

DE TREFFER

Jaargang 7, no. 9



**Nationale Dag voor
Senioren, pagina 9**

**Maak kennis met techni-
sche hulpmiddelen,
pagina 25**



*Actief voor en
door 50-plussers*



Albert Heijn Lichtenvoorde

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

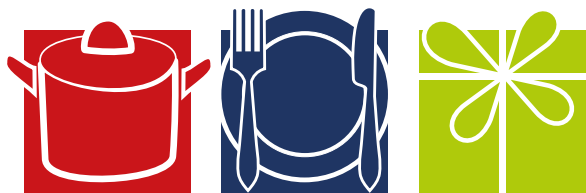
De *meeste* en *beste* aanbiedingen

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:

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

Reacties en/of bijdragen aan 'De Treffer'

Kun je inleveren per e-mail of schriftelijk op ons postadres.

Wil je ons steunen met een advertentie in 'De Treffer'?

Wij nemen na jouw melding aan info@kbolichtenvoorde.nl per omgaand contact met je op.

Voorpagina: Erik van de Groep

Druk: Drukkerij Westerlaan

Kopij:

Uiterlijk op **3 september 2026** inleveren van ondertekende kopij voor KBO De Treffer **oktober 2026**

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

Voorwoord

Beste leden,



Ik hoop dat u allemaal heeft kunnen genieten van een fijne zomer. Misschien bent u op vakantie geweest, heeft u leuke uitstapjes gemaakt of gewoon heerlijk genoten van het mooie weer. Langzaam loopt de vakantieperiode weer ten einde. De kinderen gaan weer naar school en ook voor ons breekt de tijd aan om onze vertrouwde activiteiten weer op te pakken. Het nieuwe seizoen staat voor de deur en daar kijken we als bestuur met veel plezier naar uit. Achter de schermen hebben we de afgelopen maanden niet stilgezeten. Samen met onze vrijwilligers is hard gewerkt om ook dit seizoen weer een mooi en gevarieerd programma samen te stellen. Alle activiteiten zijn voorbereid, de prijzen zijn vastgesteld. In dit blad leest u wat er de komende maanden allemaal op het programma staat. De Dagreis naar Deventer gaat gelukkig door dankzij voldoende aanmeldingen. Ook "Dansen als toen" staat op de agenda. Een moment waarop herinneringen aan vroeger ongetwijfeld weer tot leven komen en waar gezelligheid voorop staat. Met veel plezier kijken we terug op de Fietsvierdaagse. Het weer werkte fantastisch mee en de sfeer onder de deelnemers was uitstekend. Een welgemeend dankjewel aan de fietscommissie en de dames achter de bar. Dankzij hun enthousiasme, inzet en gastvrijheid is het een prachtige week geworden. Als bestuur zijn we ontzettend trots op zoveel betrokkenheid. Leest u hierover verder in dit blad. September staat weer in het teken van de opstart van onze vaste activiteiten. Daarnaast wil ik u alvast van harte uitnodigen voor de jaarlijkse Seniorendag op zaterdag 3 oktober bij Erve Kots. Het belooft een gezellige middag te worden met muziek, zang en lekker eten en vooral elkaar ontmoeten. Juist dat samenzijn maakt onze vereniging zo waardevol. Tot slot vraag ik uw aandacht voor onze ledenwerving. Een bloeiende vereniging begint bij betrokken leden. Ik wens u veel leesplezier en vooral een mooie tijd de komende maanden.

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

— Inhoudsopgave —

Voorwoord	3
Inhoudsopgave	4
Opkikkertje	4
Agenda	4
Van de bestuurstafel	5
Oproep van de redactie	5
Verspreiding van De Treffer	5
10 jaar wandelen bij KBO	6
Jeu de Boules inloopmiddag	6
Rabo Clubsupport	6
Oproepen voor diverse activiteiten	7
Samen aan Tafel 4 november	7
Bericht van de reiscommissie	7
Ontmoetingsmorgen Bonifatiuskerk	8
Biljarttoernooi 2026	8
Viering Nationale Dag Senioren	9
Ledenwerfactie	11
Koepel gepensioneerden	13/14
Sterk Staan Cursus	14
Dansen als Toen	15
Keramiek bij KBO	15
Vereniging voor Oudheidkunde	16/17
Sudoku	17
KBO Fiets4daagse	19/20
Zwarte Cross	20/21
Mens durf te leven	22/23
Probeerservice slimme hulpmiddelen	25
Oplossing Sudoku	26
Van Digibeet naar Digibeter	27/28
Programma Breinbieb 2026	29
Litac tafeltennissen	29
De gemeente informeert	30
Bestuur en ondersteuning	31

Agenda

- Data kennismaken met de voorzitter en rondleiding door de Treffer: **Welkom vanaf 10.30 uur.** 16 september, 21 oktober en 18 november.
- Wandelen: Herstart op donderdag 17 september om 9.00 uur
- Puzzelruilbeurs: 10.30-11.30 uur: 10 en 24 september, 8 en 22 oktober, 5 en 19 november, 3 en 17 december 2026, 7 januari 2027
- Kruisjassen: op woensdag, 14.00 uur 2026: 16 september, 14 oktober en 11 november.
- Dagje Deventer: dinsdag 1 september, vertrek 8.45 uur
- Wandelreünie: donderdag 1 oktober (zie artikel)
- Viering Nationale Dag van de Senioren: za 3 oktober bij Erve Kots
- Olde Leu Biljarttoernooi: vanaf 7 of 14 oktober, woensdag, donderdag, vrijdag, 10.00-12.00 uur
- Bingo: woensdag 21 oktober en woensdag 24 maart, aanvang 14.00uur
- Jan van Zanten bridgetoernooi, vrijdag 20 november, aanvang 13.30 uur

Voorpagina

Als je goed kijkt, zie je meer!

Met oog voor detail, blikt onze huisfotograaf Erik vooruit op het Corso 2026.

Opkikkertje

Zieke kennis of vriend(in)?

Ken je 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.



Heb je 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.

Oproep van de redactie

Word jij onze nieuwe collega?

Gezellig redactieteam zoekt versterking

Wij zijn op zoek naar iemand (m/v) die het leuk vindt om geregeld een vraaggesprekje te houden met bijv. een der sponsors of een KBO-lid met een bijzonder verhaal. Iemand die een verslag wil maken over een activiteit binnen de KBO of iets anders, wat interessante kost kan zijn voor onze lezersgroep, op papier wil zetten. Lijkt het jou leuk om eens even binnen te wippen tijdens de maandelijkse redactiebijeenkomst? Neem dan contact op met Stien Pothof: tel. 06 50252702.

Daarnaast zijn we erg nieuwsgierig naar de man of vrouw die net als Jacqueline en Marie Louise met het **programma Indesign** om kan gaan of dat wil leren. Deze twee dames verwerken de binnengekomen kopij om beurten via Indesign tot een mooi maandblad. Geïnteresseerd? Bel naar bovenstaand nummer van Stien.

'Handig om te weten' is verhuisd naar Activiteitengids!!

Belangrijk.... Neem hiervan notitie!

Data voor rijbewijskeuring, bloedprikken, de Electro Car, ANWB Automaatje en allerlei andere handige informatie en contactadressen zijn verhuisd naar de Activiteitengids! U was gewend om deze info maandelijks in ons blad aan te treffen. Dit is vanaf nu NIET meer het geval.

Van veel trouwe lezers kregen we de terechte opmerking dat te veel pagina's maandelijks dezelfde inhoud bevatten. En die conclusie hadden we intern ook al getrokken.

In onze nieuwe activiteitengids, die eind augustus bij de leden thuis bezorgd wordt, staan al die gegevens vermeld. Het is de bedoeling dat u deze gids bewaart. Dan heeft u altijd de info bij de hand. Leden die zich nieuw aanmelden, ontvangen bij aanmelding altijd een activiteitengids van het lopende seizoen.

Mogelijk zal er in de loop van het komende seizoen iets gewijzigd worden. Denk aan een telefoonnummer, de keuringsdata etc. Dat soort zaken wordt in het maandblad vermeld. U kunt dan zelf aanpassingen doen in de AG. Daarnaast wordt de info ook 'ververst' op onze website www.kbolichtenvoorde.nl. Daar vindt u dan de meest recente informatie.

