

# NIEUWSBRIEF KBO



afdeling Ede

Jaargang 28, nr. 5 mei 2021



## Voorwoord

Eind april, wanneer u deze nieuwsbrief ontvangt, zijn we hopelijk al een eind gevorderd met het Covid-19 vaccinatieprogramma en kunnen we ons verheugen op een veiliger leefomgeving voor ons allemaal. We hopen dan onze activiteiten weer op te starten. In welke mate dat kan, is nog niet duidelijk, maar we zetten ons beste beentje voor om u een interessant programma aan te bieden.

Na Pasen zijn er, naast de kerkelijke feestdagen Hemelvaart en Pinksteren, ook weer de nationale feestdagen 4 en 5 mei en eind april Koningsdag. Allemaal in een prachtige tijdsperiode waarin de natuur zich verder ontplooit en alles groeit en bloeit. Laten we, ieder op zijn of haar manier, daarvan genieten ondanks de Covid-beperkingen die nog wel even zullen blijven.

De PCOB afdeling Ede heeft kort geleden het rapport "Zorgen voor Morgen" over ouderenhuisvesting gepresenteerd aan het gemeentebestuur. Ik wil u graag attenderen op dit rapport waarin een overzicht wordt gegeven van allerlei woonvormen voor ouderen, waarbij ook een vorm van zorg mogelijk is. Het is ook een uitnodiging om op tijd na te denken over de toekomstige woonvorm. In deze nieuwsbrief op pagina 3 vindt u meer informatie over het rapport.

Namens het bestuur,

*Adri Koch*

voorzitter a.i. en secretaris



**In dit nummer:**

|                          |           |
|--------------------------|-----------|
| Voorwoord                | <b>1</b>  |
| Colofon                  | <b>2</b>  |
| Van het bestuur          | <b>3</b>  |
| Programma O&O            | <b>5</b>  |
| Stemmen met rood potlood | <b>10</b> |
| Boeken van vroeger       | <b>10</b> |
| Nasi recepten            | <b>14</b> |
| Vacature bestuur         | <b>15</b> |
| Dagje uit                | <b>15</b> |
| Agenda                   | <b>16</b> |

**Interessante informatie:**

|                                    |           |
|------------------------------------|-----------|
| Luisteren   Bespreek het samen     | <b>4</b>  |
| Hobby fietsen                      | <b>5</b>  |
| Antoniusvuur                       | <b>6</b>  |
| Loonzakje   Etiket voedsel         | <b>7</b>  |
| Captain Tom Moore                  | <b>8</b>  |
| Wasknijper                         | <b>9</b>  |
| Airfryer reinigen   Gehoorapparaat | <b>11</b> |
| Wat eten wij?   Rijbewijskeuring   | <b>12</b> |
| Eet vaker ui                       | <b>13</b> |
| Corona tip                         | <b>14</b> |

**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](mailto:adri.koch@ziggo.nl)

Penningmeester a.i.  
Annelies Tax t. 0318 61 77 93  
e-mail: [ataxtames@gmail.com](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:trudyvanschoonhoven@planet.nl)

Vrijwillige Ouderen Adviseurs  
(VOA) en Wet Maatschappelijke  
Ondersteuning (WMO)  
Frans Bik t. 0318 84 29 92  
e-mail: [fransbik1@gmail.com](mailto:fransbik1@gmail.com)  
Liesbeth Meens t. 0318 64 00 17  
e-mail: [liesbethmeens@live.nl](mailto: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](mailto:j.hiensch@chello.nl)

Beheer website en facebook  
Annelies Tax t. 0318 61 77 93  
e-mail: [ataxtames@gmail.com](mailto:ataxtames@gmail.com)

Belastingsservice Ouderenbonden  
Coördinator Douwe Ettema  
t. 0318 64 58 31 / 06 55 90 06 46  
e-mail: [ettema.douwe@gmail.com](mailto:ettema.douwe@gmail.com)

Redactie Nieuwsbrief  
Redacteur Fred Deuning  
t. 06 38 15 52 96  
e-mail:  
[jefdeuning22745@freeler.nl](mailto:jefdeuning22745@freeler.nl) +  
[kbonieuwsbrief@gmail.com](mailto:kbonieuwsbrief@gmail.com)

Corrector Mary-Ann Borggreve  
Vormgever Erik Erkelens

**KBO**  
Afdeling EdeDeze Nieuwsbrief kunt u ook lezen op onze website [www.kbo-edede.nl](http://www.kbo-edede.nl)Facebook [www.facebook.com/kbo-edebennekom](https://www.facebook.com/kbo-edebennekom)**Volgende kopij uiterlijk inleveren 3 mei 2021**

## Van het Bestuur

### Rapport “Zorgen voor Morgen” over ouderenhuisvesting in Ede

Met de toenemende vergrijzing, ook in onze gemeente, wordt ouderenhuisvesting een steeds groter aandachtsgebied. De afdeling Ede van de PCOB heeft een onderzoek uitgevoerd naar dit groeiende probleem, dat resulteerde in een handzaam rapport “Zorgen voor Morgen” over ouderenhuisvesting, dat recent werd aangeboden aan de Edese wethouder Wonen en zorg.

Het rapport is gemaakt door een werkgroep, met de leden Wim van den Brandt, Herman Gerritsen en Jan Telgen. Dit werd aangeboden aan de Edese wethouder Geert Ritsema en heeft als ondertitel ‘Werkend perspectief voor huisvesting ouderen’. Voor de gemeente zijn adviezen geformuleerd om de mogelijkheden voor ouderenhuisvesting te verruimen. Opvallendste voorstel is het mogelijk maken van pre-mantelzorg woningen. Hoofdlijn in het rapport is het dringende advies aan ouderen om nu al na te denken over de toekomstige woonsituatie. Daarover moet ook gesproken worden met familie en afspraken dienen vastgelegd te worden. Daarom heeft de notitie ook de titel ‘Zorgen voor Morgen’.

Er wordt een overzicht gegeven van allerlei woonvormen voor ouderen, waarbij ook een vorm van zorg mogelijk is. Onderscheid wordt gemaakt tussen individuele woonvormen als woning splitsen, kangeroe wonen, mantelzorgwoningen en collectieve woonvormen als woongroepen en hofjes.

De vragen, die spelen in de aandachtspunten, kunnen volgens de PCOB opgelost worden door de gemeente. Opvallendste suggestie is om pre-mantelzorg woningen mogelijk te maken. Dan hoeven ouderen niet te wachten tot er een mantelzorgbehoefte is ontstaan. Als men ouder is dan 67 jaar en er een sociale relatie is, komt iemand in aanmerking voor een pre-mantelzorgwoning. In de gemeente Ede bestaat zo'n regeling nog niet, in tegenstelling tot een aantal andere gemeenten, zoals Barneveld. “Tref daarom een parapluregeling om in bestemmingsplannen afwijkingen mogelijk te maken.” Het gaat dan ook om de bouw van nieuwe aan- en uitbouwen en bijgebouwen van mantelzorghuisvesting.

De specifieke suggesties hebben betrekking op de gemeente Ede, maar de notitie bevat overzichten en suggesties die ook landelijk van belang zijn. Daarom zal de notitie ook aangeboden worden aan de landelijke KBO-PCOB.

Bron: artikel 4 maart 2021 in Ede-Stad

## Droedels

Nr. 1



Nr. 2



Nr. 3



## Ziek of éénzaam?

Kent u iemand die ziek of eenzaam is? Weet dat wij klaar staan om een bloemetje te brengen of in deze corona tijd in plaats van een bezoekje telefonisch contact kunnen opnemen.

### Oud receptje:

Neem een kop vol opgeruimdheid  
Een lepel goede moed  
Doopt 2 lepels zelfbeheersing  
Waar u een weinig kalmte in doet  
Twintig druppels geest van vreugde  
en een poeder levensmoed  
Het is een balsem van vertroosting  
Het is als een raad als goud zo goed  
Vindt u in dit receptje  
Uw wens nog niet vervuld  
Neem dan tot het allerlaatste nog een lepel vol geduld  
Sterkte allemaal en blijf gezond.

