

NIEUWSBRIEF KBO



afdeling Ede

Jaargang 28, nr. 2 februari 2021



Midwinterhoornblazen

Voorwoord

Lieve mensen,

Na een memorabel 2020 is het nu 2021 geworden.

Allereerst, wensen we u met allen die u lief en dierbaar zijn een goed, gelukkig en gezond nieuw jaar toe.

Na een jaar Covid-19 hopen we dat na het voorjaar weer een betere tijd aanbreekt. Een tijd, waarin ontmoeting weer mogelijk is, al is het op enige afstand. Belangrijk voor ons allemaal zal zijn: wat leren wij van een jaar als 2020. Per slot is het een wake up call, dat een wereldwijde pandemie mogelijk is.

Als bestuur hopen wij, dat u de feestdagen desondanks gevierd heeft ook al was het anders dan gebruikelijk.

Helaas kon onze kerstviering niet doorgaan vanwege het besmettingsrisico.

Vanwege de lockdown hebben we geen nieuwjaarsbijeenkomst kunnen plannen. Het gaat

erom dat we met elkaar zo veel als mogelijk is thuisblijven. Als dat niet mogelijk is neem dan 1,5 m in afstand, draag een mondkapje (en ook echt voor de neus), desinfecteer je handen en bij klachten laat je je testen en blijf dan in quarantaine. Helaas zien we nog veel misgaan als je rondkijkt op straat en in de supermarkt. Deze maatregelen volgen wij zodat de gezondheidszorg het kan blijven bolwerken. We kijken uit naar een vaccin. We moeten ons moeten realiseren dat er bijvoorbeeld ondanks griepvaccinatie, een paar jaar terug, meer dan 9200 mensen overleden aan griep complicaties.

We zijn veel dank verschuldigd aan de mensen die dag en nacht in de zorg werken. Niettemin worden ze regelmatig uitgescholden en zelfs bedreigd. Een aantal van hen wordt zelf ziek en dat alles met een salaris wat in vergelijking met ander beroepen wel hoger mocht zijn.

(Vervolg op pagina 3)

In dit nummer:

Voorwoord	1
Colofon	2
Van het bestuur	3
Van de Pastor	4
Manifest Van de VOA	5
Belastingaangifte	6
Belangenbehartiging	13
Dagje uit Nylonkous	15
Agenda	16

Interessante informatie:

Waardig ouder worden	3
Recept voor zopie Sokken in bed	7
Column Verwende krenge	8
Tips koude voeten Rozijnen	9
Superfood Dikke jas in de auto	10
Voor later Milieuzones	11
Niesen Theezakjes hergebruiken	12
Adelstand	13
Kaarsvet verwijderen Contributie	14

Wij leven in zo een orgie van publiciteit, dat we alles wat geen stem heeft ook als niet bestaand beschouwen.

Godfried Bomans

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: charleas.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-edede.nl

Facebook www.facebook.com/kbo-edebenekom

Volgende kopij uiterlijk inleveren 1 februari 2021

Van het Bestuur

Economie

Onze economie wordt zwaar getroffen door deze crisis en kent een ongekennde krimp, die sinds WO II niet meer vertoond is. Toch was er ongekennde groei op andere gebieden. Denkt u maar aan de woningmarkt met oplopende verkoopprijzen, de omzet in de supermarkten, etc. Alles echter toch leidend tot krimp van het geheel.

Er is een corona steunpakket van de overheid waar onze jeugd mogelijk nog jaren last van zal hebben.

We houden hoop op een betere tijd en zien uit naar het voorjaar met veel zon en versoepelingen.

Waardig Ouder Worden 2.0.

U heeft ongetwijfeld in de lokale bladen gezien, dat wij (Adri en ik), op 11 december samen met vertegenwoordigers van de CU fractie Ede een intentieverklaring ondertekend hebben in het kader van Waardig Ouder Worden 2.0.

Elders vindt u in deze Nieuwsbrief nog wat meer informatie over deze intentieverklaring. Het 10 punten plan is een uitdaging voor de komende jaren.



Unie-KBO, KBO-G en PCOB

Gelukkig kunnen we melden, dat de Unie KBO een nieuwe weg is ingeslagen. Dat betekent dat er op landelijk niveau een licht federatief verband is met de PCOB. Het jaar 2021 is een transitie jaar. We zijn er als plaatselijk bestuur blij mee, maar ook als KBO-G.

KBO-G heeft zich samen met de andere bonden stevig ingezet voor een toekomstbestendige Unie KBO.

De voorzitter van de PCOB, de heer Buddenberg, is afgetreden en de directeur van de Unie KBO is vertrokken. Hiermee is een eind gekomen aan de onrust en een koers van centralisatie.

KBO-G heeft zijn innovatieve koers gekoppeld aan de begroting, die digitaal is gepresenteerd en die veel positieve bijval heeft ontvangen.

Bestuur, Activiteiten, 35-jarig Jubileum.

Het bestuur vergadert vooralsnog digitaal.

In onze eerste vergadering op 19 januari 2021 zullen we ons beraden op de planning van de activiteiten in dit jaar.

Graag houden we ons aanbevolen voor corona proof ideeën van u.

We kunnen nu nog niet vooruitlopen op een eventuele viering van ons 35-jarig jubileum in 2020. Mogelijk moeten we zoeken naar een alternatief.

Namens het bestuur,

Arie van Alphen, Voorzitter

4 januari 2021

Waardig ouder worden 2.0

EDE De ChristenUnie en de Katholieke Bond voor Ouderen (KBO) in Ede hebben zaterdag een intentieverklaring getekend. Hierin spreken ze af om zich in te zetten voor een lokaal actieplan 'Waardig Ouder Worden 2.0.'. Dit deden zij precies op het moment dat hun landelijke vertegenwoordigers een handtekening zetten onder het manifest met dezelfde naam.

"Wij willen met dit landelijk manifest ook in de gemeente Ede aan de slag", zegt raadslid en kandidaat-Kamerlid Dirjanne van Drongelen (CU). "Waardig ouder worden betekent wat ons betreft niet alleen goede zorg en liefdevolle aandacht, maar ook voldoende ouderenwoningen en ontmoetingsplekken. Daarom gaan we met onder meer met de KBO-afdeling Ede aan de slag om Ede op steeds meer punten ouderenproof te maken."

Meetellen

Ouderen hebben te maken met toenemende kwetsbaarheid, maar willen tegelijk graag zo zelfstandig mogelijk blijven functioneren. Zaterdag wil de ChristenUnie met het ondertekenen van de intentieverklaring onderstrepen hoe belangrijk het is dat ouderen meetellen in de samenleving.

Omdat de partij het zaterdag niet alleen bij woorden wilde laten, bezorgden raadsleden en diverse vrijwilligers een kerstkrans met goede wensen bij ouderen in vijftien verschillende verzorgingshuizen in heel de gemeente Ede.

Bron: Ede Stad.nl - zaterdag 12 december 2020

Zie ook 'Manifest' pagina 5 ➔

Van de Pastor

Pasen in zicht?

2020 was een bijzonder jaar. Het jaar werd afgesloten met een Kerst, die vooral werd bepaald door vele, helaas noodzakelijke, beperkingen. Gelukkig hebben velen in hun eigen omgeving de dagen sfeervol weten in te vullen. Nog nooit waren er zoveel kerstversieringen te zien.

