

DE TREFFER

Jaargang 6, no. 2

Heel
Oost Gelre
beweegt

Gezond en vitaal in Oost Gelre
pagina 6, 13, 22, 26-27

Excursie Voedselbank
pagina 24



Actief voor en
door 50-plussers



Albert Heijn Lichtenvoorde

Varkensmarkt 12 Lichtenvoorde
Tel. 0544 37 16 50 www.ah.nl

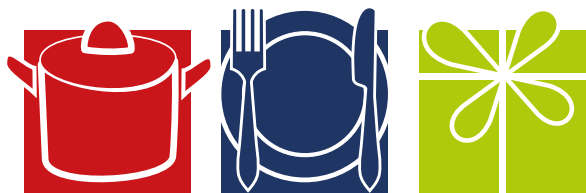
De *meeste* en *beste* aanbiedingen

Dat is het *lekkere* van Albert Heijn

Hét vertrouwde adres

sinds 1897

ZEILER



KOKEN, TAFELN & CADEAU

Rapenburgsestraat 32 7131 CZ Lichtenvoorde
tel. 0544 371419 www.zeilerlichtenvoorde.nl



Een goed oogonderzoek
kost u niets, alleen wat tijd.

• deskundige oogmeting • zorgvuldige oogdrukmeting

Smale
OPTICIENS

Rapenburgsestraat 34
7131 CZ Lichtenvoorde
tel (0544) 37 14 64

De Treffer is een uitgave van

Krachtige
Belangen
Organisatie

Raadhuisstraat 18a, 7131 CM Lichtenvoorde

E-mail: info@kbolichtenvoorde.nl

Website: www.kbolichtenvoorde.nl

Bankrekening: NL27 RABO 0386 106 517

t.n.v. KBO Lichtenvoorde

KvK: 40102366

Telefoon secretariaat: 0544 397 073

Uitsluitend op woensdagochtend van 09.15 tot 12.00 uur.

Contributie: per lid per kalenderjaar: € 25,00

Aanmelden kan via website, via e-mail of tijdens de inloopochtenden op De Treffer aan de Raadhuisstraat. 'De Treffer' verschijnt 10 x per jaar.

Redactie:

Erik van de Groep, Ans Vonhof, Ans Frenken,
Stien Pothof-Oolthuis, Jacqueline Eskes, José Vos,
Ton Jolij, Marie Louise Venema-Voorhuis

Reacties en/of bijdragen aan 'De Treffer'

Kunt u inleveren per e-mail of schriftelijk op ons postadres.

Wilt u ons steunen met een advertentie in 'De Treffer'

Wij nemen na uw melding aan info@kbolichtenvoorde.nl per omgaand contact met u op.

Voorpagina: Uitsnede van het schilderij "Winterlandschap" van Pieter Brueghel d.J.

Druk: Drukkerij Westerlaan

Kopij:

Uiterlijk op **6 februari 2025** inleveren van ondertekende kopij voor KBO De Treffer **februari 2025**

Per e-mail: redactiepr@kbolichtenvoorde.nl
of in de brievenbus: Raadhuisstraat 18a.

Voorwoord

Januari zit er alweer bijna op. De dagen zouden alweer wat langer moeten zijn. Maar het zal voor jullie wel net zo zijn als voor mij: het duurt nog zo lang voor je weer echt spreken kunt van lenteachtige dagen. Dat geldt niet voor onze voorzitter Lidwien. Zij is de eerste weken van het jaar, traditiegetrouw, aan het genieten van een welverdiende vakantie in heerlijke warme oorden. Is zij het hele jaar door al een brok activiteit, zo is zij dat ook nu. De fiets mag mee, wat zeg ik...MOET mee. Want Lidwien en man Lau houden van bezig zijn.

En onze preses geeft hiermee een goed voorbeeld aan haar KBO-leden. **'Rust Roest'** was vroeger het credo. **'Heel Oost Gelre Beweegt!'** is anno nu de veel gebezigde uitdrukking van de Leefstijlcoaches van onze gemeente. En terecht. Je kunt de bladen, kranten niet openslaan of het gaat erover. Tv-makers nemen onze te grote eetlust en te luie levenshouding maar al te graag als thema voor hun programma's. En terecht. Want wie knoopt niet graag een paar extra goede, gezonde jaren aan zijn leven?

En natuurlijk, we weten het allemaal: Neem vaker de trap, loop voor kleine boodschapjes naar de supermarkt, loop een rondje (dat kan ook zonder hondje) en fiets eens naar de visite in het dorp verderop. Maar voor wie dit allemaal niet zo gemakkelijk is of voor wie een (gezellige) stok achter de deur nodig heeft om in beweging te komen, is er genoeg keus. We hebben in dit februarinummer een aantal sport- en beweegmogelijkheden op een rij gezet. Schaatsen staat er niet bij. Maar misschien doet de gezellige voorpagina een van jullie nog eens een ritje richting de (kunst)ijsbaan maken. Even proberen wat de soepele beentjes van weleer nu nog presteren. En dan nog weer even terug mijmeren over die romantische, stiekeme ontmoetingen en scharreltjes in het halfduister op die ouderwetse ijsbanen van Zieuwent, Lielde of de Grolsche gracht.

Namens mijn medebestuurleden wens ik alle mensen die we op 3 januari niet hebben gesproken, alsnog een fijn en vooral gezond 2025. Maak er wat moois van. Daar kun je zelf veel aan doen! Kom uit de stoel, kom naar De Treffer, keep moving!!!

Stien Pothof-Oolthuis.

— Inhoudsopgave —

Voorwoord	
Inhoudsopgave	
Opkikkertje	
Agenda	
Van de bestuurstafel	
Bridgen	
Jeu de boules, dinsdag- of donderdagmorgen?	5
Inloop in de Johanneshof	5
Klaverjassen	5
Gezond en vitaal in Oost Gelre	6,13,22,26-27
Afscheid medewerkster Paula Rosendahl	6
Ledenwerfactie	7
Handig om te weten...	9
Memo van Platform SKG	10-12
Achterhookse sproake en puzzel	12
Sponsors in the spotlight	14-15
Wat een heerlijke filmmiddag!	17
Winterse taferelen cursisten KBO	18-19
Vrolijke vrijwilligersmiddag	20
Weer gezellige bridgedrive 2024	21
Nieuwjaarsreceptie 2025	21
Kruisjasmiddag 13 november 2024	22
Bloedprikken bij SKB	23
Rijbewijskeuring CBR in Varsseveld	23
Excursiebezoek Voedselbank	24
Geen stille nacht?	25
Kerstochtend handwerkdames	25
Biljartlakens vernieuwd	27
Biljarttoernooi 2024 De Olde Leu	27
Van Digibeet naar Digibeter	28-29
Cursus digisterker	30
Voor onze zieken en jarigen	30
De Gemeente informeert	31-32
Ledenkorting	33
Weekoverzicht activiteiten	34
Verspreiding van ons blad 'De Treffer'	34
Bestuur en ondersteuning	35

Agenda

- Data kennismaken met de voorzitter en rondleiding door de Treffer: Welkom **vanaf 10.30 uur**. 12 maart, 16 april, 21 mei, 17 september, 15 oktober en 12 november.
- **Kruisjassen**: 12 februari, 12 maart en 9 april.
- **Bingo**: woensdag 26 maart, 14.00 uur.
- **Excursie Voedselbank** L'voorde: donderdag 6 en 13 maart, 14.00 uur.
- **Film + Maaltijd**: vrijdag 21 maart, 14.00 uur.
- **Algemene Ledenvergadering** woensdag 30 april, 14.00 uur.
- **Bridgedrive**: vrijdag 16 mei, 14.00-17.00 uur.
- **Bevrijdingsdag**: maandag 5 mei, **GESLOTEN**

Opkikkertje

Zieke kennis of vriend(in)?

Kent u één van onze leden die langer ziek is of anderszins beperkt is in de gewone dagelijkse dingetjes als uitstapjes, visites of wandelingetjes, laat het weten aan José Meekes: jjmmeekes@gmail.com of telefoon 06 1091 4781. Dan wordt er namens het bestuur gezorgd voor een mooie kaart.



CONSUMPTIEPRIJZEN!

Koffie/thee/frisdranken: **1** blauwe munt.

Alle bieren: **2** blauwe munten.

Wijnen: Per klein flesje a 1 à 2 glazen: **3** munten.

• • • **Betalen uitsluitend met munten** • • •



Hebt u geen of een verminkt exemplaar van het blad 'De Treffer' ontvangen, neem dan contact op met de heer Antoon Rooks, tel. 06 4044 3802 of neem er één mee uit de lectuurbak in de gang.

Volg ons ook op www.kbolichtenvoorde.nl

Van de bestuurstafel

Beste leden,



Inloopochtend bestuur

Op woensdagochtend (m.u.v. de eerste woensdag van de maand) zijn bestuursleden in het kantoor aanwezig. Je kunt dan altijd terecht met een vraag, een opmerking of een ideetje. Welkom tussen 9.30-10.30 uur. De koffie is klaar! Het bestuur vergadert op de eerste woensdag van de maand.

ATTENTIE... Invalidenparkeerplaatsen!

Sinds eind november zijn er 2 invalidenparkeerplaatsen gerealiseerd recht voor de KBO-ingang. Parkeren zonder geldige kaart gaat je geld kosten!!!

Inloop in de Johanneshof

Gezellig (nog vaker) een ochtend uit? Ga ook eens een kijkje nemen aan de Rentenierstraat. De gastvrouwen van de Johanneshof verwelkomen u graag op de woensdagochtenden van 09.30-11.30 uur. Warm welkom!!!



Klaverjassen

Wekelijks Klaverjassen in De Treffer?

Welkom... elke dinsdag- en donderdagmorgen wordt er geklaverjast in de ontmoetingsruimte van onze Treffer. Daar zijn een paar groepjes actief. Zij zouden hun bezetting graag wat aangevuld zien. Ook vrouwen zijn heel welkom, want die leggen ook al een paar jaar een mooi kaartje mee! Ga gewoon kijken in De Treffer. Men is er van 09.30-11.30 uur. Maak kennis, maak afspraken en klaar is Kees of Jet!

VEILIGHEID VOOR ALLES,

Wees attent in de avonduren!

Ben je overdag en of 's avonds in De Treffer en er is geen activiteit of kantinebaas in ruimte 5? Sluit dan de deur af. Als alle te verwachten biljarters of bridgers binnen zijn, sluit dan het gebouw af. Dan kan er geen stille insluiper even komen kijken en/of misschien wat meenemen.

Hoe en wat? Druk het bovenste knopje links in. Dan is de deur op slot. Je kunt de deur ook weer ontgrendelen met diezelfde knop. Dan kunnen de KBO-bezoekers het pand verlaten. De laatste persoon drukt weer het linker knopje in om af te sluiten **EN draait de grote knoppen ook om.** (De deur is dan dubbel gesloten). Die laatste persoon verlaat dan het pand via de keukendeur.

Rijbewijskeuring

Dit is mogelijk in Lichtenvoorde en Varsseveld.

Voor informatie omtrent de rijbewijskeuring verwijzen wij u naar het katern Handig om te Weten....

Jeu de boules, dinsdag- of donderdagmorgen?

Er zijn nog een paar dagdelen vrij op de jeu de boulesbanen. Wie zin heeft kan terecht op dinsdagmorgen en of donderdagmorgen. Denk je er over om op een van die momenten een balletje te rollen? Neem dan contact op met Theo Engelbarts, tel. 06 3001 0090.

Komen spelen met iemand die (nog) geen lid is? Geen probleem. Laat je maatje kennismaken met onze gezellige club KBO-ers en breng hem of haar mee!!



Bridgen

Wil je komen bridgen? In diverse groepen is er nog plek. Neem voor bridgen op de maandagavond contact op met Hans Halink, tel. 06 1270 1090. Voor bridgen op dinsdagmiddag, woensdagavond of donderdagavond neem contact op met Ineke Janssen, tel. 06 5357 1451 (tussen 18.00-18.45 uur).

GEZOND en VITAAL in OOST GELRE (1)

Zo aan het eind van de eerste maand, zijn de meeste goede voornemens helaas alweer wat naar de achtergrond geschoven. Soms bewust, veelal onbewust. Maar toch... Soms blijft het besef van te weinig bewegen knagen aan ons geweten. Daarom deze keer een De Treffer die ons allen weer even op de rails zet en mogelijk motiveert om toch de stoute (wandel-, sport-, ballet-) schoenen aan te trekken.



Hoe is jouw leefstijl?

Gezond eten, bewegen... ach, we weten het allemaal. Maar oh, oh, de geest is gewillig, maar het vlees is zwak. Lang niet iedereen kan de dagelijkse discipline van een goede leefstijl opbrengen. Terwijl het eigenlijk helemaal niet zo'n penitentie hoeft te zijn. Ook onze gemeente is dagelijks bezig om haar inwoners te attenderen op het belang van een gezonde leefstijl. Alles om iedereen zo lang mogelijk een fijn, goed en zelfstandig leven te laten leiden. Leefstijlcoaches, beweegcoaches, cursus valpreventie, botverstevigingsoefeningen, stabiliteit..... je vindt het allemaal als je er de websites www.oostgelre.nl of www.sameninoostgelre.nl op nakijkt. Maar eh... hoe doen die vitale oudjes in de zogenaamde Blauwe zones dat nou precies?