### Zorg en Welzijn + Ophaalservice

**Gerda Hiensch-Deen,**

Telefoon 0318 62 10 08

Mobiel 06 12 09 46 36

E-mail: j.hiensch@chello.nl





## Luisteren

Tijdens de huisbezoeken als ouderenadviseur en ook eerder tijdens mijn werk en andere activiteiten heb ik heel veel gesprekken gevoerd. Dat wil zeggen, ik heb vooral veel geluisterd. De laatste jaren bezocht ik als vrijwilliger oudere mensen in ziekenhuis, verpleeghuis en hospice. Ook bezocht ik MS-patiënten thuis. In het begin was ik nog wel eens bang dat ik niets zou weten te vragen. Maar al snel kwam ik er achter dat een enkele zin vaak genoeg was om aan te geven dat ik bereid was om naar iemands verhaal te luisteren. Oudere mensen hebben zoveel te vertellen over hoe het nu met hen gaat, wat ze meemaken en ook over hun vroegere leven. Ik vind het boeiend om te horen en vooral heel bijzonder dat ze mij dat willen toevertrouwen. Dank jullie wel!

In deze bijzondere coronatijd zijn we nog steeds beperkt in onze activiteiten. We moeten voorzichtig zijn met bezoek en knuffelen. Het is niet mogelijk om 1,5 meter afstand te houden als je iemand moet helpen met de jas aan trekken om te gaan wandelen of als je dichtbij moet komen vanwege slechthorendheid. Contact met anderen gaat tegenwoordig veel via de telefoon of 'Zoom' (via de computer). Het gaat daarbij om het voeren van gesprekken, om praten én om luisteren.

Luisteren was een belangrijk onderdeel van mijn trainingen gespreksvoering. Onlangs kwam ik een mooi gedicht tegen en omdat het zo belangrijk is, wil ik het graag delen.

*Als ik je vraag naar mij te luisteren  
en jij begint mij adviezen te geven  
dan doe je niet wat ik je vraag.*

*Als ik je vraag naar mij te luisteren  
en jij begint mij te vertellen waarom  
ik iets niet zo moet voelen als ik het voel,  
dan neem je mijn gevoelens niet serieus.*

*Als ik je vraag naar mij te luisteren  
en jij denkt dat je iets moet doen om  
mijn problemen op te lossen,  
dan laat je mij in de steek,  
hoe vreemd dat ook mag lijken*

*Dus, alsjeblieft, luister alleen maar naar  
me en probeer me te begrijpen.*

*En als je wilt praten, wacht dan even en  
ik beloof je dat ik op mijn beurt naar jou  
zal luisteren.*

Leo Buscaglia (Amerikaanse auteur)

*Liesbeth Meens,*

KBO Vrijwillige Ouderen Adviseur

## KBO vervoersservice priklocatie of teststraat



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 binnen Ede zijn € 2 per persoon. U wordt met de auto opgehaald en na afloop weer thuisgebracht. De gegevens van Gerda zijn: t. 0318 621 008 / 06 120 946 36 of e-mail: [j.hiensch@chello.nl](mailto:j.hiensch@chello.nl) (mondkapje meenemen)

Uit het oecumenisch winterprogramma van 2020-2021 worden veel programma-onderdelen doorgeschoven naar het volgende seizoen. Daar zijn al wat afspraken over gemaakt. We maken nu rond Pasen een filmpje vanaf de voorkant van iedere deelnemende kerk om toch even goedendag te zeggen en de teams, die e.e.a. voor uw gemeenschap regelen, voor te stellen. Dat gezamenlijk filmpje wordt naar alle ingeschreven deelnemers gestuurd. Ruim 1500!

Een levensteken en een voornemen: We komen in de zomer weer met een mooi programma. We hopen dat de voornemens allemaal door mogen gaan.

**BESPREEK  
HET SAMEN**

We gaan hoopvol het  
nieuwe seizoen tegemoet.  
*Blijf gezond en tot ziens!*

Team Katholiek Ede:  
*Anneloes Fickweiler  
en Toos Ettema*

[www.bespreekhetsamen-edel.nl](http://www.bespreekhetsamen-edel.nl)

## Programma O&O vanaf september 2021 (onder voorbehoud)

Ondanks dat al vele leden een vaccinatie hebben gekregen kunnen wij nog niet zomaar activiteiten van commissie O&O invullen en opstarten. Wel hebben we een voorlopig programma opgesteld vanaf de maand september. Natuurlijk onder het voorbehoud dat het dan weer mogelijk is om activiteitenmiddagen te organiseren.

\* woensdag 15 september beginnen wij op met een gezellige middag om elkaar te ontmoeten en vertellen hoe we de lockdown zijn doorgekomen.

Daarna de volgende de data:

- \* 20 oktober "BINGO"
- \* 17 november: Algemene Leden Vergadering (ALV)
- \* 15 december: Kerstviering

### Alle data zijn onder voorbehoud.

Voor meer informatie over activiteiten, kijk op de website [www.kbo-edede.nl](http://www.kbo-edede.nl) of de facebook pagina van KBO Ede en in de volgende Nieuwsbrieven.

*Trudy van Schoonhoven*,  
coördinator commissie O&O



## Hobby: Fietsen

Voor de 'hobby-van-de-maand' mocht ik deze keer Beer Radstaat enkele vragen stellen.

**Hoe lang fiets jij al?** - Ik fiets al heel lang. Ik heb 40 jaar bij de post gewerkt, ik fietste overal heen. Als hobby is het eigenlijk begonnen toen de wandelclub waar ik bij zat geen afdeling senioren meer had. Toen zijn we met 'de senioren' maar gaan fietsen. Mijn ervaring bij de post kwam daarbij goed van pas, want ik weet overal de weg.

**Wat is er zo leuk aan?** - Nou, je kunt 10 keer door eenzelfde bos fietsen en elke keer is het toch weer anders. Het is leuk. Iedereen groet elkaar als je aan het fietsen bent. Dan houden we natuurlijk een tussenstop om wat te drinken. Dat is heel gezellig. De laatste keer was dat bij de Zuid Ginkel.

**Kan iedereen meedoen?** - Ja hoor, we organiseren tochten van 25, 40 en 60 km. Met de snelheid kan rekening gehouden worden.

**Moet iedereen een elektrische fiets hebben?** - Je ziet sinds de komst van fietsen met trapondersteuning veel meer mensen die mee willen doen met een fietstocht. Vanuit het hele land zijn er soms wel 1000-1500 deelnemers bij een fietsvierdaagse. Maar bij de tochten die ik organiseer voor de KBO is het niet nodig. Ik heb zelf ook geen elektrische fiets. Met een gewone fiets gaat het nog heel goed en je blijft er fit door ☺. Elektrische fietsen hebben trouwens ook een nadeel, ze moeten na max. 75 km allemaal opgeladen worden. Dat kan niet overal en daar moet je dan iemand voor laten komen. Ze zijn erg zwaar. Als je de fiets wil ophalen heb je echt een auto nodig.

**Hoe gaat het in corona-tijd?** - Niet. Je kunt wel fietsen, maar als je onderweg niets kunt bezoeken en nergens wat kunt drinken is er toch niets aan.

**Organiseer je ook dit jaar een fietstocht voor de KBO?** - Als het kan en mag dan zeker. Ik heb hem zelfs al klaar liggen!

**Kunnen we in september al weer samen fietsen?** - Misschien al wel in juni! Dat hangt van het weer af. In de enquête hebben veel leden aangegeven dat ze samen zouden willen fietsen. Hopelijk komen er dan ook veel als we een tocht organiseren.