Gevoelsmatig is de Kersttijd nog maar net voorbij. Nu komt de Veertigdagentijd er al weer aan, want zondag 14 februari is het carnaval!

Helaas zijn vanwege corona dit jaar alle carnavalsactiviteiten in ons land afgelast. Ik heb overigens niet de indruk dat dit in Ede veel gevolgen zal hebben. Carnaval is natuurlijk wel de overgang naar de Veertigdagentijd, welke de rest van februari en geheel maart omvat.

Dat is snel!

En dat komt omdat we dit jaar een 'vroeg Pasen' hebben zoals dat zo mooi heet. Dat is overigens niet iets, dat de paus bepaalt. Nee, daar zijn regels voor. Pasen valt namelijk altijd op de eerste zondag na de eerste volle maan in de lente. De vroegst mogelijke Pasen zou dus op zondag 22 maart kunnen zijn (de lente begint 21 maart, dus wanneer het die dag een zaterdag en volle maan is, is het een dag later Pasen). De laatst mogelijke Pasen is zondag 25 april (wanneer het 21 maart volle maan is en dat een zondag is).

Kunt u het nog volgen?

Nee, maakt niet uit hoor, want in iedere almanak en overal op internet vind je alle Paasdata tot ver in de toekomst.

Dit jaar is het op zondag 28 maart volle maan, dus hebben we een 'vroeg Pasen'. Maar niet alleen valt Pasen daardoor vroeg dit jaar, maar het hele blok vanaf Carnaval (14 februari) t/m Sacramentszondag (6 juni) schuift mee. Want dit alles is met elkaar verbonden. Kijkt u mee...

Zoals gezegd gaat Carnaval vooraf aan de Veertigdagentijd. Nog éénmaal uitleven voordat we de soberheid van de Vastentijd ingaan.

Corona

Wat zijn wij nu verslagen
een ziekte heeft ons overvallen
We treuren alle dagen
we huilen met z'n allen.

We dachten, we kunnen alles
We zijn toch zo geleerd
Toch zijn we diep gevallen
We hebben ons bezeerd

De Veertigdagentijd wordt ingeluid op Aswoensdag en eindigt met Pasen. En alhoewel er zesenvieftig dagen verlopen tussen Aswoensdag en Pasen, wordt er traditioneel binnen de Katholieke Kerk niet gevestigd op de zes zondagen tijdens die periode, waardoor de totale duur van de Vastentijd op veertig dagen uitkomt. In deze periode valt dus ook Palmzondag (Jezus' intocht in Jeruzalem, een week vóór Pasen) en natuurlijk de Goede Week (Laatste Avondmaal en Jezus' lijden en dood).



Pasen is het centrale punt waar alles om draait: dan vieren we de Verrijzenis van de Heer!

Maar ook na Pasen vieren we weer veertig dagen: dat noemen we de Paastijd. Na die veertig dagen komen we uit op Hemelvaartsdag, dat valt dus altijd op een donderdag.

De vijftigste dag na Pasen is natuurlijk ook heel speciaal, want dan is het Pinksteren ('Pentecoste' in het Grieks, dat letterlijk 'vijftig' betekent): het is de gave van de Heilige Geest.

Tot slot zijn de twee zondagen ná Pinksteren ook heel belangrijk.

Eerst vieren we het hoogfeest van de Heilige Drie-Eenheid (God de Vader, God de Zoon, God de Heilige Geest) en een week later is het Sacramentszondag.

Zo laat de periode van februari tot juni prachtig zien, hoe God met ons mensen begaan is en hoe dit gestalte heeft gekregen in het leven, de dood en verrijzenis van Jezus. Het is dan ook waarlijk een periode om te gedenken en vooral om te vieren.

Laten we hopen en bidden dat we dat dit jaar weer gewoon met elkaar samen kunnen doen.

Pastor *Guido Dieteren*

We mogen niet meer samen
om elkaar te troosten.
Er zijn nu zoveel namen
van 't westen tot het oosten.

O Heer, wie zal ons verlossen
van dit grote kwaad?
Die ons gaat bossen
Wij vragen U om raad.

Willy v.d. Horst-Borgdorff



Manifest 'Waardig ouder worden' 2.0

Wij geloven in een samenleving waarin jong én oud zich gezien en gewaardeerd voelt. Een samenleving waarin iedereen meedoet - ook als je ouder wordt. Ouder worden betekent namelijk niet dat je een 'voltooid leven' hebt, maar dat er een waardevolle derde levensfase aanbreekt. Wij willen een samenleving waarin ouderen zoveel en zo lang mogelijk zelf de regie hebben, gewaardeerd worden om wie ze zijn, goede zorg en liefdevolle aandacht krijgen en een plek hebben die zij met recht thuis kunnen noemen. Dat is de samenleving die ons voor ogen staat.

1. Zet in op een brug tussen jong en oud; we hebben elkaar nodig
2. Investeer in generatiewoningen en kleinschalige concepten
3. Help toekomstige senioren zich voor te bereiden op de oude dag
4. Stimuleer en beloon mantelzorgers en vrijwilligers
5. Gebruik de maatschappelijke diensttijd om jong en oud bij elkaar te brengen

6. Zorg voor voldoende ontmoetingsplekken voor jong en oud
7. Maak Nederland dementievriendelijk
8. Investeer in passende en palliatieve zorg
9. Borg de toegang tot geestelijke verzorging
10. Houd oog voor de ouderenzorg in en na de coronatijd



Februari 2021

Begin januari schrijf ik dit stukje. Het is alsof de natuur aanvoelt dat het pas in februari verschijnt: de hazelaar staat in bloei, met haar 'gouden staartjes' probeert ze de verder grijze dag op te vrolijken.

Begin februari mag ik u nog net een gelukkig nieuw jaar toewensen. Dat doe ik dan ook heel graag bij deze. Geluk is iets dat we wel kunnen gebruiken na het afgelopen bijzondere en ingrijpende jaar, met hoogtepunten en dieptepunten, met uitdagingen en mogelijkheden, met vrees en hoop.

Mijn gedachten zijn bij hen die getroffen zijn door corona, die een geliefde hebben verloren of zelf ziek zijn geworden. Ik wens hen van harte veel kracht voor nu en de komende tijd. Ik wens een ieder moed en sterkte en hoop dat 2021 een positief jaar zal worden en dat we het virus snel onder controle gaan krijgen.

Totdat het zover is moeten we waarschijnlijk nog wel een tijdje doorploeteren. De vraag 'wat zal ik vandaag eens doen?' dringt zich steeds nadrukkelijker op. Veel van onze vertrouwde werkzaamheden liggen nog stil. Misschien kunnen we nadenken over nieuwe bezigheden...

Tussen het ploeteren door kunnen we goede voornemens maken. 'Stoppen met roken', 'wat kilo's kwijtraken of juist wat beter op ons eten letten om op gewicht te blijven', 'meer bewegen'... Allemaal hele goede voornemens en allemaal heel verstandig. Maar

mag er ook iets leuks bij? In deze tijd kunnen we wel wat afleiding gebruiken. Ik dacht: misschien kunnen we wel een hobby-rubriekje beginnen zodat we elkaar tips kunnen geven om eens iets heel nieuws te proberen nu de bekende bezigheden van hobby en vrijwilligerswerk stilliggen. Laten we eens beginnen met KOKEN. Wie weet er een leuk of lekker recept? Zo'n recept waarvan de kinderen en kleinkinderen zeggen: 'Mmmm! Oma's soep, die is zo lekker!' (stuur naar kbonieuwsbrief@gmail.com)

Als het weer kan en mag misschien een culinaire middag om allerlei hapjes te proeven?

