

NIEUWSBRIEF KBO



afdeling Ede

jaargang 28, nr. 7&8

juli | augustus 2021



Ginkelse hei

Voorwoord

Eerder schreef ik in mijn voorwoord dat het nog niet te voorspellen is hoe de ontwikkelingen rond de coronamaatregelen zullen gaan. Een deel van de Corona beperkingen is inmiddels vervallen en dat is fijn om te ervaren. Of we bij het verschijnen van deze nieuwsbrief net als vroeger weer, zonder 1,5 meter norm, samen onze activiteitenmiddagen kunnen houden is nog onzeker. Wel zijn wij er aan toe.

Op landelijk niveau hebben de KBO en PCOB inmiddels een gemeenschappelijk besluit genomen over de toekomstige samenwerking: geen fusie maar beide organisaties blijven zelfstandig en werken samen binnen een federatief verband. Beide bonden hebben overeenstemming bereikt over de nota *KBO-PCOB Nieuwe Stijl* waarin de uitgangspunten zijn vastgelegd.

Bij KBO Gelderland heeft de discussie binnen de Unie KBO over de hernieuwde samenwerking er toe geleid dat het bestuur is afgetreden en dat er een commissie

is benoemd die een nieuw bestuur voorbereidt. Een bestuur dat, hopen wij, de nieuwe koers van KBO-PCOB onderschrijft. In onze volgende nieuwsbrief kunnen we meer vertellen over de stand van zaken.

Inmiddels hebben onze belastinginvalhulpverleners goed werk geleverd. Een groot aantal leden kon weer geholpen worden bij het invullen van de belastingaangifte 2020. Lees hierover het verslag van de HUBA's.

Van de lente zijn wij inmiddels in de zomer terecht gekomen en voor velen is daarmee ook de vakantieperiode aangebroken. Wij wensen u daarbij heel mooi weer toe. Bent u op uw vakantiebestemming of bent u thuis? In beide gevallen hopen we dat u kunt genieten van een mooie zomer.

Namens het bestuur,

Adri Koch, voorzitter a.i. en secretaris

In dit nummer:

Voorwoord	1
Colofon	2
Vakantie sudoku's	3
Van de Pastor	4
Ouderen adviseurs (VOA)	5
Verslag belasting seizoen	6
Weet u het al?	9
Belangenbehartiging	11
Weer een boek	18
Is gedroogd fruit gezond?	19
Vakantiefoto's maken	19
Agenda	20

Interessante informatie:

Hervullen van waterflesjes	3
De regenton	4
Restjes verwerken	7
Fidelis van Sigmaringen	8
Hobby van de maand	10
Inenten	11
Afval Ketu Koti	12
Slapende ledematen	13
Spierkracht	14
Schoonheidsideaal	15
De aardappel	16
Ik ben Indisch	17

**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



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

Facebook www.facebook.com/kbo-edebenekom

Volgende kopij uiterlijk inleveren vrijdag 30 juli 2021



Hervullen van waterflesjes?

Het lijkt een goed idee; het hervullen van je plastic waterflesje. Immers: hergebruik is milieuvriendelijk en ook nog eens goed voor je portemonnee. Op internet gaan echter geruchten dat het bijvullen van zo'n flesje schadelijk voor je gezondheid is. Wij vroegen TNO wat daarvan waar is.

Zo'n 65 % van de mannen en ruim 86 % van de vrouwen hervult regelmatig zijn of haar waterflesje; de helft van de vrouwen doet dat zelfs meer dan zes keer. Gevaarlijk, roepen sommige mensen online. We vroegen aan TNO of hergebruik echt gevaarlijk is. Ligt dat dan aan de bacteriën die ontstaan of aan bijvoorbeeld chemicaliën in het plastic?

Twee soorten plastic

TNO geeft aan dat het materiaal van plastic waterflesjes geen schadelijke stoffen afgeeft. Bronwater zit doorgaans in een van de twee soorten plastic flessen: recyclebare flessen en wegwerpflessen. Beide soorten zijn qua materiaalsamenstelling gelijk, het verschil is dat de wegwerpflessen dunner zijn. We hebben het bij navullen vaak over de laatste categorie.

Geen weekmiddelen

Deze flessen zijn van zogenaamd stabiel kunststof gemaakt, zonder weekmiddelen. Het plastic waarvan flesjes gemaakt zijn, bevat geen schadelijke chemicaliën. Bij het recyclen worden de materialen blootgesteld aan verhitting tot zeer hoge temperaturen. Hoge buitentemperaturen hebben dan ook geen invloed op het materiaal. Ook het water in de flesjes heeft geen invloed op het materiaal.

Bacteriën

Kijken we naar het water en de omgeving dan valt in ieder geval op te merken dat bronwater van nature al bacteriën bevat, geeft TNO aan. Maar deze bacteriën zijn niet schadelijk of gevaarlijk.

Algen en schimmels

Bij hergebruik van het flesje gaan andere factoren een rol spelen, zoals (ander) water, de mond, omgeving, tijdsduur en mate van schoonmaken.

Bij hergebruik kunnen andere bacteriën, algen en soms schimmels in het water komen. Wanneer het water lang blijft staan kunnen deze micro-organismen een bepaald niveau van toxines afgeven en daarmee schadelijk zijn. Dit is echter afhankelijk van al die externe factoren en gebeurt niet bij twee of drie keer op een dag bijvullen.

Spoelen met soda

Om te weten of hergebruik schadelijk is voor de gezondheid en bij welke hoeveelheden of binnen welke tijd bijvoorbeeld, is volgens TNO uitgebreid microbiologisch onderzoek nodig. Het Voedingscentrum geeft aan dat een waterflesje dat je steeds opnieuw gebruikt wel miljoenen bacteriën kan bevatten als het je het niet goed schoonmaakt. Vooral op van die sportdopjes die op een bidon zitten kunnen veel bacteriën zitten, want die zijn lastig schoon te krijgen. Maar het goede nieuws: deze bacteriën kunnen meestal geen kwaad omdat het je 'eigen' bacteriën zijn. Deze komen uit etenresten en het speeksel dat in je mond aanwezig is. Het risico dat je er ziek van wordt is dan ook minimaal.

In ieder geval is het verstandig om bij hergebruik van flesjes deze regelmatig goed uit te wassen of te spoelen met soda.

Bron: Plusonline



LETTER SUDOKU									
	N		A	I	L	G	T		
					B	I	L		
	G								
N	E				S		G		
G						T			
				A			N	S	
	S				E	N			
				L					
L	A			I		N		B	

A B E G I L N S T

LETTER SUDOKU									
	O				N		W		
N		W			S	K	U		
		U					I	B	
		E	S						
O			B						
			O			B	K		
W		S	K		O		N	E	
			N		B				
						U		W	

B E I K N O S U W

Bij deze letter sudoku gebruikt u de onderstaande letters in plaats van cijfers:
In de gele kolom verschijnt de uitkomst.