De 5 blauwe Zones en de leefregels/leefstijl aldaar:

Blauwe zones zijn gebieden waar de mensen gemiddeld 10 jaar langer leven dan elders in de wereld. Je vindt die specifieke gebieden in Griekenland (Ikaria), Japan (Okinawa), Costa Rica (Nicoya Penninsula), Italië (Sardinië) en Amerika (Loma Linda CA). Veel mensen bereiken een leeftijd van over de 100 jaar. En het bijzondere is dat die mensen geen speciale, halsbrekende toeren uithalen om in gezondheid zo oud te worden. De dingen die zij gemeenschappelijk blijken te hebben zijn:

1. Beweging (de dagelijkse handelingen als het huishouden, traplopen, tuinieren, wandelen blijven doen.)
2. Levensdoel heb zin in de nieuwe dag; Maak contact, onderneem iets, ga iets nieuws leren.
3. Voeding: Eet volgens het 80/20 principe. Eet je niet vol, maar stop bij een voldaan gevoel. Eet goede, onbewerkte producten.
4. Investeer in je naasten: Draag zorg voor je familie; kinderen, kleinkinderen, burens e.a.
5. Zorg voor een gezond sociaal netwerk van vrienden waar jij je mee verbonden voelt.

Kortom een stressvrij leven, stel ook op oudere leeftijd een doel: gezonde voeding, lichte beweging en een hechte gemeenschap. Zo moeilijk is het niet. En om het jou makkelijker te maken zijn hier een aantal van die doelen waarvoor je prima terecht kunt bij de KBO en andere verenigingen in Lichtenvoorde en omgeving.

Wij geven jou een paar tips op het gebied van Bewegen, Ontmoeten en Doelen stellen. Dan sla je met 1 activiteit meerdere (gezonde) vliegen in 1 klap!

Hoe draagt jouw eigen KBO bij aan een gezonde leefstijl??

Kijk voor nadere details in onze ACTIVITEITENGIDS of raadpleeg de website: www.kbolichtenvoorde.nl

>> P. 13

Afscheid medewerkster Paula Rosendahl

Bescheiden op de achtergrond maar altijd op haar post: Paula Rosendahl, daar hebben we het over. Na een mooie staat van dienst als lid van ons Treffer Team vindt Paula het nu toch tijd om op de dinsdag- of donderdagmorgen naar De Treffer te komen om alleen nog maar te genieten van een praatje en of een kaartje. De serveerwagen heeft zij aan de wilgen gehangen en dat kan en mag nu ook. Eind november was daar voorzitter Lidwien, die tijdens een gezellig koffiebabbeltje in de ontmoetingsruimte Paula met woord en cadeaubon kwam danken voor haar jarenlange inzet. Dankjewel Paula. En vooral blijven komen!!!



Ledenwerfactie

Aanbod voor nieuwe leden:

Nieuwe leden betalen bij aanmelding vóór 1 juli slechts de helft van de jaarcontributie (korting thans € 12,50). Bij aanmelding na 1 juli wordt geen contributie voor het lopende kalenderjaar in rekening gebracht.

Leden PAK je CONTRIBUTIEVOORDEEL!

Werf een 50-plusser en pak je eigen contributievoordeel.

Hoe werkt het?

Leden van KBO-Lichtenvoorde die een nieuw lid werven, kunnen een 'aanbrengkorting' van € 12,50 tegemoet zien bij het incasseren van hun eerstvolgende jaarcontributie.

Let wel: De éénmalige korting van € 12,50 geldt ongeacht het aantal nieuwe leden dat wordt geworven.

Naam **huidig lid** van KBO-Lichtenvoorde:

De heer/mevrouw:

Adres:.....

Ik heb onderstaand persoon/personen bereid gevonden om tenminste tot 2026 lid te worden van KBO-Lichtenvoorde.

Naam nieuw lid:**

De heer/mevrouw:

Adres:.....

Naam nieuw lid:**

De heer/mevrouw:

Adres:.....

**** Het toekomstige KBO-lid ontvangt een dezer dagen een aanmeldformulier en een kennismakingspakket in huis.**

Aanmeldformulieren zijn tevens te verkrijgen in De Treffer (informatie-/leeskast in de gang) of te downloaden via onze website.

DIT FORMULIER INLEVEREN: KBO, Raadhuisstraat 18a, Lichtenvoorde.

Datum: - -

Handtekening:

Dit is een doorlopende actie.

Schitterend wonen



Betting Wonen

B R E D E V O O R T

www.bettingbredevoort.nl

Betting Wonen BV
Prins Mauritsstraat 13-15
7126 AC Bredevoort
Telefoon: (0543) 45 15 67
info@bettingbredevoort.nl

Openingstijden:

maandag:	gesloten
dinsdag-donderdag:	9.30 - 17.30 uur
vrijdag:	9.30 - 21.00 uur
zaterdag:	9.30 - 17.00 uur

inter COM

PRAKTISCH SERVICEPUNT VOOR
DE PARTICULIERE PC GEBRUIKER

intercom-ict.nl

Beltrumsestr. 25, Groenlo. tel. 0544-466195



Bakkerij

Oude Wesselink

Varsseveldseweg 30 lichtenvoorde 0544-371239

Dorpsstraat 3, Ruurlo, 0573-451386

**brood
bolletjes
gebak
cake
chocolade**



**maar ook lekker...
onze vlaaien
met boterkoekbodem!**

www.bakkerijoudewesselink.nl

Handig om te weten...

Advies en/of praatje van de VOA of één van de belasting-/ (financieel) adviseurs

Bij een hulpvraag is contact zoeken met de VOA een goede manier. Veel mensen kennen de Vrijwillige Ouderen Adviseurs alleen van de naam die hier achter in dit blad vermeld staat. Maar in Lichtenvoorde zijn meerdere VOA's actief. Wilt u direct met een adviseur in contact komen, bel dan met Els Milder (06 3618 5035). VOA's maken graag een praatje met u, zij kunnen u helpen en/of doorverwijzen indien u met een complexere hulpvraag komt. Bij vragen op het gebied van financiën, aanvragen toeslagen, belasting, invullen van aangifteformulier, verwijzen wij u naar een groep bestaand uit 12 personen die u van dienst kunnen en willen zijn. Neem contact op met de heer Jos van Lith; coördinator groep vrijwillige belasting-/adviesgroep, tel. 06 5733 4121.

Altijd een warme maaltijd op tafel?

Ziekte, een ongelukje, alleenstaand... er zijn diverse redenen waarom u opeens niet meer voor een warme maaltijd kunt zorgen.

Neem dan contact op met 'Tafeltje Dekje' Oost Gelre. Via e-mail tafeltjedekjeoostgelre@outlook.com of telefoon 06 1216 4106 kan men u vlot van dienst zijn. Goed, gezond en regelmatig eten is van vitaal belang.

Bloedprikken bij SKB

Let op! Dit kan tegenwoordig alleen op afspraak. Op pagina 23 vindt u meer informatie.

Iedereen op stap met de Careaz electrocar

De E-car staat ter beschikking voor mensen van alle leeftijden, die minder mobiel zijn en binnen een straal van 4 à 5 km willen reizen. Bel op maandag t/m vrijdag tussen 08.30 en 17.00 uur met de chauffeur, tel: 06 2215 4721. Een kleine vrije bijdrage wordt op prijs gesteld.

Rijbewijskeuring CBR

Wij attenderen u erop dat er ook **in Lichtenvoorde** bij (niet uw eigen) huisartsen gekeurd kan worden.

in Varsseveld kunt u voor een betaalbare rijbewijskeuring terecht tegen het vaste tarief van € 30,00. Aanmelding keuring bij de coördinator mevrouw Van der Meulen (bij voorkeur per mail: rijbewijskeuringvarsseveld@gmail.com) of Whatsapp: 06 3896 7875. Als digitaal opgeven niet lukt, dan kunt u bellen naar bovenstaand nummer, maar dan s.v.p. tussen 16.30 en 17.30 uur.

Zie, pagina 23 voor data keuring.

Locatie van de keuring:

Het Borchuus, Kerkplein 3, 7051 CW Varsseveld

Arts: J. van Remmen

www.borchuus.nl/activiteiten-rijbewijskeuring

Specifieke hulp- of zorgvragen aan de gemeente

Neem contact op met het **Sociaal Team Oost Gelre**, tel. 0544 393 616 of mail naar sociaalteam@oostgelre.nl.

Sociaal team nu ook in De Treffer:

Elke 1e dinsdag van de maand van 9.30 tot 11.30uur.

Vervoersservice ANWB AutoMaatje

Vervoersservice voor en door eigen inwoners. Bedoeld voor inwoners van Oost Gelre die minder mobiel zijn en geen redelijk vervoersalternatief hebben.

Meer informatie of meedoen? Dit gaat in 2 stappen:

1e stap: u wordt ingeschreven. Voor de inschrijving (intake) belt u met Els Milder, tel. 06 3618 5035 of mail naar sociaalteam@oostgelre.nl. Een intaker komt u thuis bezoeken om uw persoonlijke gegevens op te nemen.

2e stap: nadat u bent aangemeld, belt u met 0544 393 400 (Winterswijkse Uitdaging) voor het aanvragen van een rit. Een rit moet minimaal 2 werkdagen van tevoren worden aangevraagd, zodat een passende chauffeur kan worden gezocht. De chauffeur rijdt in zijn eigen auto. De vergoeding bedraagt € 0,35 per kilometer die u rechtstreeks aan de vrijwilliger betaalt. Eventuele parkeerkosten komen daar nog bij.

Volwassenenfonds Sport en Cultuur

Wil je graag sporten, maar is je inkomen te laag om dit te betalen? Dan kan het Volwassenenfonds Sport en Cultuur misschien helpen. Het fonds betaalt mee aan de sportclub (max. € 250,00 per jaar) en aan cultuurlessen (€ 400,00 max. per jaar) voor inwoners van Oost Gelre met een laag inkomen. Dit bedrag wordt altijd direct aan de sport- of culturaanbieder betaald. Is er na het betalen van de contributie nog geld over? Dan is het mogelijk om voor het resterende bedrag de benodigde attributen aan te vragen (tot een maximum bedrag van € 120,00).

Een **aanvraag voor het Volwassenenfonds Sport en Cultuur** gaat via een tussenpersoon. Dit zijn bijvoorbeeld de cliëntondersteuners van het Sociaal Team, de beweegmakelaar en de vrijwilligers van Schuldhulp Op Maat. Wil je meer weten? Neem dan contact op met ons Sociaal Team.

Memo van Platform SKG (1)

voor Seniorenverenigingen die direct lid zijn van de Koepel Gepensioneerden



Donderdag 4 april 2024 zijn alle Seniorenverenigingen die direct lid zijn geworden bij de Koepel Gepensioneerden (KG) bijeengekomen voor een eerste kennismakings-overleg. Daar is afgesproken dat er een platform zou worden opgericht om communicatie tussen het bestuur van de KG en de Seniorenverenigingen te kanaliseren.

- Tijdens de bovengenoemde vergadering zijn vier personen bereid gevonden om dit **platform** op te gaan zetten. In deze memo zal de bezetting worden voorgesteld.
- Daarnaast zijn er ontwikkelingen met betrekking tot mogelijk meer **Seniorenverenigingen** die lid willen worden van de KG. Daar zal in deze memo verder op worden ingegaan.
- Wat betreft communicatie naar het bestuur van de KG hebben we verschillende mogelijkheden die we graag in deze memo uitleggen. Ook **communicatie** binnen de KG algemeen zetten we hier op een rijtje.
- De KG kent twee zwaartepunten wat betreft belangenbehartiging. Deze worden in deze memo kort toegelicht.
- Inmiddels zijn ontwikkelingen gaande op gebied van **voordelen** voor leden. De tot nu toe bereikte mogelijkheden komen in deze memo aan bod.

Platform

Het Platform bestaat momenteel uit **vier** personen, zijnde, en houdt zich bezig met:

- Sjaak Klaassen, 50+ Vereniging Weurt (GLD): acquisitie.
- Peter de Koning, KBO Milsbeek (L): pensioenen.
- Ton Jolij, KBO L'voorde (GLD): Zorg, Wonen en Welzijn.
- Andries Bosma, Seniorenvereniging Sittard Stad (L): communicatie.

Vanaf 4 april zijn wij een paar keer samengekomen, zowel fysiek als via zoom, om de structuur van het platform vorm te geven. Daarnaast hebben we vrij intensieve communicatie met het bestuur van de KG, die daar zeer welwillend tegenover staat. De communicatievormen

worden verder uitgelegd in de betreffende paragraaf (Communicatie). Om het beestje een naam te geven hebben we direct bij ons eerste treffen overeenstemming bereikt. Voortaan wordt ons en uw platform aangeduid met **SKG**. Dit staat voor **Seniorenverenigingen Koepel Gepensioneerden (SKG)**. Deze naamstelling is bij de KG inmiddels ook in gebruik genomen. Het SKG is geen juridische entiteit en heeft ook geen eigen logo. Het platform SKG is **niet opgericht om zelf een visie te vormen en een beleid op te zetten**. Het is namelijk geen tussenliggende bestuurslaag. Er is geen begroting en geen budget, anders dan een klein budget voor reiskosten in de begroting van de KG zelf. Het doel van de SKG is het **kanaliseren** van de communicatie tussen de aangesloten Seniorenverenigingen en het bestuur van de KG.