Bovendien zullen in de leeskast in de gang van De Treffer altijd kopietjes liggen van 'Handig om te weten'. Handig om mee te pakken indien uw AG echt is zoekgeraakt.

**Dus handig om te weten: ACTIVITEITENGIDS
BEWAREN!!!**

Verspreiding van ons blad 'De Treffer'

Schema van voorbereiding voor 2026/2027 (Onder voorbehoud)

NUMMER	Uiterste inleverdatum kopij	Distributie
nr. 10 oktober	3 september	24 september
nr. 11 november	8 oktober	29 oktober
nr. 12/1 dec. 2026/jan. 2027	5 november	26 november

10 jaar wandelen

Wat is belangrijk om te weten in dit nieuwe wandelseizoen?

- Herstart na de zomerstop: donderdag 17 sept. vanaf De Treffer om 09.00 uur.
- Afstand: 6 à 8 km.
- Koffiepauze onderweg bij route van > 5 km.
- Koffiestop bij De Treffer bij route < 5 km.

Jubileum-reünie wandelgroep op donderdag 1 oktober

Tien jaar geleden begonnen Riky, Gonnie, Henk Navis, Gerard Bouwmeester en Geert Anne Bijker met een klein groepje te wandelen. De afstanden waaruit gekozen konden worden, waren 5 km en > 10 km. De afstand van 5 km bleek minder populair. De > 10 km des te meer. Die groep groeide uit tot een behoorlijk aantal lopers. In de loop der jaren kwamen er mensen bij en haakten mensen om diverse, alleszins begrijpelijke redenen af. Maar nu er tien wandeljaren opzitten is het toch de hoogste tijd om elkaar weer eens terug te zien.

Daarom voor iedereen die het leuk lijkt om oude medelopers nog eens terug te zien:



- Wandelen 5 km
- Start vanaf De Treffer om 9.00 uur
- Koffie/thee en gebak op gezellige locatie onderweg
- Liever niet mee wandelen maar wel gezellig bijpraten met de maatjes van toen? Dat kan. GEWOON AANMELDEN!
- Zin om die ochtend erbij te zijn? Meld je aan (dit i.v.m. reservering locatie)
- Aanmelden bij Riky Schutten 06 48800162 en Gonnie Doppen 06 2614 4141 (een appje sturen is dan heel handig!)
- Aanmelden kan tot en met maandag 28 september.

Jeu de boules inloopmiddag

Geloof het of niet maar het regende op donderdag 11 juni. En dat in deze droge zomer! Mogelijk was dat de reden dat de opkomst wat tegenviel. Maar de sfeer was er niet minder om. Neemt niet weg dat er nog geen overdadige toeloop is gekomen voor de donderdagmiddag- of maandagmiddaggroep.

Dus denk je dat een gezellig, snel te leren buitenspel iets voor jou is, meld je dan aan bij Theo Engelbarts, tel. 06 3001 0090 (donderdagmiddag) of André Waalderbos (maandaggroep), tel. 06 1148 4880. Je bent altijd welkom.

RABO CLUBSUPPORT: actie, actie, actie!!

Voor een bankje in de schaduw.

Dat is de wens van onze jeu de boulers. Er staan twee gemakkelijke banken in de luwte van de heg. Maar die vangen op bepaalde tijden te veel zon. En met de huidige zomers is dat vaak niet echt prettig tijdens het pauzeren tussen de gooibeurtjes door. Vandaar de vraag of er nog een bij geplaatst kan worden op een schaduwrijke plek. "Een mooi doel voor de Raboclubsupport-actie" was de eerste gedachte van een der bestuursleden. En die gedachte werd royaal ondersteund.

Doe jij ook mee? Stem jij op KBO Lichtenvoorde tijdens de **RABO stremperiode van 7 t/m 29 september**? Raboleden krijgen automatisch een oproep om te stemmen. Of we het hele bedrag bijeen weten te stemmen? Jullie horen het achteraf!



Rabobank

Oproepen voor diverse activiteiten

Wandelen!

Op donderdagochtend in de even weken wordt er om 9.00 uur vanaf De Treffer onder leiding van Gonnie en Riky een mooie route gewandeld. **Er is plek voor nieuwe wandelaars.** Voor informatie en aanmelden neem contact op met Gonnie Doppen, tel. 06 2614 4141 of Riky Schutten, tel. 06 4880 0162

Bridgen

TIJD OVER en zin in een gezellige avondje BRIDGEN? Bridgen op **maandagavond en of woensdagavond**? Je bent van harte welkom. Er is weer plek! Neem contact op met Hans Halink t.a.v. de maandagavond, tel. 06 1270 1090. Aanmelden voor bridge op woensdagavond: Ineke Jansen, tel. 06 5357 1451.

Samen aan Tafel woensdag 4 november

Zoals beloofd komt er weer een nieuwe ronde Samen aan Tafel.

Doel van dit project? De gemeente Oost Gelre biedt mensen die dagelijks **alleen** aan tafel zitten, de gelegenheid om af en toe in gezelschap van anderen te genieten van een gezonde lunch. En wel tegen een toegankelijke prijs.

Belangrijk om nu al te weten:

- Datum: Woensdag 4 november
- Locatie: Restaurant De Driehoek, Lievelderweg 2, Lichtenvoorde
- Aanvang lunch: 12.30 uur
- Maximaal 75 deelnemers
- Kosten: € 10,00 per persoon (contant afrekenen op locatie)
- Gratis parkeren op terrein van voormalig Vitelco is toegestaan.
- Nadere informatie en opgavestrook: zie volgende Treffer
- Max. 2 personen per opgavestrook of e-mailaanmelding



Het team van De Driehoek belooft ons een fijne middag met good food.

Met groet,

Namens Heel Oost Gelre Beweegt,
Barry Reijrink, Lidy Borgers en Stien Pothof

Bericht van de reiscommissie

DAGJE DEVENTER

Op 1 september mee naar Deventer? Dat kan, want het gaat door. Dus aangemeld, dan komen! We vertrekken die ochtend om **8.45 uur vanaf de Treffer**.

Donderdag 19 november:

Middag-/stampottocht
Intratuin Lochem in Kerstsfeer
(Nadere info volgt t.z.t.).



Ontmoetingsmorgen Bonifatiuskerk

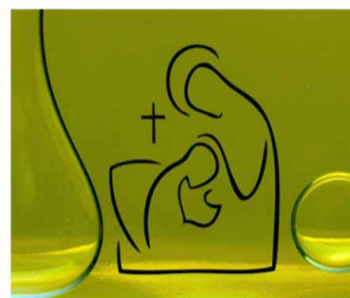
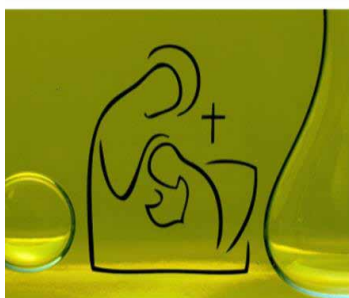
Op donderdag 24 september 2026 wordt in de Bonifatiuskerk in Lichtenvoorde een ontmoetingsmorgen georganiseerd door de pastoraatgroep Vragender en Lichtenvoorde van de HH Paulus Ludger parochie.

We vieren samen de Eucharistie om 10.30 uur waarin we God om kracht en bemoediging vragen. Tijdens de viering kunt u, als u wilt, het sacrament van de zieken ontvangen. Familieleden zijn van harte uitgenodigd, want juist de aanwezigheid van naasten kunnen dit samenzijn rond het sacrament tot een indrukwekkend moment maken.

Het sacrament van de zieken is bedoeld ter bemoediging voor de zieke en/of ouder wordende mens. Tijdens de viering vragen we om kracht, verlichting en vergeving voor de zieke en om kracht en steun voor de naaste familie. We vieren het sacrament van vertrouwen. Dat God zijn beschermende handen altijd boven ons mag houden.

Om u aan te melden kunt u mailen naar lichtenvoorde@paulus-ludger.nl
Of bellen op donderdagochtend op 0544-371366, graag voor 19 september

De ochtend wordt afgesloten met een gezamenlijke lunch.
U bent van harte welkom!