Van de Pastoor

Zomer 2021

Dit stukje schrijf ik op het hoogfeest van het H. Hart van Jezus, dat dit jaar op 11 juni valt. In ieder geval valt dit feest altijd op een vrijdag. Omdat het een soort feestelijke herhaling is van Goede Vrijdag, waarbij niet meer alleen het lijden en dood van Jezus centraal staan, maar vooral



Schilderij Svitozar Nnenyuk

Zijn liefde. De liefde die gesymboliseerd wordt door zijn Heilig Hart, dat aan het kruis voor ons doorstoken werd. In veel Nederlandse katholieke huishoudens zijn de Heilig Hartbeelden en de bijbehorende devotie al vele jaren geleden verdwenen. Toch mag ik zeggen dat de aandacht voor het Heilig Hart van Jezus en mooie litanie die erbij hoort, voor mij van kinds af aan dierbaar

zijn, ook zonder dat iemand daar vroeger op aandrong. Het is een soort concentratie op de persoon van Jezus die me als het ware dichterbij Hem brengt. Verder heb ik dierbare herinneringen aan de mooie missen en ook de gezellige avond op deze dag in mijn eerste parochie: de parochie van het Heilig Hart van Jezus te Deventer. Hoewel ik hier nu al ruim 13 jaar ben, en hier ook heel graag ben, denk ik toch vaak terug aan die eerste onvergetelijke parochie. Het maakt mij wat weemoedig dat die mooie kerk nu gesloten en verkocht is en dat veel mensen met wie ik er plezierig heb samengewerkt intussen gestorven zijn. Maar het Heilig Hartfeest is er nog. Het was ook vaak een soort begin van de zomerperiode (eigenlijk is dat het Sint Jansfeest).

Deze zomer voelt ook wel anders dan die van andere jaren, ik neem aan dat ik daarin niet de enige ben. Het is alsof je veel meer beseft hoe betrekkelijk alles is door de coronacrisis, die nu hopelijk wel achter ons ligt. Omdat je ervaren hebt en beseft hoe alle dingen die je vanzelfsprekend vond, zomaar ineens niet meer konden. Omdat in deze periode ook mensen gestorven zijn of ziek zijn geworden, waardoor ook je ook beseft hoe fragiel een mensenleven is. De weemoed om die kwetsbaarheid vermengt zich met de herinnering aan de gesloten parochie, die 'voor altijd mijn eerste zal zijn' zoals iemand het eens heel mooi schreef.

Op dit weemoedig besef van vergankelijkheid biedt juist ons geloof het enige antwoord: dat wij, te midden van alle betrekkelijkheid en vergankelijkheid juist wel een zeker houvast hebben, namelijk de onvergankelijke liefde en trouw van God, die Hij toonde in het Hart van Jezus. En dat we, geborgen in die liefde, ook weer kunnen genieten van elk bijzonder moment, hoe kortstondig en voorbijgaand ook, dat God ons geeft. Ik hoop dat u allen in deze zomer vele mooie momenten meemaakt waarvan u kunt genieten en die u dankbaar stemmen.

Pastoor Henri ten Have



HH kerk Deventer

De regenton

Als knul groeide ik op in Amersfoort. In 1954 verhuisde ons gezin naar een twee-onder-een-kap woning in de Indische buurt. Een uitgeleefd huis met veel grind in de achtertuin omdat er van de stoep naar de garage door de vorige bewoners grind was bedacht. Wij waren niet zo blij met dat grind. Bij de koop bleek ook een oude houten regenton te horen, nog geheel in functie. Het water van het platte dak van de garage voorzorg de ton van regenwater. Als kind was ik al gefascineerd door het kleine. Zo kwam ik er achter dat als ik de zware houten deksel van de ton tilde er water in de ton zat.

Nu hoor ik u denken, ja wiesdes! Dat water sprak ook voor mij vanzelf. Maar ik zag in dat water veel leven. Er bleken kleine rode spinachtige beestjes in te bewegen, nog geen

1,6 mm groot. Het waren watermijten. Daarnaast ontdekte ik rare slangetjes die niet anders konden dan



watermijt

voortbewegen door steeds achtjes te draaien met hun lichaam. Een bizar gezicht. Ik herinner me nog dat ik niet wist of ik deze kleine 'dingetjes' met medelijden moest bekijken of juist met bewondering?

(Vervolg op pagina 5)

Vrijwillige Ouderen Adviseurs (VOA)

Het corona vaccinatieprogramma vordert gestaag en (bijna) alle ouderen, inclusief de beide ouderenadviseurs van KBO-Ede, zijn ingeënt. Wij kunnen ons weer wat vrijer bewegen en we zijn blij dat we ons advieswerk niet meer hoeven te beperken tot de telefoon. Zolang de besmettingscijfers laag blijven willen we onze werkzaamheden als VOA's weer oppakken. Heel graag gaan we in de komende tijd die leden persoonlijk welkom heten, die vanaf begin 2020 lid zijn geworden van onze Katholieke Belangenorganisatie. Tevens willen we aandacht geven aan de leden die een partner hebben verloren. Door de nieuwe situatie zijn er wellicht vragen ontstaan, waarbij wij hulp kunnen bieden. Wij zullen telefonisch contact zoeken om, indien gewenst, een afspraak te maken voor een bezoek.

Deze nieuwe start van ons werk is een mooie aanleiding om iets meer te vertellen over het werk van de Vrijwillige Ouderen Adviseur.

Vrijwillige Ouderen adviseurs zijn speciaal opgeleide senioren die andere senioren helpen om samen antwoorden te vinden bij een hulpvraag. Dit kan zijn op het gebied van *wonen, welzijn, zorg, veiligheid, vervoer en financiën*. Zij geven onafhankelijk en vrijblijvend informatie, voorlichting en advies aan leden en niet-leden, als een service van KBO-PCOB.

Eigenlijk kunt u iedere vraag stellen aan de ouderenadviseurs. Zij luisteren naar uw verhaal en kunnen tijdelijk ondersteunen als klankbord en informatiepunt. Samen onderzoeken zij welke zorg u nodig heeft en welke mogelijkheden er zijn.

In veel gevallen zal de ouderenadviseur u doorverwijzen en u daarvoor de nodige adressen en telefoonnummers geven. De ouderenadviseurs zijn betrokken maar bewaren ook afstand. Het is belangrijk dat u zelf zoveel mogelijk zelfstandig blijft. Soms gaat een ouderenadviseur mee naar het WMO-loket of een andere instantie, zodat iemand steun heeft vóór, tijdens en na een gesprek. U moet zoveel mogelijk zelf bellen voor een afspraak en zelf het woord voeren. De ouderenadviseur zal u hierbij wel steunen.

Mede door de hulp van de ouderenadviseurs kunnen ouderen langer zelfstandig thuis blijven wonen en de regie in eigen handen houden.

