

NIEUWSBRIEF KBO



afdeling Ede-Bennekom e.o.

jaargang 26, nr. 7/8 juli / augustus 2019



Voorwoord

Op het moment, dat ik dit stukje schrijf zijn we op weg naar het Pinksterfeest. Ik hoop dat u genoten heeft van de afgelopen feestdagen.

Voor velen staat de vakantieperiode voor de deur of is die inmiddels begonnen. Voor senioren schijnt juni de vakantiemaand te zijn.

Des te meer vraag ik u aandacht voor degenen, waar om de een of andere reden vakantie er niet (meer) inzit. Als we wat om ons heen kijken kunnen we misschien een extra bezoekje brengen.

Arie van Alphen

In dit nummer:

Voorwoord	1
Colofon	2
Van het bestuur	3
Van de Pastor	4
Belangenbehartiging	5
Gezellig samen eten	13
Dagje uit op de Vecht / Adriatische kust	15
Agenda	16

Interessante informatie:

Byzantijnse mis	5
Menno Simons	6
Dagtrip Twente	7
Wandelschoenen kiezen	8
Spam	9
Voorkom voedselinfectie / groente wassen	10
Koffie	11
Kosten uitvaart	12
Reisverslag Indonesië	14

Bezoek zieken en eenzamen



Kent u situaties waarin het belangrijk is dat we aan een lid van onze KBO afdeling aandacht geven door middel van een bloemetje of iets dergelijks of haar of hem een bezoek brengen? Neemt u daarvoor contact op met de coördinator van de werkgroep Zorg en Welzijn Gerda Hiensch, tel. 0318 62 10 08 of 06 12 09 46 36

Je moet in feite gewoon niet te diep nadenken en dan klopt alles.

Herman Finkers

Colofon

Voorzitter

Arie v. Alphen, t. 0318 48 44 27
e-mail: arievanalphen@gmail.com

Secretaris

Adri Koch tel. 0318 65 03 68
e-mail: adri.koch@ziggo.nl

Penningmeester

Wim Reimink: t. 0318 63 48 03
e-mail: j.reimink4@upcmail.nl

Contributie

Bankrekeningnummer
NL02 INGB 000 41 76 610
t.n.v. KBO voor Senioren afd.
Ede-Bennekom

Ledenadministratie

Charles Slangen t. 0318 66 88 85
e-mail: charles.slangen@upcmail.nl

Bezorging Nieuwsbrief en KBO-PCOB Magazine

Coördinator Beer Radstaat
t. 0318 63 29 92
e-mail: g.radstaat@hotmail.com

Pastoraal adviseur

Hans Lucassen t. 0318 65 22 55
e-mail: hanslucassen@hotmail.com

Commissie Ontwikkeling & Ontspanning (O&O)

Coörd. Trudy v. Schoonhoven
t. 0318 64 59 09 / 06 46 89 94 88
e-mail: trudyvanschoonhoven@planet.nl

Vrijwillige Ouderen Adviseurs (VOA) en Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO)

Frans Bik t. 0318 84 29 92
e-mail: fransbik1@gmail.com
Liesbeth Meens t. 0318 64 00 17
e-mail: liesbethmeens@live.nl

Zorg en Welzijn + Ophaalservice

Coördinator Gerda Hiensch
t. 0318 62 10 08 / 06 12 09 46 36
e-mail: j.hiensch@chello.nl

Beheer website en facebook

Annelies Tax t. 0318 61 77 93
e-mail: ataxtames@gmail.com

Belasting Invul Hulpen (BIH)

Coördinator Douwe Ettema
t. 0318 64 58 31 / 06 55 90 06 46
e-mail: ettema.douwe@gmail.com

Redactie Nieuwsbrief

Redacteur Fred Deuning
t. 06 38 15 52 96
e-mail: jefdeuning22745@freeler.nl / kbonieuwsbrief@gmail.com

Corrector Mary-Ann Borggreve
Vormgever Erik Erkelens



KBO
Afdeling Ede - Bennekom

Deze Nieuwsbrief kunt u ook lezen op onze website www.kbo-edebennekom.nl

Facebook www.facebook.com/kbo-edebennekom

Volgende kopij uiterlijk inleveren 5 augustus 2019

Van het Bestuur

PCOB-KBO vernieuwt

Inmiddels heeft de heer Jansen zijn rapportage over de voortgang en perikelen van dit proces uitgebracht. Hij legde terecht de vinger bij veel onvolkomenheden. In de extra vergadering van de KBO-Gelderland heeft het bestuur het nodige meegekregen van de leden om in te brengen bij het bonden overleg in juni. Feitelijk zijn we naar mijn mening een beetje terug bij af en zou een professionele herstart gewenst zijn. We houden u op de hoogte.

Extramurale nachtzorg

Een groot aantal zorgaanbieders in de regio (Opella, Icare, Vilente, SantePartners, Huisartsen Gelderse Vallei en mogelijk Charim) willen gaan samenwerken om extramurale nachtzorg mogelijk te maken. Daartoe is bij ZonMW een subsidie aanvraag ingediend. De KBO heeft deze mede ondertekend tezamen met de PCOB Ede en de COSBO. Belangrijke voorwaarde voor toekenning is namelijk ondersteuning door patiënten en/of burgers.

Tekort Sociaal Domein.

In onze vorige Nieuwsbrief nam u kennis van onze zorgen over komende bezuinigingen op het Sociaal Domein en daarmee mogelijk met behoorlijke gevolgen voor ons als senioren. Inmiddels heeft de centrale overheid meer geld beschikbaar gesteld voor Jeugdzorg (een miljard euro in 3 jaar voor jeugd en GGZ).

Binnen de gemeente Ede is een door de PvdA, ChristenUnie en EdeNu een amendement ingediend. Dit amendement is door een meerderheid in de raad gesteund. Dit amendement houdt in, dat voor het tekort in het Sociaal Domein een reservepot komt

Citaat

Laat anderen de goede oude tijd vereren: ik prijs mij gelukkig dat ik in deze tijd leef, die zo goed past bij mijn aard. *Ovidius*

om tekorten op te vangen. Goed nieuws dus en vooralsnog wat minder zorgen.

Jubileum 35 jaar KBO Ede-Bennekom in 2020

De eerste voorbereidingen voor dit komend jubileum zijn in gang gezet. Mocht u ons willen verrijken met goede ideeën dan houden we ons van harte aanbevolen.

Kerstviering en Kerstlunch 18 december 2019

De nodige afspraken voor de viering zijn inmiddels gemaakt. We zullen u verrassen met een andere locatie en zien daar nu al naar uit.

Mantelzorg

Terecht worden mantelzorgers met complimenten overladen door politici. Politieke besluiten lijken hun leven eerder zwaarder dan lichter te maken. Dit steekt. Ruim 4 miljoen mensen helpen in ons land met de verzorging van een naaste, 750.000 van hen doen dat langdurig en intensief. Ze zijn het fundament onder de gezondheidszorg. Veel mantelzorgers blijken zelf ernstig te worstelen met hun noodzakelijke inzet. Ze hebben problemen in hun sociale leven: burn-out, geldproblemen of ruzie met de baas. Ze dreigen het slachtoffer te worden van onze "participatiesamenleving". Meer van hen vragen is dan ook onmogelijk. Het tekort aan medewerkers in de zorg oplossen over hun rug is dus geen optie.