Meer Seniorenverenigingen bij de KG

Inmiddels is er heel wat interesse bij verschillende Seniorenverenigingen om direct lid te worden van de KG. Tot 31 december 2023 was het niet mogelijk voor Seniorenverenigingen om direct lid te worden van de KG. Leden van de KG bestonden immers uit bedrijfspensioenen, pensioenfondsen, financiële instellingen die zich (ook) bezighouden met pensioenen en soortgelijke organisaties. Omdat er toch Seniorenverenigingen waren die graag lid wilden worden is indertijd de Federatie van Algemene Seniorenverenigingen (FASv) opgericht. FASv was lid van de KG en behartigde de belangen van deze Seniorenverenigingen.

FASv heeft niet de juiste weg weten te vinden om tot een goede positie te komen. Uit onvrede weglopende Seniorenverenigingen zorgden in 2023 voor ledenverlies. Door deze situatie heeft de KG toegestaan dat Seniorenverenigingen direct lid konden worden vanaf 1 januari 2024. Hierbij wilde het bestuur van de KG geen duidelijke reclame maken omwille van FASv. In deze situatie is een draai gekomen, nadat FASv in november 2024 zich per einde van dit jaar heeft afgemeld als lid van de KG. Hierdoor kan en zal de KG vanaf nu actiever lidverenigingen gaan werven onder zoekende Seniorenverenigingen.

SKG werkt hierin samen met het bestuur van de KG, waarbij Sjaak Klaassen het voortouw vanuit SKG heeft genomen. Momenteel zijn we in contact met enkele verenigingen en vermoeden dat het aantal zal gaan

Memo van Platform SKG (2)

stijgen. Concrete aanmeldingen verwachten we vanaf 1 januari 2025.

Communicatie

Binnen de KG bestaan verschillende vormen van communicatie. Hierbinnen is SKG haar weg aan het uitstippelen. De **digitale nieuwsbrief** van de KG verschijnt nagenoeg wekelijks. Hierop kan iedereen zich eenvoudig abonneren via de website van de KG. Het is zeer aan te bevelen dat elke Seniorenvereniging die lid is van de KG zorgt dat ze die nieuwsbrief ontvangt. Daarmee bent u altijd direct op de hoogte van de activiteiten van de KG en krijgt u daarnaast vaak nuttige informatie voor ouderen. (b.v. leeftijdskorting via openbaar vervoer OVpay (<https://www.ovpay.nl/>))

Redacties van een lokale verenigingen kunnen veel artikelen uit deze nieuwsbrieven halen die interessant zijn voor alle leden van een Seniorenvereniging.

Vanaf januari 2025 zal de KG een volle pagina gaan vullen in het Vijftig+ Magazine. Dit magazine komt elf keer per jaar uit en wordt door een aantal Seniorenverenigingen aan de leden verspreid voor het gereduceerde tarief van € 0,85 (prijsniveau 2024) per nummer.

Het is ons streven om vanaf 2025 vier keer per jaar een bijeenkomst te organiseren waaraan alle aangesloten Seniorenverenigingen kunnen deelnemen. Deze willen we steeds plannen voorafgaand aan een ALV van de KG en kunnen fysiek of digitaal worden belegd.

Als voorbereiding op elke Algemene Ledenvergadering (ALV), die de KG vier keer per jaar houdt, gaat er een voorzittersoverleg vooraf. Hierbij is tegenwoordig een lid van SKG aanwezig om de belangen van Seniorenverenigingen bij de bron te behartigen. Elke ALV van de KG wordt ook bijgewoond door een lid van het platform, waarbij per toerbeurt Peter de Koning en Andries Bosma de kar trekken.

De vier personen, die SKG momenteel vormen, ontmoeten elkaar ook een paar keer per jaar fysiek of via zoom. Dit is voor onderlinge afstemming binnen het platform. Soms is dit ook samen met enkele bestuursleden van de KG om beleid en visie te bespreken. In dit soort bijeenkomsten is o.a. gesproken over het beleid ten aanzien van benadering van mogelijk nieuwe Seniorenverenigingen als lidvereniging van de KG.

Bekijk ook de website van de KG:

<https://www.koepelgepensioneerden.nl>.

Belangenbehartiging

De KG heeft zich tot de goedkeuring van de Pensioenwet in de Eerste Kamer hoofdzakelijk beziggehouden met pensioenen en deze nieuwe wet. Nu wordt ook belangenbehartiging op het gebied van Zorg, Wonen en Welzijn (ZWW) opgepakt.

Momenteel is van belang dat de nieuwe pensioenwet goed wordt ingevaren en uitgevoerd. Het invaren is een term die pensioen uitkeringsinstanties gebruiken voor hun overgang naar de nieuwe pensioenwet. Dit moet correct gebeuren en ook de wet moet correct worden ingevoerd. Dit zal de KG blijven monitoren en incorrecte ontwikkelingen blijven signaleren. Speerpunten hierbij zijn zeggenschap en koopkracht.

Wat betreft zeggenschap is het van groot belang dat het **hoorrecht** correct wordt uitgevoerd. Hier schort het bij pensioen uitkeringsinstanties nogal eens aan. Daarnaast zijn er overwegingen om de wijze van beleggen te volgen, omdat hier grote verschillen in opbrengst zijn en de beleggingswereld vele vormen kent. Per slot wordt hier de mogelijke hoogte van uitkeringen bepaald.

Op de lijstjes van koopkrachtontwikkeling bungelen senioren al jaren onderaan. De nieuwe wet is juist in het leven geroepen om hier wat betere sturing aan te kunnen geven. Daarbij is het erg belangrijk dat de koppeling van de AOW met het minimumloon blijft bestaan. Daarnaast loopt de indexering van aanvullende pensioenen al jaren ver achter bij de werkelijke inflatiecijfers.

De KG heeft een commissie ZWW opgericht. SKG heeft de toezegging dat twee personen namens het platform hierin zitting mogen nemen. Ton Jolij heeft inmiddels een eerste bijeenkomst meegemaakt en is op zoek naar een collega die hem op dit terrein wil gaan bijstaan. Mocht er iemand zijn die kennis heeft van ZWW, dan houdt Ton zich zeer aanbevolen.

Voordelen voor leden

Via de KG komen steeds meer mogelijkheden beschikbaar waarvan iedereen die lid is van een aangesloten vereniging kan profiteren.

- Bij VGZ kan korting worden gekregen op de aanvullende zorgverzekering.

Koepel Gepensioneerden
De kracht van samen

Veilig en gezond de weg op!

Rijbewijs- en medische keuringen
Speciaal voor pensionado's

Onze kernkwaliteiten:

- ✓ Overname van de rijbewijskeuring
- ✓ Overname van de medische keuring
- ✓ Overname van de rijbewijskeuring
- ✓ Overname van de medische keuring

LEDENVOORDEEL
TOT 30%

*Ook uw huishouden profiteert mee

085-0180800
RijbewijskeuringArts.nl

Memo van Platform SKG (3)

- Bij Centraal Beheer kan voor een aantal verschillende soorten verzekeringen korting op de poliskosten worden gekregen, oplopend tot 10%.
- Voor mensen die boven de 75 jaar zijn en een medische rijbewijskeuring nodig hebben, kan dankzij de KG een goedkope keuring worden verkregen.

Een commissie Leden-Voordelen is bezig om dit pakket verder uit te breiden. U krijgt het meest recente overzicht als u inlogt op de website van de KG. Daar vindt u ook de uitleg hoe deze kortingen verkregen kunnen worden. Verder is er een mogelijkheid om met subsidie een avond te organiseren over het onderwerp "Krachtig Ouder Worden". Dit betreft het kijken naar de toekomst als gebreken komen en in je huis blijven wonen lastiger wordt in deze tijden van afkalvende ouderenzorg. Het is zinvol om nu naar mogelijke ontwikkelingen te kijken voor de toekomst. Informatie kunt u krijgen via de KG.

Afsluiting

Het platform zal vanaf nu enkele keren per jaar een memo als deze versturen aan alle direct bij de KG aangesloten Seniorenverenigingen. Dit gaan we doen op momenten dat er relevante informatie ontstaat over ontwikkelingen die met name Seniorenverenigingen aangaan.

Wijzelf moeten ons ook nog beraden over een definitieve manier waarop wij bereikbaar zullen zijn. We willen uw input graag meenemen. Vooralsnog kunt u de volgende e-mailadressen gebruiken:

Sjaak Klaassen, acquisitie: sjaakklaassen0908@hotmail.com

Peter de Koning, pensioenen: pjhmdkbo@outlook.com

Ton Jolij, ZWW zaken: skg@kbolichtenvoorde.nl

Andries Bosma, communicatie: info@svsittardstad.nl

SKG, Sittard, december 2024

Achterhookse sproake en puzzel

"Een fijne joarwisseling en vól heil en zegen int ni'je joar".

De tied vlög, der is alweer 'n joar veurbie.

Loat wi-j d'r moar een mooi joar van maken,
zonder gedram en oorlog met mekaere.

De Ulliekrabbn en de nie'jjaors rullekes bunt op.

De kinder hebt de ni'j joarstoeten op ehaal'd.
en zekt veur de grap: Gelukkig ni'j joar he'j de toete al kloar".

Ut knappen op olde joarsdag, tuut mi-j nog in de oorne.

Ut ging ok wal alderbastend hard!

Moar boze geesten mo'j verjagen
want de ni-jen stoat al te wachten!

Loat 2025 moar kommen.

Hold vree in ow hart,

En un ieder in zien weerde.

Zeet umme naor mekare,
op dit kleine stukske eerde.

Dat ow allemaole good mag gaon in't ni'je joar!

Doot heanig an.

1	2		3	4	5		6		7		8	9
10		11									12	
13							14	15				
16					17	18					19	
20				21						22		
			23							24	25	
26						27						

Horizontaal 1 kilobyte 3 commerciële televisiezender

6 concept 10 ten oosten van 12 hectare 13 in schijn

14 de adelstand 16 in mindering 17 tapijt 19 editie

20 knaagdier 21 vogelgeluid 23 profeet 24 vogel 26 tot dit 27 geslepen glas

Verticaal 1 klant 2 boskant 3 gum 4 ledikant 5 teug

6 rolschaats 7 alert, op je ... 8 genotmiddel 9 open

zomerschoen 11 Spaans automerk 15 somber

18 geslepen 21 zenuwtrek 22 drassig 23 straks

25 dwarshout

Oplossing volgende pagina.

Tekst: Ans Frenken

BEWEGEN:

MEER BEWEGEN VOOR OUDEREN....(maandagmiddag in De Treffer. MBVO)

Gerdien Bosman, onze gecertificeerde docente werkt al jarenlang met KBO-leden die het bewegen in een grote sportschool toch niet meer zo zien zitten. Gerdien werkt met 2 niveaugroepen. Het goed blijven functioneren in het dagelijks leven staat voorop in haar beweegaanbod. En voor wie de oefeningen net iets te zwaar worden... geen nood, dan ga je erbij op de stoel zitten.

KBO VITAAL (Donderdagmiddag Hamalandhal, tijdelijk wachtlijst)

Tim Bader brengt binnen een kwartier zijn groep aan het zweten en aan het lachen. Het aanbod van deze gedreven sportdocent is van dien aard dat de wat vitalere KBO-ers er heel graag naar toe gaan en met een brede glimlach na afloop samen aan de koffie gaan.

WANDELVOETBAL:

Wat 6 jaar geleden begon met een piepklein groepje is uitgegroeid tot een bruisend team van fanatieke voetballiefhebbers. De slidings blijven achterwege, de snelheid moet eruit (dat is voor de echte liefhebbers nog wel eens lastig). Maar verder... beweging volop en gezelligheid? Kom op woensdagochtend maar eens sfeerproeven in en rond De Treffer.

YOGA

Al zolang De Treffer bestaat, wordt er op donderdagochtend yogales gegeven. Sinds oktober 2024 is Marian te Walvaart de docente die haar groepje dames telkens weer weet te verrassen met fijne, goede oefeningen in een ontspannen sfeer. Zoek je rustige oefeningen om je lijf mee te verwennen, kom dan eens kijken bij Marian.

WANDELEN

Hoe simpel kan het zijn? Je komt om de week om 09.00 uur bij De Treffer, je hebt een paar goede stappers aan, en draagt een jasje al naar gelang het weer is en lopen maar!!! Rikie en Gonnie verrassen de dames en heren wandelaars telkens weer met een fraaie route door onze mooie omgeving. Een rondje van om en nabij 8 kilometer, een kopje koffie tijdens of na de tocht en je hebt er zo maar weer een gezellige en gezonde morgen op zitten!

JEU DE BOULES

Er gaat haast geen dag voorbij of er is actie op de eigen KBO-boulesbanen! Het spelletje voor man en vrouw, minder of juist heel vitaal, is telkens weer goed voor een paar uur buitenlucht, beweging, gezelligheid en tactische

strategie. Theo Engelbarts kan je zo zeggen waar nog plek is. En een fijne bijkomstigheid: Gaat het onverhoopt even regenen... de koffie is altijd binnen 30 meter afstand!

Koersbal

Een zeer hechte groep is actief op donderdagochtend. Dat zegt alles over de sfeer. Misschien wat minder intensief maar de tactiek en techniek die bij dit spel komen kijken doen menigeen versteld staan. Je raakt dat buutje niet zomaar even!

Op de pedalen!

In de lente, zomer en herfst wordt er op de dinsdagochtend 25 km gefietst in de oneven weken. En van mei t/m oktober tikken we op de 1e en 3e zondag van de maand 50 km aan. (raadpleeg voor juiste tijden de Activiteiten Gids)

LINEDANCE

Gezellig muziekje, vrolijke instructrices en een glad vloertje. Ingrediënten voor een puik middagje uit. En nadien samen aan de koffie! Wat wil je nog meer? Sandra en Truus weten al jarenlang hoe zij het de country-liefhebbers naar de zin moeten maken.

