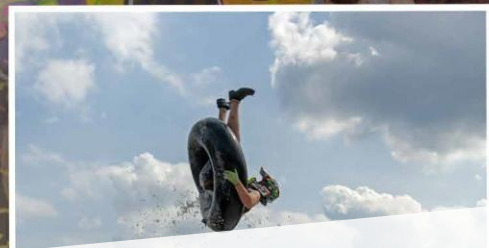


DE TREFFER

Jaargang 6, no. 7/8



KBO Fiets4daagse
5 t/m 8 augustus
pagina 16

Gezellig bridgen bij KBO!
pagina 20-21



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 wattijd.**

• 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:

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

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: Erik van de Groep

Druk: Drukkerij Westerlaan

Kopij:

Uiterlijk op **7 augustus 2025** inleveren van ondertekende kopij voor

KBO De Treffer **september 2025**

Per e-mail: redactiepr@kbolichtenvoorde.nl

of in de brievenbus: Raadhuisstraat 18a.

Voorwoord

In een wereld die soms razendsnel voorbijraast, is het goed om af en toe stil te staan bij iets heel eenvoudigs, maar oh zo krachtigs: aardig zijn voor elkaar. Het kost vaak weinig moeite - Een vriendelijk woord, een luisterend oor, een helpende hand - maar de impact kan groot zijn. Niet alleen op de ander, maar ook op ons zelf en de sfeer binnen onze vereniging.



Laten we elkaar blijven inspireren, steunen en respecteren - in woorden en in daden. Samen maken we van onze vereniging niet alleen een plek waar we onze passie delen, maar creëren we ook een omgeving waar iedereen zich welkom en gewaardeerd voelt.

Wat een mooie tijd van het jaar ligt er voor ons. De zomer staat voor deur en dat is duidelijk te zien op de voorpagina: een zonnige sfeerimpressie van de zomer en het Zwarte Cross-festival, waar jong en oud zichtbaar genieten. Neem vooral even een moment om van die foto's te genieten. Het festival heeft altijd een grote glimlach op ieders gezicht weten te toveren.

Ook binnen in dit blad valt weer genoeg te ontdekken. In dit zomerse nummer nemen we u graag mee op pad. Zo leest u over de geslaagde dagreis die onlangs plaatsvond, krijgt u inspirerende maaltijdtips om thuis of op vakantie van te genieten of blikken we vooruit op de komende fietsvierdaagse.

En heeft u de dansavond al in uw agenda staan? Een perfecte gelegenheid om de heupen los te gooien en elkaar informeel te ontmoeten. Een mooie kans om samen actief te zijn. Ik hoop velen van u daar te zien!

Kortom: genoeg leuks om naar uit te kijken.

Ik wens u veel leesplezier en een zomer vol mooie ontmoetingen.

Warme groet, Lidwien Reukers, voorzitter
voorzitter@kbolichtenvoorde.nl

— Inhoudsopgave —

Voorwoord	3
Inhoudsopgave	4
Agenda	4
Opkikkertje	4
Van de bestuurstafel	5
Veiligheid voor alles	6
Oproepen voor diverse activiteiten	6
Puzzelruilbeurs gaat van start	7
Dynamic Tennis: Een dynamische sport	7
Ledenwerfactie	9
Handig om te weten...	11
Pensioenplan NSC sneuvelt . . .	12-13
Taartpuzzel	13
Vrijwilliger in beeld	15-16
KBO Fiets4daagse 2025, 5 t/m 8 augustus	16
Wandeloetbaltoernooi weer geslaagd	17
Gezond en gezellig koken met de . . .	18
BRIDGEN..concentratie..spanning..	19
Paardensprong	19
Wat een reis! De bridgecursus zit erop...	20-21
Dansavonden Lichtenvoorde . . .	21
RijbewijskeuringCBR in Varsseveld	22
Bloedprikken bij SKB	22
Van digibeet naar digibeter	23-26
Bericht van de reiscommissie	26-27
De gemeente informeert	28-32
Cursus digisterker	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.** 17 september, 15 oktober en 12 november.
- Puzzelruilbeurs: **10.30-11.30 uur**, donderdag 25 september, 9 oktober, 23 oktober, 06 november e.v.
- Fiets4daagse: 5 t/m 8 augustus 2025.
- Kruisjassen: Start seizoen 25-26: woensdag 17 september 14.00 uur.
- Woensdag 1 oktober dagreis Amersfoort.
- Woensdag 19 november Vrijwilligersmiddag.

Van de redactie: Bij de voorpagina:



Nu er een grauwsliuier hangt over 'onze' Zwarte Cross, zou je haast vergeten hoeveel plezier wij allen als bezoeker, medewerker of via de media beleefd hebben aan dit fantastische festijn voor jong en oud, ongeacht rang, stand, kleur of anderszins. We hebben daarom gemeend onze lezers nog eens met een glimlach te laten genieten van diverse fraaie momenten, ons in het verleden geboden. Met dank aan de maker van deze foto-compositie, Erik van de Groep.

— 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.



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



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 ideeetje. Welkom tussen 9.30-10.30 uur. De koffie is klaar! Het bestuur vergadert op de eerste woensdag van de maand.

Uit de bestuursvergadering van 4 juni

Ter tafel kwamen:

- **Ledental** per 01-06- 2025: 1602.
- **Belastinggroep:** Contactpersoon Jos van Lith informeert het bestuur over activiteiten van deze werkgroep: Dit voorjaar werd door 11 belastingadviseurs 479! aangiftes verzorgd. De groep is goed bemenst. De sfeer is prima, men informeert elkaar en indien nodig wordt kennis/ know-how elders opgehaald.
- **Senioren Belang:** SB blijkt steeds meer een gespreks-partner en sparringpartner voor de gemeentelijke medewerkers te worden/zijn. Het contact is goed. Thema's als wonen, zorg en welzijn komen met regelmaat ter tafel. Met name zorg en wonen wordt een heikel punt in de nabije toekomst. Zorg moet bij de mensen gebracht worden. Maar hoe vertaal je dat in de praktijk. Wijken/ buurthuizen gaan een belangrijke rol spelen in het sociale domein.
- **Financiën:** We staan er gezond voor. Rekeningen worden vlot verwerkt. Tarieven voor komende seizoen worden een dezer weken vastgelegd en vervolgens in de activiteitengids gepubliceerd.
- **Cultuur:** De reiscommissie heeft plannen in portefeuille, de puzzelbeurs gaat op 25 september van start.
- **Sport en Bewegen:** Fiets4daagse kan weer van start. Marian te Walvaart gaat volgend jaar door met het geven van Yogalessen.
- **Educatie:** De docenten gaan door, cursisten tevreden. Tijden handhaven. Mogelijk een extra uur Spaanse les erbij.
- **Facilitair:** Een compliment aan de dames van de horeca is hier op zijn plaats. Met name de 3 coördinatoren

doen het prima. Niet te veel activiteiten plannen binnen kort tijdsbestek. Met name periode april/mei was erg (te) druk voor Treffer Team. Er wordt nagedacht over opfleuren inrichting van de ruimtes.

- **PR:** Royale aandacht was er voor 1600e lid. Let op naam van de vereniging. Deze wordt nogal eens foutgebruikt.
- **Website:** We moeten proberen naast tekst ook de foto's actueel te houden.
- **Activiteitengids:** Mutaties tijdig aangeven. Hier en daar plaatjes vervangen. Uitvoering door redactie.
- **Website:** Ton Jolij probeert de site zo actueel mogelijk te houden. Zaken/nieuwtjes die te laat aangeboden worden om in De Treffer te kunnen publiceren, kunnen via de site actueel de lucht in.
- **Koepel Gepensioneerden:** Zie info in De Treffer. De Koepel is zeer actief bezig met actuele zaken. Vaak lopen deze parallel met thema's waar ook SB met bezig is. En dat is logisch.
- **SJOL:** Klimaatbeheersing gebouw: In met name ruimte 1a en 2 wordt regelmatig te grote warmte of juist koude ervaren. Hier moet aandacht aan geschonken worden.

CONSUMPTIEPRIJZEN!

Koffie/thee/frisdranken: 1 blauwe munt.
Bieren en glas wijn: 2 blauwe munten.



• • • Betalen uitsluitend met munten • • •

ATTENTIE: ACTIVITEITENGIDS

De activiteitengids 2025-2026 komt uit eind augustus tegelijkertijd met de editie De Treffer september 2025. Na uitgifte van activiteitengids is opgave voor de diverse workshops weer mogelijk. Wil je stoppen met een activiteit, geef dat dan door aan jouw docent, of de betreffende contactpersoon.

PIANO Tegen elk aannemelijk bod

Na jarenlange trouwe dienst gaan we afscheid nemen van onze "good old piano". Misschien kunnen we een van onze leden blij maken met een nieuw meubelstuk/instrument. Heb je belangstelling? Loop op woensdagochtend even binnen in het kantoor in De Treffer.



Veiligheid voor alles

Wees attent in de avonduren!:

Ben je overdag en of 's avonds in De Treffer en is er 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.

Oproepen voor diverse activiteiten

Jeu de boules ook op donderdagmiddag

Er zijn nog een paar dagdelen vrij op de jeu de boules-banen. Wie zin heeft kan terecht op dinsdagmorgen en of donderdagmorgen. Maar sinds kort ook op **DONDERDAGMIDDAG!** Denk je erover om op één 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!!

Solokaarten op dinsdagmorgen

Wie doet mee??

Er wordt gesolokaart op dinsdagmorgen tijdens de inloop. De dames en heren zien graag wat nieuwe kaartspelers aan hun groepje toegevoegd. Heb je zin in het interessante spelletje, heb je tijd op dinsdagmorgen, lust je koffie/thee, en zoek je een paar heel gezellige medekaartspelers???? Loop dan binnen op dinsdagmorgen rond 09.30 uur. Maak kennis, doe mee of ga erbijzitten om het spelletje te leren!

Klaverjassen

Welkom... elke dinsdag- en donderdagmorgen wordter 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!

