
**Geef vrede door van hand tot hand,
je moet die schat bewaren;
bescherm haar als een tere vlam,
behoed haar voor gevaren.**

Liedboek 1014: 1 (Vredesweek)



Beste mensen,

De zomervakantie is voorbij, de scholen zijn alweer enkele weken geleden begonnen en ook de meesten die nog volop aan het arbeids-proces deelnemen zijn weer aan het werk.

Deze zomer hebben we van alle mogelijke weersomstangheden kunnen 'genieten', soms te heet, soms te nat, maar daar tussendoor toch ook veel gelegenheid om lekker buiten te wandelen, te fietsen of gewoon van het buiten zijn te genieten.

Wellicht gebruiken een aantal senioren de maand september om nog op vakantie te gaan, maar na de zomerstop zijn veel activiteiten inmiddels weer opgestart. Zo ook onze contactmiddagen.

Aankankelijk stond voor september een middag over de Koninklijke Nederlandse Redding Maatschappij op het programma, de redders op zee. Maar om persoonlijke redenen wilde de spreker het graag een maand uitstellen. Gelukkig was Gerrit van Middelkoop bereid te ruilen en zo kunnen we nu de komende contactmiddag genieten van onze eigen woonomgeving en wel van de vele beelden in de openbare ruimte van onze eigen gemeente en de verhalen die daarbij horen. Gerrit kennende, zelf kunstenaar, wordt dat weer een hele boeiende middag!

Komend seizoen gaat er voor de KBO-leden veel veranderen, daar de KBO-afdeling Rheden Rozendaal per 31 december a.s. ophoudt te bestaan. We hopen dat veel KBO-leden zich laten overschrijven naar de ANBO-PCOB, want we willen ze niet graag verliezen!

Maar ook de ANBO-PCOB afdeling is nog steeds op zoek naar mensen die mee willen helpen onze afdeling draaiende te houden. Het is moeilijk om nieuwe bestuursleden te vinden, maar misschien wil iemand wel een bepaalde taak op zich nemen? We horen het graag!

Graag tot ziens in september!

Ineke van Huissteden, ANBO-PCOB

KBO-ANBO-PCOB ledenbijeenkomsten Velp en Rheden:

Velp Rheden	9 september 11 september	Langs beelden met verhalen Gerrit van Middelkoop
------------------------	-------------------------------------	---

Data ledenmiddagen voorjaar 2025:

Velp: 14 okt, 11 nov, 9 dec

Rheden: 9 okt, 13 nov, 11 dec

Plaats Velp:

De Elleboog, Nieuw Schoonoord 2, Velp

Tijd: 14.00 - 16.00 uur



Plaats Rheden:

Dorpshuis Willem de Zwijger, Meester B. van Leeuwenplein 1, Rheden

Tijd: 14.00 - 16.00 uur

Langs beelden met verhalen

Beelden in de openbare ruimte van de gemeente Rheden lijken er zo vanzelfsprekend te staan. Niets is minder waar.



Er zijn vurig gewenste beelden, ongewenste beelden, verdwenen beelden, gestolen beelden, geweigerde beelden, verplaatste beelden, vernielde beelden, tijdelijke beelden, begrijpelijke beelden, onbegrijpelijke beelden, onopgemerkte beelden en beelden die de krant haalden.

Onze spreker, beeldend kunstenaar Gerrit van Middelkoop en zelf niet onbekend met deze fenomenen, licht een tipje van de sluier op met veel anekdotes en begeleidende plaatjes.

Vorig jaar hadden we in onze Nieuwjaarsquiz een aantal foto's van beelden uit de gemeente Rheden opgenomen met de vraag waar die zich bevonden. Het bleek dat we voor vele het antwoord schuldig moesten blijven. Daarom des te interessanter dat Gerrit ons deze middag er wat meer over komt vertellen. En we zijn heel blij dat Gerrit na zijn ziekte weer in staat is om deze middag voor ons te verzorgen. Belangstellenden zijn welkom.

Toegang voor leden gratis, koffie/thee € 1,50 per kop.

Niet-leden: € 5, - incl. koffie/thee.



OV-inloopspreekuur.

