

NIEUWSBRIEF KBO



afdeling Ede-Bennekom e.o.

jaargang 27, nr. 5 mei 2020



Voorwoord

Beste mensen,

Als deze Nieuwsbrief u bereikt is de meimaand waarschijnlijk aangebroken.

Op het moment van schrijven weten we nog niet wat er inmiddels allemaal gebeurd is in deze heftige tijden van Covid 19 (Corona) crisis.

Ons hele land, ja de hele wereld, is in beroering geraakt en volgens Mark Rutte in de grootste crisis buiten oorlogstijd.

Velen zijn getroffen en hebben geliefden verloren.

Als bestuur hopen wij, dat u gezond bent gebleven en eenzaamheid niet al te zeer heeft toegeslagen. We zijn in dat kader dankbaar voor de moderne communicatiemiddelen, inclusief beeld.

Zoals u al eerder hebt kunnen lezen, hebben wij als bestuur moeten besluiten alle activiteiten t/m augustus op te schorten. Jammer, maar onze gezondheid gaat voor alles.

We zijn dankbaar voor onze gezondheidszorg en dat blijkt nu. Helaas wrekt zich de jarenlange bezuiniging in onze zorg, zodoende zijn er tekorten aan middelen, apparatuur en mensen. Een mooi leerpunt om daar nu verandering in te brengen.

Het is inmiddels Pasen geweest en dat teken van hoop en nieuw leven houden we graag voor ogen. We leven met u mee en hopen u met elkaar. Bel of mail eens extra een bekende en als u toch even buiten bent steek uw hand op naar die onbekende die u in zijn of haar kamer ziet zitten.

In het jaar waarin we 75 jaar vrijheid gedenken, voelen we door deze crisis extra wat vrijheid is.

Wij wensen u alle goeds en hopen met elkaar op een mooie zomer.

Hartelijke groet,
Namens het bestuur
Arie van Alphen

1 april 2020

In dit nummer:

Voorwoord	1
Colofon	2
Ouderenlijn	3
Van de Pastor	4
Op bezoek bij...	5
Bewegen	8
Bewegen	9
Bee friendly	12
Parochie z. Titus Brandsma	14
Dagje uit	15
Agenda	16

Interessante informatie:

Meldpunt Thuiszorg	3
Belastingsservice	3
Moederdag	4
Dit hoort in medicijnkastje	6
Palmpasen nostalgie	7
Nostalgische spelletjes	7
Eikenprocessierups	10
Koolhydraadarm brood	10
Microplastics	12
Melkbrigade	13
Sudoku	16

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 4 mei 2020

Bel de speciale Ouderen-Infolijn voor al uw vragen



Wij begrijpen dat u zich wellicht zorgen maakt over de risico's van het coronavirus en dat u nu allerlei vragen heeft. We weten ook dat niet alle senioren even vaardig zijn met internet om op de hoogte te zijn van de laatste ontwikkelingen. En dat sommige mensen behoefte hebben even iemand te spreken omdat ze zich eenzaam voelen nu veel activiteiten stilliggen.

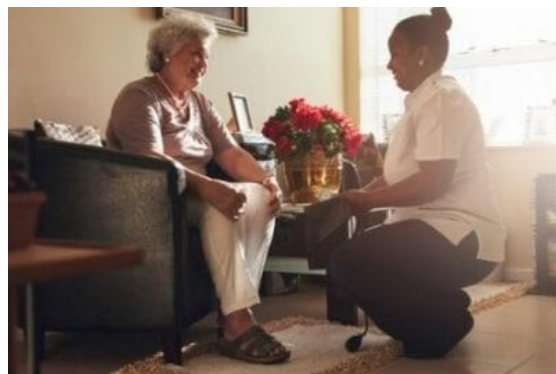
Voor al deze mensen heeft KBO-PCOB een speciale telefoonlijn geopend:

de Ouderen-Infolijn: 030-3 400 600

bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 9.00-17.00 uur

Binnen twee dagen ruim 500 meldingen bij Meldpunt Thuiszorg

In nog geen twee dagen tijd zijn er ruim 500 meldingen binnengekomen op het Meldpunt Thuiszorg, dat seniorenorganisatie KBO-PCOB dinsdag 24 maart is gestart. Zowel senioren die gebruik maken van thuiszorg, als thuiszorgmedewerkers, reageerden massaal op onze oproep om melding te maken als de zorg-aan-huis voor senioren door de coronacrisis in de knel komt. Gezien de vele reacties zal het Meldpunt de komende dagen nog open blijven.



Belastingservice

In verband met aangescherpte overheidsmaatregelen tegen coronavirus

De hulp bij de belastingaangifte en toeslagen 2020 gaat ook anders dan in de nieuwsbrief staat.

Als u van deze service gebruik wilt maken dan gaat het nu als volgt.

1. de belastinginvullers komen niet bij u op bezoek
2. u kunt bellen met de u bekende belastinginvuller

3. maakt u voor het eerst gebruik van de service bel dan met **Douwe Ettema**, coördinator van de belastingservice, tel. 06 55 90 06 46

4. de invuller gaat met u na of de aangifte telefonisch ingevuld kan worden. Kan dat dan wordt de aangifte ingevuld en ingediend bij de belastingdienst.

5. kan het niet telefonisch dan zal de invuller voor 1 mei 2020 in overleg met u uitstel vragen. U krijgt dan uitstel tot 1 september 2020.

Puzzel

Vul de reeksen aan:

A.	1	1	2	6	24	?	?
B.	10	20	25	50	55	?	?
C.	212	179	146	113	?	?	
D.	100	93	96	89	92	?	?

Van de Pastor

Spannende tijden

Je kunt je nauwelijks nog voorstellen hoe het weken geleden was. De tijd dat alles nog leek te kunnen, mensen elkaar nog konden begroeten met een hand, een knuffel of warme omhelzing. We zondags en door de week samenkwamen in de kerk om te zingen, te bidden, te vieren, zoals iemand zei "toen was geluk heel gewoon?" En dan overkomt het ons allemaal: een virus, "Corona", officieel 'Covid-19', houdt ons allen, ons hele leven, onze hele wereld in de greep. Allerlei terechte maatregelen zijn genomen, waar we als samenleving, waar we dus ook als kerken mee hebben te dealen: geen bijeenkomsten, geen parochiële activiteiten, geen publieke liturgische vieringen, zeker tot 1 juni niet! Dus geen Goede Week, geen Paastijd, waar we het hoogtepunt vieren van ons christelijk geloof. Juist dat wat ons als kerk zo bijzonder maakt: elkaar ontmoeten, het leven vieren, steun zoeken bij elkaar en bij het Verhaal van de Levende. Voorlopig even een behoorlijk tandje terug!

