



## Adventsmaaltijd 2019

De positieve reacties op de adventsmaaltijd van voorgaande jaren, zijn voor het bestuur aanleiding geweest om ook dit jaar weer een adventsmaaltijd te organiseren. Hierbij nodigen wij u als leden van de PCOB Bennekom opnieuw uit voor deze avond.

Datum: [vrijdag 29 november 2019](#)  
(dus **niet** 28/11 zoals in de Nieuwsbrief stond)

Inloop: 16.45 - 17.15 uur

Aanvang maaltijd: 17.30 uur

Afsluiting: ca. 20.00 uur

Locatie: Groepsrestaurant A&A, Veenderweg 3, Bennekom.



U kunt zich opgeven door overschrijving van € 22,50 per persoon op bankrekening NL64 RABO 0307 0800 48 t.n.v. PCOB Bennekom o.v.v. Adventsmaaltijd 2019. De bijschrijving is gelijktijdig de aanmelding en dient **uiterlijk op 22 november** binnen te zijn.

## Activiteiten PCOB Bennekom

Activiteit	Gepland
Adventsmaaltijd	Vrijdag 29 november 2019
Ledenbijeenkomst	Donderdag 6 februari 2020
Jaarvergadering	Dinsdag 17 maart 2020
Voorjaarsexcursie/-uitje	Donderdag 23 april 2020

## In memoriam

Overleden: Mevr. J. van der Veen-Noomen

We denken aan haar met eerbied en respect.  
We wensen de familie en allen die van haar hielden  
sterkte en Gods troost bij het dragen van dit verlies.



## Lief en Leed

Dhr. en mevr. Kuntz waren op 24 september **60 jaar** getrouwd.  
Ook langs deze weg onze hartelijke felicitaties!

Leden, die iets verdrietigs of iets vrolijks meemaken,  
krijgen een kaart of een bezoekje van het bestuur van  
PCOB Bennekom.

Dat wordt erg op prijs gesteld, merken wij.

Als u leden kent, waarvan u denkt dat die wel een  
bemoediging in de vorm van een kaart of bezoekje  
kunnen gebruiken, geef dat dan even door aan het bestuur.  
Alvast hartelijk dank.



## Website van onze afdeling

Omdat onze nieuwsbrief 10 keer per jaar verschijnt, is het soms niet mogelijk actuele informatie en aanbiedingen op tijd aan de leden door te geven.

Om de leden zo snel mogelijk te informeren, staat die informatie óók op de website ([www.pcob.nl/uw-afdeling/bennekom](http://www.pcob.nl/uw-afdeling/bennekom)) van onze afdeling.



Verder kunt u er onze voorgaande nieuwsbrieven nog nalezen of downloaden. Ook foto's en video's van ledenbijeenkomsten en uitjes/excursies zijn er te bekijken en te downloaden.

We weten dat er leden zijn, die niet in staat zijn de website te raadplegen of dat heel lastig vinden.

Het zou heel mooi zijn als we elkaar daarbij zonodig helpen.

## Vraagt u maar

Dit loket voor al uw vragen rondom zorg was tot nu toe op maandag- en woensdagmorgen geopend.

Omdat op de woensdagmorgen nauwelijks mensen langs kwamen, heeft men besloten het loket alleen op maandagmorgen open te stellen. Daar zal dan onze VOA, mevrouw Rineke van Ginkel aanwezig zijn om uw vragen te beantwoorden. Telefoon: 0318-418250 en 06-23481528.

Verdere informatie vindt u op <http://www.vraagt-u-maar.nl>

## Varia

Informatie over internet, computer en software kunt u onder meer vinden op seniorweb ([www.seniorweb.nl/thema/internet](http://www.seniorweb.nl/thema/internet)).

Voor eenmalige financiële hulp kunt u terecht bij Noodfonds Ede:

<http://diaconaalplatformede.nl/ik-zoek-hulp>

Voor Bennekom heeft Malkander een steunpunt in de Broek-Akker.

Hier kunt u terecht voor activiteiten en cursussen. Voor meer informatie zie:

[www.malkander-edede.nl/meer-weten-over/senioren/steunpunten/bennekom.aspx](http://www.malkander-edede.nl/meer-weten-over/senioren/steunpunten/bennekom.aspx)

Bij Hartman Tweewielercentrum in Bennekom krijgt u op vertoon van uw ledenpas 10% korting bij aankoop van een (elektrische) fiets.

