niemand kende en een echtgenoot die 5,5 dag per week aan het werk was.

Wanneer mijn moeder van mij in verwachting is, moet een fatsoenlijke woonruimte worden gezocht. Ik vertel u niets nieuws dat dat in 1954 een groot probleem was. Woningnood was er in die jaren volop en dat zou nog jaren duren.

Mijn vader schrijft uitvoerig hoe moeilijk het was om als katholiek een woning te vinden. Maar het lukte. Hij schrijft zo verder en zo komen de geboorten van alle kinderen voorbij, maar ook hoe het was met vervoer, met vakanties, met telefoneren, de verhuizingen en zijn nieuwe baan in Wageningen.

Voor mij is het verhaal een tijdsdocument, dingen die wij nu volkomen normaal vinden, waren dat natuurlijk niet altijd en door dat die voorbij komen in een verhaal waarin je zelf ook een rol speelt, leest het als een spannende jongensboek.

Het schrijven van het verhaal van zijn gezin heeft hem kennelijk aangespoord om ook wat vast te leggen van zijn eigen jeugd. Hij begint dus op een gegeven moment te schrijven over wat hij weet van zijn voorouders en vertelt dan over zijn jeugd, de spelletjes die hij deed, hoe het was om bij zijn vader in de klas te zitten.

Helaas zijn beide verhalenlijnen niet af. Het gezinsverhaal eindigt bij de geboorte van het 6<sup>de</sup> kindje, terwijl er daarna nog 2 komen. Het verhaal van zijn jeugd eindigt bij het afronden van de lagere school. Dat leidt ertoe dat met name het deel vanaf de lagere school en de oorlog niet aan de orde zijn gekomen. Mijn moeder, die mijn vader in die jaren natuurlijk nog niet kende, heeft die lacune natuurlijk niet kunnen opvullen. Regelmatig merk ik dat de kinderen, inclusief ikzelf, het best jammer vinden dat we juist van dit deel niets weten.

Het ontbrekende deel van ons gezin komt in het verhaal van mijn moeder wel aan bod.





Mijn moeder pakt het meteen grondiger aan en maakt er direct één verhaal van. Indrukwekkend is het begin van haar verhaal meteen bij de eerste alinea.

Ze schrijft:

*“Met het bekende “klik” geluidje valt het tuinhekje achter ons dicht. Zwijgend, nog eens heimelijk achterom kijkend naar al het oude en vertrouwde lopen naar de auto en rijden weg, het dorp uit .....”*

Ze beschrijft hoe ze op 17 september 1987 voor het laatst het huis verlaat waar haar moeder net is overleden. Ze vraagt zich af wat het nog voor zin heeft naar haar geboortedorp Helenaveen te gaan, nu er niemand meer woont, alleen het kerkhof en ja, heel veel lieve herinneringen.

Ze schrijft:

*“Langzaamaan rijpt de gedachte om te trachten iets van die periode, die nu definitief is afgesloten te behouden voor het nageslacht met de bedoeling om de levens van dierbare voorouders in dankbare herinnering te houden bij ons, onze kinderen en kleinkinderen.”*

Dat vormt het begin om te vertellen over haar vader en moeder, waar ze vandaan kwamen hoe die bij elkaar kwamen, een gezin kregen en om zo verder te gaan met haar eigen leven.

Waar dan in 1948 die brief komt van die student uit Wageningen. Vanaf dat moment lezen wij ons eigen verhaal. Mijn moeder schrijft als het verhaal van mijn vader er kennelijk al ligt, want regelmatig schrijft ze, “dat heeft vader al uitgebreid opgeschreven.” Dat neemt niet weg dat zij hele andere zaken over het voetlicht brengt dan dat mijn vader dat heeft gedaan.

Wellicht vraagt u zich af waarom ik dit eigenlijk schrijf. Ik denk dat zoals met veel, het begin moeilijk is. Ik denk dat mijn vader zijn begin gemakkelijk was, hij had een goed geheugen en kon voor de voet opschrijven zonder dat hij dingen hoefde op te zoeken.