**Meer informatie** kun je krijgen bij Beer Radstaat (telefoonnummer voor in het blad)

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

*Liesbeth Meens*



Ofschoon de doorn aan uw bloem mij prikt, o Schoonheid, ben ik U dankbaar.

Tagore

## Antoniusvuur

Antoniusvuur is een aandoening, die tintelingen in handen en voeten geeft. In de middeleeuwen was het een veel voorkomende en gevreesde ziekte. Het kon namelijk zorgen voor afsterving van de ledematen en verminking. Pas in 1676 werd een verband gevonden tussen een schimmel en de kwalijke effecten. De schimmel werd 'echt moederkoren' (*Claviceps purpurea*) of moederkoorn genoemd. De naam Antoniusvuur is ontleend aan Antonius Abt.



Moederkoorn produceert giftige alkaloiden, die kunnen leiden tot darmkrampen en doorbloedingsproblemen, waardoor vingers en tenen afsterven en hallucinaties kunnen optreden weten wij nu. Het gaat om een schimmel die leeft op de roggeplant. In een gerijpte vorm ziet dit er uit als een dikke rogge korrel, alleen de kleur is zwart. In de

middeleeuwen was de aardappel nog niet in Europa bekend. Rogge was toen het hoofdvoedsel. Dat was de reden dat veel mensen ermee in aanraking kwamen. De giftige korrels die op de rogge aar groeien werden met de rogge gemalen en tot brood verwerkt. Dat brood bevatte nog steeds gif. Het gif werd door het bakken niet afgebroken. Nu is Antoniusvuur in de vergetelheid geraakt, de schimmel is bekend en wordt bij de productie van het huidige roggebrood al in een vroeg stadium vernietigd.

Antoniusvuur wordt ook wel gebruikt als naam voor gordelroos. Bij gordelroos is evenals bij Moederkoorn sprake van vurige pijn aan de huid. Het vermoeden is dat mensen in beide gevallen Sint Antonius aanroepen. Hij is tenslotte de beschermheer tegen vuur, epilepsie en infecties.

Antonius Abt werd geboren als kind van rijke ouders. Zijn ouders stierven toen hij tussen de 18 en 20 jaar oud was. Hierna gaf hij alle bezittingen aan de armen en trok zich in de eenzaamheid van de woestijn terug. Toen andere christenen dat hoorden, voegden ze zich bij hem en vormden een van de eerste gemeenschappen van monniken.

Jaren later kwam er een klooster vernoemd naar Sint Antonius.

Dit ligt in de Arabische Woestijn van Egypte, tussen de Nijl en de Rode Zee. Het klooster werd in 356 gebouwd op de plek waar Antonius' graf is.

Wegens de aanhoudende aanvallen door bedoeïenen is midden 15<sup>e</sup> eeuw een muur om het klooster *Deir Anba Antonius* gebouwd. Het klooster is nu in gebruik door Koptisch-Orthodoxe monniken. Het attribuut van St. Antonius is een bel.



*Erik Erkelens*

Bron: diverse websites



Klooster *Deir Anba Antonius*

## 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](mailto:charles.slangen@live.nl) o.v.v. "ik doe mee".

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



## Loonzakje

Mijn dochter reageerde meteen toen ze dit onderwerp voor een stukje hoorde: "O, daar hoor ik geregeld verhalen over". Zij werkt op een dagopvang voor ouderen.

De een moest het loon thuis helemaal afstaan, een ander mocht een deel houden. Ik mocht het helemaal houden, maar zat dan ook op kamers in een heel andere plaats dan waar ik vandaan kwam.

Ik kan me het bruine enveloppe nog goed herinneren. Behalve het geld zat er ook een smal strookje met getallen in. Dat was de berekening en verklaarde het verschil tussen je bruto en netto salaris. Na een tijdje ging mijn werkgever over op uitbetalen via de bank.

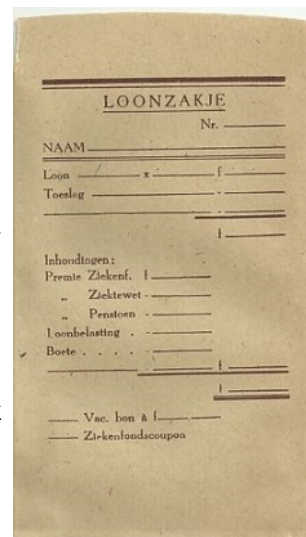
Daarna ging ik op een andere school werken. Op de laatste dag van de maand kwam de penningmeester van het schoolbestuur op zijn fiets in de pauze naar school en verdween met het schoolhoofd in de lerarenkamer. Als de man vertrokken was mochten wij als personeel binnen komen. Daar lag midden op tafel een hoop geld. Het hoofd had een lijst met de bedragen en dan kon je het salaris krijgen. Je moest zelfs zorgen dat je wisselgeld had, want helemaal pas uitbetalen aan iedereen lukte niet altijd.

Mijn man werkte net als ik op een school. Daar konden de personeelsleden de laatste dag van de maand naar het kantoor van de RABO bank gaan om hun salaris op te halen. Dat was altijd een drukte van jewelste.

Tegenwoordig is het wel anders. Je krijgt je salaris of pensioen gewoon op de bank gestort. Wettelijk is het zelfs niet meer toegestaan loon volledig contant uit te betalen.

Toen in 1957 de AOW begon kon men dat op het postkantoor ophalen. Bij afgelegen huizen en boerderijen werd het geld door de postbode gebracht. De envelopjes met geld zaten gewoon in zijn fietstassen. Menige postbeambte kwam ook binnen om het geld te overhandigen.

*Mary-Ann Borggreve*



## Let op het etiket

### Suiker

Toegevoegde suikers zijn helaas 'doodnormaal'. Dat het in frisdrank en snoep zit, is bij de meesten wel bekend, maar het zit ook in allerlei andere producten waarin je dat niet direct zou verwachten. Zo zit het zelfs suiker in *light* Calvé pindakaas (glucosestroop) en in broodbeleg als AH kipfilet (dextrose), Kips Leverworst (glucosestroop, suiker, dextrose) en Johma's tonijnsalade. Een A-merk is dus ook al geen garantie voor een bescheiden suikertoevoeging in (gezonde) producten.

In het als zeer gezond geadverteerde Yakult met 'miljarden gezonde bacteriën' zit glucose, fructose siroop, suiker en maltodextrine. Het zijn allemaal verschillende vormen van... jazerker, suiker: bijna 14%.



Foto: Tara Winstead

### Zout

Naarmate mensen ouder worden gaan de nieren minder efficiënt werken. Daarom is het voor ons zinvol om minder zout tot ons te nemen omdat zout door onze nieren minder goed wordt verwijderd uit ons systeem. De hoeveelheid zout die wij dagelijks binnen zouden moeten krijgen zou dan minder moeten zijn dan 3 gram. Omdat er in allerlei bereid voedsel zout zit is het aan te raden zelf geen zout aan het eten toe te voegen. Er zit bijvoorbeeld in een pizza al 3-4 gram. Zout is in ruime mate te vinden in soepen, sausen, maar ook in kaas, frikadel, worst, pindakaas en koekjes.

Het is om te weten wat u eet steeds meer nodig dat u de etiketten van verpakt voedsel leest en op de markt informeert naar het product dat u daar koopt.

*Erik Erkelens*

## Limerick

Een kakelvers kipje uit Anen  
Dat had niet veel op met de hanen  
Daarom legde zij  
In 't geniep steeds haar ei  
En dan plengde zij enige tranen



## Captain Tom Moore

September vorig jaar heeft de redactie aandacht besteed aan Captain Tom, de man die geld binnenhaalde voor de NHS (het ziekenfonds in het Verenigd Koninkrijk). Captain Tom is 17 juli 2020 tot ridder geslagen door Queen Elisabeth. Hij is 2 februari jl. gestorven, 100 jaar oud.

