

Van de Voorzitter

Beste leden

Er hebben dit jaar heel wat veranderingen plaats gevonden binnen de landelijke organisatie KBO-PCOB. Het vertrek van een aantal provinciale KBO-bonden uit Unie KBO heeft gevolgen voor de organisatie KBO-PCOB, maar de inzet is dat u als lid hier zo min mogelijk van merkt.



Per 1 januari 2023 zijn vier provinciale KBO-bonden (Gelderland, Limburg, Noord-Holland & Overijssel) zelfstandig verder gegaan. Zij zijn uit de Unie KBO gestapt en maken geen gebruik meer van het samenwerkingsverband met de landelijke PCOB, de Seniorencolitie en het verenigingsbureau KBO-PCOB.

Erg jammer, want een sterke vertegenwoordiging voor senioren doe je met zoveel mogelijk leden. Vooral op landelijk niveau zet het zoden aan de dijk om samen belangen te behartigen in Den Haag. De KBO-PCOB gaat verder samen met de Koepel Gepensioneerden, de ANBO en NOOM. Samen vertegenwoordigen zij ruim 350.000 senioren in Nederland en hebben stevige posities bij ministeries en relevante netwerken.

Ondanks deze tegenslag gaat de KBO-PCOB professioneel, constructief en met passie verder om mét en voor senioren een goed levens klimaat te bewerkstelligen in ons land. Senioren hebben recht op zorg, welzijn, veiligheid, inkomen en een goede plek om te wonen of verzorgd te worden.

Het blijft ook erg belangrijk dat mensen elkaar ontmoeten op lokaal niveau.

Gelukkig gaat dat in Geldermalsen heel goed, en merken wij weinig van de problemen op landelijk niveau. Wij proberen interessante, informatieve, maar vooral gezellige lezingen voor u te organiseren en gelukkig worden de middagen goed bezocht.

Het bestuur blijft er naar streven om een platform te bieden waar wij elkaar kunnen ontmoeten, met elkaar in gesprek kunnen gaan en waar wij vooral naar elkaar blijven omzien!

Vriendelijke groeten Jacky Bertens.

Kersen Eten

Op **donderdag 22 juni** gaan we **met eigen vervoer** naar De Hoenderik in Tricht (fiets, auto of regio vervoer).

Programma van 14.30 – 17.00 uur :

* Koffie/thee met appeltaart

* Daarna **Kersen** eten. Niet meer via een bakje aan uw voordeur, maar gezellig met elkaar in de sfeervolle zaal of buiten in de boomgaard als het weer het toelaat.



Deze middag wordt u aangeboden door de PCOB Geldermalsen, er zijn geen kosten aan verbonden. U kunt zich opgeven bij Jacky Bertens – 06 11 60 83 00 of per email bertensjacky@hotmail.com.

Wij hopen met u dat we dit jaar weer kunnen genieten van elkaar onder de prachtige bomen in de stralende zon.

Dagtocht Biesbosch – 17 augustus 2023



Op verzoek van veel leden hebben we dit jaar gekozen voor een boottocht.

In de morgen maken we een korte rondreis per bus met natuurlijk een stop voor

koffie met gebak.

Na een uitgebreide koffietafel rijden we naar de Biesbosch, waar wij ons inschepen voor een mooie tocht van 2 uur door het Nationaal Park De Biesbosch.

De schipper zal u tijdens de rondvaart het een en ander vertellen over al wat u ziet én niet ziet op het eerste oog.

Aankomst bus om 9.30 uur

Vertrek om 9.45 uur vanaf de Kostverlorenkade in Geldermalsen.

Terugkomst om ongeveer 18.00 uur.

De kosten zijn € 55,-- per persoon.

Wij verzoeken u dit bedrag vóór 1 augustus over te maken naar banknummer NL92RABO01669.83.608 t.n.v. penningmeester PCOB afdeling Geldermalsen.

Het maximum aantal deelnemers is 60 en inmiddels hebben zich al 45 mensen aangemeld. U kunt zich opgeven bij Jacky Bertens 06-11 60 83 00 of per email bertensjacky@hotmail.com. Het bestuur hoopt op veel zon die dag.



Is een e-bike gevaarlijk?

*8 tips voor veilig
elektrisch fietsen*

Met een e-bike kunt u heerlijk fietsen. Door de ondersteuning kunt u met groot gemak langere afstanden fietsen. Het lijkt alsof je altijd wind mee hebt!

Maar het is ook opletten geblazen. Een e-bike is een stuk zwaarder dan een gewone fiets. De meeste ongelukken gebeuren dan ook tijdens het opstappen, afstappen en remmen. Een gewone e-bike haalt bovendien

snelheden van 25 kilometer per uur, een stuk sneller dan een gewone fiets.

1) De juiste e-bike

Kies de e-bike die bij u past. Laat u goed adviseren. En heren, gewoon een damesfiets met lage instap kopen. Veel veiliger dat die ouderwetse stang!