Mijn moeder begon verder weg en moest vast af en toe op zoek naar informatie die ze wel ongeveer wist maar niet meer precies. Ik weet dat ze dan wel eens met haar zussen belde om zich niet te vergissen.

Zowel mijn vader als mijn moeder hebben alles met de hand opgeschreven. Af en toe schreven ze in de kantlijn dat er foto van was. Een broer en zus van mij hebben op een gegeven moment alles getypt in de computer en de foto's erbij gezocht en die in de tekst opgenomen.

Zo werd het goed leesbare boekwerkjes van elk 70 bladzijden.

Zelf heb ik geen levensverhaal geschreven, nog niet. Ik schreef wel al stukjes over dingen die in mijn leven erg waren veranderd, maar dat waren onderwerpen, zoals hoe de computer zijn intrede deed in mijn leven toen ik in Delft studeerde tot de laptop waarop ik dit schrijf, maar ook hoe we van A naar B kwamen. Met kaarten en stratenboeken naar navigatie met de TomTom tot in de auto ingebouwd of met de smartphone.

Het lijkt me moeilijk het te beperken, als je heel veel uitweidt dan leest het, denk ik, niet zo makkelijk meer.

De verhalen van mijn ouders zijn denk ik zo geslaagd omdat het vooral over het gezin gaan, wat daar gebeurde. En toch levert dat een tijdsbeeld op waardoor ik weet hoe wij ons vroeger wisten, wanneer we telefoon kregen en dat in een huis zonder centrale verwarming de ijsbloemen op het raam stonden.

Denkt u erover om een levensverhaal te schrijven, maar twijfelt u nog? Bedenk vooral welk een plezier de lezer heeft van uw verhaal en hou dat voor ogen!

George Henkens



## Medicijngebruik bij ouderen

(Ondertitel: het beste medicijn is geen medicijn!)

Ach, deze laatste toevoeging is wellicht wat flauw, want wanneer je ouder wordt is het gebruiken van medicijnen bijna onvermijdelijk. Toch schrijf ik hem erboven, omdat het balans brengt in het denken over het gebruik van medicijnen!



Ik heb gemeend dat het een goed idee zou zijn wanneer we een artikel zouden maken over het gebruik van medicijnen door ouderen. Ik heb daar zelf volstrekt geen verstand van, maar in onze parochie zijn er

mensen die dat wel hebben. Peter van der Zee, bij iedereen wel bekend als de pianist van Camerata, was in zijn werkzaam leven de apotheker van het IJsselland ziekenhuis en met zijn bijna 70 jaar op voldoende afstand van de dagelijkse praktijk om een goed verhaal te vertellen over dit onderwerp. Zijn echtgenote, Irina, was in haar werkzaam leven apotheker van een zoals dat heet, stadsapothek, dus vanuit die rol had zij een goed zicht op de gebruikers.

Op 11 oktober zit ik bij hen op de bank, nadat ik een paar dagen daarvoor met Peter een afspraak had gemaakt. Ik heb niet een heel duidelijk beeld wat de uitkomst van het gesprek moet worden, als het maar informatie bevat waar u en ik iets aan hebben.

Als ik zo'n 1,5 uur later mijn schrijfblok dicht sla, ben ik gewoon verbaasd over het resultaat. Zonder moeilijke dingen, maar een overzichtelijke visie op ouderen en hun medicijnen.

Peter steekt van wal: "Kijk George, heel veel ouderen gebruiken medicijnen tegen hart- en vaatziekten. Daarnaast krijgen ook tamelijk veel ouderen te maken met Diabetes type 2, ofwel ouderdomssuiker. En dan is er nog artrose, een aandoening die ook leidt tot het gebruik van medicijnen." "Zo dat is toch tamelijk overzichtelijk" denk ik, "dat kan ik als ingenieur vast wel volgen."

