

NIEUWSBRIEF KBO



afdeling Ede

jaargang 27, nr. 12/1 december 2020 / jan. 2021



Voorwoord

Lieve mensen,

Voor u ligt de laatste Nieuwsbrief van 2020 en de eerste van 2021.

Een terugblik toont ons 2020 als een bijzonder jaar. Een klein organisme, een virus, zette onze hele wereld op zijn kop.

Dat bracht positieve dingen met zich mee, zoals de prachtige blauwe luchten tijdens de eerst golf van Covid 19 en een opleven van de natuur door minder milieubelasting. Maar ook veel zorgen: ziekten, eenzaamheid, overlijden en noem maar op.

Het virus heeft ons nog niet verlaten en zal dat ook niet doen. Dat is een kenmerk van een virus, denkt u maar aan het jaarlijks terugkerend griepvirus. We zullen er mee moeten leren leven.

Nu ik dit stukje schrijf heb ik zo-even de persconferentie van de heren Rutte en de Jonge (dinsdagavond 3 november) gehoord. Voor ons allen houdt dat in: blijf voorzichtig, houdt u aan de

adviezen van hygiëne, afstand houden en mijdt drukte of, anders gezegd, veel mensen bij elkaar.

Zo gaan we de winter in en hopen met elkaar in het nieuwe jaar op weer meer "vrijheid".

We wensen u, met allen die u lief zijn, mooie, goede en gezegende kerstdagen toe.

We wensen u een goed, gezond en inspirerend 2021, hopelijk zonder vuurwerk lawaai om het nieuwe jaar in te leiden.

Activiteiten

Helaas moeten we onze activiteiten voor en met elkaar opschorten tot in het nieuwe jaar.

Kerstviering woensdagmiddag 16 december 2020

Op het moment van schrijven gaan we er van uit dat we onze kerstviering op 16 december doorgang kunnen laten vinden. Het is een religieuze viering. Daar gelden zoals bekend regels voor.

(Vervolg op pagina 3)

In dit nummer:

Voorwoord	1
Colofon	2
Van het bestuur / contributie	3
Van de Pastoor	4
Zorgverzekering / Pensioenstelsel	5
Belangenbehartiging	7
Uitnodiging Kerstviering	10
Advent	10
Airfryer	14
Fermenteren	18
Winterdip	19
Agenda	20

Interessante informatie:

Steun gehandicapte jongeren	4
Ventileren bij kou	6-7
Loopneus / Nostalgie	8
Tom Manders	9
Recept pepernoten	9
Kerstmis (van de VOA)	11
Klassiek kerstverhaal	12
Douchegordijn	13
Economie	14
Mijn favoriete muziekstuk	15
De Iuliaard	16
Kamerplant met geel blad	17

Colofon

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

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

Penningmeester a.i.
Annelies Tax t. 0318 61 77 93
e-mail: ataxtames@gmail.com
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@live.nl

Bezorging Nieuwsbrief en
KBO-PCOB Magazine
Coördinator Beer Radstaat
t. 0318 63 29 92
e-mail: g.radstaat@hotmail.com

Emeritus pastoraal adviseur
Hans Lucassen

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



KBO
Afdeling Ede

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

Belastingservice Ouderenbonden
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

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

Facebook www.facebook.com/kbo-edebenekom

Volgende kopij uiterlijk inleveren 4 januari 2021

Van het Bestuur

De viering zal afhankelijk van het aantal aangemelde personen 1 of 2 maal plaats vinden in de Kerk aan de Stationsweg in Ede. (zie elders in deze Nieuwsbrief).

We hopen op een goede viering en zodoende een moment van ontmoeting, al is het op enige afstand.

Het is uitermate jammer dat onze kerstlunch dit jaar niet mogelijk is.

Nieuwjaarsbijeenkomst 2021

Het bestuur zal zich nog beraden op de activiteiten voor 2021 inclusief de nieuwjaarsbijeenkomst.

KBO Gelderland – Unie KBO

Er is bij de unie KBO en KBO-G nog veel in beweging en de definitieve uitkomst is, mede door de gevolgen van covid, nog niet in te schatten. We zijn hoopvol en positief gestemd met een te verwachten innovatieve koers op provinciaal en landelijk niveau ten behoeve van al onze senioren.

Arie van Alphen, voorzitter

3 november 2020



De Gerarduskalender

De Gerarduskalender, uitgebracht door Klooster Wittem, is een scheurkalender met elke dag op de voorkant een spreuk die opbeurt of aanzet tot nadenken, onder het motto: "Elke dag een beetje spirit!"

Op de achterkant staan afwisselend moppen, gedichten, bezinningsteksten, puzzels en informatie over verschillende onderwerpen.

De Gerarduskalender is bedoeld om de dag goed te kunnen beginnen. De spreuk op de voorkant en moppen, puzzels en informatie op de achterkant en ook de mogelijkheid de Bijbelteksten voor die dag te kunnen lezen, geven u aan het begin van de dag een positief gevoel.

De Gerarduskalender wordt jaarlijks met zorg en plezier samengesteld door een uitgebreide redactie van personeel en vrijwilligers rondom Klooster Wittem. De opbrengst van de Gerarduskalender komt ten goede aan alle activiteiten die vanuit Klooster Wittem worden georganiseerd. Kijk op: www.kloosterwittem.nl

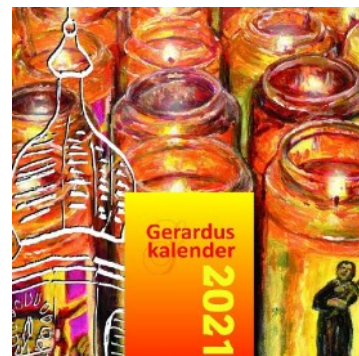
Gerarduskalender 2021 bestellen?

Maak dan € 7,95 over op SNS-bankrekening: NL56 SNSB 0943 9797 73 t.n.v. J.H.M. Janssen, onder vermelding van: Gerarduskalender 2021 en uw **telefoonnummer**. Ik neem dan contact met u op en maak een afspraak om de Gerarduskalender bij u te bezorgen.

De Gerarduskalender:
elke dag een beetje spirit.

Leuk om te hebben,
Leuk om te geven

Jan Janssen,
tel. 0318 63 53 40,
email:
jakramar@upcmail.nl



Contributie 2021

Tijdens de Algemene Ledenvergadering wordt de contributie vastgesteld.

In 2020 is de contributie vastgesteld voor 2021.

In januari 2021 kunt u de contributienota verwachten.

Het bedrag blijft hetzelfde als in 2020 namelijk € 23,50 voor alleengaanden en € 40,00 voor echtparen/samenwonenden.

Namens het Bestuur:

Annelies Tax, 2^e penningmeester

Van de Pastoor

Kerstmis 2020

Op het moment dat ik dit artikel voor de kerstijd schrijf, is het begin november, om precies te zijn, het hoogfeest van St. Willibrord. Als u dit leest, weet u al dingen die ik nu nog niet weet, bijvoorbeeld hoe het kerstfeest dit jaar zal zijn. Ik kan wel vermoeden dat door de gevolgen van het Coronavirus het kerstfeest totaal anders zal zijn, zowel in de huizen als in de kerk. Hoe precies blijft een vraag. Misschien kunnen we helemaal geen kerkdiensten houden, of grote familiediners. Dat is geen opbeurend vooruitzicht. Daarom werd ik getroffen door een uitspraak van een Duitse bisschop, die zei dat dit misschien wel eens de beste kerst kon worden die we ooit gehad hebben, omdat die ons meer brengt bij de oorsprong van het kerstfeest. Alhoewel, de meesten van ons zullen niet zózeer door de corona-maatregelen getroffen worden, dat we tot de armoede van de Heilige Familie vervallen.



Toch worden we waarschijnlijk allemaal gedwongen tot een eenvoudiger kerstfeest, zodat we toch enigszins bij de eenvoud van de allereerste kerstmis uitkomen. Stel dat we minder uitgebreid zouden eten of andere uitgaven zouden doen, dan zouden we misschien wat extra geld over hebben voor mensen die echt in armoede moeten leven. Dat brengt ons bij de menslievendheid die God heeft laten zien door mens te worden. Misschien zal kerst ook veel stiller zijn. Dat brengt ons dichterbij de stilte van de Stille Heilige Nacht en ook dichterbij God en onszelf. Veel ligt daarbij aan onszelf. Stilte wordt niet zomaar een heilige Stilte, maar alleen als we die bewust cultiveren en inhoud geven.

Goede kerstverhalen, Bijbellesing, de mis volgen, waarschijnlijk alleen op TV of via livestream. Thuis een adventskrans en vooral een kerststal opzetten, daarbij samen bidden, zijn de gewone dingen die maken dat het toch een echt en mooi kerstfeest kan zijn. In ieder geval wens ik U dat van harte toe.

Pastoor

Henri ten Have



Steun jongeren met een handicap

In een digitale nieuwsbrief van *Light for the World* kwam ik het volgende bericht tegen.

Heeft u nog cartridges en mobiele telefoons die u niet meer gebruikt? Gooi deze niet weg, maar lever ze in! Uw cartridges en mobieltjes zijn geld waard; per mobieltje ontvangt Light for the World € 3. Met de opbrengst kunnen we ervoor zorgen dat jongeren met een handicap in Uganda scholing en werk krijgen. Nu worden ze vanwege hun handicap vaak buitengesloten. Tegelijk draagt u bij aan het milieu door de mobieltjes te laten recyclen.

Vermeld duidelijk 'Light for the World' op de verpakte mobieltjes of cartridges. U kunt deze verpakken in een enveloppe, plastic tas of zakje. Dan weten ze dat de opbrengst ten goede van Light for the World moet komen.