U ziet, ondanks alles probeer ik er het beste ervan te maken. Ik kwam laatst een spreuk tegen die me regelmatig stimuleert. Ik wil er graag mee afsluiten, want het geeft ons vertrouwen en de moed om het nog even vol te houden.

Liesbeth Meens

**KBO Vrijwillige Ouderen
Adviseur**



Als alles onzeker is, dan is alles mogelijk

U mag weer belastingaangifte doen!

Het belastingjaar 2020 is voorbij en afgesloten.

Dat betekent dat er binnenkort weer aangifte inkomstenbelasting moet of kan worden gedaan. Dat is voor velen niet altijd gemakkelijk.

Wat moet er worden aangegeven en wat zijn de aftrekposten?

Daarom hebben de KBO en de PCOB de belastingsservice ingevoerd. In de gemeente Ede is een team van vier mensen, die gespecialiseerd zijn om samen met u de belastingaangifte te verzorgen. Zij krijgen daarvoor een opleiding en worden daarnaast ondersteund door het kantoor van de KBO-G.

Hoogstwaarschijnlijk krijgt u in de maand februari een vriendelijke uitnodiging van de belastingdienst om aangifte te doen. Daarmee bent u verplicht aangifte te doen. U kunt dat zelf doen maar ook hulp vragen bij het invullen. Als u geen bericht krijgt van de belastingdienst kan het financieel voordelig zijn om wel aangifte te doen, zeker als u te maken hebt met giften of zorgkosten die u zelf moet betalen. Het eigen risico van de zorgverzekeraar (€ 385) is helaas niet aftrekbaar. Tegen een geringe onkostenvergoeding kijken we samen met u of aangifte doen financieel wat oplevert.

Als u eerder al gebruik hebt gemaakt van deze service dan kunt u na 1 maart uw ondersteuner opbellen en een afspraak maken. U kunt dan tegelijk de machtigingscode die u inmiddels van de belastingdienst hebt ontvangen, doorgeven. Tegen een kleine onkostenvergoeding wordt de aangifte voor u verzorgd. Natuurlijk blijft u zelf

verantwoordelijk voor uw eigen aangifte. Wij helpen u graag daarbij. Vertrouwelijkheid is natuurlijk gegarandeerd.

Hebt u niet eerder van deze service gebruik gemaakt? Neem dan contact op met de coördinator van de belastingsservice. Zijn telefoonnummer staat op bladzijde 2 bij "Colofon" van deze nieuwsbrief.

Hoe we precies het invullen gaan uitvoeren hangt af van de voorschriften rondom corona. In de eerste weken van maart 2020 kwamen wij bij u thuis. Maar bij de eerste coronagolf was dat niet meer mogelijk. Daarna ging het vaak via de telefoon of op een andere -veilige- manier. Waarschijnlijk kunnen wij u niet thuis bezoeken. Daarom zal met u telefonisch worden afgesproken op welke wijze de informatie die nodig is voor de aangifte bij de belastinginvuller komt. Het gaat daarbij om uw jaaropgave(n) van de AOW en pensioenfondsen, alle zorgkosten en alle giften aan kerk en goede doelen.

We starten vanaf 1 maart en vóór 1 mei moet de aangifte binnen zijn bij de belastingdienst. Het is altijd weer spannend: Moet ik betalen of krijg ik wat terug?

Mocht u vragen hebben dan kunt u altijd contact zoeken met de coördinator voor deze service.

Douwe Ettema,

Coördinator belastingsservice
ouderenbonden KBO/PCOB



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 dat eens!
Een cadeautip bekijken? Staat op de website.
Rookmelders kopen? Veilig idee.

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

Beste lezer,

Naar aanleiding van onze oproep in de vorige Nieuwsbrief heeft de redactie twee gedichten ontvangen van mevrouw Willy v.d. Horst-Borgdorff. Langs deze weg willen wij haar bedanken voor haar gedichten. Volgt u haar voorbeeld om iets te schrijven voor het Nieuwsbrief? Lees ook de tips die Liesbeth Meens heeft geschreven in haar column VOA. Iets schrijven bijvoorbeeld over een leuke of een lekker recept. U mag uw tekst ook inleveren op een A4-tje en per post naar de redactie opsturen: Pollenstein 17, 6714 DC Ede. Wij zorgen dat uw tekst(en) in de Nieuwsbrief wordt opgenomen.

De redactie wacht op uw bijdrage voor onze Nieuwsbrief.

Recept voor Echte Zopie

Rond 1900 kreeg iedereen bij de koek & zopiestalletjes deze drank geserveerd, ook de kinderen. Ook nu kunt u er ouderwets lekker mee opwarmen.

Dit heb je nodig

- 1 l bier
- 2 plakjes citroen
- 1 pijpje kaneel
- 2 kruidnagels
- 2 eieren
- 125 gr donkerbruine basterdsuiker
- 1 dl rum



Zo ga je te werk

Meng bier, citroen, kaneel en kruidnagels.

Breng het mengsel aan de kook en laat het op laag vuur ongeveer twintig minuten trekken (niet koken!).

Roer de eieren goed los met de basterdsuiker.

Haal het bier van het vuur en meng met het eimengsel.

Voeg tot slot de rum toe.

Bron: Landleven

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

Uw e-mailadres

Oproep: doorgeven van uw e-mailadres

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

Het adres is: charles.slangen@live.nl o.v.v. "ik doe mee".

Kan het kwaad om sokken te dragen tijdens het slapen?

Houden uw koude voeten u weleens uit uw slaap? Dan kunnen sokken uitkomst bieden. Er zijn zelfs zogenoemde bedsokken te koop. Maar is het wel goed voor de voeten om tijdens het slapen sokken te dragen?

Wetenschappelijk bewezen

Overdag dragen de meeste mensen sokken, maar voordat we in bed stappen gaan ze vaak uit. Sommige voeten koelen dan erg af, waardoor slapen lastiger wordt. Verschillende wetenschappelijke studies tonen aan dat onder andere koude voeten mensen uit hun slaap kunnen houden. Dat zit zo: in slaap vallen wordt makkelijker zodra de warmte in het lichaam gelijkmatig verdeeld is. Als een deel van het lichaam koud is, is dat dus niet het geval en is slapen moeilijker. Een oplossing kan zijn om sokken te dragen in bed. Door de sokken stijgt de temperatuur, worden de vaten wijder en kan de warmte ook naar de voeten stromen.

Niet te strak

Sokken in bed dragen lijkt dus niet per se verkeerd voor de voeten, maar er is wel een aandachtspunt. Sokken die u overdag draagt hebben soms strakke boorden. Deze zijn niet zo geschikt om 's nachts te dragen, want ze kunnen mogelijk de bloedcirculatie bemoeilijken. Kies daarom altijd voor sokken die niet strak zitten.

Ook zijn te warme sokken geen aanrader. U wilt immers niet 's nachts wakker worden omdat uw voeten té heet zijn. Ook synthetische exemplaren kunt u beter links laten liggen, want hier kunnen uw voeten in gaan zweten.

Alternatieven

Liever geen sokken aan in bed, maar wel warme voeten? Dan kunt u bijvoorbeeld een kruik meenemen naar bed waar u uw voeten op legt. Voordeel van een kruik is dat deze vanzelf afkoelt, waardoor u dus niet opeens wakker wordt omdat uw voeten te warm zijn.