Ze verdienen meer dan ooit onze steun. Laten we er met elkaar voor zorgen dat hun zo belangrijke taak verlicht wordt. Geef ze in elk geval een pluim.

Arie van Alphen, voorzitter KBO Ede-Bennekom

31 mei 2019

Eigen bijdrage Wmo

In 2019 is eigen bijdrage Wmo maximaal € 17,50

Vanaf 2019 verandert de eigen bijdrage voor hulp en ondersteuning vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). Dan betaalt iedereen maximaal € 17,50 per periode van 4 weken.

Inkomen of vermogen telt niet meer mee

In 2019 kijken we niet meer naar inkomen of vermogen bij de berekening van de eigen bijdrage voor de WMO. Iedereen betaalt maximaal € 17,50 per 4 weken. Bron: website CAK

Let op

In 2019 is dit bedrag alleen voor maatwerkvoorzieningen. Voor algemene voorzieningen mag de gemeente een andere bijdrage vragen. Er zijn gemeenten die bijvoorbeeld de huishoudelijke hulp als algemene voorziening aanbieden. U kunt bij uw gemeente vragen of u een maatwerk of algemene voorziening heeft.

Gerda Hiensch-Deen

Van de Pastor

“We zitten allemaal in het schip”

(een allegorie bij Marcus 4, 35-41)

Letterlijk en figuurlijk.

Letterlijk, omdat het met de kerk is als met een schip: samen zijn we in dat schip op weg naar de thuishaven. Op dat schip zijn we terecht gekomen, bij de meesten, omdat onze ouders ons hebben laten dopen. Die eerste aanmonstering blijft doorwerken. Misschien tot onze vreugde, misschien ook niet.

Figuurlijk zitten we ook in het schip. Want het gaat volgens sommige scheepsberichten niet zo goed met het schip van de kerk. Onder de opvarenden zowel als onder de bemanning heerst aanzienlijk verschil van mening over de koers die gevaren moet worden. De wind zit niet altijd mee en bij tijd en wijle stormt het van vele kanten. Het schip kraakt in zijn voegen.

Er zijn bemanningsleden en ook opvarenden onder ons die heimwee koesteren naar de kalme, rustige zee van weleer. Ze zeggen: "Waarom zoveel risico's genomen. We varen toch onder een 2000 jaar oude vlag. We hebben altijd een rechte koers gevaren - waarom daar nu van afwijken?"

Andersdenkende reders lachen in hun vuistje nu ze ons zien redetwisten over de koers van het schip. Er zijn er onder ons die zeggen: "liet de reder, de grote baas zich maar eens horen, zei hij maar eens, desnoods met donder en geweld wat er gedaan moet worden. Misschien komen er dan wel opvarenden terug, want er zijn er al zoveel gedrost; op het schip zijn al zoveel lege plaatsen..."

En wat wil je ook; iedere dag kwamen er zoveel prachtige schepen voorbij. Je kon zo zien: dat zijn welvarende schepen, groots en luxe. Daar was ons schip niets bij. Als je toch op zo'n cruiseschip zou mogen meevaren: niets meer zou je merken van al die stormen op zee. Niets meer zou je je hoeven aan te trekken van de woelige wateren om je heen.

En elke dag konden we het horen. Door een

scheepstoeter werd ons toegeschreeuwd: "Kom d'r bij, monster toch aan op ons prachtige schip. Velen zijn u al voorgegaan." En elke dag gebeurde het dat er mensen overstag gingen; ze stapten over op één van die luxe schepen.

En wij: we werden onzeker. Bemerkten dat we ons niet meer zo thuis voelden op ons eigen schip. Er waren ook al zoveel overstag gegaan. Waarom zouden we de reis nog voortzetten. Bang en vol twijfels kropen we bij elkaar op het benedendek. De patrijspoorten gesloten. En, wat konden we anders doen: we gingen lezen. We lazen het vaarplan. We sloegen het grote Logboek erop na, dat mensen lang voor ons hadden geschreven. We lazen en we hoorden van de grote reder, de grote baas; over de vaart van het schip tot nu toe. Over de koers die we ook nu probeerden te varen. Dat het toen ook al niet gemakkelijk ging, de tegenwind, de storm op het meer, en wat Hij toen tot hen had gezegd.

En wij, we gingen ons afvragen: is het dan toch mogelijk? Hadden de stuurliu aan wal dan toch



ongelijk? Zaten we toch wél op de goede koers? Zouden we toch kunnen doorvaren ondanks tegenwind? Als we nou

allemaal zouden meewerken, ja, dan moest het toch mogelijk zijn. Het kompas werd scherp gesteld; de ketels nog eens opgestookt. En we voeren verder, op kalme zee, maar ook bij storm, bij tegenwind. En... we varen nog steeds. We beseften, ja, al gaat het ons niet steeds voor de wind, 'God heeft ons dan misschien geen goede vaart beloofd maar wel een behouden thuiskomst'. Daar mogen we op vertrouwen, ondanks storm en tegenwind...

Pastor H. Lucassen

Ophaal service

Voor KBO-leden die slecht ter been zijn en moeilijk met het openbaar vervoer of met de regiotaxi kunnen reizen, proberen we op de derde woensdag



van de maand vervoer te regelen om naar de KBO-middag te komen. Leden die van deze regeling gebruik willen maken, moeten dit wel tijdig doorgeven aan de coördinator Gerda Hiensch (Zorg & Welzijn). Melden moet uiterlijk de vrijdag vóór de activiteit. De kosten zijn € 2 per persoon. U wordt met de auto opgehaald en na afloop weer thuisgebracht. De gegevens van Gerda vindt u terug in de Colofon.

Byzantijnse mis

Viering van Woord en Communie met gezangen uit de Goddelijke Liturgie van onze heilige vader Johannes Chrysostomus

Op zondag 19 mei 2019 werd in de Sint-Antonius van Paduakerk in Ede een viering gehouden in het kader van "Zondag voor de Oosterse Kerken". Voorganger was Pastor Hans Lucassen met medewerking van de koorgroep "Bychantium" uit IJsselstein o.l.v. dhr. Jan Lippus.

De heilige **Johannes Chrysostomus** was een beroemd prediker, aartsbisschop van Constantinopel, van 26 februari 398 tot 403. Hij is een van de kerkvaders en werd in 1568 verheven tot kerkleraar. Aan hem wordt deze Goddelijke Liturgie toegeschreven.

Wat valt op in een Byzantijnse Liturgie?