Light of the World is een stichting gevestigd in Veenendaal.

Op 16 december 1982 werd stichting Dark & Light opgericht door oogarts Dr. Martien Cozijnsen en zijn vrouw Jenny. Op het platteland in Zuidoost Azië troffen zij blinde kinderen aan in erbarmelijke situaties. "Wij konden niets anders doen dan in beweging komen.", aldus Cozijnsen. Het was de Bijbelse opdracht in Mattheüs 25 die hen dreef en die nog steeds de grondslag is voor het

werk van de stichting. Het eerste project betrof de ondersteuning van een blindenschool in Thailand. In de loop van de jaren is de omvang en diversiteit van het werk enorm gegroeid.

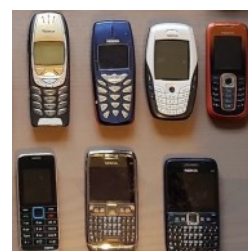
Op 1 januari 2012 werd Light for the World de nieuwe naam van de stichting. De reden hiervoor was dat de stichting zich aansloot bij **Light for the World International**; een samenwerkingsverband van meerdere Europese organisaties die dezelfde doelen nastreven. De nieuwe naam was daarom een logische keuze.

Light for the World hoort bij de top drie van goede doelen in Nederland.

Mocht u een oud mobieltje willen afgeven dan kan dat op de volgende adressen:

- ⇒ D. Reizen winkel, Grotestraat 6, 6711 AM Ede
- ⇒ AutoReGa BV, Morsestraat 13, 6716 AH Ede

Mary-Ann Borggreve



Zorgverzekering

Op 12 november zijn alle nieuwe premies bekend gemaakt. U kunt dus naar hartenlust gaan vergelijken. Kijk op www.poliswijzer.nl of www.independen.nl. Bij de Consumentenbond (ook voor niet-leden) vindt u de meest uitgebreide die ook de mogelijkheid biedt voor vergelijken van de aanvullende modules. Van Independer is op dit moment niet bekend of ze wel echt onafhankelijk zijn.

Basis verzekering: eigen risico € 385 blijft hetzelfde: geen eigen risico voor o.a. huisartsenzorg en thuiszorg.

Aanpassingen t.o.v. dit jaar

De zorgtoeslag is inkomensafhankelijk, de grens van de toeslag is met € 44 verhoogd voor alleenstaanden en met € 99 voor samenwonenden.

Vanaf 2021 wordt de dagbehandeling in groepsverband voor ouderen met hersenletsel vergoed vanuit de basisverzekering.

Collectief verzekeren kan nu nog gepaard gaan met een korting, bijvoorbeeld via KBO-PCOB, maar dit wordt per 2023 of 2024 afgeschaft.

Besparen

Veel mensen zijn huiverig om over te stappen, toch kan het tot € 300 per jaar uitmaken. De basisverzekering geeft namelijk bij praktisch alle verzekeraars een gelijke dekking.

Bespaar 2-3 % door de verzekering per jaar te betalen, op dit geld krijgt u op de spaarrekening toch amper rente. Als u slechts 1 of 2x per jaar naar de tandarts gaat voor controle en af en toe een gaatje hebt, dan zijn die kosten per jaar onder de € 100, sluit dan geen aanvullende tandheelkunde verzekering af.

Dat is alleen zinvol als u een gebit hebt dat meer onderhoud nodig heeft of als u een grote uitgave verwacht.

De aanvullende module fysiotherapie is voor ouderen soms een goed idee, maar besef dat een 'gemiddelde' behandeling per keer € 39 kost en de aanvullende verzekering meer dan € 90 per jaar.

Een extra module voor brillen (of lenzen) is ook een optie. Als u buiten uw bril of lenzen geen *aanvullende* zorg gebruikt, loont het zelden om een aanvullende verzekering voor brillen af te sluiten. U betaalt dan meer aan premie dan wat je aan kosten vergoed krijgt. Een bril zou zeker 3 jaar mee moeten gaan.

Mensen met een chronische aandoening of ziekte komen niet altijd in aanmerking voor een aanvullende verzekering als ze overstappen.

Naturapolissen met beperkte zorgkeuze zijn goedkoper dan de restitutiepolissen.

Online afsluiten is bijna altijd goedkoper dan via een tussenpersoon of niet-online.

Erik Erkelens



Dit weten we nu over het nieuwe pensioenstelsel

Pensioenen makkelijker verhoogd en verlaagd
In het nieuwe pensioenstelsel bewegen de pensioenen meer mee met de economie. Pensioenen kunnen makkelijker stijgen als het economisch meezit. Maar pensioenen dalen ook makkelijker als het economisch minder goed gaat.

Anders uitgelegd

We gaan het straks niet meer hebben over dekkingsgraden en pensioenaanspraken. We praten dan over behaald rendement en over hoeveel geld er voor uw pensioen is.

Inzicht in het verwachte pensioen

We laten nu zien hoeveel pensioen u later kunt verwachten. Dat tonen we in drie verschillende scenario's: in een stabiele economische situatie, als het economisch meezit en als het tegenzit. In het nieuwe

pensioenstelsel kunnen de verwachte pensioenbedragen in deze drie scenario's uiteenlopen. Dat geldt vooral voor mensen die nog werken. Hoe jonger u bent, hoe meer uw pensioenbedrag zal schommelen. Maar hoe dichter u bij uw pensioenleeftijd komt, hoe stabiel het verwachte pensioenbedrag wordt. Het pensioen van gepensioneerden gaat zo min mogelijk schommelen, maar zal van jaar tot jaar wel veranderen.

Wanneer gaat het in?

We verwachten dat het nieuwe pensioenstelsel uiterlijk ingaat op 1 januari 2026. De overheid moet voor de nieuwe regels nog wetten maken. Pensioenfondsen hebben tijd nodig om aanpassingen te doen, zodat ze de nieuwe regels kunnen uitvoeren. Daarom duurt het nog een aantal jaar voordat het nieuwe stelsel ingaat.

Bron: Pensioenfonds Werk en Reïntegratie (PWRI)

Ventileren bij kou

Tips voor een goede luchtkwaliteit bij zo min mogelijk warmteverlies

Er is veel te doen over ventilatie in openbare ruimtes. Om het risico op besmetting met het coronavirus te verlagen is goede ventilatie onontbeerlijk. Naast virussen kan slecht geventileerde lucht ook verontreinigingen, chemische stoffen en schimmels bevatten. Voor openbare ruimtes is daar nu volop aandacht voor, maar ook voor thuis is het goed om stil te staan bij het binnenklimaat.

Gezondheidsklachten

In slecht geventileerde ruimtes raakt de lucht steeds sterker verontreinigd met allerlei stoffen die gezondheidsklachten kunnen geven, zoals hoofdpijn, luchtwegklachten, dufheid of geïrriteerde ogen. Veel vocht in huis kan daarnaast leiden tot meer huisstofmijt en schimmelvorming. Ook voor mensen die last hebben van huisstofmijt is ventileren daarom essentieel. Daarnaast geven veel zaken in huis zelf vaak schadelijke stoffen als formaldehyde af, zoals nieuwe meubels, vloerbedekking en bouwmaterialen. Gas uit het gasfornuis, rook van sigaretten, de houtkachel of kaarsen hebben een negatieve invloed op de luchtkwaliteit.

CO₂-gehalte in huis

Een goede indicatie van de luchtkwaliteit in huis is het CO₂-gehalte. In een niet-geventileerde ruimte waar mensen verblijven en CO₂ (koolstofdioxide) uitademen loopt het CO₂-gehalte langzaam op. Een maximum van 800 ppm is ideaal, 1.000 ppm acceptabel en 1.200 is de bovengrens. Ter vergelijking: in de buitenlucht ligt het CO₂-gehalte al snel onder de 500 ppm. Vanaf 1.400 ppm wordt het denk- en concentratievermogen aangetast, is te lezen op wetenschappelijke nieuwssite *Scientias*. Wie met de ramen wagenwijd open de woning lucht zal merken dat het CO₂-gehalte in huis ook richting de lage waarden van buiten gaat. Na het sluiten van de ramen loopt het gehalte echter weer snel op. Vooral in de slaapkamer kan het gehalte 's nachts naar schrikbarende waarden oplopen als de ramen en ventilatieroosters dicht gehouden worden.

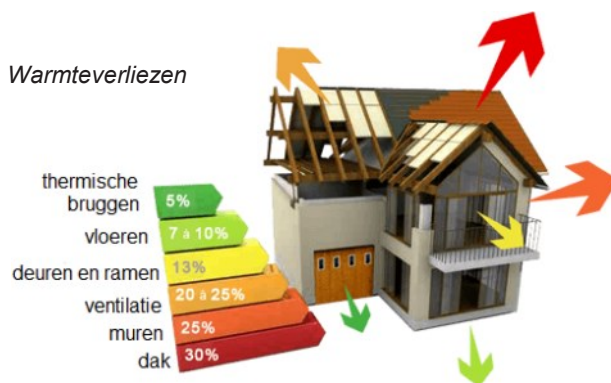
CO₂-gehalte meten en verlagen

In openbare ruimtes wordt de lucht vaak ververs met mechanische ventilatiesystemen. Waardoor het CO₂-gehalte ook binnen de perken gehouden kan worden. Nieuwe huizen zijn tegenwoordig ook vaak van mechanische ventilatie voorzien. Toch zetten de bewoners dergelijke ventilatiesystemen nog wel eens uit, vanwege het geluid dat ze produceren, zegt Rob van Strien van de GGD Amsterdam en voorzitter van de landelijke GGD-werkgroep binnenmilieu tegenover het NRC. Om het CO₂-gehalte te verlagen is het echter zeer belangrijk om de afzuiging wel aan te laten en anders eventuele aanwezige roosters.