Bridgeles voor beginners



In **september** bieden we weer een cursus "**Bridgen voor beginners**" aan. Onder leiding van **Sandra Crooij** gaat u op speelse wijze kennis maken met dit

prachtige kaartspel en tevens denksport. Na deze beginnerscursus kunt u uw eerste stappen zetten in de bridgewereld. Informatie en aanmelden:

<https://www.kbolichtenvoorde.nl/cursussen/bridge/>

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).

Engels (conversatie)



Wil je meer spreekvaardigheid Engels opdoen? Vanaf medio september is er weer een mogelijkheid om je aan te

sluiten bij een reeds bestaande groep. Heb je zin om mee te doen? Informatie en aanmelden: <https://www.kbolichtenvoorde.nl/cursussen/engels-conversatie>

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 woensdag-ochtenden van 09.30-11.30 uur. Warm welkom!!!



Puzzelruilbeurs gaat van start

**De Treffer DONDERDAG 25 september
van 10.30-11.30 uur**

Hoe en wat?

- Je bent welkom om jouw puzzels te ruilen tegen andere.
- Op de eerste dag zullen al een aantal ruilpuzzels aanwezig zijn.
- Puzzelaars brengen puzzels mee, die zij niet meer gebruiken, om tevens als voorraad te dienen voor de ruilbeurs.
- Puzzelliefhebbers nemen hetzelfde aantal puzzels, die ze hebben ingeleverd, weer mee naar huis. Lever je bijv. 2 puzzels in, dan mag je 2 andere mee retour nemen.

- Alles met gesloten beurs en zonder administratie.
- De ruilbeurs vindt plaats op: Elke donderdagochtend in de **ONEVEN weken** van **10.30-11.30 uur** in **ruimte 3 of 5** van De Treffer. In de praktijk moet gaan blijken of de frequentie omlaag/omhoog moet.
- We gaan uit van inleveren/terugbrengen van volledige puzzels, zonder ontbrekende stukjes. Ontbreken 1 of 2 stukjes, geef dat dan aan.
- Data ruilbeurs: 25 september, 9 oktober, 23 oktober, 6 november, 20 november en 18 december.

RUIL en PUZZEL je mee???



Dynamic Tennis: Een dynamische sport

Een combinatie van tafeltennis, tennis en badminton

Dynamic Tennis is een veelzijdige en toegankelijke racketsport die geschikt is voor jong en oud. Deze dynamische sport combineert de voordelen van tafeltennis, tennis en badminton en biedt een unieke beleving voor spelers van alle niveaus. Het spel wordt gespeeld volgens de regels van tafeltennis, maar op een badmintonveld met een net dat op tennishoogte is geplaatst.

Hoe werkt Dynamic Tennis?

Dynamic Tennis wordt gespeeld met een superlicht racket en een foam bal, wat het spel fysiek minder belastend maakt en ideaal is voor een brede doelgroep. Een game wordt gespeeld tot 21 punten, waarbij er een verschil van twee punten nodig is om te winnen. De partij wordt gewonnen door degene die als eerste twee games wint.

Er zijn twee varianten van Dynamic Tennis:

- Dubbelspel: Hierbij wordt de bal om en om door beide teamleden gespeeld, wat zorgt voor een tactische en uitdagende samenwerking.
- Enkelspel: Een intensieve vorm waarbij spelers individueel hun vaardigheden tonen.

Kom eens kijken en doe mee!

Dynamic Tennis is laagdrempelig en uitnodigend. Je kunt vrijblijvend binnenlopen tijdens de speeltijden



om de sport te verkennen. Heb je interesse om eens mee te doen? Dat kan! Neem sportkleding en sportschoenen mee – rackets kun je lenen tijdens een kennismakingsperiode van vier weken. Na deze periode kun je beslissen of je lid wilt worden van de vereniging.

Lid worden en faciliteiten

Als je besluit lid te worden, kun je via LITAC een eigen racket aanschaffen. LITAC beschikt over drie speelvelden waar je je kunt uitleven en je vaardigheden kunt verbeteren.

Contact en vragen

Bij een bezoek kun je gerust iemand in de groep aanspreken en eventueel naar het groepshoofd vragen voor meer informatie. Ook op onze website www.litac.nl staan de nodige informatie en verwijzingen. Dynamic Tennis biedt een leuke, actieve en sociale manier om in beweging te blijven. Kom kijken, probeer het uit en ontdek zelf waarom deze sport zo populair is!

BIKE Totaal | BLEUMINK

Eibergen | Brummen | Vorden | Lichtenvoorde

Vandaag pak je 'm!

Die perfecte fiets én service
bij Bike TotaalBleumink.

Nu ook in Lichtenvoorde!



Sinds kort ook
officieel en exclusief



vanraam dealer!
Let's all cycle

Eibergen

Laagte 16
7151 BSEibergen

Brummen

Ambachtstraat 14
6971 BR Brummen

Vorden

Dorpsstraat 12
7251 BB Vorden

Lichtenvoorde

Mozartstraat 34 A
7131 AH Lichtenvoorde

biketotaal-bleumink.nl

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.

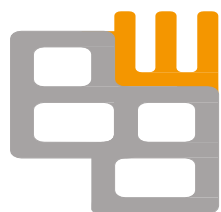
DIT FORMULIER INLEVEREN: KBO, Raadhuisstraat 18a, Lichtenvoorde.

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

Varsseveldweg 30 Lichtevoorde 0544-371239

Dorpsweg 3, Ruurlo, 0573518586

**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 22 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 22 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 11.30 uur.

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 cultuuraanbieder 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 Volwassenfonds 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.

Pensioenplan NSC sneuvelt in Tweede Kamer (1)



Koepel Gepensioneerden *De kracht van senioren*

21 mei 2025

Erop of eronder



Gisteren was het erop of eronder voor het plan van Nieuw Sociaal Contract om mensen te laten stemmen of ze wel of niet willen overstappen naar

een nieuwe pensioenregeling. Het werd eronder, want bij een hoofdelijke stemming stemden 73 Kamerleden tegen het voorstel en 72 voor. Vijf tweede Kamerleden ontbraken bij de stemming (omdat ze ziek thuis zaten bijvoorbeeld). De Kamer gaf wel haar steun aan het voorstel van minister Van Hijum om pensioenfondsen een jaar langer de tijd te geven voor een zorgvuldige overgang naar een nieuwe pensioenregeling. Dat zogenaamde 'invaren' kan nu tot uiterlijk 1 januari 2028. Dat laatste voorstel gaat nu naar de Eerste Kamer.

Kluitjesvoetbal

Voorzitter John Kerstens van de Koepel Gepensioneerden hoopt dat de focus in het debat over de nieuwe Pensioenwet nu weer komt te liggen op het waarmaken van de grootste belofte van die wet: een koopkrachtiger pensioen dat de prijsstijgingen beter weet bij te houden dan in het huidige pensioenstelsel gebeurde: *'Het kluitjesvoetbal van de afgelopen maanden waarbij het alleen ging over ja of nee mogen zeggen, heeft voor veel onrust en nog meer onduidelijkheid gezorgd. Door alle spookverhalen die rondgingen, zagen bovendien heel veel mensen door de bomen het bos niet meer waardoor het wel erg ingewikkeld zou worden een goede keuze te maken. Maar wat net zo vervelend was,*

was dat belangrijke onderwerpen als koopkracht en de zeggenschap in het nieuwe stelsel daardoor dreigden onder te sneeuwen. Wij hebben ons daar steeds tegen verzet, als enige. Dat heeft effect gehad, want zowel door de minister als door de Kamer zijn (onder verwijzing naar de opstelling van de Koepel) op beide onderwerpen stapjes gezet. Maar nu moeten we door en dan helpt het als anderen zich ook richten op die twee onderwerpen. Ze zijn er belangrijk genoeg voor en mensen hebben er ook écht wat aan.'

Draagvlak

Bovendien, zo vervolgt Kerstens, is juist dat koopkrachtigere pensioen belangrijk voor het draagvlak onder het nieuwe pensioenstelsel: *'Het jarenlang achterblijven van de pensioenen, dat ertoe leidde dat gepensioneerden stevast onderaan alle koopkrachtlijstjes bungelden, was de voornaamste reden voor de onvrede met het huidige stelsel. Het was de voornaamste reden dat het vertrouwen in en het draagvlak onder het pensioenstelsel werden aangetast. Het was de voornaamste reden van de nieuwe wet. En de grootste belofte ervan. De minister en de pensioenwereld moeten daarmee aan de bak.'*

Onderzoek

Inmiddels vindt op aandringen van de Koepel Gepensioneerden een onderzoek plaats naar hoe het element koopkracht er in alle door vakbonden en werkgevers afgesproken transitieplannen voor nieuwe pensioenregelingen van afkomt. Bovendien wordt, eveneens op verzoek van de Koepel, gekeken op welke manier pensioenfondsen beter in staat kunnen worden gesteld de pensioenen koopkrachtiger te maken. De voorstellen die de Koepel daartoe heeft gedaan, worden bij een en ander betrokken.

Pensioenplan NSC sneuvelt in Tweede Kamer (2)

Tenslotte: in de debatten over het NSC-voorstel heeft de minister toegezegd ook met voorstellen te komen over de zeggenschap van deelnemers en gepensioneerden in het nieuwe pensioenstelsel. Ook daar zal de Koepel Gepensioneerden concrete voorstellen voor indienen. Lees ook het [persbericht](#) dat de Koepel Gepensioneerden heeft uitgebracht.

PERSBERICHT 21 mei 2025

"Na verwerpen pensioenplan NSC nu alle ballen op koopkracht".