**Hieronder in zijn eigen woorden, de laatste opgeschreven gedachten van Sir Tom Moore,** de held die £ 33 miljoen inzamelde voor de NHS, terwijl hij nadenkt over ouderdom, de dood en zijn ongelooflijke leven - en hoe hij een Spike Milligan grap wilde aanpassen: een grap voor zijn grafsteen.

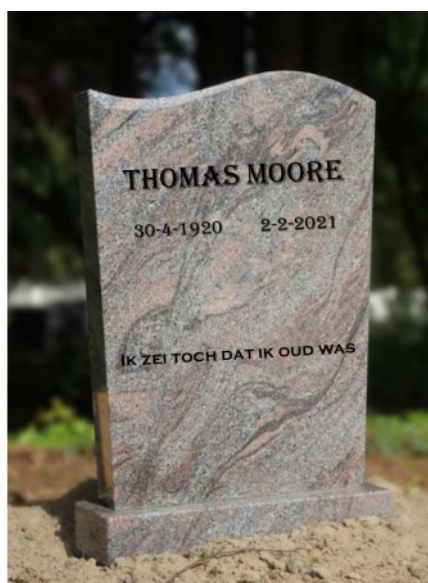


Elke avond als ik naar bed ga, voer ik al mijn ochtendtaken in omgekeerde volgorde uit voordat ik een gebedje uitspreek en onder het dekbed schuif. Ik

sluit mijn ogen en beoordeel hoe mijn lichaam aanvoelt na een dag vol activiteit, terwijl ik mijn hoofd in mijn handen houd en mijn knoestige vingers de contouren van mijn schedel laat volgen. De gedachte komt bij me op dat dit klompje bot 100 jaar oud is. Als het een vaas of een kom was, zou het zelfs waardevol kunnen zijn. Dat ik zo oud ben, verklaart waarschijnlijk waarom mijn gehoor in de loop der jaren is afgenomen. Ik luister tenslotte door eeuwenoude oren. Zonder mijn hulpmiddelen ben ik ondergedompeld in een wereld van stilte zoals die van mijn vader. Ik heb twee nieuwe knieën gehad om te voorkomen dat ze klagen, maar ik ben al lang geleden mijn tanden kwijtgeraakt, waarschijnlijk vanwege de gewoonte uit mijn kindertijd om suikerklontjes te kraken. Omdat ik altijd anderhalve meter lang ben geweest, ben ik de afgelopen jaren behoorlijk gekrompen, omgekruld als een menselijk vraagteken. Dit heeft mijn vorm veranderd, zodat ik nu mijn riem moet aantrekken om te voorkomen dat mijn broek naar beneden valt. Twee dingen die ik nog niet ben kwijtgeraakt, zijn mijn gezichtsvermogen en mijn kniekers. Ik heb vele jaren een bril gedragen en kan er nog steeds perfect doorheen kijken, wat een zegen is - hoewel ik tegenwoordig, als ik in de spiegel kijk, nauwelijks herken dat het gezicht naar me staart. Wat mijn geest betreft, het wordt soms een beetje vergeetachtig, maar mensen verzekeren me dat ik nog steeds scherp ben voor mijn leeftijd. Omdat ik zo vreselijk oud was, verwachtte ik enkele fysieke beperkingen en de normale verslechtering van mijn lichaamswerk, maar ik had er niet op gerekend zo moe te zijn. Dit is iets wat de jongere generatie niet altijd toestaat. Ik ben constant verrast door hoe zelfs de

kleinste inspanning een dutje of drie vereist om te compenseren. Toch is er iets bijna geruststellends aan het accepteren van de achteruitgang die ik niet kan voorkomen. Een soort kalmte overwint je als je je realiseert dat het einde op elk moment kan komen. De dood wordt op de een of andere manier gemakkelijker om over na te denken en niet iets om bang voor te zijn. Het is niet dat ik het opgeef; het is meer een kwestie van terugdringen en rustig voortvarend naar het onvermijdelijke. Net zoals toen mijn 85-jarige vader zachtjes tegen mijn zus zei: "Dit wordt mijn laatste maaltijd" voordat hij naar zijn bed ging, om nooit meer op te staan. Er zijn nachten dat ik in mijn bed lig en me afvraag of ik ooit weer zal opstaan, omdat ik nooit had gedacht dat ik zo lang zou leven. Logica en wetenschap vertellen me dat ik er nog jaren niet meer zal zijn, maar mijn competitieve houding houdt me op de been. Niemand van ons weet wanneer onze tijd zal komen, maar wetende dat het waarschijnlijk eerder dan later zal zijn, maakt elke dag kostbaar. Mensen zeggen dat we elke dag moeten leven alsof het onze laatste is, maar we kunnen niet altijd gelukkig zijn. Dat zou slecht voor ons zijn. Het leven is niet perfect en we moeten soms verdriet hebben om te weten wat geluk is. Maar we kunnen er in ieder geval voor kiezen om elke dag wat vreugde te vinden. Mijn advies zou zijn om er niet van uit te gaan dat je net zo lang zult leven als ik en niets belangrijks uit te stellen. Vergeving is een goede plek om te beginnen, want het is niet gezond om bitterheid in je hart te blijven dragen. Niemand is perfect. Accepteer dat en ga verder. Er is niet genoeg tijd in dit leven om het aan woede en haat te verspillen. Mensen vragen me vaak wat het geheim van ouderdom is, maar ik heb er echt geen ander dan te blijven ademen. Ik heb nooit veel aandacht besteed aan gezondheidsadvies en heb gegeten wat ik lekker vond. Het goede nieuws is dat als

je mijn leeftijd bereikt, iedereen je vriendelijk en respectvol behandelt. Je kunt geen voet verkeerd zetten, want niemand durft met je in discussie te gaan. Er wordt mij ook vaak gevraagd of ik een 'bucketlist' heb en hoewel er een paar plaatsen zijn waarvan ik heb gezegd dat ik ze misschien zou willen bezoeken, heb ik bijna alles gedaan wat ik wil doen en in ieder







geval ben ik bang om iets te noemen. Op een tv-optreden zei ik dat het leuk zou zijn om met mijn motor door Amerika te reizen op Route 66. Ik weet niet zeker of ik nu al die tijd op een motor kan rijden, dus grapte ik dat ik genoeg zou nemen met een Bentley. Maar ik moet voorzichtig zijn met wat ik wens, want voor ik het wist, bood iemand me een luxe auto aan! Ik moet toegeven dat ik rondreizen mis, maar ik betwijfel of ik tijd zal hebben om nog veel meer te doen. Dit oude chassis heeft een goede tijd gehad en gaat al snel naar de schroothoop. Niet dat er veel te redden valt, denk eraan. Ik bid alleen dat ik niet blijf hangen of een huis binnen ga. Dat zou een laatste genade zijn. Zodra dat gebeurt, wil ik dat iedereen zegt: "Goed gedaan, Tom!" en hopelijk reflecteren dat ik een beetje goed heb gedaan. Het leven gaat door. Baby's zullen worden geboren. Mensen zullen uiteindelijk Captain Tom vergeten. Maar een tijdje zal ik herinnerd worden aan de laatste paar jaar van mijn leven in plaats van de voorgaande jaren, een zeldzame zegen in een wereld die de neiging heeft om jeugdige inspanningen te vieren.

