

NIEUWSBRIEF KBO



afdeling Ede

Jaargang 28, nr. 6 Juni 2021

Voorwoord

Bij het verschijnen van deze nieuwsbrief hebben we de meimaand al bijna achter de rug. Uitgaande van de thans bekende vaccinatieplanning, kunnen wij ons de komende tijd weer veiliger voelen. Toch zullen er naar verwachting nog wel beperkingen blijven gelden. Voor ons activiteitenprogramma 2021 geldt daarom nog steeds een voorbehoud. Zo gauw mogelijk verneemt u van ons of de activiteitenmiddag in september door kan gaan.

“**Door en voor senioren**”, dat is de slogan van onze landelijke seniorenorganisatie KBO-PCOB. Ook voor onze afdeling geldt dit uitgangspunt. Zeker gelet op de vacatures binnen ons bestuur. De werving van nieuwe leden is heel belangrijk om te voorkomen dat ons ledenbestand nog verder verouderd. Het is verheugend te constateren dat in het Vernieuwingsplan van de KBO Gelderland “Samen werken aan een vernieuwde gezonde en vitale seniorenorganisatie” juist ledenwerving en vrijwilligersbeleid worden genoemd als actiepunten waar dit jaar aan gewerkt wordt. Ons bestuur wil zo snel mogelijk van start gaan met de al tijdens onze jaarvergadering 2020 genoemde ledenwervingscommissie. In een volgende nieuwsbrief kunnen wij wellicht al meer vertellen over de voorgenomen acties.

Adri Koch

voorzitter a.i. en secretaris



Foto: Zie pagina 3

In dit nummer:

Voorwoord	1
Colofon	2
Van het bestuur	3
Van de Pastor	4
Belangenbehartiging	5
Help - kwetsbare ouderen	8-9
Pensioenfondsen	11
Recept donuts	12
Dagje uit	14-15
Agenda	16

Interessante informatie:

Maanden van herdenken Droedels	3
Maria ontwart knopen Vitamine D3	5
Prikstraat Bron- en contactonderzoek	6
Onderzoek coronavaccin	7
Vervoer Malkander	7
Hobby: Indisch koken	10
Gaatje in ei prikken	10
Stickers op fruit	11
Donutsdag	12
Restjes verwerken	13

**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: charles.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 EdeDeze Nieuwsbrief kunt u ook lezen op onze website www.kbo-edede.nlFacebook www.facebook.com/kbo-edebennekomVolgende kopij uiterlijk inleveren **vrijdag** 4 juni 2021

Van het Bestuur

Ledenwerving

Door KBO-PCOB wordt een oproep gedaan aan de leden om mee te doen en mee te denken over een vernieuwde aanpak van ledenwerving. Nieuwe leden voor KBO-PCOB afdelingen zijn van groot belang. Binnen onze Edese KBO-afdeling kunt u daar een rol bij spelen! Dat is helemaal niet moeilijk of ingewikkeld. U heeft van alles in huis om te delen hoe het is als je stopt met werken. Vanuit uw kennis en ervaring kunnen we de brug slaan naar mensen die binnenkort stoppen met werken. Zo kunnen we hen met KBO-PCOB kennis laten maken. Daarbij denken we aan actieve senioren, die hun kennis en ervaring in willen zetten voor de samenleving. Zij hebben misschien interesse in PR aangelegenheden, een van de bestuursvacatures (bv.

voorzitter of penningmeester) of hebben interesse in de activiteiten van een van de werkgroepen die genoemd worden op bladzijde 2 van deze nieuwsbrief. Hebt u kennissen en familie die wellicht daarvoor in aanmerking komen? Graag horen wij van u of u iemand weet, die wij zouden kunnen benaderen. U kunt dit melden bij een van de bestuursleden of contactpersonen, die in de colofon worden genoemd.

Namens het bestuur,
Adri Koch
voorzitter a.i. en secretaris



Droedels

Nr. 1

m R

Nr. 2

D gr

Nr. 3

G E G
z v

April en mei, het zijn maanden van herdenken

We denken dan aan de gebeurtenissen van de tweede wereldoorlog.

Er zijn herdenkingsbijeenkomsten. Dit jaar zijn ze door de corona pandemie net als vorig jaar anders dan we gewend zijn.

Voor mij was de kerkdienst van 2 mei in de Noorderkerk in Ede een echte herdenkingsdienst. Er was veel aandacht voor de mislukte dropping bij de Keuenklep (Lunteren), maar er was ook het verhaal van een van de kerkleden van wie de opa in de oorlog gevangen is genomen en gefusilleerd. Deze man is bijgezet in het mausoleum in Ede.

In de kerkdienst werd gesproken over een lied dat u kunt vinden bij Klokhuis (youtube/uitzending gemist). Het heet: Liedje over de Tweede wereldoorlog. De eerste regel luidt: "Wie weet hoe de oorlog begon?" Het liedje eindigt met de oorzaak van oorlogen: "Jij bent anders, jij hoort er niet bij."

Bij de *Keuenklep* is vorig jaar een gedenksteen geplaatst met de volgende tekst van Ben Verduijn:

*Gekerfd in de tijd
Gekerfd in mijn ziel
Die naam die hen
naar hier deed komen
Wachtend op het manna
uit de hemel.
Voor de vrijheid
waarvan zij allen
droomden*



Verder was het kijken op zondag om 18.20 uur naar Het videodagboek van Anne Frank op NPO3 een herdenkingsaanrader.

Mary-Ann Borggreve

Van de Pastor

Pinksteren

Het christendom kent eigenlijk drie feesten die heel uitgebreid gevierd worden: Kerstmis op 25 december, Pasen op die zondag in de lente * en Pinksteren vijftig dagen na Pasen. Drie feesten, die zo groot zijn dat zelfs de dag erna nog bijzonder is.

Het zijn drie feesten die natuurlijk heel nadrukkelijk met elkaar samenhangen. Maar toch, ik weet niet of u zich dat ooit gerealiseerd heeft, maar wanneer je nagaat wat we nu eigenlijk vieren, dan is er een opmerkelijk verschil tussen Kerstmis en Pasen enerzijds en Pinksteren anderzijds. Want Kerstmis en Pasen hebben met concrete mensen te maken. Met Kerstmis en Pasen kun je je voorstellen wat er gebeurd is. Het zijn gebeurtenissen die herkenbare emoties bij ons oproepen. Maar hoe zit dat met Pinksteren? Wat houdt Pinksteren uiteindelijk in?

Het neerdalen van de heilige Geest. Maar wat dat nu precies betekent? De Geest heeft geen lichaam; je kunt haar niet zien. Het is iets ongrijpbaars. Je kunt het niet uitbeelden. Met die Geest weten we eigenlijk niet zo goed raad.