Heel de liturgie wordt gezongen. De ontroerende zang is een voortdurend gebed, in dialoog met de voorganger. Er past hier geen haast. Men viert de aanwezigheid van de Eeuwige. De iconen, die een belangrijke rol spelen in de



Icon
Chrysostomus

Oosterse kerken, worden vereerd en bewierookt. De liturgie ademt een grote eerbied voor het mysterie van God. God is de geheel Andere: God komt naar de mensen toe. Het is een echt biddende liturgie: vol aanbidding en lofzang. Het mysterie van Gods menswording in Christus geeft mensen grote troost. God wordt mens, opdat de mens goddelijk wordt. Vanuit de wereld waarin wij nu leven wordt de toekomst die God beloofd heeft nu al beleefd. Er ligt een grote nadruk op de werking van de Heilige Geest die allen en alles vervult.

De Goddelijke Liturgie heeft een vaste liturgische ordening. In deze viering op de 5^e zondag van Pasen, Viering van de Vooraf gewijde Gaven, is de liturgische zang ingekort en wordt gezongen in het Nederlands. Afgesproken is dat het koor weer terug zal komen om volgend jaar op de 5^e zondag van Pasen (10 mei 2020) ons mee te nemen in deze "Hemelse" liturgie.

*Pastor Hans Lucassen
& Fred Deuning*

Honderd Dagen (ook wel *Chrysostomos* genoemd) is een scholierengebruik waarbij de laatstejaars vieren dat ze onder normale omstandigheden nog maar honderd dagen school moeten volgen.

Belangenbehartiging

WILT U WETEN WAT WIJ VOOR ELKAAR KRIJGEN?

Wat doen jullie nou allemaal als KBO-PCOB en wat hebben jullie zoal bereikt? Die vraag wordt ons weleens gesteld. Omdat het bijna te veel is om op te noemen, houden we een rapportage bij over wat we per maand voor senioren in Nederland doen en bereiken. U vindt het lijstje op www.kbo-pcob.nl/vereniging/kbo-pcob-belangenbehartiging

Blijf op de hoogte

Schrijf u nu in voor de gratis nieuwsbrief met belangrijk nieuws, informatie over de vereniging en onze acties in de belangenbehartiging: www.kbo-pcob.nl/nieuwsbrieven

KBO-Servicelijn voor KBO leden

KBO leden kunnen met vragen op het gebied van wonen, zorg, welzijn, gezondheid en juridische zaken bij een speciale telefoonnummers terecht. U wordt dan persoonlijk te woord gestaan door ons telefoonteam dat u van een passend antwoord voorziet. Soms is een doorverwijzing beter of meer passend.

KBO Servicetelefoon

030-340 06 55 (maandag t/m donderdag van 10.00 tot 13.00 uur)

KBO Juristentelefoon en Pensioentelefoon

030-340 06 55 (woensdag en donderdag van 13.00 tot 15.00 uur)

Menno Simons, wie is dat?

Deze keer geen verhaal over een heilige, maar iets over een kerkhervormer.

Van Luther zult u allemaal wel eens gehoord hebben. Luther, de monnik, die op 31 oktober 1517 zijn 95 stellingen spijkerde aan de deur van de slotkapel te Wittenberg. Dit was het begin van een grote kerkscheuring. Behalve Rooms-Katholieken komen er protestanten.

Protestanten zijn ook Christenen, maar hebben over een aantal zaken andere opvattingen.

Menno Simons is een tijdgenoot van Luther. Hij was net als Luther priester. Op een gegeven moment sloot hij zich aan bij de wederdopers, een groepering die vond dat de doop aan volwassenen moet worden bediend. Deze groep was nogal gewelddadig. Hier keerde Menno Simons zich vanaf en hij werd de leider van de vreedzame richting van de wederdopers.

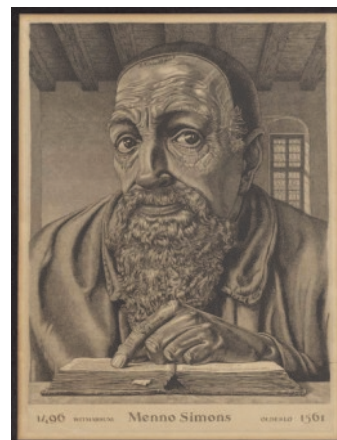
In Nederland noemen we zijn volgelingen doopsgezinden. Geen kinderdoop, maar dopen als

volwassene na een eigen geschreven geloofsbelijdenis te hebben voorgelezen. Vooral in het noorden van ons land kom je doopsgezinde kerken tegen. De zogenaamde vermaningen.

In het buitenland spreekt men over mennonieten.

De doopsgezinde broederschappen van over de hele wereld zijn verenigd in de Mennonite World Conference. (1,4 miljoen mensen)

Mary-Ann
Borggreve



Uw e-mail adres

**Wij gaan met
onze tijd mee,
doet u mee?**

Oproep: doorgeven van uw e-mailadres

E-mail wordt ook door onze vereniging steeds meer gebruikt voor communicatie met onze leden. We willen daarom graag een bestand maken met e-mail adressen van onze leden. Wilt u daaraan meedoen? Stuur dan een e-mailbericht naar onze ledenadministratie.

Het e-mailadres is: charles.slangen@upcmail.nl met daarbij de mededeling "ik doe mee".

50PlusBeurs

De beurs is van **17 t/m 21 september** in de Jaarbeurs Utrecht. Op woensdag 18 september is er aansluitend aan de beurs (van 17.15 tot 19.00 uur) de Silver show met Tineke Schouten, speciaal voor KBO-PCOB-leden. Speciaal aanbod voor u als lid: 50PlusBeurs €5 Combiticket beurs & show: €19,95 (geen extra bestelkosten!). Let op: deze prijzen gelden in de vroege voorverkoop tot **15 juli**.



Tineke Schouten

advertentie

50PLUSBEURS
Silver event

Verslag dagtrip KBO-PCOB naar Twente

Wat een geluk dat het ook deze keer mooi weer is. Onze chauffeur heet Ties en als er iets bijzonders te zien is, vertelt hij daarover. We rijden eerst naar onze koffiestop in Diepenheim, waar we uitgebreid koffiedrinken met dik-beboterde krentenwegge.

Deze tussenstop loopt iets uit omdat we allemaal buiten staan te wachten, terwijl Ties al in de bus zit. Daarna zijn we naar de glasblazer in Ootmarsum gereden.

Om glas te kunnen blazen heb je zand, zeep en... nee geen soda (werd geopperd) maar kalk nodig. De glasblazer is een Engelsman en hij heeft grote moeite met de letter "G", wat soms voor grote hilariteit zorgt. Geen twee voorwerpen zijn hetzelfde als een echte ambachtsman deze voorwerpen creëert. Hij maakt gebruik van licht, lucht en vocht als hij blaast en hij houdt zijn duim op het uiteinde van de stok, waarop het product ontstaat. Steeds weer steekt hij die stok al draaiende in de oven met nieuwe substantie. Daardoor verandert de vorm van dikte en als hij het product langer wil maken, draait hij de stok met het glas eraan in de rondte als een molenwiek. De ovens die hij gebruikt hebben verschillende temperaturen en door de hitte van de ovens veranderen mede de kleuren. Helaas kunnen we het eindresultaat niet bewonderen omdat het eindproduct een nachtje moet afkoelen in de oven van 510 graden.

