

NIEUWSBRIEF KBO



afdeling Ede

Jaargang 28, nr. 4 april 2021



Schaapskooi Ede

Voorwoord

Beste mensen,

De lente kondigt zich aan. Kort geleden nog strenge vorst en nu ik dit stukje schrijf zijn er volop tekenen dat de lente in aantocht is. De natuur komt weer tot bloei. Een prettig vooruitzicht, al hebben we nog steeds te maken met de beperkingen die Covid-19 met zich mee brengt. Laten we hopen dat het vaccinatie programma verder vlot verloopt zodat we met een veilig gevoel de zomervakantie tegemoet kunnen zien. Zo gauw de mogelijkheid zich voordoet zullen we ons activiteitenprogramma weer opstarten, afhankelijk van de mogelijkheden.

Als bestuur moesten we u helaas melden dat we voor de eerstkomende tijd een voorzittersvacature hebben. We doen ons uiterste best deze vacature weer snel ingevuld te krijgen. U kunt ons daarbij helpen door samen met ons uit te kijken naar

mogelijke kandidaten binnen ons ledenbestand, binnen uw kennissenkring of familie. Wij stellen uw reacties zeer op prijs.

Intussen zijn de belastinginvulhulp (HUBA) druk in de weer om te helpen bij de aangifte inkomstenbelasting 2020. Alle waardering voor hun inzet en dienstverlening aan onze leden! Het levert voor betrokkenen in veel gevallen teruggave van belasting op.

Als deze nieuwsbrief bij u in de brievenbus valt zitten we nog in de voorbereidingstijd voor Pasen. Het feest van het nieuwe leven en de opstanding uit de dood. Ik wens u allen een Zalig Pasen toe.

Namens het bestuur,

Adri Koch

voorzitter a.i. en secretaris

In dit nummer:

Voorwoord	1
Colofon	2
Tips belastingaangifte	3
Van de Pastor	4
Van de VOA Alles wordt nieuw	5
Column koffie	6
Belangenbehartiging	12
Ongezonde bezorgmaaltijden	14
Dagje uit	15
Agenda	16

Interessante informatie:

Nostalgie kopje koffie	4
Toetje van vroeger	6
Eenzaamheid Planten beschermen	7
Nieuw pensioenstelsel	8
Bridge Zoom	9
PSD 2	10
Airfryer Vervoer test- en prikstaat	11
Glazen vaas stralend schoon	12
Dobbelen Dobbelsteen	13
Droedels	15



kbo-pcob
voor senioren van
vandaag en morgen

**Colofon**

Voorzitter a.i. en 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 of
06 105 143 28
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

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



KBO
Afdeling Ede

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

Facebook www.facebook.com/kbo-edebennekom

Volgende kopij uiterlijk inleveren 29 maart 2021

Een aantal tips voor het invullen belastingaangifte 2020

Het is misschien wel de meest uitgestelde klus van het jaar: de belastingaangifte. De redactie heeft een aantal tips uit de **Geld & Recht en Plus Online** van 1 maart 2021 geselecteerd en in deze KBO Ede Nieuwsbrief opgenomen.

De DigiD-inlogcode

Kwijt, nog niet aangevraagd of vergeten? Je kunt een nieuwe inlogcode aanvragen via www.digid.nl. Dat kost een paar dagen.

Vraag op tijd uitstel aan

Je moet in principe aangifte doen vóór 1 mei 2021. Vraag om uitstel als je van tevoren al weet dat 1 mei lastig wordt. Doe die aanvraag in elk geval vóór 1 mei. Als je uitstel hebt gekregen, moet je voor 1 september 2021 aangifte doen. Je kunt online om uitstel vragen door in te loggen op www.belastingdienst.nl of door te bellen met de Belastingtelefoon 0800-0543. De Belastingdienst verleent bijna altijd uitstel.

Doe altijd aangifte

Veel mensen doen geen aangifte omdat ze geen uitnodigingsbrief van de Belastingdienst hebben gekregen. Het klopt dat lang niet iedereen belastingaangifte hoeft te doen. Toch is het altijd de moeite waard om de aangifte in te vullen, omdat je misschien belasting terugkrijgt. Bijvoorbeeld omdat je bepaalde aftrekposten kunt opvoeren, zodat je belasting terugkrijgt in plaats van te moeten betalen.

Geen aangiftebrief ontvangen en toch aangifte doen? Dat kan eenvoudig door (met een DigiD) in te loggen op mijn.belastingdienst.nl. Je kunt daar de aangifte invullen en direct zien wat de gevolgen zijn.

Aangifte doen is namelijk niet alleen belangrijk voor het belastinggeld dat je misschien terugkrijgt of moet betalen, het is ook nodig om in aanmerking te komen voor toeslagen zoals de huur- en zorgtoeslag. Veel ouderen lopen deze extraatjes mis, omdat ze ten onrechte denken daar niet voor in aanmerking te komen.

Een papieren aangifteformulier aanvragen kan via de Belastingtelefoon 0800-0543.

Fout in de aangifte? Zo corrigeer je het:

Je kunt een aangifte achteraf corrigeren -bijvoorbeeld als je iets bent vergeten- door alleen het onjuiste getal te veranderen en de aangifte opnieuw te verzenden. Dit kan altijd zolang je nog geen definitieve aanslag hebt ontvangen en tot zes weken na de datum die op de definitieve aanslag staat. De definitieve aanslag krijg je meestal in de zomer of in het najaar. Als je daarna nog zaken wilt veranderen, kun je de bezwaarcheck doen op de website van de Belastingdienst. Meestal kun je ook dan nog de aangifte online corrigeren, maar in sommige gevallen kan het alleen per papieren brief. Je kunt in principe niet e-mailen met de Belastingdienst.

Voorkom een hoge aanslag

Als je gepensioneerd bent en elk jaar belasting moet bijbetalen, komt dat waarschijnlijk doordat je uit meerdere bronnen inkomen krijgt. Naast AOW bijvoorbeeld een of meer aanvullende pensioenen. Alle pensioenfondsen, verzekeraars en andere uitkerende instellingen gaan ervan uit dat je geen andere inkomsten hebt. Dat betekent dat zij altijd beginnen met heffen in de laagste belastingsschijf. Maar de Belastingdienst houdt uiteindelijk rekening met al je inkomsten. Als die bij elkaar opgeteld deels in een hogere belastingsschijf vallen, houden de pensioenuitvoerders eigenlijk te weinig belasting in.

Kijk ook naar de toeslagen



Toeslagen affaire

We noemden ze eerder al: de toeslagen. Die staan in principe los van de belastingaangifte, ze zijn onbelast. Maar met je belastingaangifte kun je wel invloed hebben op de hoogte van de toeslagen. Zo kunnen giften aan goede doelen je toetsingsinkomen verlagen, zodat je recht krijgt op hogere toeslagen.