En dat is eigenlijk heel vreemd. Want weet u dat er in de Bijbel over niets of niemand zoveel gesproken wordt als over de geest. 480 keer, om precies te zijn. 480 keer het woord geest! Geest met een hoofdletter en geest met een kleine letter. De Bijbel staat er werkelijk vol van. De Bijbel begint met de geest, de Bijbel eindigt er ook mee.

Maar wat is dan toch die Geest, die op Pinksteren door Jezus zelf aan de apostelen, aan iedere Christen is toegezegd? Wat is die Helper op ons levenspad, die Geest der waarheid, die oproept tot getuigenis? Wat is die Geest der gerechtigheid, die met ons is in geloof, hoop en liefde?

Ja, waar is toch die Heilige Geest, waar verblijft de waarheid, de gerechtigheid?

Kijkt u dan maar eens om u heen. Want daar is de Geest. De Heilige Geest is in de lijdende mens, die ondanks verdriet, ziekte, pijn en dood, blijft geloven in een God die goed is. De Heilige Geest is in de

rechtvaardige mens, die ondanks verdrukking, uitbuiting en moord, durft opkomen voor de gerechtigheid van het evangelie.

De Heilige Geest is in die roepende, die ondanks alle vreemdelingenhaat, blijft vertellen over de gelijkheid tussen mensen, het unieke van iedere mens. De Heilige Geest is in die geloofsgemeenschap, waar mensen er durven zijn voor elkaar, en willen meeleven op de belangrijke momenten in ieders leven. De Heilige Geest is bij die mensen in de kerk, die blijven zoeken naar creatieve oplossingen. De Heilige Geest is in alle gelovigen, die blijven geloven in de kracht van het geloof, zich blijven inzetten voor de geloofsgemeenschap. De Heilige Geest is in ieder van ons, telkens wanneer we de liefde van God, die Jezus ons voorhield en voorleefde, uitdragen naar andere mensen.

Ja, wanneer we met de juiste ogen kijken, is de Heilige Geest eigenlijk overal om ons heen.

Pastor Guido Dieteren

*) De eerste zondag na de eerste volle maan in de lente.



Ophaal service



Naast de mogelijkheid van een Automobiellidmaatschap (zie blz. 7) bestaat de vervoersservice van onze eigen KBO-afdeling voor leden, die slecht ter been zijn, moeilijk met het openbaar vervoer en met de regiotaxi kunnen reizen. U kunt daarover contact opnemen met Gerda Hiensch, coördinator Zorg en Welzijn. De kosten per rit binnen Ede zijn € 2 per persoon. De gegevens van Gerda zijn: tel. 0318 621 008 / 06 120 946 36 of e-mail: j.hiensch@chello.nl

Wie boter op zijn hoofd heeft moet uit de zon blijven.
Oude liefde roest niet.

Geen profeet is in zijn land geëerd.
Wie een hond wil slaan, vindt licht een stok.

Vitamine D3

Mensen die een tekort hebben aan vitamine D3 kunnen na jaren slechte bot kwaliteit ervaren. D3 wordt in het lichaam aangemaakt onder invloed van licht, maar vooral door zonlicht, op de huid. Men kan deze vitamine via voeding ook binnenkrijgen, maar wat er via het voedsel opgenomen wordt, is alleen niet genoeg. Naarmate de leeftijd vordert nemen ouderen helaas steeds minder op via de huid. De gezondheidsraad adviseert daarom voor alle senioren boven de 70 jaar vitamine D bij te slikken. De aanbevolen hoeveelheid is 20 microgram (μg) per dag. Voor vrouwen boven de 50 wordt het ook al geadviseerd. Vitamine D is nodig om calcium uit voeding in het lichaam op te nemen. Het is daarom belangrijk voor de groei en het behoud van stevige botten en tanden. Daarnaast speelt vitamine D een rol bij een goede werking van de spieren en het immuunsysteem.

Vitamine D zit van nature in vette vis, zoals haring, zalm en makreel. Vlees en eieren leveren ook vitamine D, maar minder dan vette vis. In margarine is vitamine D

toegevoegd, in boter zit amper wat.

100 gram zalm bevat 4,6 μg

1 gekookt ei 0,9 μg

5 gram margarine (voor 1 snee) 0,4 μg

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid 20 μg per dag

Erik Erkelens

μg = een microgram = een miljoenste gram



Maria die de knopen ontwart

Mei, Mariamaand. Dit Mariabeeld en de tekst die er onder staat spraken me aan.

In het jaar 1700 maakte Johanne Melchior Schmitt dner een schilderij met daarop Maria die de knopen ontwart. Het hangt in de Petruskerk in Augsburg. Paus Franciscus heeft het tijdens zijn studie in Duitsland gezien en nam er ansichtkaarten van mee naar Argentinië. Van daar verspreidt de verering zich uit naar meerdere Zuid-Amerikaanse landen. Het beeld is eenvoudig. We zien Maria met twee engeltjes. Ze dragen een lint mee en ook Maria houdt het lint vast. Aan de ene kant zitten een heleboel knopen in het lint. Als ze door Maria's handen zijn gegaan, zijn de knopen eruit. Maria maakt de knopen los. Haar voet is geplaatst op een slang (symbool voor de duivel) die zelf in de knoop is. Zij biedt troost, kracht en voorspraak voor ieder die ergens mee in de knoop zit. Een mens kan behoorlijk in de knoop zitten met zichzelf, met de mensen om zich heen, met het leven, met z'n geloof ook; knopen uit je verleden, knopen in je persoonlijke leven, thuis, op het werk, met onze vrienden. Grote en kleine knopen die wij of anderen maken of die ons overkomen en die ons binden, die ons ongelukkig, angstig, kwetsbaar maken en waar we zelf niet uit komen.

Misschien heb je daar dan hulp van boven voor nodig. Op onze tocht door het leven in een verwarde wereld die in de knoop zit met zichzelf, hebben we behoefte aan

iemand die voor ons de knopen ontwart, de hulp met name van Maria. Met geduld haalt zij de knopen uit ons levenslint. Zij bidt voor ons bij haar Zoon en roept ons op om naar Hem te luisteren. Hij kan ons de oplossingen bieden om uit de knoop te raken en de draad van ons leven weer op te pakken.

Mary-Ann Borggreve

Bron: diverse websites



Het is geen kunst oud te worden;
het is een kunst ermee te leven.

Johann Wolfgang von Goethe

De prikstraat

Ede heeft sinds 8 februari in de Reehorst een prikstraat. Het prikken gebeurt in de sporthal achter het hotel. Burgemeester Verhulst was die eerste dag aanwezig om enkele gevaccineerde mensen een bos narcissen te geven.