Over mijn begrafenis zou één regel in de plaatselijke krant hebben gestaan en er zou maar een handjevol aanwezig geweest zijn, maar ik verwacht dat het er nu een paar

meer zullen zijn. Iemand zal extra cake en sandwiches moeten maken en ik zal het niet zijn. Ik wil dat de dienst eindigt met 'My Way' omdat ik de dingen altijd op mijn manier deed en vooral de zin over te weinig spijt hebben om op te noemen. Het is vreemd en nogal ontroerend om te denken dat mensen zouden kunnen huilen over mijn overlijden - vreemden die ik nog nooit heb ontmoet. Ook al heb ik een plaats gereserveerd op het kerkhof van het dorp, ik wil gecremeerd worden en mijn as terugbrengen naar Yorkshire om bij mijn ouders en grootouders te zijn in het familiegraf. Verschillende mensen hebben me gevraagd wat mijn grafschrift zou kunnen zijn. Een van de komieken die me altijd het hardst aan het lachen maakte, was Spike Milligan. Hij schreef zijn eigen grafschrift, dat in het Gaelic op zijn grafsteen was gegraveerd. Er staat: "Ik zei toch dat ik ziek was." Dit maakte me altijd aan het lachen, dus ik denk dat ik zou vragen om de eenvoudige inscriptie van mijn naam, de data van mijn aardse spanwijdte en de woorden: "Ik zei toch dat ik oud was." Dat zal mij goed doen. En hopelijk zal het op een dag iemand aan het lachen maken.

*Erik Erkelens*

uit: *Captain Tom's Life Lessons*, The Sunday Times

## Wasknijper



Ongetwijfeld kent u het weekblad "Donald Duck". Mijn man en ik zijn grote fans en hebben een abonnement. De reclame zegt dat het een leerzaam blad is. Dat klopt, want het stimuleerde me tot onderzoek. Niet zo lang geleden

was er een verhaal waar de uitvinder van de wasknijper een rol had. Voor mij de aanleiding om eens uit te zoeken wie dat is geweest.

De eerste wasknijper is bedacht door Jeremie Victor Opdebec, deze houten wasknijper is opgebouwd uit een stuk hout (meestal wilg of essenhout, later ook plastic) en heeft dus geen veer in het midden (zoals de meeste wasknijpers tegenwoordig hebben). het nadeel aan deze wasknijper was dat de kanten waartussen het kledingstuk werd ingeklemd om te worden uitgehangen, op den duur gingen verbuigen zodat de wasknijper onbruikbaar werd. Verbetering was nodig. In 1853 vraagt David M. Smith uit Vermont patent aan voor een wasknijper bij het Amerikaans bureau USPTO (United States Patent and Trademark Office). Smith claimt niet de gehele wasknijper maar met name de verbetering die hij aanbrengt met de verbinding tussen de 2 poten van de wasknijper. In 1887 komt Solon E. Moore, ook uit Vermont met een verbetering van het ontwerp van Smith.

Ook Moore vraagt hiervoor patent aan. Zijn uitvinding betreft de veer uit 1 stuk die we nog steeds terugzien in de knijper van nu. Deze wasknijper kennen we vandaag de dag nog.

Tegenwoordig heb je niet altijd wasknijpers nodig, want je kunt de was ook in een droogtrommel doen. Een andere manier om geen wasknijpers nodig te hebben is een tweestrengs waslijn. Bij deze waslijn klem je het wasgoed tussen de draden

Dat gebeurde vroeger in plaatsen aan zee (Misschien gebeurt dat nog wel).

Wasknijpers hebben kunstenaars geïnspireerd en knutselaars. Kijk maar naar de foto van het Centraal Station van Tilburg.

*Mary-Ann Borggreve*



## We stemmen met een rood potlood, hoe is dat zo gekomen?

Tegenwoordig maken we onze stem bekend met een rood potlood, maar het stemmen is niet altijd met die kleur gegaan. Hoe is het zo gekomen?

### Zwart potlood

In het verleden was de keuze voor het aantal kandidaten een stuk beperkter dan nu. En het stembiljet daarmee een stuk overzichtelijker dan tegenwoordig het geval is. Tot ruim 100 jaar geleden was het daarom geen probleem om met een zwart potlood te stemmen. In 1917 is er echter een nieuw kiesstelsel gekomen, waarna er in plaats van een overzichtelijk aantal kandidaten opeens keuze uit zeer velen was. Voor de tellers op de stembureaus wordt het vanaf dat moment ondoenlijk om de markeringen met het zwarte potlood goed te zien op stembiljetten met zoveel zwarte letters.

### Contrast

Er is dus een contrasterende kleur stempotlood nodig, om het tellen van de stemmen te vereenvoudigen. De toenmalige burgemeester van Soest stelt voor om het tellen te vergemakkelijken door voortaan een rood potlood te gebruiken. Doordat de kleur rood politiek gevoelig ligt wordt er ook gediscussieerd over alternatieve kleuren oranje, groen en paars, maar uiteindelijk valt de keuze toch op de kleur rood. Het rode stempotlood is sinds 1922 in



gebruik, tussentijds (van 1970 tot 2007) deels vervangen door stemcomputers.

### Potlood niet verplicht

Het is overigens niet verplicht om het rode potlood uit het stemhokje zelf te gebruiken om uw stem uit te brengen. In de Kieswet staat dat er met de kleur rood gestemd moet worden, maar daarvoor mag u ook zelf een potlood of bijvoorbeeld een stift of pen meenemen. Een stem met een andere kleur wordt niet geaccepteerd, uw stem is dan niet geldig en wordt niet meegeteld. Het rode stempotlood is overigens bewust gekozen. Het is extra dik en 6-kantig, zodat het goed in de hand ligt. Ondanks de digitalisering op vele vlakken is het stemmen nog steeds een handmatige aangelegenheid. Stemmen via een stemcomputer is tot op de dag van vandaag niet betrouwbaar genoeg. Voorlopig zullen we het rode potlood dus nog wel even blijven gebruiken.

### Tweede Kamerverkiezingen 2021

In verband met de coronapandemie worden tijdens de Tweede Kamerverkiezingen van 2021 potloden, stemhokjes, tafels en dergelijke geregeld gereinigd. In sommige gemeenten krijgen alle kiezers een eigen rood potlood, dat ze daarna mee naar huis mogen nemen. In het geval van briefstemmen hoeft er overigens geen rood potlood gebruikt te worden. Dit mag met elke kleur.

Bron: PZC.nl, Willem Wever, Kiesraad, Rijksoverheid

## Boeken van vroeger

Vroeger is een betrekkelijk begrip, want het boek waar ik over schrijf is nog volop te koop.

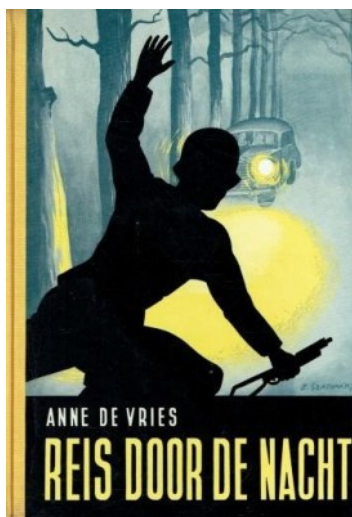
Bij mij thuis staan heel veel boeken. Ze wegdoen vind ik erg moeilijk. Toch ligt er een stapeltje, waarvan ik vind dat ze naar de kringloop mogen. Maar eerst nog even een keer lezen. Zo ben ik een tijdje terug gestart in *Reis door de Nacht* van Anne de Vries.

Het is een serie van vier jeugdboeken, die over de tweede wereld oorlog gaan. Hij schreef de boeken tussen 1951 en 1958, op verzoek van de Stichting 1940-1945.

Ze zijn op heel wat scholen als leesboekje gebruikt. Onze kinderen vonden het niks, "alweer over de oorlog".

Ik moet zeggen dat het Anne de Vries wel is gelukt heel veel aan de orde te laten komen. In het derde deel wordt het werk van de knokploegen beschreven. Het verwonderde mij niet toen ik ging "googelen" dat de auteur in de oorlog hier bij betrokken was geweest.

De toonzetting van de boeken is wat zwart-wit hoewel er al wel sprake is van nuances, (goed en slecht zijn duidelijk, er is nauwelijks sprake van grijstinten). Hoogst waarschijnlijk zou dit boek in onze tijd niet meer zo geschreven worden.