Biljarten

Minder dynamisch maar wel net zo geconcentreerd zijn de heren biljarters bezig. Geen dag in De Treffer of er wordt gebiljart. De lakens elk jaar vernieuwd, de tafels fijn op temperatuur. Af en toe een competitie element erin. Ach... geen wonder dat veel heren al jarenlang wekelijks de weg naar ruimte 1b weten te vinden.

Darten

Begin de week goed, ga darten op maandagmorgen! Dat denkt een groep mannen en vrouwen al een paar jaar. Momenteel is er een wachtlijst, maar meldt zich een nieuwe groep aan dan is er mogelijk wat te regelen op de dinsdagmorgen.

>> P. 22



Oplossing puzzel pagina 12

K	B		S	B	S		S	C	H	E	T	S
O	O	S	T	E	L	J	K		O		H	A
P	S	E	U	D	O		E	D	E	L	E	N
E	R	A	F		K	L	E	E	D		E	D
R	A	T		T	J	I	L	P	E	N		A
	N		Z	I	E	N	E	R		A	R	A
A	D	H	O	C		K	R	I	S	T	A	L

Sponsors in the spotlight (1)

In deze rubriek zetten we sponsors in het zonnetje. Deze keer spraken we met Bein Westerlaan, eigenaar van Drukkerij Westerlaan, in Lichtenvoorde.

Kun je iets vertellen over de geschiedenis van het bedrijf?

"De eerste drukkerij Westerlaan stamt al uit 1922. Mijn opa had een drukkerij, maar overleed voordat mijn vader de leeftijd had bereikt om die over te nemen. Van 1950 tot 1980 hebben we zelf geen drukkerij gehad. Mijn vader is in 1980 vanuit Friesland hierheen gekomen, omdat hier een drukkerij te koop stond. In 1992 ben ik in het bedrijf gekomen.

Inmiddels hebben we naast de drukkerij een nieuwe tak van sport: Westerlaan Verpakkingen. Dat is in heel korte tijd het grootste onderdeel van ons bedrijf geworden, met een omzet van meer dan 50% van het totaal.

Daarnaast hebben we in Doetinchem nog een bedrijf in adfolyalty: daar houden we ons bezig met loyaliteitsacties voor supermarkten: de spaarplaatjes. Zo gaan zij in februari samen met Jumbo Bennink de Longa voetbalplaatjesactie organiseren.

Verder hebben we hiernaast McWinDos Printservice, onze digitale service, en dan tenslotte nog 2 uitgeverijen op visgebied (in Bocholt en Waddinxveen). Zij maken magazines over karper vissen."

"Als je bij de laatste 100 bent die nog over zijn, heb je wel iets goed gedaan."

Hoe is het verpakkingsonderdeel erbij gekomen?

"Verpakkingen en drukwerk overlappen elkaar, omdat de verpakkingen bedrukt moeten worden. De verpakkingmarkt is een groeimarkt en de drukwerkmarkt is een krimpmarkt. Van de 5200 drukkerijen in Nederland in 2008 zijn er nu nog zo'n 100 tot 125 in bedrijf.

Deels ligt dat aan de digitalisering (ik denk dat van het papierverbruik toen nog circa 40% over is), maar ook omdat er veel sneller kan worden geproduceerd dan vroeger. Er is enorm geautomatiseerd. We moesten dus wel kijken naar nieuwe mogelijkheden.

We kregen geleidelijk steeds meer verpakkingswerk, maar ik miste opdrachten, omdat ik bepaalde bewerkingen moest uitbesteden (bijv. vouwen en plakken) en dan

moest wachten tot die partij eraan toekwam.

Toen heb ik besloten die machine zelf te kopen. Het is een 18 meter lange vouwplakmachine. Deze vouwt het papier soms wel op 6 plaatsen en maakt er dan met lijm op de juiste plaatsen een kant-en-klaar doosje van. We hebben die nu bijna een jaar staan. In het begin hadden we er een halve dag per maand werk voor en hij draait nu 3-4 dagen per week.

Onze kracht is dat we als enige in Nederland werkelijk alle bewerkingen in eigen huis kunnen doen. Sinds anderhalve week hebben we onze jongste aanwinst, de Kama. Dit is de eerste en enige machine in Nederland, die uit een heel vel alleen de omtrek van de verpakking stanst en eruit breekt, zodat uitsluitend dat uit de machine komt, terwijl de rest wordt weggegooid. Voor de bewerkingen die deze machine doet, moesten we eerder nog helemaal naar Hoorn."



Werken jullie ook internationaal?

"Ja, we drukken voor Engelse, Duitse en Belgische bedrijven. Daarnaast hebben we een Amerikaans bedrijf als klant, en produceren hier dus ook voor de Amerikaanse markt.

Verder drukken we voor veel bekende Nederlandse bedrijven als Grolsch, Sorbo, Kruitvat, Etos.

Er zijn maar weinig spelers in de markt die alles zelf kunnen. Bij grote orders maakt dat het verschil. Grote hoeveelheden als het bedrukken van 100.000 doosjes in een week is voor ons geen probleem."

Zijn er nog andere familieleden betrokken bij het bedrijf?

"Vroeger waren het mijn ouders en ikzelf. Mijn ouders zijn overleden, maar inmiddels werkt mijn vrouw hier sinds 2000 en mijn kinderen helpen ook al een jaar of 10 mee.

Sponsors in the spotlight (2)

Misschien dat mijn zoon, Douwe, op den duur het bedrijf overneemt. Hij doet nu HBO-economie en heeft oprechte belangstelling.

Mijn dochters hebben andere ambities: de een heeft net de studie Psychologie afgerond en de andere gaat naar de Hogere Hotelschool.

Het is een moeilijke markt en het is niet altijd een kruiwagen vol geld geweest. Maar als je bij de laatste 100 bent die nog over zijn, heb je wel iets goed gedaan.”

Hoeveel personeel is er en wat doen ze?

“We hebben in totaal 27 personeelsleden. We zijn een no-nonsense bedrijf, dus er is geen tussenlaag. Er zijn maar 2 personen die het bedrijf aansturen en dan nog 1 op de administratie en de rest is productiepersoneel.

We werken bij de verpakkingen uitsluitend voor bedrijven. Drukwerk is ook vooral voor de zakelijke markt bedoeld.

De geboortekaartjes worden nu gedaan door onze digitale printservice. We hadden eerder boeken waaruit je kaartjes kon kiezen, maar die zijn weg. Mensen maken meestal zelf een voorbeeld en sturen dat dan in met het verzoek het nog te perfectioneren.

Bij de rouwkaarten zien we hetzelfde gebeuren. Vroeger werden die gedrukt en kon je ze 100 jaar later nog lezen, nu worden ze geprint en kan na 50 jaar niemand meer zien wat er ooit stond. Maar dat wordt geaccepteerd.”

Hoe zit het met duurzaamheid binnen jullie bedrijf?

“We zijn één van de oudste FSC-gecertificeerde bedrijven (al 16 jaar). Verder hebben we geen milieuvergunning meer nodig, omdat we zo schoon zijn. We gebruiken bijna geen chemicaliën. Het enige dat we nu nog gebruiken is 3% alcohol in het vochtwater (=vooraf vastgestelde verhouding water en chemicaliën bij offsetdruk), dat is het minimale. We zouden zelfs zonder kunnen, maar dan hebben we meer inschietpapier (=papier dat nodig is voor het instellen van een drukpers, zodat deze op de juiste stand en kleur print) nodig en meer energie, dus dat schiet niet op.

Onze machines zijn allemaal elektrisch en ja, dat verbruikt stroom. Maar zonnepanelen hebben we niet, want ons machinepark is niet meer te verzekeren als ik zonnepanelen plaats. Er staat hier in een betrekkelijk kleine ruimte dermate veel kapitaal, dat onze verzekering twee- of zelfs driemaal zo duur zou worden. Bovendien verbruiken de machines behoorlijk wat energie en kan ik

zoveel niet met zonnepanelen opwekken.

Ons gebouw is nog niet zo oud (15 jaar) en heeft energie-label A. Daar kunnen we weinig aan verbeteren.”



Wat vind je het leukste aan je werk?

“Het mooiste is het product zelf. Wij maken nog echt iets. Zo’n doosje moet toch echt gemaakt worden. Als je dat op een zo goed mogelijke manier bij de klant kunt presenteren, is dat wel het ultieme.

Wij ontwerpen technisch gezien de doos. Daarvoor hebben we 5 mensen in dienst.” Bein laat vervolgens een voorbeeld zien van een doosje dat in de komende maanden in groten getale in Nederland in de winkels zal komen te hangen. “Er komen producten in die zichtbaar moeten zijn. De consument moet het desnoods kunnen voelen.

Een dergelijk doosje ontwikkelen voor een retailer kost 6 tot 9 maanden voordat het op de markt komt. Dat zit ‘m er vooral in dat alles getest moet worden: bijvoorbeeld, het display waarin ze komen te hangen en er moet worden gekeken of ze langere tijd goed blijven hangen met het product erin.”

Zijn er nog andere nieuwe ontwikkelingen?

“Ik denk dat ik op dit moment alles heb gekocht, dat ik nodig heb om dit nieuwe product goed te maken. Ik denk dat dit omzet verhogend gaat werken en hoop volgend jaar 30% te gaan groeien.

Mijn grootste klant ben ik volgend jaar zelf met de loyaliteitsacties. Die verdubbelen volgend jaar qua omzet en de helft van hun omzet moet ik gaan maken. De magazines en de voetbalplaatjes, de stickervellen en historische plaatjes worden allemaal hier gemaakt. Daarop gaan we alleen al 10% groeien.”

Interview: José Vos

Foto's: Firma Westerlaan



Wij zijn er

voor financiële
rust en zekerheid

steentjesscharenborg.nl



Steentjes
& Scharenborg

Wij zijn drukker... Voor u!

Voor al uw drukwerk kunt u terecht bij Drukkerij Westerlaan.
Kom gerust eens langs en vraag naar alle mogelijkheden.



**drukkerij
westerlaan**

Nobelstraat 9-02 - 7131 PZ Lichtenvoorde
Tel: 0544 371207 - info@drukkerij-westerlaan.nl

HOBBELINK  BUITINK

Beatrixpark 10
7101 BN Winterswijk
tel. 0543 - 54 88 88

Zilverlinde 3
7131 MN Lichtenvoorde
tel. 0544 - 37 38 75

Wat een heerlijke filmmiddag!

Mooi boek maar is de verfilming dan ook goed? Jazeker!! Was de vrij unanieme mening van de 70 film liefhebbers die reageerden op het bericht in dit blad om te komen kijken naar 'Daar waar de rivierkreeften zingen' met na afloop een stampotbuffet. De ontmoetingsruimte vol, een mooi helder beeldscherm, lekkere temperatuur, koffie onder handbereik. Wat wil een mens nog meer op een herfstige namiddag? Ook nu was het Treffer Team weer verantwoordelijk voor de horeca-logistiek. En die hebben zij inmiddels prima onder de knie. Over de film kunnen we kort zijn: bij nagenoeg iedereen viel deze bijzonder goed in de smaak. En dat was eveneens het geval met de stampotten. Na het einde van de film was er gelegenheid om nog even gebruik te maken van het toilet, nog snel een drankje aan de bar te halen of even de benen te strekken middels een op en neer wandelingetje in de gang of zelfs een sprintje in ruimte 2. Maar toen kon men dan toch echt naar de 'eetzaal'. Ruimte 1a en 1b waren tijdens de film omgetoverd tot een soort restaurant met vrolijk gedekte tafels. Het wachten was heel even op de medewerkers van cateraar 'Het Blok'. Maar precies volgens afspraak waren daar de jonge dame en heer. Keurig werden alle geurige heerlijkheden geplaatst op de 2 biljarts en kon het heerlijke avondje beginnen. Er was ruim voldoende voor alle gasten en er werd dan ook heerlijk gesmuld van de voortreffelijke boerenkool met onverantwoord lekkere rookworst en de hutspot met smeuïge hachee. Een fris toetje sloot deze winterse maaltijd af.

Met een buikje vol en een brede smile op de toet werden rond 18.00 uur de jassen weer opgezocht. Het weekend van 30 november was goed ingezet! "In het voorjaar weer? Jaaaah!!" was het luide antwoord.

En die volgende culturele -culinaire- middag is gepland voor vrijdag 21 maart.

We draaien dan 'The must see' **The Old Oak**. In het blad dat je eind februari ontvangt, komen alle gegevens.

Helaas geen foto's van deze groepsmaaltijd.



BIJ ONS KUNT U TERECHT VOOR VERKOOP, REPARATIE EN VERHUUR VAN FIETSEN EN E-BIKES

Wij zijn dealer van de merken:

GAZELLE, RIH, PEGASUS, LEVIT, VYBER, BSP EN HUYSER.