Zorg wel voor een kruikenzak, anders hebt u kans op verbranding.

Bron: Max Vandaag



Verwende kringen

Weet u nog dat het vroeger vroor in de winter en er 's morgens ijsbloemen op je slaapkamerraam stonden? Mooi hè? En als het erg koud was stond er zelfs rijp op de rand van je deken. In het eerste huis dat we kochten, zat een oliekachel en de keukengeiser werkte op flessengas. 's Winters moest je propaan nemen want butaan bevroor, net als de waterleiding. Wat heerlijk toen we centrale verwarming kregen; zelf aangelegd met mijn zwager. Ik wil die tijd niet verheerlijken als de tijd dat je gehard werd, gezond eten kreeg en ze in dienst een man van je maakten. Maar als ik nu zie hoe jongeren lak hebben aan de corona-maatregelen en in de media behandeld worden als een generatie die een jaar van hun jeugd moeten missen omdat hun feestjes afgepakt worden, dan denk ik toch even: verwende kringen!

Ik herinnerde me een gedicht van Paul van Ostayen uit 1928: *Huldegedicht aan Singer*, met de gedenkwaardige regels:

Ik wil een Singer, wij willen een Singer, wij eisen een Singer, wat wij willen is ons recht...

De gedachte dat we recht zouden hebben op wat we willen, is dus niet iets van de laatste verwende generatie die in stress raakt als de mobiele telefoon even zoek is en die geen leven heeft als er niet wekelijks gefeest kan worden met bijbehorende roesmiddelen. Ik mis ook niet graag mijn biertje en toen mijn gsm laatst sneuvelde was ik er zelf ook kapot van. Maar er is wel iets veranderd; de

roesmiddelen, de muziek en vooral het volume, en nog wat.

Ik heb lang zitten denken wat dat was (dat heb je in sinterklaastijd). Het podium, denk ik nu: door de nieuwe media hebben we een podium gekregen waarop iedereen zichzelf kan en moet etaleren en zijn of haar populariteit kan afmeten aan de hand van het aantal volgers en likes. Wij moesten het doen met optreden tussen de schuifdeuren, talentenjachten en solo's in het kerkkoor. Wij zochten ook roem en waardering en als je geen groot succesnummer of geslaagde held kon zijn dan kon je toch nog aandacht krijgen en de krant halen als slachtoffer. Of opvallen met je Puch, Zundapp of Lelijke Eend, afhankelijk van het milieu waar je jezelf goed bij voelde. Bubbel, zeggen we nu.

Misschien is er toch niet zo veel veranderd en moeten we niet zeuren als een stel ouwe Muppets en gewoon zelf zorgen dat we veilig blijven tot de vaccins beschikbaar zijn. Tenslotte hebben de meeste van ons niet te klagen: we kunnen geen baan meer verliezen, we hebben een huis en een vaste uitkering, vaak mét pensioen...

Eigenlijk zijn wij de verwende kringen en hebben wij ze zelf zo opgevoed.

Evert Ruiter

Ubbergen, november 2020

De voordelen van Corona

- De lucht is minder vervuild (minder fijnstof en CO₂)
- Mensen met flaporen vallen nu niet op
- Geen verleiding om uit eten te gaan
- Het is een stuk rustiger op de weg
- Het huis ziet er veel opgeruimd uit
- Er zijn bijna geen files meer
- Er zijn sinds maart erg diverse sociale acties geweest
- Bijna iedereen wast zijn handen vaker en is hygiënischer
- De politie controleert minder op de weg, dus minder boetes
- Diverse mensen in een verzorgingshuis krijgen meer post



- Veel mensen houden nu geld over aan het eind van de maand
- Er is meer waardering voor de zorg en het onderwijs gekomen
- Corona daagt mensen uit creatief en oplossingsgericht te zijn
- Mensen die een hekel hebben aan zoenen met Nieuwjaar hebben mazzel
- Degenen onder ons die nog werken houden meer tijd over, want het is thuiswerken geblazen
- Gapen achter een mondkapje valt niet op en u hoeft uw hand dan ook niet voor de mond te houden
- Er is nu heel goed te zien wat voor soort karakter mensen hebben
- U kunt nu heerlijk uw tong uitsteken naar anderen, als u het mondkapje op heeft.

Erik Erkelens

Welkom nieuwe leden

1. Mevr. J. Koenders-Holleman
2. Dhr. H. Koenders
3. Mevr. J. van Erven



Tips tegen koude voeten

Een derde van de vrouwen heeft regelmatig last van koude voeten. Maar hoe komt het dat de één zelfs in de winter nog op blote voeten kan lopen, terwijl de ander in de zomer wollen sokken draagt?

Koude voeten worden vooral veroorzaakt door een verslechterde bloedsomloop. Wanneer de omgevingstemperatuur daalt en daarbij ook de lichaamstemperatuur, trekken de bloedvaten in de huid samen. Hiermee wordt het warmteverlies beperkt. Deze samentrekking is bij sommige mensen sterker, waardoor de bloedtoevoer in de voeten afneemt en ze koud worden.

Levensstijl en ziekten

Ook uw levensstijl kan invloed hebben op de temperatuur van uw voeten. Zo werken knellende schoenen niet echt bevorderlijk en kunt u door te lang in dezelfde houding te zitten of staan koude voeten krijgen. Verder hebben rokers vaker koude voeten dan niet-rokers, omdat roken de bloedsomloop verstoort.

Ziekten kunnen ook een oorzaak zijn van koude voeten. Denk hierbij aan diabetes, reuma en de ziekte van Raynaud. Ook mensen met een verminderde hartfunctie door bijvoorbeeld een beroerte of mensen met een slechte conditie van de bloedvaten klagen vaker over koude voeten. Maar hormonen kunnen tevens een rol

spelen; daarom hebben vrouwen vaker last van koude voeten dan mannen.

Oplossingen

Gelukkig zijn koude voeten niet gevaarlijk, maar alleen lastig. Er zijn genoeg tips en trucs om warmere voeten te krijgen:

- Meer bewegen helpt de bloedsomloop op gang en vergroot de kans op warme voeten.
- Voor wie niet wil of kan bewegen, helpt het om je lichaam beter te isoleren en warmte vast te houden. Dikke wollen sokken zijn hier een goed voorbeeld van, maar ook goede schoenen voorkomen dat u koude voeten krijgt. Loszittende kleding in meerdere lagen isoleert beter dan één enkel dik kledingstuk.
- Heeft u al koude voeten en wilt u er zo snel mogelijk vanaf, dan helpt een voetmassage.
- Ook wisselbaden (van koud naar warm en andersom) stimuleren de bloedsomloop.



Bron:
Plus online

Rozijnen, gezond als tussendoortje of toch niet?

U kent het bekende doosje rozijnen dat vaak als tussendoortje aan kleine kinderen wordt gegeven misschien wel. Rozijnen worden namelijk gezien als een verantwoorde snack. Maar zijn rozijnen wel echt zo gezond?

Het antwoord is ja. Ondanks dat rozijnen erg zoet smaken, hebben de kleine gedroogde druiven wel veel gezondheidsvoordelen en zijn ze een goed alternatief voor snoep.

