



**kbo**  
houten – bunnik  
en omstreken

*voor senioren van vandaag en morgen*

## Afdelingsnieuws 2025-04



Onze afdeling vertegenwoordigt de gemeenten Bunnik, Houten en Wijk bij Duurstede. Dit omvat de kernen: Bunnik, Cothen, 't Goy, Houten, Langbroek, Odijk, Schalkwijk, Tull en 't Waal, Werkhoven, Wijk bij Duurstede.

Wij zijn opgegroeid in Houten. De gemeenten Bunnik en Wijk bij Duurstede liggen voor ons helaas toch wat op afstand. Met plaatselijke inbreng kunnen onze leden daar zelf iets aandoen.

## Van de voorzitter

Mijn tuin is net helemaal vernieuwd en heeft heel veel nieuwe plantjes gekregen. Het leek erop dat ik veel moest gaan sproeien maar precies op tijd begon het te regenen en precies de juiste hoeveelheden. Een mens moet soms geluk hebben. De belastingaangiften zijn weer gereed dankzij onze HUBA's. Het was een hele klus.

KBO krijgt bijna wekelijks mails van instellingen die leuke dingen bedenken (en financieren) voor senioren. Wij worden dan vaak gevraagd de ideeën uit te dragen in het Afdelingsnieuws. Dat doen we niet; we willen geen advertentieblad worden.

KBO is sinds kort officieel deelnemer aan de landelijke belangenbehartiging door het lidmaatschap van SNN (Senioren Netwerk Nederland). Zo praten we met alle politieke geledingen over zaken die onze leden aangaan. En worden door de omvang van SNN ook serieus genomen.

Onlangs waren we bijeen op de Algemene Ledenvergadering.



Na de officiële vergadering kwam Leo Fijen aan het woord. Hij gaf ons tien punten “*om jong van hart te worden in de herfst van je bestaan*”. Hier komen ze:

## Uit de Algemene Leden Vergadering van 28-03-2025.

Leo Fijen: De tien punten om jong van hart te worden in de herfst van je bestaan:

1. Begin de dag zonder het nieuws dat je somber maakt en waar je de hele wereld over je heen krijgt. Kies voor een ander begin: geen radio, geen televisie, geen teletekst, geen laptop, geen mobiele telefoon, maar de stilte van de vroege ochtend en een gebed dat je kort herhaalt: God kom mij te hulp!
2. In een leven met steeds minder vaste afspraken en met steeds meer vrijwilligerstaken in je familie of op andere plekken is het belangrijk met jezelf vaste afspraken te maken: maak structuur in je leven, met dingen die je iedere dag op hetzelfde moment doet. Dan is er ritme en zie je eerder wat betekenis geeft in je nieuwe bestaan als gepensioneerde.
3. Schrijf op wat er gebeurt op zo'n dag, niet hoe je je voelt maar wat je meemaakt. Raadpleeg dat lijstje iedere avond en kijk waar je dankbaar voor kunt zijn. Een dankbaar mens is een blij mens en gaat anders de nacht in.
4. Stuur iedere week een kaartje naar een andere vriend of kennis met een goede wens. En neem je voor iedere week een dierbare te verrassen met een telefoontje. Als je anderen blij en dankbaar maakt, krijg je zelf veel meer terug en wint je bestaan aan diepgang en inspiratie.
5. Nog geen twee jaar geleden mochten we elkaar niet meer ontmoeten. Dat lijkt al zover weg. Maar ontmoeting is sindsdien niet meer vanzelfsprekend, nooit vanzelfsprekend. Oefen je in de ontmoeting met je naaste. Bij voorkeur aan tafel met lunch of avondeten. En aan tafel moet je ruimte maken voor je naaste. Dat lukt alleen maar als je je zelf wat

kleiner maakt zodat de ander bij je kan komen. Durf te buigen zodat je naaste naderbij kan komen.