Velen van de Edese senioren zullen er al geweest zijn. Alhoewel, sommigen kozen ervoor om ergens anders een vaccinatie te krijgen. Sinds Pasen is het voor mensen die (al bijna) aan de beurt zijn mogelijk om via de telefoon of internet een afspraak te maken. Het vaccinatieschema stond in nummer 5 van onze nieuwsbrief.

De kosten van een prik

De kosten van 1 vaccin is afhankelijk van het merk, AstraZeneca is de goedkoopste van de vaccins met een inkoopprijs van € 1,78. De duurste is Moderna, € 14,90 per dosis.

Het is mogelijk dat u andere cijfers gelezen of gehoord hebt. Dat kan komen omdat hierboven sprake is van de inkoopprijs. Als u de vaccinatie eenmaal toegediend hebt gekregen, is er veel gebeurd dat de prijs bepaalt. Waar komen al die diepvriezen en koelkasten ineens vandaan waar de vaccins in bewaard worden? Wist u dat er bij elke voorraad serum bewaking is? Het vervoer naar alle locaties is niet gratis en wie betaalt het personeel? Voor een prikstraat is een administrateur nodig, iemand die de spuiten vult met de juiste dosis, een gediplomeerde, die de prik mag zetten en iemand die oplet of iemand onwel



wordt tijdens het kwartier wachten na de ontvangst van de prik. Er lopen mensen rond die zorgen voor de ontvangst, die onderzoeken of de vaccinatie wel gegeven kan worden naar aanleiding van de gezondheidsvragenlijst, die u tevoren hebt ingevuld. Wat zou de huur van die hal bij de Reehorst kosten per maand?

In ieder geval gaat u na een bezoek naar huis met iets extra's, namelijk een eerste of tweede vaccinatie. U kreeg daarnaast een half uur aandacht van diverse mensen en u bent ongeveer 5 milligram zwaarder van een ongeveer € 998 netto kostende vloeistof. De mensen die in Ede zijn gevaccineerd hebben bovendien een liveshow kunnen bewonderen, reclame links op de muur, in het midden een hele grote geprojecteerde klok en rechts een afscheidsboodschap. Dat hebben ze niet op andere locaties.

Erik Erkelens

Bron- en contactonderzoek

Het had ook uw tijdelijke baan kunnen zijn: bron- en contactonderzoeker bij de GGD. Deze functie is al sinds begin 2020 in het leven geroepen.

Mensen die zich aanmelden voor deze functie moeten aan een paar voorwaarden voldoen. Per GGD kan dit verschillen. Inlevingsvermogen, uitdrukkingssvaardigheid en studieniveau MBO-4/HBO worden in ieder geval gevraagd. Er gaat altijd een cursus van een paar dagen vooraf aan het actief aan de baan beginnen.

Als Bron- en Contactonderzoeker verdient u vanaf €11 euro per uur, afhankelijk van de GGD regio en via welke organisatie het contract is afgesloten. Dat kan een uitzendbureau zijn of een bestaand callcenter. Op zaterdag en zondag kunt u ook ingezet worden en krijgt u meestal een toeslag (zaterdag 75%, zondag 100%).

Het werk kan in een aantal gevallen gewoon vanuit huis gedaan worden, de opdrachtgever verzorgt de daarvoor nodige software. Een laptop of computer is dan noodzakelijk.

Het werk is best zwaar. De GGD wil vooral zoveel mogelijk mensen bereiken bij dit onderzoek, dus moeten de gesprekken kort, zakelijk en doelgericht zijn. De mensen, die gebeld worden, zitten vaak in lastige situaties en willen erg graag en uitgebreid hun verhaal kwijt. De bron- en contactonderzoeker kan helaas niet te lang ingaan op de soms trieste verhalen. Een mooie maar mentaal zware baan voor mensen die van mensen en hun verhalen houden.

Erik Erkelens



Onderzoek KBO-PCOB: Meerderheid 50-plussers wil coronavaccin

Bijna driekwart (71%) van de 50-plussers die nog geen coronavaccin heeft gekregen, is zeker van plan die te gaan halen. Een deel (14%) twijfelt nog en de rest wil helemaal geen prik. Dit blijkt uit een enquête van seniorenorganisatie KBO-PCOB.

Marcel Sturkenboom, directeur KBO-PCOB: "(Social) media dragen bij aan de twijfel. Bij maar liefst 64 procent van de senioren veroorzaakt berichtgeving over het vaccinatiebeleid en vaccins onrust. Hier geldt dat er helder en eenduidig gecommuniceerd moet worden."

Van de mensen die een prik willen, of nog twijfelen, maakt het voor ruim de helft (55%) uit welk vaccin ze krijgen. Toch geniet BioNTech/Pfizer veruit het meeste vertrouwen (83%), gevolgd door Moderna (68%), Janssen (41%), AstraZeneca (40%) en het Russische Spioetnik V (15%).

Vertrouwen

Al is de vaccinatiebereidheid groot, bijna twee derde van de senioren (63%) heeft weinig vertrouwen in het vaccinatiebeleid van de Nederlandse overheid.

Sturkenboom, directeur KBO-PCOB: "Dat lage vertrouwen is met name te vinden in de groep 50 tot 64 jaar, waar ruim driekwart dit zo voelt. Dit heeft uiteraard te maken met het feit dat veel mensen uit deze groep

nog niet gevaccineerd zijn en het nog onduidelijk is wanneer wel. Ook hier is goede communicatie op zijn plaats."

Dat communicatie belangrijk is blijkt dan ook. Ruim de helft (51%) van de senioren is ontevreden over de informatievoorziening.

Oude normaal

Om de samenleving weer naar een wat meer "normale samenleving" te brengen, ziet slechts een kwart (27%) de (zelf)tests als een oplossing. Daarentegen wordt er als mogelijke oplossing positiever (60%) naar het coronapaspoort gekeken. Ook is een grote meerderheid (67%) bereid om op jaarlijkse basis, net als bij de grieprik, een coronavaccin te halen.

Onderzoek

Het onderzoek is in de periode van 15 april tot en met 18 april gedaan. Aan het onderzoek hebben 2042 senioren deelgenomen, vanaf een leeftijd van 50 jaar en hoger.

Bron: KBO-PCOB.nu 20-04-2021

Vragen over corona vaccinatie?

Voor vragen over corona: kijk op de website van de overheid of het RIVM.

Vervoersregeling AutoMobiël via Malkander-Ede

Een doktersbezoek, even boodschappen doen of op visite gaan bij bekenden: best lastig als je niet meer beschikt over een auto(rijbewijs). Daarom organiseert Malkander in samenwerking met de gemeente Ede de vrijwillige vervoersservice AutoMobiël. Voor en door inwoners. We werken met geselecteerde vrijwillige chauffeurs, die oudere en minder mobiele inwoners vlot van deur tot deur brengen.