Controleer vooraf ingevulde gegevens

De Belastingdienst vult een groot deel van de aangifte automatisch in. Controleer aan de hand van de eigen gegevens of de informatie die de fiscus heeft klopt. Je blijft zelf aansprakelijk voor de aangifte, ook als de Belastingdienst onjuiste gegevens in de vooraf ingevulde aangifte heeft opgenomen.

Realiseer je dat in de vooraf ingevulde aangifte sommige gegevens ontbreken. Aftrekposten als giften en zorgkosten staan er niet in, zodat het ook in je eigen voordeel is om de aangifte goed in te vullen en te controleren.

Bezittingen en vermogen

Bankrekeningen, beleggingen en andere bezittingen (behalve de eigen woning) worden belast in box 3 tegen de waarde op 1 januari 2020.

- Bezittingen die nog weleens worden vergeten, maar die je wel moet opgeven, zijn:
Geld dat je hebt uitgeleend, bijvoorbeeld een lening aan een kind of ander familielid.
- Aandeel in een nog niet verdeelde erfenis.
Voorbeeld: als iemand in november 2019 is overleden en je bent een van de erfgenamen, dan valt jouw erfdeel op 1 januari 2020 in box 3, ook al heb je nog niets van die erfenis ontvangen.

Van de Pastor

BISSCHOPPEN ROEPEN MET WEBSITE OP: VIER PASEN!

Over een paar weken is het Pasen. Omdat de kans heel groot is dat er dan nog steeds beperkende maatregelen gelden in verband met de coronapandemie, roepen de Nederlandse bisschoppen op om thuis Pasen mee te vieren wanneer er geen plek is in de kerk. Ze doen dit op de speciale website www.vierpasen.nl die op Aswoensdag, 17 februari, online is gegaan. De site biedt links en downloads om de Veertigdagentijd én Pasen ook thuis optimaal te beleven en te vieren.

'Jezus leeft, Hij is waarlijk opgestaan, dat is de boodschap van Pasen. Dit willen we vieren en daar leven we veertig dagen lang naar toe,' zo opent www.vierpasen.nl. De website helpt bezoekers om de eigen parochie te vinden en om zo op de parochiewebsite te kunnen checken of er plek is bij een van de vieringen.

Ook in het Paasnummer van ons parochieblad TitusBreed en op onze website (www.ztitusbrandsmaparochie.nl) kunt u de meest actuele informatie voor onze parochie terugvinden. Als de beschikbare plaatsen al zijn gereserveerd, is het altijd mogelijk om thuis mee te vieren via een livestream. En natuurlijk is er iedere zondagochtend een eucharistieviering te zien op NPO 2 bij KRO-NCRV.

Op www.vierpasen.nl staan nog meer handige links en downloads. Zo is er een link naar www.vastenactie.nl om in de veertig dagen voorbereidingstijd op Pasen ook iets te kunnen doen voor anderen. In de Veertigdagentijd is het immers gebruikelijk om te vasten, bidden en te geven in de voorbereiding op Pasen. Ook is er een link naar liturgieboekjes die helpen om thuis mee te vieren op alle zondagen in de Veertigdagen- en Paastijd.

In de Goede Week worden op de website meerdere filmpjes gepubliceerd, waarin de bisschoppen persoonlijk uitleg geven bij belangrijke onderdelen van de Goede Week en Pasen. Verder is op de site ook de boodschap van paus Franciscus voor de Veertigdagentijd te vinden.

Iedereen is van harte uitgenodigd om een bezoek te brengen aan www.vierpasen.nl en te kijken hoe de website kan helpen om de Veertigdagen- en de Paastijd in 2021 zo bewust mogelijk te beleven.

Wij als pastoraal team van de Titus Brandsmaparochie sluiten ons hier graag bij aan.

Doe mee, Vier Pasen!

Pastor Guido Dieteren



Nostalgie, kopje koffie

Laatst las ik een stukje over vroeger. "Groenten werden geweekt en in de kelder stond al het voedsel dat koel moest blijven. De aanrecht was van graniet, voor de planken hingen gordijnen." Dat herkende ik wel. Zelf heb ik nog jaren een granieten



aanrecht gehad en een gordijntje bij de gootsteen. Geweekt heb ik ook nog wel. Dan ging het vooral om appelmoes. Een koelkast had ik wel.

Koffiezetten was toen ik kind was een heel gedoe. Ik woonde bij mijn oma in huis. Op zaterdag moest ik koffie malen in een zwart bakelieten molen, die aan de muur hing. Twee bakjes vol. Oma zette oersterke koffie in een filterkoffiepot dat wil zeggen geen papieren filter maar een stenen filter.

De koffie ging in een glazen flesje en was voldoende voor de hele week. Een kop koffie bestond uit een laagje koffie en verder gekookte melk (soms met vel).

Mary-Ann Borggreve

Alles wordt nieuw

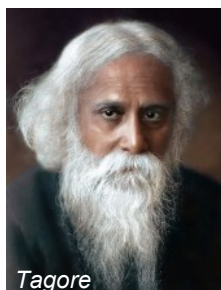
Als tijdelijk gedwongen niet actieve 65-plusser voel ik me soms vervuild en nutteloos. Maar eerlijk is eerlijk, eigenlijk klopt dat helemaal niet. Wij ouderen zijn in deze tijd juist heel belangrijk! Door lockdown, thuiswerkende ouders en gesloten scholen heb ik de laatste maanden heel wat meer opgepast dan normaal. Ook waren er de logeerpartijtjes. Altijd gezellig! Alleen oma slaapt dan niet zo goed. De ene keer was kleindochter ziek, maar de andere keer lag het echt alleen aan mezelf. Iedere keer dat ik wakker was, keek ik in het bedje naar een vredig slapend kinderhoofdje en werd ik bedot door mijn eigen (te) waakzaam (groot)moederinstinct. Wat dat betreft ben ik net als de vogels buiten die druk bezig zijn met het bouwen van hun nest. Zij hebben in de gaten dat het voorjaar is en zijn druk met de kleintjes.

“Alles wordt nieuw” - Dat zien we nu weer overal om ons heen, waar de natuur ons nieuwe groei en ontwikkeling laat zien. Het voorjaar leent zich voor mooie observaties. Het uitkomen van de boom- en bloemknoppen kun je volgen door een tak in een vaas te zetten. Zelf heb ik tijdens mijn opleiding tot “kunstzinnig therapeut” een jaar lang een boom gevolgd. Het is steeds heel verrassend

om te zien hoe bijvoorbeeld bladeren of bloesem uit een enkel knopje tevoorschijn komen.

Kijkend naar buiten word ik altijd rustiger en dan kan ik de onrust van het ‘zoveel willen en niet kunnen’ loslaten. Dan vergeet ik even hoe beperkt we zijn door de coronamaatregelen. Ik krijg oog voor wat de natuur ons toch ieder jaar weer laat zien. Verborgen in kou en donker van de winter was de energie en de kracht altijd

aanwezig om weer te gaan groeien en stralen.