6. Sluit vrede met de schaduwen in je leven. Als je geen vrede sluit met de teleurstellingen van je bestaan, blijf je altijd in het verleden leven en kun je nooit in het heden opnieuw beginnen. Maak het goed met de mensen met wie je in onmin leeft, zorg dat je vrij bent om te gaan als je geroepen wordt door de Schepper en verzoen je met degene die jou onrecht heeft gedaan. Word weer innerlijk vrij, dat maakt je jong van hart.
7. Leef met de schepping, ook als je aan huis gebonden bent. Zorg dan dat je steeds een mooie plant of iets dergelijks om je heen hebt. In de schepping deel je in iets dat groter is dan je zelf en word je geheeld in je verdriet of in je teleurstellingen. In de schepping leer je ook dat het niet om jou draait: want daarvoor is het wonder van de schepping te groot. Het maakt je kleiner en leert je dat je niet alles zelf hoeft op te lossen. Ontspan, relativeer en ga soms op in de helende kracht van de schepping.
8. Zing iedere dag voor jezelf. Want als je zingt ben je nooit alleen en weet je je verbonden met allen die wereldwijd zingen. Kijk op YouTube en zing mee 'Ik zal er zijn'. Dan weet je dat je gedragen wordt en dat je er nooit alleen voor staat.
9. Geef de dag voor slapen gaan uit handen, dat geeft ontspanning. Als je bidt op vaste momenten, aan het begin en aan het einde van de dag, dan geef je je leven uit handen en ervaar je ten diepste dat je je bemind weet. Dan weet je je gezegend. Daar gaat het om: niet om je beroep, je geld of wat anderen over je zeggen, maar wel dat je geliefd en gezegend bent. Door de Schepper. En je bent ook geliefd als je durft af te dalen in de pijn en het verdriet van je naaste. Wees er dan, meer hoeft niet. Als je er bent en als je de dag

teruggeeft aan de Schepper, ben je geliefd, gezegend en nooit alleen.

10. Als je zo in de herfst van je bestaan probeert te leven, dan kun je je eigen eenzaamheid vruchtbaar maken. Ieder mens is existentieel eenzaam. Niemand kan in je eigen hart kijken, niemand anders dan jezelf en God. Maar als je zo probeert te leven, dan kun je het woord eenzaam omdraaien: samen met die ene, je vriend of je partner, God zelf. En dan weet je je altijd gedragen. Juist dan ben je ook nooit alleen, maar een met allen. Als je samen die ene bent, ben je niet alleen. Ook dat kun je omdraaien: een met allen.

### **Van de wandelgroep**

Dinsdag 18 maart zijn we naar Culemborg gegaan voor een interessante rondwandeling van 9 km.

De route liep langs het natuurpark “de Zump”. Hier ziet u het Betuwse landschap in het klein met sloten, poelen, moerasjes, fruitbomen, essenhouthak, grienden en knotwilgen. Ook kwamen we door het park “de Plantage” met zijn waterpartijen, slingerende paden en onverwachte doorkijkjes. Dit park is 100 jaar oud in Engelse landschapsstijl.

Zaterdag 12 april was het doel een mooie rondwandeling van 13 km. lang, beginnend in Gorkum, vervolgens met een snelle taxiboot naar slot Loevestein, waarvandaan we naar Woudrichem wandelden met onderweg een pontje, schitterende uitzichten en ook mooie paarden en koeien in de uiterwaarden. Na Woudrichem omcirkeld te hebben, wederom een pont terug naar Gorkum. Kortom, een uiterst gevarieerde wandeling met schitterend weer.

Dinsdag 21 mei stond de bloesemroute over de Appeldijk bij Tricht op het programma.

Met een klein groepje vertrokken we naar Geldermalsen. Het was ideaal wandelweer, een beetje bewolkt en een zonnetje dat



er door wilde komen. Via Tricht kwamen we op de dijk langs de Linge. Er waren nog fruitbomen die in bloei stonden maar de meeste waren toch al redelijk uitgebloeid. Daarentegen waren de bermen prachtig. Fluitenkruid en Raapzaad stonden prachtig in bloei. De hele dijk afgelopen via landgoed Marienwaerdt waar we bij De Stapelbakker een heerlijke pannenkoek hebben gegeten. Een mooie wandeling in het voorjaar met de ontluikende natuur.

Wilt u ook eens meelopen, dan kunt u zich opgeven bij Ko Vernooij: tel.: 06-23983674 of via e-mail: [kovernooij@kpnmail.nl](mailto:kovernooij@kpnmail.nl). U wordt dan toegevoegd aan de wandelappgroep. Heeft u geen mobiel dan wordt u via e-mail of telefonisch op de hoogte gehouden. De wandelingen variëren van 7 km tot 15 km. Korte wandelingen in de buurt van Houten. We gaan per fiets of zo nodig gezamenlijk met de auto naar het startpunt. Voor de langere wandelingen kiezen we bij voorkeur NS-wandelingen. [www.kbohouten.nl](http://www.kbohouten.nl)

### **Van de reiscommissie**

**Dinsdag 8 april** hebben we met 40 dames weer een uiterst gezellige dag naar Vander Kloostermode gehad. Altijd een uiterst verzorgde dag.