Voor mij persoonlijk ook bizar, juist in de weken dat ik toewerk naar mijn pensioen/emeritaat per 1 juni en activiteiten en contacten aan het afbouwen ben. Het op 17 mei geplande afscheid hebben we uiteraard uitgesteld, vooralsnog naar zondag 20 september. Voorop staat: goede gezondheid en bidden om uitzicht op een nieuwe tijd waar we hopelijk samen deze spannende tijd te boven zijn gekomen.

Corona is in onze tijd verbonden aan een aantal virussen, maar wist u dat 'Corona' (Latijn, vertaald: krans, kroon) of 'Stephania' (Grieks: krans) de naam is van een relatief onbekende heilige van de katholieke kerk. Zij is geboren rond 160 in Egypte of Syrië en op 16-jarige leeftijd als martelares gestorven in een tijd van vervolging van christenen. Ze werd gearresteerd en gedood omdat ze probeerde mensen te troosten die werden gemarteld. De katholieke kerk herdenkt haar in de liturgische kalender op 14 mei. Deze heilige wordt vooral vereerd in

Oostenrijk, Beieren en Bohemen. In het dorp St. Corona am Wechsel (www.mariazellpilger.at), ten zuiden van Wenen, worden jaarlijks bedevaarten gehouden nadat in 1504 daar een beeld van de heilige was gevonden. En het bijzondere: de heilige Corona wordt om "standvastigheid in het geloof" aangeroepen maar ook bij plagen en epidemieën. Moge zij ons en onze wereld tot bescherming en zegen zijn en onze inzet voor anderen en elkaar inspireren.

Pastor H. Lucassen

NB:

Onze z. Titus Brandsma parochie houdt in de Johannes de Doper kerk van Wageningen besloten weekendvieringen en speciale vieringen. Deze vieringen zijn online te bekijken via www.ztitusbrandsmaparochie.nl. Deze website biedt ook meditaties en gebeden. Daarnaast is de website het centrale communicatiekanaal waar alle berichtgeving te vinden is. Zo hoopt de parochie mensen te informeren, te inspireren en pastoraal nabij te zijn.



Bedevaartsoord Mariazell

Moederdag

In het Verenigd Koninkrijk werd de vierde zondag in de vastentijd, wat de aanloop naar Pasen was, een speciale dag voor de moeders. Deze 'Mothering Sunday' was een christelijke feestdag die de basis was voor de huidige variant van de Britse Moederdag.

Op zondag Laetare was het gebruik om naar je "moederkerk" te gaan. Dit kon de kerk zijn waar je gedoopt was, de parochiekerk of de dichtstbijzijnde kathedraal, die was de moeder van de parochiekerken. In 1644 werd de Britse Moederdag voor het eerst gevierd zonder een religieuze betekenis. Het werd namelijk de dag, waarop jong huishoudelijk personeel vrij kreeg om naar hun familie te gaan (hun moeders kerk bezoeken).

Onderweg naar huis werden vaak wilde bloemen geplukt, die in de kerk werden gezet of thuis aan moeder werden gegeven.

Mothering day viel dit jaar op 22 maart. Volgers van Songs of Praise wisten dit natuurlijk.

De basis voor onze Moederdag

Ook in de Verenigde Staten ligt een belangrijke grondslag voor de Moederdag zoals wij die nu kennen. De weg hiernaartoe werd misschien al een beetje geplaveid door de Amerikaanse Julia Ward How in 1870. Zij startte een flinke campagne voor een speciale

(Vervolg op pagina 5)

Op bezoek bij... Hans Lucassen

Misschien wel als aanloop naar zijn pensionering heeft Pastor Hans Lucassen alvast de ontvangsthuis bij de voordeur van de pastorie een opfrisbeurt gegeven. Omdat de indeling van de gemeenschapsruimte en de verbinding met de kerk zijn aangepast door de verbouwing drie jaar geleden is het nu voor de familie Lucassen ook mogelijk deze ingang iets persoonlijker te maken.

Hans is geboren in Borne in 1954. Hij is de oudste van vier jongens. Het gezin woonde bij zijn geboorte boven de plaatselijke bakker. Je kunt je daar iets bij voorstellen... Niet alleen die heerlijke geur van versgebakken brood, maar ook om 4 uur 's morgens het gerammel van ovenplaten en het gebrom van deegmixers. Vader Lucassen was politieagent en om die reden verhuisde het gezin regelmatig als vader weer werd overgeplaatst. Toen Hans 12 jaar was ging hij naar het Klein Seminarie in Apeldoorn. Na het Klein Seminarie en zo'n acht jaar theologiestudie en pastorale stages, ging hij als pastor aan de slag. IJsselstein was op 1 januari 1981 de eerste zending van de Bisschop, alwaar hij in een geweldig pastoraal team veel ervaring opdeed.

Hoe ben je in Ede gekomen?

Als pastor werd ik, na een sollicitatieprocedure, in november 1987 benoemd in 'De Goede Herder parochie' waar ik door Peter Bosma werd geïnstalleerd. 'Dat weet ik nog precies' zei Hans, 'het was de elfde november, tijdens de St. Maartenviering.'

Vervolg Moederdag

dag voor vrouwen. Het begon echt serieuze vormen aan te nemen met Anna Jarvis die in 1914 met Moederdag begon. Het was uit pure bewondering voor haar eigen moeder en de belangrijke rol die moeders in de maatschappij hadden. Haar moeder overleed op een zondag in mei en dat was voor haar de aanleiding om van deze dag een 'General Memorial Day of All Mothers' te maken. In 1914 werd deze dag door de Amerikaanse president Woodrow Wilson geaccepteerd en deze tweede zondag in mei werd in heel Amerika een officiële feestdag. Alle moeders kregen op deze dag een bosje anjers cadeau. Het was tevens het begin van de Moederdag zoals wij die vandaag de dag kennen.

Op welke dag valt Moederdag

Toch viert niet ieder land Moederdag op dezelfde dag. In

Hoe ben je bij de KBO gekomen?

Dat was snel beklonken. Janus van Riel, toen voorzitter, heeft mij lid gemaakt als "geestelijk adviseur". Langzaam maar zeker ben ik dan ook wat meer gaan doen voor de KBO zoals de dienst bij de Kerstviering en stukjes schrijven voor dit Nieuwsblad.

Toen de pastor eenmaal in Ede was heeft hij graag ook initiatieven ontplooid. Zo heeft hij samen met Annelies het koor Cantores opgericht (1989) en toen de wijk Rietkampen werd gebouwd heeft hij zich in 1991 van harte ingezet voor een oecumenische samenwerking, nu Emmaus, dat nog steeds bestaat en vitaal is.

Hans Lucassen ziet uit naar zijn pensioen. Daar zal op andere plekken zeker meer aandacht aan besteed worden. Hij denkt 'eindelijk weer' toe te kunnen komen aan enkele hobby's van hem. Zo wandelt hij graag, koken vindt hij leuk en samen er op uit met de caravan. Daar mag het wel van komen na een intensief pastoraal leven!