Veel vezels, maar ook veel calorieën

Rozijnen zitten vol met vitamine B en andere goede stoffen zoals, magnesium, kalium en polyfenolen. Toch geldt ook voor het eten van rozijnen dat u wel maat moet houden. Ze bevatten namelijk een hoop calorieën; ongeveer 285 kilocalorieën per 100 gram. Gelukkig is een ander voordeel van rozijnen dat zij een hoge vezelconcentratie bevatten, waardoor u sneller een verzadigd gevoel krijgt dan bij het eten van bijvoorbeeld snoepjes. En dat is niet het enige goede waar deze vezels voor zorgen, vezels zijn ook bevorderlijk voor uw darmwerking.

Rozijnen tegen tandplak

Ook werkt het eten van rozijnen tandplak tegen. Ondanks dat rozijnen relatief veel suikers bevatten (64 gram natuurlijke suiker per 100 gram), is het tussendoortje volgens Amerikaanse microbiologen niet schadelijk voor

de tanden. Rozijnen bevatten namelijk de bacteriedodende stof linolzuur, die de groei van verschillende bacteriën in uw mond afremt. Hierdoor kan tandplak minder snel ontstaan.

Goed voor hart- en bloedvaten

Een ander voordeel van het eten van rozijnen is dat de gedroogde druiven goed zijn voor uw hart- en bloedvaten. Het zijn de polyfenolen en de vitamine B die u beschermen tegen een te hoge bloeddruk. Daarnaast bevatten rozijnen ook nog eens een dosis ijzer wat er voor zorgt dat uw bloedwaarden op peil blijven en dat verkleint de kans op bloedarmoede weer.

Geen vervanger voor vers fruit

Rozijnen klinken dus als een ideaal tussendoortje. Echter zijn rozijnen geen vervanger voor vers fruit. Tijdens het droogproces die een druif tot een rozijn maakt, gaat er namelijk veel vitamine C verloren. Daarom is het aan te raden om goed af te wisselen tussen vers en gedroogd fruit.

Bron: Plus online



Niks super aan superfoods

Het kostbaarste en ook kwetsbaarste 'bezit' van de mens is zijn gezondheid. Een ongezonde levensstijl kan een mens afbreken tot aan de enkels. Gelukkig bestaan er nu zogenaamde 'superfoods' om ons te helpen gezond en vitaal te blijven: voedingsmiddelen met een gezondheidsclaim. Maar zijn die superfoods wel zo gezond?

Laat ik met de deur in huis vallen: ik ben geen voorstander van 'superfoods' zoals acaibessen, moerbeibessen en hennepzaad. Voor mensen met een smalle beurs zijn deze voedingsmiddelen veel te duur en de geclaimde gezondheidseffecten zijn ook niet voldoende wetenschappelijk bewezen. Daarnaast zijn de ecologische voetafdrukken van deze producten zeer groot, want ze moeten van ver komen.

Verse groenten

De vitamines, mineralen en antioxidanten uit superfoods komen ook voor in ons gewone, dagelijkse eten. Denk aan noten, gevarieerde verse groenten, fruit, volkorenbrood, boekweit, zilvervliesrijst, boekweit, vis, soja, extra vierge olijfolie, extra vierge kokosolie, knoflook, haver, ongeraffineerde rietsuiker en ongezoeten roomboter. Eet alles zo puur mogelijk, dus geen pakjes, zakjes en kant-en-klare voeding. Zelf koken is goedkoper en vele malen gezonder. Biologisch heeft natuurlijk de voorkeur en het is haalbaar voor iedereen, want mensen met weinig geld kunnen zelf een moestuintje beginnen.

Doe je dikke winterjas uit achter het stuur

"Doe je winterjas uit achter het stuur", die oproep doet de ANWB. Bestuurders die een ongeval krijgen en een dikke jas dragen lopen meer risico op zwaardere verwondingen.

De Duitse zusterorganisatie van de ANWB, de ADAC, deed onderzoek naar het effect van dikke winterkleding wanneer de bestuurder een noodstop moest maken of in botsing kwam. Doordat de gordel losser zit bij ruimzittende kleding snijdt de riem in de buik bij noodsituaties.

Annemarie van der Velden, eerste hulp arts en voorzitter Nederlandse Vereniging Spoedeisende Hulp Artsen, legt uit hoe dat komt.

Meer letsel

"Als je met een te dikke winterjas achter het stuur gaat zitten, dan kan dat een enorme impact veroorzaken op je ingewanden", zegt ze tegen EditieNL. "Doordat de jas te dik is, zit je gordel eigenlijk te los en sluit hij niet goed aan op het lichaam. Hierdoor klapt de gordel tegen het lichaam aan, waardoor je meer letsel kan oplopen."

Natuurlijk is het afhankelijk van het type ongeluk dat iemand krijgt: het ligt eraan of het een kopstaartbotsing is of een zijwaartse botsing.

Haverzemelen

Geen superfood, maar wel een voedingsmiddel met bewezen effect, dat is haverzemel. Haverzemelen hebben een gunstige werking op onze bloedsuikerspiegel. Als u bij snel opstaan of bukken wat duizelig wordt, dan is dit een probaat middel. Doe elke ochtend, voor het ontbijt, 1 of 2 volle eetlepels haverzemelen in een beker en begiet dit met kokend water. Even omroeren, een kwartiertje laten staan en dan oplepelen. Het werkt niet meteen, u moet het wel een poosje volhouden, maar dan heeft u echt plezier van dit recept. Is uw cholesterolgehalte te hoog? Eet dan elke ochtend een bord havermoutpap. U zult versteld staan van het effect.

Zeewierproducten

Ook zeewierproducten hebben geen superfood-stempel. Toch zijn zeewierproducten gezond en daarnaast ook heel lekker. Vooral zeekraal is rauw erg lekker, een beetje ziltig en knapperig. Het is te koop in de natuurwinkel. Zeewierproducten zijn jodiumrijk en eenmaal per week eten is voldoende. Zeewier stimuleert de vetverbranding en heeft een ontgiftende werking. Hebt u schildklierproblemen en slikt u daar medicijnen voor, overleg dan eerst met uw huisarts voor u zeewier gebruikt.

Bron: Jeannette Koning (rubriek gezondheid blad Contact)

In het vel snijden

"Maar met de intensiteit van zo'n klap, kan je niet alleen je botten breken, ook je darmen, longen, alvleesklier en je aorta kunnen een flinke dreun krijgen." Je gordel wordt als het ware tegen je aan getrokken, en kan daardoor ook in je vel snijden. "Door de druk die erop komt, kunnen organen beschadigd raken of stuk gaan."

Zowel de ANWB als de arts raden aan om als je toch met een jas aan achter het stuur gaat zitten om ervoor te zorgen dat je de gordel extra stevig aansnoert. Of de jas over de gordel te dragen.

Bron: ANWB



Belangrijk voor later

Kent u verhalen, al dan niet uit uw eigen familie over hoe goed of juist hoe fout het kan gaan als er niets is geregeld voor dat moment dat het liefst uitgesteld wordt? Is bij de familie bekend wat uw wensen zijn voor een uitvaart? Dan is het goed diverse zaken nu te regelen, zoals een Levenstestament en een Wilsbeschikking.

Levenstestament

Een levenstestament is een akte van een notaris waarin je een onbeperkte volmacht geeft aan de persoon die u het meeste vertrouwt. Verwar dit dus niet met een gewoon testament, daar staat in wie uw erfenis krijgt na uw overlijden. In een levenstestament legt u vast wie uw zaken mag regelen wanneer u dat bij leven zelf niet meer kunt. Daarbij kan gedacht worden aan dementie of een coma.