Nu de Tweede Kamer het inspraakplan van NSC rondom de overgang naar een nieuw pensioenplan heeft weggestemd, moet de focus weer komen te liggen op waar het echt om gaat:

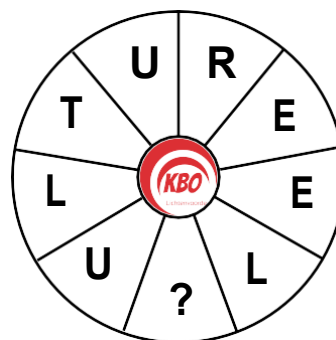
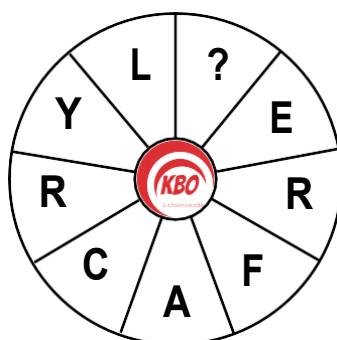
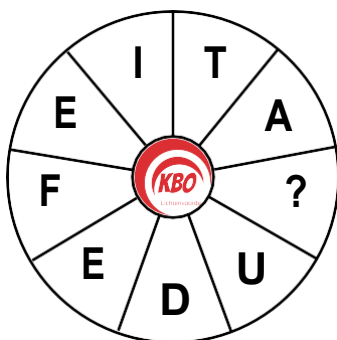
het koopkrachtiger maken van de pensioenen in het nieuwe pensioenstelsel. Dat was immers de grootste belofte van de nieuwe Pensioenwet. En die moet worden waargemaakt. Dat zegt John Kerstens, voorzitter van de Koepel Gepensioneerden. Kerstens: 'Het kluitjesvoetbal van de afgelopen maanden waarbij het alleen ging over ja of nee mogen zeggen, heeft voor veel onrust en nog meer onduidelijkheid gezorgd. Doordat voor- en tegenstanders van dat plan elkaar met sprookjes en spookverhalen te lijf gingen, zagen heel veel mensen door de bomen het bos niet meer waardoor het wel erg ingewikkeld zou worden een weloverwogen keuze te maken. Maar wat net zo vervelend was, was dat het belangrijkste onderwerp, daar waar het in de nieuwe wet allemaal om begonnen



was (namelijk een koopkrachtiger pensioen), daardoor dreigde onder te sneeuwen. De Koepel Gepensioneerden heeft zich steeds daartegen verzet. En met effect, want zowel minister als Kamer hebben (onder verwijzing naar de opstelling van de Koepel) daar ook in de afgelopen debatten kleine stapjes in gezet. Zo vindt er momenteel na ons aandringen een onderzoek plaats naar hoe die koopkracht er in alle tot nu toe bekende plannen voor nieuwe pensioenregelingen van afkomt en wordt gestudeerd op door ons ingebrachte voorstellen om pensioenfondsen meer ruimte te geven om pensioenen straks koopkrachtiger te maken. Maar er moet wel boter bij de vis. En dan helpt het als nu iedereen zich weer op die koopkracht focust.' In het oude pensioenstelsel bestond met name veel onvrede over het jarenlang achterblijven van de pensioenen bij de inflatie. Daardoor bungelden gepensioneerden, die dat immers direct in hun portemonnee voelden, stevast onderaan alle koopkrachtplaatjes. Die onvrede leidde tot steeds minder vertrouwen in en draagvlak onder dat stelsel. En was de voornaamste reden voor én belofte van het nieuwe stelsel. Willen vertrouwen en draagvlak terugkeren, dan zal die belofte moeten worden waargemaakt. De Koepel Gepensioneerden is de grootste seniorenorganisatie van Nederland waarbij alle verenigingen van gepensioneerden bij pensioenfondsen en -verzekeraars zijn aangesloten. Zij staan dagelijks 'met hun poten in de klei' om de belangen van gepensioneerden, bijvoorbeeld bij de transitie naar nieuwe pensioenregelingen, te behartigen. Daarnaast sluit een steeds groter aantal lokale seniorenverenigingen zich aan bij de Koepel.

Taartpuzzel

De taart van de opgave is verdeeld in taartpunten. Deze taartpunten vormen samen een woord waarvan een letter ontbreekt. De ontbrekende letter staat aangegeven als een vraagteken. Eerst dient te worden bepaald of het woord met de klok mee of tegen de klok in moet worden gelezen. Daarna begint het zoeken naar de letter waarmee het woord begint. *Oplossing op pagina 32.*





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

Aan tafel met Theo Donderwinkel, voorzitter van SJOL

SJOL?

Stichting Jong en Oud Lichtenvoorde. Het stichtingsbestuur van ons gebouw De Treffer. Samen met Longa'30 maakt KBO gebruik van die Multi Functionele Accommodatie (MFA) aan de Raadhuisstraat 18 in Lichtenvoorde. De twee verenigingen gebruiken, het SJOL-bestuur faciliteert. En dat dat al sinds januari 2010 prima gaat, blijkt wel uit de positieve reacties van mensen die voor het eerst de Treffer binnenkomen. Zoals gezegd Theo is de voorzitter, nu bijna 7 jaar.

Wie is de SJOL preses?

De geboren Lieveledenaar woont sinds 1995 in Lichtenvoorde met zijn vrouw Mariëlle Dankbaar en hun twee kinderen dochter Lynn en zoon Calvin. Wie nu denkt "Wat komt me die naam toch bekend voor?" dat kan. Want Theo was ruim 13 jaar politiek actief voor het CDA. Als fractievoorzitter was hij naast zijn baan in Borken, ruim 20 uur per week druk voor onze gemeente. En die baan als verkoopleider van een grote coöperatieve organisatie (mengvoederproducent met "groene winkels", ruim 250 werknemers en een miljoenen omzet) vergt ook de nodige inzet en discipline. "Ik ben gastarbeider", zegt hij lachend, omdat hij dagelijks minstens 2 keer de grens met Duitsland passeert. Theo volgde 7 jaar geleden SJOL-voorzitter Leo te Bogt op, nadat deze geheel onverwacht op te jonge leeftijd overleed. Met Theo werd wederom een kundig bestuurder binnen de SJOL verwelkomd.

Elke kern zou over een MFA moeten beschikken, dit komt de vitaliteit van een dorp ten goede.

Hoe ervaart Theo de samenwerking tussen KBO, Longa'30 en het SJOL-bestuur?

Zoals eerder gezegd: Dit bestuur faciliteert het gebouw. Zorgt voor de exploitatie; denk aan gas, licht, water, schoonmaak, interieur(verzorging), bouwkundige zaken etc. De 2 verenigingen maken, in onderling overleg, gebruik van de accommodatie. Dat loopt in prima harmonie. Het stichtingsbestuur is een eigen entiteit bestaande uit 2 onafhankelijke leden (voorzitter en penningmeester) en 2 afgevaardigden van Longa'30 en 2 van KBO. Het voorzitterschap vergt relatief weinig werk. Anders dan bijvoorbeeld in Mariënveld. Daar is Theo eveneens voorzitter van de Brede Maatschappelijke Voorziening BMV. Daar maken 22 verenigingen gebruik van de accommodatie. Dat vergt iets meer van de eerste man.



Hoe ziet Theo de toekomst van MFA's ?

Iedere kern heeft behoefte/recht op een MFA. Het is een voorwaarde voor een fijne, goede leefbaarheid van een dorp, is zijn mening. Daar waar vroeger kerk en kroeg die rol vervulden (de kroeg is veelal nog wel gebleven), is nu de MFA de plek van ontmoeten, sporten en beleven. Vooral de oudere generatie voelt een sterke, constante betrokkenheid en verantwoordelijkheid voor het in stand houden van de accommodatie en de activiteiten die er plaatsvinden. Bij de jongere generatie is die betrokkenheid meer gebaseerd op ad hoc basis. Men wil erbij horen op die momenten dat het aanbod past in hun beleving. Daarbij komt dat een MFA vooral moet draaien op inzet van vrijwilligers. Een groot probleem ziet Theo in de toekomst als het gaat om de interieurverzorging. Schoonmaak komt dagelijks/wekelijks terug. Om daar vrijwilligers voor te behouden is heel moeilijk. Ook al ontvangt men de officiële vrijwilligersvergoeding. Zodra er sprake is van schoonmaak door bedrijven, dan gaat dat enorm op de exploitatiekosten drukken. Met alle gevolgen van dien voor de gebruikers van de ruimte. Ook energie is wel een dingetje. Tijdens de Coronacrisis rezen de energiekosten de pan uit. Menig bestuur van verenigingsgebouwen had moeite om de eindjes aan elkaar te knopen. Gelukkig was De Treffer toen aangesloten op de biologische vergistingsinstallatie van de zuivering waar we restwarmwater van kregen. Nu is dat niet meer het geval, helaas.

Vrijwilliger in beeld (2)

Heeft deze bezige bij nog meer hobby's?

Jazeker. De politiek is niet helemaal weg uit zijn leven. Theo is CDA-vertegenwoordiger in het bestuur van Waterschap Rijn en IJssel. Gezien de klimatologische veranderingen is waterbeheersing een steeds belangrijker onderdeel van de landelijke maar vooral ook provinciale en lokale politiek. Dat slokt natuurlijk ook de nodige uurtjes op. Theo heeft overigens niet de ambitie om ooit nog eens dijkgraaf te worden.

Maar wordt er wel tijd ingeruimd om te recreëren/ te ontspannen?

Theo en Mariëlle maken geregeld een kort tripje. Zelfs een paar dagen logeren, al is het maar een klein eindje van huis, wordt als ontspanning gezien. Deze zomer is het fraaie Toscane in Italië het reisdoel. Maar wil je hen helemaal blij maken dan moet je toch echt komen met een reis naar Nieuw-Zeeland.

Dat land is ook DE vakantietip van Theo aan iedereen die eens wat verder wil en van wonderschone natuur houdt. Meermaals was hij er en er waren zelfs plannen om te emigreren. Familieomstandigheden maakten dat ze daar destijds als jong stel van af moesten zien.

De toekomst van Theo bij SJOL

De zittingsperiode van de SJOL-voorzitter is 4 jaar met een verlenging van nog eens een periode. Bestaat de kans dat Theo er nog een periode extra aan vast knoopt? "Dat is nooit aan jezelf. Daar moeten anderen over beslissen" is het diplomatieke antwoord. Kenmerkend antwoord voor de politicus die hij was, nog is en waarschijnlijk ook altijd zal blijven.

Dankjewel Theo.