De ouderenadviseurs van PCOB Bennekom-Ede-Lunteren zijn:

Adria Overbeeke	0318 642 811 en 06 24 19 67 15
Cock Walraven	0318 640 162 en 06 18 85 74 48
Herman van den Berg	0318 636 869 en 06 53 51 85 22
(coördinator)	
Rineke van Ginkel	0318 418 250 en 06 23 48 15 28

U kunt de KBO ouderenadviseurs bereiken op onderstaand telefoonnummer of mailadres:

Frans Bik	Telefoon: 0318 84 29 92 Email: fransbik1@gmail.com
Liesbeth Meens	Telefoon: 0318 64 00 17 Email: liesbethmeens@live.nl

Liesbeth Meens

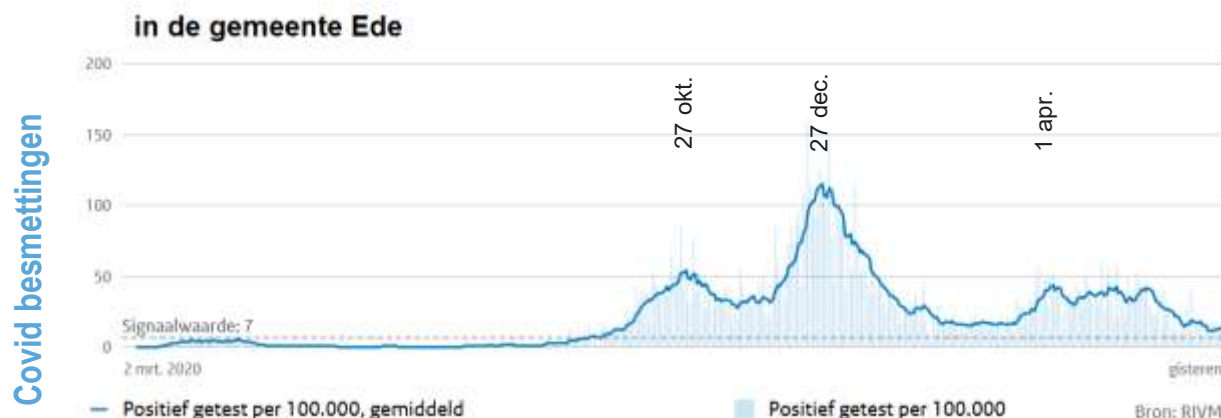
vervolg Regenton

Mankeerden ze wat of had de schepper het zo bedoeld? Tot op heden is de twijfel gebleven, ik weet niet hoe ze heten en ik heb ze zelden nog gezien. Zouden ze uitgestorven zijn?

Wij zijn nu ruim 60 jaar verder en hebben weer een regenton. Nu van plastic, dus geen ouderwetse houten met duigen. De regen is allang niet meer zo schoon als in de jaren vijftig van vorige eeuw, denk ik. Het weer is ook echt veranderd. In het water van de ton is nog geen

spontaan 'nieuw leven' ontstaan, op een paar muggenlarven na. De kans dat er ander leven in komt is ook niet zo groot denk ik nu. De regen is niet meer zo zuur als in de jaren 70, maar wat er allemaal uit de lucht komt weet ik niet. Na afloop van het ramen wassen heb ik altijd grijs water, vies dus. Welke watermijt wil daar nu zijn leven in slijten... Ik vermoed dat deze waterdiertjes ergens anders asiel hebben aangevraagd.

Erik Erkelens



Kort verslag van het belasting seizoen 2020 - 2021

Betreft: Hulp bij aangifte inkomstenbelasting en toeslagen
Van wie: De vijf invulhulpen (HUBA) van de ouderenbonden KBO en PCOB
Voor wie: De besturen (en leden) van de ouderenbond KBO en PCOB in gem. Ede
Aangifteperiode: 1 maart tot 8 mei 2021 (met uitstel is aangifte mogelijk tot 1 september)
Belastingjaar: 2020
Datum: 1 juni 2021.

In het najaar van 2020 hebben wij, HUBA's, opnieuw voorlichting gekregen en huiswerk gemaakt. Toen we daarvoor een voldoende kregen zijn we - met ons nieuwe pasje - op 1 maart van start gegaan. Er waren al klanten die hun belastinghulp van vorig jaar hadden gebeld en een afspraak maakten. Op een enkele uitzondering na, hebben wij alle aanvragen op tijd kunnen honoreren.

We konden vanwege corona niet altijd bij de klanten aan huis komen. De ervaringen van een jaar eerder hielpen om met creatieve oplossingen toch de mensen van dienst te zijn.

In totaal hebben wij 152 aangiften verzorgd. De meeste aangiften zijn op de computer gemaakt. Voor de personen die in 2020 zijn overleden is dat echter niet mogelijk. Soms kan dan ook voor de achterblijvende partner geen digitale aangifte worden gedaan. Daarom hebben wij voor die 12 personen een aangifte op papier verzorgd. Voor een zestal leden hebben wij de zorg- of huurtoeslag geactualiseerd.

Van de 152 personen waren 36 echtparen of samenwonenden. Dus, iets meer dan de helft van onze klanten zijn alleenstaand.

Globaal krijgt 80 % van de aangiften geld terug van de belastingdienst.

Bij 10 % van de aangiften moet er nog wat worden betaald aan de belastingdienst.

Voor 10 % van onze klanten was de uitkomst: niets betalen, maar ook niets terug krijgen.

Alle bovenstaande uitkomsten zijn onder voorbehoud van goedkeuring door de belastingdienst.

Uitnodiging

Het is onze ervaring dat het erg zinvol is om - ook als u geen belastingaangifte hoeft te doen - toch een proefberekening te laten maken. In veel gevallen is het mogelijk om een deel van de belasting terug te vragen vanwege persoonlijke of huiselijke omstandigheden.

Een dergelijk berekening geeft geen verplichting. Het biedt wel inzicht in uw situatie. Voor veel mensen is dit een hele geruststelling.

De belastingdienst is ook van mening dat er veel geld bij hen blijft liggen omdat er geen aangifte wordt gedaan. Zij weten wel veel, maar zijn niet op de hoogte van uw persoonlijke situatie.

Wij danken onze klanten voor het in ons gestelde vertrouwen.

Wij hebben het graag gedaan. Wat ons betreft; graag tot volgend jaar.

*Hans van der Laan, Leo van der Kleij,
Jaap Pater, Joop Scholte en Douwe Ettema*



BESPREEK HET SAMEN

We gaan het weer proberen!

Het Programma van het oecumenisch winterprogramma van **Bespreek 't Samen** staat vanaf 1 juli op de site.