Voor wie wil weten hoe het met het CO₂-gehalte in huis gesteld is kan dat met een meter controleren. Ze zijn al vanaf een paar euro te koop, meldt het NRC, maar dan

wel van discutabele kwaliteit. Meters van rond de € 70 bieden betere kwaliteit. Maar u hoeft niet per se geld uit te geven om te controleren of er in uw huis sprake is van ventilatie. U kunt wellicht een meter lenen of anders uw hand tegen roosters houden om te voelen of u een luchtstroom ervaart.

Warmteverliezen



Vocht en schimmelvorming

De was drogen, koken, douchen of veel kamerplanten in huis, allemaal redenen waardoor de luchtvochtigheid in huis flink kan stijgen, wat meer huisstofmijt en schimmelvorming tot gevolg kan hebben. De badkamer is veelal de meest vochtige plek in het huis en een dankbare nestelplek voor schimmels. Schimmels kunnen de luchtwegen behoorlijk irriteren. Schimmelvorming in de badkamer en op andere vochtige plekken in huis kan voorkomen worden door te ventileren. Heeft u geen intern ventilatiesysteem dan helpt het om na het douchen de deur open te laten staan zodat de vochtige lucht weg kan. Zorg er wel voor dat u een raam open zet in een vertrek nabij de badkamer, want anders blijft de lucht alsnog in huis hangen. Heeft u een vochtige kelder? Dan is ventileren ook erg belangrijk. Zet bijvoorbeeld de deur naar de kelder geregeld open en controleer de ruimte op vochtplekken of schimmels.

Ventileren tegen aërosolen

In kleine, slecht geventileerde ruimtes blijven aërosolen, de kleine druppeltjes met virus, langer aanwezig, blijkt uit onderzoek. Ventileren zorgt ervoor dat de concentratie sneller afneemt. De lucht wordt dan namelijk verdund en vervuilingen kunnen makkelijker worden afgevoerd. Zo wordt de concentratie van aërosolen ook verminderd, wat de kans op besmetting verkleint.

Tips voor het ventileren en om warmteverlies te voorkomen

Ook in oude huizen, met allerlei gaten en kieren, is de natuurlijke ventilatie niet altijd voldoende. En zeker in moderne, goed geïsoleerde huizen is ventilatie een punt van aandacht. Milieu Centraal heeft tips hoe u de lucht in huis gezond kunt houden, met zo min mogelijk warmteverlies.

(Vervolg op pagina 7)

vervolg ventileren

- Laat ventilatieroosters open, dan is de aan- en afvoer van lucht altijd goed geregeld. Heeft u klepraampjes, zet die dan op een kier als u thuis bent.
- Reinig de roosters minstens 1 keer per jaar met een borstel of stofzuiger. Soms kan de kap eraf, die u dan ook kunt schoonmaken met een sopje.
- Zorg dat de lucht in huis kan doorstromen. Onder deuren is een ruimte van minstens 1,5 cm raadzaam. Maak te lange deuren anders iets korter of voorziet ze van een rooster.
- Zorg voor extra ventilatie in de keuken en badkamer. Gebruik de afzuigkap tijdens het koken en een inbouwventilator in de badkamer tijdens en na het douchen.
- Kijk bij een verbouwing, het isoleren van uw huis of bij het vervangen van ramen en kozijnen meteen hoe u de ventilatie kunt verbeteren. Bijvoorbeeld met winddrukgergelde roosters in de kozijnen of een ventilatie-unit in de woonkamer. Winddrukgergelde roosters reageren op de wind. Ze gaan wat meer dicht als er veel wind op het rooster staat en wat meer open als de wind zachter is. Zo heeft u minder koude tocht en warmteverlies, maar wel verse lucht.

Als u uw huis gaat isoleren, worden ook naden en kieren aangepakt. Zo gaat een deel van de natuurlijke ventilatie

verloren. U kunt dat op andere manieren compenseren. Bij het vervangen van ramen of kozijnen, kunt u zo meteen ventilatieroosters in de nieuwe ramen of kozijnen laten plaatsen. Dan het liefst roosters die reageren op de winddruk (zelfregelende roosters). In de woonkamer kunt u kiezen voor een ventilatie-unit in de buitenmuur die de warmte terugwint en 'vraag gestuurd' is. Een CO₂-meter bepaalt dan hoeveel verse lucht er nodig is en in welke mate er geventileerd moet worden. Zo'n unit biedt comfort, aangezien de koude lucht wordt voorverwarmd en is energiezuinig.

Luchten is geen vervanging van ventileren. Denkt u, ik lucht mijn huis elke dag dus ik zit goed? Helaas, luchten is niet hetzelfde als ventileren. Ventileren moet namelijk 24 uur per dag gebeuren, het hele jaar door. Luchten is wel handig om vervuilde lucht snel kwijt te raken. Meestal is 10 tot 30 minuten luchten dan al voldoende. 's Ochtends de slaapkamer luchten is bijvoorbeeld een goed idee. Zet ook een raam of deur in de woonkamer open als er binnen is gerookt. Als de vervuilde lucht weg is, heeft luchten geen effect meer. Lucht daarom alleen als het echt nodig is en zo kort mogelijk in kamers waar de verwarming aan staat. Zet de verwarming tijdens het luchten liever even uit zodat u niet onnodig warmte verliest.

Bron: Max vandaag

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)

Welkom nieuw lid

- Mevr. M. Gaudelius



Loopneus: ophalen of snuiten?

Als u loopt te snotteren, zijn er twee mogelijkheden om u van het overvloedige snot te ontdoen. U haalt uw neus op en slikt het slijmerige spul door, of u blaast het via de neus naar buiten. Beide geven een even onsmakelijk geluid, maar wat is de gezondste optie?

Het slijmvlies in uw neus produceert altijd een beetje slijm om de neus vochtig te houden en te beschermen. Via de keel komt het in uw maag terecht, waar het samen met het voedsel verwerkt wordt. Omdat het snot normaal zo waterig is, merkt u daar niets van. Pas als u als gevolg van een verkoudheid of allergie dikker of meer snot aanmaakt, krijgt u last van het groenige goedje. Van te veel slijm in uw neus gaat u namelijk snotteren.

Snuiten

Het lijkt misschien logisch om uw snot kwijt te raken door het naar buiten te werken. Even flink snuiten en u bent uw loopneus in ieder geval tijdelijk kwijt. Toch is dat niet de beste manier. Als u hard snuit, verhoogt u daarmee de druk in uw neus. Vanuit de neus lopen er kanaaltjes naar verschillende holtes in uw schedel. Tijdens het snuiten perst u dus snot waarin virussen zitten naar deze holtes, waardoor ze kunnen ontsteken.

Als u toch uw neus wilt snuiten, zet dan niet te veel druk. Gebruik telkens een schoon, papieren zakdoekje. Snuit niet uw hele neus ineens leeg, maar blaas zachtjes eerst via het ene neusgat en dan via het andere.

Ophalen

Uw neus ophalen brengt minder risico's met zich mee. Door uw snot op te snuiven, zuigt u het slijm en snot juist uit uw holtes. Zo verkleint u de kans op een bijholte-, oor- of voorhoofdsholteontsteking. Eenmaal in de maag beland, maakt uw maagzuur de virussen en bacteriën die in uw snot zitten onschadelijk. Maar, haal uw snot op met beleid, anders beschadigt u uw neus.

Loopneus stoppen

Een verkoudheid gaat vanzelf weer over en daarmee stopt ook uw neus met lopen. Medicijnen heeft u niet nodig. Antibiotica helpen niet, want die werken alleen tegen bacteriën en niet tegen de virussen die een verkoudheid veroorzaken. Als u naast het snotteren soms last heeft van een verstopte neus, kunnen stomen, neusspray en neusdruppels uw klachten verlichten.

Bron: Plus online



Foto Anna Bizon - GPoint studio

Nostalgie

Laatst sprak ik met een jongeman. We hadden het over een verslag van een commissie, waar we allebei deel van uit maken.

Het was al verscheidene jaren geleden geschreven en werd nu aan ons doorgezonden. "Zo, dat hebben ze ook uit de mottenballen gehaald" merkte ik op. Hierop werd ik wat verbaasd aangekeken. De jongeman had nog nooit van mottenballen gehoord. Ik heb hem toen uitgelegd dat dit ronde witte ballen zijn met een speciale lucht. Je legde deze ballen tussen je wollen winter kleren als je deze 's zomers opborg.

U kent ze ongetwijfeld wel. Tot mijn verbazing heb ik gemerkt, dat ze nog volop te koop zijn.

Er blijken bij nazoeken nog veel meer bestrijdingsmethoden te zijn.

Azijn is één van de natuurlijke manieren van motten bestrijden. Het advies is om een bakje heet water te mengen met evenveel azijn. En dat zet je dan in de kledingkast.

Net als lavendel helpt een potje met kruidnagels ook tegen motten. Bijkomend voordeel is ook weer dat het een natuurlijke methode is. En het ruikt best lekker. Motten houden niet van kaneel. Dus dit werkt ook. Nadeel is dat je de geur van kaneel vervolgens bijna niet uit je kleding kunt krijgen. Maar ruiken naar een wandelende appeltaart is geen ramp. Het is natuurlijk altijd beter om motten te voorkomen. Dan hoeft je ze ook niet te bestrijden. Was je kleding zorgvuldig vóór je het in de kast hangt. Motten genieten van huidschilfers, voedselresten en zweet e.d.