Bent u benieuwd wat wij u te bieden hebben? Kom langs!



ons Sprenkelder

Mozartstraat 34a Lichtenvoorde
Tel.: 0544-375928
www.sprenkeldertweewielers.nl
info@sprenkeldertweewielers.nl



Hoi Koning Winter
van vorst en van kou
van truien met kabels
van luchten strakblauw

van mutsen en wanten
van koekie en zoop
van snert, worst en stamppot
van wafels met stroop

van schrappen, van strooien
van ijs op de sloot
van sneeuw in de straten
van wangen felrood

Hoi Koning Winter
van sneeuwpop en ar
't mag best weer een keertje
oerhollands en bar

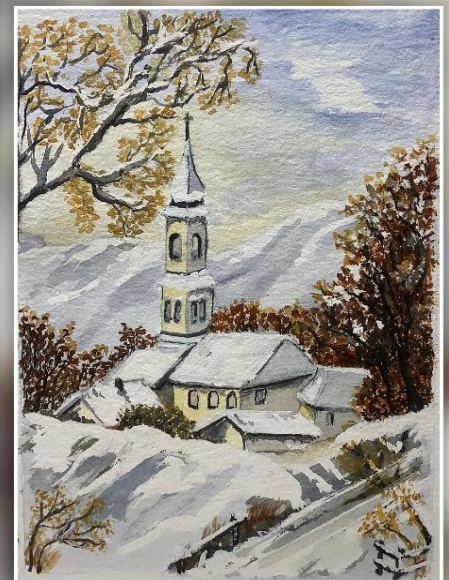
@irmamoekestorm



Winter

Sneeuwman met je mutsje aan,
wil je mee op 't sleetje gaan?
We glijden over het wit tapijt,
maar plots zijn we iemand kwijt...

Sneeuwman, waar ben je dan?
Laat iets horen als je kan!
Misschien lig je wel in een plas
te wachten op het lentegras.





Samenstellen collage: Ans Frenken



Blij verraste jubilarissen op vrolijke vrijwilligersmiddag

Een hartelijk welkom aan de deur, koffie met een smeuïge roomsoes, een warme ruimte... prima ingrediënten om met een blij gevoel te beginnen aan de jaarlijkse vrijwilligersmiddag. En de sfeer zat er meteen goed in. Ruim 120 dames en heren hadden gehoor gegeven aan de jaarlijkse uitnodiging van het bestuur. De tent zat goed vol. En zo was dat ook met het middagprogramma.

Na een kort welkomstwoord waarin onze voorzitter Lidwien haar waardering voor ieders inzet meermaals benadrukte, was daar het moment van het in het zonnetje zetten van een paar speciale vrijwilligers.

Mevrouw **Ank Maathuis** werd naar voren geroepen om haar te danken voor bijna 13 jaar lesgeven op de vrijdagmorgen. Spaanse les om precies te zijn. Plichtsgetrouw en altijd met een brede glimlach komt deze ruim 80-jarige dame wekelijks met de auto vanuit Neede naar Lichtenvoorde. En daar zijn haar, eveneens zeer trouwe cursisten, heel blij mee. Eveneens meer dan 12,5 jaar is Quirien de Graaf bij de KBO actief. Destijds volgde Quirien zijn vader op als docent houtbewerken. En dat hij dat al die jaren met zoveel passie, inzet en aandacht voor zijn cursisten maar ook voor de gehele vereniging doet, daar kan een bestuur alleen maar van dromen. Voor Quirien geldt maar één passende uitspraak: Een man uit het juiste hout gesneden!



En dat geldt ook zeker voor **Jos te Brake**. Deze aimabele zilveren jubilaris organiseerde deze herfst voor de 26e keer het biljarttoernooi 'Olde Leu'. Ook Jos' vrouw Annie moet zeker genoemd worden als het om het biljarttoernooi gaat. Maar dat toernooi is niet zijn enige bezigheid; Jos houdt de administratie m.b.t. de biljartgroepen bij (ruim 80 personen). Ook coördineert hij de donderdagmiddagbridgegroep. Jos is nooit te beroerd om constructief mee te denken als het bestuur hem ergens over raadpleegt.

Bloemen en een mooie cadeaubon zijn zeker op zijn plaats voor deze 3 belangrijke KBO-medewerkers.



Een gezellig optreden mag niet ontbreken. En daar was het duo Een & Ander voor uitgenodigd. En een vrolijke boel werd het. Het luide, staande applaus na afloop zei voldoende.

Lekkere drankjes tussendoor en een heerlijk stampotbuffet met een stevig toetje tot slot, maakten een eind aan de vrijwilligersmiddag 2024. Een kleine



extra attentie had het bestuur voor de dames van het Treffer team die die middag in touw waren om iedereen vlot van spijs en drank te voorzien.

En dat we het steeds weer met zijn allen waarmaken, bleek eens en te meer toen na afloop de afwas, de vloer en de toiletten in een mum van tijd weer schoon waren en al het meubilair weer in de juiste lokalen stond.

'Samen een super KBO'



Weer gezellige bridgedrive 2024

22 November stroomde voor 14.00 uur De Treffer vol met 44 bridge-liefhebbers. Allen kaartend bij een van onze eigen clubs. 'Heel leuk om op zo'n middag weer eens andere tegenstanders te ontmoeten', was ongetwijfeld de gedachte van veel deelnemers.

Coördinatoren Hans Halink, Peter Sterenborg en Laurens Wildenborg hadden de touwtjes goed in handen. Er werd gekaart in een A- en een B-lijn. Maar niet voordat er eerst koffie met een heerlijke medium-soes genuttigd was. Daarnaast was er in de pauze gezorgd voor een drankje en wat heerlijke snacks. Uiteraard waren daar weer een paar dames van ons voortreffelijke Treffer Team verantwoordelijk voor. Alsof het dagelijks werk is, werden bitterballen, kaassoetsjes en andere (niet op de schijf van 5 staande) heerlijkheden gefrituurd. Na afloop was er daarom een hartelijk applaus voor hen als dank voor hun inzet.

Na een middag kaarten in stilte en gezellig praten tijdens de pauze en wisselmomenten, kon de balans opgemaakt worden:

A-lijn: 1e met 59,1%: Koppel Laurens Wildenborg en Peter Sterenborg.

2e met 56,6%: Koppel Rikie en Willie Weijers

en tevens koppel Antoon Eekelder en Annie Domhof-Eppingbroek.

B-lijn: 1e met 67,7%: Margriet Lievenstro en Diana Kruij

2e met 58,8%: Els en Resy Harbers

3e met 51%: Mieke Driessen en Annie Wolters.

Om 17.15 uur gingen zowel de prijswinnaars als de andere kaarters breed glimlachend en voldaan naar huis.

De organisatie kan terugkijken op een heel fijne middag voor de KBO-bridgers. 'Voor herhaling vatbaar', is de mening.

Nieuwjaarsbijeenkomst 2025

Buiten is het nat, guur en een beetje sneeuwachtig.

Binnen brandt de kachel en wachten de kniepertjes.

Wie op vrijdagmiddag 3 januari het weer trotseerde, werd gastvrij onthaald in De Treffer.



snack, ach.. het sfeertje was weer prima. En dan was

daar nog de verloting. "Oei, ik heb de portemonnee niet bij me!" werd geregeld bij binnenkomst geroepen. Was

ook niet nodig; geste van het bestuur. Fleecedekens,

baddoeken, advocaat, wijn, vogelvoer,

badschuim, opbergboxen etcetera etcetera

vonden gretig aftrek. Tegen 17.00 uur ontstonden

lege plekken aan de diverse tafels... tijd om

huiswaarts te keren. Met vereende krachten

even opruimen en in een mum van tijd was de

receptiezaal weer de gewone ontmoetings-

ruimte 5. Klaar om plaats te bieden aan de vele

activiteiten die voor 2025 weer op de rails staan.

De beste wensen over en weer gingen vergezeld van een paar lootjes voor de verloting.

De dames van het Treffer Team weer breeduit lachend achter de bar, volop in hun element. Een mooie nieuwjaarsrede van voorzitter Lidwien. Een vrolijke toast op het nieuwe jaar met de ruim 70 aanwezigen. Op 'spraakwater' werd niet bezuinigd en dat bleek zijn uitwerking niet te missen; overal zie je de groepjes druk babbelen met elkaar. Nootjes op tafel en tussendoor nog een paar keer een warme



ONTMOETEN & DOELEN STELLEN:



Om in de sfeer van de Blauw zones te blijven moeten we hier ook aandacht schenken aan het aspect ONTMOETEN en DOELEN STELLEN

Ook hier verwijzen we weer graag naar de activiteitengids en onze www.kbolichtenvoorde.nl website.

Ontmoeten: Denk aan de inloopochtenden; Kom simpelweg koffie/thee drinken. Ga een potje klaverjassen, solokaarten, kruisjassen of sjoelen. Kom handwerken op dinsdagmorgen. Bezoek een paar maal per jaar de Bingomiddag.

Doelen stellen: Ik wil kennismaken met keramiek. Ik wil weten wat Zentangle is. Ik ga eens de cursus bridgen voor beginners volgen. Ik wil weten of ik nog in een koor kan zingen. Zou ik kunnen schilderen? Is houtbewerken iets voor mij? Of is vrijwilliger worden bij KBO misschien iets voor mij? Kortom ga de uitdaging aan en wordt trots op jezelf! Allemaal acties die je je ten doel kunt stellen en bij jouw eigen vereniging kunt uitproberen of realiseren.

Bij al deze activiteiten krijg je het sociale aspect er gratis en voor niets bij. Bovendien maken ontmoeten en bewegen de gelukshormonen serotonine, dopamine, endorfine en oxytocine aan! Toemaar... daar kan geen potje uit de apotheek tegen op!!!

>> P. 26

Kruisjasmiddag 13 november 2024

Het was weer een heel gezellige middag. De opkomst was deze middag uitstekend, er werd gekaart aan maar liefst 13 tafels.

Door ziekte kon Annie Eskes, zij regelt de financiën en de prijzen, helaas niet aanwezig zijn. Hopelijk de volgende keer wel weer.

Klokslag twee uur was iedereen present en na de start werd het muisstil in de zaal. De drie rondes verliepen goed en snel. Precies om vijf uur was iedereen uitgekaart.

Deze middag werd de dagprijs gewonnen door het koppel Bennie en José Meekes met een totaal van maar liefst 4350 punten.

Er zijn nu drie competitie kaartmiddagen geweest. Wij tellen voor de tussenstand de hoogste twee uitslagen bij elkaar op.



De tussenstand is dan als volgt:

- 1e Bennie en José Meekes met 8100 punten
- 2e Jan Lankveld en Willie Bennink met 7820 punten
- 3e Bennie Oonk en Theo Oonk met 7800 punten

Als laatste staan nu nog:

Bennie en Annet Bluiminck met 6250 punten.

Om voor de poedelprijs in aanmerking te komen, dien je wel vijf van de zes kaartmiddagen mee te hebben gedaan.

Na een dankwoord voor de dames van het Trefferteam (horeca) en iedereen prettige feestdagen en een fijne jaarwisseling toe te wensen, sloot Sjaak deze kruisjasmiddag af.

De volgende kruisjasmiddagen in 2025 zijn:

12 februari, 12 maart en op 9 april.

Het is telkens de 2e woensdag van de maand.

Sjaak Gebbinck tel.: 06 2346 7850 | Hans Halink tel.: 06 1270 1090 | Annie Eskes tel.: 0544 371 688

Tekst en Foto's: Hans Halink

LAST VAN 'N VERSTOPPING?

WWW.TEKLOEZE.NL

BIJ RIOOL- OF STANKPROBLEMEN

BEL: 0315 33 03 75

TE KLOEZE **RIOOLTECHNIEK**

ZORGT DAT 'T DOORLOOPT

Rijbewijskeuring CBR in Varsseveld

In de Achterhoek kunt u voor een betaalbare rijbewijskeuring in Varsseveld terecht.



De keuringen vinden plaats op
**15 februari, 15 maart, 12 april,
17 mei, 21 juni en 19 juli.**

LET OP: DIT ZIJN ALLEMAAL ZATERDAGEN.

Zie voor meer informatie onder het kopje
Handig om te weten....

Bloedprikken bij SKB

Alleen op afspraak!

Streekziekenhuis
Koningin
Beatrix



Maak een afspraak via de website
www.skbwinterswijk.nl/bloedprikken of via
de telefoon 0543 544 343.

Let op: Bellen kan alleen, van maandag tot en met
vrijdag, tussen 9.30-12.00 uur en 13.00-15.00 uur.

Zeg je Lichtenvoorde dan zeg je **Hotel De Koppelpaarden!**



ETEN, DRINKEN & SLAPEN

Rapenburgsestraat 20 - 7131 CX Lichtenvoorde
Tel. 0544371204 - info@dekoppelpaarden.com
www.dekoppelpaarden.com

— Excursiebezoek Voedselbank Oost Achterhoek —

Donderdag 6 en 13 maart 2025

Altijd al nieuwsgierig geweest naar wat er zoal gebeurt achter de coulissen bij de Voedselbank Oost Achterhoek? Grijp dan nu je kans. We organiseren twee middagen. De rondleidingen zijn van **14.00-16.00 uur**. Groepsgrootte max. 25 personen. Dus wees er snel bij!



Hoe en wat?

- Ga op eigen gelegenheid naar Mercatorstraat 35 in Lichtenvoorde.
- Kun je daar niet zelfstandig komen en wil je meerijden, geef dat aan. Vertrek 13.40 uur vanaf De Treffer.
- Wie per auto wil gaan en iemand wil meenemen, geef dat aan. Vertrek 13.40 uur bij De Treffer.
- Kosten: Er zijn geen kosten aan verbonden. Wel wordt het op prijs gesteld dat je persoonlijk wat (houdbare) levensmiddelen aanbiedt. Een vrije financiële gift is ook welkom.
- Vul onderstaande strook in en doe deze in de KBO-brievenbus, Raadhuisstraat 18a. **(Niet digitaal aanmelden!)**

Bij te weinig deelname op een der dagen, gaan we voor de dag met de meeste aanmeldingen.
Je ontvangt dan bericht thuis.