1. Bel naar 088-700 41 00 of meld u online aan via malkander-ed.nl
2. Vanaf het moment dat u zich aangemeld heeft, kunt u direct gebruik maken van de vervoersdienst.



1 JAAR GRATIS LIDMAATSCHAP BEL 088 - 700 41 00 0,30 PER KM

WORD NU LID
Meld u aan via Servicepunt AutoMobiël,
tel. 088 - 700 41 00 of via www.malkander-ed.nl

Welkom nieuwe leden

1. Mevr. H. Wind-Dersjant
2. Dhr. W. Damman
3. Mevr. H. Leijten



HELP - Kwetsbare ouderen in het ziekenhuis

Nu een flink aantal van onze KBO-leden gevaccineerd is, kunnen we weer met meer vertrouwen naar buiten. Natuurlijk moeten we de basisregels nog wel in acht nemen, maar de zomer wordt toch een stuk vrolijker dan die van vorig jaar!

Dat het grootste gevaar voor Corona geweken is wil echter niet zeggen dat 'kwetsbare ouderen' niet meer kwetsbaar zijn. We worden allemaal ouder en onze aandacht en onze fysieke mogelijkheden worden onvermijdelijk steeds een beetje minder. We hebben allemaal weleens dat we iets vergeten of dat we maar niet op een naam kunnen komen. Als dat een keer gebeurt, is dat helemaal niet erg. In sommige situaties is wel wat extra zorg nodig. Naarmate we ouder worden komen acute verwardheid, verkeerd gebruik van medicatie en ondervoeding helaas steeds vaker voor. Door een onverhoedse beweging kunnen we zomaar letterlijk onderuit gaan en in het ziekenhuis belanden.

Een ziekenhuisopname betekent altijd dat we uit onze vertrouwde omgeving zijn en dat we het normale dagritme kwijt zijn. Dit leidt tot onzekerheid en spanning. Vooral ouderen kunnen door de vaak plotselinge veranderingen behoorlijk in de war raken: *Wat gebeurt er allemaal? Wie zijn al die verschillende mensen? Weten mijn kinderen wel waar ik ben? Waar moet ik vannacht slapen en wie zorgt er dan voor mijn man?* Daar komt nog bij dat kwetsbare ouderen bij een ziekenhuisopname en zeker bij een operatie extra risico lopen op complicaties.

De laatste jaren is er gelukkig steeds meer aandacht voor de speciale zorg voor 'kwetsbare ouderen' in het ziekenhuis. KBO-PCOB waardeerde tussen 1 oktober 2013 en 1 januari 2019 ziekenhuizen met het toekennen van een keurmerk 'Seniorvriendelijk Ziekenhuis'. Ook "ons" Ziekenhuis Gelderse Vallei kreeg het keurmerk, zelfs tweemaal! Men maakt het ziekenhuisverblijf voor de ouderen zo prettig mogelijk en door verbeterde zorg probeert men te voorkomen dat ouderen er tijdens de ziekenhuisopname teveel op achteruitgaan. Denk aan verlies van kwaliteit van leven en zelfredzaamheid. Men probeert acute verwardheid en/of lichamelijke achteruitgang te voorkomen. Deze acute verwardheid wordt ook wel 'delier' genoemd.

Wat is een delier?

Een delier is herkenbaar aan een plotseling optredende verwardheid, geheugenproblemen en/of verandering van gedrag. Het is voor familie en voor de patiënt zelf een nare ervaring. Het is goed om te weten, dat een delier geen dementie is en dat de verwardheid van voorbijgaande aard is. Bij een delier is namelijk altijd sprake van een achterliggende lichamelijke oorzaak zoals bijvoorbeeld koorts, gebroken heup, suikerziekte, of een blaasontsteking. Als de onderliggende oorzaak wordt behandeld en de patiënt lichamenlijk beter wordt, neemt in het algemeen zijn verwardheid af. De verwardheid kan enkele uren tot weken duren. Dat is

afhankelijk van de ernst van lichamelijke aandoening, de leeftijd en de conditie van de patiënt.

Hoe herkennen we een delier?

Een delier is soms moeilijk te herkennen. Als we goed opletten kunnen we zien en merken dat iemands gedrag in korte tijd verandert. Het begint meestal plotseling. Je hebt verschillende soorten delier: een hyperactief en een hypoactief delier. Bij een 'hyperactief' delier lijkt het of de mensen cognitief ineens beter zijn. Bij een 'hypoactief' delier, ook wel 'stil delier' genoemd, heeft iemand last van apathie. Mensen maken een verwarde indruk en ze kunnen de aandacht er niet goed bij houden. Soms praten de mensen onsamenhangend en het geheugen lijkt niet goed te werken. Soms herkent men de omgeving en de mensen niet. Het kan ook gebeuren dat men dingen ziet of hoort die er in werkelijkheid niet zijn. Dat allemaal kan ertoe leiden dat iemand angstig wordt en soms agressief of achterdochtig reageert. In het ziekenhuis kan de patiënt erg onrustig zijn en proberen uit bed te stappen of het infuus te verwijderen, omdat hij niet begrijpt waar hij is en waarom.

Een delier kan al thuis ontstaan, de ziekenhuisopname is dan een extra trigger door de verandering van omgeving. De verschijnselen zijn niet allemaal voortdurend duidelijk aanwezig, 's avonds en 's nachts zijn de verwardheid en onrust vaak heviger.

Voorkomen – inzet van HELP

Nu we weten dat kwetsbare ouderen bij een ziekenhuisopname een grotere kans hebben op ernstige complicaties is er een behandelprogramma ontwikkeld met als doel:



- onderzoeken of men een delier kan voorkomen,
- minimaliseren van geestelijke en lichamelijke achteruitgang tijdens de opname,
- de patiënt zo zelfstandig mogelijk naar huis laten gaan
- voorkomen van ongeplande heropnames.

Dit is het **HELP-programma**

(Vervolg op pagina 9)

Vervolg HELP

HELP staat voor “Hospital Elderly Life Program”. Het programma is oorspronkelijk in de V.S. ontwikkeld en onderzocht. Het heeft daar tot goede resultaten geleid: er trad minder vaak een delier op en het delier was van kortere duur. Nu wordt er wereldwijd met het HELP-programma gewerkt, ook in Nederland. In Nederland is men 1 oktober 2012 gestart met een onderzoeksproject, waaraan onder andere Ziekenhuis Gelderse Vallei en het Diakonessenhuis in Utrecht-Zeist hebben deelgenomen. Na de positieve ervaringen is het HELP-programma een vast onderdeel geworden binnen het ziekenhuis Gelderse Vallei.