Mary-Ann Borggreve



(Vervolg op pagina 9)

Ode aan de mot

Tot slot de ode aan de mot van Tom Manders

Er wonen 2 motten
in m'n ouwe jas
En die 2 motten
die wonen d'er pas
Je raakt gewoonweg van je stuk
als je het ziet dat pril geluk
hij vreet m'n hele jas kapot
alleen voor haar, die dot van een mot
Ik noem haar Charlotte
en hem noem ik Bas
Die dotten van motten
in m'n ouwe jas.

Ik voelde me eerst een beetje belaagd
Ik dacht "het is net of er wat aan me
knaagt"
Maar toen kreeg ik die gaten, in de gaten
Ik dacht nog even hoe heb ik het nou
Maar toen begreep ik het al gauw



Ik zag 2 motten in die gaten zitten praten
Ik greep meteen naar de DDT
Maar daar verwoest je zo'n huwelijk mee
en besloot meteen
ik zal dat echtpaar daar maar laten

Er wonen 2 motten
In m'n ouwe jas
En die 2 motten
Die wonen der pas
Je raakt gewoonweg van je stuk
Als je het ziet dat pril geluk
Hij vreet m'n hele jas kapot
Alleen voor haar, die dot van een mot
Ik noem haar Charlotte
En hem noem ik Bas
Die dotten van motten
In m'n ouwe jas.

Mary-Ann Borggreve

Sinterklaas perikelen

- 1) Sinterklaas heeft jouw Instagram account gezien, jij krijgt kleren en een bijbel dit jaar.
- 2) Kindje, nu je weet dat Mama eigenlijk Sinterklaas is, mag je in december een reep chocolade en een fles wijn in je schoen stoppen in plaats van een wortel.

Limerick Sint Niklaas en een schimmel



Een schichtige schimmel uit Schagen
die wilde Sint Niklaas niet dragen
't Dier vond zich te oud
En december te koud
Op geen dak wilde zij zich nog wagen.

Recept voor echte pepernoten

Ingrediënten

350 g patent bloem
25 g bakpoeder
1 snuffje zout
175 g honing
75 g stroop
1 ei
1 eetlepel speculaaskruiden
(of koekkruiden)
1 theelepel anijszaad



Bereiding

Meng in een kom de honig, stroop, ei, speculaaskruiden en het anijszaad.
Voeg de bloem met bakpoeder en het zout (al zevend) toe en kneed het geheel tot een stevige bal deeg.
Dek het geheel goed af en plaats dan ongeveer 1 uur in de koelkast.
Verwarm de oven voor op 180 °C. Bekleed een ovenplaat met bakpapier.
Neem het deeg uit de koelkast en rol het tot uit tot een dikke, rechthoekige plak van ongeveer 1 cm dik.
Snijd het deeg in vierkante blokjes.
Plaats je blokjes op de bakplaat en bak ongeveer 10-15 minuten in de oven tot ze goudbruin zijn.

Uitnodiging voor kerstviering woensdag 16 december

U bent van harte uitgenodigd voor de aangepaste kerstviering die op woensdagmiddag 16 december a.s. om 14.00 uur plaats vindt in de St. Antoniuskerk, Stationsweg 112 in Ede.

In de vorige nieuwsbrief werd aangegeven dat wij hoopten dat een aangepaste kerstviering Corona proof door zou kunnen gaan in de Schuilplaats in Ede en dat daar misschien ook de kerstlunch zou kunnen plaats vinden. Uiteindelijk bleek de gewenste combinatie van viering en lunch niet mogelijk te zijn. Wij hebben gekozen voor de Corona proof ingerichte Antoniuskerk.

De voorganger tijdens de viering is pastor Hans Lucassen. Hij zal worden bijgestaan door Martien Tax die een Kerstverhaal en een Kerstgedicht zal voorlezen. Het muzikale gedeelte wordt verzorgd door Theo Borggreve (piano) en door een beperkt aantal koorleden die een aantal Kerstlieden ten gehore zullen brengen. Einde van de viering is ongeveer 15.00 uur.

Voor het bijwonen van de viering kunt u zich aanmelden bij Annelies Tax - Tames, email: ataxtames@gmail.com, tel. 0318 - 61 77 93.

U kunt zich aanmelden tot en met donderdag 10 december 2020.

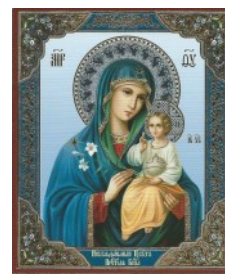
Indien het aantal aanmeldingen het voorgeschreven maximum van 30 personen in ruime mate overschrijdt houden wij de mogelijkheid open voor het organiseren van een tweede viering. Indien zich dat voordoet worden

degenen die zich hebben aangemeld hiervan op de hoogte gebracht bij het sluiten van de aanmeldtermijn.

U kunt zich aanmelden indien u:

- koortsvrij bent.
- niet verkouden bent
- geen last heeft van keelpijn, kuchen of hoesten
- Heeft u klachten nadat u zich heeft aangemeld, meld u dan af bij Annelies
- Kom omstreeks 13.45 uur en **houd altijd 1,50 meter afstand**
- Draag bij binnenkomst en wanneer u de kerk verlaat een mondkapje
- Iedereen desinfecteert de handen bij binnenkomst en bij vertrek. De middelen daarvoor zijn aanwezig in de kerk.
- Volg bij binnenkomst en bij verlaten van de kerk de aangegeven route en aanwijzingen
- Na afloop van de viering is er helaas geen ruimte om na te praten en ook niet om iets te drinken.

Het bestuur



Advent, tijd voor stilte en bezinning

Normaal ben ik altijd erg druk in de maanden november en december. Nu is er deze 'niet-normale' tijd van corona. Als voordeel ontdek ik, dat ik weer eens tijd heb om me echt bezig te houden met Advent als een goede voorbereiding op Kerstmis en op het nieuwe jaar.

De tuin wordt winterklaar gemaakt, novemberstormen ruimen de bladeren op, boeren ploegen het land opdat de gewassen beter kunnen wortelen en straks beter kunnen gaan groeien. Diep in de donkere aarde ligt reeds de kiem voor datgene waar wij op hopen: nieuw leven, nieuw licht in de duisternis, een nieuw begin, de komst van het Christuskind op aarde.

De advent is een tijd voor stilte en bezinning, maar ook een tijd van hoopvolle verwachting. We naderen de langste nacht en door de coronamaatregelen is het heel voelbaar dat we minder naar buiten kunnen. We worden meer teruggeworpen op onszelf. Eigenlijk is dat ook de bedoeling van de adventtijd. Even wat meer tijd besteden aan jezelf om ook innerlijk 'op te ruimen'.

Ik sta stil bij de vele gedachten en beelden in mijn hoofd. Wat wil ik bewaren als dierbare herinneringen? Wat mag weg omdat ik er bijvoorbeeld al genoeg over gepiekerd heb? Welke taken liggen er nog te wachten? Ik denk aan de mensen die ik al te lang niet gesproken heb, ik kan ze nu eens bellen of een kaartje sturen. Misschien heb ik nog iets goed te maken?

Er zijn culturen waarbij mensen een labyrint of spiraal lopen als meditatie. Dit zouden we kunnen zien als beeld voor de intentie van advent.

Liesbeth Meens



Kerstmis

Kent u dat, dat je in bed ligt en midden in de nacht kleine voetjes hoort schuifelen. Ze klimmen achter op het bed en heel zachtjes kruipt er een klein mensje tussen papa en mama in... Ach, het is al zo lang geleden, maar misschien is dit wel het mooiste beeld dat ik ken voor het woord 'samen'.

'Samen' is ook het woord dat zo belangrijk is met Kerst. De hele wereld doet op een of andere manier mee met het vieren van dit feest. Er is weer licht en er is weer hoop op vrede en nieuwe mogelijkheden voor de toekomst. Dat willen we samen vieren, samen naar een kerstviering gaan en samen de kerstmaaltijd delen. Ik hoor veel mensen mopperen dat ze bang zijn dat het dit



jaar allemaal niet kan en dat het alleen maar saai gaat worden. Ik zou het jammer vinden als we in die gedachte blijven hangen. Natuurlijk is het niet leuk als we door coronamaatregelen beperkt worden in wat we kunnen doen, maar ik zie het dan toch liever als een uitdaging om er in kleine kring een waardevolle kerstperiode van te maken.

Hier volgen een paar van mijn ideeën:

Een kerstviering op televisie is best een goed alternatief voor de nachtmis. En ik denk dat ik dit jaar de kerststal weer opzet, dat geeft toch sfeer in huis. Ik maak een collage van (oude) kerstkaarten.

Ik versier de kamer met extra lampjes en waxinelichtjes in een paar glazen. Ik zet wat bloemen neer. Ik hang buiten wat voedsel op voor de vogels, dat is zo leuk om naar te kijken!

Het beste idee vind ik misschien nog wel de 'blokjes-kerst'. Elk weekend kerst vieren met 'enkele' andere mensen. Ik hoef dan niet voor zo'n grote groep te koken en ik eet zelf ook een keer bij mijn zoon of dochter. Zo kan ik toch iedereen zien en wordt het niet te druk.

Ik wens u allemaal een goede Advent, een fijne Kerst en een gelukkig en vooral gezond Nieuwjaar.

Liesbeth Meens, VOA KBO Afdeling Ede

Gesprekje?

Als u behoefte heeft aan een gesprek met iemand, een enkel keertje of vaker, dan zijn hieronder enkele adressen.

www.koetjes-kalfjes.info - Eerst opgeven via website dan een telefonisch gesprek met student (bv 1x per week) registreren.

www.deluisterlijn.nl - Bel 0900 0767 of 024 355 11 00 of 033 210 22 22, chat of email ehulp@deluisterlijn.nl. Eventueel aanmelden.