Na de demonstratie en de heerlijke lunch in

Ootmarsum is er jammer genoeg weinig tijd over om daar rond te kijken. Via een mooie route komen we bij de synagoge in Enschede en daar worden we voor de rondleiding in twee groepen verdeeld. Het is een prachtig gebouw, ontworpen door de Amsterdamse architect Karel de Bazel en sinds 1998 een rijksmonument. Ook individuele bezoekers zijn welkom en ik zou u zeker aanraden om dit prachtige gebouw met zijn drie koperen koepels te gaan bewonderen. Ook het interieur is door diezelfde architect ontworpen en bijna nog compleet aanwezig. De mozaïeken, de glas-in-lood ramen verwijzen naar het joodse geloof en hun cultuur.

Na de rondleiding is er een drankje in het koosjere sjoel-café.

Tot slot rijden we naar Almen voor een heerlijk diner.

Deze dag met zowel KBO als PCOB Leden is voor herhaling vatbaar en hopelijk het begin voor een bredere samenwerking. Als ik deze opmerking maak bij het diner, ontstaat er een spontaan applaus van de deelnemers. Zeer gezellig wordt er tijdens het diner geconverseerd en na een voorspoedige terugreis wordt er hartelijk van elkaar afscheid genomen.

Tine Neuman

PCOB afd. Ede



Britse glasblazer

Een leuke opmerking van een van de meegereisde KBO-leden:
"Wij waren eigenlijk met twee groepen op reis, maar daar hebben wij niets van gemerkt".



In de synagoge

Welkom nieuwe leden

1. Mevr. J. Claes-Keulemans
2. Dhr. H. Claes
3. Dhr. A. Kwaaitaal

Zó kies je de ideale wandelschoen

Wandelen is gezond en kun je tot op hoge leeftijd doen. Hier zijn tips over wandelschoenen.

Tip 1: Koop de schoen die past bij wat je gaat doen

Een lichte schoen voor de dagelijkse wandeling met de hond en een zwaardere schoen voor de vierdaagse.

Tip 2: Pas wandelschoenen nooit aan het begin van de dag

Schoenen kun je het beste in de middag passen. 's Morgens zijn je voeten nog dun en naarmate de dag vordert worden ze dikker.

Tip 3: Pasvorm is alles

Neem de tijd om schoenen te passen en probeer ook een (halve) maat groter en kleiner.

Tip 4: Hoog, laag of ertussenin?

Hoge wandelschoenen bieden veel steun aan de enkels. Dit is fijn voor mensen met zwakke enkels of als je in zwaar terrein gaat wandelen. Lage wandelschoenen zijn meer geschikt voor vlakke paden. Lage schoenen zijn doorgaans wat luchtiger. Mids zijn halfhoge schoenen. Ze bieden niet veel meer steun dan lage schoenen, maar zijn fijner als je door plassen loopt.

Tip 5: Waterdicht of niet?

Waterdichte schoenen zijn in ons natte klimaat een voordeel. Schoenen worden waterdicht door ze aan de binnenzijde te voorzien van een ademend en waterdicht membraan. Ook kun je schoenen met ledervet waterdicht maken.

Tip 6: De zool moet een goed profiel hebben

Met een goed profiel biedt je wandelschoen veel grip op natte en droge ondergronden. Een kwestie van proberen. Sommige schoenwinkels hebben zelfs een loopparcours. Een bekende fabrikant van

goede zolen is Vibram. Zij zijn zo'n beetje hofleverancier van alle schoenenmerken.

Tip 7: Pas wandelschoenen met wandelsokken

Het is belangrijk om goede wandelsokken te gebruiken. In veel winkels hebben ze daarvoor speciale passokken.

Tip 8: Leer of kunststof?

Lichtgewicht lage wandelschoenen zijn vaak gemaakt van super ademend kunststof. Een prima keuze, want goed ventilerende schoenen leveren minder blaren op. Stevige wandelschoenen zijn vaak van leer of een combinatie van leer met kunststof. Volnerf rundleer of Yak-leer is de mooiste kwaliteit en daar is de prijs ook naar.

Tip 9: Let op de trekkingklasse

Er zijn over het algemeen vier verschillende categorieën wandelschoenen. Klasse A is geschikt voor paden en goede wegen. B is voor bergpaden en eenvoudige beklimmingen. Categorie C en D zijn echte outdoor categorieën.

Mary-Ann Borggreve

Bron: ANWB.nl



Bezorger

U krijgt het KBO-PCOB-magazine in de bus tegelijk met de Nieuwsbrief van onze eigen KBO-afdeling Ede-Bennekom. De verspreiding gebeurt door enkele actieve leden die regen en wind trotseren om de bladen bij u in de brievenbus te doen. Wij zijn deze leden dankbaar hiervoor. Wij zijn dringend op zoek naar een lid of echtpaar dat in de omgeving van de Arnhemseweg de verspreiding van het KBO-PCOB-magazine op zich wil nemen. Verspreiding is 10 maal per jaar. U kunt uzelf opgeven of informatie inwinnen bij Beer Radstaat, 0318 63 29 92 of g.radstaat@hotmail.com.

Voordeeltjes

Wist u dat er via het KBO-lidmaatschap voordeeltjes te halen zijn?

Dat kan d.m.v. verzekeringen, een energiecontract, voordelig bellen, gadgets met korting, hoortoestelbatterijen, mobiele (basis) telefoons of een brandblusser. Gewoon teveel om allemaal op te noemen.

De voordeeltjes zijn ingedeeld in rubrieken.

Kijk op internet: www.kbo-pcob-voordeel.nl



Spam

Het woord Spam komt van ingeblikt varkensvlees dat in Nederland op de markt was als Smac. Sinds een sketch van het Engelse Monty Python over opdienen van een ongevraagd gerecht in een restaurant is deze naam Spam geworden als aanduiding voor ongewenste elektronische post, nu vooral in de inbox van email en ongevraagde reclame op de mobiele telefoon.

Hoe kom je eraan?

Er zijn diverse mogelijkheden hoe je de ongewenste e-mailberichten krijgt. Als je geabonneerd bent op een blad, nieuwsbrief of klant van een bedrijf stem je vaak (ongemerkt) in met het ontvangen van hun berichten.

Maar er is ook een kans dat je berichten ontvangt van organisaties die onbekend voor je zijn. Neem van een winkel een klantenkaart en je zit vast aan hun spam. Nog een andere manier waardoor je ongewenste berichten krijgt is het meedoen aan puzzels in kranten of tijdschriften, aan acties of dat je je e-mailadres achterlaat op websites, fora, Facebook of een beoordeling plaatst op een restaurant-, hotel- of andere site. Hetzelfde geldt voor het mobieltje en het gebruik van apps. Er zijn ook e-mailadressen in omloop die verhandeld worden via louche organisaties.

Hoe kom je ervan af?

Dat wisselt! Als dit Nederlandse bedrijven zijn dan zijn zij verplicht om in hun nieuwsbrief te vermelden dat je je kunt afmelden voor deze nieuwsbrieven. Zie de voorbeelden.