Interview: Stien Pothof-Oolthuis

KBO Fiets4daagse 2025, 5 t/m 8 augustus

Al ruim 30 jaar organiseert KBO Lichtenvoorde een fantastische vierdaagse voor fietsliefhebbers.

Start en finish in Lichtenvoorde. Ook anno 2025 heeft de fietscommissie weer een serie fantastische tochten weten uit te stippelen door onze fraaie Achterhoek.



Het Achterhoekse landschap dat zich kenmerkt door het aantrekkelijke coulisse decor.

De editie 2025 start en finisht ook nu weer vanaf de thuisbasis van KBO **De Treffer aan de Raadhuisstraat 18a** in Lichtenvoorde.

Afstanden waaruit gekozen kan worden: **25 of 50 km.**

Naast de papieren versie, zijn de tochten te fietsen via GPS. Graag vooraf Komoot downloaden. De routes zijn aan de start te uploaden.

Er kan gestart worden vanaf 09.00 uur.

Voorverkoopadressen:

VVV Lichtenvoorde: Korte Rapenburgsestraat
Mw. E. Kuster, Sleedoornstraat 61, Lichtenvoorde
Dhr. L. Wopereis, Frans Halsstraat 61, Lichtenvoorde.

Kosten:

Vanaf 16 jaar (t/m 15 jaar is gratis):
4 dagenkaart in de voorverkoop: € 10,--
4 dagenkaart bij de start: € 12,--
Dagkaart: € 4,--

Voor info zie ook: www.f4daagse.kbolichtenvoorde.nl
e-mail: f4daagse@kbolichtenvoorde.nl

Wandelvoetbaltoernooi weer geslaagd

Voor het tweede jaar op rij werd het Wandelvoetbaltoernooi gehouden op het hoofdveld van Longa'30. En ook deze keer maakten de deelnemers er een gezellige en sportieve ontmoeting van, aldus Frans Ebbers, één van de initiatiefnemers van het wandelvoetbal in Lichtenvoorde. "De opzet van het toernooi en de gastvrijheid die de deelnemers ervaren, maken het tot een prachtig evenement. En natuurlijk werkte ook het mooie weer mee."



Ook dit jaar kwamen de teams weer uit alle windstreken van de regio. Van Arnhem, Lingewaard, Doesburg en Doetinchem tot Enschede, Zutphen en Keijenburg. Maar ook dichterbij huis kwamen teams uit Winterswijk, Aalten en Zieuvvent. "Met 16 teams verdeeld over vier poules speelde elk team drie wedstrijden. Bij elkaar heb je dan anderhalf uur gevoetbald en dat is prima zo."

Plezier in het spelletje

De meeste wandelvoetballers zijn de 60 jaar al gepasseerd. En voor hen is een gezellig potje voetballen belangrijker dan winnen. Frans Ebbers: "Natuurlijk doe je je best en wil je elke wedstrijd winnen. Maar we gunnen elkaar het plezier in het spelletje en genieten van de ontmoeting op het veld. Daarom zijn er ook geen bekertjes te winnen. Iedereen moet een leuke middag hebben, zodat iedereen wint. Dat dit concept werkt, blijkt wel uit de gezelligheid van de derde helft."



Gastvrijheid

De toernooiorganisatie kreeg veel complimenten over de gastvrije ontvangst van de deelnemers. Met dank aan de sponsors Albert Heijn, Gelria Schoenatelier, Fons Sprengeler Tweewielers en Fysiotherapie Oost Gelre kregen ze niet alleen een lunch aangeboden, maar ook een broodje knakworst na afloop.

"Het past ook wel een beetje bij Lichtenvoorde dat we het

op deze manier organiseren. Maar het is ook mooi te zien hoe we hierin als Wandelvoetballers én vrijwilligers van de KBO samen optrekken. Die prima samenwerking maakt dat de deelnemers blij verrast zijn en dat horen we ook terug. Nu al hebben alle teams laten weten graag volgend jaar weer terug te komen. Een mooier compliment kun je niet krijgen".



Wandelvoetbal

De organisatie kijkt terug op een meer dan geslaagd toernooi.. Iemand heeft eens gezegd 'wandelvoetbal is leuk, maar het ziet er niet uit'. Frans Ebbers herkent die uitspraak wel. "Het is zeker geen kijksport", zegt hij met een glimlach. "Maar het is vooral leuk om te doen, want je doet het samen. Elkaar ontmoeten en gezond bewegen, daar gaat het om. We trainen elke

woensdagmorgen met een groep van zo'n 18 voetballers en sluiten af met een kop koffie. Altijd prima verzorgd door de 'kantinedames van de KBO', zoals we dat zeggen. Wie een keer wandelvoetbal wil proberen, is van harte welkom. Ook dames zijn van harte welkom."

Brandt Keegstra



Gezond en gezellig koken met de recepten van Heel Oost Gelre Beweegt

Goed eten is belangrijk - niet alleen voor onze gezondheid, maar ook voor ons dagelijks welzijn en gevoel van energie. Daarom biedt Stichting Heel Oost Gelre Beweegt, in samenwerking met diëtistenpraktijk Nieuweten, elke maand een gezond, lekker, voedzaam én eenvoudig recept aan. Deze recepten zijn gratis verkrijgbaar bij Jumbo Lichtenvoorde en Jumbo Groenlo, en bedoeld om alle inwoners van Oost Gelre te inspireren.

Extra leuk: spreek met iemand af en ga samen aan de slag in de keuken. Zo geniet je niet alleen van een voedzame maaltijd, maar ook van elkaars gezelschap. Gezelligheid en gezondheid gaan immers hand in hand.

Het recept van deze maand? Orzo met prei, sojasaus en mozzarella - verrassend eenvoudig en heerlijk van smaak!

Voor meer recepten en inspiratie kunt u ook altijd een kijkje nemen op de website van Heel Oost Gelre Beweegt:

□ www.heeloostgelrebeweegt.nl/recepten

Eet smakelijk!

Jony van den Mosselaar



Boodschappen binnen?

Aan de slag!

Bereidingstijd: 30 minuten



Tip!

Je kunt aan dit gerecht allerlei groenten toevoegen. Ideaal om 'restjes' op te maken dus.

Wat eet jij vanavond?

ORZO MET PREI, SOJA EN MOZZARELLA

Boodschappenlijst (4 personen):

- 300 g volkoren orzo
- 2 stuks prei
- 2 el olijfolie
- 2 el sojasaus zonder toegevoegd zout
- 200 g verse spinazie
- 500 g tuinerwtjes
- 4 el citroensap
- 1 stuk mozzarella light
- 80 gram geraspte kaas (30+)



1. Kook de orzo volgens de instructies op de verpakking. Bewaar een kopje van het gekookte water voordat je de orzo afgiet.
2. Was de prei en snijd in halve ringen.
3. Verhit de olijfolie in een pan, voeg de sojasaus toe en meng het goed door elkaar.
4. Doe de gewassen prei in de pan en bak 6 minuten op middelhoog vuur. Voeg daarna de verse spinazie en tuinerwtjes toe en bak dit een paar minuten mee - totdat de spinazie is geslonken.
5. Voeg vervolgens het pastawater, 2/3 van de geraspte kaas, citroensap en de gekookte orzo toe. Breng eventueel op smaak met peper en laat het geheel een paar minuten op middelhoog vuur staan terwijl je goed blijft roeren.
6. Serveer de orzo met stukjes mozzarella en de overgebleven geraspte kaas.

Tip! Je kunt aan dit gerecht allerlei groenten toevoegen. Ideaal om 'restjes' op te maken dus. Eet smakelijk!

Extra weetje...

- Er is gekozen voor 30+ kaas en mozzarella light. Deze soorten bevatten minder vetten, voornamelijk de verzadigde vetten. Verzadigde vetten in de voeding verhogen het LDL-cholesterol van het bloed. Een te hoog LDL-cholesterol is niet goed voor de bloedvaten.

— BRIDGEN..concentratie..spanning..gezelligheid —

Vrijdag 16 mei 2025

44 Liefhebbers van het edele kaartspel Bridgen waren naar De Treffer gekomen om hun krachten te meten. De dames en heren werden verdeeld over 2 lijnen. Iedereen hield zich keurig aan de aanvangstijd, zodat er precies om 13.30 uur gestart kon worden. Iedereen had zich vooraf al kunnen versterken middels een bakje cafeïne of een geurig kopje thee. Waarbij een lekkere plak cake zorgde voor de nodige calorieën. Want bridgen betekent hard werken en volledige concentratie. Dan heb je de energie wel nodig!

Na 3 ronden was er een pauze: Piekmoment voor de toiletten, piekmoment voor de bardames, piekmoment voor de snackbakkers. Want geurige snacks waren de energiebomben voor de volgende 3 rondjes kaarten.

Om 17.15 uur het grote moment van de prijsuitreiking: Wie waren de gelukkigen die met het halve varken naar huis zouden gaan? Dat bleek uiteindelijk niemand te zijn. Maar prijzen waren er uiteraard wel om uit te delen. De organisatie had het volgende bedacht: 1. Er was een 1e prijs. 2. Een prijs voor het koppel dat het dichtst bij 50 % zou zitten en 3. Een poedelprijs.



Lijn A:

- 1: 1e prijs: Riet en Jan van Zanten met 57,9 %.
- 2: Rikie en Willie Weijers met 50,8%.
- 3: Truus en Vincent Holkenborg met 42,8%.

Lijn B:

- 1: 1e Prijs: Riet Helsdingen en Lucy Schutten met 68,2 %.
- 2: Renate Huitink en Marja Krabbenborg met 51,5%.
- 3: Joke Overmars en Evy Veuger met 34,3%.

Na het officiële moment van de prijsuitreiking werden de dames van de horeca middels applaus hartelijk bedankt voor spijs en drank en toog iedereen tevreden huiswaarts. Het was weer leuk, gezellig en zeker reden om volgend jaar weer te organiseren.

Dank aan Hans Halink, Peter Sterenborg en Laurens Wildenborg, de organiserende mannen achter deze middag.