Rode Kruis - 070 44 55 888 voor een gesprek

Zilverlijn - bel 088 344 2000 of meld u online aan www.ouderenfonds.nl, aanmelden

Familietraditie

Elk gezin heeft vast wel eigen tradities.

Toen onze kinderen jong waren, bakte ik met feesten altijd een taart. Dus ook met Kerst.

Onze zonen zaten op de club van de Gereformeerde kerk en hadden moeten opschrijven wat er met Kerst thuis gedaan werd.

Dit werd op eerste Kerstdag 's middags bij de gezinsviering door de kinderen voorgelezen.

Onze oudste was aan de beurt. "Met Kerst bakt mijn moeder altijd een taart". Klonk het.

U begrijpt wel dat iedereen naar mij keek en dat ik de eerste tijd hierna nog wel eens de vraag kreeg of de taart goed gelukt was.



Eerlijk gezegd is deze traditie verwaterd. Met Kerst bak ik lang niet altijd meer een taart.

Mary-Ann Borggreve

Klassiek Kerstverhaal

"The gift of the Magi" (Het geschenk van de wijzen) is een kort verhaal van de Amerikaanse schrijver O. Henry, voor het eerst gepubliceerd in 1905. Het verhaal vertelt over een jongeman en zijn vrouw en vertelt hoe ze omgaan met de uitdaging om geheime kerstcadeaus voor elkaar te kopen met weinig geld. Hier volgt een deel van dit verhaal.

Een dollar en zevenentachtig cent. Dat was alles. Een gedeelte ervan was in centen. De munten gespaard met één of twee bij aankopen bij de kruidenier, de groenteman en de slager. Drie keer telde Bella het. Een dollar en zevenentachtig cent. En de volgende dag zou het Kerstmis zijn. Er zat duidelijk niets anders op dan op de oude kleine bank te ploffen en te huilen. Dus dat deed Bella. Denk nu niet dat het leven bestaat uit snikken, snuiven en glimlachen, waarbij snuiven overheerst. Terwijl de bewoonster van het huis geleidelijk van de eerste fase naar de tweede beweegt, overpeinst ze de situatie in huis. Een gemeubileerde flat voor \$ 8 per week. Het was niet bepaald een krot, maar het ging die kant wel op. In de hal beneden was een brievenbus waar geen brief in zou gaan en een elektrische knop waaruit geen vinger een belletje kon toveren. Naast de bel hoorde ook een bordje met de naam "Mr. James Dillingham Young." De "Dillingham" was door de wind meegenomen tijdens een vroegere periode van welvaart toen de bezitter \$ 30 per week huur betaalde. Toen het inkomen werd teruggebracht tot \$ 20, zagen de letters van "Dillingham" er wazig uit. Er stond een bescheiden D na de naam "James" en enorm omhelsd door mevrouw Dillingham, al aan u voorgesteld als Bella. Zij noemde hem graag Jim. Dat is allemaal heel goed. Bella stopte met huilen en verzorgde haar wangen met een zakdoekje. Ze stond bij het raam en keek dof naar een grijze kat die over een grijs hek in een grijze achtertuin liep. Morgen zou het eerste kerstdag zijn en ze had maar \$ 1,87 om een cadeau voor Jim te kopen. Voor dit resultaat had ze maandenlang elke cent gespaard die ze kon. Twintig dollar per week gaat niet ver. De kosten waren hoger geweest dan ze had berekend. Dat zijn ze altijd. Slechts \$ 1,87 om een cadeau voor Jim te kopen. Hâár Jim. Ze had menig moment besteed aan het plannen om iets leuks voor hem te doen. Iets moois en zeldzaams en echts - iets dat waardig is om eigendom te zijn van Jim. Er was in haar gedachten een sier-glas tussen de vensters van de kamer. Misschien heb ik een sierglas gezien in een \$ 8 flat. Bella, die slank was, had de kunst onder de knie. Plotseling draaide ze zich met een ruk uit het denkraam en ging voor het raam staan. Haar ogen straalden schitterend, maar haar gezicht had binnen twintig seconden zijn kleur verloren. Snel trok ze haar haar naar beneden en liet het tot zijn volle lengte vallen.

Nu waren er twee bezittingen van de Dillinghams waarop ze allebei erg trots waren. Een daarvan was Jims gouden horloge dat van zijn vader en zijn grootvader was geweest. De andere was Bella's haar. Als de koningin van Sheba in de flat aan de andere kant van de portiek had gewoond, zou Bella op een dag haar haar uit het raam hebben laten hangen om te drogen, alleen maar om de juwelen en geschenken van Hare Majesteit te minachten. Als koning Salomo de conciërge was geweest, met al zijn schatten opgestapeld in de kelder, zou Jim elke keer dat hij langskwam zijn horloge tevoorschijn hebben gehaald om hem van jaloezie aan zijn baard te zien trekken. Dus nu viel Bella's mooie haar om haar heen, golvend en glanzend als een waterval van bruin water. Het reikte tot onder haar knie en was bijna een kledingstuk voor haar. En toen bond ze het zenuwachtig en snel weer op. Eén keer aarzelde ze een minuut en bleef staan terwijl een traan of twee op de versleten rode loper spatten. Dan ging haar oude bruine jasje aan; ging ze met haar oude bruine hoed verder. Met een werveling van rokken en met de schitterende schittering nog in haar ogen, liep ze de deur uit en de trap af naar de straat.

Waar ze stopte, stond op het bord: "Madame Aurelia. Haarartikelen van alle soorten." Bella rende weg, hijgend. Madame, groot, te wit, kil, zag er nauwelijks uit als de 'Aurelia'. 'Wil je mijn haar kopen?' vroeg Bella. 'Ik koop haar,' zei madame. 'doe je hoed af en laten we eens kijken hoe het eruit ziet.' De bruine waterval golfde naar beneden. 'Twintig dollar,' zei madame, terwijl ze de bos met een geoefende hand optilde. 'Geef het me snel,' zei Bella. Oh, en de volgende twee uur struikelden voorbij op roze vleugels. Vergeet de metafoor. Ze was de winkels aan het doorzoeken op zoek naar een cadeau voor Jim. Eindelijk vond ze het. Het was voor niemand anders dan voor Jim gemaakt. Zoiets was er in geen van de winkels en ze had ze allemaal binnenstebuiten gekeerd. Het was een platina horlogeketting met een eenvoudig en stijlvol ontwerp, die zijn waarde op de juiste manier toonde door alleen inhoud en niet door kostbare versieringen - zoals alle goede dingen zouden moeten doen. Het was zelfs Het Uurwerk waardig. Zodra ze het zag, wist ze dat het van Jim moest zijn. Rustig en waardig - de beschrijving was op beide van toepassing.

O. Henry



Zo houdt u uw douchegordijn lekker fris

Hangt er een douchegordijn in uw badkamer? Dan weet u misschien wel dat dit gordijn erg vies kan worden, het hangt namelijk op één van de meest vochtige plekken in het huis.

Schimmel

Op vochtige plekken komt schimmel snel om de hoek kijken, laat staan in de douche. Daarom is het aan te raden om uw douchegordijn met regelmaat schoon te maken. Voorkomen is beter dan genezen, daarom helpen de volgende 4 tips u bij het schimmelvrij houden van een douchegordijn.

Sluit het gordijn na elke douchebeurt

Open kan het namelijk een stuk minder goed drogen, waardoor er sneller schimmel kan ontstaan.

Ventilatie

Zorg voor een zo goed mogelijk geventileerde badkamer. Dit doet u bijvoorbeeld door een raampje open te zetten of door de ventilatie aan te zetten tijdens het douchen. Hebt u geen raam, laat dan de deur open, of op een kier, zodat het vocht de ruimte uit kan.

Houdt de badkamer droog

Natuurlijk is het onoverkomelijk dat uw badkamer nat wordt, maar door natte delen direct na gebruik droog te maken krijgt schimmel geen kans.



Azijn

Het klinkt misschien wat vreemd, maar door uw nieuwe douchegordijn voor u het in gebruik neemt onder te dompelen in een bad van verdunde witte azijn of appelazijn wordt de kans op schimmel kleiner. Zorg er wel voor dat u het gordijn goed afspoelt, anders doucht u in de geur van azijn.

In de wasmachine

Daarnaast kunt u een douchegordijn eens in de zoveel tijd ook gewoon in de wasmachine doen. Controleer wel even van welk materiaal het gordijn is gemaakt. Als dit pvc of polyester is, was het dan op een koud programma om te voorkomen dat het gordijn smelt. Volg hiervoor de wasinstructies op het etiket.

Bron: Max Vandaag

Telefonisch spreekuur voor vragen over het OV

Bent u 55+ en heeft u vragen over reizen met het OV? Maak dan gebruik van het telefonisch spreekuur en bel 038 - 303 70 10. OV-ambassadeurs geven antwoord op uw vragen over het gebruik van het OV in de Provincies Gelderland, Flevoland en Overijssel.

Het telefonisch spreekuur is wekelijks van dinsdag tot en met vrijdag van 10.00 tot 12.00 uur.

De OV-ambassadeurs zijn dan bereikbaar via telefoonnummer 038 - 303 70 10

Zie voor meer informatie www.ervaaarhetov.nl/ov-ambassadeur

De OV-ambassadeurs helpen u graag op weg!



BESPREEK HET SAMEN

Helaas is de avond van Marinus v.d. Berg priester/dichter, de avond over de 'groene kerk' en de middaglesing van Guido Dieteren afgelast i.v.m. de laatste Coronaregels. Het complete programma kunt u vinden op www.bespreekhetsamen-ed.nl. *Opgeven per email gewenst.* Mocht er iets veranderen t.a.v. een activiteit, dan kunnen wij u bereiken.