Mary-Ann Borggreve

In het eerste deel van het boek beseft ik dat er toch wel heel wat veranderd is. Bij de kruidenier op je beurt wachten om een pakje thee te gaan kopen. Eerst even bonen malen voor je koffie kunt gaan zetten. Melk voor de koffie koud wegzetten in de schuur. Voor mij nog heel gewoon.

De supermarkt, het theezakje, de koelkast, de vacuüm verpakte koffie, het was er allemaal nog niet.

## Met deze tips houdt u de airfryer schoon

De airfryer is in korte tijd uitgegroeid tot een enorm populair keukenapparaat. U kunt er van alles in maken: van knapperige kippenboutjes tot hele taarten. Voor het beste resultaat is het wel handig om de airfryer af en toe schoon te maken. Zo doet u dat.

### Pan en de mand

De airfryer bestaat uit verschillende onderdelen, waaronder de 'pan' waar het mandje in geplaatst wordt. Deze onderdelen zijn gemakkelijk uitneembaar en kunt u het best na elk gebruik schoonmaken. In veel gevallen kunnen het mandje en de pan zelfs in de vaatwasser. Het kan echter wel per merk verschillen of deze onderdelen vaatwasbestendig zijn, dus probeer dit na te gaan voordat u dit doet. Als de pan en het mandje niet in de vaatwasser mogen kunt u ze ook heel gemakkelijk schoonmaken met een beetje afwasmiddel en een afwasborstel.

### Buiten- en binnenkant van de airfryer

Ook de binnen- en buitenkant van de airfryer verdienen soms een schoonmaakbeurt. U hoeft deze gedeeltes niet na elk gebruik te reinigen, maar het kan wel fijn zijn om er af en toe een schoonmaakdoekje overheen te halen. U kunt zowel de binnen als buitenkant schoonmaken met een vochtige doek met afwasmiddel. Met een microvezeldoek kunt u de oppervlaktes vervolgens weer droog maken. Dit kunt u natuurlijk ook doen met een andere soort doek.

### Verwarmingselement

Het is ook belangrijk om af en toe het verwarmingselement te inspecteren. Dit gedeelte bevindt zich bovenin de airfryer en dat ziet u dus niet als de airfryer gewoon op de pootjes staat. Door de airfryer om te draaien kunt u zien of het verwarmingselement vies is en een schoonmaakbeurt nodig heeft. Dit is bijvoorbeeld het geval als er aangekoekte vetdeeltjes aanwezig zijn.

### Satéprikker

U kunt dit vuil weghalen met een vochtige doek, maar doe dit wel met beleid. Het is een relatief kwetsbaar onderdeel, dus grondig boenen is niet aan te raden. Stukjes vuil op moeilijk bereikbare plekken kunt u proberen los te peuteren met een satéprikker of met een stukje keukenrol dat u om uw vinger windt.



### Aandachtspunt

Gebruik voor het reinigen van de airfryer bij voorkeur geen bijtende schoonmaakmiddelen als schoonmaakazijn of baking soda. Deze middeltjes kunnen de onderdelen beschadigen en dat wilt u natuurlijk niet.

Bron: frituurgezond.nl, Philips, Princess

## Geschiedenis van het hoortoestel

In 1634 werd de oortrompet uitgevonden. Dit apparaat werkt door geluiden te verzamelen en ze naar het oor te leiden, een geluidstrechter. De 'versterking' was niet groot, maar het hielp.



Giovanni Battista Porta (1535-1615),

een Italiaanse arts, wetenschapper en cryptograaf, beschreef enkele vroege hoortoestellen in zijn *Magia Naturalis*. De hoortoestellen waren van hout en hadden de vorm van de oren van dieren waarvan bekend is dat ze een goed gehoor hebben.

Pas in 1800 start het eerste bedrijf met de commerciële productie van de oortrompet. Frederick C. Rein begon in Londen de productie van apparaten die 'draagbaar' waren. Het grote model met de hoorn-vorm, maar ook twee kleine schelpen op een beugel.

Het eerste hoortoestel met beengeleiding werd in 1812 uitgevonden. Het geluid werd geleid door een houten staaf die tegen de tanden van de spreker en luisteraar werd geplaatst. De trillingen van de stem werden zo langs de staaf doorgegeven en opgevangen door het slakkenhuis van de luisteraar. Een 40-tal jaren later ontwikkelde een Londense chirurg het eerste implanteerbare kunstmatige trommelvlies, een knap staaltje in die tijd.

Het eerste elektrische hoortoestel werd ontwikkeld in 1892 en kreeg de naam Akouphone. Het was het eerste apparaat dat elektriciteit gebruikte om een zwak signaal om te zetten in een sterker signaal. Het is onbekend hoe dit elektrisch gedaan werd. Pas in 1920 kreeg men onder de knie hoe versterking elektronisch kon, namelijk met radio- of vacuümbuizen. Deze buizen hadden aanvankelijk voeding van 110 of 220 volt nodig. Het eerste hoortoestel dat deze vacuümbuizen gebruikte was de Vactuphone. In een later stadium werkte deze op batterijen en maakte gebruik van een enkele triode. Een groot gehoorapparaat, dit toestel was groter dan een boxcamera, dus niet bijzonder draagbaar.

(Vervolg op pagina 12)



## Vervolg geschiedenis hoortoestel



De uitvinding van de transistor en de kristaltelefoon zorgden in 1947 voor de ontwikkeling van een draagbaar hoortoestel dat comfortabeler was. Pas rond 1950 werd het eerste aan het oor gedragen apparaat geproduceerd. Hoewel de ringleiding al in 1937 werd bedacht, kwam deze toepassing pas later voor een breed publiek tot zijn recht. Veel concertzalen en kerken installeerden een ringleiding.

Tussen 1996 en 1998 ontwikkelde men een digitaal hoortoestel en

daarna kwamen al snel diverse andere zinvolle opties, zoals een afstandsbediening en programmeerbaarheid om de toestellen op maat van de gebruiker in te stellen.

*Erik Erkelens*

### Actuele informatie

bijvoorbeeld bij  
[www.stichtinghoormij.nl](http://www.stichtinghoormij.nl) |  
NVVS



## Wat eten wij?

### Analoogkaas

Deze 'gefabriceerde' kaas is met het fastfood overgekomen uit Amerika, waar het *cheese substitute* wordt genoemd, het wordt sinds de jaren 80 van de 20e eeuw in Europa gebruikt. Analoogkaas wordt voornamelijk gebruikt vanwege de lagere kostprijs. De verwerking is eenvoudiger en de grondstoffen zijn veiliger toe te passen in kant-en-klaarmaaltijden. Let dus op bij aankoop van onder andere pizza, cheeseburger, lasagne op de ingrediëntenlijst, maar daar is analoogkaas dus vaak niet op terug te vinden, het heeft diverse namen.

### Plakvlees

In Europa wordt vlees al gelijmd sinds de jaren '90 en in Nederland vanaf het nieuwe millennium. Plakvlees staat ook wel bekend als: Samengesteld, gehecht of gevormd vlees, verkleefd- of gelijmd vlees. Vleesresten worden verlijmd tot een geheel. Heeft een bepaald stuk vlees een onnatuurlijke vorm, dan is het plakvlees. Denk aan kipfilet voor op brood (zie afbeelding). Denk niet dat een mals biefstukje nooit van geplakt vlees is, ook daar bestaat de mogelijkheid. Om het vlees aan elkaar te plakken gebruikt men *fibrinogeen* en *trombine*. Deze stoffen zorgen er ook voor dat uw bloed stolt als u een wondje hebt. Slagers en supers zouden daar eerlijk over behoren te communiceren.