Paardensprong

Een paardensprongpuzzel is een woordpuzzel waarbij je een woord moet vinden door een "L"-vormige sprong te maken over een vierkant van letters. Je start op een letter en springt dan 2 hokjes verder in een bepaalde richting, gevolgd door een letter opzij, en zo verder. De moeilijkheid zit in het vinden van de startletter en de richting van de sprong.

Oplossing op pagina 32.

P	E	R	E	I	E	A	O	S
T		S	G		L	R		L
F	O	I	L	Z	G	K	B	E

— Wat een reis! De bridgecursus zit erop... (1) —

Nadat de beginnerscursus van 12 lessen in september was gestart, volgde er in januari een gevorderden cursus van 12 lessen (waar alle cursisten van de beginnerscursus zonder twijfel aan deelnamen, omdat ze ondertussen al besmet waren met het bridgevirus).

In deze beginnerscursus maakten de cursisten, onder leiding van mij, bridgedocent Sandra Crooij en mijn assistente Ans Aalbers, op een ontspannen en plezierige manier kennis met de basisprincipes van het bridgen. Daarnaast was er veel aandacht voor spelinzicht, samenwerking en natuurlijk gezelligheid.



Met elke kaart die er werd gelegd, elke slag die er werd gewonnen (of verloren ☐) elke bieding die het hoofd deed kraken, groeide niet alleen de kennis van bridge - maar ook het plezier, de spanning en het samenspel. Er werd gelachen, geleerd en vooral: samen gespeeld.

Cursisten, die elkaar voor de lessen nog niet kenden, maakten tijdens de cursus afspraken om “eens thuis te gaan oefenen” met elkaar. Hieruit ontstonden mooie clubjes die regelmatig (lees meestal

wekelijks) met elkaar afspraken om het geleerde nog eens in praktijk te brengen. Iedere week mochten de cursisten de voorgestoken spellen mee naar huis nemen, zodat de in de les geleerde theorie thuis nog eens geoefend kon worden.

Aan het eind van de cursus organiseerden we, samen met Jan Pietersen (een andere bridgedocent uit de omgeving), een “echte bridgedrive”. Zoals je op de foto's kunt zien was er een volle zaal met bridgers! Door 28 personen (dus 7 tafels) werden er voorgestoken spellen gespeeld. Dit was een erg leuke ervaring. Wat is er mooier dan samen met andere enthousiaste (beginnende) bridgers het geleerde in de praktijk brengen? Het was een zeer geslaagde ochtend, er werd zelfs afgesproken om deze drive in het najaar nog eens te herhalen.



Na deze twee cursussen was er de mogelijkheid om je in te schrijven voor nog 4 “verdiepingslessen”. Hiervoor werden ook de cursisten van voorgaande jaren uitgenodigd. In totaal hadden zich hier 25 mensen voor opgegeven! Ook weer met veel plezier kwamen deze mensen op de donderdagmorgen bijeen om nog wat extra kennis op te doen van het mooie bridgespel, maar zeker ook om gezellig samen een potje te bridgen!

Bij deze nog een laatste “boodschap”, van mij als bridgedocent, niet alleen aan mijn cursisten maar voor alle bridgers die dit stukje lezen: bridge leer je niet alleen aan tafel tijdens de les. Het echte

spel wacht nu op jullie. Ga oefenen, speel, nodig elkaar uit, schrijf je in bij een van KBO bridgeclubs. **(Er is nog plek op maandagavond, dinsdagmiddag en woensdagavond)**. In ieder geval schrijf je in en word lid van een club en blijf groeien.

— Wat een reis! De bridgecursus zit erop... (2) —

Want bridge is niet zomaar een spel - het is een hobby voor het leven.

Bedankt voor jullie enthousiasme, inzet en gezelligheid. En wie weet... tot ziens aan de bridgetafel!

Ben je nu heel nieuwsgierig geworden naar deze bridgelessen? Geef je dan alvast op, want vanaf 18 september start er weer een nieuwe cursus bridge voor beginners! Misschien tot dan?



Heel veel bridgegroetjes!

Sandra Crooij
(bridgedocente)

Je kunt je aanmelden via de onderstaande link:
<https://www.kbolichtenvoorde.nl/cursussen/bridge/>

— Dansavonden Lichtenvoorde krijgen vervolg —



Ga je mee naar de dansavond! Het idee van Ellie Halink en Lidwien Reukers krijgt een vervolg. "De dansavonden waren al heel snel uitverkocht en we moesten helaas al snel een wachtlijst maken. Mensen moesten komen om schik te maken, lekker te bewegen en de sfeer van vroeger weer te proeven." Dat is gelukt; iedereen was heel enthousiast en er werd volop gedanst door beginners en gevorderden. De vraag was om vooral door te gaan met deze gezellige avonden vol dans en plezier.

Vanaf september 2025 t/m mei 2026 krijgen deze avonden daarom een vervolg.

Data in 2025: 17 september, 15 oktober, 12 november.

In 2026: 14 januari, 11 februari, 11 maart, 15 april en 13 mei.

Maandelijks op de woensdagavond van 20.00 tot 22.00 uur is er een gezellige dansavond met een korte instructie en volop gelegenheid om zelf te dansen. Er wordt geen prestatie van je verlangd. Het is voor beginners en gevorderden. Iedereen is van harte welkom; 2-tallen en alleenstaanden. Er zijn ook weer hospitanten; dames en heren die al danservaring hebben en graag weer ondersteunen. Want een ervaren danser kan de andere dansers een beetje meenemen.



De gemeente gaf vorige jaar een eenmalige bijdrage aan initiatieven die Bewegen, Ontmoeten en Spelen (BOS) stimuleren. Dit jaar is deze subsidie er niet en zijn de kosten voor 8 avonden € 65,-.

Audrey van Dansstudio Vieberink is gediplomeerd FDO danslerares en zal deze avonden weer verzorgen bij hotel/restaurant de Koppelpaarden in Lichtenvoorde. Voor opgave of informatie kunt u mailen: dansstudio.vieberink.aalten@gmail.com

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
19 juli, 23 augustus, 20 september,
25 oktober en 22 november.

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

Van digibeet naar digibeter (1)

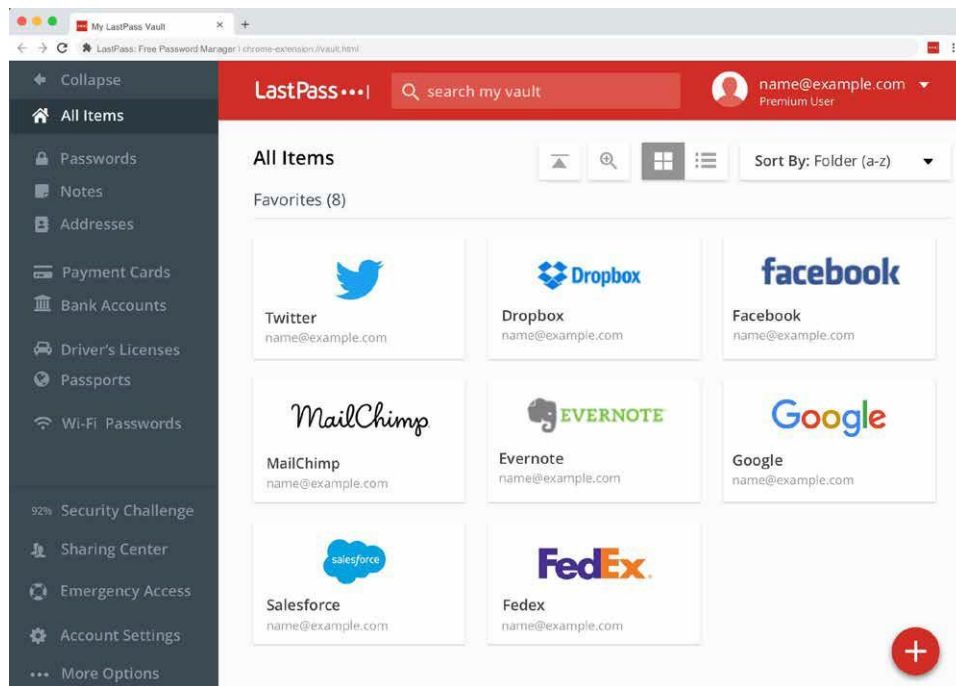
Met een tablet en smartphone op reis:

“Oma Gerda en de digitale vakantie!”

Gerda is 73 jaar, kranig, nieuwsgierig en vooral: klaar voor avontuur. Sinds het overlijden van haar man Kees, zo’n drie jaar geleden, had ze haar leven opnieuw ingericht. Ze volgde cursussen schilderen, deed aan yoga in het buurthuis en - tot verbazing van haar kinderen en kleinkinderen - had ze zich ook in de digitale wereld gestort.

Nu was ze van plan om voor het eerst in haar eentje op vakantie te gaan. “Alleen is niet eenzaam,” zei ze vaak. “Alleen is ook vrijheid.” De bestemming? Zuid-Spanje. Zon, zee, tapas... en een klein appartementje vlak bij het strand, geboekt via een populaire verhuurapp die haar kleinzoon Mark haar had laten zien. Ze was met haar man ook wel vaker in het buitenland geweest, dus dit was haar niet vreemd.

Toen ze haar koffers pakte, legde ze niet alleen haar zonnehoed en badpak klaar, maar ook haar tablet en smartphone. Want - zo zei ze - “Wie slim reist, reist digitaal.” En zo begon haar avontuur, gewapend met tien digitale tips die haar vakantie een stuk makkelijker en veiliger zouden maken.