Contactpersoon: Stien Pothof, tel. 06 5025 2702

N.B.: Zonder tegenbericht gaat de excursie door op
jouw voorkeursdag !



**Aanmelden voor
woensdag 26 februari!**



Aanmeldformulier EXCURSIE VOEDSELBANK 6 en 13 maart.

Naam:.....

Ik neem mee:.....

e-mail:..... Tel.nr:.....

Ik/wij kom(en) op: donderdag 6 maart / donderdag 13 maart (Zet cirkel om juiste datum)

Ik/wij kom(en) op eigen gelegenheid / graag meerijden / Ik wil wel rijden. (zet cirkel om juiste item)

Geen stille nacht?

“Oh, wat mooi!”, met die woorden kwamen een paar dames op 18 december de grote zaal van De Koppelpaarden binnenlopen. En daar hadden zij gelijk in. Wat was het feestelijk en chique aangekleed, speciaal voor onze leden. Kerst 2024 kon beginnen. Koffie/thee met een kerstkransje bij binnenkomst. Een prachtige dienst die ook deze keer weer werd voorgegaan door dominee Hans Hinkamp en pastoraal werkster Elly van den Bos. Samen met Ellie Weelink en Els Milder hadden zij binnen hun werkgroep



het thema voor deze viering ‘Geen stille nacht’ vastgesteld. De eerste lezing was uit het evangelie van Lucas: De boodschap van de engel Gabriel aan Maria. De tweede lezing was het luchtige verhaal ‘Geen stille nacht’ van Nicolas Allen. En de overweging van dominee Hans is telkens weer een verrassende parel. Een toespraak die ons met ernstige woorden, gelardeerd met luchtige kwinkslagen, met beide benen in de wereld van vandaag zet. Ons KBO-koor zong passende liederen tussendoor en dat deden zij meer dan uitstekend. Met name de keuze van het liederen-repertoire

maakte dat het al met al een viering werd die bijzonder goed viel bij de toehoorders.

Een smakelijke royale broodmaaltijd vulde de buikjes. En een fraai optreden van dameskoor Noir uit Zieuwent, deed de wijntjes, sapjes of andere drankjes naar keuze, extra lekker smaken. Tegen 20.00 uur gingen de ruim 70 bezoekers tevreden en met een fijn kerstgevoel naar huis. “Wat hebben we een fijne middag gehad”, vertelde het tevreden echtpaar Wittenbernds. “Volgend jaar komen we zeker terug!”. Dat is fijn te horen. Dat compliment mag naar Ellie, Elly, Els en Hans, onze kerstcommissie.



Kerstochtend handwerkdames



Foto's: Truus Meinen

Biljartlakens vernieuwd



Andere verenigingen andere mogelijkheden/uitdagingen

Naast de KBO zijn er heel veel andere verenigingen die bewegen en ontmoeten in hun aanbod hebben.

Wat denk je van **zwembad MEEKENESCH**? Het water is er altijd heerlijk warm.



Kijk naar hun mooie aanbod!

Doe in de maanden februari en maart 2025 **gratis 4 keer** mee met AquaVitaal, Hart in Beweging of Aqua Fitness/Jogging.

- Laat vooraf even weten of je komt!! info@meekenesch.nl of 0544 371 000 en vraag dan even naar Jeroen of Jet.

Hart in beweging

Voor wie? Voor jong en oud. Heb je last van stijfheid, moeilijk bewegende gewrichten of rugpijn. Of moet je op advies van je arts of fysiotherapeut meer gaan bewegen? Of heb je als advies gekregen een verantwoorde vorm van beweging te gaan zoeken na een korte of langere periode van minder goede gezondheid? Dan is het heerlijk om dit in het water te doen onder (extra) deskundige begeleiding. Hart in beweging is op dinsdag van 10.15-11.00 uur en op woensdag van 9.30-10.15 uur.

AquaVitaal. Fit! Ook voor 50, 60 en 70 plus!

De vijftig gepasseerd en lekker willen bewegen? Kom AquaVitaal zwemmen in groepsverband. Aan je conditie én aan je zwemvaardigheid werken. Dus gewoon lekker met plezier in het water blijven bewegen. Of je nu 50 bent of 80, het genieten in het water kent geen leeftijdsgrens! Kun je niet zwemmen? We hebben hiervoor speciale activiteiten in ondiep water. Dus je kunt gewoon meedoen. AquaVitaal is een plezierige vorm van bewegen in het water waarbij alle facetten van het bewegen in water aan bod komen. Vaak worden de oefeningen ondersteund door muziek waardoor het bewegen in water een feest wordt. AquaVitaal is op maandag van 13.30-14.15 uur, dinsdag, woensdag en donderdag van 09.30-10.15 uur.

Aqua Fitness/Jogging Conditie verbeteren? Spieren versterken? Afslanken?

Drie redenen om te kiezen voor Aqua Fitness of Aquajogging! Want juist deze vormen van bewegen in het water zorgen voor een betere conditie, sterkere spieren en helpen je af te slanken. Maar dat is het niet alleen, het is ook gewoon gezellig! En of je nu jong bent of oud, man of vrouw, je bent altijd van harte welkom.

Baantjes trekken? Voor vroege en latere vogels!

Niks lekkerder om helemaal fris en fruitig aan een nieuwe (werk) dag te beginnen. Elke werkdag kun je in de ochtend bij het Meekenesch terecht om je baantjes te trekken. Of dat nu in de supersnelle baan is of in de klets(nat) baan, voor iedereen een fijne manier om de dag te starten. Ben je meer een avondmens? Geen punt! Op maandag-, woensdag- en donderdagavond kan er in de avond banen gezwommen worden. Wil je advies over techniek of opbouw van training,

we helpen je graag!

Last but not least kun je na het zwemmen nog genieten van een heerlijk kopje koffie, cappuccino of thee of iets anders in onze horecaruimte of lekker buiten bij mooi weer. Onze vrijwilligers zorgen daar met erg veel plezier voor!

Met spetterende groet,

Jeroen Scheuter, tel. 0544-371000 (Bad Meekenesch)

Of wat denk je van **Dynamic Tennis**? Bekijk het aanbod van de actievelingen in de Zandschoppe.

Doe mee met Dynamic Tennis en Tafeltennis!

Ben jij iemand met een lichamelijke beperking en op zoek naar een gezellige, sportieve uitdaging? Bij Litac draait het om bewegen, plezier en sociale contacten.



tafeltennis | dynamictennis

Wij zijn een groep enthousiaste tennissers met veel humor, een gezonde dosis competitie, en vooral veel gezelligheid. Dankzij onze sporten Dynamic Tennis en Tafeltennis, kunnen we regulier sporten zonder aanpassingen, en dat is goed voor lichaam, geest én participatie!

Of je nu een ervaren speler bent of net begint: bij ons voel je je thuis. Kom sporten, lach mee en ervaar de kracht van Dynamiek Tennis en Tafeltennis bij Litac!



Doe een keer mee en bezoek ons op de woensdagochtend om 09.30 uur



Litac/De Zandschoppe, Varsseveldseweg 62-A, 7131 JA Lichtenvoorde



Guus Hulshof, guushulshof@live.nl en Marcella de Jong, mhildisheim@gmail.com



www.litac.nl

Samen sporten, samen lachen, samen winnen - dat is Dynamiek Tennis en Tafeltennis!

Vitality Club Lichtenvoorde

In samenwerking met Vitality Club Nederland/Leyden Academy on vitality and ageing, is Buurtzorg Oost-Gelre vorig jaar op 11 april gestart met een Vitality Club in Lichtenvoorde als onderdeel van collectieve preventie in de wijk.

Waarom een Vitality Club?

Voldoende beweging kan de mobiliteit, kwaliteit van leven en



GEZOND en VITAAL in OOST GELRE (5)

levensduur aanzienlijk verhogen. Met name voor 50-plussers is voldoende beweging essentieel, gezien het risico op leeftijdsgerelateerde aandoeningen zoals hoge bloeddruk, diabetes en gewrichtsklachten.

In 2020 heeft het RIVM (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu) de Vitality Clubs als beweeginterventie erkend.

De club zorgt ervoor dat oudere wijkgenoten plezier hebben en gezonder en vitaler ouder worden. Door samen te bewegen wordt het sociale netwerk in de wijk versterkt, wijkgenoten zien en helpen elkaar, en dit draagt bij aan het ontstaan van een zorgzame wijk.

Wat is nu precies een Vitality Club?

Het is een beweeginterventie voor en door 50-plussers.

Deelnemers bewegen samen buiten, waarbij de trainingen worden verzorgd door 'peer coaches', mensen uit de eigen groep die vrijwillig als trainer fungeren. Deelnemers komen als ze zin hebben, ze zitten nergens aan vast. Door het inzetten van peer coaches blijkt de interventie laagdrempelig en duurzaam. Onderzoek van Leyden Academy onder deelnemers toonde in 2018 aan dat hun conditie verbetert en dat zij zich ook mentaal sterker voelen.

Waar, wanneer en hoe?

Vitality Club Lichtenvoorde verzorgt 3x per week een beweeguur van 9:00-10:00 uur

Locatie: Wijkgebouw 'De Schoppe',

Johannes Vermeerstraat 50

- maandagochtend; 4 km wandelen met tussendoor oefeningen

- donderdagochtend; statische en spel oefeningen

Locatie: Sportcomplex Hamalandhal,

Van der Meer de Walcherenstraat 3

- vrijdagochtend; statische en spel oefeningen

Na het beweeguur is er de mogelijkheid om samen koffie/thee te drinken.

Lid worden en opgeven is niet nodig.

Deelname kost 1 euro per week, ongeacht hoe vaak u per week deelneemt. Hiervan kan materiaal aangeschaft worden of iets leuks mee gedaan worden.

De peer coaches zijn en blijven vrijwilligers. Daarom is deelname op eigen risico. Ervaring leert echter dat de baten vele malen groter zijn dan de risico's.

Kom gezellig een keertje kijken en/of meedoen!

- Volg ons op facebook 'Vitality Club Lichtenvoorde'

- Voor informatie kunt u contact opnemen met Monique Peperkamp, wijkverpleegkundige, tel. nr: 06 8379 5689



Biljarttoernooi 2024 De Olde Leu

Op vrijdagavond 6 december was het kampioenschap biljarten. Vanaf oktober is er gestreden om deze fel begeerde titel met 26 deelnemers en uiteindelijk waren er 4 heren, die dit mochten uitvechten door middel van kruisfinales. Er waren veel belangstellenden die rondom de biljarttafels zaten om maar niets te missen. Het was spannend, de standen waren vaak dichtbij elkaar. Eerst werden de nummers 3 en 4 bekend. Daarna speelden de nummers 1 en 2 tegen elkaar en tegen 22.00 uur was de winnaar bekend.



De uitslag van dit kampioenschap is:

1. Ben Heinsbroek **Kampioen 2024!**
2. Paul Huinink
3. Vincent Beunk
4. Frans Bulthuis

De finalisten werden gefeliciteerd, de beker werd overhandigd aan de nr 1 en voor alle 4 was er een prachtig vleespakket. Het was een mooi toernooi dat uitstekend georganiseerd was door Jos te Brake en ook niet te vergeten Jos'z'n vrouw Annie die zorgde voor lekkere hapjes. Hartelijk dank namens finalisten en toeschouwers.

Tekst: Lidy Borgers

Foto's Lidy Borgers, Henk Eiting

Van Digibeet naar Digibeter (1)

Instellen van meldingen op een Apple en Android telefoon of tablet.

Wat zijn meldingen?

Meldingen zijn mededelingen die in het scherm van de iPad of iPhone verschijnen. Ze komen van apps, widgets of het besturingssysteem en kunnen over van alles gaan. Deze mededelingen kunnen bijvoorbeeld WhatsApp zijn of informatie van de PostNL-app dat een bezorger onderweg is met een pakketje. De telefoon kan zelf ook meldingen sturen, bijvoorbeeld over het aantal uren schermgebruik in de afgelopen week. Of waarschuwen als er een update van het besturingssysteem is. De meldingen kunt u zelf in- of uitschakelen. Ook de plek van de melding is naar wens aan te passen. (Doordat er verschillende Android en Apple versies zijn kunnen de stappen wat verschillen.)



Meldingen bekijken

Meldingen komen in het toegangsscherm van de iPad of iPhone te staan. Dit is het scherm met de huidige datum en tijd en wordt weergegeven wanneer u de iPhone/iPad inschakelt of uit de sluimerstand haalt.

- Tik op een melding van een app om te zien waar de melding over gaat.
- Het kan zijn dat er een aanvullende handeling nodig is om de betreffende app te openen, zoals ontgrendelen met een pincode of de vingerafdrukscanner gebruiken.

Altijd meldingen zien

Instellingen voor meldingen zijn aan te passen via Instellingen. Stel bijvoorbeeld in dat meldingen zichtbaar zijn zonder het apparaat te ontgrendelen.

- Tik op de app **Instellingen**.
- Tik op **Meldingen**.
- Tik op **Toon voorvertoning**.
- Tik op **Altijd**.

Het scherm licht op als er een melding binnenkomt. U kunt de melding meteen bekijken.