### Kweekvlees

Dit is vlees van een andere bron dan plakvlees. Kweekvlees kwam tot voor kort nog uit het laboratorium, nu is het te koop. Het vlees wordt gemaakt door stamcellen van een bepaalde diersoort te gebruiken en die onder specifieke omstandigheden te laten groeien tot een stuk vlees. In principe is dit toe te passen op varkens-, rund- of schapenvlees en ook op bijvoorbeeld kip en kalkoen. Vooral de kwalijke consequenties voor het houden van vee op het milieu heeft tot de ontwikkeling geleid van dit product. Het zou bijvoorbeeld de CO<sub>2</sub> uitstoot door vee met 80% reduceren.

*Erik Erkelens*



## Wijziging rijbewijskeuring bij Wijkcentrum De Velder Ede

Iedere laatste donderdag van de maand kunt u bij De Velder terecht voor een rijbewijskeuring. De eerstvolgende is op donderdag 29 april. Er is een keuringsarts aanwezig. Deze medische keuring voor het verlengen van uw rijbewijs is nodig o.a. wanneer u 75 jaar of ouder bent. De kosten zijn € 45. Voor een afspraak hiervoor kunt u bellen met de keuringsarts Dr. Ruud Swagemakers op telefoonnummer 0345 47 65 15



## 5 redenen om vaker uien te eten

### Waarom uien goed zijn voor je gezondheid

Heb jij ook altijd uien in huis? Bijna alles wordt immers lekkerder met ui. Maar wist je dat deze alleskunnners in de keuken ook nog eens heel goed zijn voor je gezondheid?

Bijna ieder recept begint wel met 'pel en snipper een ui'. Niet voor niets, want een gefruit uitje geeft je maaltijd meteen wat meer smaak en pit. Daarnaast zijn ze makkelijk om op voorraad te hebben, ze zijn niet duur, je kunt ze zowel rauw, gebakken, gefruit en gefrituurd eten, ze kunnen de hoofdrol hebben (in bijvoorbeeld uiensoep of een gekarameliseerde uienquiche) maar doen het ook heel goed in een bijrol.

### Topper

Het zal je dus vast niet verbazen dat uien op plek 1 staan in de top 10 van meest gegeten groenten. We eten er dus gemiddeld meer van dan van andere toppers als bloemkool en tomaat. De ui behoort samen met prei, bieslook en knoflook tot de uienfamilie, tot het geslacht allium.

### Soorten uien

Van alle ui soorten is de gele ui het meest bekend. De schil is bruin tot goudkleurig en de ui is van binnen wit. Vooral rauw heeft de ui een scherpe smaak, maar eenmaal gebakken is die scherpheid minder. Als je niet van de scherpheid houdt, kun je ook voor de zoete ui kiezen. Deze lijkt op de gele ui, maar is wat zoeter en minder scherp. Doordat de ui-lagen wat dikker zijn, is deze ui perfect om in ringen te snijden voor op een hamburger. De rode ui heeft mooie paars-rode lagen en geeft meteen kleur aan je salades. Ook deze ui is lichtzoet en heeft een scherpe smaak. De sjalot heeft qua smaak nog wel het meest weg van de rode ui. Eigenlijk is het meer familie van de knoflook dan van de ui; ze groeien net als knoflook in meerdere trosjes bij elkaar. Lente-ui lijkt met de groene stengels en witte onderkant weer wat meer op prei. Als ze in bosjes worden verkocht, noemen we ze vaak bosui. Dan is er ook nog de witte ui. In Nederland kom je deze ui niet heel vaak tegen. Witte uien zijn groot en hebben een scherpe smaak.

### Tranende ogen

Heb je vaak last van tranende ogen als je uien snijdt? Dat komt doordat je de cellen in een ui kapot maakt en zo stoffen in die cellen de mogelijkheid geeft om te reageren met zuurstof. Hierbij ontstaat het stofje synpropaanthial-S-oxide. Dit is een gasvormige stof die in aanraking met (oog)vocht een zwavelzuurverbinding vormt. Deze verbinding irriteert je ogen. Het gevolg: je ogen proberen met tranen dit weg te spoelen. Geen zin in traanogen als je uien snijdt? Leg ze van te voren een paar uur in de koelkast, houd ze tijdens het snijden onder water en gebruik een scherp mes.

### 5 redenen om vaker uien te eten

**1. Uien tellen mee om je 250 gram groenten te halen**  
Veel mensen vinden het lastig om iedere dag de aanbevolen hoeveelheid groenten van 250 gram per dag te eten. Begrijpelijk als je die groenten alleen bij je avondmaaltijd eet en daar kiest voor 1 soort. Maar uien kunnen je maaltijd juist oppeppen zonder als 'groenten' aan te voelen: een gesnipperd uitje in de jus of saus, bosuitjes door een salade of gesnipperd op een soep, een gefruit uitje in de omelet bij de lunch...

### 2. Uien bevatten veel vitamines en mineralen

Uien bevatten veel verschillende voedingsstoffen. Zo bevatten ze vitamine B2, B6, B11, C en de mineralen kalium, calcium, fosfor, ijzer, magnesium, koper en zink.



### 3. Uien bevatten quercetine

Uit onderzoek blijkt dat mensen die volop uien eten, een lager risico op sterfte door hart- en vaatziekten hebben dan mensen die geen uien eten. Dit komt waarschijnlijk door het hoge gehalte aan quercetine, een antioxidant die ook veel voorkomt in thee, appels, druiven, broccoli en rode wijn. Laboratoriumonderzoek bij TNO heeft laten zien dat quercetine ontsteking in bloedvaten vermindert en daardoor helpt slagaderverkalking te voorkomen.

### 4. Uien bevatten vezels

Vezels zijn belangrijk voor de werking van je darmen. Ze vormen een voedingsbodem voor gunstige bacteriën die in je darmen leven (zie reden 5) en ze houden je ontlasting soepel. Met een vezelrijke voeding heb je minder kans op verstopping. Daarnaast geven vezels een gevuld gevoel, waardoor je minder snel zin hebt in ongezonde tussendoortjes.

### 5. Uien bevatten inuline

In uien zit extra veel van de voedingsvezel inuline. Het is een vorm van 'prebiotica': voedsel voor darmbacteriën. Vooral 'goede' bacteriën smullen ervan en het dringt de ziekmakende bacterie Clostridium perfringens juist terug. Het is een vezel die onze darmen niet kunnen afbreken omdat we het benodigde enzym missen, maar onze bacteriën kunnen dat wel. Als je de goede bacteriën in je darmen voedt, ondersteun je je weerstand. Inuline stimuleert ook nog eens de opname van calcium in de darmen - dat zorgt weer voor gezondere botten.

Bronnen: Voedingscentrum - Science Direct - Plus Online

Doe niet geleerd, wees wijzer

## Nasi recepten

Nasi goreng betekent gebakken rijst. Nasi is rijst, goreng is gebakken.

Nasi goreng is restverwerking. Rijst van de vorige dag, restjes vlees en eventueel groenten. Altijd koude rijst gebruiken, warme rijst kan u niet bakken, het is te zacht. Als u geen "oude rijst" heeft. Kook dan 's morgens de rijst, haal het goed los en laat af koelen.

Chinees nasi is iets anders, smaakt ook anders. Zij gebruiken een smaakmaker "ve-tsin". Daar kan niet iedereen tegen. In Chinees eten wordt altijd ve-tsin gebruikt. Dus als u er niet tegen kan vraagt dan om dit weg te laten.

### Ingrediënten Indische nasi goreng

Koude rijst.

Grote ui, gesnipperd.

1 teentje knoflook (u kan ook meer gebruiken), gesnipperd

Restje vlees of rauw gehakt, stukjes ham

Rest groenten of gekookte diepvries erwten (geen erwten uit een pot of blik)

Wat bos ui/lente ui in schuine ringen

Ketjap manis

Zout.

