

## Op zoek



Een Chinese legende vertelt over een vrouw die haar zoon verloren had. Ze was zo verdrietig dat ze zich geen raad meer wist. Ze ging naar een heilig man en vroeg hem: 'Kent u geen gebed om mijn zoon weer tot leven te wekken?' Dit was zijn antwoord: 'Breng mij een mosterdzaadje uit een huis dat nooit verdriet heeft gekend. Daarmee zullen wij de smart uit je leven verdrijven.'

De vrouw ging op zoek naar dat bijzondere mosterdzaadje. Ze kwam bij een prachtig huis, klopte aan en sprak haar verzoek uit: 'Ik zoek een huis, dat nooit verdriet gekend heeft. Ben ik hier aan het juiste adres? Dit is erg belangrijk voor mij.' Maar de bewoner van dit mooiste huis vertelde over al het ongeluk dat zij gekend had.

De vrouw zei toen bij zichzelf: 'Wie kan deze mensen beter helpen dan ik? Ik weet immers uit ervaring wat diepe ellende betekent.' Ze bleef en troostte de inwoners van dat huis.

Toen ging ze weer op zoek naar een huis zonder verdriet. Maar waar ze ook ging, in kleine hutjes, in grote paleizen, overal had men verhalen van smart en tegenslag.

Tenslotte hield ze zich alleen nog bezig met het leed van anderen, waardoor ze hele zoektocht naar dat mosterdzaadje vergat. Ze besepte daarbij niet dat ze op deze wijze inderdaad het smart uit haar eigen leven verbannen had.

*Ik heb gezien wat ze deden, maar toch zal ik hen genezen, hen leiden en hun barmhartigheid bewijzen. Treurende bied ik troostrijke woorden. Ik zal genezing brengen, zegt de Heer.*

*(Jesaja 57:18-19)*

(Vertaald uit: Überlebensgeschichten für jeden Tag van Axel Kühner)



### Middag van de 3 bonden in Culemborg:

Computer, I-Pad, tablet of smartphone – ze zijn voor velen niet meer weg te denken uit ons leven. Vooral bij de jongeren! Veel ouderen voelen zich daar niet in thuis. Toch speelt de computer een veel grotere rol in ons leven dan we denken. Het is daarom de bedoeling om op **donderdag 6 oktober a.s. van 14 tot 16 uur in Partycentrum De Lantaarn**, Grote Kerkstraat 13, te laten zien dat we al veel van dat digitale leven aanvaard hebben. Op deze middag zal Tim van Wijngaarden ons op smeugige wijze meenemen **in de wereld van de digitalisering**. Na de pauze zal Herman Wevers vertellen over onze (digitale) communicatie met de overheid. Kom naar deze bijeenkomst en laat de veranderende ontwikkelingen op u inwerken.



### Tablet Café Culemborg en werken met de elektronische overheid:

2 x per maand op woensdagochtend van 9:30 tot 11:30 vindt in de bibliotheek onder deskundige leiding een Tablet Café plaats. Hier kun je ontdekken hoe je jouw iPad of Tablet slim kunt gebruiken. Het is GEEN cursus, je hoeft je dus niet aan- of af te melden. Je kunt gewoon aanschuiven. In oktober is dat op 5 en 26 oktober.

Er wordt ook een cursus gegeven in de bibliotheek voor inwoners die al wel met internet kunnen omgaan., Vier bijeenkomsten (09:30-11:30) in kleine groepen van 8 personen. Deelname is gratis. Cursusreeks op 13, 20, 27 oktober en 3 november. Tweede reeks op 24 november, 1, 8 en 15 december. Van tevoren aanmelden via tel. 0344 63 99 40.

### Begeleiders en trainers belastingsservice gezocht:

Voor de begeleiding van deze scholing is de Belastingsservice op zoek naar een 30-tal mensen die opgeleid willen worden tot begeleider/trainer van de Belastinginvullers. Kent een belastingaangifte geen geheimen voor u, bent u in staat om kennis over te dragen en vindt u het leuk om een groep Belastinginvullers te begeleiden? Overweeg dan eens om begeleider of trainer te worden van de Belastingsservice!

Wat we van u vragen, is de bereidheid om in uw provincie 3 à 4 scholingsbijeenkomsten te begeleiden in januari/februari 2017. Wat u krijgt, is een goede training en begeleiding, o.a. door docenten van de Belastingdienst, en niet te vergeten de voldoening dat we met onze unieke Belastingsservice kwaliteit kunnen bieden aan onze leden. Iets voor u? Meldt u aan via [belastingsservice@uniekbo.nl](mailto:belastingsservice@uniekbo.nl) of kijk voor meer informatie op [www.belastingsservice.org](http://www.belastingsservice.org)

O, ja, misschien is uw e-mailadres gewijzigd en hebt u dat niet doorgegeven. We stuurden e-mails rond en kregen er twee onbestelbaar terug. Zat uw adres erbij? Graag adreswijzigingen doorgeven...

## Nieuwe directie KBO-PCOB:



Manon Vanderkaa is per 1 juli benoemd tot directeur van de nieuw te vormen seniorenorganisatie KBO-PCOB. De twee belangenverenigingen PCOB en Unie KBO gaan de toekomst in als dé grote seniorenorganisatie van Nederland. De beide verenigingen hebben opgeteld zo'n 300.000 leden en blijven vooralsnog in hun huidige vorm bestaan.