Deze mail is onderdeel van Radar TV Klik hier [om uit te schrijven](#).
Klik hier [om je profielgegevens aan te passen](#).

Komt de SPAM van andere organisaties dan zul je moeten inschatten of het om een keurig bedrijf gaat. Is er een mogelijkheid tot afmelden? Zet de cursor boven de afmeldlink en lees (meestal onder in de balk) naar welke website de link gaat. Is dat die bekende organisatie, meld je dan af. Is het een onbekende site, markeer het bericht als SPAM of ongewenst. Reageer er dan vooral niet op! Klik er met de rechtermuisknop op een kies voor 'ongewenst bericht'. Elk e-mailprogramma heeft daar zijn eigen methode voor.

Afzender: „Alle rechten voorbehouden“
U bent momenteel als klant@gmail.com geabonneerd op de nieuwsbrief.
Mocht u deze niet meer willen ontvangen, dan kunt u zich [hier](#) afmelden.

Tot slot

Wees spaarzaam met het uitdelen van jouw e-mailadres. Vanaf elke plek waar je jouw e-mailadres weggeeft kan spam ontstaan, je weet immers dat van sportscholen, gemeenten, grote jongens als Yahoo en Facebook hele gegevensbestanden zijn gehackt en die komen veelal terecht bij spammers en criminelen. Als dat zo is geweest, controleer dan of jouw gegevens ook bij anderen bekend zijn via deze site: www.politie.nl/themas/controleer-of-mijn-inloggegevens-zijn-gestolen.html of haveibeenpwned.com. Beide zijn te vertrouwen.

Lees meer op www.kbo-pcob.nl en zoek dossier internetcriminaliteit op.

Erik Erkelens

Op elke 2^e woensdag van de maand om 14.00 uur wordt er door de parochie een ontmoetingsmiddag voor senioren georganiseerd. Deze vindt plaats in het nieuwe parochiecentrum van de Antoniuskerk, Stationsweg 112 te Ede. Indien vervoer een probleem voor u is, kunt u contact opnemen met het secretariaat van Katholiek Ede, tel. 0318 61 06 92.

Bezoek zieken en eenzamen

Kent u situaties waarin het belangrijk is dat we aan een lid van onze KBO afdeling aandacht geven door middel van een bloemetje of iets dergelijks of haar of hem een bezoek brengen? Neemt u daarvoor contact op met de coördinator van de werkgroep Zorg en Welzijn Gerda Hiensch, tel. 0318 62 10 08 of 06 12 09 46 36.



Voorkomen van een voedselinfectie

Een voedselinfectie oplopen is soms een kwestie van dikke pech. Wanneer mensen in je omgeving wel besmet zijn maar geen verschijnselen hebben, letten ze waarschijnlijk minder op hygiëne en kun jij daar de dupe van zijn. Houdt in ieder geval de volgende regels in acht:

- Bewaar voeding veilig in de koelkast.
- Ontdooi ingevroren vlees, vis en gevogelte op juiste wijze.
- Eet voedsel nooit na de uiterste houdbaarheidsdatum.
- Voorkom kruisbesmetting door snijplanken, messen en aanrecht na gebruik direct grondig te wassen met warm water en zeep.
- Was groente en fruit grondig voor je ze aansnijdt.
- Eet geen rauwe of halfgekookte eieren
- Verhit varkens-, rund- en lamsvlees tot tenminste 63 °Celsius, gehakt 71 °C en gevogelte minstens 75 °C.
- Zwangere vrouwen, ouderen, jonge kinderen en mensen met een verzwakt immuunsysteem zouden de volgende producten moeten vermijden: rauw of half gebakken vlees, ongekookte eieren, ongepasteuriseerde zuivelproducten, ongekookte hotdogs en bewerkt vlees en rauwe vis of schelpdieren.

- Let op met gourmetten, barbecueën of soortgelijke gelegenheden waarbij rauw(e) vlees of vis lang buiten de koelkast ligt.
- Het kan lonen om beoordelingen en recensies van een restaurant te checken voor je er gaat eten. Veel voedselvergiftigingen en infecties lopen mensen namelijk op in horecagelegenheden omdat het volgen van hygiënevoorschriften daar soms te wensen over laat.

Mary-Ann Borggreve



Zin en onzin van groente wassen



Een krop sla barst van de bacteriën, parasieten en virussen. Niet zo gek dus dat je behoorlijk ziek kunt worden als je groente niet wast. De Nederlandse privékeukens zijn goed voor de meeste voedselvergiftigingen

en -infecties. Ongeveer een miljoen Nederlanders lopen jaarlijks een voedselvergiftiging op door zich niet te houden aan hygiënische maatregelen.

Een kropje sla

Neem bijvoorbeeld het op het eerste gezicht onschuldige kropje sla. Van een knapperige salade kun je echter behoorlijk ziek worden. De lijst bacteriën, parasieten en zelfs virussen die je op sla kan aantreffen, is angstig lang. Groente goed wassen en bewaren voorkomt problemen, maar dat is nu juist het punt: niet iedereen neemt die moeite.

Wat en hoe groente wassen?

Het Voedingscentrum adviseert alle groenten te wassen, of je die nu rauw of gekookt eet. Was eerst je handen, want daar kunnen veel bacteriën op zitten. Was daarna de groente door het onder koud

water te zetten of door het grondig af te spoelen. Vervolgens kun je de groente snijden.

Meeste bacteriën op buitenkant

Zo mogelijk ontdoe je de groente eerst van de buitenste bladeren, bijvoorbeeld bij een krop ijsbergsala of andijvie. Aan de buitenzijde bevinden zich namelijk de meeste bacteriën en mogelijke cysten van parasieten. Daarna moet je volgens het Voedingscentrum weer je handen wassen om verdere verspreiding van de ziektekiemen over de rest van de groente te voorkomen.

Onder water zetten

Groente zoals verse spinazie kun je het best eerst onder water zetten om vuil te laten wegzakken. Daarna moet het goed afgespoeld worden. Ook spinazieblaadjes in plastic zakken moet je bij voorkeur wassen, zeker als je ze rauw eet.

Mary-Ann Borggreve



Koffie

Koffie is een bron van gezelligheid en het lijkt onze nationale drank te zijn. In koffie zit cafeïne en dat heeft een opwekkende werking. Deze stof heeft een stimulerende werking op de hersenen, maag, darmen en nieren. Het onderdrukt het gevoel van vermoeidheid en verbetert het geheugen een klein beetje.

Onderzoek heeft bij cafeïnegebruik een prestatieverhogend effect aangetoond bij langdurige inspanning. Dit effect is al bij 2 tot 5 mg per kg lichaamsgewicht merkbaar. Iemand van 70 kg zou dus twee tot zes kopjes koffie kunnen drinken. Meer dan 400 mg cafeïne per dag (vijf kopjes koffie) kan ongewenste effecten geven. Duizeligheid, hartkloppingen en rusteloosheid zijn dan het resultaat. Mensen die merken dat ze gevoelig zijn voor cafeïne, kunnen zich beter inhouden. Wie stopt met het cafeïnegebruik kan tijdelijk last krijgen van ontwenningssverschijnselen zoals hoofdpijn of vermoeidheid.