Erik Erkelens

Sacristie Klein Seminarie



Nederland is sinds 1925 ook de tweede zondag in mei de dag van de Moederdag. In België kende ze al iets langer 'Moederkesdag'. In Noorwegen vierten ze deze dag op de tweede zondag in februari en in Polen op 26 mei. In veel landen in het Midden-Oosten vierten ze Moederdag op de 21ste maart wat tevens de eerste dag van de lente is. In Indonesië wordt het zelfs op 22 december gevierd. In veel landen worden moeders op andere dagen geëerd, hoewel deze dagen toch meestal wel in het voorjaar vallen.

Mary-Ann Borggreve

Bron: allesvieren.nl en Britse versie Wikipedia

Welkom nieuwe leden

1. Dhr. J. Voortman
2. Mw. A. Voortman

Dit hoort er in je medicijnkastje

Het medicijnkastje is in veel huishoudens een ondergeschoven kindje. Toch is het verstandig de inhoud regelmatig te controleren en je basisvoorraad op peil te houden. Je wilt immers niet misgrijpen als de nood aan de man is. Wat is de ideale medische basisuitrusting voor thuis?

Een ongeluk zit in een klein hoekje en de meeste ongelukken gebeuren ook nog eens gewoon thuis. Het is daarom logisch een voorraadje pleisters en verbandmiddelen in huis te hebben, zodat je snel eerste hulp kunt verlenen. Maar ook voor veelvoorkomende ongemakken als hoofdpijn, hoest of een verstopte neus is het handig om wat zelfzorgmiddelen op voorraad te hebben.

Pijnstillers en andere zelfzorgmiddelen

Uiteraard is het medicijnkastje de plaats voor eventuele receptgeneesmiddelen. Maar daarnaast mogen de volgende zelfzorgmiddelen niet ontbreken.

- Een pijnstillend en koortsverlagend middel, bij voorkeur **paracetamol**. Eén kleine verpakking paracetamol is in een normaal huishouden voldoende voor de eerste hulp bij hoofdpijn, verkoudheid en/of griep en menstruatiepijn. Ook nu het coronavirus rondwaart is één verpakking voldoende. Er is voldoende voorraad, dus hamsteren is overbodig.

Doet paracetamol niet genoeg? Dan is een NSAID (Non Steroid Anti Inflammatory Drug) zoals aspirine of ibuprofen een optie. Deze middelen hebben naast een pijnstillende ook een ontstekingsremmende werking, maar geven ook veel meer kans op bijwerkingen. Houden de klachten aan of worden ze erger? Neem dan contact op met je huisarts.

- Een middel tegen maag- en darmklachten en ORS. Diarree gaat over het algemeen vanzelf over, maar het is wel belangrijk ervoor te zorgen dat je niet uitdroogt. ORS bevat suikers en zouten die je nodig hebt om vocht op te nemen en vast te houden, als het niet lukt om voldoende te drinken en te eten.
- Een hoestdrank met tijm
- Een middel tegen jeuk door insectenbeten (crème of mentholpoeder)
- Neusdruppels (xylometazoline, niet te lang gebruiken, lees de gebruiksaanwijzing)
- Een koortsthermometer
- Allergiemiddelen (optioneel)
- Coldpacks (deze in de vriezer bewaren)
- Keetabletten (chloorhexidine)
- Crème voor schrale lippen
- Papieren zakdoekjes
- Zeppomp
- Honing
- Zout (om te gorgelen met een fysiologische zoutoplossing. Die maak je zelf door één afgestreken



theelepel zout op te lossen in een glas water (250 ml). Gorgel hiermee vier keer daags met 20 tot 30 ml per keer.)

Verbandmiddelen

Voor kleine (snij)wondjes is het handig om altijd per stuk verpakte pleisters bij de hand te hebben. Een ontsmettingslotion of spray is ook geen overbodige luxe. Voor eerste hulp kun je verder eigenlijk het beste de inhoud van een basisverbanddoos aanhouden. Die zijn gewoon kant-en-klaar te koop.

Niet in de badkamer

Of je je medische basisuitrusting nu in een verbanddoos, trommel of medicijnkastje bewaart: hij hoort in ieder geval niet in de warme, vochtige badkamer. Geneesmiddelen bewaar je droog, op kamertemperatuur en uiteraard buiten bereik van kinderen.

Check de datum regelmatig

Controleer regelmatig of de spullen in het medicijnkastje niet over de datum zijn. Wanneer ze over de datum zijn, gooi ze dan weg of in het geval van medicijnen lever deze in bij de apotheek. Zodra de verpakking is geopend, neemt de houdbaarheid af. Als er geen houdbaarheidsdatum op de verpakking staat, of als je deze hebt weggegooid, kun je voor geneesmiddelen onderstaande richtlijnen aanhouden.

- Waterhoudende geneesmiddelen zijn doorgaans één maand houdbaar, omdat bacteriën en schimmels zich hierin kunnen vermeerderen. Bewaar deze middelen daarom altijd goed afgesloten op een koele plaats.
- Crèmes in een ongeopende tube zijn één jaar houdbaar; na openen zes maanden.
- Crèmes in een potje zijn ongeopend drie maanden houdbaar.
- Zalven zijn na opening één jaar houdbaar.
- De meeste dranken zijn na opening één maand houdbaar, tenzij op de verpakking iets anders staat.
- Oogdruppels zijn na opening nog één maand houdbaar. Let op of de oogdruppels in de koelkast bewaard moeten worden. Tabletten, capsules en poeders zijn ongeveer drie jaar houdbaar.
- Zetpillen zijn één jaar houdbaar en moeten op een koele plaats worden bewaard, soms in de koelkast.

Bron: Plusonline

Nostalgische spelletjes

Buiten spelen was vroeger de normaalste zaak van de wereld. Op het schoolplein, op straat of op de stoep. Maar met slecht weer vermaakten we ons binnen ook prima. Wat deden we dan ook alweer?

1. Kop en schotel

Vroeger had je niet veel nodig om urenlang zoet te zijn. Aan een oude veter of een bol wol van je moeder had je genoeg. Met je vingers maakte je er de mooiste figuren van: de kop en schotel, de ladder, de Eiffeltoren. Het leek wel toveren, maar het waren slimme trucs. Oppakken, draaien, nog een keer doorhalen en hup... daar kwam opeens je kop en schotel tevoorschijn. Fascinerend.

2. Het vlooienspel

In veel huiskamers kwam vroeger het vlooienspel op tafel, een gezelschapsspel voor jong en oud. De opzet was simpel: je moest de felgekleurde fiches in een bak schieten. Dat deed je door met een fiche op de rand van een ander fiche te drukken. Jammer genoeg schoot je fiche dan alle kanten op en maar zelden de goede richting in. Eindeloze zoekpartijen naar de fiches in het hoogpolig tapijt.