Eucharistieviering met ziekenzalving

Donderdag 24 september om 10.30.
In de Bonifatiuskerk in Lichtenvoorde.

Achter in de kerk vindt u de uitnodigingsbrieven met informatie en antwoordstroken voor opgave.

Dit mag ook via de mail:
lichtenvoorde@paulus-ludger.nl of vragender@paulus-ludger.nl

Telefonisch op donderdag ochtend 0544-371366.

U bent van harte welkom!

Biljarttoernooi 2026 De Olde Leu

Liefhebbers kunnen zich weer opgeven voor het komende biljarttoernooi. Een lijst voor opgave is binnenkort te vinden op het magneetbord in de biljartzaal.

Deelnemers wordt gevraagd ook hun gemiddelde hierop in te vullen.
Alle leden van KBO Oost Gelre kunnen hier aan deelnemen, zowel dames als heren.

De speeldagen zijn op woensdag-, donderdag-, en vrijdagmorgen van 10.00 tot 12.00 uur. Medio oktober gaan we dan weer van start.
Deelname aan dit toernooi is geheel gratis.

Voor eventuele vragen kun je bellen of appen naar 06 2346 7850.
Sjaak Gebbinck, e-mailadres: sjaak.kbo@gmail.com



— Viering Nationale Dag voor Senioren 2026 —

zaterdag 03 oktober, zaal 'de Daele' Erve Kots te Lievelede

We vieren met Sandra Vanreijjs, EfkesAnders!

Sandra werkt samen met het duo Efkes Anders: Hans Venneman en Erwin Stolte. Samen verzorgen zij een liedjesrepertoire met o.a. nummers in de streektaal.

Zaal open om 13.30 uur.

- 14.00 uur: Openingswoord door voorzitter KBO Vragender
- 14.15 uur: Optreden **Sandra Vanreijjs, Efkes Anders**
- 15.00 uur: Pauze
- 15.45 uur: Optreden **Sandra Vanreijjs, Efkes Anders**
- 16.30 uur: Dankwoordje
- 16.45 uur: Maaltijd: Snert met roggebrood en een toetje



Bron: Aaltenvooruit.nl

Kosten leden: €17,00. Dit is inclusief koffie/thee/pillewegge bij binnenkomst, drankje in de pauze en om 17.00 uur erwtensoep en toetje na.

Muntjes voor de extra drankjes kunnen bij binnenkomst in de hal worden gekocht.

Aan de bar kan alleen met muntjes worden betaald en de drankjes moeten zelf worden afgehaald.

Leden van KBO Lichtenvoorde kunnen zich aanmelden via onderstaand strookje (voor Lichtenvoorde zijn 80 plaatsen beschikbaar op=op).

Betaling gaat via automatische incasso. Geeft u meer dan 1 persoon op via 1 formulier, dan wordt het totale bedrag geïncasseerd via eerstvermelde naam op dat strookje.

Bij verhindering: Uw kaart doorspelen aan iemand anders mag. **Kaarten worden niet teruggenomen** en dus in rekening gebracht.

U krijgt de toegangskaarten eind september **thuis bezorgd**, tegelijk met de bezorging van maandblad De Treffer.



Aanmelding viering Nationale Dag voor Senioren op zaterdag 3 oktober bij Erve Kots.

Aanmelden voor of op woensdag 16 september.

1. Naam :
Adres :
Telefoon :
E-mail :

Ik meld tevens aan: 2. Naam :
3. Naam :

Ik ga akkoord met incasso van het totale bedrag van mijn rekening:

Handtekening: _____

Eibergen | Brummen | Vorden | Lichtenvoorde

Vandaag pak je 'm!

Die perfecte fiets én service
bij Bike Totaal Bleumink.

Nu ook in Lichtenvoorde!



Sinds kort ook
officieel en exclusief



vanraam® dealer!
Let's all cycle

Eibergen

Laagte 16
7151 BS Eibergen

Brummen

Ambachtstraat 14
6971 BR Brummen

Vorden

Dorpsstraat 12
7251 BB Vorden

Lichtenvoorde

Mozartstraat 34 A
7131 AH Lichtenvoorde

biketotaal-bleumink.nl

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 1 heel kalenderjaar 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

Openbaar vervoer voor ouderen in Nederland (Teken de petitie!!) Vrijheid, bereikbaarheid en betaalbaarheid onder druk

Voor veel ouderen is openbaar vervoer veel meer dan alleen een manier om van A naar B te reizen. De bus, tram, metro of trein maakt het mogelijk om zelfstandig boodschappen te doen, familie en vrienden te bezoeken, naar een ziekenhuis of huisarts te gaan en deel te nemen aan activiteiten. Goed openbaar vervoer draagt daarmee rechtstreeks bij aan zelfstandigheid, sociale contacten en de kwaliteit van leven.

De standpunten van ouderenverenigingen

Ouderenorganisaties zoals ANBO-PCOB en de Seniorencoalitie vinden dat openbaar vervoer betaalbaar, bereikbaar en toegankelijk moet blijven. Zij waarschuwen dat bezuinigingen kunnen leiden tot hogere tarieven en minder aanbod. Volgens hen ontstaat dan het risico op vervoersarmoede: mensen kunnen zich niet meer verplaatsen omdat zij het vervoer niet kunnen betalen of omdat er geen goede verbinding meer is. De Seniorencoalitie, waarin verschillende landelijke ouderenorganisaties samenwerken, beschouwt toegankelijk openbaar vervoer als een voorwaarde om goed ouder te kunnen worden. De coalitie vraagt niet alleen aandacht voor de prijs, maar ook voor de bereikbaarheid van voorzieningen en de verschillen tussen gemeenten en regio's. Een actuele zorg is dat ouderen in de toekomst afhankelijk kunnen worden van hun woonplaats voor de vraag of zij betaalbaar kunnen reizen. De Seniorencoalitie vindt dat niet wenselijk. Ouderen in de ene gemeente zouden niet structureel veel betere mogelijkheden moeten hebben dan ouderen in een andere gemeente. De coalitie heeft daarom gepleit voor betaalbaar openbaar vervoer voor ouderen en actie gevoerd tegen het verdwijnen van de landelijke 65-pluskorting.



Een afweging: wat is het voordeel en wat is het nadeel?

Onderwerp	Voordeel huidige situatie	Nadeel huidige situatie
Zelfstandigheid	Ouderen kunnen zonder auto reizen	Bij verdwijnen van lijnen ontstaat afhankelijkheid
Bereikbaarheid	In steden vaak een goed netwerk	In landelijke gebieden minder aanbod
Betaalbaarheid	Er bestaan kortingen voor ouderen	Veel ouderen vinden het OV toch te duur
Toegankelijkheid	Steeds meer stations en voertuigen zijn aangepast	Liften, instappen en drempels blijven problemen
Sociale contacten	Reizen maakt familiebezoek en activiteiten mogelijk	Minder aanbod kan leiden tot isolement
Digitalisering	Online plannen en OVpay zijn snel en gemakkelijk	Niet iedere oudere kan of wil digitaal reizen
Duurzaamheid	OV kan autogebruik en files verminderen	Minder aantrekkelijk OV kan juist meer autogebruik veroorzaken

Conclusie

De boodschap van de ouderenverenigingen en de Seniorencoalitie is daarom duidelijk: openbaar vervoer moet niet worden gezien als een gewone commerciële voorziening, maar als een belangrijke maatschappelijke basisvoorziening. De samenleving vergrijst en steeds meer mensen zullen op enig moment minder of geen auto meer rijden. Het is daarom verstandig om nu te investeren in betrouwbaar, betaalbaar en toegankelijk openbaar vervoer.