1. Alles begint met een goed wachtwoord

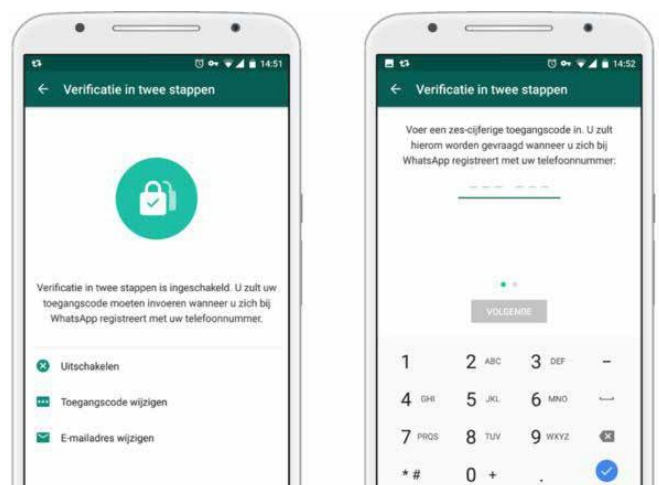
Voordat ze vertrok, controleerde Gerda al haar accounts. De app van haar bank, de mail, de verhuurapp van haar appartement. Mark had haar geholpen om overal sterke wachtwoorden in te stellen. Geen ‘Gerda123’, maar iets ingewikkelder. En die wachtwoorden hoefde ze niet te onthouden — daar gebruikte ze een wachtwoordmanager voor. (Hiernaast **LastPass** als voorbeeld)

□ **Digitale tip 1:** Gebruik een wachtwoordmanager en stel sterke, unieke wachtwoorden in voor je apps en accounts.

2. Twee-staps-verificatie: een extra slot op de deur

Gerda wist ook dat het slim was om tweestapsverificatie aan te zetten. Zo kreeg ze bij het inloggen op bijvoorbeeld haar e-mail een sms of app-notificatie met een extra code. “Een extra slot op de deur van je digitale huis,” noemde Mark het. Zo kon niet iedereen rechtstreeks de gegevens inzien. Lijkt soms omslachtig, maar is wel zo veilig. En Gerda zei dan: “Ik heb toch tijd genoeg!!!”

□ **Digitale tip 2:** Zet tweestapsverificatie aan voor belangrijke apps zoals e-mail, bankieren en sociale media.



Van digibeet naar digibeter (2)



3. Fotokopie? Nee, scan je paspoort!

Voor ze vertrok, had Gerda een digitale kopie van haar paspoort en reisdocumenten gemaakt met een scan-app op haar telefoon. Die stonden veilig opgeslagen in een mapje in haar cloud, achter een wachtwoord. Zo had ze haar gegevens altijd bij de hand, ook als ze haar tas kwijtraakte. Daarnaast had ze een exemplaar opgeslagen waarop de gegevens, die niet direct noodzakelijk zijn, onzichtbaar waren gemaakt. Zo hoefde ze niet haar paspoort af te geven.

□ **Digitale tip 3:** Maak een scan van je paspoort, rijbewijs en verzekeringspapieren en bewaar die veilig in de cloud.

4. Veilig internetten: vermijd open wifi

Op de luchthaven van Málaga zag Gerda een gratis wifi-netwerk. Ze glimlachte. "Niet met mij," mompelde ze. Ze gebruikte liever haar eigen databundel óf een VPN-app die haar verbinding versleutelde. Want gratis wifi is soms gratis malware. Door WIFI uit te schakelen gebruikt ze 4 of 5G voor de verbinding en maakt ze gebruik van haar databundel. Voor haar vertrek nog even gecondoleerd of deze nog aangepast moest worden. Op advies van Mark had ze voor een maand een VPN abonnement. Deze was de eerste maand gratis. Een VPN, of Virtual Private Network (virtueel privé netwerk), is een beveiligde verbinding die je internetverkeer versleutelt en verbergt, waardoor je online activiteiten privé en veiliger zijn.

□ **Digitale tip 4:** Vermijd openbare wifi-netwerken zonder VPN. Gebruik liever mobiele data of een beveiligde verbinding.



5. Vertaal-apps als je beste vriend

In haar appartementje had ze burens die alleen Spaans spraken. Gelukkig had Gerda de Google Translate-app geïnstalleerd. Ze hield haar telefoon omhoog, sprak in het Nederlands, en de app vertaalde het direct naar Spaans. En als ze een menukaart niet begreep, kon ze er gewoon een foto van maken: de tekst werd direct vertaald.

□ **Digitale tip 5:** Installeer een vertaal-app zoals Google Translate voor directe communicatie en het vertalen van tekst of spraak.

6. Navigeren zonder verdwalen

Gerda wilde niet verdwalen in de steegjes van Málaga. Dus had ze thuis al kaarten gedownload via Google Maps voor offline gebruik. Van enkele delen van Málaga waar mooie bezienswaardigheden waren, had zij al omgevingskaarten gemaakt en gedownload. Zo kon ze zelfs zonder internetverbinding haar weg vinden naar de dichtstbijzijnde supermarkt of dat pittoreske pleintje. Bij een computerinloop hebben ze Gerda geholpen, waarna ze het al snel zelf onder de knie had.

□ **Digitale tip 6:** Download offline kaarten van je vakantie-bestemming via Google Maps of een vergelijkbare app.



Van digibeet naar digibeter (3)

7. Gezondheidsapps: voor noodgevallen én geruststelling

Gerda gebruikte al thuis een app waarin ze haar medicijnen bijhield. Op vakantie was dat nog handiger. Ze had ook het internationale noodnummer ingesteld in haar telefoon, samen met haar medische gegevens. Als er iets zou gebeuren, konden hulpverleners die info snel terugvinden. Zij heeft een iPhone waarop dit simpel is in te stellen. Via SeniorWeb had ze gelezen hoe dat moest. Gewoon op instellingen drukken. Daarna bovenaan klikken op het zoekogje. Daar kon ze intypen: veiligheid en noodsituaties. Ze kwam in een venster waarin zij alle gewenste informatie kon invullen. Mocht je dus zelf niet meer in staat zijn die informatie door te geven, kunnen hulpverleners deze toch bereiken, ook al is de telefoon vergrendeld. Via de optie <Noodoproep> is deze te openen. Voor het instellen Medical ID op en iPhone raadpleeg de bijgevoegde link.

<https://support.apple.com/nl-nl/guide/iphone/iph08022b192/18.0/ios/18.0>

□ *Digitale tip 7: Gebruik een app om je medicatie bij te houden en stel je noodcontacten in op je telefoon.*



8. Slim betalen met je smartphone

In een strandtentje rekende Gerda haar koffie af met Apple Pay. Haar bank was nog niet zo lang geleden naar dit betalingssysteem overgestapt. Ze hoefde geen grote sommen contant geld bij zich te dragen. En haar bank app hield precies bij hoeveel ze uitgaf. Zo hield ze grip op haar vakantiebudget én haar veiligheid.

□ *Digitale tip 8: Gebruik veilige betaalapps en pin digitaal om minder contant geld mee te hoeven nemen.*



9. Contact houden met het thuisfront

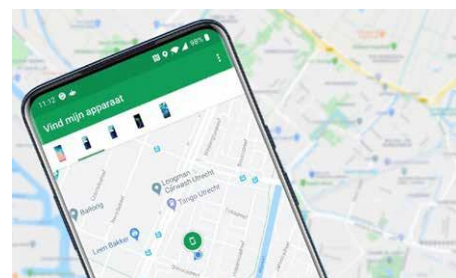
Elke avond stuurde Gerda een foto naar haar kinderen via WhatsApp. Ze hield ook een digitaal dagboek bij in een app als Journey. Zo hoefde ze geen zware papieren agenda's mee te nemen. Haar kleindochter Maud volgde haar avonturen via Instagram Stories.

□ *Digitale tip 9: Gebruik apps als WhatsApp, Signal of dagboek-apps om contact te houden en je reiservaringen vast te leggen.*

10. Wees voorbereid op verlies of diefstal

Gerda had de 'Zoek mijn telefoon'-functie geactiveerd. Daarmee kon ze haar smartphone terugvinden als die kwijt was. En in haar iPad stond een knopje waarmee ze alle gegevens op afstand kon wissen. "Beter goed voorbereid," zei ze tegen zichzelf.

□ *Digitale tip 10: Activeer de optie om je toestel op afstand te kunnen lokaliseren, vergrendelen of wissen bij verlies of diefstal.*



Einde goed, vakantie goed

Na twee weken kwam Gerda terug met een gebruind gezicht, een koffer vol wasgoed en een hoofd vol verhalen. Ze had nieuwe mensen leren kennen, heerlijk gegeten, gewandeld door natuurparken en elke dag een siësta gehouden zoals de Spanjaarden dat doen. Gerda had de vakantie goed voorbereid en gedurende de wintermaanden zich al verdiept in de werking van de verschillende apps die ze wilde gebruiken. Deze moeite heeft zich uitbetaald.

Tijdens een zondagse lunch bij haar dochter vertelde ze enthousiast over haar digitale avonturen. "Ik had geen moment stress," zei ze. "Alles stond in m'n telefoon. En als ik iets niet wist, vroeg ik het aan Google of vertaalde ik het gewoon." "Jij bent moderner dan wij," grapte haar schoonzoon. "Technologie is er voor iedereen," antwoordde Gerda met een knipoog. "Je moet het alleen durven gebruiken." En zo werd oma Gerda niet alleen een wereldreiziger, maar ook een digitaal voorbeeld voor haar hele familie.

Van digibeet naar digibeter (4)

Nawoord:

Dit verhaal is natuurlijk niet voor iedereen van toepassing. Ieder heeft zijn eigen bestemming en manier van vakantie-vieren. Een groepsreis of trekken op de bonnefooi hebben elk hun eigen voorbereiding en daarbij ook de digitale hulpmiddelen. Dit verhaal is dan ook louter bedoeld als handreiking om de digitale mogelijkheden in de voorbereiding te betrekken. Immers een tevreden thuiskomst is veel waard.

Goede reis; Nice trip; Bon voyage ; Buen viaje; İyi yolculuklar; Gute Reise; Buon viaggio etc.....

Ton Jolij

Digitale checklist voor op vakantie gaan

- | | |
|---|---|
| 1. ✓ Sterke wachtwoorden en wachtwoordmanager instellen | 6. ✓ Offline kaarten opslaan |
| 2. ✓ Tweestapsverificatie activeren | 7. ✓ Medicatie-app en noodgegevens invullen |
| 3. ✓ Belangrijke documenten digitaal scannen | 8. ✓ Betaalapps installeren |
| 4. ✓ VPN of mobiele data gebruiken, geen openbare wifi | 9. ✓ Dagboek of communicatie-app gebruiken |
| 5. ✓ Vertaal-app downloaden | 10. ✓ Zoekfunctie voor verloren apparaten aanzetten |

Nog enkele tips: Audiotours downloaden; Reservekopie maken; Wereldklok instellen; Reisapps gebruiken; Ambassade-nummer opslaan; Boeken/films downloaden ook offline te lezen.