U kunt zich inschrijven. Er zijn meer dan 65 mooie programmaonderdelen. Sommige onderdelen zijn, met aanpassingen, meeverhuisd naar het nieuwe seizoen. De YouTube videoboodschap in maart gemaakt door de contactpersonen van de zeven kerkgenootschappen,

staat nog voor u paraat. Ze hebben allemaal een videoboodschap opgenomen van ongeveer 2 minuten voor of in hun kerk. In de St. Antonius van Paduakerk was op dat moment mw. Tine Neijenhuis aan het oefenen met de organist voor de vieringen in de Paasweek. Dat is prachtig op de achtergrond te horen. Link naar videoboodschap: <https://youtu.be/ICVzLh27WPM>

Toos Ettema



Restjes verwerken

Gewokte groenten: Orak arik

Verhit wat olie in een hapjespan. Fruit hierin een gesnipperde ui en een teentje knoflook gedurende 3 minuten. Voeg de gesneden groenten toe, schep alles goed om. Klop een ei los en giet er over. Schep goed om tot het eimengsel gestold is. Draai het vuur laag. Breng op smaak met zout en peper. Serveer met rijst en vlees dat u nog in de pan heeft of maak een babi ketjap.



Babi ketjap

Speklapjes (hoeveel dat moet u zelf weten. Bv. voor 1 pers. 2 st.) in blokjes
1 teentje knoflook geplet of geperst
1 theelepel gemberpoeder of 1 cm gember heel fijn gesneden
flinke scheut ketjap manis
peper en zout

Snijd wat vet van de speklapjes, snijd deze fijn en bak het uit. Wanneer er weinig vet vrij komt, doet u er een beetje olie bij. Dat uitgebakken vet geeft een lekkere smaak aan de babi ketjap. Fruit dan hierin de gember en knoflook even aan. Doe in gedeelten de spekblokjes er bij en bak even aan. Wanneer u alles er gelijk in doet, wordt het vlees gestoofd en dat moet niet. Schep alles goed om, laat 5 minuten bakken. Breng op smaak met zout, peper en ketjap manis en eventueel wat water als het te droog is.

Laat op klein vuur, deksel op de pan, sudderen tot het vlees gaar is. Let op dat het niet droog kookt. Doe er anders wat water bij.

Van de groenteresten en een pakje bami soep kunt u ook een snelle bami maken. In een pakje bami soep zitten bami en kruiden. Alles wat u nodig heeft.

Snijd de groenten niet te fijn. Haal de bami uit het pakje en doe in een kom met heet water. Laat afgedekt even staan en trek dan de bami uit elkaar, proef of het gaar is. Doe in een vergiet en laat uit lekken. Verhit in een hapjespan wat olie, fruit hierin een fijn gesneden teentje knoflook. Voeg de groenten er bij en de kruiden die in het pakje bami soep zitten. Schep alles om, doe de bami er bij en warm alles goed door. Breng het op smaak met eventueel extra ketjap en zout. Met een spiegelei er bij is uw maaltijd compleet.

Zo ziet u dus dat men van restjes groenten lekkere gerechten kan maken. Verspil geen eten!

Wanneer ik teveel rijst gekookt heb, doe ik het in zakjes in de vriezer en maak er later nasi goreng van.

Vilma Schellenberg



Beste lezer,

Natuurlijk vult de redactie onze Nieuwsbrief met wetenswaardigheden. In elk nummer staan tips opdat u er beter van wordt. Denk aan tips om te besparen, bijvoorbeeld op energie of andere zaken.

Elk nummer bevat ook verhalen, voor de gezelligheid (Dagje uit) of een opinie.

Wij worden er erg vrolijk van als u eens een stukje instuurt. Dat mag over bijna alles gaan. Natuurlijk hoeft u geen literatuurstudie achter de rug te hebben, maar zelfs dan is dat voor anderen interessant om over te lezen.

De redactie behoudt het recht artikelen te redigeren, inkorten en corrigeren

Welkom nieuwe leden

1. Dhr. R. Klom
2. Dhr. R. Hirdes
3. Dhr. H. Kerseboom



Fidelis uit Sigmaringen

Fidelis (1578-1622) was een idealist met een grote visie - en valse bondgenoten. Hij werd geboren als Marcus Roy in het stadje Sigmaringen in het vorstendom Hohenzollern (tegenwoordig Baden-Württemberg). Na zijn studie filosofie en rechten aan de jezuïetenuniversiteit van Freiburg vergezelde Marcus baron Wilhelm von Stotzingen op reizen door Europa. Later kreeg hij een baan bij het Hooggerechtshof, waar hij naam maakte als "pleitbezorger voor de armen". De ongebreidelde corruptie stond Marcus zo erg tegen dat hij ontslag nam. Hij sloot zich aan bij de strenge kapucijnenorde en nam de naam Fidelis aan. Na zijn wijding werd hij naar een missie in het hervormde Prättigau (het huidige Zwitserland) gestuurd. Kort daarvoor hadden Oostenrijkse troepen het gebied in de loop van de Dertigjarige Oorlog veroverd en probeerden ze nu onder dwang de bevolking katholiek te maken. Fidelis weigerde het gebruik van geweld door het geloof en reisde langs de dorpen om te prediken. Hij wilde mensen overtuigen met zijn woorden en zijn rolmodel. De onderdrukten zagen in hem echter een vertegenwoordiger van de vervolgers van het geloof: gereformeerde boeren lokten hem op 24 april 1622 in een hinderlaag en doodden hem met talloze slagen en steken voor de kerk van Seewis bij Gruch. Fidelis werd door paus Benedictus XIII zalig verklaard in 1729. Paus Benedictus XIV heeft hem in 1746 heilig verklaard.



Hij is patroon van de rechtsgedingen van Hohenzollern en Vorarlberg, van het aartsbisdom Freiburg en het bisdom Feldkirch. Daarnaast van juristen en van de Congregatie van de Propaganda Fide (de pas opgerichte Romeinse Congregatie voor de Verbreiding van het Geloof). Zijn voorspraak wordt ingeroepen bij rechtszaken en voor de verbreiding van het geloof.



Fidelislied: www.kath-sigmaringen.de of player.vimeo.com/video/315193890

Erik Erkelens



Ophaal service



Naar
testlocatie
of
prikstraat?

Onze eigen KBO-afdeling verzorgt vervoer 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

Klop aan en Hij opent de deur.
Verdwijen en Hij zal je als de zon laten schitteren.
Val en Hij tilt je op naar de hemel.

Rumi

Weet u het al?

TF-sigitaal



Er is per 1 april jl. een signaal verdwenen. Als u een ouderwetse elektriciteitsmeter hebt (dus geen slimme) met dag- en nacht indicatie dan stopt de werking, de oude E-meters kunnen niet omgaan met het nieuwe signaal. Als u verschillende elektriciteitsstarieven afneemt van uw leverancier, moet u kiezen: een nieuwe meter of

genoegen nemen met slechts 1 tarief voor dag- en nachtstroom. U zou daarover informatie moeten hebben ontvangen van uw leverancier.

U hoeft een slimme meter niet te accepteren.