Koepel Gepensioneerden (2)

Postcode-afhankelijk

De partijen vrezen bovendien dat betaalbaar ov straks afhankelijk wordt van de postcode. Als de landelijke korting verdwijnt, kunnen provincies en vervoerregio's zelf bepalen welke groepen korting krijgen. Daardoor dreigt een lappendeken van regelingen: in de ene regio reist een oudere met korting, terwijl iemand een paar kilometer verderop veel meer betaalt. Ook digitale drempels spelen mee. Als kortingsregelingen straks lokaal, inkomensafhankelijk of digitaal moeten worden aangevraagd, bestaat het risico dat juist ouderen, die ondersteuning nodig hebben, buiten de boot vallen. De petitie roept daarom op tot één duidelijke, eenvoudige en landelijke regeling voor ouderen. Daarbij moet extra aandacht zijn voor ouderen in een financieel kwetsbare positie en voor ouderen die moeite hebben met digitale aanvraagprocedures.

De Koepel Gepensioneerden en De Seniorencolatie roepen iedereen die betaalbaar ov voor ouderen belangrijk vindt op om de petitie te tekenen, te delen en ervaringen te melden via het meldpunt.

(Als je dit artikel digitaal leest, kun je op de blauwe tekst klikken met ingedrukte Ctrl toets).

Ook in te vullen op de website van KBO Lichtenvoorde!! <https://www.kbolichtenvoorde.nl>

Link voor de petitie: Ga naar: <https://65plusovkorting.petities.nl>

DOEN !!..... DOEN !!..... DOEN !!..... DOEN !!..... DOEN !!..... DOEN !!..... DOEN !!.....

De Koepel Gepensioneerden

Sterk Staan cursus voor KBO-leden

Hoe lang kunt en wilt u nog zelfstandig thuis blijven wonen? Wist u dat zelfredzaamheid grotendeels afhankelijk is van lichamelijke conditie en hoe sterk u bent? Daarom is het van groot belang dat u sterk blijft en zo ook vallen kunt voorkomen. In de cursus Sterk Staan leert u hoe u lastige situaties op tijd kunt herkennen. Door vaardigheden aan te leren leert u het risico van vallen te verkleinen. Valt u dan toch een keer, dan weet u hoe u de schade moet beperken.

Er zijn 10 wekelijkse bijeenkomsten van 1 uur. Gespecialiseerde fysiotherapeuten van Centrum in Beweging verzorgen de lessen. Omdat de overheid, zorgverzekeraars én de gemeente Oost Gelre het belang zien van het zo lang mogelijk zelfstandig en veilig thuis blijven wonen, zijn er geen kosten verbonden aan deze cursus! Naast die 1 uur per week, zullen we ongeveer 2 extra bijeenkomsten plannen. Dit kan bijvoorbeeld een lezing van een ergotherapeut of een voedingsdeskundige zijn. Daarnaast bekijken we samen het beweegaanbod in uw buurt, zodat u na die 10 weken ook nog sterk door kan blijven gaan.



Kosten	: geen eigen bijdrage
Plaats	: Hamelandhal
Aanvang	: medio oktober bij voldoende deelname
Tijd	: woensdagmorgen 10.15 uur
Cursusduur	: 10 weken
Aanmelden	: Centrum in Beweging, 0544 37 50 45

Met vriendelijke groeten, mede namens Remco van
Centrum in Beweging,

Chantal Papen

Beweegmakelaar Sterk Staan gemeente Oost Gelre

Dansen als toen



Iedereen kan meedoen!
Ook met rollator of rolstoel
van harte welkom!

- Den Diek, Lichtenvoorde
- Iedere tweede donderdag van de maand
- Deelname is gratis

Dansen als toen

Eén donderdagochtend per maand verandert Den Diek in Lichtenvoorde in een gezellige dansruimte waar muziek, beweging, herinnering en verbinding centraal staan.

Onder begeleiding van dansdocente Audrey Veldkamp van Danskracht genieten we samen van herkenbare muziek, beweging en gezelligheid. Audrey is gespecialiseerd in het werken met mensen met dementie.

Ook als u gebruikmaakt van een rollator of rolstoel bent u van harte welkom. Iedereen kan meedoen op zijn of haar eigen niveau.

Na afloop is er gelegenheid om onder het genot van een kop koffie of thee gezellig na te praten.

Aanmelden* of meer informatie?

Contactpersoon voor aanmelden en organisatie
Noa Montenegro – Gemeente Oost Gelre
n.montenegro@oostgelre.nl
06 - 43 14 96 71

Contactpersoon voor inhoudelijke vragen
Audrey Veldkamp – Danskracht Dansdocent
audrey@danskracht.nl
06 - 53 46 00 14

Samen muziek en dans beleven, zoals toen, maar voor vandaag.

Voor wie?
Mensen met een vorm van dementie en hun naasten, denk aan een partner, broer, zus, vriend(in) of (klein)kind.

Wanneer?
- Van september 2026 t/m juni 2027
- Iedere tweede* donderdagochtend van de maand
- 10.00 – 11.00 uur

*In enkele maanden wijkt de datum af. De exacte data ontvangt u bij aanmelding.

Waar?
Den Diek, Dijkstraat 30, Lichtenvoorde

Kosten?
Deelname is gratis.
Koffie en thee zijn voor eigen rekening.

*Aanmelden is verplicht vanwege het beperkte aantal plaatsen.

Waarom deelnemers zo enthousiast zijn?

Een van de aanwezige echtparen tijdens een eerdere ochtend vertelt waarom ze zo graag komen: *“Dit initiatief is zó mooi. We hebben nu een plek om te dansen. Thuis doen we het ook wel eens, maar hier is het echt een uitje.”* Dat is precies waar Dansen als toen voor bedoeld is: samen bewegen, herinneringen ophalen, plezier maken en elkaar ontmoeten. Iedereen doet mee op zijn of haar eigen manier: staand, zittend, zingend of swingend.

Keramiek bij KBO

Na heel veel succesvolle seizoenen bij onze vereniging, heeft keramiste Esther Krabbenborg om gezondheidsredenen een punt achter haar job bij ons moeten zetten. Heel erg jammer. Cursisten, coördinator Jose, Treffer Team en bestuur Allemaal konden ze het prima vinden met de sympathieke keramiste uit Harreveld.

In overleg met Esther zijn we gaan uitzien naar een dame of heer die keramiek bij KBO weer vorm kan gaan geven.

En die hebben we gevonden in de persoon van Birgit Klein Gebbinck uit Vragender. Zij zal vanaf oktober graag dames/ heren in haar bijzondere atelier in Vragender ontvangen. De workshoplocatie is zeer bijzonder en de keramiste enthousiast. Het kan wat worden, zou je zeggen.



Voor alle informatie: Zie de activiteitengids.

Onze grote dank en erkentelijkheid gaat uit naar Esther. En we wensen Birgit veel succes.

- Vereniging voor Oudheidkunde Lichtenvoorde (1) -

Hoe origineel is die hardstenen leeuw op de Lichtenvoordse Kei op onze markt eigenlijk? Hou jij ook van foezel of he'j dan 't schaop ant driet'n an? Kun jij vertellen hoe de Bollemansschoppe aan haar naam komt? Heb je wel eens binnen willen kijken in de oude leerlooierij van Hulshof-Herwalt? Of heb je meer interesse in de eigen familiegeschiedenis? Liggen er thuis misschien spullen van (groot)ouders waar je meer over wilt weten of die een nieuw onderkomen nodig hebben? Als ook maar één van bovenstaande vragen je aanspreekt, dan is de oudheidkundige vereniging misschien ook iets voor jou!



Onze geschiedenis

Anders dan in omringende plaatsen als Groenlo, Bredevoort en Aalten, wordt het straatbeeld van Lichtenvoorde en kerkdorpen vooral bepaald door gebouwen die in de loop van de twintigste eeuw gebouwd werden. Toch gaat onze geschiedenis veel verder terug. Archiefstukken wijzen op een veertiende-eeuwse oorsprong en tonen aan dat Lichtenvoorde in de achttiende eeuw een zelfstandige Heerlijkheid werd met de Havezaten Tongerlo en Harreveld. Archeologische opgravingen hebben laten zien dat in de grond onder onze voeten een kasteel, grachten en een poort te vinden zijn.