VRAAG/OPROEP: Als contactpersoon Bespreek 't Samen voor Katholiek Ede wil ik (Toos) na 16 jaar mijn taak overgeven aan iemand die het leuk vindt om namens onze gemeenschap, mee te werken aan een zinvolle

creatieve invulling van het oecumenisch winterprogramma. In januari-februari van ieder jaar wordt i.o.m. de commissie, gewerkt aan het nieuwe programma. Dat programma loopt van september tot april/mei. Ieder van de 8 samenwerkende kerkgenootschappen levert een aantal activiteiten/ evenementen. U bedenkt, overlegt, verzorgt contact, maakt de afspraken en bent de gastheer of -vrouw. U hoeft dat niet alleen te doen. Anneloes Fickweiler die dit samen met mij voor Katholiek Ede doet 'blijft gewoon' en is een goede ondersteuning.

Meer weten?

Informatie bij Toos Ettema op tel.nr. 0318 64 58 31 of ettema.konijn@hetnet.nl

Kunt u de airfryer zomaar op het aanrecht zetten?

Op steeds meer Nederlandse aanrechten prijkt een airfryer. Deze supersonische heteluchtoven is razend populair, maar is het wel zo verstandig om dit apparaat zomaar op uw keukenblad te zetten?

Gezonder dan 'echt' frituren

Misschien heeft u er een, maar misschien bent u nog onbekend met het fenomeen airfryer. Een airfryer is een heteluchtoven die hetzelfde doet als een friteuse: het zorgt voor een krokant laagje om het voedsel dat u erin doet. Dat krokante laagje wordt in de airfryer veroorzaakt door ventilatoren die hete lucht heel snel circuleren. Omdat u geen vet of olie hoeft toe te voegen, is het eten dat uit de airfryer komt minder vet dan de snacks uit de traditionele friteuse.

Airfryer op het aanrecht

Het is waarschijnlijk om deze reden dat de airfryer zo goed verkoopt. Daarnaast is het apparaat ook nog eens heel makkelijk in het gebruik. Stekker in het stopcontact, eten erin en de airfryer doet de rest. Toch zijn er wel wat aandachtspunten. Zo kunt u de airfryer niet zomaar op elk aanrechtblad neerzetten. "Als uw aanrechtblad is

gemaakt van hittegevoelig materiaal, zoals gelamineerd hout, is het raadzaam om de Philips Airfryer op een onderzetter te plaatsen", schrijft airfryer-uitvinder Philips hierover op de eigen website. Als u een aanrecht heeft dat gemaakt is van materiaal dat goed tegen hitte kan, dan kunt u de airfryer er wel direct op zetten. Plaats de airfryer overigens nooit op uw kookplaat. Met name keramische en inductie kookplaten kunnen hier bijzonder slecht tegen.

Niet naast de waterkoker

Bij het plaatsen van de airfryer op het aanrecht moet u overigens ook letten op de plek waar u het apparaat neerzet. Zet 'm bijvoorbeeld niet tussen uw koffiezetapparaat en de waterkoker in, want dat beperkt de luchtstroom van de airfryer waardoor het eten minder knapperig wordt.

Bron: Max vandaag



*Er zijn grijsaards van 3 en kinderen van 100 jaar.
Japans spreekwoord*

Economie

Het is een mooie dag in een klein Grieks plaatsje. Alle straten zijn leeg. Het zijn slechte tijden, een ieder heeft schulden en allen leven op de pof. Op een dag rijdt een welgestelde Nederlandse toerist door het Griekse dorpje en stopt bij een klein hotelletje. Hij vertelt de eigenaar dat hij graag de kamers bekijken wil om er misschien een nacht te verblijven en legt als onderpand € 100 op de balie.

De eigenaar geeft hem een paar sleutels.

Als de bezoeker de trap op is, neemt de hoteleigenaar het geld, rent naar zijn buurman de slager en betaalt zijn schulden. De slager neemt de € 100 aan, loopt de straat uit en betaalt de boer. De boer neemt het geld en betaalt zijn rekening bij de koelopslag. De baas daar neemt het geld en rent naar de kroeg om zijn drankrekening te betalen. De kroegbaas schuift het bedrag door naar een aan de bar zittende prostituee, bij wie hij nog schulden had.

De prostituee rent naar het hotel om daar haar uitstaande rekening van € 100 te betalen. De hoteluitbater legt het geld weer op de balie.

Op dat moment komt de toerist de trap weer af, neemt het geld van de balie en zegt dat de kamers hem niet

aanstaan en hij verlaat het dorpje.

Iedereen is zijn schulden kwijt en ziet de toekomst met optimisme tegemoet.

En weet je...

Zo komt er een einde aan het Griekse verhaal uit de tijd van de Griekse crisis.

Het is in de werkelijkheid niet anders, behalve als er iemand méér geld wil, dan komt een ander tekort of iemand voert geen moer uit en wil toch geld zien.

Vertrouw de juiste mensen je geld toe, geen bankiers, geen politici, maar de gewone hard werkende mens. Wie het nieuws heeft gevolgd weet dat D. Trump jaren achtereen weinig belasting heeft betaald, dat kwam doordat hij veel werkt met schulden. Het is dan ook te wantrouwen waarom de Europese Centrale Bank heeft besloten dat bepaalde rente negatief is.

Schrijver onbekend

Dit verhaal circuleert op internet.

Mijn favoriete muziekstuk

Ik heb een aantal favorieten en ik vind het moeilijk om HET favoriete muziekstuk van mij te benoemen. Daarom kies ik ervoor om 3 van mijn favorieten te noemen en toe te lichten, namelijk:

1) Uit Die Jahreszeiten van Joseph Haydn het terzet met koor "Sie steigt herauf, die Sonne, Sie steigt, Sie naht, Sie kommt, Sie strahlt, Sie scheint! Sie scheint in herrlicher Pracht, in flammender Majestät! Wordt pianissimo ingezet door de 3 na elkaar intredende solostemmen, overgenomen door het koor dat met zijn crescendo ons de zonsopgang voortvoert! Prachtig! Als je dit hoort zingen en/of zelf ook (mee)zingt dan zie je het als het ware voor je ogen gebeuren! Ik ga met name in het voorjaar en in de zomer af en toe vroeg (voordat de zon opkomt) fietsen naar het Binnenveld of naar de uitkijktoren De Valenberg in het natuurgebied Planken Wambuis. Als je dan in die stilte en de sfeer met soms lichte nevel, de zonsopgang ervaart dan moet ik gelijk denken aan dit muziekstuk uit Die Jahreszeiten. Prachtig! En dan zie je soms vanaf De Valenberg beneden in het glooiend heide dal paarden, wilde zwijnen of reeën. Met de bijgevoegde foto's probeer ik een beetje de sfeer weer te geven. Via o.a. de link is dit terzet met koorstuk te beluisteren.



© B. Damman

2) Wie lieblich sind deine Wohnungen uit het Deutsches Requiem van Brahms.
Dit mooie gedeelte uit het Deutsches Requiem doet mij

Schrijf eens iets

Beste lezer,
In de vorige Nieuwsbrief heeft de redactie u uitgenodigd om eens iets te schrijven in onze Nieuwsbrief. Voor deze Nieuwsbrief heeft Bertus Damman een stuk geschreven over "Mijn favoriete muziekstuk". Het is voor u misschien ook interessant om een stuk te schrijven over een van uw

denken aan hoe het zal zijn wanneer je, zoals ze dat zo mooi zeggen in Salland en Twente, "He is uut de tied kom (goan)" (Hij is overleden). Zelf stel ik mij voor dat wanneer je naar de "Overkant" gaat, terecht komt in een "Zijn" van oneindige gelukzaligheid oftewel in die "Liebliche Wohnungen".

Te beluisteren o.a. via
www.youtube.com/watch?v=OqpEYsOZymQ



3) Het Benedictus uit The Armed Man van Karl Jenkins. Sinds kort heb ik dit prachtige werk ontdekt. In het begin klinkt het zo hemels en zacht en met het Hosanna barst het los met een knallend fortissimo en het eindigt weer heel pianissimo!

www.youtube.com/watch?v=ibwxzxER_pY of
www.youtube.com/watch?v=eGbHnJCDMyE.

Veel luistergenoegeen gewenst en hopelijk gaan de beperkingen i.v.m. de corona spoedig voorbij en zien we elkaar weer wat vaker.

Bertus Damman



Droedels

D
i a

1

M S S S S S S s

2

T
L

3

favorieten, bijvoorbeeld uw favoriete hobby's, boeken, films, zanger(es), puzzels, restaurants, musea, theaters, sporten, televisieprogramma's, recepten, eten & drinken, vakantieland etc.

De redactie hoopt op uw bijdrage voor onze Nieuwsbrief.

De luiaard

Luiaards (Folivora of Phyllophaga) zijn zoogdieren die leven in de oerwouden van Midden- en Zuid-Amerika. Ze zijn verre familie van gordeldieren en miereneters.

Luiaards bewegen langzaam om energie te besparen. Luiaards eten liefst jong blad, voornamelijk van de Cecropia-boom. Sommige luiaards vullen dit aan met insecten, kleine reptielen en vogels. De bladeren hebben bijna geen voedingswaarde en daarom hebben ze hun levensstijl hierop aangepast. Het kan wel een maand duren voordat hun maag van 4 compartimenten een maaltijd heeft verteerd. De bladeren die ze eten leveren hen slechts 140 kilocalorieën per dag op. De mens: vrouwen gebruiken gemiddeld 2.000 kilocalorieën (kcal) en mannen 2.500 kcal.