Tagore

Zo haak ik nog even aan bij het wonder van Pasen en de belofte van iedere keer weer een nieuw begin. Ik herken me in de uitspraken van Rabindranath Tagore: “De wortels onder de grond eisen geen beloning voor het vruchtdragend maken der takken.” en “Wij komen het dichtst bij het Grote als we groot zijn in nederigheid” (Uit: Zwervende vogels, 1997)

Liesbeth Meens



de boom begint uit te lopen (15/3)

1. een knop
2. de ene knop bevat een aantal groene bolletjes

3. de groene bolletjes komen op een steeltje te staan
4. de bolletjes worden roze-rood (12/4)
5. een kluwen van bloemetjes

Creatief

Als je niet van tekenen houdt, maar wel handig bent met naald-en-draad kun je het voorjaar ook in huis halen door van vilt bloemen-popjes te maken of een mooie krans voor het raam. De krans kun je natuurlijk ook maken van papieren bloemen.

Veel succes,

Liesbeth Meens, KBO Vrijwillige Ouderen Adviseur



Liesbeth



Column

"Koffie drinken"

Voor mij heeft koffie drinken iets te maken met gezelligheid. Als kind vond ik het smerig maar je kreeg er een koekje bij en je hoorde erbij, bij de grote mensen. De koffiebranders hadden dat al lang door. Later werd het



een beloning na inspanning; de pauzes op mijn werk en tot voor kort het keerpunt van onze fietstochtjes: een café met heerlijke cappuccino. Nu zitten we halverwege met een thermoskan te

kleumen op een koud bankje en dat heeft het niet.

Tot overmaat van ramp hebben een groep demonstranten tegen de coronamaatregelen het begrip "koffiedrinken" gekaapt en bezoedeld. Zo voel ik het tenminste, want het is een poging tot misleiding, een smoes. Vroeger had je een "Smoezenboek": een boekje voor scholieren met de leukste verklaringen waarom je te laat op school kwam. Meest gebruikt en bijna waar: de brug stond open en de trein had vertraging. Had je maar eerder van huis moeten gaan, sukkel!

Veel leuker waren natuurlijk: mijn goudvis was ziek en ik moest nog langs de dierenarts, of: ik moest een oud vrouwtje helpen oversteken maar ze wilde niet.



Toetje van vroeger

Bij ons thuis was het zondagse toetje meestal zelf gekookte chocoladepudding met een toetje opgeklopt eiwit.

Bij heel bijzondere gelegenheden werd het toetje van oma gemaakt.

Bereiding:

Een schaal, hierop 12 lange vingers
Dan een laag appelmoes
Hierop weer 12 lange vingers
Een laag appelmoes.

Je hebt ongetwijfeld zelf mooie herinneringen aan dit soort smoezen maar bij "Wie komt er koffie drinken" heb ik toch een ander gevoel, vooral omdat niet kinderen het doen maar volwassenen. Wat wel klopt is de referentie aan wat we nu het meest missen: gewoon gezellig samen op visite bij vrienden, bij je kinderen. Desnoods: "samen protesteren, ja gezellig!". Maar dat kan helemaal niet als je ook goed voor de ander wilt zorgen. Gezellig en goed zorgen voor, staan nu op gespannen voet en dat wringt.

Maar wat het meest wringt bij mij is dat ik niet voor mijn kleindochter de opa kan zijn die ik wel voor mijn kleinzoon ben geworden. Gelukkig is het leed afzienbaar en het ongemak betrekkelijk. Als ik de beelden zie van vluchtelingen uit kamp Moria of andere plekken op de wereld waar ze slachtoffer zijn van politiek geweld en geopolitieke beslissingen, dan schaam ik me voor mijn regering en voor mijn eigen onbenullige klachten.

De slachtofferrol past ons niet. Mij in ieder geval niet, al zie ik mensen in mijn omgeving die wel hard geraakt worden doordat hun inkomen of pensioenvoorziening in gevaar komen.

Laten we vooral nu weer solidair zijn en straks stemmen op partijen die bereid zijn om die solidariteit echt weer op te bouwen maar ook in staat zijn om de profiteurs en de grote graaiers in bedwang te houden.

Evert Ruiter,

Ubbergen, februari 2021

Bron: KBO Gelderland



Dit de avond van tevoren doen om alles goed te laten intrekken en tot slot een laagje opgeklopte slagroom over deze koek.

Eerlijk gezegd vind ik dit nog altijd een lekker toetje, maar wel machtig.

Mary-Ann Borggreve

Eenzaamheid

In 2019 ervoer 9 procent van de Nederlandse bevolking van 15 jaar of ouder sterke gevoelens van eenzaamheid, 26 procent voelde zich enigszins eenzaam en de overige 66 procent was niet eenzaam. Alleenstaanden en alleenstaande ouders voelen zich vaker eenzaam dan paren en thuiswonende kinderen. Een derde van de 75-plussers voelt zich enigszins eenzaam en 9 procent van hen voelt zich sterk eenzaam, aldus Nikki van Toorn van het CBS. Deze uitspraak is naar aanleiding van een enquête van het CBS over Sociale samenhang & Welzijn. In 2019 was dus nog niet zichtbaar wat 2020 en dit jaar voor invloed zouden hebben op eenzaamheidsgevoelens.

Er zijn in die enquête vragen gesteld die gingen over gemis van gezelschap, het gevoel in de steek gelaten te zijn en zo. Duidelijk kwam naar voren dat alleenstaanden aanmerkelijk meer

gevoel van eenzaamheid ervoeren dan bij gezinnen of samenwonenden. Een speciale groep die hier weer slechter scoort zijn de alleenstaande ouders. Ze hebben geen klankbord en staan er in het opvoeden alleen voor.

Wat onze groep betreft voelt 9% van de 75-plussers zich sterk eenzaam en 33% voelt zich weleens eenzaam.



Kortom 58% ervaart geen eenzaamheid. In de categorie 55+ tot 75 liggen deze getallen als volgt: 67% voelt zich niet eenzaam, 25% een beetje en 8% sterk eenzaam. Let wel, ook onder jongeren zijn vergelijkbare verhoudingen zichtbaar.

Er is in het onderzoek ook onderscheid gemaakt tussen sociaal eenzaam en emotioneel eenzaam. Het onderscheid hiertussen is dat emotionele eenzaamheid vooral een afstand is tot andere mensen waar gevoelens mee kunnen worden gedeeld. Met winkelpersoneel zal men niet snel emotioneel contact hebben terwijl dit wel een menselijk contact is. In de zorg is dit ook een dilemma, verzorgenden staan soms wel en soms niet open voor een uitgebreider praatje dan over 'het weer'. De bezuinigingen in de zorg hebben hier zeker invloed op.