Het heden wortelt in het verleden. De maakindustrie waarin dierenhuiden tot leer en schoenen of tassen verwerkt werden, is van grote invloed geweest op de sociale en culturele ontwikkeling van het dorp. Dit zien we vandaag de dag terug in een groot aantal ondernemers en samenwerkingen, maar ook in het hechten aan openbare en collectieve feesten zoals de kermis, het corso en festivals. De laatste grote geschiedenis die invloed op ons heeft gehad, is de Tweede Wereldoorlog. Een sterk gevoel voor rechtvaardigheid, gastvrijheid en samenwerking leidde tot georganiseerd verzet tegen de Duitse bezetter en hulp aan onderduikers. Uit diezelfde eigenschappen vloeide een rijk verenigingsleven in Lichtenvoorde en de kerkdorpen voort. De oudheidkundige vereniging maakt daar deel van uit.

VOL

De Vereniging voor Oudheidkunde Lichtenvoorde (afgekort VOL) werd in 1971 opgericht om het cultuurhistorische erfgoed van Lichtenvoorde en kerkdorpen te beschermen, te bewaren, te ontsluiten en te presenteren. Tweemaal per jaar verschijnt er een periodiek met verhalen over gebeurtenissen, inwoners, gebouwen, gebruiken of objecten uit het verleden. Hiervoor worden archieven, literatuur en personen geraadpleegd. Er zijn studiegroepen om bijvoorbeeld samen oude teksten te leren lezen (paleografie) of het archiveren onder de knie te krijgen. In het verleden vonden er ook archeologische opgravingen plaats. Tegenwoordig ligt er een accent op het toegankelijk maken van foto's en verhalen uit het archief aan een breed publiek via onze website. Sinds 2023 is de vereniging gehuisvest in de oude Muziekschool aan de Patronaatsstraat 29 in Lichtenvoorde.



*Verenigingsgebouw
met enkele vrijwilligers*

Lidmaatschap

Voor € 22,50 ontvang je tweemaal per jaar het periodiek De Lichte Voorde, en uitnodigingen voor lezingen en uitstapjes. Met jouw jaarlijkse bijdrage ondersteun je samen met onze sponsors de kosten voor het tijdschrift, de website die steeds verder ontwikkeld wordt én het materiaal om objecten, documenten en foto's uit het verleden goed te bewaren en te ontsluiten.

Vereniging voor Oudheidkunde (2)

Vrijwilligers

Leden die wat 'vrije' tijd over hebben en het enthousiasme om samen met anderen met geschiedenis bezig te zijn, zijn van harte welkom als vrijwilliger.

De huidige groep actieve leden bestaat uit veertigers tot en met tachtigers. Er is van alles te doen! Van het fotograferen van gebouwen en straten tot het inscannen van tekst- en beeldmateriaal. Van het organiseren van lezingen en uitjes tot het onderhouden van het verenigingsgebouw. Ook zijn er boeken in de maak en



lopende projecten waaraan je kunt meewerken. In het komende jaar willen we de film- en lezingenzaal een opknappbeurt geven. En in ons periodiek en op de website is er volop ruimte voor mooie verhalen uit het verleden die door of voor jou opgeschreven worden.

Wees welkom!

Het verenigingsgebouw is op verschillende momenten geopend voor leden en niet-leden. Elke derde dinsdag van de maand kun je terecht van 13.30u tot 15.30u. De avondopenstelling is op de eerste maandag van de maand van 19.00u tot 20.30u. Op beide momenten zijn er vrijwilligers aanwezig om vragen te beantwoorden en voor het doneren van foto's, documenten of objecten. Ook kun je ter plaatse boeken en tijdschriften over de geschiedenis van Lichtenvoorde en omstreken inzien of lezen.

En natuurlijk staan er altijd een kop koffie, glas thee en gezelligheid klaar. Wees welkom!

Namens de vereniging,
Ben Rendering en Marjolijn Kruip

Website: www.oudheidkundelichtenvoorde.nl

Lid worden kan via de website of het inschrijfformulier in het verenigingsgebouw (de voormalige Muziekschool aan Patronaatsstraat 29).

Sudoku

8				6		4		
	7		9					8
	1				2	7		
7			6		9	2		
5			1					
		1	3		5		8	6
1						5		3
	2	3					1	7
						6		

Oplossing staat op pagina 26.



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

Fiets4Daagse 2026 Lichtenvoorde (1)

HULDE aan de commissie!

Een van de grote kroonjuwelen van KBO Lichtenvoorde is toch wel de jaarlijkse Fiets4Daagse (F4D).

Dinsdag in de eerste volle week van augustus staat F4D Lichtenvoorde in menig agenda, en dat dik omcirkeld!

Waarschijnlijk was het hete weer de boosdoener; de eerste dag kende minder deelnemers dan gewoonlijk. Maar dat werd in de loop van de 4 dagen weer ingehaald.



Het ontvangstcomité



Dit jaarlijkse fietsfeestje kunnen we samenvatten in een aantal trefzinnen:

- Het was de 31e editie.
- Warm tot heet maar overwegend goed fietsweer.
- Goede en mooie routes richting noord, zuid, oost en west.
- Routes te volgen via beschrijving op papier en/of via het programma Komoot.
- Controle onderweg.
- Lekkere versnaperingen voor onderweg.
- Een drankje in De Treffer.
- Gezelligheid.
- Mooie pleisterplaatsen.
- Gastvrije medewerkers van Treffer Team.
- Positieve reacties.
- Goed gehumeurde commissieleden.



Al met al reden genoeg om nu al uit te kijken naar dinsdag t/m vrijdag 3 t/m 6 augustus 2027.

Daarom hulde en dank aan Wim Beusker, Geert Anne Bijker, Sjaak Gebbinck, Hans Halink, Tiny Gunnewick, Erna Kuster, Gerard Rutten, Annie Rouwhorst en Laurens Wopereis.

HIERBIJ WILLEN WE DE SPONSOREN JUMBO, AH EN BLEUMINK BIKE TOTAAL VAN HARTE BEDANKEN!



- Fiets4daagse (2) —



— Zwarte Cross (1) —

Veel Zwarte Crossgangers beschilderen hun caravan in een opvallende kleur met (soms banale) teksten. Er zijn Lichtenvoordenaren die bij in- en uittocht langs de weg zitten om zich te verbazen over wat er langs komt. Ik heb er enkele uitgepikt om eens nader te bekijken. Caravans dan hè.



De **zombies op zondag** zijn waarschijnlijk de zuipers van zaterdag. (En donderdag. En vrijdag.)

Vulgaris is een Latijns woord dat gewoon, aldaags of van het volk betekent. Het komt van het woord *vulgus*, dat de massa of de grote hoop mensen aanduidt. Nou, daar is bij de Zwarte Cross wel sprake van.

De **Testa Rossa** was een gewild model van Ferrari. Als trekauto van deze caravan? Er bestaat niet eens een trekhaak voor! Ach, iedereen droomt wel van iets moois.



De tekst op de zijkant ga ik niet toelichten. Ik was wel nieuwsgierig naar die op de voorkant. Een **kuifmangabey** is een aap met, je raadt het al, een kuif. Eind juni was er een uit Safaripark Beekse Bergen ontsnapt en die is inmiddels veilig terug. Echt waar! Heeft hij de Zwarte Cross bezocht? Waarschijnlijk is hij dan niet eens opgevallen. En zo ja, zou er daar nog iemand van opkijken?

Zwarte Cross (2)



De term kende ik niet, de activiteit wel. **Kietekaaïen** komt uit het dialect van enkele kustplaatsen en het betekent: knuffelen met je lief of heimelijk liefdelijk contact hebben. Met een vraagteken erachter komt het als een uitnodiging over. Zou iemand erop ingegaan zijn?



Vaak bu'j te bang! werd in 2017 door de Zwarte Cross als slogan geïntroduceerd. Een wijsheid als een koe in de sfeer van dat festival. Vrij vertaald betekent het: 'maak je toch geen zorgen', 'spring eens in het diepe' of 'no guts, no glory!', zo omschrijft de Zwarte Cross het zelf.

Nozem was in de jaren '60 en '70 de benaming voor een – vaak langharige – jongere op een brommer. De Zwarte Cross heeft onder de naam Nozem een 'smerig lekker' kruidendrankje/likeur gelanceerd, verpakt in een soort plastic motoroliecan en in pakketjes van 10 'shotjes' (één-sloks-flesjes). Een drankje voor brommer- en motorrijders.