2) Zadel niet te hoog

Stel uw zadel zo af dat u makkelijk met beide benen op de grond kunt staan. Een e-bike is zwaarder en sneller dan een gewone fiets. U moet snel met beide voeten op de grond kunnen staan.

3) Stap op op eigen kracht

Zet de ondersteuning uit of laag als u wilt wegrijden. Zet uw voet op een omlaag staande trapper wanneer u opstapt. Op deze manier voorkomt u dat uw e-bike er in volle vaart met u vandoor gaat.

4) Fiets niet te hard

Op een gewone fiets rijdt iemand gemiddeld 15 tot 18 kilometer per uur. Het is verstandig ongeveer die snelheid aan te houden. Hoe ouder u bent, hoe lager uw reactiesnelheid. Bij te hard rijden, houdt u uw e-bike moeilijker onder controle.

5) Ga langzaam bij kruisingen

Auto's en ander gemotoriseerd verkeer kunnen de snelheid van een elektrische fiets niet goed inschatten. Rem dus altijd af bij uitritten, zijstraten, rotondes en als u moet oversteken.

6) Pas op voor de stoeprand

Fiets niet te dicht langs stoepranden en bermen, dat voorkomt een lelijke val.

7) Draag een helm

Een helm voorkomt niet dat u valt, maar kan er wel voor zorgen dat u niet zwaar gewond raakt. Veel e-bike-ongevallen zorgen voor ernstig hersenletsel, waarvan ouderen langzaam of niet herstellen.

8) Neem les

Bent u nog onzeker op de e-bike? De Fietsschool van de Fietzersbond geeft e-bike-lessen.

Zebrapad



In Nederland verscheen het zebrapad voor het eerst in Breda in de jaren vijftig. Er werd veel reclame gemaakt over hoe je je moest gedragen bij een zebrapad. Er bestond de vrees dat

automobilisten niet zouden opmerken dat een zebrapad een voorrangszone was en daarom stonden er ook nog ouderwetse oranje knipperbollen bij!

In gesprek metJanny van Stuyvenberg-Visser



Janny is in 1943 geboren in het Friese dorp Wijnaldum. Haar vader

was daar melkboer. Ze heeft 4 zussen. Vader werd ziek en hij is in 1953 gestorven. Haar moeder bleef dus achter met 5 kleine kinderen en ze heeft heel hard gewerkt om het hoofd boven water te houden en

om alle kinderen goed op te voeden en dat is haar gelukt. Janny is opgegroeid in een “meisjes huishouden”. Ze ging naar de

Christelijke lagere school in Sexbierum en om daar te komen moest ze eerst 2 kilometer lopen en dan verder met de bus. Na de lagere school ging ze naar de huishoudschool in Harlingen, hoewel ze eigenlijk verder had willen leren, maar daar ontbrak het geld voor. Toen ze 17 jaar was ging ze naar Leeuwarden om de opleiding tot verpleegster te volgen en daarvoor was ze 2 jaar intern in het Diaconessenhuis. Omdat haar vooropleiding tekort schoot, heeft ze in die tijd heel veel avondcursussen gevolgd, maar daarnaast moest ze gewoon 42 uur in de week werken. Janny had het heel erg naar haar zin, maar toch heeft ze de opleiding niet afgemaakt omdat ze kennis maakte met Jan die in

Meteren woonde. Ze kreeg toen een baan als verzorgende op het oude Ravestein en daar was ze ook 2 jaar intern tot ze in 1966 trouwde. In 1967 kregen ze een zoon, in 1969 een dochter en in 1971 opnieuw een dochter en nu heeft ze tot haar grote vreugde 4 kleinkinderen.

Na het huwelijk bleef ze thuis om voor de kinderen te zorgen. Jan was bouwkundig opzichter bij diverse firma's die gespecialiseerd waren in grote werken, bijv. gemeentehuizen en dergelijke en hij werkte overal in het land. Op een avond werd Jan werd aangehouden door iemand die tegen hem zei "Op Ravestein hebben ze veel te weinig personeel en dringend behoefte aan een avondhulp. Zou dat niet wat voor jouw vrouw zijn om te gaan doen? En Janny voelde er wel voor en is gaan werken in de avonddienst. Jan was iedere avond thuis en hij zorgde dan voor de kinderen en Janny – die inmiddels was opgeleid tot bejaardenverzorgster – heeft daar nog vele, vele jaren met plezier avonddiensten gedraaid.

In 2003 ging Jan in de Vut en omdat het bezoek aan de kerkdiensten op Ravestein achteruitging, werd hem gevraagd om deze nieuw leven in te blazen. Janny heeft hem daarbij geholpen. Vanzelfsprekend ging ze mensen halen, en weer terugbrengen naar hun kamers, het coördineren van de vrijwilligers en tot op heden doet ze nog steeds van alles, wat voor het soepel lopen van deze kerkdiensten nodig is.