2G en 3G telefonie

Er stopt nog een ander signaal. Het oude 2G en 3G netwerk wordt gefaseerd opgedoekt. Dat zijn de oude frequenties voor mobiele telefoons. T-Mobile is al gestopt. Er zijn bedrijven voor mobiele telefonie die het oude signaal nog even handhaven, maar 2022 zal het landelijk voorbij zijn. Wat zijn voor u de gevolgen? Alleen als u een (erg) oude mobiele telefoon heeft zult u merken dat u dan niet meer kunt bellen of gebeld worden met het oude Gsm'etje. Regel zo nodig een goedkoop nieuw toestel (vanaf € 150) dat 4G en 5G ondersteunt. Het wordt onoverzichtelijk omdat de provider Simpel bijvoorbeeld geen 4G ondersteunt. Voor informatie: raadpleeg uw provider en de handleiding van uw GSM.

Bel me niet

Per 1 juli 2021 is het bekende of beruchte Bel-me-niet Register gestopt. Waarom? Omdat er een wet is die regelt dat bedrijven u niet meer mogen bellen, **tenzij...** Bedrijven waar u actueel of tot 3 jaar geleden zaken mee deed of organisaties die uw giften ontvingen mogen u wel bellen. Ook dan kunt u gebruik maken van 'het recht tot verzet'. Dat is soms een bandje aan het einde van een commercieel gesprek of u zult dat schriftelijk kunnen doorgeven. Vindt u het prachtig dat u gebeld wordt, dan kunt u zich opgeven voor het Bel-me-wel register. Let op: de kans is groot dat de commerciële cowboys een list verzinnen. Stel dat u



meedoet met een puzzel uit een tijdschrift. Om in aanmerking te komen voor een prijs moet u de 'voorwaarden' accepteren. Als u dat doet blijkt in de kleine lettertjes (de actievoorwaarden) te staan dat u er in toestemt gebeld te mogen worden. Lees de voorwaarden dus.

Yarden

Mensen die verzekerd zijn voor hun uitvaart bij het noodlijdende Yarden weten het al. Dela neemt Yarden over. De kans is klein dat de voorwaarden voor de oud-Yarden klanten bij Dela hetzelfde blijven.

Kleurstof

Titaniumdioxide (E171) is een kwalijke kleurstof. Omdat het ook in voedsel gebruikt wordt ligt er een EU-voorstel om deze E171 te verbieden. Er zijn sterke vermoedens dat het ons DNA beschadigt en er is een mogelijk verband met kanker. E171 wordt veelal toegepast in kauwgom, drop met een wit laagje en koekjes of gebak met een witte versiering. In voedsel is de code van titaniumdioxide E171. In tandpasta, zonnecrèmes, andere cosmetica of lippenbalsem heet het CI 77891.



Energie label

Vanaf maart dit jaar is het energielabel voor elektrische apparaten aangepast. De labels A+ t/m A+++ zijn afgeschaft. Het was voor fabrikanten van o.a. wasmachines geen uitdaging meer om nog zuiniger apparaten te maken. De plusjes zijn geschrapt en het vernieuwde label gaat nu van A t/m G. Onder de kleurrijke basis vindt u nog een aantal symbolen, die geven aan hoe groot het koel- of vriesgedeelte is bij koelkasten. Bij wasmachines wordt aangegeven hoeveel het watergebruik is, elektriciteitsverbruik, tijdsduur van het wasprogramma en hoeveel lawaai gemaakt wordt in dB (decibel).



Erik Erkelens

Eén pensioenloket

Gerard Spierenburg, woordvoerder van de Consumentenbond, kwam 10 juni jl. met het plan van de Consumentenbond om voor 2027, als het nieuwe pensioenstelsel ingaat, ook één pensioenloket te hebben.

Dit loket moet laagdrempelig zijn, onafhankelijk en een einde maken aan een rij met diverse klachtenloketten. De Consumentenbond ziet ook bestaansrecht voor een Pensioenautoriteit die informatie geeft en de belangen van burgers aangaande pensioenzaken behartigt. Wellicht kan de KBO hier ook een stem in hebben.

Hobby: Modelbouw

Voor de 'hobby-van-de-maand' mocht ik John van der Linden enkele vragen stellen. Het gaat deze keer over een dubbele hobby, want niet alleen houdt John van het op schaal bouwen van auto's maar ook heeft hij een grote moestuin.

Hoe is de hobby ontstaan? Je kan wel zeggen dat ik een autofanaat ben. Ik ben altijd al geïnteresseerd geweest in auto's en de techniek ervan. Als jongetje van 6 wist ik al hoe een auto werkt en kroop ik weleens achter het stuur bij mijn vader. De interesse voor techniek is altijd bij me gebleven. Ik was veel met auto's bezig, uit elkaar halen, repareren en ik heb



ook auto's gespoten. Later kwam ik in de landbouw en dan leer je alles over tractoren.

Besteedt u er veel tijd aan? Een model van 75 cm lang heeft al gauw 3000 onderdeeljes, van metaal, koper en plastic. Bijvoorbeeld zo'n oude Mercedes. Dat moet je helemaal in elkaar zetten met hele kleine boutjes en schroefjes. Alleen met de spaken van een wiel was ik al een hele dag bezig. Ik heb drie van die grote modellen. Dus daar ben ik dus wel even mee bezig geweest.

Heeft u zelf ook een echte klassieker voor de deur staan? Dat zou ik wel graag willen. Maar ik heb geen garage en zo'n auto zet je ook niet zomaar onder een afdakje op straat. Ik heb vroeger wel een Fiat 850 gehad. Die heb ik bij een boer uit het weiland gehaald en helemaal opgeknapt.

Hobby: De moestuin

U heeft een grote liefde voor tuinieren, heb ik begrepen? Ja, ik heb een grote moestuin bij Vat in Ede (Vereniging van Amateurs tuinders Ede). Ik zit er al jaren in het bestuur, daar doe ik de tuinuitgifte en het technisch beheer.

Waar ligt de tuin? Het tuinencomplex werd in 1997 gerealiseerd aan de Bovenbuurtweg. Het ligt tussen de kinderboerderij "de Oude Hofstee" en het sportcomplex "Hoekelum".



Hoe groot is de tuin? Ik heb een grote tuin van 215 m². Ik heb er ook een kas staan. Ik

verbouw aardappels en groenten zoals tomaten en sla. De opbrengst is zo groot dat de burens er ook van mee kunnen eten.

Hoe lang heeft u de tuin al? Sinds 1999. Op aandringen van mijn zoon die op school bezig was met planten ben ik begonnen met 100 m². Nu dus al 21 jaar geleden.

Bent u er veel tijd mee bezig? In februari begin ik met compost en mesten. Het hele jaar door tot oktober/november kom ik dan wel iedere dag 1 à 2 uur op de tuin. In de zomer ben ik er vaak al om 6 uur in de ochtend. In de winter loop ik toch ook nog iedere week over de tuin om te kijken of alles goed gaat, of er geen vernielingen zijn bijvoorbeeld.

Wat is er zo leuk aan een volkstuin? Allereerst is het natuurlijk lekker om van te eten. Daarbij krijg je veel kennis en je kunt je kennis met elkaar delen. Je leert van elkaar.

Kan iedereen het doen? Je moet er wel wat gevoel voor hebben. En er is een wachttijd van 13 mensen. Als mensen gaan stoppen, dan willen we de grote tuinen gaan splitsen om de wachtlijst weg te werken. Nieuwe grond krijgen bij de gemeente is moeilijk. Die is er gewoon niet.