Een voor ouderen bekende oorzaak van het eenzaamheidsgevoel is het wegvallen van bestaande contacten en de noodzaak te verhuizen naar bijvoorbeeld een andere woning of plaats. Het missen van een levenspartner hakt er ook diep in en 'geneest' niet snel. De beste remedie tegen eenzaamheid is actief blijven, zelf de telefoon pakken, zelf initiatief nemen en een uitnodigende houding aannemen. In geval van ernstige eenzaamheid kan contact opgenomen worden met een eenzaam coach, bijvoorbeeld via het Eenzaamheid Informatie Centrum (eenzaamheid.info).

Erik Erkelens



Zo bescherm je de tuin tegen vorst

April luidt normaal gesproken de lente in, maar nu gaat het 's nachts vriezen. Aan de hand van deze tips blijft de tuin mooi voor het moment dat de zon weer gaat schijnen.

Zomerplanten

Allereerst wil je natuurlijk alle kleurrijke zomerplanten beschermen tegen de vorst. Het beste advies is om deze planten toch even naar binnen te halen totdat het lenteweer echt doorzet. Een andere optie is om ze af te dekken met een vliesdoek; een licht, synthetisch weefsel dat tot 5 graden vorst tegenhoudt. Dat kan net het verschil maken.

Vorstgevoelige planten

Vorstgevoelige planten zijn vooral kwetsbaar in de winter, maar ook bij lichte vorst lopen sommige soorten risico. Het is verstandig om deze planten uit de wind te houden en op een beschutte plek te zetten. Het voordeel is dat vorstgevoelige planten niet zo snel sterven door kou, dus ze hoeven niet per se naar binnen zoals zomerplanten.

Wel is het goed om ze in potten te plaatsen en af te dekken met een dekentje hooi of stro. Zet ze vooral op een plek staan waar het water goed kan worden doorgelaten aan de onderkant.

Fruitbomen

Voorals kuipplanten en bloeiende fruitbomen lopen risico bij koude temperaturen. Gouden tip: blijf ze besproeien. Hierdoor ontstaat er een ijslaagje en zal de temperatuur van de bloem nauwelijks onder het vriespunt komen, omdat bij ijsvorming warmte vrijkomt. Zo bescherm je de beginnende vrucht tegen de vorst.



Dat kans dat het gaat vriezen, blijft de komende tijd wisselend. Pas in mei zal die kans flink afnemen. Deze hele maand is het dus slim om uw tuin te blijven beschermen tegen de koude nachten.

Bronnen: Plusonline 2 maart 2021 -
vtwonen - weeronline

Het nieuwe pensioenstelsel

Het is de bedoeling van het 'Nieuwe pensioenakkoord' dat het gehele Nederlandse pensioenstelsel wordt omgevormd. Er zijn meerdere aanleidingen om het stelsel te veranderen. Het rommelt al enkele jaren bij diverse pensioenfondsen. In het verdere verleden waren er werkgevers die geld uit het bedrijfspensioenfonds gebruikten voor andere doelen dan voor het pensioen van werknemers die de 65-jarige leeftijd zouden gaan bereiken. De gemiddelde levensverwachting is sinds de jaren 60 sterk gestegen. De levensverwachting steeg door betere welstand, onder andere veroorzaakt door de rijke gasvondsten. In de jaren 60 en 70 van de vorige eeuw was het voor pensioenfondsen zeer aantrekkelijk om te beleggen in aandelen, obligaties en vastgoed. Bijna alles leverde meer geld op voor de pensioenkas.



Afgelopen jaren is dat anders geworden. Langs kwamen: de huizencrisis, de krediet crisis, de steeds gecompliceerder wordende beleggingsmarkt (trackers, derivaten, beleggings-CV's, turbo's, sprinters en speeders) en bovendien de beslissing van de Europese Centrale Bank (ECB) om de rente te verlagen en zelfs negatief te maken en toenemende regelgeving vanuit de overheid. Dan zit een pensioenfonds al snel in de knel.

Het nieuwe pensioenstelsel wil het principe dat nu geldt, namelijk een werkzaam leven lang 'sparen in een gezamenlijke pot', omvormen. Het nieuwe stelsel wil zowel de mensen die afdragen (de werkenden) als de mensen die verteren (de gepensioneerden) laten 'profiteren' van groei, dan wel krimp van de economie. Werkenden zullen flexibeler moeten afdragen en gepensioneerden zullen het gegarandeerde bedrag aan het einde van de maand kunnen zien veranderen.

Op dit moment wordt er door werkgeversorganisaties, CNV en FNV, de ouderenbonden en de overheid gekeken naar het doel, maar vooral ook naar een eerlijke en fatsoenlijke overgangsregeling. KBO-PCOB maakt zich hard voor onze pensioenbelangen. Als die belangen niet ingebracht worden, dan is de kans groter dat ouderen er bekaaid af zullen komen. Zo werkt dat in een polder-land. Hoe meer leden PCOB en KBO hebben, hoe groter de invloed kan zijn en des te beter voor uw belangen!

Erik Erkelens

**Ik ben niet
met PENSIOEN
Ik ben professioneel
OPA**

**Luister met oren van tolerantie, kijk door de ogen
van mededogen en spreek met de taal van liefde.**

Maulana Jalaluddin Rumi (1217-1273)

Supplementen



Foto Thomas Breher

Slik je supplementen, maar leef je verder ongezond, dan heb je gewoon hele dure poep als resultaat.

Bron: aan de keukentafel met Coop



Hobby: Bridge

Voor de 'hobby-van-de-maand' mocht ik deze keer Frans Bik enkele vragen stellen.

Hoe lang bridge jij al?

Vanaf 1992, dus al een kleine 30 jaar.



Wat is er zo leuk aan? Ik heb kaartspellen en bordspellen altijd leuk gevonden. Mijn vader en moeder speelden het al met twee anderen en dan kon ik meekijken. Er zijn veel andere kaartspelen, maar daarbij kun je pech hebben en als je dan de hele avond slechte kaarten krijgt, kun je ook niet goed spelen. Het leuke van bridge is, dat je met slechte kaarten toch goed kunt scoren als je goed 'tegen' speelt. Dat is dan juist een extra uitdaging. Bridge is natuurlijk ook leuk omdat je het met meer mensen speelt, 2 tegen 2. Het moet wel een beetje klikken, maar dan is het heel gezellig en ook serieus! Iedere avond speel je in competitie en je hebt een stand waardoor je in een 1^{ste}, 2^{de} of 3^{de} klasse kunt komen. De besten spelen in de A-lijn. Je wilt liever niet degraderen.

Is het moeilijk om te leren? Er zijn veel regels en het is best moeilijk. Maar eigenlijk kan iedereen het leren. Je moet wel op les gaan. Je hebt er veel voordeel van als je al vaker kaartspellen hebt gespeeld en al iets weet van troeven, bieden en tellen.