Cafeïne is te vinden in koffie, maar ook in zogenoemde energiedrankjes, voedingssupplementen en ook in sommige snoepjes. In thee zit theïne met een vergelijkbare werking. De energie in zulke dranken is alleen nuttig als je die meteen verbruikt. Gebruikers van energiedrankjes slaan meestal geen acht op de makkelijk te overstijgen grens van 400 mg cafeïnegehalte.

Er zit naast cafeïne erg veel suiker in een blikje sport- of energiedrank. Dat is slecht voor de



algehele gezondheid, het gebit en de voedingsbalans.

Naast energiedrankjes kun je allerlei 'opwekkende' kruidenthees kopen. Als een fabrikant aangeeft dat zijn thee opwekkend is of energie geeft, is dat meestal gebaseerd op ingrediënten als ginseng, cacaoschil en Yerba mate (*Ilex paraguariensis*) en soms is suiker toegevoegd. Van cacaoschil en mate is bekend dat er cafeïne in zit, dat een bewezen stimulerend effect heeft. In matethee zit meer cafeïne dan in de gemiddelde koffieboon, maar de hoeveelheid cafeïne in cacaoschil is zeer gering.

Houd er dus rekening mee dat de consumptie van koffie, thee en energiedrank samen opgeteld niet te veel is voor jouw cafeïne-inname.

Erik Erkelens

Privacyschandalen rond Facebook zijn nog maar het topje van de Zuckerberg



Wat kost een uitvaart?

Een uitvaart kost enkele duizenden euro's. Een uitvaart wordt bijna altijd door een naaste geregeld. Hoe blijf je in zo'n emotioneel zware tijd toch scherp? Het helpt als er al eerder zaken geregeld zijn. Het helpt als degene die is overleden al een laatste wil, testament of levenstestament heeft opgesteld.

Vooraf vastleggen

Leg bij voorkeur nu al vast wat jouw eigen wensen zijn voor als het moment daar is. Laat duidelijk weten welke wensen er zijn of dat de nabestaanden (kinderen) daar over mogen beslissen. Wil je begraven of gecremeerd worden? Beschrijf eventueel de soort kist, jouw voorkeursmuziek, de 'luke' waar de genodigden op worden getrakteerd (koffie en cake) en zo. Zorg ook dat bekend is of er een verzekering is en zo ja welke (geldbedrag of natura).

Als nabestaande regelen

Een uitvaartverzorger kan alles voor je regelen, maar dan heb je er zelf weinig controle op. Je kunt ook zelf dingen regelen. Niet alle uitvaartondernemers staan open voor meehelpen door nabestaanden, maar je kunt altijd een andere uitvaartondernemer kiezen als dit bij het eerste gesprek duidelijk wordt.

Wat jezelf kunt regelen zijn bijvoorbeeld: Rouwkaarten, Bloemen, De kist, zaaltje voor afscheid of condoleance (thuis of horeca)

Kosten uitvaart

Een uitvaart is opgebouwd uit veel onderdelen, die worden samen met de uitvaartondernemer uitgekozen. Vraag altijd vooraf naar de totale kosten van de uitvaart en laat alle afspraken gespecificeerd op papier zetten.

Basistarief uitvaartverzorger, prijs €1000 - €2500 (prijsniveau jan. 2019)

Bespreken, regelen en uitvoeren van de uitvaart en het verzorgen van alle formaliteiten. Informeer of onderdelen zoals vervoer, verzorging en een condoleanceregister bij de deze prijs inbegrepen.

Toeslag avond- of weekendwerkzaamheden, gemiddeld €180

Verzorging van overledene, gemiddelde prijs €180

Opbaren van de overledene, gemiddelde prijs €470 (thuis) of €600 (uitvaartcentrum voor 6 dagen)

Vraag naar de voorwaarden over de bezoektijden en dergelijke.

Vervoer van overledene naar uitvaartcentrum of woonhuis, gemiddelde prijs €210

Het laatste vervoer van de overledene, gemiddelde prijs €230

Denk aan het aantal volgauto's en het aantal kilometers.

Een kist, gemiddeld €400 (eikenfineer) of €1200 (massief eiken)

Een alternatief is een lijkwade (een stuk stof waarin het lichaam van de overledene wordt gewikkeld). Je kunt zelf ook (online) een kist bestellen. In crematoria stelt men milieueisen aan de kist.

Dragers, gemiddelde prijs €345 voor 4 dragers

Een uitvaartdienst in de kerk is vanaf € 600, muziek, koor en orgel apart bespreken.

Afscheidsbijeenkomst: voor een crematie wordt vaak één prijs gerekend voor de crematie, de afscheidsbijeenkomst en het gebruik van de condoleanceruimte. Denk ook aan de mogelijkheid van een technische crematie, waarbij de overledene direct naar de crematieruimte wordt gebracht en er geen afscheidsbijeenkomst en/of condoleance plaatsvindt in het crematorium. Je kunt de afscheidsbijeenkomst en/of condoleance ergens anders te doen, bijvoorbeeld in een café. Let ook goed op de kosten voor verlenging van de tijd voor gebruik van de afscheids- of condoleanceruimte. Plus Magazine deed in 2017 onderzoek naar de prijzen van 92 crematoria in Nederland. De prijzen lopen uiteen van €1100 tot €1650 voor een crematie van anderhalf uur met gebruik van de aula en koffiekamer.

Geluid- of beeldopname van de afscheidsdienst, gemiddeld €50. Een film- of fotoreportage, gemiddeld €500.

Consumpties, gemiddeld €390 voor koffie met cake voor 100 personen

Advertentie in een krant, gemiddeld €500 (regionaal) of €1200 (landelijk)

Rouwkaarten en bedankkaarten, gemiddeld €250 voor 100 kaarten

Bloemen, vanaf €30, rouwbloemstuk met lint vanaf €150 voor een bescheiden bloemstuk (bijvoorbeeld

(Vervolg op pagina 13)



KBO “Gezellig samen uit eten”

Op vrijdag **19 juli** is de planning om weer samen uit eten te gaan. Onze keus is dit keer "Villa Brutus". Er is een zeer uitgebreide menukaart met verschillende prijzen dus voor ieder wat wils. Meld je aan, als je van gezelligheid houdt bij, Marja Ankoné.

De volgende geplande datum voor samen uit eten te gaan is vrijdag 16 augustus. Op dit moment is er nog geen keuze gemaakt waar wij gaan eten. Wil je erbij zijn op 16 augustus of wil je meer weten, neemt contact op met Marja Ankoné, tel. 0318 62 00 31.



Vervolg Wat kost een uitvaart

bij De Veender, Veenderweg)

Condoleanceregister, gemiddeld €20 - €70, online v.a. € 5 per mnd.

Bij een begrafenis: de kosten van een eigen graf of een algemeen graf en grafsteen. De grafkosten verschillen per gemeente. Uit onderzoek van Monuta blijkt dat er grote verschillen zijn tussen gemeenten.