Het **HELP-programma** is beschikbaar voor patiënten van 70 jaar en ouder die in het ziekenhuis worden opgenomen en die een risico lopen op een acute verwardheid (ook wel delier genoemd) en/of lichamelijke achteruitgang. De geriater is hoofdbehandelaar of medebehandelaar. Patiënten die bij opname al een delier hebben of al langer last hebben van geheugenproblemen worden in het programma meegenomen.

Voor de uitvoering van het HELP-programma worden speciaal opgeleide HELP-vrijwilligers ingezet. In overleg met het ziekenhuispersoneel bieden zij de patiënten de aanvullende zorg die nodig is. Dit komt dus niet in de plaats van de professionele medische zorg. Regelmatig is er een nascholing.

De HELP-vrijwilligers ondersteunen de ouderen en hun naasten door het geven van extra aandacht en een luisterend oor. Zij zetten zich in voor structuur in de dag (dag- en nachtritme), oriëntatie (invullen van een oriëntatie-bord of de krant lezen), gezelligheid (samen een spelletje doen of een praatje maken), beweging (samen een wandeling maken) en ook stimuleren zij bij eten en drinken. Wanneer patiënten onrustig zijn of als praten met een patiënt moeilijk is (bijvoorbeeld vanwege afasie) kunnen de HELP-vrijwilligers zelfs een rustgevend handmassage aanbieden.

In Ziekenhuis Gelderse Vallei zijn ongeveer 22 HELP-vrijwilligers. Zij bezoeken de patiënten die zijn aangemeld voor het programma. In principe 's morgens en 's avonds, 7 dagen per week.

Eigen ervaring

Zelf ben ik sinds enkele jaren HELP-vrijwilliger bij het ziekenhuis van Ede. Ik werk 1x per week in de avond, tussen 17.00 en 21.00 uur. Dat vind ik lekker rustig, de drukte van de dag en de behandelingen zijn dan afwezig.



Ik heb een kar vol spullen bij me, de nieuwste krant, tijdschrift, spelletjes, puzzels enz. Maar meestal is er alleen een gesprek. Dat kan 5 minuten zijn, maar soms ook wel een half uur. Mijn ervaring is, dat de mensen het fijn vinden om nog eens hun verhaal te doen. *Wat is er gebeurd? Hoe is het om in het ziekenhuis te liggen? Wat zijn de vooruitzichten?* Soms is

zo'n gesprek best emotioneel. Het doet mensen veel als ze bijvoorbeeld nog niet naar huis terug kunnen maar eerst moeten revalideren op een andere plaats. En soms moet er voor iemand blijvend een andere woonplek gezocht worden, omdat men niet meer thuis kan blijven wonen. Dat is heel verdrietig. In andere gevallen kan er niet echt een gesprek gevoerd worden omdat de patiënt in de war is. Als HELP-vrijwilliger probeer ik iemand dan gerust te stellen, af te leiden, het helpt vaak om te praten over vroeger of over een hobby. HELP-vrijwilligers hebben geleerd om ook met deze doelgroep passend om kunnen te gaan.

Mijn ervaring is dat de patiënten en ook de familie erg blij zijn met de aanvullende zorg. De familie die vaak lang bij het bed zit kan even koffie gaan drinken, terwijl ik dan bij de patiënt blijf. Dat extra stukje aandacht, even een wandelingetje maken door het ziekenhuis of even beneden een kopje koffie drinken, het geeft afleiding en het gevoel dat je ertoe doet. Ik zeg altijd: “Wij zijn de helpende-handjes van het ziekenhuis, u krijgt iedere dag bezoek van ons, iedere keer ‘een ander hoofd’ maar wel hetzelfde naamkaartje van HELP.”

Ik zou nog veel kunnen vertellen over mijn mooie gesprekken en mijn zinvolle hulpacties, maar dan wordt dit artikelje te lang. Ik wil besluiten met te zeggen dat HELP inderdaad een heel bijzondere aanvullende zorg is voor de oudere patiënten in het ziekenhuis. Er zijn natuurlijk altijd te weinig vrijwilligers... dus mocht het u (of uw kinderen) wat lijken om mee te helpen, laat het me weten, dan breng ik u in contact met onze HELP-coördinator.

Liesbeth Meens (vrijwillig ouderen adviseur KBO)

Bron o.a. eigen ervaring als HELP-vrijwilliger, www.beteroud.nl en www.geldersevallei.nl

Een familielid: ‘Eerst dacht ik dat een delier iets met alcohol te maken had. Maar het heeft toch iets met de hersenen te maken.’

Hobby: Indisch koken

Voor de 'hobby-van-de-maand' mocht ik deze keer mevrouw Vilma Schellenberg enkele vragen stellen.

Hoe is de hobby 'Indisch koken' ontstaan? Ik ben er mee opgegroeid, want ik ben zelf Indisch en mijn man ook. Wij zijn afkomstig uit het voormalige Nederlands Indië.

Hoe hebt u het geleerd? In het begin gewoon af en toe meehelpen in de keuken. In 1959 kocht ik een eerste kookboekje. Daarna kwamen er steeds meer kookboeken bij. Daarnaast heb ik in de loop der tijd veel oude recepten gekregen van andere Indische mensen.

Wat is er zo leuk aan? Ik vind koken leuk. Ik kook voor ons tweeën of ook wel voor meer mensen. Het is leuk om samen te koken en het is leuk dat je dan iets kunt bijdragen voor het goede doel. Een aantal jaren heb ik samen met enkele anderen Indisch gekookt voor fancy-fairs in de Sint-Antonius van Paduakerk ten behoeve van het weeshuis St. Elisabeth op Flores. Deze werden georganiseerd door de werkgroep Missie, Ontwikkeling, Vrede (MOV) en de stuwende kracht achter het project voor Flores is de heer Jack Johan.

Kost Indisch koken niet heel veel tijd? Moet je niet altijd veel eters hebben omdat er zoveel gerechten zijn? Ach nee, hoor. Je hoeft niet altijd zoveel gerechten te maken. Voor iets speciaals kun je koekjes

bakken, dat deed ik vroeger veel. Maar voor ons tweeën kook ik rijst en dan één groente en één vleesgerecht. Daar ben ik in een uurtje mee klaar. Als ik voor meer mensen kook ben ik hoogstens één dag bezig.



Hoe is het in deze coronatijd? Koken helpt altijd om je gedachten te verzetten.

Boeken? Ik heb nu inmiddels veel kookboeken, moeilijk om er een van aan te raden. Mijn eerste boekje was van Keijner.