Verbouwt iedereen hetzelfde? Nee hoor. Er zijn jonge mensen die passen de 'permacultuur' toe. En er zijn mensen die vooral bloemen op de tuin hebben of mensen die bijen houden.

Bijzonder: Ik heb een grafsteen in mijn tuin staan, daarop staat mijn tuinnummer. Ik heb hem bij een steenhouwer vandaan waar ik gewerkt heb. Iemand heeft eens gevraagd: "Leeft die meneer nog?" "Ja hoor, die meneer is springlevend! En de volgende dag lag er een roos bij de grafsteen. Dat zijn toch leuke dingen."



Blijft u nog lang doorgaan met deze hobby? Zo lang ik kan. Ik zeg altijd: "Een tuinder sterft nooit, maar hangt zijn snoeischaar aan de wilgen".

Meer informatie kunt u krijgen bij de Vereniging van Amateurs tuinders Ede www.vat-ed.nl

Dankjewel John, dat ik u mocht interviewen. Ik hoop dat u nog lang van de tuin kunt genieten.

Liesbeth Meens

Inenten

We spreken over inenten en over vaccineren. Is daar verschil tussen? Nee.

Inenten is een duidelijk woord: er wordt iets in je gestopt. Er wordt een verzwakte ziekteverwekker toegediend. Je lichaam wil die ziekte niet hebben en je gaat antistoffen maken. Eigenlijk klinkt dit heel eenvoudig. Toch was het pas rond 1800 dat dit principe werd ontdekt door een arts.

De Britse arts Jenner ontdekte dat melkmeisjes, die besmet waren geweest met koepokken geen pokken kregen. Hij ging experimenteren en besmette opzettelijk mensen met koepokken. Het principe bleek te werken. Nu is duidelijk hoe we aan de naam vaccineren komen voor inenten. Het Latijnse woord voor koe is namelijk vacca.

Voor het met koepokken besmetten van mensen bestond er het zogenaamde varioleren. Dit is afkomstig uit Turkije. Daar op het platte land beschermde boeren zich tegen pokken door zichzelf in aanraking te brengen met het vocht uit pokkenblaasjes. Ze kregen dan een mildere vorm van pokken. Helaas vielen er ook doden met deze methode.

Jenner is als kind gevarioleerd. De voorbereiding op de variolatie was uithongeren, purgeren* en aderlaten. Daarna volgde de variolatie zelf. En tenslotte moest hij met een aantal jongens in een stal opgesloten blijven zitten tot de ziekte bij allen uitgewoed was. Die (traumatische) ervaring bleef hem altijd bij.

Uiteraard was er niet meteen enthousiasme voor de methode van Jenner.

In Engeland werd in 1840 de variolatie verboden en in 1853 de vaccinatie verplicht.

In Nederland werd al in 1823 het zogenaamde pokkenbriefje verplicht.

Hierover in een volgend nummer meer.

In 1980 heeft de Wereldgezondheidsorganisatie de wereld pokkenvrij verklaard. Vaccineren was dus niet meer nodig.

Toch is er nu weer belangstelling voor vaccineren tegen pokken in verband met mogelijk biologisch terrorisme.

Mary-Ann Borggreve

*) Purgeren is volgens Van Dale 'laxeren'.



Spotprent van Jenner en de vaccinatie met koepokken

Belangenbehartiging

WILT U WETEN WAT WIJ VOOR ELKAAR KRIJGEN?

Wat doen jullie nou allemaal als KBO-PCOB en wat hebben jullie zoal bereikt? Die vraag wordt ons weleens gesteld. Omdat het bijna te veel is om op te noemen, houden we een rapportage bij over wat we per maand voor senioren in Nederland doen en bereiken. U vindt het lijstje op www.kbo-pcob.nl/vereniging/kbo-pcob-belangenbehartiging

Blijf op de hoogte

Schrijf u nu in voor de gratis nieuwsbrief met belangrijk nieuws, informatie over de vereniging en onze acties in de belangenbehartiging:

www.kbo-pcob.nl/nieuwsbrieven



KBO-Servicelijn voor KBO leden

KBO leden kunnen met vragen op het gebied van wonen, zorg, welzijn, gezondheid en juridische zaken bij een speciale telefoonnummers terecht. U wordt dan persoonlijk te woord gestaan door ons telefoonteam dat u van een passend antwoord voorziet. Soms is een doorverwijzing beter of meer passend.

KBO Servicetelefoon

030-340 06 55 (maandag t/m donderdag van 10.00 tot 13.00 uur)

KBO Juristentelefoon en Pensioentelefoon

030-340 06 55 (woensdag en donderdag van 13.00 tot 15.00 uur)

Afval

Hebt u ook wel 4 of 5 afvalcontainers bij uw huis staan of moet u met een pasje naar een ondergrondse afvalcontainer toe?

Het is een fraai gezicht als je ziet hoe mensen proberen hun zak afval in de bak van de ondergrondse container te proppen. Duwen, duwen en nog eens duwen. Je wilt nu eenmaal niet teveel betalen voor je afval afvoer.



Eerlijk gezegd heb ik nooit beseft hoeveel plastic bij het huishoudelijk afval zit tot dat we afval gescheiden moesten gaan aanbieden.

Vroeger zetten we afval aan de straat, nu bieden we het

aan. Nu is het geen afval meer. Nu is het de basis om grondstoffen van te maken voor nieuwe producten.

Helaas is niet iedereen even netjes met afval. Als ik van Lunteren naar Ede fiets zie ik heel wat "troep" liggen, variërend van een zakje meeneembrood, frisdrankblikjes tot mondkapjes aan toe.

Mijn man komt geregeld in ziekenhuis "De Gelderse Vallei". Je krijgt een mondkapje uitgereikt bij binnenkomst. Ga je weg dan is er een afvalbak om je kapje in te doen. Kennelijk heeft iedereen last van slechte ogen, want de omgeving van het ziekenhuis ligt bezaaid met mondkapjes.

Er is echter geen nieuws onder de zon, want in 1916 is de ANWB al begonnen met posters om achterlaten van afval in natuurgebieden tegen te gaan.

U kent vast wel het beroemde rijmpje

*Laat niet als dank voor 't aangenaam verpozen
Voor de eigenaar van het bos de schillen en de dozen.*

De toen bekende kunstenaar Willy Sluiter heeft diverse posters voor de ANWB gemaakt.

Op de poster zie je afval liggen.

Veel fabrikanten wilden graag dat hun product daar bij werd afgebeeld.

Mary-Ann
Borggreve

Bron: ANWB De
Kampioen van april
2021



Uw e-mailadres

Oproep: doorgeven van uw e-mailadres

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

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

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

Keti Koti

In de komende zomerperiode is er een belangrijk feest, namelijk Keti Koti.