De Provincies Overijssel, Flevoland en Gelderland vinden het belangrijk dat mensen zo lang mogelijk zelfstandig kunnen reizen, en onze OV-ambassadeurs helpen mensen daar graag bij op weg.

Ontdek hoe u kunt besparen op uw OV-reiskosten

Wist u dat veel OV-bedrijven speciaal voor ouderen verschillende kortingen en voordeelabonnementen bieden waarmee u voordeliger kunt reizen? Denk hierbij aan de leeftijdskorting, een Dal Voordeel abonnement of het Weekend Vrij abonnement. Daarnaast bieden regionale vervoersbedrijven hun eigen specifieke kortingen. Wilt u weten van welke kortingen u gebruik kunt maken? Ga dan naar het gratis OV-inloopspreekuur op:

Datum: maandag 22 september 2025

Tijd: 14.00 – 15.30 uur

Locatie: de Zoomerij Dieren, Ericaplein 5, Dieren



Tijdens een OV-inloopspreekuur kunt u uw vragen stellen aan OV-ambassadeurs. Zij kunnen u meer vertellen over de verschillende kortingen en daarnaast ook over bijvoorbeeld de buurtbus en andere vervoersmogelijkheden in uw regio. Loop vrijblijvend binnen,

de OV-ambassadeurs nemen rustig de tijd om uw vragen te beantwoorden.

Telefonisch spreekuur

Wilt u liever telefonisch advies? Dat kan! U kunt dagelijks bellen met een van de OV-ambassadeurs tijdens het telefonisch spreekuur. Zij zitten voor u klaar om u telefonisch te helpen met uw vraagstuk. Zij zijn bereikbaar op: 038 – 303 70 10.

Maandag- t/m vrijdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur

Dinsdag- en donderdagmiddag van 13.30 tot 15.00 uur

Maandag- en woensdagavond van 18.30 tot 20.00 uur

Dag van de Ouderen 2025

Voor inwoners uit Rheden en Rozendaal



Datum:

Woensdag 1 oktober 2024

Locatie:

Theothorne

Callunaplein 77 in Dieren

Koffie en inloop vanaf 10:00 uur

Aanvang programma 10:30 uur

Verwachte eindtijd 13:30 uur

Programma:

- Presentatie "vallen voorkomen" door Fysiotherapie het centrum
- Voordracht Gerrit Middelkoop, kunstenaar en verhalenverteller
- Samen lunchen

- Aanmelden voor 22 september via:

info@stichtingstoer.nl
of
026 - 36 11 975

- Geef bij aanmelding uw deelname aan de lunch door
- Maximaal 180 deelnemers

Gratis
entree

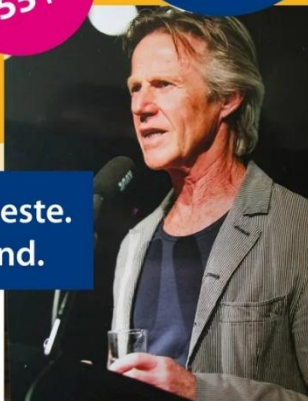
voor
55+

Thuisblijven is het beste.
Alles op loopafstand.



STOER

supporter van senioren





Het comité van STOER organiseert op woensdag 1 oktober 2025 een speciale ochtend voor de Dag van de Ouderen in gemeenten Rheden/Rozendaal. Het belooft een mooie editie te worden, want STOER bestaat dit jaar 10 jaar. De entree is gratis.

De ochtend vindt plaats in Theothorne op het Callunaplein 77 in Dieren en start om 10.00 uur met een inloop waar u kunt genieten van een kopje koffie of thee. Het officiële programma begint om 10.30 uur en bestaat uit twee inspirerende presentaties:

Valpreventie door Inge Vaessen: Inge Vaessen van Fysiotherapie het Centrum geeft een korte maar belangrijke voorlichting over het voorkomen van vallen, een onderwerp dat relevant is voor iedereen.