Hun gespecialiseerde handen en voeten hebben lange, gebogen klauwen waardoor ze moeiteloos ondersteboven aan takken kunnen hangen. Hoewel ze soms bovenop takken zitten, eten, slapen en bevallen ze zelfs hangend aan ledematen. Ze blijven soms na de dood nog aan takken hangen. Op de grond is de maximumsnelheid van de luiaard 2 tot 2,5 m per minuut.

Luiaards zijn erg stevig gebouwd en sterven zelden door een val. In sommige gevallen sterven ze indirect door een val, omdat de moeder niet bereid bleek de veilige boom te verlaten om het jong terug te halen. Door hun trage levenswijze 'missen' vrouwtjes soms de gelegenheid om tijdig een mannetje te vinden en te paren. Luiaards krijgen slechts één jong per jaar.

Inwendig heeft deze diersoort speciale aanpassingen. Zo zijn maag, lever en darmen extra vastgezet in de buikholte zodat de longen niet weggedrukt worden tijdens het overwegend hangende bestaan. Door inwendige aanpassingen, verklevingen genoemd door onderzoeker Rebecca Cliffe, ademen en verteren de dieren dus ook beter en met minder energieverlies.

De vacht van de luiaard 'hangt' ook van de poten naar de rug en zit vol met algen, schimmels en motten. Dit zal zeker zin hebben als schutkleur en geurcamouflage, mogelijk ook als isolatie. Luiaards leven tenslotte in de schaduw van de bomen in de oerwouden van Midden- en Zuid-Amerika. Ze zijn een beetje koudbloedig. Als ze actief willen worden, moeten ze eerst opwarmen. Ongeveer 1x per week gaan ze de boom uit naar de grond om te poepen. Dat is hun vorm van hygiëne en mest voor 'hun' boom.

Wij mensen kunnen veel leren van deze diersoort. Wij zouden kalmer aan kunnen doen, minder energie verspillen en minder energie verbruiken. De klimaatcrisis is zeker niet de schuld van deze grappige, door uitsterven bedreigde, diersoort. Bovendien zijn onderzoekers van het Smithsonian Tropical Research Institute in Panama bezig uit te zoeken wat er toch in de vacht van luiaards zit. De resultaten zijn opvallend. De gecultiveerde schimmels werken tegen de malaria parasiet en de ziekte van Chagas. Maar ook tegen MCF-7 cellen, die borstkanker kunnen veroorzaken. Meer onderzoek is nodig om dit tot medicijn voor mensen te ontwikkelen.

Erik Erkelens



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.

Een mooie airfryer kopen? Staat op de website.

Hoortoestel batterijen nodig? Staat ook op de website.

Muziek liefhebber? Abba, the Beatles en André Rieu op DVD.

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

Raadsel

- 1) Op welke weg kun je niet rijden?
- 2) Wat weegt altijd hetzelfde, of het nu groot of klein is...

Kamerplant met gele bladeren? Dit kan er aan de hand zijn

Als een kamerplant gele bladeren krijgt, kan er van alles aan de hand zijn. Teveel of juist te weinig water of is er ongedierte in het spel? We gaan hieronder in op 9 veelvoorkomende oorzaken en geven oplossingen.

Te weinig water

Voor veel planten geldt dat teveel water schadelijker is dan te weinig, maar als een plant langere tijd te weinig water krijgt, zal hij dit toch laten merken. Zijn blad zal dan eerst geel verkleuren en vervolgens verdrogen. Voel met uw vingers wat dieper in de aarde om er zeker van te zijn dat de plant echt droog staat. Geef vervolgens water en herhaal dit voortaan volgens een vast rooster. Afhankelijk van de waterbehoefte van de plant. Bij flexibele planten als de lepelplant (*Spatiphyllum*) en cycloam (*Cyclamen persicum*) is het niet zo erg als u een keertje vergeet om water te geven. Ze herstellen meestal goed als u ze alsnog begiet. Ook laten ze het u duidelijk merken, door slap te gaan hangen. Andere planten als de Azalea (*Rhododendron simsii*) en kruipende ficus (*Ficus pumila*) zijn hier gevoeliger in en vergeven het u soms niet als u ze vergeet. Ze kunnen dan veel blad laten vallen. Sommige planten kunnen zelfs vrij snel dood gaan door watertekort. Bij de meeste te droge planten geldt echter: geef goed water en knip het geel geworden blad (deels) weg, zodat de plant er weer fris uit ziet en de energie naar het gezonde blad gaat.

Teveel water

Overdaad schaadt en dat geldt zeker ook in het geval van teveel water geven. De wortels komen hier namelijk door in de problemen, omdat er dan te weinig zuurstof beschikbaar is. Hierdoor zullen ze gaan rotten. De bladeren zullen dan verwelken en geel verkleuren. Door met uw vingers in de aarde te voelen, kunt u enigszins bepalen hoe het met het vochtgehalte staat, maar dit is niet genoeg. Haal als het even kan de plant uit de sierpot en controleer of de onderkant van de kluit niet te nat is en er geen laagje water in de pot staat. Is teveel vocht inderdaad het probleem, gooi het eventuele teveel aan water dan weg en laat de kluit drogen. Geef pas weer water als de kluit nog maar licht vochtig is. Of in het geval van planten met een hele lage vochtbehoefte, zoals cactussen, pas weer als de aarde helemaal droog is.

Het kan ook helpen de plant van wat nieuwe potgrond te voorzien en eventuele verrotte wortels voorzichtig te verwijderen, zonder de gezonde wortels te beschadigen. Staat de plant direct in de sierpot, plaats hem dan eerst in een binnenpot met gaten (die zijn er zowel van plastic als van steen) en plaats hem dan op een schotel of in een sierpot. Het overtollige water kan dan beter verdampen en er komt meer zuurstof bij de wortels. Soms is er helaas geen redden meer aan. Als de wortels al te zeer aangetast zijn of als ook stengels of de stam zijn gaan rotten. Dat kan bijvoorbeeld gebeuren bij een Dieffenbachia.

Ongedierte

Wanneer een kamerplant last heeft van (bladzuigend) ongedierte, kan zijn blad geel verkleuren. Controleer daarom regelmatig op de aanwezigheid van bijvoorbeeld spin of luizen. Een gezonde plant, die tevreden is met zijn

standplaats en verdere omstandigheden, is veel minder gevoelig voor beestjes dan een plant die geen optimale verzorging krijgt. Bekijk daarom waar uw plant behoefte aan heeft en verander bijvoorbeeld de hoeveelheid licht die hij krijgt. Toch ongedierte aangetroffen? Neem het blad dan voorzichtig af met een vochtig watje of keukenpapier. Behandel de plant vervolgens met een (biologisch) bestrijdingsmiddel.

Te weinig licht

Een plant die te weinig licht krijgt, heeft geen energie om te groeien. Ook kunnen zijn bladeren er slap en geel van uit gaan zien. Vermoedt u dat dit het geval is, verplaats de plant dan naar een lichtere plek, maar voorkom dat hij opeens in het volle zonlicht komt te staan of laat hem hier rustig aan wennen.

Teveel licht

Planten met een matige lichtbehoefte verbranden als ze veelvuldig teveel zonlicht krijgen. In eerste instantie zal hun blad lichter verkleuren. Bent u er snel bij, dan kan de bladkleur zich herstellen als de plant op een minder zonovergoten plek geplaatst wordt. Op de langere termijn beschadigt het blad echter te erg om nog te kunnen herstellen.

Droge lucht

Planten die van plekken afkomstig zijn waar een hoge luchtvochtigheid heerst kunnen het moeilijk hebben in onze huizen. Zeker als 's winters veel de verwarming aan staat en de lucht nog droger is dan anders. Zet planten als de Krulvaren (*Nephrolepis*), Kerstster (*Euphorbia pulcherrima*) en de *Medinilla magnifica*, die hier gevoelig voor zijn, daarom nooit in de buurt van de centrale verwarming en sproei ze geregeld. Soms kan het ook helpen ze op een schaal met vochtig grind te zetten, zolang hun wortels niet in het water komen te staan.

Koude / Tocht

Kamerplanten zijn over het algemeen niet zo dol op tocht. Vooral niet als het om koude tocht gaat. Merkt u dat uw plant op zo'n plek staat en wordt zijn blad geel? Probeer het kou- en/of tochtprobleem op te lossen of verplaats hem naar een plek waar hij er geen last meer van heeft.

Voedseltekort

Als planten een gebrek aan voedsel hebben, kan hun blad ook geel verkleuren. Geef dan plantenvoeding tijdens het gieten en/of zet de plant in verse grond. U zult merken dat de plant ervan opknapt. Geeft u uw plant juist al zeer regelmatig plantenvoeding, controleer dan de behoefte van uw plant om te zien of u er niet teveel van geeft. Een overdaad aan voedingsstoffen kan er namelijk voor zorgen dat uw plant verbrandt. Met... jawel, gele bladeren tot gevolg.

Oud blad

Vergeet er alleen af en toe een enkel blad aan de onderkant van uw plant? Dan kan het ook zijn dat uw plant gewoon van zijn oude blad af wil, om het te vervangen door nieuw blad.

Bron: Max vandaag

Fermenteren, wat is het en waar is het goed voor?

Goede bacteriën en schimmels

Bacteriën en schimmels hebben niet zo'n goede reputatie. Je denkt daarbij vaak aan rotting en bedorven voedsel. Toch zijn ze onmisbaar voor fermentatieprocessen die onder andere gebruikt worden voor het maken van bijvoorbeeld zuurkool of wijn. Fermentatie - het laten 'rotten' van eten - hoe werkt dat en waar is het goed voor?