Lief hè, die had in de jaren '60 en '70, vooral in Californië, niet misstaan. En bij afwezigheid van een echt VW

Transporter California hippie-busje hebben ze dat maar geschilderd. Hopelijk heeft de dromenvanger goed dienst gedaan en doen beide ban-de-bomtekens dat eveneens.



Bij deze mobiele contactadvertentie gaat het niet persé om een toekomstbestendige relatie, durf ik te stellen. Je hebt in korte tijd natuurlijk wel een enorm bereik, stoere vrouwen genoeg op de Cross, lijkt me. Zou ze gevonden zijn? (Beetje jammer van die kleine letter g aan het begin.)



Van de beschrijving op 'DE PAREL' - zo blijkt die caravan gedoopt - word je al vrolijk. Of de zeven vriendinnen ook al line dancend (zie de laarsjes) het terrein over gegaan zijn? Dat zou een prachtig tafereel opgeleverd hebben. Ja, velen beleven de Cross in groepsverband*, het levert ook een intenser ervaring op, want: '..... dubbele vreugd'. Maar met z'n zevenen in die caravan?

Erik van de Groep

*Ik doe trouwens ook alles in Groepsverband, al ben ik in m'n eentje.

Mens durf te leven! 9 simpele tips (1)

(Samenvatting artikel uit Margriet no. 10, 5-11 maart 2026)

Vitaliteit is het vermogen om te blijven doen wat je wilt doen en te zijn wie je bent. Ongeacht je leeftijd. Het gaat over veerkracht, nieuwsgierigheid, verbondenheid en mentale flexibiliteit. Negen inzichten om die vitaliteit bewust te voeden!



David van Bodegom is opgeleid als arts en historicus. Hij werkt als verouderingswetenschapper bij Leyden Academy on Vitality and Aging. Daarnaast is hij hoogleraar vitaliteit in een verouderende populatie bij de afdeling Public Health en eerstelijns geneeskunde van het UMC. Daarnaast is hij de oprichter van de Vitality Clubs in Nederland.



- 1. Wind je op:** Ergens iets van vinden, ergens voor staan, je ergens over opwinden... allemaal brandstof voor vitaliteit. Het activeert je morele kompas, je emoties en je gevoel van invloed hebben. Het is ook goed voor je hart, omdat je je hartslag omhoog jaagt. Betrokkenheid zorgt ervoor dat jij je onderdeel voelt van het leven. Het voorkomt dat je verstart in een veilige maar saaie routine. Dus bezoek de buurtbijeenkomst, ga een potje kaarten of neem ergens stelling in.
- 2. Houd je tech-spierscherp:** Veel ouderen denken bij werk op de computer of Ipad: 'Óh, dat kan ik niet, dat laat ik een ander wel doen'. Uit onderzoek blijkt de oudere ook op hoge leeftijd nog prima in staat te zijn technologische vaardigheden aan te leren. Dus.... Ga je bijvoorbeeld verdiepen in AI. Wie weet wat voor leuks het jou kan brengen?
- 3. Her-programmeer je ideeën.** Veel lichamelijke achteruitgang heeft minder te maken met leeftijd dan met onze verwachting ervan. Wie gelooft in negatieve stereotypen als: Ik ga er met de jaren alleen maar op achteruit. Of... op mijn leeftijd lukt dat allemaal niet meer. Die persoon raakt psychologisch maar ook fysiek eerder in een neerwaartse spiraal. Volgens onderzoek worden ouderen op verschillende vlakken juist beter! Het brein filtert negatieve prikkels beter, we raken minder snel van slag en ons zelfbeeld wordt, zo na onze vijftigste verjaardag, positiever. We worden emotioneel stabiel en beter in relativeren. Geloof dus in de sterke kanten van ouder worden! Wie positief ouder wordt blijft langer stabiel, onafhankelijk en geestelijk fit. En daardoor dus gelukkiger. Dus misschien toch eens gaan tekenen of boetsen of bloemschikken, jeu de boulen of yoga?
- 4. Oefen in zelfstandigheid.** Zelfstandig dingen ondernemen geeft innerlijke stabiliteit. Zelfstandigheid is volgens Van Bodegom dat je niet afhankelijk bent van echtgenoot, kinderen, vriend(in), buurvrouw of wie dan ook om dingen te doen die jou leuk lijken. Dat je bij een club gaat, alleen op reis met bus of trein. Eens alleen ergens koffie gaat drinken of een hapje gaat eten. Veel mensen ontdekken pas hoe uitdagend het is om alleen erop uit te gaan nadat hun partner er niet meer is. Voor wie zijn/haar hele leven al gewend was om zelfstandig te ondernemen, valt het alleen zijn waarschijnlijk minder zwaar. Is een reis met de bus naar Varsseveld een tip om te beginnen? De KBO-kortingspas mee en dan gezellig naar Berden!
- 5. Sta op!** We zitten gemiddeld 11 uur per dag. Daarmee zijn we Europees kampioen! Zitten is het nieuwe roken. Door te zitten, schakel je enorm veel spiergroepen uit. De oplossing is eenvoudig: Onderbreek het zitten door geregeld op te staan. Het liefst elke 30 tot 60 minuten. Deze zogenoemde -Breaks in sitting time- verbeteren glucosewaarden, stofwisseling en bloeddruk. Het kan allemaal heel simpel: Breng even de vuilnis weg, haal thee, loop de trap een keer op en af, maak een paar kniebuigingen of til je benen/knieën om beurten even flink omhoog. Geen sport maar wel goed voor spierstofwisseling, doorbloeding en het verlaagt kans op hart- en vaatziekten. Je



Mens durf te leven! 9 simpele tips (2)

blijft er energiekeer door en alerter.

6. **Leg nieuwe contacten:** In alle blue zones (gebieden waar opmerkelijk veel 100 jarigen wonen en mensen gemiddeld erg oud worden) blijken de mensen veel onderlinge contacten te onderhouden. Niet alleen met familie maar ook met burens, vrienden, sportgroepjes, leesclubs, kaartclubjes, een kookgroep, bloemschikken etc. Sociale banden zijn volgens Van Bodegom een van de belangrijkste voorwaarden voor vitaliteit. Sociale interactie is een krachttraining; het activeert geheugen, taal, empathie, probleemoplossing, flexibiliteit en emotionele intelligentie. Het betreft veel meer hersengebieden dan welke puzzel ook! Van Bodegom is oprichter van de in Nederland inmiddels zeer populaire Vitality Clubs. Zijn advies is dan ook: Sluit je aan bij een club. De grote waarde: De onderlinge cohesie, het gevoel van "Hier hoor ik bij". De maandagmiddag KBO Gymclub van juf Gerdien is misschien een mooie tip. Evenals de wandelgroep en KBO-Vitaal op donderdag, of de gespreksgroep op maandag.
7. **Neem extra vitamine D:** De enige vitamine die we extra in moeten nemen. De overige krijg je, mits een gezond en gevarieerd voedingspatroon, vanzelf voldoende binnen. Vitamine D is goed voor je botten, je humeur en het is in verband gebracht met verminderde kans op borstkanker. Vitamine D zit voornamelijk in vette vis als haring en zalm. En we maken het zelf aan onder invloed van zonlicht. Maar naar mate we ouder worden, is onze huid minder in staat om zonlicht om te zetten in vitamine D. De gezondheidsraad raadt met name vrouwen van boven de vijftig aan om dagelijks 10 microgram extra D in te nemen om botontkalking te voorkomen.
8. **Ontspan!** Te veel Nederlanders lijden aan chronische stress. Dat is ongezond volgens Van Bodegom. Stress heeft een negatief effect op onze gezondheid en vitaliteit. Bij stress versnelt de hartslag en stijgen de bloeddruk en suikerspiegel. Dat is voor een kort moment zeker niet erg. Maar is wel slecht als het lang aanhoudt. Het kan leiden tot ernstige klachten als hartfalen, vaatziekten, diabetes, hoge bloeddruk en overgewicht. Ook het immuunsysteem lijdt eronder. Daardoor raak je vatbaarder voor infecties. Ontspannen is dus echt een must. Maak geregeld tijd voor dingen die je echt graag doet. Kortom....Luieren blijkt gezond! Neem op tijd de tijd om de tijd te nemen!
9. **Blijf nieuwsgierig en speel!** Spelen is volgens Van Bodegom een superkracht. Het opent je wereld, je doet nieuwe kennis en kennissen op. In het Engels bestaat een mooi onderscheid tussen game en play. Game gaat over spelregels en doelen. Play is iets anders. Het is vrij, speels, ondoordacht, ontdekkend, gewoon kijken wat er gebeurt. Zoals een jong kind doet. Naarmate we ouder worden, worden we efficiënter, doelgericht en serieus. Maar juist dat vrije spelen hebben we nodig om onze hersens soepel te houden. Als je niet blijft ontdekken verstijft je, word je voorspelbaar star. Word je de mopperende zeur die vindt dat vroeger alles beter was. Nieuwsgierigheid vraagt om een bepaalde geestestoestand: Open, licht, niet bang om iets gekks te doen of iets onbekends uit te proberen. Sommige mensen vinden die speelsheid vanzelf terug als zij met (klein) kinderen actief zijn. Daarom helpt het ook om je te omringen met mensen die zichzelf toestemming geven om te spelen. Denk aan een dansgroep, schilderclubje, zentangelen, tekenlessen, biljarten, jeu de boulen en zo zijn er meer te bedenken.