Bericht van de reiscommissie (1)

Ja.... een reisje op de Rijn, Rijn, Rijn....



Chocolade-, aardbei-, of toch liever caramelsaus over een heerlijk ijsje bij het slotdiner? Hoe heerlijk wil je het hebben? En heerlijk was het die 3e juni. Prachtige weer, goed geluimde reizigers, een mooie bus. De dagtocht op 3 juni bleek een schot in de roos. Dachten we eerst nog even dat de belangstelling niet zo groot zou zijn, bleek de bus toch



sneller bijna vol, dan verwacht. En zoals dat meestal helaas het geval is, moesten, door ziekte, toch een paar mensen verstek laten gaan. Daarentegen meldden zich te elfder ure nog een paar Rijnreizigers aan. Zodat we met de wagen volgeladen op pad konden. Stipt op tijd op weg naar Terborg, naar hotel De Roode Leeuw waar heerlijke broodjes kroket, superluxe andere broodjes en lekkere koffie op de KBO-reizigers wachtten. Daarna, hop in de bus, op naar Rees. De paspoorten konden in de tasjes blijven, geen controle gezien! Het inschepen verliep vlot. Temeer daar een stralend zonnetje zorgde dat we niets te doen hadden met natte jassen, paraplu's of anderszins.

Kaffee mit Kuchen hoort erbij in Deutschland en die Sahne ontbrak ook niet. Tjonge, om je vingers erbij af te likken, dat gebak en wat een

Bericht van de reiscommissie (2)

groot stuk!!! Van Rees naar Emmerik varen onder een strakblauwe lucht, zachtgroene weilanden met hier en daar een fier kerktorentje erbovenuit op de oevers en tussen de kribben mooie rivierstrandjes. Een heerlijke natuurbeleving. Vrolijke live-accordeondeuntjes werden mee geneuried. En door veel KBO-passagiers werd tijdens het vaartochtje met een glaasje sap, of ook wel een lekker wijntje, aan deze dag een extra feestelijk tintje gegeven.

Rond 16.30 uur werd de terugtocht aanvaard en werd in Lichtenvoorde de dag culinair afgesloten met een 3-gangendiner bij LEO. Daar was de ontvangst allerhartelijkst, de ambiance prima en het eten heerlijk. Een mooie dag kwam ten einde. Maar er ligt alweer een tripje op de plank; Want.....



Ga je mee naar Keistad Amersfoort?

Dagtocht woensdag 1 oktober 2025

We hebben weer een aantrekkelijke trip voor de KBO-reizigers in petto. Deze keer gaat de reis naar het midden van het land, naar 'zusterstad' Amersfoort. Daar worden de inwoners net iets anders genoemd dan wij Keienslöppers. Keitrekkeners heten ze daar in die plaats met prachtige historische binnenstad. En wel omdat inwoners in 1661 een enorme kei van de Leusderheide op een slee naar de Varkensmarkt van Amersfoort wisten te trekken.

Wat gaan we doen?

- Rond 08.00 uur vertrek met de bus naar Amersfoort. Aldaar koffie met gebak.
- Rondvaart door historisch Amersfoort.
- Lekker lunchen in de stad.
- In de touringcar voor een koninklijke rondrit door de omgeving; denk hierbij aan een tocht met begeleidende gids langs slot Zeist, paleis Soestdijk en diverse prachtige buitenplaatsen op de Utrechtse Heuvelrug.
- Terug in Lichtenvoorde gelegenheid tot een afsluitend diner.



Foto: indebuurt / Melt Pels

Lijkt het jou wat om mee te gaan op 1 oktober? Houd de volgende De Treffer (uitkomend eind augustus) in de gaten, daarin staat het aanmeldformulier.

(N.B.: Houd er rekening mee dat de bus niet in de binnenstad mag/kan komen en je van de parkeerplaats tot de boot ruim 800 meter te voet moet afleggen.)



gemeente Oost Gelre

Zorg voor ouderen: “Alles op een rij”

De gemeente Oost Gelre heeft in het afgelopen jaar diverse initiatieven ontplooid ter ondersteuning van ouderen op het gebied van vervoer, preventie, zorg, gezondheid, ondersteuning en financiële bijdragen. Hieronder volgt een overzicht van de belangrijkste activiteiten en projecten:

□ Vervoer

- **ANWB AutoMaatje:** Een vervoersservice waarbij vrijwilligers minder mobiele inwoners van deur tot deur vervoeren tegen een kleine onkostenvergoeding. <https://sameninoostgelre.nl/>
- **ZOOV Op Maat:** Een deur-tot-deur vervoersdienst voor mensen die niet met regulier openbaar vervoer kunnen reizen. Beschikbaar met of zonder Wmo-indicatie, tot 40 km per rit. <https://sameninoostgelre.nl/>
- **Aangepast vervoer:** De gemeente biedt ondersteuning bij het verkrijgen van hulpmiddelen zoals rolstoelen, scootmobiel en aangepaste fietsen voor ouderen die moeite hebben met verplaatsing in en om de woning.

□ Preventie & Gezondheid

- **Fietsveiligheidstrainingen:** In samenwerking met de Fietzersbond en het landelijke programma Doortrappen zijn bijeenkomsten georganiseerd over veilig gebruik van de e-bike.



- **Valpreventie:** De gemeente biedt valpreventietrainingen aan en heeft een subsidieprogramma voor woning-aanpassingen ('Opplussen') om valincidenten te voorkomen.
- **Dementievriendelijke initiatieven:** Oost Gelre zet zich in voor een dementievriendelijke samenleving met ondersteuning in het beginstadium van dementie, samenwerking met de Dorpskamer en Stadskamer bij inloopvoorzieningen, en inzet van trajectbegeleiding dementie.

Zorg & Ondersteuning

- **Vrijwillige woonconsulenten:** Deze consulenten geven deskundig advies over het levensloopbestendig maken van woningen, zodat ouderen langer zelfstandig kunnen wonen. <https://sameninoostgelre.nl/vrijwillige-ouderenadviseurs/>
- **Mantelzorgondersteuning:** De gemeente biedt mantelzorgers informatie, advies en ondersteuning via mantelzorgconsulenten. Daarnaast worden themabijeenkomsten, workshops en cursussen georganiseerd om mantelzorgers te ondersteunen. <https://sameninoostgelre.nl/?s=mantelzorg+ondersteuning>
- **Formulierenbrigade en Schuldhulp op Maat:** Inwoners kunnen terecht voor hulp bij administratieve vragen en budgetbeheer om financiële problemen te voorkomen.

□ Financiële Bijdragen

- **Volwassenenfonds Sport & Cultuur:** De gemeente heeft de samenwerking met dit fonds verlengd, waardoor inwoners met een laag inkomen zonder financiële drempels kunnen deelnemen aan sport- en cultuuractiviteiten. <https://sameninoostgelre.nl/?s=Volwassenenfonds>
- **Subsidie BOS-plekken:** Met de subsidieregeling Bewegen, Ontmoeten en Spelen (BOS-plekken) stimuleert de gemeente initiatieven die de leefbaarheid in de openbare ruimte vergroten, met een focus op ontmoeting en beweging.

□ Wonen & Leefomgeving

- **Levensloopbestendige woningen:** De gemeente maakt afspraken met woningbouwcorporaties over het bevorderen van levensloopbestendig wonen en ondersteunt woningaanpassingen via subsidies.
- **Informatiemarkt en voorlichting:** Er wordt jaarlijks een informatiemarkt georganiseerd voor professionals om het zorg- en welzijnsaanbod onder de aandacht te brengen. Daarnaast biedt de gemeente voorlichting over het herkennen van dementie en veilig deelnemen in het verkeer.



ERVAREN KRACHT

Waar jouw gouden
jaren beginnen.

WIJ ZIJN VERBINDERS VAN ERVAREN KRACHTEN



Wil je blijven werken na je pensioen?

Wij helpen je aan werk dat bij je past.



Zoek je iemand met ervaring in je team?

Wij verbinden je aan een ervaren kracht voor jouw organisatie.



Heb je een HR- of organisatievraagstuk?

Dan zetten wij onze ervaring en kennis graag in,
persoonlijk & praktisch!

NIEUWSGIERIG?



0544 - 33 0110



www.ervaren-kracht.nl



sabine@ervaren-kracht.nl
pascal@ervaren-kracht.nl



Kom gerust langs aan de
Broekboomstraat 8 in Lichtenvoorde.



Wegwijzer dementie:

Waarom deze wegwijzer? Dementie is een ingewikkelde en ingrijpende ziekte die veel vragen oproept. Wat is dementie? Is er behandeling mogelijk? En vooral: waar vind ik antwoorden op mijn vragen? In deze wegwijzer leest u informatie over deze ziekte en geven wij praktische tips. Ook leest u waar u terecht kunt voor meer informatie of ondersteuning.

Ria (59): *“De periode vanaf dat het moment dat mijn moeder dementie kreeg en de ziekte steeds meer de overhand kreeg, was moeilijk. In de eerste plaats voor haar, maar ook voor ons als familie. Het was lastig informatie te vinden over hoe we om moesten gaan met haar ziekte.”*

Hoe herkent u dementie?