Dankjewel Vilma, ik vond het heel leuk om jou te horen vertellen over je hobby. Het was inspirerend en wie weet, ga ik zelf ook nog eens een workshop Indisch koken volgen.

Liesbeth Meens



De Bij

De bij in de Betuwse boomgaard
Dat is voor de fruitboeren goud waard
Ze vliegt met gezoem van bloempje tot bloem
Dat zit in haar bezige-bij-aard.

Theo Borggreve

Dank je wel Mary-Ann

Dank je wel Mary-Ann voor het recept van de zuurkoolschotel in de nieuwsbrief KBO afdeling Ede van maart 2021.

De schotel was inderdaad makkelijk te maken en overheerlijk. Ik zal hem zeker nog vaker gaan maken.

Groet, *Trudy van Schoonhoven*

Gaatje prikken in het ei

Vindt u dat ook zo lekker, een (zacht) gekookt eitje? Maar hoe voorkomt u nou dat het ei kapot gaat in de pan? Door er een gaatje in te prikken. Soms is het zo simpel. Het gaatje dient meerdere doelen. U prikt het namelijk in de onderkant, de wat plattere kant, van het ei. Aan deze kant zit in het ei een luchtzakje.



Bij verhitting zet dit luchtzakje uit waardoor het ei barst. Door er een gaatje in te prikken kan de lucht eruit en breekt de schaal niet. Dit gaatje heeft nog een functie. Want door het ei aan het einde van de kooktijd af te spoelen met koud water, komt er iets van het water in het ei terecht, dat wordt erin gezogen. Dit zorgt er weer voor dat het loskomt van de schaal. Om het u makkelijke te maken zijn er speciale eierprikkers te koop, maar het kan ook met de punt van een scherp mesje.

Bron: Max vandaag

Pensioenfondsen

Er zijn enkele bedenkingen rond de Nederlandse pensioenfondsen. De AFM heeft onderzoek gedaan naar hun kwaliteit en kwam tot de ontdekking dat er nogal wat bedrijfskosten in de fondsen gaan zitten. De 166 onderzochte pensioenfondsen gaven in 2019 € 9 miljard uit aan 'kosten'. Totaal wordt er zo'n € 1300 miljard aan waarde beheerd. Ons pensioengeld wordt belegd, deels in aandelen, deels in obligaties, vastgoed of andere verhandelbare waarden. Zorgen, dat die beleggingen vooral winst geven is een vak en zorgt voor kosten. Andere kosten van de pensioenorganisatie zijn: personeel, communicatie, administratie, callcenter, het gebouw met de werkplekken en dergelijke. Markant is dat het beheer van het vermogen meer kost dan de personele kosten.

Een groot aantal pensioenfondsen geeft in hun jaarverslag niet duidelijk aan welke kosten er zijn. Deze verplichte informatie is dan dus niet opgenomen in het jaarverslag.

Daarnaast is het volkomen onduidelijk welke visie een pensioenfonds heeft aangaande de risico's die het neemt bij het beleggen.

Met grote risico's beleggen kan uitpakken met een grotere winst, maar kan ook verliesgevend zijn. Een paar jaar geleden

wisten specialisten te melden dat er pensioenfondsen zijn die beleggen in de wapenindustrie, vervuilende bedrijven of bedrijven die het niet nauw nemen met het welzijn van hun personeel.

Als de nieuwe pensioenwet is aangenomen, ziet iedereen die kosten hopelijk jaarlijks terug in het Uniform Pensioenoverzicht (UPO).

Erik Erkelens

Bron: AFM (Autoriteit Financiële Markten)



Zijn de stickers op fruit eetbaar of niet?

Stickers op fruit, die zitten er niet voor niets. Maar hoe belangrijk is het dat u de kleine stickertjes er elke keer netjes vanaf pulkt en de lijmresten van het fruit afwast? Of kan het niet zoveel kwaad om eens in de zoveel tijd zo'n sticker op te eten?



Waarom die stickers?

Eerst is het goed om te weten waarom er nou eigenlijk stickers op fruit worden geplakt. Neem bijvoorbeeld appels, daarbij zorgt de sticker ervoor dat u de verschillende soorten appels gemakkelijk kunt onderscheiden. Maar dat is niet de enige functie van de stickers. Op de fruitstickers staan namelijk codes die aangeven hoe de appels geteeld worden. Meer over wat de verschillende stickers op fruit betekenen leest u hieronder...

PLU-code

De cijfercode op groente en fruit is de zogenaamde PLU-code (Price Looking Up code) en is bedoeld om de prijs van het artikel aan te geven. De code biedt daarnaast ook

interessante informatie over de teeltwijze van het product. Hij bestaat uit tenminste 4 cijfers. Het cijfer 4011 staat bijvoorbeeld voor een banaan, die op conventionele wijze geteeld is (met pesticiden). Producten die biologisch geteeld zijn krijgen het cijfer 9 ervoor. Biologisch geteelde bananen hebben dan bijvoorbeeld de code 94011.

Genetisch gemanipuleerd

Het cijfer 8 komt voor producten waaraan gesleuteld is, oftewel genetisch gemanipuleerd. De banaan krijgt in dit geval het cijfer 84011. In de praktijk schijnt er in het geval van genetisch gemanipuleerd fruit of groente niet altijd het cijfer 8 voor de 4-cijferige code gezet te worden. Wilt u er echt zeker van zijn dat u een biologisch geteeld product heeft, let dan op het cijfer 9.

- Een code met **4 cijfers**: dit stuk fruit of groente is op conventionele wijze (met bestrijdingsmiddelen) geteeld;
- Een code met **5 cijfers**, beginnend met een **8**: dit stuk groente of fruit is genetisch gemanipuleerd;
- Een code met **5 cijfers**, beginnend met een **9**: dit stuk groente of fruit is biologisch geteeld.

Sommige supermarkten hebben overigens hun eigen stickers met afwijkende codes voor de prijs erop en daaraan kunt u dus helaas niet zien op welke manier het artikel geteeld is. De stickers worden dus met een goede reden op het fruit geplakt, maar is het ook echt nodig om deze voor het eten altijd te verwijderen?

(Vervolg op pagina 13)

Internationale Donutsdag

Bestaat dat? Ja, dat bestaat.

In Nederland niet zo bekend, maar wel in Amerika.

In 1917 stuurde het Leger des Heils een groep vrouwelijke vrijwilligers naar het front waar de Amerikaanse troepen vochten. De vrouwen hadden als taak de verzorging van de manschappen. Ze deden wat ze thuis ook deden: godsdienstige activiteiten, muziek maken, uitdelen van chocolademelk met iets lekkers. Op een keer gaf een van hen aan een soldaat met heimwee een donut. Dit viel zo in de smaak dat de manschappen in de rij stonden om deze lekkernij te bemachtigen.