Peter geeft een kort en krachtig college over hartritme problemen en een hoge bloeddruk. Maar ja, dat kan ik niet bijhouden, dus Irina springt bij om het op mijn ingenieursniveau te brengen.

Irina vertelt: "Hoge bloeddruk wordt meestal bij toeval ontdekt. Mensen komen niet bij de dokter met een bepaalde klacht, want die zijn er eigenlijk niet bij een hoge bloeddruk. Hoge bloeddruk is niet gezond en daarom meten huisartsen vaak even de bloeddruk van een patiënt die meestal een consult heeft voor iets totaal anders. De tip is dat het goed is regelmatig je bloeddruk te laten meten, hoe eerder je weet dat je het hebt, des te beter. Bij een hoge bloeddruk werkt het hart te hard en is ook de druk in de bloedvaten te hoog. Dat wordt tegengegaan door het voorschrijven van bloeddruk verlagende medicijnen".

Bij problemen met je hartritme, kun je last krijgen van stolsels in het bloed, die als die in een bloedvat blijven steken een infarct (verstopping) kunnen veroorzaken, met vaak ernstige gevolgen. Om die stolsels te voorkomen worden antistollingsmiddelen (de zogenaamde bloedverduuners) voorgeschreven. Deze middelen, die allemaal de eigenschappen van je bloed beïnvloeden, zorgen voor een soort traagheid in je lijf. Wanneer je snel opstaat, moet het bloed ineens een staand lichaam doorbloeden en dat is moeilijker dan een zittend lichaam. Door je medicijnen kan je bij snel opstaan duizelig worden en misschien vallen. Een bekend gevaar is dat je 's nachts uit bed moet om te plassen. Je gaat rechtop zitten, zoekt je pantoffels zoals je dat altijd deed en dan lig je ineens op de grond. Tja, je bent ook geen 25 meer! Je moet het anders doen, rustiger en even op de rand van het bed blijven zitten. Je bloed krijgt de tijd om weer overal te komen en je bent in balans.

Peter vult aan: "Voor ouderen is bewegen heel belangrijk. Je bloedsomloop blijft in goede vorm. Dat leidt er niet alleen toe dat je beter en sneller kan reageren als je wel valt, maar ook dat je beter beweegt en



daardoor sowieso minder uit balans raakt." Toen we 2 jaar geleden voor het eerst door de corona pandemie aan huis gekluisterd waren, hebben we in deze nieuwsbrief regelmatig aandacht gegeven aan goed bewegen met oefeningen van Elly van Heijningen. Blijf dus bewegen, zeker wanneer je wat ouder wordt!

Peter tipt: "Op de televisie, elke ochtend het programma "Nederland in beweging" met Olga Commandeur, zeer aan te bevelen".

Als je medicijnen krijgt voor hoge bloeddruk is het nou niet zo dat je meteen in de problemen komt als je het eens een keer vergeet, een dagje overslaan is geen drama.

Dat is wel anders bij bloed verdunnende medicijnen. Die zijn er om stolsels te voorkomen, dus die moet je niet vergeten!

Sommige mensen krijgen plastabletten voorgeschreven om de bloeddruk te verlagen, daardoor wordt het volume van het bloed minder en dus de bloeddruk lager. Wanneer het zo warm is als de afgelopen

zomers en je dus meer zweet dan gebruikelijk, is het verstandig de huisarts te raadplegen of je misschien niet beter iets minder tabletten kan slikken, want anders raak je wellicht te veel vocht kwijt.

Diabetes 2 krijgen is geen feest. Je moet je levensstijl aanpassen net als je eetgewoonten. Het voorkomen van deze aandoening is dus heel wenselijk. Ook hier is veel bewegen belangrijk. De hoeveelheid spierweefsel speelt een cruciale rol bij de omzetting van glucose in je lijf. Natuurlijk neemt je spiermassa af met het ouder worden en je hebt het ook minder nodig, denk je wellicht. Dat klopt dus niet. Voor een goede suikerhuishouding in je lichaam is het heel belangrijk dat je wel spieren hebt en bovendien niet te zwaar wordt.