Op 1 juli 1863 schafte Nederland in Suriname en de Nederlandse Antillen de slavernij af. Keti Koti is in die landen dan ook een nationale feestdag, maar 'het breken van de ketens', zoals Keti Koti zich laat vertalen, wordt ook in Nederland in steeds meer



steden uitbundig gevierd. Ondanks de toenemende populariteit wordt Keti Koti in ons land nog steeds niet erkend als officiële feestdag.

In Suriname wordt Keti Koti ook wel de Dag der Vrijheden genoemd. Gehuld in prachtige klederdracht vierten Surinamers en Antillianen dat op 1 juli 1863 de ketenen van hun tot slaaf gemaakte voorouders definitief werden gebroken. Tijdens de feestdag dragen de vrouwen een speciale rok (Kotomisi) en hoofddoek (Angisa) in de mooiste kleuren.

(Vervolg op pagina 13)

vervolg Ketu Koti

In de tijd van de slavernij werd de Angisa op verschillende manieren gevouwen, zodat de vrouwen aan andere slaven konden laten weten dat ze blij of verdrietig waren of zelfs op zoek naar een minnaar.

Ketu Koti 2021

Of Ketu Koti in 2021 in al zijn grootsheid gevierd kan worden, is nog maar de vraag. Elk jaar vindt er in het Oosterpark in Amsterdam een herdenkingsfestival plaats, waar ook de burgemeester van Amsterdam elk jaar bij aanwezig is. Sinds 2013 wordt Ketu Koti ook in Rotterdam en in andere steden als Utrecht en Den Haag gevierd.

In 2020 organiseerden zowel Amsterdam als Rotterdam een online versie van hun festival, waardoor men alsnog van goede muziek en gesproken woord kon genieten en stil kon staan bij de belangrijke dag. We moeten zien of dit jaar Ketu Koti ook vooral online zal worden gevierd. De afgelasting had vorig jaar nog iets tot gevolg: het



langverwachte excuus van burgemeester Halsema voor de rol die haar stad speelde in de Nederlandse slavenhandel werd uitgesteld. Veel Surinamers en Antillianen kijken uit naar het excuus van Halsema. Zo kan Ketu Koti een feest worden voor iedereen vinden zij, waar niet alleen maar gereflecteerd hoeft te worden op het verleden. Het excuus staat nu gepland voor dit jaar.

Mary-Ann Borggreve

Bron: diverse websites

Wat veroorzaakt dat slapende gevoel in uw ledematen?

Een slapende voet, hand of ander ledemaat, u heeft het vast weleens meegemaakt. Maar waarom gebeurt dit eigenlijk? En waar wordt het gevoel door veroorzaakt?

Verdoofd gevoel

Wanneer u een tijdje in dezelfde houding zit, kan het gebeuren dat u een verdoofd en slap gevoel in uw ledematen krijgt. Gaat u weer bewegen, dan ontstaat er een tintelend gevoel waarna u uw slapende lichaamsdeel als het goed is weer voelt. De medische term voor dit gevoel is paresthesie.

Afgeknelde zenuwen

Paresthesie ontstaat wanneer de bloedtoevoer naar sommige zenuwen door druk wordt afgekneld. Dit kan bijvoorbeeld gebeuren door lang in dezelfde houding te zitten, met uw benen over elkaar te zitten, met uw volle gewicht op uw arm te liggen of door strakke schoenen te dragen. Wanneer zenuwen worden afgekneld, kunnen deze niets meer vanuit de hersenen aan de ledematen doorgeven. Hierdoor kunnen ledematen tijdelijk gevoelloos worden en ervaart u dat slapende gevoel.

Tintelingen

Het tintelende gevoel dat na een tijdje ontstaat, is een natuurlijke reactie van het lichaam. De tintelingen worden

namelijk veroorzaakt door zenuwen in de buurt van de afgeknelde zenuw, die aangeven dat u van houding moet veranderen.

Onderliggende oorzaken

In de meeste gevallen is een slapende voet of hand dus volkomen onschuldig, maar heeft u hier dagelijks last van zonder duidelijke afknellende aanleiding? Dan kan dit een onderliggende oorzaak hebben. Een doof en tintelend gevoel kan namelijk ook wijzen op een hernia, diabetes, een vitamine B12 tekort, een trage schildklier, het fenomeen van Raynaud, restless legs of multiple sclerose. Bij twijfel doet u er dus altijd goed aan om contact op te nemen met uw huisarts.

Voorzichtig opstaan

Dan is een veelgehoorde bewering over dit onderwerp dat u uw been gemakkelijker kunt breken wanneer deze (deels) slaapt. Dit is echter een fabeltje. Wat wel zo is, is dat u minder stabiel bent wanneer uw benen of voeten slapen. Hierdoor kunt u uw evenwicht sneller verliezen en vallen. Daarom kunt u, wanneer uw ledematen slapen, het best altijd eerst even rustig bewegen. Hierdoor komt de bloedcirculatie weer op gang, trekt het slappe gevoel vanzelf weg en kunt u veilig opstaan.

Bron: Max vandaag

Ritje maken?

advertentie

We-ride2gether, biedt u individueel verzorgde uitstapjes (in de natuur) aan. Hierbij kunt u gebruik maken van: – een zeer veilige 5-wiel scootmobiel (voor info en video's **Quingo Toura**) of een aangepaste rolstoelfiets. Met deze vervoersmiddelen kunt u plaatsen bereiken welke tot op heden moeilijk realiseerbaar waren. U kunt (halve-)dagtrips maken met **deur-tot-deur service**, zodat u met mij als begeleider ervaringen kunt opdoen. Ook kunt u deze trips onder mijn begeleiding maken met uw **eigen vervoermiddel**. Het is daarnaast mogelijk dat u deze trips maakt met uw partner, bekende of familielid als **begeleider** op de fiets.
www.we-ride2gether.nl of 06-155 742 58.

Dit is waarom spierkracht belangrijk is voor je gezondheid

Je merkt het nauwelijks, maar vanaf je 30ste neemt je spiermassa en daarmee je spierkracht ieder jaar een beetje af.

Op de lange termijn kan dit van grote invloed zijn op je kwaliteit van leven, want die verslechterd hierdoor. Wat zijn hiervan de oorzaken? En wat kun je nu al doen om dit proces positief te beïnvloeden?

Je wordt een dagje ouder en merkt dat het doen van simpele dagelijkse activiteiten lastiger gaat. Je fiets pakken, de trap oplopen, de boodschappen tillen. Ongemerkt is je spierkracht afgenomen. Het is een sluipend proces.



Maar het kan ook snel gaan, bijvoorbeeld als je een week in bed ligt vanwege griep of opname in het ziekenhuis. Zo'n week liggen is funest voor je spiermassa en -kracht, die wel met 10 procent kan afnemen. Oudere patiënten kunnen dan al onder de drempelwaarde komen om normale dagelijkse activiteiten uit te voeren, blijkt uit research van de Universiteit van Maastricht.