De vrouwen werden al gauw de "doughnut girls" genoemd. Ze zorgden met de donuts voor een stukje "thuis".

In Amerika staat ieder jaar de eerste vrijdag van juni in het teken van het zoete broodje met een gat erin. Het Leger des Heils deelt daar dan overal gratis donuts uit.

In Nederland zijn er dan donuts te eten in diverse buurthuis kamers van het Leger des Heils.

Mary-Ann Borggreve

Bron: diverse websites



Adjutant Helen Purviance is degene die begon met het uitdelen van donuts aan de Amerikaanse troepen tijdens WO 1.

Zelf donuts bakken

Ingrediëntenlijst

voor het deeg:

500 gr. bloem
10 gr. zout
12 gr. gedroogde gist
75 gr. boter, op kamertemperatuur
60 gr. suiker
2 eieren, op kamertemperatuur
225 ml melk, lauwwarm

voor de topping:

300 gr. fijne suiker
2½ tl kaneel, optioneel
of
300 gr. poedersuiker
4-5 el water
kleurstof naar keuze

Verder nodig

zonnebloem- of arachideolie, om in te frituren

Versgebakken zijn deze donuts het lekkerst. Wil je ze langer van tevoren maken, dan kun je de gebakken donuts heel goed invriezen. Doe dit dan wel zonder de topping, die kun je er het beste op doen na het ontdooien.



Donuts bereiden

Doe alle ingrediënten voor het deeg in een kom en kneed hier een soepel deeg van. Kneed het deeg zeker 10 minuten door. Zet het deeg afgedekt op een warme plaats en laat het 1 uur rijzen. Kneed het deeg kort door en rol het op een bebloemd werkblad uit tot een lap van ongeveer 1 centimeter dik. Maak met een ronde stekker van ongeveer 7 centimeter doorsnede cirkels van het deeg en maak met een stekker van ongeveer 3 centimeter doorsnede het gat in het midden. Het overgebleven deeg kan opnieuw worden doorgeknead en uitgerold. Leg de donuts op een met bakpapier beklede bakplaat en laat ze op een warme plaats 30 minuten rijzen.

Verwarm intussen de olie tot 180 °C. Frituur de donuts in 1 tot 2 minuten per kant goudbruin en gaar. Keer de donuts halverwege. Laat de donuts uitlekken op keukenpapier en bedek ze met een topping naar keuze.

Mary-Ann Borggreve



Restjes verwerken

Wanneer ik mijn koelkast schoonmaak, vind ik in de groentela altijd restjes groenten. Een paar worteltjes, wat sperziebonen, ½ prei, blaadjes kool, enz. Niet genoeg voor een maaltijd, maar jammer om weg te gooien. Toch kan je van deze restjes best een lekkere maaltijd maken. Maak er een lekkere stoofpot van of een stampot. Noem het heel chic "A stew".

Irish stew met een Nederlandse draai

Schil enkele aardappels en wortels, snijd in blokjes. Breek de boontjes door midden. Snijd de andere groenten niet te klein. Doe alles in een pan en vul deze met water tot alles net onder staat. Het is geen soep dus niet te veel water. Voeg een bouillonblokje toe en breng aan de kook. Als het water kookt draait u het vuur lager en laat zachtjes koken tot de aardappels gaar zijn. De groenten mogen een beetje knapperig blijven. Breng op smaak met zout en



peper en wat nootmuskaat.

Mist u uw stukje vlees? Dan kan u een, in blokjes gesneden, speklapje mee koken of zelfgemaakte soepballetjes. Een rookworst mee koken is ook lekker.

Laatst had ik een ½ zakje gesneden boerenkool en een winterwortel over.

Toen heb ik een ui gesneden, de wortel in stukjes. Wat spekreepjes uitgebakken en de ui en wortel er in meegebakken. Aardappelen en de boerenkool boven op, warm water er bij en wat zout, deksel er op en op zacht

vuur 25 minuten koken. Toen alles door elkaar gestampt en met zout en peper op smaak gebracht. Lekker met een slavink of gehaktbal.

Wilt u wat exotischer eten?

Maak van de groenten een gerecht met pindasaus, Gado-gado. Deze saus kan u in de toko of supermarkt kant-en-klaar kopen. Zelf maken is niet moeilijk.

Kook de groenten beetgaar. Ook komkommer is beetgaar gekookt erg lekker.

Ingredienten pindasaus

1 ui, fijn gesneden
1 teentje knoflook fijn gesneden
pindakaas (voor 1 persoon, een paar eetlepels)
olie
sambal (houd u niet van pittig, weg laten)
bruine basterd suiker of ketjap manis
citroen sap

Bereiding

Fruit de ui en knoflook even aan. Voeg de sambal en pindakaas toe en roer tot de pindakaas "gesmolten" is. Doe er zoveel water bij tot een gladde saus ontstaat. Voeg dan de suiker of ketjap en citroensap toe. Breng op smaak met zout. Doe de groenten in een schaal (met een gekookte aardappel in stukjes), doe de saus er over en de gebakken uien: een volledige vega maaltijd. Met rijst en een gebakken visje (van de markt) of een gekookt ei heeft u een heerlijke maaltijd.



Vilma Schellenberg

Vervolg fruitstickers

In principe is dit wel slim om te doen, de stickers worden namelijk gemaakt van gewoon plastic, niet van eetbaar plastic of papier zoals sommige mensen denken. Toch is het geen ramp wanneer u eens in de zoveel tijd een stickertje doorslikt. De sticker is namelijk zo klein, dat die hoeveelheid plastic gewoon door uw lichaam weer naar buiten wordt getransporteerd. Ook de lijm die aan de

stickers zit en soms achterblijft op het fruit is niet giftig. Deze wordt namelijk gemaakt van zetmeel, waardoor het helemaal veilig te eten is. Daarnaast merkt de Amerikaanse voedsel- en warenautoriteit de fruitstickers zelfs aan als 'eetbaar', dit betekent echter niet dat de

stickers daadwerkelijk voeding zijn, maar wel dat ze veilig zijn om te eten.

Bron: Max vandaag



Dagje uit Friesland

Natuurlijk is het ieders keus om wel of niet het huis te verlaten in deze coronatijd. Wij hebben vorig jaar een tocht gemaakt, uitsluitend in de buitenlucht, dus zonder ergens naar binnen te gaan. Het werd de 11-fonteinentocht. Er is namelijk in de plaatsen waar de 11-stedentocht langs komt door diverse kunstenaars een fontein ontworpen en geplaatst.



← Komend vanuit het zuiden is het misschien niet handig om bij het beginpunt in **Dokkum** te starten, maar het zou kunnen. De fontein daar is een soort steenformatie waar water af komt. Het stelt een gletsjer voor.