Peter zegt: "Bewegen is altijd beter!"

Irina wil graag nog wat kwijt over pijnstillers: "Wanneer je pijntjes krijgt en die bestrijdt door pijnstillers te kopen bij de drogist of de supermarkt, realiseer je dan dat een aantal pijnstillers slecht zijn voor je maag en je hart. Natuurlijk niet erg als je er eens een paar slikt, maar wanneer het een gewoonte wordt, dan oppassen met de pijnstillers: Ibuprofen, Naproxen, Diclofenac. Paracetamol kun je zonder bezwaar nemen. Wanneer je pijn hebt in je gewrichten en je nog niet bij de huisarts bent geweest, zie je wel dat mensen deze middelen nemen. Pas daar mee op of neem ze met een maagbeschermer in. Als je eenmaal bij de huisarts bent geweest en van hem medicijnen krijgt, zorgt hij wel voor medicijnen die veilig voor je zijn".

Als ik denk dat we zo de belangrijkste zaken wel hebben doorgenomen en concludeer dat het mooi is dat er een soort van gemeenschappelijke boodschap ontstaat, namelijk blijf vooral bewegen, wil Peter nog wat zeggen over slaapmiddelen, waarbij Irina onmiddellijk zeer instemmend knikt, "ja George dat moet je ook meenemen in je verhaal!"

Waar gaat het om?

Peter aan het woord: "Slaapmiddelen hebben een halveringstijd van tenminste 10 uur. Dat betekent dat 10 uur na het innemen ze nog voor 50% werken en na 20 uur nog voor 25%. Dat betekent dat als je een tablet neemt om 10 uur 's avonds, je wanneer je om 8 uur opstaat weliswaar wakker bent, maar eigenlijk niet echt. Je bent eigenlijk nog duf en belangrijker, je bent dan ook niet alert. Dat is voor ouderen die minder stootvast zijn dan iemand van 35 jaar, heel gevaarlijk."

Irina vult aan: "Je moet ook niet elke avond zo'n tablet slikken, want doordat het tablet van de avond ervoor eigenlijk nog niet helemaal is uitgewerkt komt de werking van het nieuwe tablet boven op de oude, stapeling dus en dat is heel ongezond, maar belangrijker je bent dan eigenlijk steeds in een niet heldere toestand! Als je het nodig hebt neem dan een pil om de dag!"

Beter natuurlijk om het helemaal niet te gebruiken.

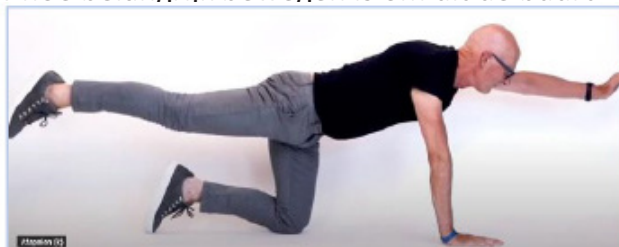
Kijk zo is het nog een heel verhaal geworden, maar het bevat denk ik voor iedereen tips.

Wanneer u meerdere medicijnen gebruikt en die wellicht zijn voorgeschreven door verschillende dokters, vraag dan bij uw volgende bezoek aan de apotheek om uw actuele medicijnlijst. Dat lijstje heeft de apotheek en als u dat laat zien aan de dokters waar u komt, weet iedereen wat u gebruikt.

Ook al gebruikt u (nog) geen medicijnen, u weet nu opnieuw hoe belangrijk bewegen is om uit de buurt van medicijnen te blijven.

En dat bewegen hoeft echt niet te bestaan uit een rondje om Nieuwerkerk te rennen. Als je 93 jaar bent is een rondje om de Reigerhof ook prima. Vul dat dan aan met tandenpoetsen op één been.

Vorig jaar namen we oefeningen op in deze Nieuwsbrief uit de Beweegwaaier van de Vegro. Hiernaast vindt u er nog een, die we nog niet hebben laten zien.