Een voorbeeld van Levenstestament ter beschikking gesteld door Lucas van der Veen:
www.infotaris.nl/wp-content/uploads/2020/12/levenstestament-gratis-voorbeeld.pdf
Infotaris is geen bedrijf

Wilsbeschikking

Een wilsbeschikking is geen officieel document, maar gewoon een van te voren vastgelegde wens voor de nabestaanden. De wilsbeschikking gaat over praktische dingen zoals: hoe de uitvaart vorm gegeven zal worden, waar diverse benodigde informatie te vinden is. Hebt u wel eens van dichtbij een uitvaart moeten regelen, dan weet u dat zo iets simpels als de vraag wie wel en wie niet uitgenodigd zal worden lastig kan zijn. Waar heeft het familielid het adresboekje en is dat wel actueel?

Om u een stuk op dreef te helpen kunt u naar onze website gaan of aan iemand vragen dat voor u te doen. Daar hebben wij een link staan naar de beide gratis documenten die als 'werkboek' gebruikt kunnen worden. Het is dus de bedoeling dat u er een eigen document van maakt en geeft aan de betrokkenen.

Erik Erkelens



Einde aan onduidelijke milieuzones

Per 29 oktober 2020 zijn er nog maar twee smaken, alleen voor dieselauto's

Voorheen kon elke gemeente haar eigen milieuzone instellen, wat leidde tot een hoop verschillende regels en bovenal onduidelijkheid voor de automobilist. Aan die onduidelijkheid komt nu een einde.

Begin dit jaar zijn er nieuwe landelijke regels ingevoerd waaraan nieuwe milieuzones moeten voldoen. Per 29 oktober moeten ook alle bestaande milieuzones volgens dit -mede door de ANWB tot stand gekomen- geharmoniseerde systeem werken. Goed nieuws, want daarmee komt er een einde aan de onduidelijkheid. Ook Amsterdam weert per 1 november personen- en bestelauto's op diesel in de milieuzone (toegang emissieklasse 4 en hoger).

Belangrijk is dat alle Nederlandse milieuzones alleen van toepassing zijn op personen- en bestelauto's op diesel. Oudere benzineauto's zullen dus niet geweerd worden. Gemeenten hebben de keuze uit twee milieuzones, een gele en een groene.

In de gele milieuzones zijn dieselauto's met een emissieklasse 3 of hoger welkom, in de strengere groene zone alleen dieselauto's met emissieklasse 4 of hoger. Welke milieuzone van toepassing is, wordt altijd aangegeven met de hier afgebeelde standaard borden. Ook zal overal op dezelfde manier gehandhaafd worden: met camera's.

Vanaf 1 januari 2025 mogen gemeenten kiezen voor een nog strengere milieuzone. Deze blauwe milieuzone is alleen toegankelijk voor dieselauto's met emissieklasse 5 of hoger. De gele milieuzone is vanaf die datum niet meer mogelijk.

Wat is de emissieklasse van mijn auto?

Het nieuwe systeem is dus gekoppeld aan de emissieklasse van de auto. De emissieklasse van jouw auto kun je achterhalen met behulp van de Milieuzone check op milieuzones.nl of via de kentekencheck van de RDW.

Uitzonderingen voor sommige voertuigen

Er geldt een vrijstelling voor de volgende voertuigen:

Het voertuig is 40 jaar of ouder.

Het betreft een rolstoeltoegankelijk voertuig.

Het betreft een kampeerwagen met carrosseriecode SA en de eigenaar woont in een milieuzone. Er geldt dan alleen een vrijstelling voor die milieuzone.

Woon je in een stad met een milieuzone en heb je een auto die vanwege een handicap voor meer dan €500 is aangepast, dan kun je in aanmerking komen voor een ontheffing. Ga hiervoor naar de website van de gemeente. Eind 2020 zal er voor deze voertuigen een landelijk ontheffingenbeleid gelden, waardoor je met een ontheffing van één van deze gemeenten alle milieuzones voor personen- en bestelauto's in kunt rijden.

Bron: ANWB



Niesen

Waarom doe je je ogen dicht als je niest? Nou, anders knallen de oogbollen uit hun kassen, toch? Nee, dit is een fabeltje dat stamt uit het jaar 1882, zo vertelt mythedoorprikkers Ronald Veldhuizen.

Een flinke nies, die vóél je. Logisch ook, want je bouwt in je neus- en keelholte zoveel druk op dat het snot wel tot zes meter verderop vliegt. De druk van die lancering zou volgens een oude mythe zo krachtig zijn dat je lijf automatisch bij elke nies de ogen laat sluiten, zodat die ondanks de druk in hun kassen blijven. Dat idee leidt ook tot een angstaanjagende gedachte: wie al niesend zijn of haar ogen openhoudt, zou het risico lopen dat de kijkers uit hun kassen puilen.

Mensen zijn al eeuwenlang onder de indruk van de kracht die erbij komt kijken. Zo bestond ooit het geloof dat bij een nies de ziel het lichaam zou kunnen verlaten.

De eerste keer dat het gerucht opdook dat je oogbollen uit de oogkas kunnen knallen, lijkt het jaar 1882 te zijn. Toen schreef The New York Times over een vrouw die in een tram hard moest niesen. Zo hard dat daarbij een van

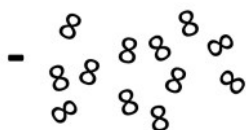
haar oogballen plotseling barstte. Het bericht eindigde met een inschatting van haar arts: waarschijnlijk had ze per ongeluk dat ene oog open tijdens de nies.

Onzin, weten de artsen Aaron Carroll en Rachel Vreeman die het krantenartikel tegenkwamen voor *Don't swallow your gum*, hun geweldige boek over medische mythes. Bij niesen bouw je weliswaar een enorme druk op in de neusholte, maar die holte staat verder helemaal niet in contact met de holte van de oogkassen. Er zijn dan ook veel mensen die zonder nadelige gevolgen met open ogen niesen.

Maar let wel: de niesdruk moet érgens heen, lieten Britse artsen in het medische blad *BMJ (British Medical Journal)* zien. Ze kregen een man op de spoedeisende hulp die had geniest met zijn neus en mond dicht, waardoor de druk in zijn holtes gevaarlijk was toegenomen: hij liep daardoor scheurtjes in zijn keel op. Met zijn ogen was niks aan de hand.

Bron: Kijk Magazine

Droedel 1



Droedel 2

MA

PA

Hoe vaak kunt u een theezakje hergebruiken?

Besparen

Op veel theezakjes staat dat deze goed zijn voor 1 kop thee, maar gooit u uw theezakje niet na 1 keer gebruiken al weg? Dan bent u niet alleen, veel mensen gebruiken een theezakje vaker dan 1 keer om een beetje te besparen.

Ongezonder?

Volgens sommigen is het niet gezond om een theezakje meerdere keren te gebruiken, omdat een gebruikt zakje teveel bacteriën zou bevatten. Volgens Patricia Schutte van het Voedingscentrum zijn theezakjes echter nauwelijks gevoelig voor bacteriën. Aan website *Gezondheidsnet* vertelt zij dat de enkele extra bacteriën die wel op een gebruikt theezakje zitten zullen doodgaan wanneer u er kokend water overheen giet. Thee-expert Amanda Yiu geeft nog een extra tip om theezakjes langer mee te laten gaan: "U kunt een theezakje meer dan 1 keer gebruiken. Dan moet u het wel bewaren in een bakje met een deksel erop, om oxidatie te voorkomen. Dat verandert namelijk de smaak," legt Yiu uit. Wel zit er een beperkte houdbaarheid aan gebruikte theezakjes, deze moet u binnen enkele uren hergebruiken, daarna zitten er namelijk wel bacteriën op.