Bijdrage van Stien Pothof

N.B. Dit artikel in bovengenoemde Margriet trof mij met name omdat de aanbevelingen die gedaan worden, eigenlijk heel simpel zijn. Veel past binnen ons eigen KBO-aanbod. Maar dat zijn maar hintjes van een enthousiast KBO-bestuurder. Voor elk van ons is er wel iets wat we er extra bij kunnen doen zonder al te veel moeite, kosten of lid te moeten worden van welke vereniging of club dan ook. En als dat dan ook onze vitaliteit nog eens ten goede komt, waarom zou je het dan nalaten?



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 01 10



www.ervaren-kracht.nl



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



Kom gerust langs aan de
Broekboomstraat 8 in Lichtenvoorde.



LAST VAN 'N VERSTOPPING?

WWW.TEKLOEZE.NL
BIJ RIOOL- OF STANKPROBLEMEN
BEL: 0315 33 03 75

TE KLOEZE **RIOOLTECHNIEK**

ZORGT DAT 'T DOORLOOPT

OPLOSSING SUDUKO VAN BLADZIJDE 17

8	9	2	7	6	1	4	3	5
6	7	5	9	3	4	1	2	8
3	1	4	5	8	2	7	6	9
7	3	8	6	4	9	2	5	1
5	6	9	1	2	8	3	7	4
2	4	1	3	7	5	9	8	6
1	8	6	2	9	7	5	4	3
9	2	3	4	5	6	8	1	7
4	5	7	8	1	3	6	9	2

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)

AI..... AI..... AI..... AI..... AI..... AI..... AI.....!!!!

We horen het steeds meer. Er gaat geen dag voorbij of er wordt wel gesproken over AI. Ook op de telefoons, laptops en tablets duikt de term steeds meer op. Ook steeds meer bedrijven ontwikkelen hun eigen AI- omgevingen en passen die toe in diverse programma's. Namen en termen vliegen je om de oren. Daarom deze poging om voor de gemiddelde gebruiker wat ordening in het geheel te brengen. Overal waar AI wordt ingezet zijn er kaders waarbinnen AI zijn werkzaamheden kan uitvoeren en toegesneden op aard en functie die wordt gevraagd. Er is dus variatie.

Kiezen hoeft niet!!!!

Eén AI-chatbot kiezen hoeft niet. Sterker nog: gebruik juist meer dan één AI-chatbot. Want AI-systemen herhalen patronen. Daardoor schrijven en redeneren ze vaak op één manier. Als miljoenen mensen hun teksten laten (her) schrijven door dezelfde AI, verdwijnt de diversiteit van taal en ideeën. Probeer dus verschillende AI-chatbots. Afhankelijk van je doel kun je telkens een andere AI-chatbot gebruiken.

De grote drie!

ChatGPT, Copilot en Gemini zijn de meest gebruikte AI-chatbots in Nederland. Zo'n 60 procent gebruikt ChatGPT. Gevolgd door Microsoft Copilot (24 procent) en Google Gemini (20 procent).

1. ChatGPT is de creatieve alleskunner. Het kan (creatief) schrijven, uitleggen, programmeren, brainstormen en analyseren. Het kan ook plaatjes en documenten maken. Er is een spraakmodus waarmee je hardop kunt praten met ChatGPT. Als je informatie zoekt, laat het soms uit zichzelf bronnen zien en soms niet. Het is gemaakt door het bedrijf OpenAI.



2. Copilot is vooral een werkassistent. Het is gebouwd op ChatGPT, dus het kan dezelfde dingen, maar heeft een eigen laag aan veiligheidsfilters. Copilot is ingebouwd in Microsoft 365. Wie dat wil kan het direct in Word, Excel en Teams gebruiken. Het is dus meer voor kantoorwerk. Copilot is gemaakt door Microsoft.

3. Gemini is beter in informatie zoeken dan met de vorige twee chatbots. Het is vooral goed in actuele informatie verzamelen en samenvatten. Ook uit afbeeldingen en video. Gemini is gemaakt door Google. En wie dat wil kan deze AI verbinden aan andere Google-apps, zoals Gmail en Drive.



Deze genoemde grote drie zien we ook terug op onze telefoons en tablets. Je kunt daar ook AI-chatbots tegenkomen die je niet zelf hebt geïnstalleerd. Zo zijn computers, tablets en telefoons die werken door hun besturingssystemen en dat op verschillende apparaten. De drie grootste besturingssystemen zijn van Microsoft, Apple en Google (Android). Deze techbedrijven maken ook verschillende apps en diensten. Die werken goed samen met het eigen besturingssysteem. Samen vormen zij een soort "ecosysteem". **Dit is een netwerk van met elkaar verbonden en met elkaar samenwerkende systemen, apparaten en diensten en programma's.**

Daarnaast maken Microsoft, Apple en Google programma's en diensten die ook op andere systemen werken. Google Foto's kun je op allerlei apparaten gebruiken. En ook OneDrive van Microsoft werkt overal. Maar het bést werken ze op de apparaten van de eigen maker. Verder zijn er talloze AI varianten die gebaseerd zijn op de grote drie. Verder hebben veel apps AI in huis die specifiek is toegesneden op de aard en functie van de app zelf. In onderstaand schema willen we de veelheid van termen, namen en programma's wat ordenen en aangeven bij welk ecosysteem ze horen.

Van Digibeet naar Digibeter (2)

ECOSYSTEMEN	WINDOWS	APPLE	ANDROID
Besturingssysteem	Windows	MacOS iOS iPadOS watchOS	Android Chrome OS Wear OS
Account	Microsoft-account	Apple-account	Google-account
Internetprogramma	Edge	Safari (Mac)Safari (iPhone/iPad)	Chrome (pc)Chrome (telefoon/tablet)
Mail	Outlook	Mail (Mac)Mail (iPhone/iPad)	Gmail (pc)Gmail (telefoon/tablet)
Agenda	Outlook	Agenda (Mac)Agenda (iPhone/iPad)	Google Agenda (pc) Google Agenda (telefoon/tablet)
Tekstverwerker	Word	Pages	Documenten (alle apparaten)
Rekenprogramma	Excel	Numbers	Spreadsheets (alle apparaten)
Fotobeheer	Foto's	Foto's (Mac) Foto's (iPhone/iPad)	Google Foto's (pc) Google Foto's (telefoon/tablet)
Cloudopslag	OneDrive	iCloud	Google Drive
Zoekmachine	Bing	-	Google zoeken
Winkel voor apps	Microsoft Store	App Store (Mac) App Store (iPhone/iPad)	Play Store
AI-chatbot	Copilot	Apple Intelligence	Gemini
Eigen producten	Surface	Mac iPhone iPad Apple Watch	Chromebook Pixel Pixel Tablet Pixel Watch
Producten door anderen	Computers en laptops van Acer, Asus, Dell, HP, Lenovo en Medion	-	Telefoons en tablets van Fairphone, Samsung, OnePlus, Xiaomi, Motorola, Sony, OPPO, Nokia, en Nothing

Hopelijk geeft dit wat meer zicht in de wirwar binnen de digitale wereld.