Voordracht door Gerrit van Middelkoop: Beeldend kunstenaar en verhalenverteller Gerrit van Middelkoop neemt u mee op een inspirerende reis vlakbij u thuis. Speciaal voor deze gelegenheid heeft hij een boeiende presentatie samengesteld over zijn waarnemingen en de schoonheid dicht bij huis, onder de titel **"Thuisblijven is het beste. Alles op loopafstand."** De ochtend wordt afgesloten met een heerlijke lunch om 12.30 uur

Aanmelden is verplicht en kan vóór 22 september via info@stichtingstoer.nl of door te bellen naar 026-3611975. Geef bij uw aanmelding alstublieft aan of u ook wilt deelnemen aan de lunch.

ANBO-PCOB ondersteunt nieuwe SIRE campagne 'Je bent nooit te oud om te leven'

Seniorisme, discriminatie op basis van leeftijd, is een groeiend maatschappelijk probleem in onze vergrijzende samenleving. SIRE (Stichting Ideële Reclame) stelt dat maar liefst 7 op de 10 vijftigplussers in Nederland zich onvoldoende gewaardeerd voelt door de samenleving.

Uit [een groot onderzoek van ANBO-PCOB](#) bleek eerder dit jaar al dat één op de drie 65-plussers buitensluiting op basis van leeftijd ervaart. Onder het motto 'Je bent nooit te oud om te leven' wil SIRE het patroon doorbreken. In de campagne zijn inspirerende vijftigplussers te zien die midden in het leven staan en daarmee vooroordelen ontkrachten. ANBO-PCOB herkent het probleem dat SIRE aankaart en daarom ondersteunen wij deze campagne.

Seniorisme

Van jongs af aan worden we blootgesteld aan vooroordelen over veroudering, het zogenaamde seniorisme. Zo zouden alle ouderen saai, traag en slechthorend zijn en de samenleving vooral tot last zijn. Prof. Dr.

Richard Ridderinkhof, hoogleraar Universiteit van Amsterdam: 'Het idee dat alle ouderen kwetsbaar zijn, is een misvatting met verstrekende gevolgen. Als je vaak hoort dat je 'op' bent, ga je je ernaar gedragen. Dit heeft een groot negatief effect op de fysieke en mentale gezondheid. Mensen met een negatieve kijk op hun eigen ouder worden leven zelfs gemiddeld 7,5 jaar korter. Deze SIRE campagne is daarom essentieel om heel Nederland bewust te maken van de schadelijke impact van seniorisme.'

Uit het onderzoek blijkt verder dat maar liefst 70% van de ondervraagde vijftigplussers negatieve vooroordelen ervaart. Bijna de helft van deze groep (45%) zegt zich zelfs uitgesloten te voelen hierdoor, waarvan 12% regelmatig tot heel vaak.



Top 5

De Top 5 door vijftigplussers ervaren vooroordelen over ouderen:

1. Staan niet open voor nieuwe dingen (28%)
2. Zijn eenzaam (25%)
3. Kunnen minder dingen nog zelf (24%)
4. Zijn kwetsbaar, saai en langzaam (20%)
5. Hebben vaker hulp nodig, minachtend over bijdrage samenleving (18%)

Moeite doen loont

De komende 15 jaar vergrijst de samenleving in hoog tempo. In 2040 loopt het aantal 65-plussers op tot 4,8 miljoen: een kwart van de bevolking. Veel ouderen stoppen met werken en de vraag naar zorg zal sterk toenemen.

Daar moeten we ons als maatschappij op voorbereiden: iedereen die ouder wordt kan nu al aan de slag om gezond en prettig oud te worden, zodat ze daar op latere leeftijd de vruchten van plukken.

Neuropsycholoog Prof. Dr. Erik Scherder: 'Je bepaalt zelf op welke manier je oud wordt. Als je jezelf fysiek en mentaal uitdaagt, als je moeite blijft doen, investeer je in vitaliteit en blijft het leven leuk en zinvol. Dus ga nieuwe dingen doen die moeite kosten. Het liefst elke dag. Zo behoud je je vaardigheden.'

Overigens blijkt er een opvallend verschil tussen wat 50-plussers denken over ouder worden en wat ze daadwerkelijk doen. Hoewel 93% gelooft dat ze zelf invloed hebben op hoe ze ouder worden, blijkt dat 23% niet graag nieuwe dingen onderneemt en 29% zelden of nooit dingen doet die fysiek uitdagend zijn.