Smaak

Er zitten dus geen gezondheidsnadelen aan het hergebruiken van een theezakje, maar hoe zit het met de smaak, blijft die bij een 2^e of 3^e gebruik nog wel lekker? Ook qua smaak kan het hergebruiken van een theezakje vaak prima, maar zoals u zelf misschien al weleens heeft gemerkt, is een hergebruikt theezakje vaak wel wat minder sterk dan een nieuw zakje. Maar door het zakje gewoonweg wat langer in de thee te laten hangen, krijgt u uiteindelijk (bijna) dezelfde sterkte. Wel kunt u een theezakje niet oneindig blijven gebruiken, op een gegeven moment komt er namelijk niet echt meer smaak vanaf. Hoe vaak u een theezakje kunt gebruiken verschilt per zakje, maar zal vaak rond de 2 à 3 keer liggen.

Bron: Max Vandaag



De Adelstand

In een eerdere uitgave van onze nieuwsbrief (nummer 7, 2020) is een overzicht gepubliceerd van rangen en standen in Nederland. Het is natuurlijk leuk om te weten dat er mensen zijn die om één of andere reden een titel hebben door geboorte, maar waar komt het eigenlijk vandaan?

Die vraag is moeilijker te beantwoorden dan op het eerste gezicht lijkt. Ooit was er sprake van ridders. Sommige van deze ridders zullen ongetwijfeld, trouw aan hun heer, hun land(goed) gediend hebben. In streken waar geen sterk gezag was konden deze vechtersbazen macht verwerven door zich aan de bevolking op te dringen. Dit gebeurde allemaal in de tijd tussen ± 800 - 1100 n. C. Wie de achtergrond van de graven van Gelre kent weet dat landbezit en macht nogal eens wisselden, door huwelijken, invloed van een buur (politiek gekonkel) of een veldslag.

Een voorbeeld is een klein stukje Gelders verleden.
Het kasteel Doorwerth wordt voor het eerst genoemd in 1260, toen het door de heer van Vianen werd belegerd en in brand gestoken.



Zegel met wapen
Baron van Lynden



Heraldiek

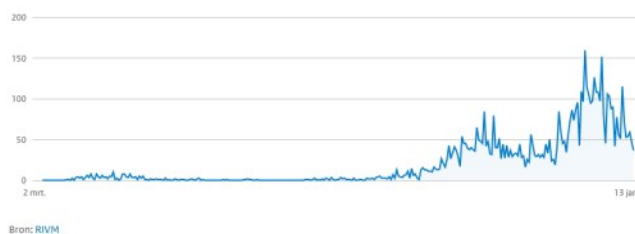
Dit was mogelijk als straf, opgelegd door de graaf van Gelre voor de roofzuchtige praktijken van burchtheer Berend van Dorenweerd. Gedurende de daaropvolgende 20 jaar heeft de toenmalige burchtheer van Dorenweerd de burcht weer hersteld.

Behalve dat in de Romeinse tijd er al een duidelijk klasse onderscheid heerste, is adel in Europa vooral ontstaan door landbezit, waar erfrecht aan verbonden was, een stuk land was eigendom dat van vader op zoon kon overgaan. Daarnaast was het een tactiek van heersers om lokale machthebbers aan zich te binden. Dat kon door een hoge functie te schenken, een stuk land of beide. Daar ontstond ook adel uit. Een *functie* was niet altijd erfelijk... Een heerser kon een titel geven, de paus trouwens ook. Door de eeuwen heen werd regeren, besturen ook steeds beter geregeld en zo kreeg de adel ook een formele plek. Deels voortgekomen uit de 'klasse' der bestuurders of grootgrondbezitters, deels uit de klasse der bevoorrechte ridders.

Tegenwoordig is de adel vooral symbolisch bevoorrecht. Je kunt ten slotte in de huidige samenleving met alleen lagere school en de titel van Baron weinig anders dan iets doen met het 'bezit' dat er nog in de familie aanwezig is. Toch hebben vele adellijken van nu kennis en geschiedenis waardoor ze iets meer kansen hebben in de samenleving. Laten wij ook niet vergeten dat het huidige 'gewone volk', de burgerij, nog wel eens tegen iemand met een adellijke titel opkijkt zonder zich af te vragen op welke wijze die edele heer of vrouwe zich verdienstelijk heeft gemaakt.

Erik Erkelens

Deze grafiek laat zien van hoeveel mensen in de periode 2 mrt. 2020 - 13 jan. 2021 in Ede gemeld zijn als positief getest op COVID-19, per 100.000 inwoners. →



Bron: RIVM

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 over 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)

Kaarsvet verwijderen? Zo doet u dat!

Nu het weer eerder donker is gaan bij menigeen de kaarsen 's avonds weer aan. De kamer vult zich al snel met een warm en sfeervol licht. De minder leuke kant is dat kaarsen kaarsvet morsen. Maar wat kunt u het beste doen als er kaarsvet op de tafel, (houten)vloer of zelfs op uw kleding terecht komt? Wij zochten het voor u uit.

Niet direct verwijderen

Misschien wel het aller belangrijkste advies is niet direct verwijderen, maar laat het vet eerst stollen. Gestold kaarsvet is relatief makkelijk te verwijderen. Valt er vet op het vloerkleed (of vloerbedekking) of op de (leren) bank, dan is het wel goed om het direct te verwijderen. Het vet trekt namelijk direct in de stof en laat een vlek achter.

Trekt snel in houten oppervlakten

Kaarsvet stolt direct als het op een koude ondergrond valt. Een houten tafel of kast is niet echt koud. Het kaarsvet zal stollen, maar trekt ook sneller in het hout. Verwijder het gestolde gedeelte dat gemakkelijk loskomt met een stomp voorwerk of bijvoorbeeld een kunststof deegsnijder (krabber). Verwijder de rest van het vet door er de föhn op te zetten. Met een stuk keukenpapier verwijdert u het achtergebleven vet. Blijft er nog een vlek achter maak dan schoon met spiritus of St. Marc (gebruiken schilders ook). Is het daarna nog niet verdwenen, dan kan een schuurpapiertje uitkomst bieden.

Koelen in plaats van verwarmen

Heeft u geen föhn, de vlek koud maken heeft hetzelfde effect. Doe wat ijsklontjes of bevroren doperwtjes als u die in de vriezer heeft, in een theedoek en leg een paar minuten op de plek. Het vet komt los van het hout waardoor u het er af kunt schrapen. Blijft er nog een vlek achter dan kunt u dit ook met spiritus of St. Marc verwijderen.

Makkelijk te verwijderen van glas

Staan de kaarsen op een glazen tafel, dan kan kaarsvet met een doekje of spons en warm water verwijderd worden. Leg het doekje of spons met warm water op het vet en het komt vanzelf los van de tafel. Verwijder achtergebleven resten met een pollepel of krabber. Gebruik geen mesjes, want die kunnen krassen maken in het blad.