Bepaalde micro-organismen (bacteriën, schimmels of gisten) die van nature in voedsel zitten of eraan toegevoegd zijn, zetten stoffen op zo'n manier om dat het product verandert. De smaak, geur of het uiterlijk kunnen anders worden. Dit proces heet fermentatie. Het is eigenlijk een soort rottingsproces dat al eeuwen wordt gebruikt om voedsel smakelijker of langer houdbaar te maken. Soms zorgt fermentatie ervoor dat voedsel beter te verteren valt, zoals bij zuurkool.

Goede bacteriën eten suikers in het voedsel op en vormen daarbij zuren, bijvoorbeeld alcohol, melkzuur of koolstofdioxide. Daardoor wordt het product minder aantrekkelijk voor ziekteverwekkende bacteriën en bederft het minder snel. Dit proces wordt altijd in een hygiënische omgeving uitgevoerd, om te vermijden dat rottingsbacteriën het overnemen.

Goede weerstand

Je darmflora heeft micro-organismen, zoals bacteriën, nodig om behoorlijk te kunnen functioneren. Zo zijn probiotica goede bacteriën die zich in gefermenteerd voedsel bevinden. Er zijn aanwijzingen dat ze bijdragen aan een gezonde weerstand en darmziektes tegengaan, maar daarvoor moet nog meer onderzoek gedaan worden. Tegenwoordig is ons eten erg steriel en zijn veel bacteriën eruit gehaald, waardoor we veel micro-organismen mislopen.

Gefermenteerde voeding

Bij sommige producten moeten er micro-organismen worden toegevoegd om fermentatie plaats te laten vinden, maar bij andere zijn de benodigde organismen al aanwezig. Bekende voorbeelden van gefermenteerde voeding zijn kefir, yoghurt, wijn, tempeh, droge worst, olijven en zuurkool.

Olijven

Rijpe olijven zijn erg bitter. Na een reiniging worden ze gepekeld en zo gefermenteerd.

Kefir

Bij het maken van kefir worden kefirkorrels toegevoegd aan melk. Deze korrels bevatten gist en bacteriën, die de lactose uit melk in het fermentatieproces omzetten tot melkzuur. Hierdoor bestaat de kans dat mensen met een lactose-intolerantie kefir kunnen verdragen.

Tempeh

Tempeh is een product dat goed verteerd kan worden en veel eiwitten bevat. Het wordt gemaakt door sojabonen te fermenteren door middel van een schimmel.

Wijn

Wijn kan op natuurlijke wijze of met geselecteerd gist gefermenteerd worden, waarbij de suiker uit druiven in alcohol wordt omgezet.

Worsten

Ook bij de productie van bepaalde worsten wordt er gebruikgemaakt van fermentatie. In een warme ruimte met een hoge luchtvochtigheid en wind doen de bacteriën binnen een week hun werk. Daarna worden de worsten gedroogd.

Yoghurt

Yoghurt wordt gefermenteerd door twee melkzuurbacteriën toe te voegen aan melk. Ook hier wordt de aanwezige lactose voor een groot deel afgebroken tot melkzuur.

Zelf fermenteren

Het is heel makkelijk om zelf voedingswaren, zoals zuurkool, te fermenteren. Alles wat je hierbij nodig hebt is witte kool, zout en een klein beetje vocht. Haal de buitenste bladeren van de kool, verwijder de kern en snijd de rest in fijne reepjes. Daarna zout je de kool met ongeveer 30 gram zout per liter water. Dit stop je met het vocht in een goed afsluitbare pot en bewaar je vier tot zes weken op kamertemperatuur. Zorg ervoor dat je hygiënisch werkt: gebruik altijd schone materialen en was vooraf je handen.

Hetzelfde kun je doen met rodekool, radijsjes, komkommer of wortels. Deze voedingswaren zijn makkelijk te fermenteren, omdat ze zuur worden. Je loopt hierbij minder risico op de aanwezigheid van ziekmakende bacteriën dan bij worst of olijven.

Bronnen: Voedingscentrum, Plus Magazine 3 nov. 2020



Als God mij anders gewild had, dan zou hij mij anders gemaakt hebben.

Johann Wolfgang von Goethe

Zo voorkom je een corona-winterdip

6 tips tegen een winterdip tijdens de coronacrisis

Stress, slaapproblemen, somberheid en eenzaamheid. Inmiddels heeft 60 procent van de Nederlanders door de coronacrisis meer last van mentale klachten. Nu de dagen ook nog eens korter en donkerder worden, neemt dit aantal waarschijnlijk flink toe. Gelukkig zijn er wél dingen die je kunt doen om een corona-winterdip te voorkomen of verlichten.

1. Ga naar buiten

We kunnen het niet vaak genoeg zeggen: buitenlucht is ontzettend goed voor je. Helemaal als je ernaast ook nog beweegt. Na een wandeling voel je je vaak al een stuk vrolijker en kalmer. Dit komt vooral door frisse lucht en daglicht. Heerlijk als de zon schijnt, maar dit is niet eens echt nodig.

Daglicht alleen al is voldoende om het vitamine D-gehalte in je lichaam op te krikken. Je lichaam maakt vitamine D namelijk zelf aan onder invloed van zonlicht, ook als het bewolkt is. Door vitamine D voel je je energiever, fitter en bouw je ook nog eens aan je weerstand. Bovendien stimuleert daglicht ook nog eens de aanmaak van gelukshormonen serotonine en dopamine. Reden genoeg om even een frisse neus te halen!



2. Blijf sporten

De coronamaatregelen maken het minder makkelijk om je sportroutine vast te houden. Probeer (tijdelijk) een nieuwe routine te vinden, waardoor je nog steeds lekker actief bezig bent. Doe bijvoorbeeld elke ochtend een korte workout thuis, ga op vaste dagen naar de sportschool of maak van je hardlooptochtje in het weekend een nieuwe gewoonte. Ben je je motivatie even verloren? Dat is niet erg, neem rust en pak het later weer op. Wees niet te streng voor jezelf.

3. Doe eventueel aan lichttherapie (op aanraden van een arts)

Ben je gevoelig voor winterdips of -depressies en merk je dat daglicht niet voldoende is voor je, dan kun je eens lichttherapie proberen. Hierbij is het de bedoeling dat je een aantal dagen tot weken elke ochtend een aantal minuten voor een speciale lamp (zonder uv-licht) zit. De lamp bootst zonlicht na, waardoor je een dip of depressie kan verminderen of voorkomen. (Vaak kunnen de kosten van zo'n lamp gedekt worden vanuit een aanvullende zorgverzekering. Vraag de voorwaarden na bij je zorgverzekeraar.)

4. Slaap voldoende

Voor veel mensen is dit makkelijker gezegd dan gedaan. Jammer, want een goede nachtrust is erg belangrijk voor je gezondheid. Sterker nog: het is een eerste levensbehoefte. Volgens slaapexpert Floris Wouterson begint slecht én dus ook goed slapen allemaal met het stresshormoon cortisol. In stressvolle tijden, zoals nu, maak je meer aan van dit hormoon. Er zijn een aantal dingen die je kunt doen om je cortisolniveaus weer in balans te krijgen, zoals suikers en snelle koolhydraten vermijden en niet te veel nieuws kijken.

5. Zorg voor ontspanning

In deze tijd kun je er minder op uit dan je misschien gewend was, maar het voordeel van de donkere maanden is dat je het thuis gezellig kunt maken. Haal bijvoorbeeld wat eerder de kerstverlichting van zolder, ruim spullen op of verf je muren eens in een andere kleur. Ook kun je je oude hobby weer eens oppakken of juist een nieuwe ontdekken. Doe vooral iets wat je leuk vindt en je een ontspannen gevoel geeft, zoals lezen, schilderen, puzzelen of yoga. Er is genoeg te bedenken.

6. Blijf in contact

Mis je het contact met andere mensen, maar ben je het videobellen inmiddels zat? Je mag op dit moment nog maximaal twee mensen thuis ontvangen die niet bij je eigen huishouden horen. Uiteraard wel op anderhalve meter afstand. Als je dat toch geen fijn idee vindt, dan kun je bijvoorbeeld ook samen buiten een wandeling maken. Zo kun je toch nog even bijkletsen op een veilige manier.

Heb je toch meer hulp nodig? Er zijn nu zorgaanbieders die online GGZ-behandelingen aanbieden. In tegenstelling tot de reguliere zorg, is het vaak mogelijk om hiermee direct te starten. Ook wordt de behandeling (met verwijzing van je huisarts) vergoed vanuit de basisverzekering. Vraag de mogelijkheden en voorwaarden na bij je zorgverzekeraar.

Let op: check voor alle actuele adviezen de website van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM).

Bronnen: Plus Magazine 27 okt. 2020, Eén Vandaag, Pricewise

Agenda KBO en PCOB

Naar aanleiding van de regeringsmaatregelen per 4 november jl. zijn alle bijeenkomsten voorlopig opgeschort tot nader order. U wordt vriendelijk verzocht de website van uw belangenvereniging in de gaten te houden of de coördinator te bellen.

KBO Programma

Aangepaste Kerstviering op woensdag **16 december** om 14.00 uur in de Antoniuskerk

Zie de uitnodiging op **bladzijde 10**

Nieuwjaarsbijeenkomst: Het bestuur zal zich nog beraden op de activiteiten voor 2021 inclusief de nieuwjaarsbijeenkomst

PCOB Ede Programma

Voor doorgaan van de activiteiten, kijk bij of neem contact op met PCOB-Ede:
0318 61 90 39 of 0318 61 24 99

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



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

Oplossing
droedels blz. 15:
1 India
2 Messen
3 Lint
Raadsels blz. 16:
1 de Melkweg
2 een gat



KBO
Afdeling Ede

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