Meldingen beheren vanuit het Berichtencentrum

Een overzicht van alle meldingen nodig? Veeg vanuit het toegangsscherm van het midden van het scherm omhoog. Of veeg op elk ander scherm vanaf de bovenkant van het scherm omlaag. Onder het kopje 'Meldingencentrum' staan

alle meldingen, per app verzameld. In dit overzicht kunt u het volgende doen met een melding:

- Veeg naar links over een melding. Er kunnen de volgende opties staan: 'Opties', 'Wis' of 'Wis alles'. Daarnaast kunnen er per app nog aanvullende mogelijkheden zijn. Bij een melding van de app Podcasts staat bijvoorbeeld 'Configureer in podcasts' om verfijnder in te stellen welke meldingen wel of niet in beeld komen.
- Tik op **Opties** om te kiezen voor zaken als 'Houd 1 uur stil', 'Houd vandaag stil', 'Toon instellingen' of kies voor 'Schakel uit' om geen meldingen van de betreffende app te ontvangen. Een tik op **Toon instellingen** opent de Instellingen voor meldingen van de betreffende app. Daar kunt u aanpassen of u meldingen wilt blijven ontvangen en ook hoe ze eruitzien.
- Als er meerdere meldingen zijn van dezelfde app, worden deze 'op elkaar gestapeld' in het overzicht van de meldingen. Tik op de bovenste melding om ze allemaal afzonderlijk te zien. De meldingen zijn per stuk te wissen door naar links erover te vegen en dan te tikken op **Wis**.
- Alles wissen? Tik bovenaan de stapel op het kruisje en daarna op **Wis**.

Meldingen aanzetten via de Instellingen

Via de app Instellingen geeft u aan of en hoe een app meldingen mag sturen. Als voorbeeld nemen we de app Notities, die standaard op de iPad of iPhone staat. Zo werkt dit:

- Tik op **Instellingen > Meldingen**.
- Onder 'Meldingsstijl' staan alle apps die aan meldingen doen. Per app stelt u hier in hoe u de meldingen graag ziet. Tik bijvoorbeeld op **Notities**.
- Helemaal bovenaan staat 'Sta meldingen toe'. Controleer of het schuifbalkje erachter groen is. Zo niet, tik er dan op.

Type meldingen kiezen

Onder de balk 'Sta meldingen toe' kiest u waar en hoe de meldingen verschijnen. De getoonde keuzes zijn: 'Toegangsscherm', 'Berichtencentrum'/'Meldingencentrum' en 'Stroken'. Onder elk van deze opties kunt u een rondje aanvinken. Dan verschijnt er een wit vinkje in een blauw rondje. Doe dat bij 'Toegangsscherm' als u meldingen wilt zien als u de iPhone of iPad oppakt of op de Thuisknop drukt. De optie 'Berichtencentrum'/'Meldingencentrum' toont meldingen als u over het toegangsscherm omhoog veegt. 'Stroken' verschijnen kort in beeld, bijvoorbeeld

Van Digibeet naar Digibeter (2)

tijdens het gebruik van andere apps.

Standaard staan ze alle drie ingeschakeld. Dit aanpassen kan zo:

- Tik op het aangevinkte rondje onder het type melding om het in of uit te schakelen.
- Hebt u 'Stroken' aan staan, tik dan nog op **Strookstijl** en kies voor **Tijdelijk** of **Blijvend** strookstijl. (Bij 'Blijvend' moet u een melding zelf van het scherm vegen.)

Wel of geen geluid

Wilt u een geluidje horen als er een melding komt?

Standaard staat deze optie aan. U herkent dit aan de groene schuifbalk achter 'Geluiden'. Stelt u geen prijs op geluid, tik dan rechts van 'Geluiden' op de groene schuifbalk. De schuifbalk wordt wit en het geluid van de melding staat nu uit.

Andere opties voor meldingen

Dan zijn er nog enkele andere opties voor meldingen.

'Toon voorvertoning' is hiervoor al behandeld. Dit bepaalt of u ook meldingen krijgt zonder de telefoon of tablet te ontgrendelen. 'Meldingen groeperen' bepaalt of meldingen van dezelfde app bij elkaar komen staan in een groepje in het Berichtencentrum/Meldingencentrum. Dit is handig voor het overzicht. Wilt u dit niet?

- Tik op **Meldingen groeperen**.
- Tik op **Uit**.

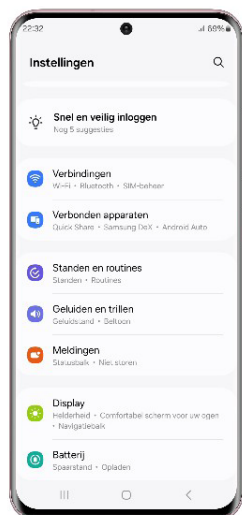
Te veel meldingen?

Veel apps sturen regelmatig een melding. Deze verschijnen de hele dag door op het scherm van onze telefoons. Van het laatste nieuws tot nieuwe e-mails. Te veel van het goede? Gelukkig is dit makkelijk aan te passen in de instellingen.

Pushberichten uit/aanzetten (Android) (Samsung e.a.)

In de Instellingen bepaalt u welke apps meldingen sturen:

- Tik op de app Instellingen.
- Tik op **Meldingen**.
- Tik op **App-meldingen**.
- Een overzicht van alle apps opent. Achter elke app staat een schuifje. Staat het schuifje aan (naar rechts en blauwgekleurd), dan krijgt u meldingen. Staat het schuifje uit (naar links en grijsgekleurd), dan



krijgt u geen meldingen.

- Zet het schuifje voor elke app naar wens aan of uit.

Meldingen van WhatsApp

Standaard verschijnt een melding in het telefoonscherm zodra er een bericht via WhatsApp binnenkomt. Hierdoor is de gebruiker direct op de hoogte van een nieuw bericht en hoeft hij of zij niet te controleren of er nieuwe berichten zijn. Handig, maar soms ook storend. Zeker als er veel berichten binnenkomen. Bepaal daarom zelf of en hoe WhatsApp meldingen verstuurt.

WhatsApp-meldingen wijzigen (iOS) (Apple)

Pas de instellingen voor meldingen zo aan op een iPhone:

- Open WhatsApp.
- Tik op het tabblad **Instellingen**.
- Tik op **Meldingen**.
- Onder 'Berichten' en 'Groepsmeldingen' staat 'Toon meldingen'. Geef aan of u meldingen wilt ontvangen van binnengekomen berichten en groepsberichten. Tik op het schuifje om de instelling aan te passen.
- Bij getoonde meldingen is er de keuze om al een stuk van het bericht te laten zien. Hiervoor moet het schuifje achter 'Toon voorvertoning' groen zijn.
- Stel tot slot in hoe een eventuele melding in het scherm verschijnt. Tik op **Meldingen in app**.
- Tik onder 'Meldingsstijl' op de gewenste manier van meldingen: **Geen**, **Stroken** of **Meldingen**.

WhatsApp-meldingen wijzigen (Android) (Samsung e.a.)

Pas de instellingen voor meldingen zo aan op een Android-toestel:

- Open WhatsApp.
- Tik rechtsboven op het pictogram van de drie verticale stipjes.
- Tik op **Instellingen**.
- Tik op **Meldingen**.
- Tik achter 'Meldingsgeluiden' op het schuifje om aan te geven of u geluiden wilt horen bij een melding.
- Tik onder 'Berichten' op **Trillen** en kies voor een van de opties.
- Tik onder 'Berichten' op **Pop-upmelding** en tik op de gewenste manier van meldingen weergeven. Bij nieuwere Android-versies is deze optie niet beschikbaar.
- Scrol naar beneden naar 'Groepen' en doe daar hetzelfde.

Succes!!

Tekst: Ton Jolij

Omgaan met je DigiD: NIEUWE CURSUS IN VOORJAAR!!

- Donderdag 6 en 13 februari 2025 van 10.00-12.00 uur.
- Donderdag 6 en 13 maart 2025 van 10.00-12.00 uur

• Waar: Bibliotheek Oost Achterhoek, De Leest 2, Lichtenvoorde



Waarom deze cursus?

Voor veel mensen is het aanvragen en gebruiken van een DigiD niet iets wat vlekkeloos verloopt. Toch krijgen we er steeds vaker mee te maken. Veel overheidsinstanties, gemeenten, verzekeringen en ziektekostenverzekeringen maken hiervan gebruik. In deze cursus kun je oefenen en word je wegwijs gemaakt in het gebruik van deze sites. Deze cursus wordt samen met de Bibliotheek Oost-Achterhoek aangeboden. Het geheel bestaat uit 2 lessen van 2 uur.

We gaan ervan uit dat u beschikt over een DigiD en de bijbehorende inloggegevens. Is dat niet het geval (of weet u het niet zeker) wilt u dat duidelijk aangeven bij inschrijving? Wij nemen dan contact met u op om ruim voor de eerste cursusdag een DigiD aan te vragen.

U kunt natuurlijk ook langskomen bij de KBO-computerinloop op de woensdagmiddag of de inloop van de bibliotheek. Houd u er rekening mee dat het minstens een aantal dagen duurt voordat u de gegevens in de bus hebt.



U kunt u nu al aanmelden via de website van KBO Lichtenvoorde of door te bellen naar: **Tel.: 06 4113 0412**

Meer informatie en aanmelden kan ook via de website van Bibliotheek Oost Achterhoek.

<https://oostachterhoek.op-shop.nl/28/digisterker/vanaf/19-02-2020>

Voor onze zieken en jarigen

Allereerst wil ik u nog het allerbeste wensen voor 2025. En vooral veel gezondheid. Die wens hebben wij wel nodig als wij ouder worden. Er komen allerlei kwalen en kwaaltjes op onze leeftijd. De laatste maanden ben ik uit de running geweest door 2 gebroken nekwervels. Dit gebeurde door een ellendige val. Ik heb er 6 weken mee rondgelopen zonder dat ik het wist. Volgens de chirurg heb ik niet één maar twee engeltjes op mijn schouder gehad. Eén verkeerde beweging en het had helemaal mis kunnen gaan. Ik heb enorm veel geluk gehad. Ik heb 6 weken met een vistakraag rondgelopen. En dat was niet gemakkelijk. Ik kon alleen mijn ogen bewegen. En recht voor me uit kijken. Zelfs het toetsenbord kon ik niet bedienen. Vandaar geen artikeltjes van mij. Maar het is gelukt. Ik hoefde



uiteindelijk niet geopereerd te worden. Dus ik kan weer verder. Naast kwalen en kwaaltjes zijn er ook mensen die ernstig ziek zijn. Sommigen worden niet meer beter, anderen hebben een hele lange lijdensweg. Ik hoor zieke, oude mensen vaak zeggen: "Voor mij hoeft het

niet meer". En ik kan ze soms geen ongelijk geven. Toch wil ik deze mensen alle goeds wensen en bedenken: Het zijn de kleine dingen die het hem doen. Een kus, een knuffel en een glimlach zeggen meer dan duizend euro. Er zijn gedurende de drukke feestdagen ook nog veel mensen die jarig zijn. Sommigen vinden dat niet zo leuk. Wij hebben het in die tijd al zo druk. Maar, wees blij dat u weer een jaartje ouder geworden bent. En hopelijk in een redelijk goede gezondheid. Daarom een hiep hiep hoera voor alle jarigen in het nieuwe jaar.

Ans Vonhof



gemeente Oost Gelre

Fietspaaltjes weg of vervanging door kunststof paaltjes...

Bij de fietstunnel aan de Zieuwentseweg in Lichtenvoorde staan al kunststof paaltjes.



In Oost Gelre staan op veel plekken paaltjes op fietspaden en fietsroutes. Deze paaltjes zijn er om auto's van de

fietspaden te houden en fietsers veilig te laten fietsen.

Maar soms zorgen deze paaltjes juist voor ongelukken met fietsers. Daarom halen we, daar waar het veilig kan, deze paaltjes weg.

Op sommige plekken blijft het risico van auto's op fietspaden groter. Daar laten we de paaltjes staan. Wel vervangen we de harde paaltjes door rood-witte kunststof paaltjes. Als een fietser hier tegenaan fietst, is het risico op een ernstig ongeval kleiner dan bij een hard paaltje. Bij enkele locaties passen we markeringen met ribbels rondom de palen toe. Zo zien én voelen fietsers direct dat ze een fietspaaltje naderen.

Planning

De paaltjes die wegkunnen, halen we binnenkort weg. Het vervangen van harde paaltjes door kunststof paaltjes gebeurt in het voorjaar van 2025.

Meer informatie

Heeft u hier vragen en/of opmerkingen over? Dan kunt u een e-mail sturen naar ruimtelijkbeheer@oostgelre.nl.

Ecocirkels geven ruimte aan de natuur...

Een soortgelijke ecocirkel, in 2023 aangelegd in Brummen. Oost Gelre wil inwoners een gezonde en fijne leef-omgeving bieden. Daarom bouwen we wijken met ruimte voor spelen en ontmoeten in een groene omgeving. De laatste jaren zoeken we naar manieren om de omstandigheden voor planten en dieren te verbeteren. Daarom

beheren we het openbaar groen op een andere manier dan 'vroeger'. Het groen ziet er daardoor op sommige plekken wat ruiger en minder strak uit.

In de parken gebruiken we bijvoorbeeld schapen om het gras te beheren. Ook maaien we op sommige plekken minder vaak, zodat kruiden en bloemen meer kans krijgen. Hierdoor zien we meer natuurlijke en bijzondere planten, wat goed is voor bijen, vlinders, vogels en kleine dieren.

Maar wat gebeurt er als we de natuur helemaal met rust laten?