George Henkens



# INFORMATIE

website: [www.kbozuidplas.nl](http://www.kbozuidplas.nl)

## 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 <a href="mailto:voorzitter@kbozuidplas.nl">voorzitter@kbozuidplas.nl</a></p>		<p><u>Penningmeester:</u> Sjaak Zuidwijk Pr. Alexanderlaan 98 2912 AM Nieuwerkerk a/d IJssel tel. 0180-313625 mobiel: 06-1418 0264 <a href="mailto:penningmeester@kbozuidplas.nl">penningmeester@kbozuidplas.nl</a></p>	
<p><u>Secretaris/ledenadministrateur:</u> George Henkens 's-Gravenweg 30 2911 CG Nieuwerkerk a/d IJssel tel. 06-21855804 <a href="mailto:secretaris@kbozuidplas.nl">secretaris@kbozuidplas.nl</a></p>		<p><u>Evenementen commissie:</u> Irene Vasterman Valkendaal 41 2914 RK Nieuwerkerk a/d IJssel tel. 06-13745920 <a href="mailto:kbo.nieuwerkerk@gmail.com">kbo.nieuwerkerk@gmail.com</a></p>	
<p><u>HUBA</u> Arjo Bleeker Iersestraat 5 2914 TH Nieuwerkerk a/d IJssel Tel.: 06-20005624 <a href="mailto:arjo@bleekhoog.nl">arjo@bleekhoog.nl</a></p>		<p><u>Verzoek:</u> gelieve wijziging in uw gegevens door te geven aan de ledenadministratie. website: <a href="http://www.kbozuidplas.nl">www.kbozuidplas.nl</a> e-mail: <a href="mailto:kbo@kbozuidplas.nl">kbo@kbozuidplas.nl</a></p>	<p><u>Kopij Nieuwsbrief</u> De redactie van de KBO Nieuwsbrief ontvangt uw stukjes met wetenswaardigheden graag.</p>
<b><u>HULP BIJ BELASTINGAANGIFTE / ADMINISTRATIE (HUBA)</u></b>			
<p><u>HUBA</u> Nathalie Klamer Uilendaal 39 2912 RG Nieuwerkerk a/d IJssel Tel.: 06- 4886 1230 (woe.+vrijdag) <a href="mailto:nklamer@live.nl">nklamer@live.nl</a></p>		<p><u>HUBA</u> Rennie Valentijn Dalkruid 5 2914 BD Nieuwerkerk a/d IJssel tel. 06-43466100 <a href="mailto:r.valentijn@ziggo.nl">r.valentijn@ziggo.nl</a></p>	
<p>De volgende Nieuwsbrief met het dubbelnr. 12/1 (december/januari) mag u rond 29 november 2022 verwachten. Kopij voor die editie s.v.p. inleveren vóór 17 november. <u>Verschijningsdata 2023:</u> Februari – nr. 2 – 24 januari</p> <p style="text-align: center;">❁❁❁❁❁</p> <p><b>KBO - Ontmoetingsmiddagen</b> – elke 3<sup>e</sup> donderdag, aanvang 14:00 uur. Zet u de volgende dagen alvast in uw agenda, dan vermijdt u dubbele afspraken!</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ 17 november en</li><li>➤ 15 december - Kerstmiddag</li></ul> <p>Voor verdere <b>activiteiten</b> zie pagina 2 (en 4)</p>		<p>KBO afdeling Nieuwerkerk aan den IJssel <u>jaarcontributie 2022</u> * € 25,= alleenstaand * € 40,= 2 personen op hetzelfde adres Als u een machtiging heeft gegeven, is de contributie voor 2022 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: <a href="mailto:kbo@kbozuidplas.nl">kbo@kbozuidplas.nl</a> of telefonisch bij het bestuur. Redactie Nieuwsbrief – <a href="mailto:kbo@kbozuidplas.nl">kbo@kbozuidplas.nl</a> 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](mailto:secretaris@kbozuidplas.nl)