Ton Jolij

Programma Breinbieb 2026



De activiteiten van de BreinBieb vinden plaats in een rustige en veilige omgeving: kleine groepen en buiten de reguliere openingstijden van de Bibliotheek. Mantelzorgers en begeleiders zijn natuurlijk van harte welkom.

Deelnemen? Meld je aan via www.oostachterhoek.nl/activiteiten.

De eerste activiteit "De Kunst van Kijken, Zien en Zeggen" heeft inmiddels plaatsgevonden. De rest kunt u vinden in het vorige maandblad, op het prikbord in De Treffer, op onze website en die van oostachterhoek.nl.

Uitnodiging Litac tafeltennissen

Nieuwe tafeltennisgroep voor 55+ en mensen met Alzheimer, Parkinson en N.A.H.

Bewegen is gezond, gezellig en houdt het brein actief. Daarom starten wij na deze zomervakantie een nieuwe tafeltennisgroep. Deze groep is speciaal opgericht voor 55+ en mensen met Alzheimer, Parkinson en Niet-Aangeboren Hersenletsel (NAH).

Waarom tafeltennis?

Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat tafeltennis kan bijdragen aan het verbeteren van balans, coördinatie, reactievermogen en cognitieve functies. De aanmaak van dopamine wordt hiermee bevorderd. Daarnaast biedt de sport iets wat minstens zo belangrijk is: plezier, sociale contacten en een reden om actief te blijven.

Voor wie?

Iedereen met Alzheimer, Parkinson of NAH is van harte welkom. Ervaring met tafeltennis is absoluut niet nodig. Ook de 55+ nodigen wij uit om op een gezonde manier meer te gaan bewegen op de tafeltennisbaan. Wij spelen in een rustige omgeving en passen het tempo volledig aan de deelnemers aan. Ook partners, familieleden of begeleiders zijn van harte welkom voor een kop koffie en support.

Praktische informatie

Het is de bedoeling dat de groep op de woensdagmorgen gaat spelen van 9.30 uur tot 11.30 uur met een pauze er tussenin. Het plezier en het sociale karakter staan voorop. Het sporten wordt op een **laagdrempelig** niveau uitgevoerd, een ieder in zijn/haar tempo. Als men moe wordt, gaan we langs de kant staan om te pauzeren totdat het weer gaat.

Woensdag 16 september (meteen na de kermis) gaan wij hiermee starten. We nodigen u dan ook geheel vrijblijvend uit, om vanaf 9.30 uur kennis te maken met onze mooie sport. De sportattributen liggen voor u klaar in onze accommodatie "De Zandschoppe aan de Varsseveldseweg 62a, 7131 JA Lichtenvoorde.

Aanmelden of vragen?

Als u nog vragen heeft, kunt u contact opnemen met ondergetekende. Samen blijven we in beweging. Hopelijk tot snel aan de tafeltennistafel!



Met vriendelijke sportgroet,
Laurens Wildenborg
tel. 06-4201 1100



Voor de verkiezingen heeft Seniorenbelang Oost Gelre al duidelijk haar speerpunten aan politiek Oost Gelre duidelijk gemaakt. Na de verkiezingen in maart zijn de politieke verhoudingen in Oost Gelre wel duidelijk veranderd. Uiteindelijk is er een nieuwe coalitie ontstaan die eind juni hun coalitieakkoord hebben gepresenteerd. De redactie heeft dit akkoord tegen het licht gehouden en geprobeerd samen te vatten wat voor onze doelgroep senioren van belang is de komende 4 jaar. Om u als lezer in staat te stellen om de totale inhoud van het akkoord te kunnen lezen is er aan het eind een link naar het gehele document toegevoegd.

Coalitieakkoord Oost Gelre 2026-2030

Wat betekent 'Lief met lef' voor senioren? De gemeente Oost Gelre heeft voor de periode 2026-2030 een nieuw coalitieakkoord opgesteld. De titel is 'Lief met lef'. De coalitie van **CDA, OOG en PRO** wil voortbouwen op wat goed gaat, maar ook duidelijke keuzes maken voor de toekomst. 'Lief' staat voor omzien naar elkaar, zorg en aandacht voor inwoners en de leefomgeving.

'Lef' betekent dat de gemeente moeilijke keuzes niet uit de weg wil gaan en vooruit wil kijken. De belangrijkste boodschap is: **Oost Gelre moet een gemeente blijven waar mensen prettig, veilig en zelfstandig kunnen wonen en waar inwoners naar elkaar omzien.**

Wat betekent dit in het kort?

Voor senioren zijn vooral deze punten belangrijk:

Wonen: Meer levensloopbestendige woningen en meer aandacht voor wonen dichtbij voorzieningen.

Zorg en ondersteuning: Meer aandacht voor zelfstandig wonen, mantelzorg, eenzaamheid, ontmoeting en preventie.

Bereikbaarheid: Aandacht voor veilig lopen en fietsen, openbaar vervoer en aanvullend vervoer zoals ZOOV en AutoMaatje.

Veiligheid: Aanpak van criminaliteit en overlast en extra aandacht voor huiselijk geweld en kwetsbare inwoners.

Leefomgeving: Behoud van natuur, landschap en groen en aandacht voor een gezonde omgeving.

Betaalbaarheid: Verduurzaming moet niet alleen goed zijn voor het klimaat, maar ook betaalbaar blijven voor inwoners.

Samenleving: Naoberschap, vrijwilligerswerk, verenigingen en ontmoetingsplekken blijven belangrijke pijlers.

Resumé:

Het coalitieakkoord 'Lief met lef' wil Oost Gelre sociaal, leefbaar en toekomstbestendig houden. Voor senioren betekent dit vooral aandacht voor **passend wonen, zelfstandig blijven, goede ondersteuning, bereikbaarheid, veiligheid en ontmoeting**. De gemeente wil niet alleen problemen oplossen wanneer ze ontstaan, maar ook meer inzetten op preventie en het versterken van buurten en gemeenschappen. Daarbij blijft het vertrouwde Achterhoekse **naoberschap** belangrijk. De komende jaren wil Oost Gelre dus zowel **zorgzaam als daadkrachtig** zijn: oog hebben voor inwoners die ondersteuning nodig hebben én duidelijke keuzes maken voor de toekomst van de gemeente.

Wil je het geheel nog rustig bekijken dat via de onderstaande link.

<https://assets.oostgelre.nl/Webredactie/Coalitieakkoord/Coalitieakkoord-Oost-Gelre-2026-2030-Lief-met-lef.pdf>

(leest u dit digitaal: klik op de link met CTRL toets ingedrukt.)

De redactie

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

Marian ter Haar

secretaris

tel. 06 1267 1674

info@kbolichtenvoorde.nl

Fons Bokkers

penningmeester

tel. 06 5189 2443

penningmeester@kbolichtenvoorde.nl

Ton Jolij

coördinator Educatie

tel. 06 4113 0412

educatie@kbolichtenvoorde.nl

Stien Pothof

coördinator Culturele Activiteiten

tel. 06 5025 2702

cultureel@kbolichtenvoorde.nl

Jan Wolterink

coördinator Sport en Bewegen

tel. 06 5427 2541

sport@kbolichtenvoorde.nl

Hans Halink

algemeen

tel. 06 1270 1090

Reizen:

Lidy Borgers

tel. 06 5476 5067

Anke Wichman

tel. 06 4094 7285

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:

Annette de Jong-Hassing

tel. 0544 397 073 (via secr.)

José Hogenkamp

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

Onze betrokken uitvaartbegeleiders:



Waarom GUV Uitvaartzorg?

- Één vertrouwd aanspreekpunt - 24/7 bereikbaar voor u
- Alle aandacht voor de nabestaanden en hun dierbare
- De beste zorg tegen de laagste tarieven

Bel daarom altijd eerst GUV!

Ook bij elders verzekerden kan GUV de uitvaart verzorgen.
Wij hanteren daarvoor speciale tarieven!

T 0543 - 491270 (24/7) www.guv.nl

Wij komen aan huis voor een gratis voorbespreking!