3. Ganzenbord

Hét klassieke gezelschapsspel voor het hele gezin, was het ganzenbordspel. Een bord, een dobbelsteen en een pion die naar het midden geloodst moest worden. Wie op een gans terecht kwam, mocht extra snel verder. Maar wie in de put of in de gevangenis belandde, had flinke pech. Vals spelen kón, dus je moest elkaar héél goed in de gaten houden. Urenlang was je er mee zoet.

4. Pim-pam-pet

Wat was Pim-pam-pet toch leuk en leerzaam! Twee teams, een stapel kaartjes en een geel/groen



draaischijfje met de letters van het alfabet. Je gaf het schijfje een flinke zwieper om het lekker lang te laten ratelen: Noem een insect met een S, een stad met een L, een kledingstuk met een R. Spin, Leeuwarden, rok. En hup, door maar weer.

5. Sjoelen

Op hoogtijdagen kwam vroeger de sjoelbak tevoorschijn. Het hele gezin schaarde zich er omheen. Je begon rustig en weloverwogen de schijven naar de vier poorten te schuiven. Tot de derde beurt, als je als een bezetene moest werken om de kluit van vastgelopen schijven nog in beweging te krijgen. Wat je nooit meer vergeet: het gevoel van een houten schijf die zacht deinend récht het goede poortje in gaat. Zonder de zijkant zelfs maar te raken. Klein geluk. Wie weet het nog?

Bron: plusonline



Nostalgie

Herinnering aan Palmpasen

Dit jaar een eigenaardige Palmpasen. Geen "Haantje Pik" optocht op zaterdag. Geen processie in de kerk.

Ik herinnerde me weer een Palmpasen van meer dan veertig jaar geleden.

Onze oudste zou voor het eerst meelopen met de optocht. Helaas werd hij ziek en kon dat niet. In ons familiealbum is nog een foto waar hij met zijn versierde Palmpaasstok in de kamer rondloopt.

De foto uit onze kerk, waar twee eenzame Palmpaasstokken staan deed me hier weer aan denken.

Mary-Ann Borggreve





Blijf thuis in beweging!

De dagelijkse beweegplanner, hoe werkt het?



Hang deze beweegplanner op een opvallende plek en voer iedere dag 3x4 oefeningen uit. Hieronder staan alle oefeningen beschreven, de meeste oefeningen kunnen ook zittend*.

Ga voor meer tips en het instructiefilmpje naar helpgewoonbuurtsport.nl

Veel plezier en succes, namens de Buurtsportcoaches!



Ochtend

- *1. Houd uw rug goed recht en rol uw schouders 5 keer van voor naar achter en anders om.
Makkelijker: maak kleinere rondjes. Moeilijker: laat uw armen meezwaaien (molenwiek).
- *2. Kantel uw hoofd 5 keer gecontroleerd van voor naar achter en van links naar rechts.
Makkelijker: voer uit wat lukt. Moeilijker: kijk ook naar rechts en links over uw schouder.
- *3. Reik 5 keer zo ver mogelijk uit of neem een theedoek en kantel ook van links naar rechts.
Makkelijker: houd uw armen lager. Moeilijker: blijf steeds 4 seconden helemaal gestrekt.
- *4. Breng uw tenen 10 keer omhoog en wissel dit af met het op uw tenen staan.
Makkelijker: ga niet op uw tenen staan. Moeilijker: probeer het met één been.

Middag

- *1. Houd uw rug goed recht en hef om en om een knie, herhaal dit 10 keer per knie.
Makkelijker: houd uzelf vast. Moeilijker: tik uw knie kruislings aan en/of verander in tempo.
- 2. Maak 10 kniebuigingen, ga met uw heupen naar achteren en houd een rechte rug.
Makkelijker: houd uzelf vast. Moeilijker: blijf onderin 4 tot 8 seconden hangen.
- *3. Strek uw armen 5 keer zo ver mogelijk naar buiten en houd de schouders ontspannen.
Makkelijker: houd uw armen lager. Moeilijker: blijf 4 tot 8 seconden kleine rondjes draaien.
- *4. Maak 10 krachtige boksbewegingen waarbij u een stevige vuist maakt.
Makkelijker: boks dan naar beneden. Moeilijker: pak twee flesjes water of boks omhoog.

Avond

- *1. Tik met uw duim om en om op uw vinger en verander tussendoor van volgorde.
Makkelijker: kies een vast ritme. Moeilijker: druk per vinger 5 keer een wasknijper in.
- *2. Tik met uw tenen voor, opzij en achter op de vloer. Herhaal dit 10 keer per been.
Makkelijker: Houd uzelf vast. Moeilijker: Voer het langzaam uit en til uw been hoger op.
- 3. Sta rechtop en houd uzelf vast, hef om en om uw been 10 keer naar buiten.
Makkelijker: hef uw been minder hoog. Moeilijker: houd uw been 4 seconden in de lucht.
- *4. Houd uw rug recht en til uw knie omhoog en strek uw been uit, schop 10 keer per been.
Makkelijker: breng alleen uw knie omhoog. Moeilijker: houd uzelf zo min mogelijk vast.

Blijf thuis in beweging!

Iedere dag bewegen blijft belangrijk,
doet u vandaag weer mee?



Start iedere **ochtend** met rekken en strekken



1. Schouders



2. Hoofd kantelen



3. Reiken of rekken



4. Kuiten rekken

Werk iedere **middag** aan uw spierkracht



1. Knieën heffen



2. Kniebuigingen

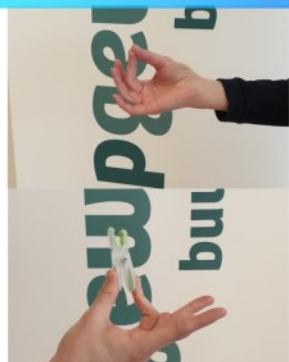


3. Armen draaien



4. Boksen

Eindig iedere **avond** met de fijne motoriek en uw balans



1. Duim aantikken



2. Voor en opzij



3. Been strekken



4. Schoppen

Voor meer informatie: www.helpgewoonbuurtsport.nl

En bij vragen: buurtsport@helpgewoon.nl / 06-12408220

5 misverstanden over de eikenprocessierups

De eikenprocessierups is een ware plaag in Nederland en blijft online een veelbesproken onderwerp. Mensen zijn massaal aan het krabben geslagen. Over en weer worden tips gedeeld tegen de vervelende bultjes. Maar helpt een föhn nou echt tegen de huiduitslag? En wanneer zijn de brandhaartjes onschadelijk? Lees hier vijf veelgehoorde misvattingen.