Ze heeft veel om handen, maar ze zorgt er voor om iedere dag tenminste 1 uur te wandelen

Het was een plezierig en vrolijk gesprek. Hartelijk dank dat je dit stuk van je leven met ons wilde delen.

Ria van Soelen.

Bijeenkomst 25 Mei Brandweer

Op donderdag 25 mei waren er 55 mensen bij de bijeenkomst / voorlichting van de Brandweer in het kader van Veiligheid in en rondom het huis.



De voorzitter Jacky Bertens opende de bijeenkomst met een inleiding over vuur en wat er in de bijbel staat over vuur: Zij opende met: Lucas 12: 49-53 “Ik ben gekomen om vuur op de aarde te brengen. Was Ik daar maar mee klaar! Ik moet een zware beproeving ondergaan en ik zie er erg tegenop. Denken jullie soms dat ik ben gekomen om vrede op de aarde te brengen? Dat is niet zo! Ik breng juist strijd en verdeeldheid. Van nu af aan zal in gezinnen eenzaamheid zijn. Drie mensen zullen voor Mij zijn en twee tegen, of verliezen. Vader en zoon zullen onenigheid krijgen over Mij. Moeder en dochter ook. En schoenmoeder en schoondochter zullen elkaar niet begrijpen.’

Jezus gebruikt in deze tekst het beeld van “vuur” op een negatieve manier. Het gaat niet over koken of warmte. Het gaat over gevaar, paniek, vernietiging en iemand het vuur aan de schenen leggen, blijkbaar in een familie. Jezus gaat helemaal op in zijn opdracht om ons te redden. Hij gebruikt het beeld van vuur wanneer Hij spreekt over dit grote verlangen . Niet iedereen wil zijn boodschap horen. Dat kan dus scheiding teweeg brengen binnen vele relaties.

Een ander vers waarin het om vuur gaat, komt uit Jesaja 43. Een mooi hoopvol vers waarmee ze de inleiding afslot: Jesaja 43 vers 2 Moet je door het water gaan – Ik ben bij je; of door rivieren – je wordt niet meegesleurd. Moet je door het vuur gaan – het zal je niet verteren, de vlammen zullen je niet verschroeien. Want Ik, de HEER, ben je God, de Heilige van Israël, je redder.

Hierna was het woord aan drie leden van de Veiligheidsregio Rivierenland dat zich uitstrekt van Millingen aan de Rijn tot aan Vuren (wel passend bij dit onderwerp). Het werd een interactieve middag, omdat we al gelijk in 3 groepen werden verdeeld en elke groep behandelde een thema. De drie thema's waren:

1. Het herkennen van brandrisico's, aan de hand van foto's werd er hierover gediscussieerd.
2. Brandveiligheid in de woonkamer, Wiljan van de brandweer vertelde over m.n. de accu's, de opladers voor de tablets of de mobiele telefoon, verlengsnoeren nooit doorlussen, het volledig uitrollen van de verlengsnoerhaspel etc.
3. Brandveiligheid in de keuken. In de keuken van de ontmoeting konden we discussiëren met Gijs over de

vlam in de pan, doeken op het fornuis, keukenrol dichtbij de kookplaat, de fietsaccu.

Na 20 minuten gingen we de groepen doorschuiven en na de 2^e doorschuifronde kregen we wederom koffie en na de pauze werd nog 1x doorgeschoven per groep. Zodat iedere groep alle thema's had behandeld. Mijns inziens was dit een leerzame middag, waar we nog eens met de neus op de feiten werden gedrukt dat we binnenshuis niet alles goed doen qua brandveiligheid.

U kunt informatie nog op internet ophalen bij:
www.rookmelders.nl en bij www.co-wijzer.nl

En mochten er nog vragen zijn dan kunt u deze nog altijd stellen per mail bij: brandveiligleven@vrgz.nl

Bestuur PCOB Geldermalsen

Gedicht:

Ria van Soelen sloot de bijeenkomst van 25 mei af met het volgende gedicht:

Laten we tijdig voorzichtig zijn
En waakzaam zolang het nog kan
Dingen, die groeien, zachtjes omarmen
Op laten bloeien, beschermen, verwarmen

Laten we tijdig voorzichtig zijn
Met die vrouw, met dat kind, met die man
We kijken geschrokken
Naar de breuk en de brokken

Geven alles en iedereen de schuld
Van plannen en dromen
Die niet uit zijn gekomen
Van beloftes die niet zijn vervuld

Hadden we dat nou maar eerder geweten
Dan hadden we 't anders gedaan
Maar we moeten zo nodig
We hebben geen tijd

Geen tijd voor elkaar of voor waakzaamheid
Zolang het nog goed lijkt te gaan
Laten we tijdig voorzichtig zijn
Voor het uur van de waarheid begint

Voorzichtig zijn met geloof en vertrouwen
Voorzichtig zijn als wij nog van elkaar houden
Laten we tijdig voorzichtig zijn
Met die vrouw, met die man, met dat kind