## Alzheimer Trefpunt

Het Alzheimer Trefpunt is voor mensen met dementie, hun partners, familieleden, vrienden en andere belangstellenden.

De toegang is gratis. De zaal is open vanaf 19.00 uur.

Ede: Woon- en dienstencentrum Bethanië, Platteelhof 3.

Het programma is van 19.30 uur - 21.30 uur.



Donderdag 21 november: Passende activiteiten voor mensen met dementie. Gast: Christine v.d. Berg, activiteitentherapeut Opella.

Donderdag 16 januari: Indicaties, welke zijn er en waarvoor zijn ze nodig

Gast: Tanja de Boer, klantadviseur Opella.

Meer informatie is te vinden op de website:

<https://www.alzheimer-nederland.nl/regios/veluwe-vallei-grebbe>

## Theater Cultura – Speciale korting voor PCOB leden

Bij Theater Cultura, kunt u met € 4,- korting genieten van twee toneelvoorstellingen:

**CULTURA** ➤

1. Klassiek concert El Compás van Tango Aliado en Peter Bolhuis op vrijdag 15 november om 20.15 uur; inleiding start om 19.30 uur. Hierin zijn diverse tangostijlen en ritmes te horen. U wordt verrast door zowel opzweepende, vurige dansen als door intieme, tedere melodieën van onder andere Pugliese, Canaro, Salgán en Piazzolla. Speciale prijs voor PCOB leden € 22,- i.p.v. de reguliere prijs € 26,-.
2. Toneelvoorstelling Enkele Reis met Bram van der Vlugt, Trudy Labij en Wieteke van Dort op zaterdag 16 november om 20.15 uur. Een thrillerschrijfster en haar zus zien een enkele reis naar een tehuis als hun ergste nachtmerrie en willen een aftakelingsproces voorkomen. Ze schakelen een sinistere heer in om hen te helpen. Voorafgaand aan de voorstelling om 19.30 uur een inleiding op het stuk. Speciale prijs voor PCOB leden € 21,- i.p.v. de reguliere prijs van € 25,-.

Meer informatie over deze voorstellingen op [www.cultura-ede.nl](http://www.cultura-ede.nl)

U ontvangt de korting op vertoon van uw PCOB ledenpas bij de kassa van Theater Cultura, Molenstraat 45 te Ede.

## Inlooppreekuur reizen met het openbaar vervoer

Hoe vraag ik de OV-chipkaart aan, hoe werkt de 40% samenreiskorting, welk abonnement past het beste bij mij?

De OV-ambassadeurs geven graag advies op maat. Zij kunnen u stap voor stap op de computer/laptop/tablet laten zien, waar en hoe u uw reis kunt plannen.

De inlooppreekuur is op 27 november van 10.00 - 11.30 uur in Cultura, Molenstraat 45, Ede.

## Tot Uw Dienst (TUD) - hulp bij klussen

Voor inwoners met een laag inkomen kan TUD klussen doen in huis en hulp geven in de tuin, in de huishouding, bij boodschappen en bij verhuizen. Per klus rekent TUD een onkostenvergoeding van € 7,50 per persoon per uur.

Meer informatie op [www.totuwdienst-ede.nl](http://www.totuwdienst-ede.nl)

U kunt ook bellen: 0318-4374 89.

**TUD**  
**Tot Uw Dienst!**

## Samenstelling van het bestuur

### *Secretaris:*

Heleen van Wijk-Coumou  
Commandeursweg 122  
6721 ZP Bennekom  
Tel: 0318-301366  
email: bennekom@pcob50plus.nl

### *Voorzitter:*

Gerrit van Roekel  
Tel: 0318-415010  
email: gvr@kpnplanet.nl

### *Algemeen adjunct:*

Leny Beumer-Nap  
Tel: 0318-417104  
email: leny.beumer@planet.nl

### *Notulist:*

Leny Smith-van Grootheest  
Tel: 0318-413306  
email: d.smith@planet.nl

### *Penningmeester:*

Bert van Oostveen  
Tel: 0318-418871  
email: van.oostveen6@outlook.com  
IBAN: NL64 RABO 0307 0800 48

### *Ledenadministratie:*

Herman Korblet  
Tel: 0318-414158  
email: h.korblet@hetnet.nl

### *Lief en leed:*

Corry Ros-Pronk  
Tel: 0318-417584  
email: crospronk@gmail.com

### *Redactie Nieuwsbrief/website:*

Geurt Huijgen  
Tel: 0318-431886  
email: g.huijgen@solcon.nl

website: [www.pcob.nl/uw-afdeling/bennekom](http://www.pcob.nl/uw-afdeling/bennekom)

## 55 Plus expo

Wie op de hoogte wil blijven van de nieuwste snufjes op het gebied van wonen, reizen, hobby's en gezondheid doet er goed aan een kijkje te gaan nemen op de 55 Plus expo, die van woensdag 13 t/m zaterdag 16 november gehouden wordt in de IJsselhallen in Zwolle.