Bij een crematie: de kosten zijn afhankelijk van wat je met de as van de overledene wilt doen. Denk aan een urn thuis of in een urnenmuur op een begraafplaats. Of verstrooiing van de as, bijvoorbeeld op zee. De kosten zijn erg afhankelijk van de persoonlijke wensen.

Tips

- Bepaal eerst het budget en geef dat de uitvaartverzorger als limiet.
- Laat iemand die niet emotioneel betrokken is de uitvaart regelen of helpen.
- Neem een plaatselijke ondernemer. Hij kent de lokale mogelijkheden en let op zijn reputatie.
- Als er bij de eerste ontmoeting geen klik is met de uitvaartverzorger, neem dan een ander.
- Beslis niet alles tijdens het eerste gesprek met een uitvaartverzorger.
- Laat alles met prijs en al op papier zetten, ook eventuele aanpassingen.
- Als je de moed kunt opbrengen, regel dan veel dingen zelf, zoals rouwkaarten, bloemen, consumpties, dragers of orgelspel.
- Maak geen gebruik van een moment met koffie en cake in het crematorium maar neem gezellige horeca in de omgeving.
- Denk ook buiten de traditionele paden, bijvoorbeeld een afscheid thuis en een 'technische' crematie. Je gebruikt dan geen faciliteiten van het crematorium.

- Controleer de rekening achteraf.

Klachten uitvaartverzorgers

Heb je de rekening achteraf gecontroleerd en klopt er iets niet of ben je ergens anders ontevreden over? Geef de klacht dan door aan je uitvaartverzorger.

Check bij het regelen van een begrafenis of crematie of de uitvaartondernemer het Keurmerk Uitvaartzorg heeft. Bij klachten en negatieve ervaringen kun je (na de klacht bij de ondernemer te hebben neergelegd) terecht bij de Stichting Klachteninstituut Uitvaartwezen.

Erik Erkelens

Enkele ondernemingen in de regio

crematoriuminede.nl
 Elske Ploeg Uitvaartzorg
 John Visser Uitvaartbegeleiding
 Lineke v.d. Kolk (uitvaartzorgede.nl)
 R.K. Begrafenisonderneming H.M.L. Verlangen
 Van der Laan & Truin VOF (Bennekom)
www.acaciauitvaartzorg.nl (Lunteren)
www.dekkerlunteren.nl (Lunteren)
www.deruiteruitvaartzorg.nl
www.meride.nl
www.monuta.nl
www.monutahofrust.nl (Bennekom)
www.uitvaartzorgtroostrijk.nl
www.vanhollandbegrafenis.nl (Lunteren)
zorgvooruitvaart.nl (Van de Weerd)
 (deze lijst is niet compleet)

Reisverslag van Fred Harmens

Op de tweede avond ontmoetten wij onze vriend die ons uitnodigde voor een speciale maaltijd: fishhead. De kop van een vis van ongeveer twee kilo, traditioneel kaargemaakt met bijgerechten, wordt geserveerd voor drie à vier personen. De eregast krijgt de oogbol van de vis aangeboden die gezien wordt als extra lekkernij. Die avond was ik de eregast. Ik heb mij niet laten kennen. Na de maaltijd genoten wij van een heerlijk wijntje en het avonduitzicht vanaf een terras van een van de torens van de Gardens by the Bay.

Een korte vlucht van Singapore naar Bandung bracht ons naar mijn geboorteplaats. Bandung is stad van 2,7 miljoen inwoners met vele koloniale gebouwen die nog steeds goed worden onderhouden. Veel overheidsgebouwen, banken, winkels, scholen, musea uit de "oude tijd" zijn nu nog te zien. Ik liet mijn zoon zien waar ik gewoond had. Het Oranje Plein van vroeger heet nu Taman Pramuka en is veel kleiner dan ik het mij van toen kan herinneren. Bandung is een drukke stad met veel verkeer, vooral veel brommers. Het lijkt wel of iedereen daar een brommer heeft. Voor elke kruispunt staan wel zes rijen brommers te wachten om over te steken. Voor een voetganger is Bandung geen fijne stad. Het is wel een goede uitvalsbasis om uitstapjes te maken naar de bergen, meren en theeplantages.

De treinreis van Bandung naar Semarang duurde ongeveer acht uren. Het was een mooie reis door het noordelijke deel van het eiland Java. Mooie sawa's, palmbomen en andere groene gewassen werden afgewisseld door kleine dorpen en stationnetjes.

Semarang heeft 1,5 miljoen inwoners en is de hoofdstad van midden Java. Wij besloten hier te overnachten en de volgende dag verder te reizen naar Jepara voor de oversteek naar Karimunjawa, een eilandengroep ten noorden van Semarang bestaande uit 27 eilanden waarvan vijf eilanden bewoond zijn. Voor de overtocht kan men kiezen uit twee mogelijkheden: een gewone veer die er ongeveer 6 uur over doet om naar de overkant te varen, of een snelle boot die er twee uur over doet. Wij kozen voor de tweede optie die wel iets duurder is. Maar wat heet duur. Eten, overnachten en reizen is in dit land gewoon heel goedkoop!

Op het grootste eiland ligt de haven waar de boot aanmeerde. In de buurt van de haven is daar ook alles te vinden: winkels, eethuizen, een ATM (pinautomaat) en hotels. In de weekenden wordt op de alun-alun, de speelweide van het dorpje aan de haven, verse vis in verschillende stalletjes verkocht. Nadat ter plekke de vis wordt klaargemaakt kan

men deze op het veld, zittend op een zeiltje aan een lage tafel, met rijst en bijgerechten nuttigen. Karimunjawa is bij de toeristen nog vrij onbekend en daarom nog ongerept. Wil je je daar verplaatsen huur dan een brommer en je kunt je hart ophalen door de stranden te bezoeken en het hele eiland door te crossen. De regels zijn daar nog zo soepel dat iedereen zo'n brommer kan huren.

Activiteiten zijn: excursies naar de andere eilanden, snorkelen en vissen inclusief picknick. Voor de rest is het genieten van de schoonheid van de natuur, de vriendelijkheid van de mensen, de mooie stranden, het eten en de zee.

Onze laatste bestemming was Bali, waar wij ook uitgenodigd waren voor de bruiloft van onze vriend. Een vlucht van Semarang naar Denpasar bracht ons naar de plaats van bestemming. Natuurlijk plakken wij daar enkele dagen aan vast om zelf wat van het eiland te kunnen genieten. Wij begonnen in Den Passar waar het feest gehouden werd. Aan het einde van het diner, dat in de buitenlucht werd gehouden, begon het hard te regenen. Het was een flinke regenbui zoals je die alleen in de tropen ziet. Het feest eindigde dan ook letterlijk in het water. Alle gasten die overgebleven waren inclusief het bruidspaar doken samen het zwembad in ter afsluiting van deze gezegende dag.