De nieuwe KOB-PCOB heeft vijf speerpunten in haar beleid: langer thuis wonen, koopkracht, digitalisering, veiligheid en zingeving. (Nieuwsbrief Perspectiel )

## 4 tips om met een vergrote prostaat om te gaan (voor mannen en vrouwen die willen weten wat hun man kan beleven):

Dat prostaatvergroting een 'oude mannenkwaal' is, wisten we al. Maar dat de prostaat al groter wordt vanaf de 25-jarige leeftijd wisten we vast niet. Prostaatvergroting is geen pretje, maar gelukkig heeft meer dan de helft van de mannelijke senioren er geen last van. Maar de anderen wel dus. Voor een man die altijd goed kon plassen, zijn de klachten van prostaatvergroting een flinke en erg hinderlijke tegenvaller. Harvard Medical School zet een en ander op een rijtje.

Symptomen: een zwakke, onderbroken urinestraal.  
aandrang om te plassen terwijl er maar weinig komt.  
het gevoel niet uitgeplast hebben.  
vaak plassen, vooral 's nachts.

Vanwege de klachten zoeken veel mannen hulp. Medicijnen kunnen ingezet worden en operatieve ingrepen worden steeds beter. Maar als het even kan is 'wachten en opletten' beter. Dat betekent dat de situatie in de gaten moet worden gehouden en nog geen medicatie wordt voor-geschreven. Maar wel wordt gekeken naar wat men zelf nog kan doen.

Tips om de klachten van een vergrote prostaat te verlichten:

- Probeer stress te verminderen.
- Probeer zo goed mogelijk uit te plassen en neem daar de tijd voor.
- Overleg met de arts welke medicijnen die u gebruikt klachten kunnen doen verergeren.
- Probeer 's avonds zo min mogelijk te drinken. Koffie en alcohol leiden tot meer urineproductie en zorgen ervoor dat 's nachts meer geplast moet worden.

Opmerking: het kan helpen om na het uitplassen even te wachten. Vaak komt er nog een nieuwe plas en soms wel een derde plas.

Uit: [www.SeniorenkrantMedisch.nl](http://www.SeniorenkrantMedisch.nl)" U kunt deze 'krant als PDF ontvangen.

## Rijbewijskeuringen 75+

Waar? Het Rode Kruisgebouw, Otto van Reesweg 10 te Culemborg

Wanneer? Woensdagen 5 en 19 okt., 2 en 16 nov., 7 en 21 dec. 2016 vanaf 10 uur 's morgens.

Aanvragen: zelf een afspraak maken met de keuringsarts: 071-57 28 434.

Kosten: € 20 voor leden van een ouderenbond en € 25 voor niet-leden. Voor vrachtwagen of bus € 35, contant te betalen.

U moet ter plaatse een gezondheidsverklaring invullen en betalen. De kosten daarvan bedragen € 35.

Meebrengen:

1. flesje met urine,
2. lijst van medicijnen (persoonlijk gratis afhalen bij de apotheek),
3. uw bril,
4. uw rijbewijs,
5. uw PCOB ledenpas.

Meer info: dhr. Ton Scholtens: tel. 0345- 75 30 39.

## Fantastische beelden van 5 landen in zuidelijk Afrika:

Op dinsdag 27 september kwam Jan Vermeulen ons zijn filmopnames laten zien van een treinreis door Afrika. De trein reed 's nachts en overdag konden de passagiers met busjes toerist spelen. Adembenemend mooi was het op onze ledenmiddag van september! Jan Vermeulen nam ons mee in de Shongololo-trein. Shongololo betekent in de inlandse taal "centipede" oftewel de duizendpoot. De lange trein doet daar een beetje aan denken! Leeuwen, olifanten, luipaarden, springbokken, giraffen en vele andere bush dieren en vogels waren te zien. Alsmede lokale bevolking, hun woningen, van rondavels tot stenen huizen en niet te vergeten ook de Victoria Falls. Landen als Mozambique, Botswana, Namibië, Zambia en Zimbabwe doortrokken we per trein, om hier en daar een uitstapje te maken. Het was een prachtige middag.

Voorzitter a.i. en Vrijwillige Ouderenadviseur Lineke Dirkse:

[lineke.dirkse@ziggo.nl](mailto:lineke.dirkse@ziggo.nl) - ☎ (0345) 51 89 35

Secretaris Wim Luteijn, Abr. Kuiperstraat 7. 4102 EX Culemborg

[secr.pcob.culemborg@gmail.com](mailto:secr.pcob.culemborg@gmail.com) - ☎ (0345) 51 80 59

Penningmeester en belastinginvulhulp Hans Dirkse:

[dirksonidus@ziggo.nl](mailto:dirksonidus@ziggo.nl) - ☎ (0345) 51 89 35

Bankrekening: NL05RABO0159381150 t.n.v. PCOB, afd. Culemborg

Hannie Hanhart: [hanbo@kwarteel.nl](mailto:hanbo@kwarteel.nl) - ☎ (0345) 51 33 88