In de vriezer

Glazen kaarsenhouders kunt u overigens ontdoen van kaarsvet door ze in de vriezer te leggen. Door de kou krimpt het vet en valt gemakkelijk van de houder af of is eenvoudig te verwijderen. Vergeet het vet niet uit de vriezer te halen. Doe ze in ieder geval niet in de vaatwasser om te reinigen, want kaarsvet is niet goed voor de filters van de vaatwasser.

Verwijderen uit kleding

Komt er kaarsvet op uw kleding, gordijnen of andere stoffen producten terecht, dan is het zaak het vet zo snel mogelijk te verwijderen. Leg het kledingstuk eventueel in de vriezer, dan komt het vet sneller los. Of de andere methode: verwarmen. Leg het kledingstuk (of het gordijn) op de strijkplank met onder de vlek een stuk keukenpapier. Leg bovenop de vlek een stuk bakpapier en strijk de vlek. Het vet trekt op deze manier in het keuken- en bakpapier. Blijft er nog een vlek achter, leg dan het kledingstuk in warm water of doe direct in de wasmachine.

Natuurazijn en baking soda

Als er kaarsvet op de bank of het vloerkleed terecht, dan is het zinnig om het direct te verwijderen. Liefst voor het stolt. Als dat lukt, dan blijft er misschien nog een vlek over die u kunt verwijderen met een milde tapijt- of meubelreiniger. Hebt u dat niet in huis? Gebruik dan witte natuurazijn met water en dep op de vlek. U kunt ook baking soda met wat water gebruiken. Doe wat baking soda met water op de vlek, laat een poos intrekken. Het vet trekt in de soda en droogt uit waardoor u het daarna gewoon op kunt zuigen.

Talkpoeder bij vlekken op leer

Een leren bank vraag wat extra aandacht. Op zich stolt het kaarsvet niet snel op leer, maar gestold vet kan het leer wel beschadigen bij het eraf halen. Een handig middel om vet van leer te verwijderen is talkpoeder. Wrijf, in draaiende bewegingen, het talkpoeder in het kaarsvet en laat intrekken. Minimaal 2 uur. Verwijder de talkpoeder en u zult zien dat een groot deel van de vlek is verdwenen. Is nog niet alles weg, doe er dan weer wat talkpoeder op en laat intrekken. Net zolang tot de vlekken weg zijn. Wilt u het leer daarna nog schoonmaken, dat kan met wat water en groene zeep.

Bron: Max vandaag

Contributie 2021

In januari 2021 zijn de brieven met de contributienota 2021 door de vrijwilligers rondgebracht bij de KBO-leden. Het bedrag blijft hetzelfde als in 2020 namelijk € 23,50 voor alleengaanden en € 40,00 voor echtparen/samenwonenden. De uiterste datum om uw contributie 2021 te kunnen overmaken is 1 maart 2021.

Dank aan de vrijwilligers die ook dit keer de enveloppen hebben bezorgd.

2^e Penningmeester *Annelies Tax*

Dagje uit

U bent gewend dat ik elke keer wel een stukje schrijf over een dagje uit.

Voor het eerst lukt me dat niet. Ik kan hooguit vertellen dat ik een eindje gewandeld heb langs het Lintman Homan kanaal van brug 6 naar brug 5 en retour aan de overkant. (Drenthe tussen Tiendeveen en Wijster)

De heenweg was één grote ploeterpartij. Het pad was helemaal kapot gereden door tractors. De terugweg ging via een asfaltweg en was dus heel wat gemakkelijker.

Via Google heb ik wat informatie opgezocht over het kanaal.

Het Linthorst-Homankanaal is gegraven van 1923 tot en met 1926 in het kader van de werkverschaffing. Het was een tijd van hoge werkloosheid. De turfwinning verloor terrein door de opkomst van steenkool en veel arbeiders in Drenthe kwamen zonder werk te zitten. Er werd gezocht naar alternatief werk, zoals het graven van een kanaal. Net als de turfwinning, was ook het graven van een kanaal geen pretje. Er was nauwelijks sprake van mechanisatie, zodat vrijwel alles nog met de hand ging. Er moest zo'n 1,8 tot 2,3 meter diep worden gegraven. Met de pikhouwelen moest door een behoorlijke taai

keileemlaag worden gebikt. Daar zaten ook keien tussen. Soms zo klein als kinderkopjes, maar soms ook zo groot als de stenen van hunebedden. Het weekloon bedroeg in die tijd zo'n f 12. Na voedingskosten bleef daar zo'n f 7 van over waarvan een gezin zich een week moest zien te redden. Na voltooiing van het kanaal trokken de meeste arbeiders naar het nabij gelegen ontginningsproject bij Witteveen. Het kanaal zelf werd op 2 september 1926 geopend. Tot de jaren vijftig werd het druk bevaren. Door de concurrentie met het vrachtverkeer werd dat steeds minder. Met de opheffing van het waterschap in 1970 werd ook het kanaal gesloten voor de scheepvaart.

Als ik er langs loop vraag ik me wel altijd af hoe dat er vroeger uitgezien moet hebben toen er nog schepen over voeren.

Bij brug 6 staat een informatiebord, waar je op foto's kunt zien hoe het er aan toe ging tijdens het ontstaan van het kanaal. De arbeiders waren de hele week van huis en verbleven in een keet.

Mary-Ann Borggreve



Het kanaal



De graafwerkzaamheden



Brug 6

Nostalgie, de nylonkous

Nu dragen dames panty's, maar vroeger had je nylons.

Wat waren die duur (in 1950 kostten betere kousen rond de f 10). Ik kan me nog goed herinneren dat ik als ik een ladder in mijn kous had naar het winkeltje van de zusters Beekman ging om de ladder te laten ophalen.

In die kousen zaten naden. Je moest wel zorgen dat de naad middenachter mooi recht van boven naar beneden zat. Later kregen we het makkelijker. Er kwamen kousen zonder naad en daarna nog weer makkelijker toen de panty's gewoon werden. Vanaf die tijd had je geen jarretelgordel meer nodig.

Hebt u ook nog losse knopen gebruikt als de knoopjes van de gordel kapot waren?

Deze herinnering heeft er toe geleid, dat ik ben gaan uitzoeken waar de nylon kous vandaan kwam.

In 1935 heeft de firma Dupont uit Amerika nylon "uitgevonden". In 1939 werd de nylonkous voor het eerst geïntroduceerd op de wereldtentoonstelling.

Helaas voor de dames gooide de tweede wereldoorlog roet in het eten. Nylon was nodig in de oorlogsindustrie.

Amerikaanse militairen hebben na de oorlog de nylonkousen in Europa geïntroduceerd.

Tegenwoordig is de prijs van kousen en panty's dusdanig dat ladders ophalen niet meer loont. In musea zijn nog wel machines te zien, die daarvoor werden gebruikt.

Mary-Ann Borggreve

Bron: diverse websites



Advertentie voor nylonkousen, Algemeen Handelsblad 12 september 1952

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.

Naar aanleiding van de regeringsmaatregelen per 12 januari 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

Het bestuur zal zich nog beraden over de activiteiten voor 2021.

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.

*Het is niet genoeg, te weten,
men moet ook toepassen;
het is niet genoeg, te willen,
men moet ook handelen.*

Johann Wolfgang von Goethe

Oplossing
droedels blz. 12
1. Minachten
2. Panama



KBO
Afdeling Ede

Sudoku ★★

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

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