Enkele dagen later trokken wij in noordoostelijke richting naar het dorpje Candidasa, op zoek naar een duikcentrum. Mijn zoon is een ervaren duiker en wilde met een gids eens een dag gaan duiken. Op die momenten toerde ik met een gids door gebieden die nog maar weinig door toeristen zijn bezocht. Hij noemde het Jalan Tikus, muizenweggetjes. Hij wist precies wat ik verlangde, namelijk zijn eiland te zien vanuit de ogen van een Balinees. Verborgene paleizen, tempels, dorpjes, strandjes, mensen en mooie uitzichten.

Mijn zoon en ik hebben genoten van onze reis. Het waren niet alleen de steden, de natuur en de mensen die ons gepasseerd hadden en die deze reis zeer bijzonder maakten, maar meer nog, dan al deze indrukken, zijn de momenten die wij samen hadden gedeeld.

Fred Harmens



Rondreis Unesco werelderfgoed Adriatische kust

Dit voorjaar gingen Martien en ik met de bus naar de Adriatische kust. Via Zuid-Duitsland, Oostenrijk en Slovenië kwamen we aan bij het Grand Hotel Neum in Neum, Bosnië-Herzegovina.

Van hieruit bezochten we de steden Mostar, Pocatelj en Dubrovnik. Ook hebben we het eiland Korcula bezocht. Op het schiereiland Peljesac ligt een plaatsje Ston, met een "replica" van de Chinese Muur, heel apart!

Na 4 nachten vertrokken we naar ons volgende hotel in Sibenik. Ook in deze omgeving is veel te zien, zoals Split, Zadar en Nin en de prachtige Krk watervallen en de Plitvice meren.

Na 3 nachten in dit mooie hotel gingen we, via een uitstapje naar de Skocjan grotten, naar ons hotel in Umag in Slovenië. Op weg naar huis nog een overnachting in een hotel in Zuid-Duitsland en de reis was voorbij.

Het was een prachtige reis, waarin we heel veel moois gezien hebben.

Annelies Tax



Krk watervallen



Ston muren

Dagje varen op de Vecht



Waar zijn we nu weer geweest? Dit keer een heel rustig uitje. We zijn wezen varen op de Vecht. Dankzij de TomTom, die we sinds kort bezitten lukte het om vlot naar de hockeyvelden van Maarssen te rijden. Hier vlakbij is de aanlegplaats van de Silver Cloud, de boot waarmee we over de Utrechtse Vecht gingen varen. Dit deel van de Vecht wordt de Menistenhemel genoemd. Er stonden en staan hier prachtige buitenplaatsen, die in de 17^e eeuw door Amsterdamse kooplieden zijn gebouwd. Deze kooplieden waren doopsgezind. Menisten is een andere naam voor doopsgezinden. Als doopsgezinden mochten ze geen ambtelijke functies uitoefenen. Dit verklaart dat er onder hen veel kooplieden waren. In hun zomerhuis ontvingen zij gasten, gingen jagen en vissen, kwamen samen in de theekoepel of de muziekkamer en genoten van het plattelandleven. Door de week ging de heer

des huizes naar Amsterdam om te werken, vrouw en kinderen bleven op de buitenplaats. Dat op en neer reizen kon makkelijk, want in een paar uren varen met de trekschuit was men al in Amsterdam.

Wij hebben ruim drie uur gevaren en hebben genoten van al het moois. Helaas was het vrij koud. Wel een aanrader als je eens iets heel rustigs wil voor een dagje uit.

De eerste ananas

De gefortuneerde Amsterdamse doopsgezinde Agnes Block kocht in 1670 een stuk grond met opstallen aan de Vecht. Zij legde er naar de laatste mode een nieuw buiten aan omringd door tuinen. De buitenplaats Vijverhof bij Loenen huisvestte uitheemse planten. Zij vond dat haar tuin niet onderdeed voor enige andere collectie in Nederland en was er trots op de eerste te zijn, die een ananas in vrucht kreeg.

Mary-Ann Borggreve



De eerste Nederlandse ananas op een doek

Agenda KBO en PCOB

Op de bijeenkomst van KBO Ede-Bennekom en PCOB-Ede, Bennekom en Lunteren zijn de leden van beide seniorenverenigingen van harte welkom. Bij activiteiten met een beperkte capaciteit hebben leden van de eigen afdeling voorrang.

KBO Programma juli t/m december

- Woensdag **21 augustus**: feestmiddag voor KBO 80- en 90-jarigen op uitnodiging
 - Woensdag **18 september**: Bingo o.l.v. Beer Radstaat
 - Woensdag **16 oktober**: Reisverslag van de parochiereis naar Israël door Guido Dieteren met klankbeelden van George Bakker
 - Woensdag **20 november**: nog niet bekend
 - Woensdag **18 december**: Kerstviering en Kerstlunch
- De bijeenkomsten vinden plaats in de zaal van het appartementencomplex "De Bosroos", hoek rotonde Proosdijweg/Veenderweg. Ingang aan de Rozenlaan. Aanvang 14.00 uur.
- Vrijdag **19 juli**: "Samen uit eten" bij "Villa Brutus"
 - Vrijdag **16 augustus**: "Samen uit eten". Restaurant nog niet bekend
 - Donderdag **29 augustus**: De KBO-leeskring, zie Nieuwsbrief nr.6 pagina 15
- Voor meer informatie over "Samen uit eten" en de "Leeskring", neemt contact op met Marja Ankoné, tel. 0318 62 00 31

PCOB Ede Programma september t/m december

- Maandag **19 september**: Hommage aan Jules de Corte door Bert Tielemans en Kees van Zantwijk
 - Maandag **16 september**: lezing door Gert Sleuwenhoek over "Market Garden"
 - Maandag **21 oktober**: nog niet definitief
 - Maandag **18 november**: Met Bach op weg naar Kerst door ds. Jan Heine
 - Maandag **16 december**: Kerstviering met ds. Wijnand Sonnenberg
- De bijeenkomsten van de PCOB beginnen om 14.30 uur en duren tot uiterlijk 16.45 uur. De locatie is Ons Huis, Kerkelijk Centrum bij de Taborkerk, Hovystraat 2, 6713 PZ in Ede. Vanaf 14.00 uur staan koffie en thee klaar.

PCOB Bennekom Programma juni t/m oktober

- Maandag **16 september**: lezing door Gert Sleuwenhoek over "Market Garden"
 - Dinsdag **1 oktober**: Borduurmuseum (met afd. houtsnijkunst) Barneveld
 - Dinsdag **15 oktober**: Ledenmiddag over "Wijs met medicijnen"
- Elke vrijdagmorgen van 5 juli t/m 30 augustus: Koffiemorgen in 't Kerkheem achter de Oude Kerk 10.30-11.30 uur
Locatie voor de activiteiten: Gemeentecentrum De Brink. Brinkstraat 39 in Bennekom

PCOB Lunteren Geen programma in de zomermaanden

Alle middagen beginnen om 14.30 uur. Vanaf 14.00 uur staat koffie en thee klaar.
Elke dinsdagmorgen is er vanaf 10.00 uur tot uiterlijk 12.00 uur voor alle senioren van Lunteren een samenzijn in De Muldersschuur aan de Roskammersteeg 5 Lunteren. Inloopkosten € 1 per persoon