Nieuwe SIRE campagne

SIRE-directeur Lucy van der Helm: 'SIRE beoogt met deze campagne Nederland wakker te schudden en aan te zetten tot nadenken. Ons doel is de beeldvorming over ouder worden en ouder zijn te kantelen door positieve voorbeelden te laten zien. Daarmee hopen we ook vijftigplussers te inspireren om zichzelf te blijven uitdagen door nieuwe dingen te ondernemen, ongeacht hun leeftijd.'

De nieuwe SIRE campagne is te zien op TV, radio, bioscoop, buiten-reclame, online, sociale media, in dagbladen en tijdschriften en op SIRE.nl

Dorpshuis Rheden



Midden in Rheden staat het Dorpshuis. Hier vinden o.a. onze de contactmiddagen plaats. Maar er is veel meer te doen. Iedereen is hier welkom voor een hobby, sport, cursus, het lenen van een boek of simpelweg voor de gezelligheid tijdens de

inloopmiddagen op elke doordeweekse dag van 13.30 tot 16.00 uur. De aanwezige gastvrouw/-heer voorziet u

daarbij graag van een kopje koffie of thee. Op maandagmiddag wordt vaak samen een spelletje gedaan zoals rummikub. Dinsdag is het **naaiatelier** waar deelnemers tips over het zelf maken van kleding krijgen. Heeft u zin om er even uit te zijn en daarvoor niet ver weg te hoeven, kom dan naar het Dorpshuis en neem dan gerust iemand mee.



Het Rhedens Maal op woensdagavond is een **wekelijkse maaltijd-voorziening voor inwoners van het dorp Rheden**. We eten dan tussen 17.45 en 19.00 uur een gezonde maaltijd tijdens een gezellig samenzijn. Wist u trouwens dat op vrijdagmiddagen een verbouwde **SRV wagen** van organisatie *De Blauwe Tomaat* aanwezig is met de verkoop van fruit voor een schappelijke prijs? Het gaat om fruit met een schoonheidsfoutje, maar dit is net zo goed en gezond als in de winkel.

Buiten bij het Dorpshuis staat een **energiekastje** met daarin voorlichting en artikelen om energie te besparen. Iedereen mag daar iets uit meenemen, de inhoud van het kastje wordt regelmatig door organisatie 'De Paarse Pantoffel' gewisseld.

En op **elke eerste zaterdag van de maand** wordt een **lunch** verzorgd door een aantal enthousiaste vrijwilligers. Uitgebreide informatie is te vinden op de website van het dorpshuis www.dorpshuishreden.info
Iedereen van harte welkom!

Digicafé



Ruzie met je smartphone of tablet? Lukt het niet om een e-book te lenen? Hapert je e-mail? Heb je een vraag over Windows of Apple, of wil je meer weten over X, Facebook of andere digitale ontwikkelingen?

Het Digicafé biedt hulp bij alle vragen en uitdagingen die je in de digitale wereld kunt tegenkomen. Deelnemen is gratis, een vrijwillige bijdrage is welkom. Aanmelden is niet nodig.

Het internetcafé is altijd op maandag in:

Dieren: Bibliotheek: 10.00 - 12.00 uur op 1 september

Velp: Bibliotheek: 10.00 - 12.00 uur op 8 september

Dorps huis Rheden 14.00 - 16.00 uur op 22 september

Tot slot...

Wapen je met vrede

Wapen je met vrede, vrede in je hart
hoezeer allerwegen vrede wordt getart.
Laat je niet verleiden tot geweld en haat.
en weet te vermijden wat de ander schaadt.
Wapen je met vrede, vrede in je hart.

Wapen je met vrede, vrede in je mond.
Zodat door jouw spreken niemand wordt verwond.
Zeg de goede woorden en vertolk de taal
waarin is te horen VREDE duizendmaal.
Wapen je met vrede, vrede in je mond.

Wapen je met vrede, vrede in je hand.
en breng hier en heden harmonie tot stand.
Laat zo door je daden aan de wereld zien
hoe jouw doen en laten Gods bedoeling dient.
Wapen je met vrede, vrede in je hand.

Vredesweek 20 t/m 28 september



Eindredacteur Nieuwsbrief: Ineke van Huissteden, 026-495 45 79

De volgende Nieuwsbrief verschijnt 30 september 2025!