Hoe vaak ga jij bridgen? Ik speel 2x per week, bij 2 verschillende clubs.

Hoe gaat het in corona-tijd? Niet dus. Heel jammer. De club is gesloten en ook thuis kan het nu niet, omdat je dan wel met 4 mensen samen moet komen. Je kunt nu wel Stepbridge spelen, dat is via de computer. Maar daar houd ik niet van.

Meer informatie kun je krijgen bij bridgeclubs in Ede, die aangesloten zijn bij de Nederlandse Bridgebond.

Dankjewel Frans, ik vond het heel leuk om jou zo enthousiast te horen vertellen over je hobby!

OPROEP: Heeft u ook een leuke hobby en wilt u er iets over vertellen of mag ik enkele vragen stellen? U mag mij bellen:

Liesbeth Meens, 0318 64 00 17

NOOT: Het is bekend bij de redactie dat er meer leden van KBO Ede zijn die graag bridge spelen. Het zal mooi zijn, na de aangescherpte corona regels, een gezellige middag of avond bridge te spelen met onze leden.

"Zoom"

Bij het woord zoom denk ik aan een rok of broek, waar de rand van omgeslagen is.

Als ik tegenwoordig het woord ZOOM ergens zie staan moet ik niet *zoom*, maar *zoem* zeggen.

Volgens mij is zoem het geluid wat insecten maken.

Nee hoor, het tegenwoordige zoom gebeurt op je computer. Dan zie je een aantal mensen op je beeldscherm en kun je naar elkaar zwaaien en als je "unmute" kun je met iemand praten.

Unmute betekent dat je de microfoon aanzet.

Eerlijk gezegd maak ik op woensdagochtend dankbaar gebruik van de zoommeting die de RK Antonius Kerk in Ede organiseert.

Hoe zoom werkt? Geen idee. Ik ben altijd weer blij dat het lukt om mee te luisteren en te kijken.

Mary-Ann Borggreve

ZOOM sessie



PSD2

Waar val ik u mee lastig? Wel, met de vraag of u soms een slimme telefoon of een laptop bezit. Hebt u een app of programma op het apparaat om diverse financiële zaken simpel te regelen? 'Payment Services Directive 2' (PSD2) is de Europese betaalrichtlijn die in 2019 is ingegaan. Deze richtlijn geeft banken, bedrijven en overheden de mogelijkheid tot het delen van informatie. Dat houdt in dat als u een app installeert met de naam 'Huishoudboekje' u toestemming geeft dat deze app gegevens van uw bankrekening verwerkt. U heeft daarmee toestemming gegeven tot het delen van financiële gegevens. Dat kan handig zijn, maar waar zijn uw gegevens? In wiens handen vertrouwt u deze gegevens en wat doet dat bedrijf ermee, geanonimiseerd of niet? Onder welke wetgeving vallen uw gegevens: Chinese, Amerikaanse of welke dan ook? Besef dus dat 'voorwaarden accepteren' of 'toestemming geven tot delen' veel consequenties kunnen hebben. Jongelui zijn er al helemaal aan gewend direct op 'Accepteren' te drukken als er iets leuks is en vaak nog gratis ook.

Informatie op de sites van de banken:

ABN-AMRO: weinig info, zie ook Multibankieren

ASN: uitleg, zeker niet compleet

De Volksbank: Populaire maar versnipperde uitleg.

SNS: uitleg + leuk filmpje dat weinig inzicht geeft in consequenties

ING: uitleg in korte blokjes

Rabobank: Begrijpelijke informatie, gemakkelijk te vinden via 'zoeken'.

Regiobank: Uitgebreide maar versnipperde uitleg + filmpje over aan/uitzetten met de naam: 'Toegang andere partijen'

Triodos: PSD2 informatie overzichtelijk samengevoegd

Kritische informatie over internet veiligheid:

Privacy First: een stichting die zich beijvert voor privacy van burgers, PSD2 is hier slechts een deel van.

Interessant voor mensen die diep op zaken willen ingaan. (www.privacyfirst.nl)

Bits of Freedom: Actiegroep tegen misbruik van gegevens. (www.bitsoffreedom.nl)

Die lezen de voorwaarden vooraf vaak niet. Ga er niet ondoordacht op in als het gaat om apps die ook maar iets te maken hebben met uw financiën. Gratis of niet, zorg eerst dat u overziet wat u doet.

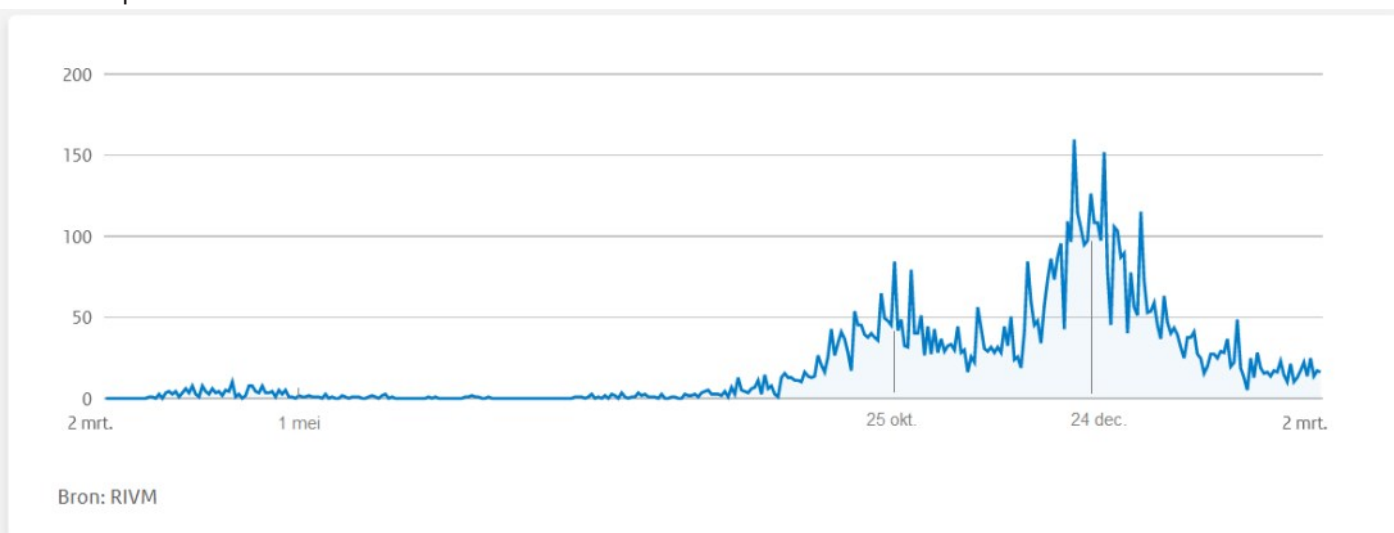
Zonder PSD2 deelden Nederlandse banken geen gegevens van hun klanten met externe partijen. Wel waren banken goed in staat om gegevens te verzamelen voor eigen gebruik, bijvoorbeeld het in kaart brengen van welstand per stadswijk. Nu PSD2 er is zullen banken nog steeds verzamelde gegevens van klanten niet delen met andere partijen. Als u toestemming geeft is dat als het goed is uitsluitend voor de data waarvoor u toestemming verleent.