'Föhn de bultjes en je bent van je uitslag af'
Een hete föhn op je huid zou de eiwitten in de brandhaartjes doen stollen, onschadelijk maken en de uitslag wegnemen. We horen hier positieve geluiden over. Er is echter geen gedegen onderzoek naar gedaan. Erg fijn als het voor jou effect heeft, maar wij raden föhnen af. Belangrijkste redenen: een föhn dicht op de huid kan brandwonden veroorzaken en een föhn helpt niet tegen de huiduitslag zelf. Neem je huid af met plakband of kledingroller. Zalven met menthol, aloë vera of calendula werken tegen de jeuk.

'Zolang je uit de buurt blijft van de rups is er niets aan de hand'

Ik ben niet langs een eikenboom gelopen en heb geen rupsen gezien, dus ik ben veilig.' Helaas kunnen de brandhaartjes onder normale weersomstandigheden wel 20 meter verderop eindigen. Met sterkere wind kan dit soms 50 tot 100 meter zijn. Sluit ramen en deuren wanneer je veel overlast in je woning ondervindt. Bedek hals, armen en benen wanneer je naar een gebied gaat waar eikenprocessierupsen kunnen zijn.

'De eikenprocessierups vind je alleen in de eikenboom'
Jong eikenblad is het favoriete voedsel van de eikenprocessierups; hij heet natuurlijk niet voor niets 'eikenprocessierups'. Maar het kan soms voorkomen dat de rups in een andere boom wordt aangetroffen. Dit kan komen door harde wind of door voedseltekort bij de eikenbomen.

'Olie of vaseline op de huid beschermt tegen de haartjes'
Als je je huid insmeert met een olie of vaseline kunnen de

weerhaakjes van de brandharen zich niet hechten aan je huid. Dit klinkt als een waterdicht plan, want hierdoor kan het eiwit dat huidirritatie veroorzaakt niet in je huid trekken. Echter is deze oplossing van korte duur, want als je de olie of vaseline eraf gaat halen moet je toch gaan schrobben en loop je de kans dat je uren later alsnog huidirritatie ondervindt.

Dit ondervonden bijvoorbeeld de deelnemers aan de Tour de France van 1996 toen een rupsenplaag rond startplaats Den Bosch voor overlast zorgde. Vanwege de massageolie op hun huid kregen sommige wielrenners pas een uur of 10 na de etappe last van huiduitslag.

'Door water worden de brandharen onschadelijk'
Als een haartje van de eikenprocessierups in je zwembad belandt of door de regen wegspoelt, kan dit nog steeds een allergische reactie opwekken. Brandharen van de eikenprocessierups zijn hardnekkig en kunnen zelfs 8 jaar later nog irritatie veroorzaken. Na regen kunnen de brandharen uit de bomen in de grond zakken. Ga je in de buurt van een oud nest het gras maaien, kunnen de oude haartjes alsnog last veroorzaken.

Bron: Rode Kruis



Processierups en mot



Koolhydraatarm brood: aanrader of niet?

Koolhydraatarm brood is in opmars door de populariteit van koolhydraatarme diëten. Wat is het precies? Val je er ook echt van af?

Om maar meteen met de deur in huis te vallen: koolhydraatarm brood bevat niet per se minder calorieën. Er zitten weliswaar minder koolhydraten in dan in gewoon brood, maar meer eiwitten en vet. Per saldo levert koolhydraatarm brood ongeveer evenveel calorieën als gewoon brood.

Wel geldt dat eiwitten en vet meer verzadigend werken dan koolhydraten. Bovendien bevat koolhydraatarm brood vaak meer vezels. Daardoor zou je minder snel honger krijgen na het eten van koolhydraatarm brood, al is dat nog niet aangetoond door onderzoek.

30 procent minder koolhydraten

In een gewone volkoren of meergranen boterham zit gemiddeld 13 gram koolhydraten. Een koolhydraatarme boterham bevat minimaal 30 procent minder, zo tussen 5 en 10 gram koolhydraten.

De koolhydraten uit gewoon brood zijn meestal afkomstig van tarwemeel, de basis van gewoon brood. In koolhydraatarm brood is een deel van het tarwemeel vervangen door sojameel en soms ook bonenmeel. Hierin zitten minder koolhydraten dan in tarwemeel, maar wel meer eiwitten.

Meer gezonde vetten en vezels

Lijnzaad en zonnebloempitten worden vaak aan

(Vervolg op pagina 11)

Vervolg koolhydraatarm brood

koolhydraatarm brood toegevoegd. Hierdoor is het vetgehalte wat hoger dan van gewoon brood. Maar dat is niet ongezond, want het betreft vooral de goede onverzadigde vetten.

Ook vezelrijke ingrediënten als tarwezemelen of haverzemelen worden nog wel eens toegevoegd. Het vezelgehalte van koolhydraatarm brood is daardoor meestal een stuk hoger dan dat van gewoon brood.

Andere smaak én prijs

De smaak van koolhydraatarm brood wijkt af van die van gewoon brood en ook de structuur van het brood is anders dan je gewend bent. Nog een verschil: de prijs. Koolhydraatarm brood is stukken duurder dan gewoon brood. Vaak kun je voor de prijs van een half koolhydraatarm brood een heel gewoon brood kopen.

Is koolhydraatarm brood een aanrader?

Wat voedingswaarde betreft is het dus niet gezonder of ongezonder dan gewoon brood. Koolhydraten zijn een normaal onderdeel van onze voeding, maar wie veel brood, rijst, pasta en aardappelen eet, krijgt er relatief veel van binnen. Minderen met koolhydraten kan slim zijn voor wie wil afvallen of diabetes heeft. Als je dan toch brood wilt blijven eten, dan biedt koolhydraatarm brood uitkomst.

Brood overslaan bij lunch of ontbijt

Maar je kunt natuurlijk ook minder met brood. Nederland is een van de weinige, zo niet het enige land, waar twee broodmaaltijden per dag gangbaar zijn. Dat gaat vaak ten koste van de variatie in onze voeding. Gooi het eens over een andere boeg en eet bijvoorbeeld een salade of soep bij de lunch. Of eet granola, noten en vers



fruit met yoghurt als ontbijt. Zo verlaag je ook het koolhydraatgehalte van je voeding. En je krijgt meteen wat extra groente, fruit of noten binnen.

Term koolhydraatarm verboden

Zie je op een verpakking staan 'koolhydraatarm brood'? Dan is de fabrikant eigenlijk in overtreding. In de warenwet (de regels waaraan voedingsmiddelen moeten voldoen) is de term koolhydraatarm brood helemaal niet toegestaan. Hoe mag een brood met ten minste 30 procent minder koolhydraten dan wel genoemd worden? Wel toegestaan zijn: brood met minder koolhydraten of brood met een verlaagd koolhydraatgehalte.