### Bereiding

Verhit wat olie in een wok of hapjespan. Fruit de ui en knoflook 3 minuten. Doe dan het vlees of gehakt er bij. Bak tot het verwarmd is of tot het gehakt rul is. Schep de koude rijst door zodat het los is en laat goed warm worden. Schep dan de erwten en lente ui er door. Breng op smaak met ketjap manis en zout.

Serveer met kroepoek (chips smaakt er ook goed bij).



### Ingrediënten Chinese nasi

2 el. olie

1 cm verse gember, in schijfjes

1 teentje knoflook gesneden

1 ui gesneden

bosui in schuine ringen, groen apart houden

doperwten

ham in reepjes

1 ei, losgeklopt.

### Bereiding

Verhit de olie, doe de gember, knoflook en ui er bij. Wanneer de ui bruin is, haalt u alles er uit. Dit heeft u niet meer nodig. Bak in de olie het losgeklopte ei, schep goed om (roer ei). Doe de rijst er bij en warm goed door. Bak het goed "rul". Doe dan de erwten, ham, lente ui er bij. Alles goed heet laten worden. Breng op smaak met zout, sesam olie, rijstwijf of sherry. Schep nu het groen van de lente ui er door.

Wanneer u nasi bij de chinees bestelt, zit er altijd babi pangang in verwerkt en ve-tsin.

Zullen we de volgende keer kijken wat er van de resten in de groenten lade van de koelkast te maken is? Ik blijf vaak met een paar worteltjes, stukje bloemkool, enz. zitten.

*Vilma Schellenberg*

*Ik zit hier voor het vensterglas mij onnoemelijk te vervelen.*

*Ik wou dat ik twee hondjes was, dan kon ik samen spelen.*

*Godfried Bomans*

## Corona tip

Als u nog geen Covid-19 vaccinatie hebt gehad dan komt u aan de beurt volgens onderstaand schema. U wordt uitgenodigd. Op de site coronatest.nl of via 0800 7070 kunt u eventueel een afspraak verzetten. Hebt u een test-afspraak nodig dan kan dat via dezelfde website en telefoonnummer.

### Gegevens van RIVM

|                 |                        |                                             |
|-----------------|------------------------|---------------------------------------------|
| 75 t/m 79 jaar  | Sinds 6 maart 2021     | GGD-priklocatie (in Ede: de Reehorst)       |
| 70 t/m 74 jaar  | Vanaf 6 april 2021     | GGD-priklocatie                             |
| 65 t/m 69 jaar  | Vanaf eind april 2021  | GGD-priklocatie                             |
| 63 t/m 64 jaar* | Sinds 15 februari 2021 | Huisarts                                    |
| 60 t/m 62 jaar* | Vanaf medio april 2021 | Huisarts                                    |
| 50 t/m 59 jaar  | Vanaf medio mei 2021   | GGD, huisarts, huisartsenpost of ziekenhuis |

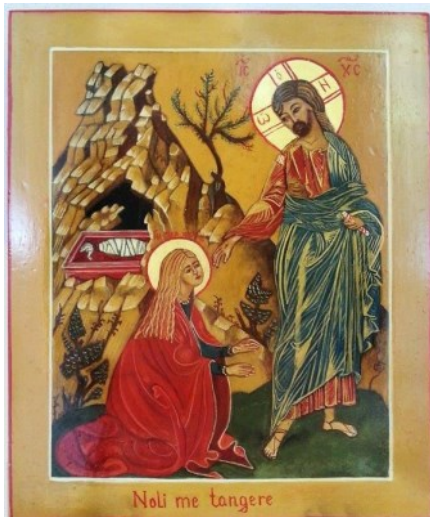
Tip: 's ochtends is de wachttijd soms 1½ uur, bel na 16.30 uur voor een kortere wachttijd 0800 7070.



## Dagje uit

Op 25 maart hebben Theo en ik een bezoek gebracht aan het Catharijne Convent. U begrijpt wel dat dit een virtueel bezoek was.

Omdat wij "vrienden" van het museum zijn konden we intekenen op een zoomlezing over de komende tentoonstelling over Maria Magdalena.



De lezing was heel interessant en een echte voorbereiding op Pasen.

Maria Magdalena is in de kunst meestal herkenbaar aan een zalfpot, die bij haar in de buurt staat. Dit herinnert uiteraard aan het feit dat zij de voeten van Jezus zalfde en later na de kruisafname het lichaam van Christus wilde verzorgen samen met andere vrouwen.

Er werden tijdens de lezing heel wat schilderijen getoond van het moment dat ze Jezus ontmoet na zijn opstanding, en Jezus zich bekend maakt, en tegen haar zegt: "Raak mij niet aan" of "Houd mij niet vast" (in het Latijn: "Noli me tangere": Johannes 20,17).

Op zo'n schilderij zie je Maria Magdalena, die denkt dat zij de tuinman tegenkomt en dan Christus herkent en haar handen naar hem uitstrekt.

Hierna werd gerefereerd aan onze tijd. In deze tijd is er sprake van afstand houden net als in de Bijbeltekst. Raak mij niet aan is nu de norm. Een norm waar we allemaal veel moeite mee hebben.

We kregen toen een serie tekeningen te zien, die heel indrukwekkend waren (helaas geen plaatje van te vinden). De oosterse kerk met zijn iconen kwam ook ter sprake. In de oosterse kerk is een andere beleving van Maria Magdalena, maar ook hier komt het zalfpotje te voorschijn.

De tentoonstelling is gepland van 25 juni 2021 tot 9 januari 2022. Nu maar hopen dat we al dit moois in het echt kunnen zien.

*Mary-Ann Borggreve*

## 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.

Fruitboom in de tuin of op het balkon? Genoeg keuze!  
Steenstofzuiger of airfryer? Staat op de website.  
Duurzaam besparen? Zelfs dat.

Profiteer dus van uw lidmaatschap en bezoek de website: [www.kbo-pcob-voordeel.nl](http://www.kbo-pcob-voordeel.nl)

## Vacatures in het bestuur

In de nieuwsbrief van april jl. moesten wij u helaas melden dat wij, na het vertrek van Arie van Alphen, op zoek zijn naar kandidaten voor de voorzittersvacature. Eerder, op onze Algemene Leden Vergadering van 16 september 2020, hebben wij officieel afscheid genomen van onze 1<sup>e</sup> penningmeester Wim Reimink en de 2<sup>e</sup> secretaris Bertus Damman. U zult begrijpen dat aanvulling van het bestuur nu wel heel dringend is geworden. Wij zoeken nu naarstig naar actieve senioren die we kunnen benaderen voor deze functies. Wij doen dit binnen ons ledenbestand, maar ook daarbuiten.

We doen via deze nieuwsbrief een beroep op u om met ons mee te zoeken. Kijkt u binnen uw kennissenkring, binnen een andere vereniging of club waar u bekend mee

bent of zijn er familieleden (kinderen b.v.) die u kunt vragen?

Of bent u zelf een geïnteresseerde senior die met ons contact wil opnemen voor het inwinnen van nadere informatie?

Het bestuur ziet graag uw reacties tegemoet. Neemt u dan contact op met een van de zittende bestuursleden, Adri Koch, tel. 0318-650 368,  
e-mail: [adri.koch@ziggo.nl](mailto:adri.koch@ziggo.nl),  
Annelies Tax, 0318-617 793,  
e-mail: [ataxtames@gmail.com](mailto:ataxtames@gmail.com)  
of Trudy van Schoonhoven, 0318-645 909,  
e-mail: [trudyvanschoonhoven@planet.nl](mailto:trudyvanschoonhoven@planet.nl)

## 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

Zie elders in de nieuwsbrief "Bericht van commissie O&O" blz. 5. Zie ook website en facebook van KBO Ede.

### 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.



De Denker - Rodin

Oplossing Droeëls  
pagina 3:  
Nr. 1 E in d el oos  
Nr. 2 Rond e dan s  
Nr. 3 Wees op je hoed e

### Sudoku ★★ ★

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