In **Leeuwarden** staat een fontein die een soort mist maakt, recht tegenover het station. Twee reusachtige hoofden. →



← In **Sneek** troffen wij een man aan, staand op een bol, niet ver van de Waterpoort. 's Zomers zal het hier met alle toeristen best druk zijn.

IJlst is weer een heel andere ervaring, kleurrijk, ontworpen door de Japanse Shinji Ohmaki. Het is een bloemstuk, uiteraard met water. Vlakbij de fontein staat ook nog een molen die het bezoeken waard is, er omheen lopen kan, voor naar binnengaan moet wel betaald worden. →



← De volgende fontein staat in **Sloten**. Voor mensen die afbeeldingen van de Bremer Stadsmuzikanten kennen is dit een fontein die er vaag iets van heeft. Het is een opstapeling van figuren waar het water vanaf klatert. Bovenin laat een meisje een kieviet vrij.

De volgende stad is **Stavoren**. De fontein is een dikke vis, vlak bij de haven van Stavoren. Een paar meter van de vis vandaan staat een viskraam die onder andere lekkerbekjes verkoopt. Wij hebben natuurlijk ook even rondgelopen in Stavoren, het is tenslotte een knusse plek met markante vissershuisen en aanverwante nijverheid. Op het moment dat wij er waren viel het enorm mee met het toerisme. Restaurants en terrassen waren immers gesloten.



← **Hindeloopen** is bij velen bekend van de schilderkunst en de klederdracht. Het stadje heeft slechts 700 inwoners en is het best te voet te bezoeken. De fontein is een creatie van de Chinese kunstenaar Shen Yuan die zich heeft laten inspireren door het stadswapen van de plaats met daarop een levensboom. De fontein is opgebouwd met water spuitende pauwen.



Piet Paulusma in Stavoren

(Vervolg op pagina 15)

vervolg dagje uit



← **Workum** heeft veel moois: de Sint Gertrudiskerk, de Waag en het stadhuis. Hier zijn wij ook bij het Jopie Huisman Museum langs gegaan. De schilderijen van Huisman doen bij mij veel herinneringen opkomen uit de jaren

na de oorlog en de 70-er jaren. Het doel, de fontein, hebben we gevonden en bewonderd: twee leeuwen in spiegelbeeld op een klein grasveldje bij een water. Aan de IJsselmeerkust in de buurt wordt door sportieve mensen graag gekitesurft.

Bolsward → kreeg in 1455 stadsrechten. Het is een grotere plaats. In het centrum staat de 'ruïne' van de Broerekerk en recht ervoor de fontein die als vleermuis het geheel een bijzonder karakter geeft.

Het kruidenbitter Beerenburg werd rond 1855 met een geheim kruidenmengsel gestookt door herbergier Fedde Sonnema, die er ook zijn naam aan gaf. Fedde paste het oorspronkelijke Beerenburg-recept, dat was ontwikkeld door de Amsterdamse kruidenhandelaar Hendrik Beerenburg, aan met lokale Bolswardse kruiden.



In **Harlingen** speelde vroeger de walvisvaart een grote rol. Nu nog heeft de stad meerdere havens, voor jachten en een vertrekpunt voor veerboten naar enkele Waddeneilanden. Het Amerikaans-Cubaanse kunstenaars stel, Jennifer Allora en Guillermo Calzadilla, heeft hier gekozen voor een realistische potvis die af en toe water uit zijn kop blaast. Het is mogelijk om de pier op te lopen tot in de buurt van deze fontein. Vanaf de havenkade is het slecht te zien.

Franeker → is vooral bekend om het planetarium van Eise Eisinga. Het is een klein museum waar vooral de liefhebber van uurwerken, want dat is het planetarium eigenlijk, plezier aan kan beleven. De fontein kan gezien worden als een geïnspireerd door de planeten. Het water valt als een cascade naar beneden over bollen en vernevelt.



Meer weten of zien? Op internet is dit een startpunt: www.friesland.nl/11fountains. Als u alles uitgebreid wilt zien is één dag niet genoeg, het boeken van een hotelletje is dan nodig.

Erik Erkelens

**DE IDEALE
VOORBEREIDING
OP DOODGAAN
IS LEVEN**

Loesje



Agenda KBO en PCOB

Op de bijeenkomst van KBO Ede-Bennekom en PCOB-Ede, Bennekom en Lunteren zijn de leden van beide seniorenverenigingen van harte welkom. Bij activiteiten met een beperkte capaciteit hebben leden van de eigen afdeling voorrang.

KBO Programma (*onder voorbehoud*)

- **15 september:** Gezellige middag om elkaar te ontmoeten en vertellen hoe we de lockdown zijn doorgekomen
- **20 oktober:** Bingo
- **17 november:** Algemene Leden Vergadering (ALV)
- **15 december:** Kerstviering

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.

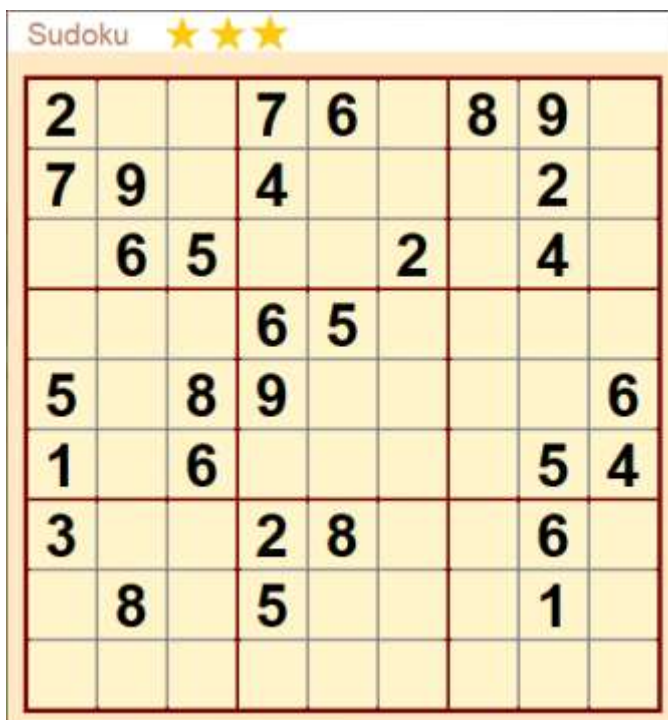
Locatie voor de activiteiten: Gemeentecentrum De Brink, Brinkstraat 39 in Bennekom.

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.



Oplossingen Driedels
blz. 3:
Nr. 1 Emmer
Nr. 2 Grind
Nr. 3 Zingeling



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