Erik Erkelens



1 jaar Covid-19

Deze grafiek laat zien hoeveel mensen in gemeente Ede van 2 maart 2020 tot 2 maart 2021 positief zijn getest op Covid-19 per 100.000 inwoners



Airfryer

Niet alleen om in te frituren, maar ook om cake en brood in te bakken.

Voor de een gaat er niets boven de 'ouderwetse' frituurpan, voor de ander is de airfryer een uitkomst. Daar waar de frituurpan alleen kan frituren, kunt u in de airfryer ook bakken. Dus naast een bitterbal of friet, kunt u er ook brood, koekjes en cake in bakken. En bakken, dat doen we graag!

Heteluchtoven in het klein

De airfryer is een soort kleine heteluchtoven. De lucht circuleert door het apparaat op een constante temperatuur. Voor het bereiden van snacks heeft u in principe geen olie of (frituur)vet nodig. En omdat het een kleine over is, kan er ook in gebakken worden. Dat kan met bakpapier in het mandje of op de bodem van het apparaat. De nieuwere versie van het apparaat wordt geleverd met bakaccessoires. Een voordeel ten opzichte van de oven is dat voorverwarmen in principe niet nodig is en het product een veel korter baktijd heeft.

Vers brood

Er gaat niets boven vers, liefst nog een beetje warm, brood. Om zelf brood te maken kunt u gebruik maken van kant-en-klaar broodmix, maar het is ook eenvoudig om zelf het beslag te maken.

Ingrediënten:

- 250 gram tarwebloem
- 175 milliliter lauw water
- 1 theelepel zout
- 1/2 theelepel gedroogde gist

Bereidingswijze:

Meng alle ingrediënten en kneed door elkaar tot een deeg ontstaat. Zodra het een mooi samenhangend deeg is, dek de bol dan af in een kom en laat 1 uur rijzen op een warme plek (bijvoorbeeld bij de verwarming). Bekleed het mandje van de airfryer of gebruik de bakvorm en bekleed met bakpapier. Zorg dat het bakpapier niet over de vorm heen komt. Doe het deeg erin en laat nog eens 30 minuten rijzen.

Het brood is nu klaar om gebakken te worden. Stel het apparaat in op 160 graden en zet het mandje of de vorm erin. Bak het brood in ongeveer 35 minuten gaar. Check eventueel met een satéprikker of het brood helemaal goed gaar is. Zo niet, verleng de baktijd met 5 minuten.

Cake bakken

Een cake bakken in de airfryer kan gewoon met de kant-en-klaar cakemixen. De baktijd verschilt wel per apparaat. Kijk hiervoor in de gebruiksaanwijzing, maar de gemiddelde cake bakt u in 55 minuten op 155/160 graden goudbruin. Dit is natuurlijk ook afhankelijk van de bakvorm. Een lagere vorm is eerder klaar en losse bakvormpjes voor cup cakes zijn ook eerder gaar, dus verkort de baktijd. Ook hier geldt, test het met een satéprikker. Komt hij er schoon uit dan is de cake gaar, zit er nog beslag aan, laat de cake dan nog even in het apparaat zitten.

Bron: Max Vandaag



KBO Vervoersservice



Voor KBO-leden die slecht ter been zijn, moeilijk met het openbaar vervoer of met de regiotaxi kunnen reizen, geven wij graag de mogelijkheid met KBO vervoer naar een teststraat of priklocatie te gaan. Graag z.s.m. doorgeven aan Gerda Hiensch, coördinator Zorg & Welzijn. De kosten zijn € 2 per persoon. U wordt met de auto opgehaald en na afloop weer thuisgebracht. De gegevens van Gerda zijn: t. 0318 62 10 08 / 06 12 09 46 36 of e-mail: j.hiensch@chello.nl (mondkapje meenemen)

Met deze tips krijgt u een glazen vaas stralend schoon

Niets wat zoveel plezier geeft in huis als verse bloemen. Maar na verloop van tijd wordt het water troebel. En als de bloemen verwelkt zijn heeft het water een vervelende aanslag in de vaas achter gelaten. Met onderstaande tips heeft u in een handomdraai weer een stralend schone vaas.

Oorzaak aanslag in de vaas

De aanslag in de vaas wordt onder andere veroorzaakt door de takken van de bloemen. Daar zitten schimmels en bacteriën op die werken zodra ze met water in contact komen. Maar ook bloemenvoeding is een boosdoener. Daarnaast bevat het water kalk en ook dat leidt tot aanslag op de vaas.

Afwasmiddel en chloor

Meest voor de hand liggend is de vaas schoon te maken met afwasmiddel. Op zich werkt dat goed, maar de aanslag gaat nog makkelijker weg als u een druppel chloor in het water doet. Laat even inweken en verwijder het vuil met een afwasborstel. Chloor is sowieso een handig middel om bacterievorming in de vaas te voorkomen. Wordt er bij uw boeket geen bloemvoeding geleverd, doe dan een druppeltje chloor in de vaas.

Wondermiddel azijn

Nog zo'n handig middel wat in de meeste keukenkastjes wel te vinden is, is azijn. U kunt hier de gewone keukenazijn voor gebruiken. Voor hardnekkig vuil moet u het wel wat langer in laten trekken. Maar u zult zien dat de vaas er dan weer mooi uit ziet. Zeker tegen kalk is azijn zeer effectief.

Gebitsreinigings- en vaatwastabletten

Wie een afwasmachine in huis heeft kan ook een vaatwastablet oplossen in warm water. Doe de oplossing vervolgens in de vaas en vul aan met water zodat de vaas gevuld is en laat een nacht weken. Dan is hij weer zo goed als nieuw. Ook tabletten om kunstgebitten mee te reinigen zijn schoonmaakwondermiddelen. Los het tablet net als de vaatwastablet op in warm water en doe de oplossing met extra water in de vaas. Een effectieve methode voor smalle vazen waar u niet gemakkelijk met een borstel bij kunt.

Huis-tuin-en-keukenmiddeltjes



Voor een snelle schoonmaakbeurt kunt u ook een glasreiniger gebruiken. Spuit de reiniger op de aanslag, laat 10 minuten inwerken en spoel de vaas om. Maar ook een beetje tandpasta met warm water, een sopje met een beetje Biotex, de binnenkant van een aardappelschil en weken in bakingsoda, krijgen een vaas weer glanzend schoon.