Koolhydraatbronnen

Van de totale hoeveelheid koolhydraten die we binnenkrijgen, komt gemiddeld:

- 36 procent uit brood, pasta, rijst en graanproducten.
- 19 procent uit suiker, snoep, koek en gebak.
- 13 procent uit dranken.
- 10 procent uit zuivel.
- 8 procent uit aardappelen.
- 7 procent uit fruit.
- 7 procent uit overige voedingsmiddelen.

Bron: plusonline

Vergelijk de voedingswaarde (per 100 gram)

	Energie (kcal)	Koolhydraten (g)	Eiwit (g)	Vet (g)	Vezels (g)
Volkorenbrood (gewoon)	233	39	11	2	7
AH koolhydraatverlaagd	226	21	17	6	13
Atkins koolhydraatverlaagd	225	14	17	7	14
't Stoepje sportmik	224	10	26	9	9

Handen wassen

In deze tijd van levensbelang. Vandaar deze plaatjes, waarop duidelijk staat hoe je dat het beste doet.



Bee Friendly: Zet heel Nederland in bloei voor de bij

Bijen leveren een heel grote bijdrage aan onze samenleving. Bestuiving door insecten is noodzakelijk voor meer dan 75 % van de voedingsgewassen. Honingbijen, solitaire bijen en hommels zorgen ervoor dat we kunnen genieten van heerlijk fruit zoals kersen, appels, braambessen, frambozen en mango's. Ook groenten zoals courgettes, paprika's, avocado's zouden verdwijnen zonder de bij. Minder voor de hand liggend: ook zonnebloemolie en mosterd zijn vanaf dan verleden tijd.

De bij is belangrijk. Maar de bij wordt ook bedreigd. Onder andere door het simpele feit dat er steeds minder bloemen zijn, gaat de wilde bijenstand hard achteruit. Daarom zeggen wij; Bee Friendly! En gaan we heel Nederland in bloei zetten.

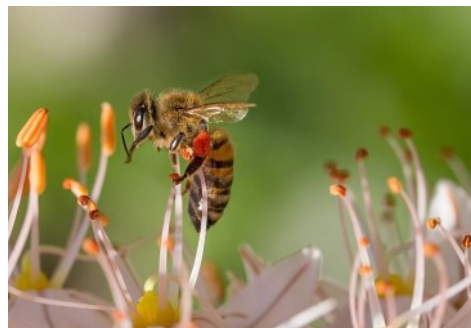
Bee Friendly is een initiatief van KRO-NCRV. Bij KRO-NCRV willen we dat we wat meer naar elkaar omkijken. Naar de mensen om ons heen, maar ook naar de wereld om ons heen. In dit specifieke geval; naar de bij. De bij is héél belangrijk voor ons bestaan. De bijenstand gaat hard achteruit; er zijn steeds minder wilde bijen. Dat komt onder andere doordat er simpelweg minder bloemen zijn. Daar gaan we wat aan doen. Onder het thema Bee

Friendly gaan we vriendelijker zijn voor de bij. We gaan zorgen voor meer bloemen door zaad te verspreiden. Zo zetten we heel Nederland in bloei!

Programmering

Verschillende KRO-NCRV programma's zijn aangesloten bij het Bee Friendly project. Zo zal grondlegger Stefan Stasse campagne gaan voeren in zijn programma De Staat van Stasse. SpangaS zal zich online gaan richten op het redden van de Wilde Bij en BinnensteBuiten maakt samen met Ramon een hele mooie YouTube serie over de Wilde bij.

Bronnen: Nieuwsbrief KRO-NCRV
weekvandebij.be

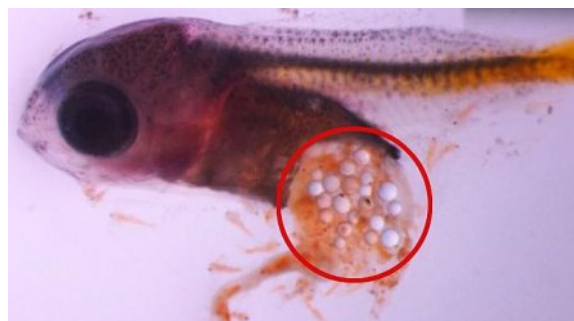


Microplastics

Plastic in het milieu vergaat niet, maar in de loop van de tijd valt het uit elkaar in steeds kleinere stukjes. Via de bodem, lucht of water kunnen microplastics en de nog kleinere nanoplastics in ons voedsel terechtkomen. Doordat er al jaren in de oceanen plastic afval rondrijft en daar opbreekt in steeds kleinere stukjes wordt dit ook gegeten door vissen, vervolgens eten wij vis met microplastic. Geen lekker idee.

Microplastics zijn niet alleen afkomstig van plastic afval in het milieu. Ze ontstaan ook door slijtage van synthetische kleding of autobanden. Fabrikanten voegen heel bewust plasticdeeltjes toe aan verzorgingsproducten en cosmetica omdat ze een bepaalde functie vervullen.

De hele dag door krijgen we minuscule plasticdeeltjes binnen. Het zit bijvoorbeeld in shampoo, tandpasta, waterflesjes, honing, vis, mosselen, make-up, bier, zout. Microplastics zijn onontkoombaar. We ademen ze in, eten ze of poetsen er onze tanden mee. Een deel krijgen we direct binnen, bijvoorbeeld via tandpasta, een deel ademen we in bijvoorbeeld omdat ze loslaten van een synthetisch shirt.



Watervlo met in de cirkel (vergroot) microplastics

De producten zijn in het laboratorium van de Vrije Universiteit (VU) Amsterdam getest. Deze tests tonen aan dat elke keer dat je anti-rimpelcrème gebruikt, je ongeveer 90.000 plastic deeltjes op je gezicht smeert! Sommige plastic deeltjes in deze gezichtscreme zijn kleiner dan de gemiddelde diameter van een mensenhaar (60-80 µm) - ze vonden deeltjes die 1,6 µm klein waren. 10 µm (micrometer) = 1 mm. Als microplastics ons lichaam binnendringen, kunnen ze onze organen verstoren.

De meeste microplastics komen van het wassen van synthetische kleding, 28% ontstaat door slijtage van autobanden, de rest is vooral geproduceerd als ingrediënt van onder andere cosmetica.

De tandpasta's die veel microplastics bevatten zijn van Aquafresh, Colgate, Oral-B en Sensodyne. Zonder microplastics zijn o.a. Dr. Haushka, Urtekram en Weleda tandpasta.

In Dove anti-transpirant (for men) blijkt veel polyethyleen te zitten en Olaz anti-rimpelcrème is een product dat de hoeveelheid microplastics flink laat toenemen.

Meer weten over de hoeveelheid microplastic in producten? Bezoek beatthemicrobead.org of plastichealthcoalition.org. Omdat het onderzoek en de testen tijd kosten zijn nog lang niet genoeg producten onderzocht.