Vergeetachtigheid

- Nieuwe informatie snel vergeten
- Belangrijke data of gebeurtenissen vergeten
- Steeds hetzelfde vragen of vertellen
- Groter beroep op naasten om dingen te onthouden

Problemen met dagelijkse handelingen, zoals:

- Het regelen van geldzaken
- Het uitoefenen van hobby's
- Het plannen van dingen of het in de juiste volgorde uitvoeren daarvan
- Koffie zetten of een maaltijd bereiden

Taalproblemen

- Moeilijker volgen van een gesprek
- Juiste woorden niet kunnen vinden
- Herhalen van woorden/zinnen
- Het praten verloopt minder vloeiend

Gedragsverandering

- Wisselende stemmingen
- Geen initiatief nemen
- Verward en achterdochtig
- Boosheid en depressiviteit

Nuttige websites

www.alzheimer-nederland.nl
www.dementie.nl
www.dementie-winkel.nl
www.mantelzorg.nl

www.netwerkouderenachterhoek.nl

www.samendementievriendelijk.nl

Deel uw zorgen

Maakt u zich zorgen over uzelf of uw naaste? Blijf er niet mee rondlopen. Het is belangrijk om uw vragen te stellen en twijfels te bespreken. Er zijn verschillende mogelijkheden om contact te zoeken.

Uw huisarts

Uw huisarts kan onderzoek doen en een diagnose stellen. Of u doorverwijzen voor verder onderzoek. Ook kunt u de huisarts vragen om persoonlijke begeleiding in gang te zetten. Persoonlijke begeleiding, bijvoorbeeld van een casemanager dementie, kan veel onduidelijkheid wegnemen en steun geven.

Casemanager dementie

Na de diagnose dementie komt er veel op u en uw naaste af. Een casemanager dementie kan u en uw naaste ondersteunen. Een casemanager wijst u als mantelzorger de weg, is een luisterend oor en begeleidt u en uw naaste. Zij weten de weg als het gaat om professionele instellingen en organisaties in de regio.

DementieLijn

De DementieLijn (voorheen Alzheimer Telefoon) is er voor mensen die behoefte hebben aan een luisterend oor of advies bij dementie. De vrijwilligers bij de DementieLijn hebben ervaring met dementie en staan u graag te woord. De DementieLijn is bereikbaar via het gratis telefoonnummer 0800 5088 (7 dagen per week van 09.00 tot 23.00 uur).

Mantelzorgconsulent

Onze mantelzorgconsulent Ingrid te Winkel staat graag voor u klaar. Zij denkt mee met de mantelzorger en kan ondersteuning bieden. U kunt via het Sociaal Team in contact komen met Ingrid.



De gemeente informeert (3)

Informatiepunt Dementie Achterhoek

Het Informatiepunt Dementie Achterhoek (IDA) is er voor alle vragen rondom het geheugen of dementie. Bij het Informatiepunt gaan casemanagers dementie met u in gesprek. Het Informatiepunt is bereikbaar op werkdagen via het telefoonnummer (085) 485 75 80. U kunt ook een e-mail sturen naar IDA@netwerkouderenachterhoek.nl.

Gespreksgroep dementie

In Oost Gelre is een gespreksgroep voor partners van mensen met dementie. De groep bestaat uit maximaal 8 deelnemers en komt 1 keer per maand bij elkaar. Dat is op maandagmiddag van 14.00 tot 16.00 uur, in het gebouw van LTC de Kei, aan de Kerkhoflaan 3 in Lichtenvoorde. Deelname is gratis. Voor meer informatie of om uzelf aan te melden, kunt u mailen naar sociaalteam@oostgelre.nl.

"Ik stimuleer iedereen om zelf actief te worden en te doen wat ze leuk vinden. Ook merk ik dat mensen graag over vroeger praten. Dan komen er uitgebreide verhalen. Je hoeft doorgaans alleen maar te luisteren."

- Dinie Ruumpol, vrijwilliger Dorpskamer 2.0

Mee blijven doen

Als u of uw naast de diagnose dementie krijgt, geeft dat vaak verdriet en onzekerheid. Juist dan is het goed om activiteiten te blijven ondernemen en uitgedaagd te worden. Dat kan binnen de eigen (sport)club of vereniging. Maar er zijn ook verschillende mogelijkheden om nieuwe activiteiten te ondernemen. Onderstaande voorzieningen kunnen u helpen om inspiratie op te doen.

Inloop Dorpskamer 2.0

Bent u wel eens eenzaam en heeft u behoefte aan meer sociale contacten? Loop dan gerust binnen bij de Dorpskamer 2.0. Er is veel mogelijk, zoals creatief bezig zijn, samen eten of gewoon een kopje koffie drinken. De Dorpskamer 2.0 is 9 dagdelen per week geopend. U vindt de Dorpskamer bij Cultureel Centrum Den Diek, Dijkstraat 30 in Lichtenvoorde. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Ceril Katuin via c.katuin@stadskamer.com of tel. 06 1340 7776.

Alzheimer Trefpunt Aalten-Oost Gelre-Winterswijk

Dit trefpunt organiseert elke 4e woensdagavond van de maand een Alzheimer Trefpunt bij Den Diek in Lichtenvoorde. Mensen met dementie, hun naasten en

andere belangstellenden zijn van harte welkom. Iedere maand is er een ander thema. De toegang is gratis. Inloop vanaf 19.30 uur, het programma is van 20.00 tot 21.30 uur. Voor meer informatie kunt u mailen naar oostgelderland@alzheimerwilligers.nl

Beweegmakelaars

Het is erg belangrijk om voldoende te blijven bewegen. Zeker wanneer er sprake is van (cognitieve) achteruitgang. Bent u voor uzelf of uw naaste op zoek naar een geschikte fysieke activiteit? Kom gerust langs bij het inloopspreekuur van de beweegmakelaars. Dit kan elke 2e woensdag van de maand bij Cultureel Centrum Den Diek, Dijkstraat 30 in Lichtenvoorde of elke 4e woensdag van de maand bij Cultureel Centrum De Mattelier, Mattelierstraat 19 in Groenlo. U kunt ook contact opnemen via beweegmakelaar@oostgelre.nl. Zij gaan graag met u in gesprek.

Zorg goed voor uzelf

Zorgen voor iemand met dementie is ingrijpend en intensief. Er verandert langzaam maar zeker veel in uw leven en dat van uw naaste. Dit vraagt veel aanpassing en vaak ook veel energie. Het is daarom belangrijk om ook goed voor uzelf te zorgen. En waar kan de (praktische) zorg te delen met andere mensen. Zo houdt u de zorg wat gemakkelijker vol en blijft u ook anderen ontmoeten. Maria (62): *"Mijn man gaat sinds enige tijd 2 keer per week naar de dagbesteding. Hij heeft het er zichtbaar naar zijn zin; het doet hem goed om onder de mensen te zijn. Als ik dat had geweten, waren we eerder gestart. Maar ik zag er tegenop die stap te zetten."*

Cursus 'Omgaan met mensen met dementie'



De cursus bestaat uit 4 bijeenkomsten. Hier krijgt u veel informatie over vormen van dementie en het verloop daarvan. U ontvangt veel praktische handvatten en tips, bijvoorbeeld hoe u met veranderend gedrag om kunt

De gemeente informeert (4)

gaan. Maar ook welke hulpmiddelen er zijn. Tijdens elke bijeenkomst kunt u vragen stellen en ervaringen delen. De gemeente Oost Gelre organiseert de cursus samen met het Netwerk Ouderen en Veerkracht Achterhoek.

Hulp-bij-mantelzorg-vrijwilliger

De vrijwilliger houdt degene waarvoor u zorgt gezelschap. Dit is een vorm van respijtzorg. De vrijwilliger overlegt met u en uw naaste welke activiteiten prettig zijn. Bijvoorbeeld samen een wandeling maken, een kop koffie drinken of samen een boodschap doen. Of gewoon wat aanspraak en gezelligheid in combinatie met het doen van een spelletje. De vrijwilliger voert geen verpleegkundige of huishoudelijke taken uit. Meer informatie vindt u op

www.sameninoostgelre.nl/mantelzorg.

Sociaal Team gemeente Oost Gelre

Hij het Sociaal Team kunt u terecht met al uw vragen. De medewerker bespreekt samen met u de situatie en denkt mee over passende ondersteuning. Denk daarbij bijvoorbeeld aan ondersteuning van een vrijwilliger of dagbesteding bij een dagopvang of zorgboerderij. Maar ook over vragen rondom vervoer of hulp in de huishouding. Dit zijn voorzieningen vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo).

KBO Lichtenvoorde.

Cursus digisterker

Omgaan met je DigiD: NIEUWE CURSUS IN NAJAAR!!

- Donderdag 16 en 23 oktober 2025 van 10.00 - 12.00 uur.
- Donderdag 13 en 20 november 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>

Oplossingen puzzels

Taartpuzzels: educatie, acrylverf en cultureel Paardensprong: sportief, gezellig en koersbal

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

Laat u adviseren bij Rensing Light Design voor de juiste verlichting in huis. Bij aankoop van een nieuwe vloerlamp of staande leeslamp (ook de oplaadbare) in LED krijgt u 10% korting op vertoon van uw KBO-ledenpas.

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
vanaf 8 april t/m eind oktober om 9.30 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,
Vanaf 4 mei t/m eind oktober, **1e en 3e zondag**

Verspreiding van ons blad 'De Treffer'

Schema van voorbereiding voor 2025/2026 (Onder voorbehoud)

NUMMER

nr. 9: september
nr. 10: oktober
nr. 11: november
nr. 12/1: december/januari

Uiterste inleverdatum kopij

7 augustus
4 september
2 oktober
6 november

Distributie

28 augustus
25 september
30 oktober
27 november

Hallo JUMBO

Bennink

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

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

*De goedkoopste
van Lichtenvoorde!*

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.)

Marian ter Haar

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

- Alle aandacht voor de nabestaanden en hun dierbare.
- Één vertrouwd aanspreekpunt - 24/7 bereikbaar voor u
- Waar men ook verzekerd is, GUV kan altijd de uitvaart verzorgen. Wij hanteren daarbij speciale tarieven.

Onze betrokken uitvaartbegeleiders:



Henk-Jan



Tom



Xandra



Tim



Tessa



Danieke



Tess



Thijs



Renate



Maïke



Femke



Gerard

0543 - 491270

**24/7 bereikbaar
voor u!**

altijd Beste! stuur daarom GUV GUV!!
4 UUR PER DAG BEREIKBAAR

GUV
Persoonlijk, betrokken en dichtbij