Dus niet maaien of snoeien, of op een andere manier onderhoud plegen? Wat betekent dat voor de biodiversiteit? Om dat te onderzoeken hebben we in de week van 21 oktober 2 ecocirkels geplaatst. De cirkels hebben een doorsnede van ongeveer 14 meter. Daaromheen komt een eenvoudig schapenhek. Na het plaatsen van het hekwerk laten we de ruimte met rust.

Waar komen de ecocirkels?

De ecocirkels komen op 2 plekken in Lichtenvoorde:

- aan de Kievitstraat, dichtbij de St. Jorisschool
- in het Wentholtpark aan de Rode van Heeckerenstraat

Binnen de ecocirkel neemt de natuur het over

Verschillende planten zullen spontaan groeien. Eerst

pioniersplanten, later andere kruiden en struiken. We zijn benieuwd naar deze ontwikkeling en gaan de begroeiing jaarlijks volgen.

We verwachten dat er na een paar

jaar een klein vogelbosje ontstaat. We grijpen binnen de ecocirkel zo min mogelijk in. Wel verwijderen we regelmatig zwerfafval. En als het nodig is, nemen we andere maatregelen.

Heeft u vragen over deze ecocirkels?

Neem dan gerust contact op met André te Brake, medewerker natuur en landschap. U kunt hem bellen op (0544) 39 34 98 of mailen naar a.tebrake@oostgelre.nl.

Hoe sterk sta jij?

Iedereen wil zo lang mogelijk gezond en zelfstandig blijven. Zo kun je blijven genieten van de dingen die voor jou belangrijk zijn, ook als je ouder wordt. Een val kan dit in één klap veranderen, zelfs als je nog gezond en sterk



bent. Wist je dat er jaarlijks zo'n één miljoen 65-plussers vallen? Gelukkig kun je zelf veel doen om een val te voorkomen. Bijvoorbeeld door je spieren en balans te trainen. Ook gezond eten en regelmatig je ogen laten controleren zijn belangrijk.

Cursussen

Er zijn speciale (gratis) cursussen om, als 65-plusser, je risico op een val te verkleinen. Dit doe je samen met



anderen en helpt je om sterk te blijven staan. Ook zorgt het ervoor dat je je zeker en zelfstandig voelt. De gezelligheid krijg je er gratis bij! Wil je weten

welke aanbieders er bij jou in de buurt zijn? Kijk dan op de pagina valpreventie van Samen in Oost Gelre (<https://sameninoostgelre.nl/valpreventie/>).

Maak kennis met de gemeentelijke ombudsman

Wanneer u niet tevreden bent over de manier waarop de gemeente uw klacht heeft afgehandeld, kunt u de



Jan de Roos en Aukje Verstegen

hulp van de gemeentelijke ombudsman of de plaatsvervangend gemeentelijke ombudsman inschakelen.

Zij bieden een onafhankelijke beoordeling van uw klacht en proberen samen met u te zoeken naar een passende oplossing. Maar wie zijn deze ombudsmannen precies, wat doen ze en waarvoor kunt u hen benaderen?

Luisterend oor.

De ombudsmannen zijn onafhankelijke personen die klachten behandelen over de manier waarop de gemeente u heeft behandeld. Denk hierbij aan hoe een medewerker met u is omgegaan of aan beslissingen van gemeentelijke instanties die u persoonlijk treffen. Als inwoner van Oost Gelre kunt u de ombudsmannen inschakelen wanneer u niet tevreden bent met hoe de gemeentelijke instanties uw klacht hebben afgehandeld.

Aukje Verstegen is de gemeentelijke ombudsman en Jan de Roos is de plaatsvervangend gemeentelijke ombudsman van Oost Gelre. Zij zorgen ervoor dat uw klacht serieus wordt bekeken en dat de gemeente op de juiste manier handelt. "Wij bieden een luisterend oor en proberen problemen op een informele manier op te lossen. Zonder direct naar ingewikkelde procedures te grijpen," legt Aukje uit. "Wij horen inwoners echt aan."

Objectief handelen.

U kunt de ombudsmannen inschakelen als u vindt dat de gemeente niet adequaat heeft gereageerd op uw klacht. De klachtenprocedure van Oost Gelre bestaat uit 2 fasen. Eerst wordt uw klacht behandeld door de klachtbehandelaar van de gemeente: de gemeentesecretaris. Bent u daarna nog steeds niet tevreden? Dan kunt u in de tweede fase uw klacht voorleggen aan de ombudsmannen.

Het doel van de ombudsmannen is om de relatie tussen inwoners en de gemeente te verbeteren. Dit doen ze door eerlijk en onafhankelijk te kijken naar wat er is misgegaan. "Wij hebben geen rol binnen de gemeente zelf," benadrukt Jan. "Daardoor kunnen we objectief handelen en proberen om de communicatie en het vertrouwen te herstellen."

In gesprek.

Als een gesprek tussen u en de gemeente zinvol is, zullen de ombudsmannen dit organiseren. "We vinden het belangrijk dat de gemeente en de inwoners weer in gesprek komen", legt Aukje uit. "Een persoonlijke benadering werkt vaak veel beter dan formele brieven en documenten heen en weer sturen."

Het doel is altijd om samen naar een oplossing te zoeken. Maar ze kunnen ook aanbevelingen doen aan de gemeente als er verbeteringen mogelijk zijn in de werkwijze of communicatie. Jan: "Zelfs als een oplossing niet haalbaar blijkt, zorgen wij ervoor dat de inwoner altijd een duidelijk antwoord krijgt. Transparantie is essentieel."

Meer informatie

Heeft u een klacht over de gemeente en komt u er dus samen niet uit? Aarzel dan niet om de ombudsmannen in te schakelen. Zij staan voor u klaar met een onafhankelijke blik en proberen samen met u en de gemeente tot een oplossing te komen. Meer informatie over de procedure en hoe u contact kunt opnemen, vindt u op de website [Ombudsman Oost Gelre. https://ombudsmanoostgelre.nl/](https://ombudsmanoostgelre.nl/)

Ledenkorting

UW LEDENPAS IS GELD WAARD!!!!

De ledenpas van de KBO-Lichtenvoorde kan bij onderstaande bedrijven worden ingezet voor kortingen. Let wel! De korting geldt alleen voor de eigenaar van de ledenpas, die zich op verzoek ook moet kunnen legitimeren.

Berden
mode, wonen & meer

U ontvangt 10 % korting op niet afgeprijsde artikelen. U krijgt de korting op vertoon van uw ledenpas en uw legitimatie (paspoort, rijbewijs of ID-kaart)



Fysiotherapie
Lichtenvoorde

Voor € 40,-- per maand kunt u wekelijks (dus 4 of 5 maal per maand), verantwoord sporten onder leiding van een fysiotherapeut. Maximaal 5 personen in de groep. Het betreft hier cardio, grondoefeningen, fietsen en meer. Neem contact op met Mardi Rutten. Tel.: 0544 372 727 of e-mail naar: info@fysiolichtenvoorde.nl



Fysiotherapie
Oost Gelre

TopVit Fysiotherapie Oost Gelre aan de Esstraat. U kunt hier onder deskundige leiding een individueel programma afwerken. De korting voor de leden van KBO-Lichtenvoorde bedraagt 10%. Telefoonnummer 0544 375 555

Trendy
BLOEMEN

Kleur, fleur en geur in huis met de bloemen van Trendy aan de Varkensmarkt in Lichtenvoorde. U ontvangt 10% korting op aankoop van bloemen. Met uitzondering van voordeel- en kortingsacties.

Juust.

Juust Advocaten, juristentelefoon: 0544 397 200

Rensing
Light Design

Een nieuwe hanglamp met meer licht boven de eettafel? Of een goede leeslamp met ledverlichting nodig? Rensing Light Design geeft 10% korting aan de leden van KBO-Lichtenvoorde op vertoon van hun KBO-ledenpas. (met uitzondering van gloei- en ledlampen).

Weekoverzicht activiteiten

Maandag:

09.30-11.30 uur Portretschilderen en aquarelleren
09.30-11.30 uur Studiekring (even wkn)
09.30-11.30 uur Darten
13.00-15.00 uur MBVO
13.30-15.30 uur Omgaan met je mobiel (workshop)
13.30-16.00 uur Zentangle
14.00- uur Leesclub (eigen planning)
14.00-16.00 uur Jeu de boules (buitenbanen)
19.00-22.30 uur Biljarten
19.30-22.30 uur Bridgen

Dinsdag:

Fietsen: 25 km, (**oneven weken**), vertrek vanaf De Treffer
in mei t/m september start om 9.30 uur.
in oktober en april start om 14.00 uur
09.00-11.00 uur Handwerken
09.30-11.30 uur Inloopcafé/kaarten/sjoelen
09.30-11.30 uur Teken en schilderen met Alied
13.30-16.00 uur Houtsnijden/beeldhouwen
13.30-16.00 uur Jeu de boules (buitenbanen)
13.30-17.00 uur Biljarten
14.00-17.00 uur Bridgeclub
19.00-22.30 uur Biljarten

Woensdag:

09.30-11.30 uur Seniorenkoor
09.30-10.00 uur Wandelvoetbal inloop
09.30-11.30 uur Zentangle
10.00-11.30 uur Training wandelvoetbal
10.00-12.00 uur Jeu de boules (buitenbanen)
14.00-16.00 uur Jeu de boules (buitenbanen)
14.00-16.00 uur Ondersteuning voor
PC/iPad/tablet/mob.tel etc.

Woensdag

13.30-15.30 uur Bloemschikken 6 x per seizoen
13.30-17.00 uur Biljarten
19.00-22.30 uur Biljarten
19.30-22.30 uur Bridgeclub

Donderdag:

Wandelclub: even weken, start 09.00 uur
09.30-11.30 uur Inloopcafé/kaarten/sjoelen
09.30-11.45 uur Koersbal
09.45-12.15 uur Bridgeles (cursus beginners)
10.30-11.30 uur Yoga
13.30-14.30 uur KBO Vitaal
13.30-17.00 uur Bridgen en kaarten
13.30-17.00 uur Biljarten
14.00-15.30 uur Linedance
19.00-22.30 uur Biljarten
19.30-22.30 uur Bridgeclub

Vrijdag:

08.30-09.45 uur Spaans Groep 1 Maria Zandstra
09.00-10.30 uur Spaans Groep 1 Ank Maathuis
09.00- uur Keramiek (workshop)
09.15-11.30 uur Engels
10.00-11.30 uur Spaans Groep 2 Maria Zandstra
10.45-12.15 uur Spaans Groep 2 Ank Maathuis
13.30-17.00 uur Biljarten
19.00-22.30 uur Biljarten

Zondag:

10.00 uur Fietsen: 50 km, vertrek vanaf De Treffer,
1e en 3e zondag in mei t/m oktober

Verspreiding van ons blad 'De Treffer'

Schema van voorbereiding voor 2025 (Onder voorbehoud)

NUMMER

nr. 2: februari
nr. 3: maart
nr. 4: april
nr. 5: mei

Uiterste inleverdatum kopij

9 januari
13 februari
13 maart
3 april

Distributie

30 januari
27 februari
27 maart
28 mei

Hallo JUMBO

Bennink

**“Al je boodschappen
op één plek,
we helpen je graag.”**

**De goedkoopste
van Lichtenvoorde!**

Van Heijdenstraat 17 **Lichtenvoorde** (0544) 39 30 40

Bestuur en ondersteuning

Lidwien Reukers

voorzitter

tel. 06 2334 9971

voorzitter@kbolichtenvoorde.nl

Jan Wolterink

secretaris

tel. 06 5427 2541

info@kbolichtenvoorde.nl

Fons Bokkers

penningmeester

tel. 06 5189 2443

penningmeester@kbolichtenvoorde.nl

Hans Halink

algemeen

tel. 06 1270 1090

Ton Jolij

coördinator Educatie

tel. 06 4113 0412

educatie@kbolichtenvoorde.nl

Stien Pothof

coördinator Culturele Activiteiten

tel. 06 5025 2702

cultuur@kbolichtenvoorde.nl

Lidy Borgers

coördinator Sport en Bewegen

tel. 06 5476 5067

sport@kbolichtenvoorde.nl

Reizen:

Lidy Borgers

tel. 06 5476 5067

Thea Elferink-ten Have

tel. 06 5708 2818

Vrijwillige Ouderenadviseurs:

Els Milder, coördinator

tel. 06 3618 5035

Vrijwillige Belasting-/advieservice:

Jos van Lith, coördinator

tel. 06 5733 4121

Ledenadministratie:

Joke Wolterink

tel. 0544 397 073 (via secr.)

Annette de Jong-Hassing

tel. 0544 397 073 (via secr.)

ledenadministratie@kbolichtenvoorde.nl

Redactie KBO De Treffer:

Ans Vonhof-Baumann

tel. 06 3091 0719

redactiepr@kbolichtenvoorde.nl



GUV Uitvaartzorg

Persoonlijk, betrokken en dichtbij

“Daarom werken wij graag bij GUV!”

Onze betrokken medewerkers:



- Persoonlijk, betrokken, dichtbij
- Alle tijd en oprechte aandacht voor u

- De beste zorg tegen de laagste tarieven
- Één vertrouwd aanspreekpunt

**Ook voor elders verzekerden
kan GUV de uitvaart verzorgen!**
Wij hanteren daarvoor speciale tarieven!

*Bel daarom
altijd eerst GUV!*

**Ook voor uw uitvaartverzekering.
Meer weten? Bel 0800 - 0809 (gratis)**
Zie ook www.guv.nl

GUV
Persoonlijk, betrokken en dichtbij