Erik Erkelens

Melkbrigade

Begin jaren dertig was er een enorm melkoverschot. Er was toen ook sprake van een recessie. Vooral op het platteland ging het slecht. De boeren moesten aan het werk gehouden worden. Daarom werd in 1934 het Zuivelbureau opgericht met als taak Nederland aan het melk drinken te krijgen. Het Zuivelbureau richtte zich vooral op de jeugd, compleet met gesubsidieerde schoolmelk, "Melk moet", de M-Brigade (1957), Joris Driepinter (1961), Melk is goed voor elk en Melk de witte motor (1983). Het Zuivelbureau was vooral een voorlichtingsinstituut. Wat echter niet iedereen wist is dat het Zuivelbureau gefinancierd werd door de industrie.

In de jaren dertig was de voeding in Nederland zo schraal dat kinderen die melk dronken langer en zwaarder werden dan kinderen die dat niet deden. In de 50er jaren waren er geen gezondheidsvoordelen meer te zien.

Het Zuivelbureau is in 2003 opgegaan in de Nederlandse Zuivel Organisatie (NZO). De NZO behartigt alle belangen van de Nederlandse zuivelondernemingen en is dus een branchevereniging. De NZO heeft ook de promotieactiviteiten van het Zuivelbureau overgenomen om de consumptie van melk zo veel mogelijk te stimuleren. Dat vindt het NZO hard nodig want de melkconsumptie loopt in Nederland langzaam terug. Daarom heeft de NZO besloten opnieuw een reclamecampagne te starten. De campagne heet 'Nederland draait op zuivel'.

De vraag blijft of wij nog steeds melk en melkproducten nodig hebben om gezond te blijven. Wij zijn er nogal van

doordrongen dat de calcium in melk essentieel is voor onze botten. Dat is deels waar. Echter veel calcium komt uit groenten, noten en peulvruchten. Calcium wordt beter opgenomen door het gebruik van vitamine D. Wat de opname van calcium remt zijn oxaalzuur en fytinezuur. Oxaalzuur zit o.a. in spinazie en rabarber, fytinezuur zit in granen. Het eten van deze 'remmers' heeft gelukkig weinig invloed op de dagelijks benodigde hoeveelheid kalk, mits wij gevarieerd eten.

Vrouwen ouder dan 50 jaar en mannen boven de 70 nemen calcium minder goed op in het bloed. De botten gaan langzaam ontkalken, waardoor oude mensen vaker iets breken. Hoe meer kalk er op jonge leeftijd in de botten is opgenomen, hoe langer de botten stevig blijven. Blijven bewegen en afwisselend eten zijn de beste gewoontes om de botten sterk te houden. Langdurig gebruik van maagzuurtabletten kan zorgen voor een overdosis calcium.

Sojabonen 102 mg
Wit brood 108 mg
Boerenkool 135 mg
Rucola 160 mg
Mandarijn 161 mg
Sardientjes 382 mg.



Dagelijks aanbevolen hoeveelheid 800 mg per 100 gr.

Bronnen: Wikipedia / voedingsgids

Stuur eens een kaartje! Geen passend kaartje in huis of geen postzegel? Geen nood; voor een redelijk bedrag online een kaartje sturen naar een oudere kan via cor.omapost.nl.

Advertentie



Zorg en Welzijn

Bent u in de situatie of kent u een situatie waarin het belangrijk is dat wij aan een lid van onze KBO afdeling aandacht geven door middel van een bloemetje of iets dergelijks of u, 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, 06 12 09 46 36 of j.hiensch@chello.nl.



*Paus
Franciscus
bij bijzondere
Urbi et Orbi
27 maart jl.*

*Gebied ten
tijde van de
epidemie*



rk parochie

z TITUS BRANDSMA



Parochie z. Titus Brandsma

zorgt voor verbondenheid tussen de mensen thuis

“We kunnen elkaar nu niet in de kerk ontmoeten. Toch willen we als mensen met elkaar verbonden blijven.” Dat schrijft pastoor Henri ten Have van de katholieke Titus Brandsmaparochie in een persoonlijke brief aan al zijn parochianen. De brief heeft een bemoedigende pastorale boodschap. Ook biedt de brief praktische informatie over de ondersteuning die de kerk biedt in deze corona-tijd. Hiertoe is een corona-crisisteam gevormd, dat gecoördineerd wordt door pastor Guido Dieteren.

De grote regionale R.K. parochie telt zeven geloofsgemeenschappen: Bennekom, Ede - Lunteren, Oosterbeek - Doorwerth, Renkum - Heelsum, Rhenen, Veenendaal en Wageningen. In iedere geloofsgemeenschap is een locatie-coördinator aangesteld. Deze is per email en per telefoon bereikbaar.

In de brief roept de pastoor op tot vertrouwen, ook al weet niemand hoe de uitkomst zal zijn. Mensen kunnen gevoelens hebben van onzekerheid en angst. Maar angst is een slechte raadgever. De boodschap is eerder: ‘Vrees niet, wees niet bang’. Bijbelse woorden van Mozes en van Jezus hebben mensen steeds voorgehouden om te gaan met wat elke dag ons biedt: eten, drinken, Gods geboden en de schoonheid van de natuur. De Bijbel toont ons dat crisissituaties, ondanks verliezen en pijn, ook tot iets goeds kunnen leiden: geloof en solidariteit met elkaar.

De brief is ook bedoeld om mensen praktische ondersteuning te bieden. Bijvoorbeeld hulp aan de meest kwetsbaren die liever niet de deur uit gaan en zelf geen of slechts een klein netwerk hebben. Maar er zijn ook parochianen die graag hulp aanbieden. De parochie wil hulpvragen en aanbod op elkaar afstemmen. Het is de taak van de zeven locatie-coördinatoren om dat te organiseren. Bovendien kan de parochie met de zeven locatie-contactpunten zorgen dat er wordt voorzien in de behoefte aan contact: even je hart luchten, samen bidden of een pastoraal gesprek. Mensen kunnen aan de locatie-coördinator vragen om een kaarsje op te steken. Elke geloofsgemeenschap heeft een speciaal emailadres en telefoonnummer. Op deze manier kunnen mensen hun hulpvraag stellen of hun hulp aanbieden.

De parochie houdt nu in de kerk van Wageningen besloten weekendvieringen en speciale vieringen. Deze vieringen zijn online te bekijken via www.ztitusbrandsmaparochie.nl. De website biedt ook meditaties en gebeden. Daarnaast is de website het centrale communicatiekanaal waar alle berichtgeving te vinden is. Engelstalige informatie is voorhanden via: www.iccwageningen.nl.

Zo kan de parochie mensen informeren, inspireren en pastoraal nabij zijn.