Ook KBO en PCOB zijn aanwezig met een speciale stand.

Op de beurs worden modeshows gehouden en kunnen bezoekers aan workshops deelnemen; ook is er voldoende ruimte en gelegenheid voor een hapje en een drankje.

Muzikale optredens zullen bijdragen tot een gezellige sfeer. De entreprijs is vastgesteld op tien euro, maar leden van PCOB en KBO krijgen op vertoon van hun ledenpas een korting van vier euro. Tot slot nog een advies: bestel uw toegangskaarten bij voorkeur online via [www.55plusexpo.nl](http://www.55plusexpo.nl)

Dat vermijdt lange wachtrijen bij de kassa.



## Rijbewijskeuringen 75-plus

Wanneer u 75 jaar of ouder bent, is een keuring voor het verlengen van het rijbewijs verplicht. Omdat het CBR wel drie maanden nodig kan hebben voor beoordeling, is het verstandig om tenminste vier maanden vóór het verlopen van het rijbewijs een afspraak te maken voor een keuring; aanmelden op [www.rijbewijskeuringsarts.nl](http://www.rijbewijskeuringsarts.nl) of te bellen met 036-7200911.

De keuringen vinden plaats in de Meerpaal, Industrielaan 1 in Ede en in De Pomhorst, Pomona 562 te Wageningen.

Voor PCOB- en KBO-leden zijn de kosten van de rijbewijskeuring € 55,00; voor rijbewijs B/E bent u € 35,00 kwijt.

Als hij NIET uw huisarts is, kunt u zich ook laten keuren door dokter L.A. van Etten, Hogeweg 21, Bennekom, tel. 0318-414498. Kosten € 50,00.

Voor keuring dient u eerst een gezondheidsverklaring te kopen. Die is verkrijgbaar via internet op [mijn.cbr.nl](http://mijn.cbr.nl) (inloggen met DigiD): kosten € 34,80.

Tegen contante betaling van € 39,80 kunt u die ook krijgen bij Jaap Speelziek Opleidingen, Frankeneng 104 in Ede. Email: [info@speelziek.nl](mailto:info@speelziek.nl).

Ook te koop bij Gemeente Ede aan de balie van Burgerzaken voor € 37,50.

Voor meer info zie onze website: [www.pcob.nl/uw-afdeling/bennekom](http://www.pcob.nl/uw-afdeling/bennekom)

## Kom in actie voor uw pensioen

KBO-PCOB en KBO-Brabant zijn met o.m. Stichting Pensioenbehoud en Vereniging Pensioenverlies een handtekeningenactie gestart voor het behoud van uw pensioen. De actie roept het kabinet met klem op een realistische rekenrente toe te passen. Pensioenfondsen maken al decennialang rendementen die gemiddeld tussen de 6 en 7% liggen. Maar bij het berekenen van de dekkingsgraad moeten ze net doen of ze amper 0,5% rendement halen.

De ondertekenaars vinden dat de huidige rekenmethodiek onhoudbaar is geworden en dat het kabinet moet stoppen de gepensioneerden arm te rekenen. Miljoenen gepensioneerden dreigen bij ongewijzigd beleid gekort te worden op hun pensioenen.

Op [www.kominactievooruwpensioen.nl](http://www.kominactievooruwpensioen.nl) kunt u deze petitie ondertekenen en vindt u meer informatie.

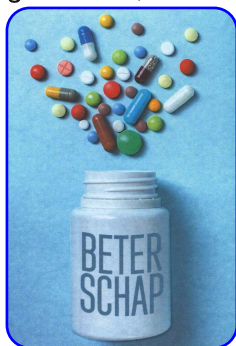
Zie ook onze website [www.pcob.nl/uw-afdeling/bennekom/pensioen](http://www.pcob.nl/uw-afdeling/bennekom/pensioen)



## Verslag van 'Wijs met medicijnen'

Op dinsdagmiddag 15 oktober gingen we in gesprek met apotheker Harm Geers uit Bennekom over het ge- en misbruik van medicijnen.