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)





Dobbelen

Bron: diverse websites

Dobbelen doe je met dobbelstenen. Het woord is afkomstig van het oud-Franse doble = "dubbel". Ergens om dobbelen wordt dan als een eenvoudige manier gezien om een onoplosbaar lijkend geschil op te lossen.

Over dobbelen kun je verschillende opvattingen hebben. Je kunt het zien als een gezellig spel of juist als een instrument van de "Boze". Dat laatste komt in bepaalde reformatorische kringen voor.

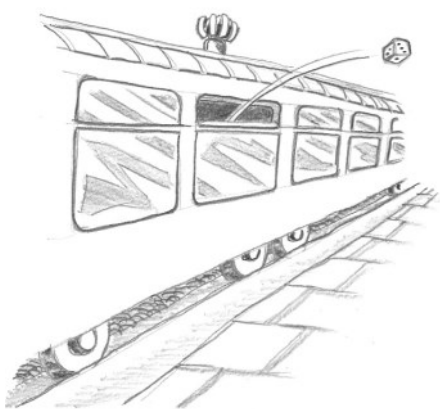
Wel een probleem bij heel wat gezelschapsspelletjes zoals bijvoorbeeld ganzenbord of backgammon. Dobbelstenen komen in de hele wereld voor. In China zien ze er net zo uit als bij ons.

Kent u ook nog de verhalen bij geschiedenis, dat de oude Germanen zelfs hun vrouwen verdobbelden? De Romeinen kenden in ieder geval ook het gebruik van dobbelstenen. Er is een beroemde uitspraak van Julius Caesar: Alea iacta est (de dobbelsteen/teerling is geworpen).



De dobbelsteen

Was het ergens in Amerika, China of India? Zeker is het dat op het treinstation een oude dobbelsteen onder een stapeltje verfrommelde kranten lag. Die papieren waren achteloos op het perron neergegooid door reizigers. Die dobbelsteen peinsde over zijn lange geschiedenis van heen en weer worden geworpen: "In het gokpaleis hoorde ik juichkreten en zware vloeken, als ik even stil mocht liggen. Daarna hobbelde ik weer over de tafel. Intussen ging er heel wat geld van de ene hand in de andere over.



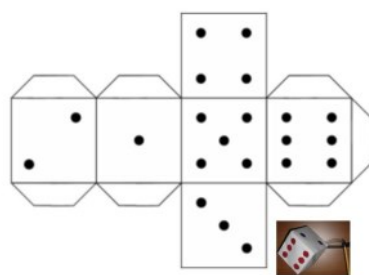
Tenslotte heeft een van de spelers mij meegenomen. Met hem maakte ik heel wat treinreizen mee. Gelukkig zag ik voortaan kleinere bedragen, die van eigenaar veranderden, ofschoon de kreten er nog mochten wezen. Bij een felle ruzie van de gokkers werd ik uit

In de Bijbel komt het gebruik van dobbelen heel wat keren voor. Bijvoorbeeld bij de kruisiging dobbelen de Romeinse soldaten om het kleed van Jezus. Dit is de reden dat dobbelstenen een van de lijdenswerktuigen zijn.

Heel bijzonder vind ik zelf het verhaal van de verkiezing van Saul tot eerste koning van Israël. Er bestaan verschillende versies over de keuze van Saul, maar de tweede versie is me altijd bijgebleven. Dit verhaal (1 Samuël 10:17-27), vertelt dat Samuël het volk ter verkiezing van een koning voor een landdag naar Mispá roept. Daar valt het lot op Saul, die zich uit bescheidenheid eerst verstopt. Toch wel heel bijzonder dat zo'n belangrijk gebeuren door het lot wordt beslist.

In ons land zijn bij opgravingen diverse dobbelstenen gevonden. De oudste dobbelsteen is gevonden in het zuid oosten van Iran en is waarschijnlijk al 5000 jaar oud.

Mary-Ann Borggreve



het raam gegooid, net toen de trein stil stond bij dit station. Hoe zal het verder met me gaan?"

Het antwoord kwam dadelijk.

Carl, een jongetje van een jaar of acht, grabbelde nieuwsgierig in dat hoopje oude kranten.

"Ha, die dobbelsteen neem ik mee!" riep hij tegen zijn vader.

"Goed Carl, maar schiet op. Daar zie ik onze trein al aankomen."

De dobbelsteen ging een huiselijk leven tegemoet. Hij kwam in de doos van het bekende spel "Mens erger je niet!"

Wanneer Carl zijn vriendjes op bezoek kreeg, werd er vaak een spelletje gespeeld. De jongens bewonderden die bijzondere dobbelsteen met keurig rechte hoeken. "Dat is wel wat anders dan die steentjes met afgeronde zijden," vonden ze.

De bewuste dobbelsteen dacht: "Wat een eer dat men hier het liefste met mij gooit. Gezellig beleven zonder geld, waarbij toch levendig geroep klinkt en drang naar winnen en vrees voor verlies achterwege blijven."

Han Messie - 6 jan. 2021

Bron: Kladblok februari 2021

Hoe ongezond zijn bezorg- en afhaalmaaltijden?

We laten meer maaltijden aan huis bezorgen sinds we thuiswerken en de horeca beperkt open is. Dat is natuurlijk niet zo gek. Een afhaalmaaltijd is snel en gemakkelijk, maar niet altijd erg gezond. Wat kun je het beste bestellen als je toch graag gezond wilt eten?

Bekijk het menu

Tegenwoordig kun je bijna op elke website de kaart of menu van het restaurant inzien. Selecteer op de gezondere keuzes. Gestoomde, gekookte en gegrilde gerechten bevatten vaak minder calorieën dan gebakken of gefrituurd. Als je voor vegetarisch kiest, zoals tofu, falafel, kaas als paneer of halloumi heb je ook vaak een slanker gerecht te pakken dan wanneer je kiest voor vlees. Vis is ook een slanke optie, mits niet gefrituurd.

Check de groente

De beste manier om te zorgen voor een gezonde keuze is de groente-check. Meestal zit er in afhaalmaaltijden namelijk niet veel groente. Denk bijvoorbeeld aan sushi, dat is vooral witte rijst met vis. Pizza's zijn vaak maar spaarzaam belegd met groenten en bij de snackbar of kebabzaak krijg je ook vooral een koolhydraatbron en vlees. Door voor groentegerechten te kiezen zit je beter en gezonder. Of bestel extra groente als bijgerecht. Kies bijvoorbeeld voor een extra salade of een extra groentegerecht. Meer groente maken je maaltijd gezonder en de vezels zorgen ook voor meer verzadiging. Je kunt ook thuis in de tijd dat je gerecht bezorgd wordt een snelle salade maken of zet wat snackgroente op tafel om het gebrek aan groenten te compenseren.