Website: www.ztitusbrandsmaparochie.nl

KBO-PCOB voordeel

Wie wil nu niet eens iets tegen een goede prijs kopen? U heeft tenslotte het lidmaatschap van KBO al betaald, dus mag het ook iets opleveren.

Besparen op energiekosten? Onderzoek dit eens!

Een cadeautip bekijken? Staat op de website.

Voordelig bellen? Niets lijkt te gek.

Profiteer dus van uw lidmaatschap en bezoek de website: www.kbo-pcob-voordeel.nl

Ga nooit weg zonder te groeten,
ga nooit heen zonder een zoen.
Wie het noodlot zal ontmoeten,
kan het morgen niet meer doen.

Toon Hermans

Puzzel

zoek de verstopte zoogdieren

1. Nog een paar dagen vriesweer en we kunnen schaatsen.
2. Als ik oefen, moet ik muziek van Bach horen.
3. Ken jij deze brave mensen ook?
4. Ik heb eerlijk gezegd niets gezien of gehoord.
5. Vind jij ook niet dat het hier erg gezellig is?

Dagje uit

Noordwijk aan Zee

U begrijpt dat voorlopig deze rubriek niet gaat over recente belevenissen.

Deze aflevering speelt net voordat de meeste maatregelen met betrekking tot het coronavirus van start gingen.

In oktober zag ik een advertentie in de krant van een hotel in Noordwijk aan Zee om voor een aantrekkelijke prijs 3 dagen aan zee door te brengen. Dat leek me wel wat en er werd een kamer besproken.

Donderdag 12 maart gingen we op weg. Aan het eind van de ochtend waren we in Noordwijk bij Space Expo, de ruimtevaarttentoonstelling. Het was interessant en voor een deel ook nostalgie. Het hondje Leika, dat de ruimte in ging, Youri Gagarin, de eerste mens in de ruimte. Ik kan het me nog goed herinneren. U waarschijnlijk ook.

Na het museumbezoek gingen we ons in het hotel aanmelden en daarna nog even een ommetje maken. Hierbij kwamen we langs de VVV en gingen even naar binnen om een plattegrond te kopen. Hier hoorden we dat grote musea dicht gingen.

De volgende dag zijn we nog naar het museum van Noordwijk geweest. We werden rondgeleid en naast historische zaken, was er ook prachtige kunst te bewonderen.

Verder is er heel wat gewandeld in de omgeving van Noordwijk en langs het strand. Zaterdags weer terug naar huis. Het museum Zaandam, waarvoor ik een kaartje had, was inmiddels gesloten.

Op weg naar huis passeerde we Baarn, waar ik gewerkt heb. Dat leek me een goede plaats voor een koffiepauze. Bij de HEMA kon je niet meer terecht. Toen naar het restaurant daar tegenover. Bij nader inzien gingen we daar lunchen, maar goed ook want, die avond gingen alle restaurants dicht en was er van een bezoekje aan een pannenkoekenhuis niet veel terecht gekomen. Wat nog wel ging was een bezoek aan de kringloop, waar ik vroeger vanuit mijn werk vaak even langs ging.

Al met al was dit een uitje op de grens van de huidige maatregelen.

Mary-Ann Borggreve



Dagje uit

Doesburg

Doesburg is een mooi, maar vooral ook erg oud stadje met cultuur gezellige middenstand en goede parkeermogelijkheden aan de Koepoortwal als je met de auto die kant op gaat. Zeer de moeite waard is het Lalique museum. Op dit moment (tot 20 juni 2021) is daar de tentoonstelling 'Koninklijk Licht' te bewonderen. Op de site www.musee-lalique.nl is uiteraard meer te zien. Mary-Ann Borggreve heeft hier in nummer 6 van 2019 al eerder over geschreven. Toen was de tentoonstelling gewijd aan Chagall.



Doesburg heeft nog meer. Mocht je interesse hebben in de lokale geschiedenis dan is het streekmuseum De Roode Toren te bezoeken en

de Mosterd- en Azijnfabriek.

De Roode Toren is een klein en toch leerzaam museum dat ontstaan en bloei van Doesburg belicht. Wat er te zien is in het Mosterd museum mag duidelijk zijn. Het was een oud ambacht en het museum geeft er een goed overzicht van.

Het horecapand waar De Waag in is gevestigd is de moeite waard vanwege het oorspronkelijke karakter van het gebouw. Het Arsenaal 1309 is al de moeite waard om omheen te lopen, maar binnen kun je ook lekker ontspannen iets nuttigen en genieten van de oude sfeer. Doesburg heeft, als je van de parkeerplaats richting het oude centrum loopt genoeg mooie oude gevels. Als laatste zou ik je willen tippen om naast de Martinikerk eens het warenhuis Staarink binnen te lopen. Hier vinden mensen soms artikelen die ze in andere winkels niet meer zullen vinden. Hier heerst zelfs ook een wat nostalgisch sfeertje.

Erik Erkelens

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

Zolang er ingrijpende beperkingen zijn rond het Corona-virus, heeft het bestuur besloten om alle KBO activiteiten uit te stellen tot september 2020.

PCOB Ede Programma

Voor PCOB activiteiten, kijk op de plaatselijke PCOB website of neem contact op met de coördinator. De locatie is Ons Huis, Kerkelijk Centrum bij de Taborkerk, Hovysstraat 2, 6713 PZ in Ede.

PCOB Bennekom Programma

- Voor PCOB activiteiten, kijk op de plaatselijke PCOB website of neem contact op met de coördinator. Locatie voor de activiteiten: Gemeentecentrum De Brink. Brinkstraat 39 in Bennekom.

PCOB Lunteren Programma

- Voor PCOB activiteiten, kijk op de plaatselijke PCOB website of neem contact op met de coördinator. De Muldersschuur aan de Roskammersteeg 5, Lunteren. Voor informatie neem contact op met de secretaris dhr. Arie Neeleman, 0318 48 63 45.

Sudoku

Een sudoku is een puzzel met 9 vakjes met er in 9 hokjes, waarin een aantal cijfers al zijn ingevuld. Het is aan jou om de lege vakjes ook in te vullen. waaraan Er zijn 3 simpele regels:

In elke rij moeten de getallen 1 tot en met 9 één keer voorkomen.

In elke kolom moeten de getallen 1 tot en met 9 één keer voorkomen.

In elk hokje van 3 bij 3 moeten de getallen 1 tot en met 9 één keer voorkomen.

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

Oplossing pagina 14:
1. paard 2. koe 3. zebra 4. beer 5. ezel
Antwoorden pagina 3:
A. Eerst 1x, dan 2x, 3x, enz. dus 120, 720
B. Wisselend x2, dan +5, dus 110, 115
C. Trek 33 af, dus 80, 47
D. Eerst -7 dan +3, dus 85, 88



KBO
Afdeling Ede - Bennekom

Op www.kbo-edebennekom.nl kunt u onze activiteiten ook vinden.