Boven de leeftijd van 75 jaar gaat de oudere mens steeds meer medicijnen gebruiken, omdat het lichaam slijt en niet alles meer zelf kan oplossen.



Vroeger had men een medicijn- of keukenkastje vol met doosjes, flesjes, ampullen e.d. Nu zijn deze middelen verpakt in weekdozen of baxter. Dit is makkelijker in gebruik en overzichtelijk. Maar het is vooral omdat veel mensen vergeten hun pillen in te nemen, of omdat ze zich niet meer herinneren dat ze de pil(len) hebben geslikt. En dan gaat het nogal eens mis. Ook mis gaat het als men wel pillen móet slikken, maar dit eigenlijk zinloos vindt. Dan blijft het doosje onaangeroerd. En zo gaat er heel wat verloren aan gebruik en geld.

Het is dus raadzaam in tweeërlei opzicht wijs om te gaan met medicatie. De apotheek heeft een medisch dossier waarin de medicatie genoteerd staat. De apotheker heeft zonodig overleg met de huisarts over wel of geen goede combinatie van medicijnen, maar ook over gebruik van goedkopere pillen. Vragen staat vrij bij de apotheek, uitleg is belangrijk en werkt rustgevend.

Belangrijk advies van dhr. Geers: ga bij onwetendheid niet via google informatie zoeken, maar bezoek de apotheek of uw huisarts; die hebben gedegen kennis in huis.

Verder kunt u op de website van de apotheken ([www.apotheek.nl](http://www.apotheek.nl)) goede informatie vinden.

Na deze boeiende presentatie en uitleg ontving dhr. Geers een medicijn in natura: een goede fles wijn.

Leny Smit sloot af met een kort woord over aandacht en zorg voor elkaar, ook dát kan een medicijn zijn en heilzaam voor de ziel.

Daarna las ze een gebed voor van Marinus van den Berg en wenste ze ieder wel thuis.



*Heleen van Wijk*

## Rabo ClubSupport

Op woensdagavond 16 oktober was de bekendmaking van de actie Rabo ClubSupport. Na introductie door de bestuursvoorzitter van Rabo Vallei en Rijn, werden o.l.v. een cabaretgroep de resultaten van de actie bekendgemaakt. Met af en toe hilarische momenten werd in de derde ronde duidelijk dat de PCOB-afdeling Bennekom een bedrag van **€ 768** heeft weten te verzamelen door de stemmen van de leden van de Rabobank. Voorwaar een mooi bedrag.

Met dank aan de leden van de Rabobank die op ons hebben gestemd. Wij zijn nu in staat in de zomermaanden van 2020 een zomarlunch te organiseren. Hoe, waar en wanneer zal later worden bekendgemaakt. Houdt u dus de aankondigingen in onze nieuwsbrief in de gaten.



## Herfst uitje

Dinsdag 2 oktober was het dan zover. Op naar Barneveld, naar het Borduurmuseum "het Losse Steekje". Met 28 personen werden we hartelijk ontvangen in een prachtige "Toonzaal". Deze was rijkelijk behangen met allerlei borduurwerken. Wij kregen een mooie beeldpresentatie van allerlei technieken en voorwerpen o.a. kussens, kleden, stoelzittingen, voetenbankjes, poefs, schilderijen, gordijnen en merklappen. Er komen ook veel borduurwerken binnen uit nalatenschappen, schenkingen en verhuizingen, enz. Het museum is te klein om alles ten toon te stellen.



Het was inmiddels pauze en we werden voorzien van een heerlijk aangekleed kopje koffie met gebak. Daarna was het bezichtigen van alles en mochten we overal komen, heel gastvrij. Er waren ook aardig wat mannen bij (chauffeurs), die kwamen ook goed aan hun trekken. Want er is ook een grote afdeling ingericht met prachtig Fries houtsnijwerk En veel ander mooi uniek handwerk. Daar was ook veel interesse voor.

En ineens was het half vijf en gingen we allen voldaan naar huis.

Het was een geslaagde middag met een groot aantal PCOB leden. Fijn om als vereniging zo samen te kunnen zijn.

*Geurtje van Dooren-Haalboom.*