**Woensdag 7 mei** hebben we nog een uitstapje naar o.a. het Mediapark in Hilversum. U kunt hier nog op inschrijven. We zitten op het moment van schrijven (woensdag 23 april) op 53 inschrijvingen dus dat loopt voorspoedig. Hier geldt een maximum van 57 inschrijvingen.

De inschrijfformulieren vind u op onze website [www.kbohouten.nl](http://www.kbohouten.nl). U kunt ook Ko Vernooij bellen: tel.: 06-23983674 of via e-mail.: [kovernooij@kpnmail.nl](mailto:kovernooij@kpnmail.nl)

*Calorieën zijn toch beestjes die 's nachts je kleding kleiner maken?*

## Het bestuur van de K.B.O. Houten Bunnik bestaat uit:

<b>Voorzitter:</b>	C.P. (Cees) Stal	06 8233 6143, <a href="mailto:c.stal@kpnmail.nl">c.stal@kpnmail.nl</a>
<b>Secretaris:</b>	H. (Henk) Donker	06 5272 9426, <a href="mailto:donker0@xs4all.nl">donker0@xs4all.nl</a>
<b>Penningmeester:</b>	M.H.M. (Thijs) Cuppen	06 5392 8890, <a href="mailto:thijshan.cuppen@gmail.com">thijshan.cuppen@gmail.com</a>
<b>Bestuurslid:</b>	P.W. (Nel) Steenman-Vernooij	06 2838 6375, <a href="mailto:pwsteenman@lijbrandt.nl">pwsteenman@lijbrandt.nl</a>
<b>Reiscommissie, Ledenadministrateur:</b>	J.G. (Ko) Vernooij	06 2398 3674, <a href="mailto:kovernooij@kpnmail.nl">kovernooij@kpnmail.nl</a>
<b>Belastinginvalhulp:</b>	Via de secretaris	06 5272 9426, <a href="mailto:donker0@xs4all.nl">donker0@xs4all.nl</a>
<b>Ouderenadviseur: Senioren Vraagbaak</b>	M.A.G. (Marja) Hoonhoud-Derks	06 1331 4150, <a href="mailto:vraagbaak.houten@gmail.com">vraagbaak.houten@gmail.com</a>

## Belangrijke data

Woensdag 7 mei: 's morgens Mediamuseum Beeld en geluid,  
's middags: kaas- en botermuseum/landwinkel Maarsbergen  
Vrijdag 17 oktober: 2<sup>e</sup> Algemene Ledenvergadering  
Maandag 8 december: decemberbijeenkomst in De Engel

## Let op! Verhuizen naar een verzorginstelling.

Als een van de partners wordt opgenomen in een zorginstelling, dan verhuist zij/hij naar een nieuw woonadres.

Let op! Dit moet je zelf bij de gemeente doorgeven. Als je verder niets doet dan gaat ook de post van de opgenomen partner daarheen. Dat betekent, dat deze post ergens in een zorginstelling komt, of zoekraakt. Als je wilt, dat de post van de opgenomen partner naar het oude woonadres gaat, geef dat dan zelf door aan de gemeente als het postadres.



## **Het Tijdelijk Noodfonds Energie is open voor aanvragen**

Het Tijdelijk Noodfonds Energie is er voor huishoudens met een laag inkomen en een hoge energierekening. Het Noodfonds helpt mensen om energieschulden te voorkomen.

Begin met de situatie check.

Daarmee krijg je advies over het doen van de aanvraag.

Ga naar: [www.noodfondsenergie.nl](http://www.noodfondsenergie.nl)

Let-op:

eventuele zorg- en huurtoeslag tellen niet mee als inkomen.

De check en eventuele aanvraag vereisen nogal wat kennis en detail informatie, maar het kan de moeite waard zijn.

Komt u er zelf niet uit, zoek dan hulp bij een bekende of ga naar het Sociaal Plein en zoek het Informatiepunt Digitale Overheid [o.a. bibliotheek Houten-Centrum]

## **Lidmaatschap K.B.O. Houten Bunnik**

- Het lidmaatschap loopt van 1 januari tot en met 31 december.
- De contributie bedraagt € 24,00 per jaar voor alleenstaanden, 46,00 voor gehuwden en samenwonenden, als u ons gemachtigd heeft automatisch af te schrijven. Dit gebeurt jaarlijks tussen 30 januari en 15 februari. Zonder machtiging betaalt u respectievelijk € 25,50 en € 49,00.

Opzegging van het lidmaatschap dient schriftelijk te geschieden vóór 10 december bij de ledenadministrateur.

*Geniet van de kleine dingen in het leven...  
want op een dag kijk je terug en beseft je dat het de grote  
dingen waren*