De juiste portie

Als je zelf kookt, heb je invloed op de hoeveelheid die je opschept. Als een maaltijd kant-en-klaar bezorgd wordt, dan is de kans groter dat je een grotere portie eet dan normaal. Informeer of er ook een kleinere portie bestaat, daarmee bespaar je flink wat calorieën. Toch een grote portie besteld? Dan kun je er ook voor kiezen om deze te delen. Hetzelfde kun je natuurlijk doen met een dessert of toetje. Laat je een 3- of 4-gangen menu thuis bezorgen? Bedenk dan dat je ook meerdere voorgerechtjes kunt kiezen in plaats van hoofdgerechten. Dan eet je een stuk minder en kun je toch lekker genieten.

Saus & toppings apart

Bezorgmaaltijden komen vaak samen met sausjes, dressings en soms toppings. Vraag of ze deze apart kunnen verpakken, zodat jij zelf de hoeveelheid kan bepalen. Of bestel een patatje zonder en kies voor je eigen slanke yoghurt-mayonaise. Bestel je pizza? Kies bij pizza voor slanke smaakmakers, zoals uien, olijven, kappertjes, rucola, champignons en vermijd juist de pizza's met veel kaas of vlees.

Gezonde keuzes op een rij

Heb je ruime keuze uit afhaalmaaltijden? Vergelijk dan de menukaarten goed. De keukens waarbij je de meeste kans hebt op gezondere maaltijden zijn:



Thais: denk aan heerlijke gerechten met kip, vis, tofu en geroerbakte groente. Of spring-rolls met groente en vis.

Indiaas: volop gezonde keuzes, zoals gerechten met kikkererwten en linzen. Heerlijk met een yoghurtsaus en falafel of halloumi. Eet het met een beetje zilvervliesrijst of naanbrood.

Mexicaans: bestel iets met kip, bonen of groente. De zure room kun je prima vervangen door volle (Griekse) yoghurt en volkorenwraps uit je eigen voorraadkast.

Chinees: gerechten als tjap tjoi, gado gado of een grote groenteloempia bevatten relatief veel groente. Ook is het eiergerecht foe yong hai een betere keuze dan de gerechten met varkensvlees.

Vegetarisch/vegan: hier is de kans op gerechten met groente het grootst. Denk aan een gezonde buddha bowl met kikkererwten, quinoa, tempé, pompoen en avocado. Vraag of de koolhydraatcomponent wat kleiner mag, deze is meestal ruim vertegenwoordigd.

Japans: in de basis is sushi een slanke afhaalmaaltijd, maar je eet er gemakkelijk te veel van. Combineer sushi bijvoorbeeld met edamame boontjes, zeewiersalade of misosoep.

Italiaans: een pizza met dunne bodem en rijkelijk belegd met slanke smaakmakers als groente, olijven, rucola, uien, kappertjes, ansjovis en wat Parmezaan. Kies je voor een pasta- of spaghettigerecht, bestel er dan een salade of een extra portie groente bij.

Frans: sla het stokbrood met kruidenboter liever over en ga voor een lekkere uiensoep. Andere Franse lekkernijen die relatief slank en gezond zijn: coq au vin en salade Niçoise.

Wat drink je erbij?

Alcoholische dranken bevatten net als frisdrank flink wat calorieën. Drink bij je afhaalmaaltijd daarom het liefst water uit de kraan, bruisend water of frisdrank light. Om je afhaalmaaltijd gezond af te sluiten, zou je in plaats van een dessert ook kunnen kiezen voor een kopje koffie of thee.

Bron: Plusonline 2 maart 2021

Dagje uit

Het is nog steeds Coronatijd en er op uit naar een museum is nog niet mogelijk. Ik neem u nog één keer mee naar Midden Drenthe.

Ik liep in schitterend winterweer van brug 6 naar brug 7. Als je die brug oversteekt heb je een wijds uitzicht. Je ziet in de verte en rookpluim, die uit een heuvel schijnt te komen. In werkelijkheid komt de rook uit een enorm lange pijp, die op een heuvel staat. Dit gaat om de VAM berg. VAM staat voor Vuil Afvoer Maatschappij.

De VAM, opgericht in 1929 met als doel de bereiding van compost als bodemverbeteraar voor de schrale gronden van de jonge ontginningen die in de jaren '20 op gang kwamen. Tevoren was komen vast te staan dat door het gebruik van stadscompost de zgn. ontginningsziekte effectief kon worden tegengegaan (die naar later bleek een gebreksziekte te zijn en een gevolg van een tekort aan sporenelementen, met name koper). De VAM sloot voor dit doel een contract met de gemeente Den Haag en de NS om al het Haagse huisvuil per spoor naar Drenthe af te voeren. Bij Wijster werd vervolgens op een deel van een 600 ha metend heidecomplex een grote compostfabriek gebouwd waar in het najaar van 1931 de eerste trein met speciaal gebouwde vuilniswagens aankwam. Om het eindproduct te kunnen afvoeren werd een ruim 3 km lang verbindingskanaal naar het Linthorst Homankanaal gegraven, het VAM-kanaal. Voor de aanvoer van vuilnis werd een 3,5 km lange spoorbaan aangelegd als aftakking van de lijn Hogeveen-Assen.



In 1996 werd een nieuwe composteringsinstallatie en een vuilverbrandingsoven in gebruik genomen, die tot de meest geavanceerde van Europa behoort (GAVI). Momenteel maakt de VAM deel uit van Attero. De VAM levert diensten voor het transport, hergebruik en eindverwerking van afvalstoffen van huishoudens en bedrijven. In 1999 werd VAM verkocht aan het toenmalige Edon. Sinds 1 januari 2010 is de VAM een onderdeel van Attero, het voormalige Essent.

De VAMberg is prominent aanwezig in het landschap. Op het terrein is nog altijd een treinstel te zien, waarmee vroeger het huisvuil werd aangevoerd. Bovenop de berg staat een informatiecentrum, De Blinkerd. Daar staat u op 4800 cm hoogte, zo geeft een bord aan. Onderaan de berg is koffiekiosk Het Blinkertje, een aanrader om daar op een zonnige zondag een kopje koffie te drinken en gezellig met de vaste klanten te babbelen. Je kunt leuk wandelen op de VAMberg. Er is ook een fietsroute. Onder fietsers welbekend, want afgelopen jaar waren hier de Nederlandse kampioenschappen wielrennen.

Dat het niet altijd even fraai is bleek wel uit een aflevering van 'De Vuilnisman' op NPO 2 met Teun van de Keuken.

Mary-Ann Borggreve



Droedels

Nr. 1



Nr. 2



Nr. 3



Nr. 4



Geduld is een boom waarvan de wortel bitter is maar waarvan de vruchten echt zoet zijn.

Iraans spreekwoord

Agenda KBO en PCOB

Naar aanleiding van de regeringsmaatregelen per 2 februari 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.



Foto Esther Groen

Oplossing Droeëls pagina
nr. 1 grondwet
nr. 2 verdubbel
nr. 3 uitvinding
nr. 4 Ivorkust

Sudoku ★★ ★

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