Sarcopenie

In de medische wetenschap is er een term voor de afname van spiermassa, spierkracht of spierfunctionaliteit: sarcopenie. Het is een combinatie van inactiviteit en een gebrek aan eiwitten die ervoor zorgt dat een mens 'sarcopeen' wordt. Het kan ook een uitvloeisel zijn van ziekten zoals kanker of een chronische ontstekingsaandoening. Je dagelijkse activiteiten uitvoeren gaat steeds een beetje slechter en soms helemaal niet meer.

Uit onderzoek blijkt dat sarcopenie met name een ouderdomskwaal is. Bij ouderen boven de 80 heeft zo'n 50 procent het. In de leeftijdsgroep 65 tot 80 ligt het percentage tussen de 10 en 25 procent. Mannen hebben er meer last van dan vrouwen. Zelfs onder jongeren komt het voor, maar die kunnen sneller herstellen.

Diagnose

Merk je dat opstaan uit een stoel of iets optillen moeilijker gaat? Bespeur je minder kracht in je benen of armen? Gaat traplopen, knielen of vooroverbuigen lastiger? Dit zijn allemaal symptomen van sarcopenie. Herken je meerdere van de symptomen en zoek je advies? Overleg dan met je huisarts of fysiotherapeut. Aan de hand van vaardigheidstests kunnen die een 'spierkeuring' doen om te kijken of je sarcopenie hebt. In overleg kun je tot een behandelplan komen, mocht je die diagnose krijgen.

Krachttraining

De afname van spierkracht is een natuurlijk proces. Maar wie aan krachttraining doet en goed op zijn voeding let, kan hier toch de strijd mee aangaan. Dit geldt zelfs voor de groep 75-plussers.

Je kunt zelf, in een sportschool of samen met een fysiotherapeut zorgen voor meer lichaamsbeweging met speciale aandacht voor krachttraining en evenwichtsoefeningen. Volgens beweegrichtlijnen van de Gezondheidsraad zou iedereen sowieso wekelijks ten minste 2,5 uur moeten bewegen.

Door drie maanden lang tweemaal per week aan krachttraining te doen, is het mogelijk om de juiste omvang en sterkte van je spieren te krijgen of terug te winnen. Hierdoor vergroot je de kans om, op latere leeftijd, langer zelfstandig te blijven functioneren.

Bouwstof voor je spieren

Eiwitten zijn cruciaal in de opbouw van spieren. Volgens het Voedingscentrum hebben volwassenen elke dag gemiddeld 0,83 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht nodig. Bij ouderen die weinig of niet actief zijn en bij wie de eiwitvoorziening door een eenzijdig dieet niet optimaal is, valt echt iets te verbeteren. Niet alleen dus wat betreft lichaamsbeweging maar ook qua voeding. Melk, kaas, eieren, vlees en vis zijn bronnen van dierlijke eiwitten. Brood, peulvruchten en noten bevatten plantaardige eiwitten.

Op de website van het Maastricht UMC+ vind je tips voor eiwitrijke voeding.

Zorg ook voor (voldoende) vitamine D, want die helpt bij een goede werking van je spieren en het behoud ervan.

Bron: www.bnnvara.nl/kassa

EEUWIGE WIJSHEDEN: WAARDE

De docent stak een biljet van twintig euro omhoog en vroeg: "Wie wil deze twintig euro?" Veel handen gingen de hoogte in, maar de docent zei: "Wacht even." Hij verfrommelde het papier en vroeg: "Wil iemand deze twintig euro nog?" Weer gingen handen de lucht in. Hij ging erop stampen en liet het nu vieze biljet opnieuw zien. Hij herhaalde zijn vraag en weer werden handen opgestoken. De docent zei daarop: "Wat ik ook met dit geld doe, het blijft twintig euro. In ons leven krijgen we klappen, worden we in een hoek getrapt, mishandeld, beledigd, maar toch blijven we evenveel waard."

Gerarduskalender

Schoonheidsideaal

Een **schoonheidsideaal** is wat binnen een bepaalde cultuur als het toppunt van menselijke schoonheid wordt beschouwd. Er zijn individuele verschillen in de perceptie van aantrekkelijkheid, maar veel is ook sociaal en cultureel bepaald en verschilt dus afhankelijk van plaats, tijd en cultuur. Een mooie definitie van het begrip schoonheidsideaal.

Wat staat er nou eigenlijk?

In de eerste plaats staat hier dat ieder zijn eigen gedachte heeft over wat schoonheid is.

Verder staat er dat de omgeving en de tijd waarin je leeft hierbij een belangrijke rol spelen. Een gebruid tintje door de zon was vroeger beslist "not done" en nu zijn er mensen, die op een zonnebank gaan liggen.

In heel wat Afrikaanse landen is het juist goed als je als vrouw wat meer omvang hebt. In West-Europa en de Verenigde Staten moet je juist slank en lang zijn.

Gedicht van collega

*Toen de eerste rimpels kwamen, was ik nogal in paniek.
Ik heb mijn face toen laten liften in een prijzige kliniek.
Nou, mijn man vond het fantastisch,
mijn gezicht was weer elastisch.
Niks geen rimpels, niks geen vouwen!
Net zo glad als bij ons trouwen.
Tot mijn vriendin zei: "Het is gek...,
maar jouw kop past niet meer bij je nek."
Ach, het was een kleine ingreep, want ze trekken dit dus strak
En ze geven hier een sneetje, anders krijg je daar een zak.
Nou, mijn man was heel tevreden,
over wat ze met me deden.
Maar de plastisch chirurg zat nog met mijn borsten in zijn maag,
want die zaten volgens hem veel te laag.
Toen ze waren opgehesen, leken ze een beetje klein,
maar met een siliconenvulling, mochten ze er best weer zijn.
Nou, ik zag mijn man ontvlammen,
want ik had dus zulke prammen.
Toen op een avond na het vrijen,
keek hij peinzend naar mijn dijen.
En al had ie geen duidelijke kritiek,
ik ging toch weer terug naar de kliniek.
Ik had trouwens ook een buikje, dus na enig overleg,*

Limerick

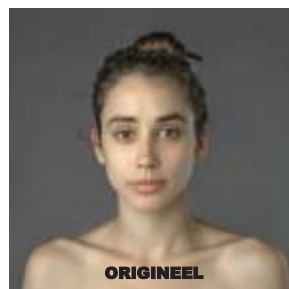
Een beeldschone vrouw uit Hoogsoeren
Had zeer welgevormde contouren
En menige man
Genoot daar zo van
Ze raakten zelfs over hun toeren.

Theo Borggreve

De Amerikaanse journaliste, Esther Honig, deed een wereldwijd experiment rondom schoonheidsidealen. Ze besloot een onbewerkte foto van zichzelf te versturen naar ruim 25 Photoshop experts over de hele wereld met de opdracht: 'Maak me mooi'. De resultaten toonden een drastisch verschil tussen de schoonheidsidealen in verschillende culturen.

Nu volgt een gedicht over schoonheidsidealen dat ik ooit eens van een collega kreeg.

Mary-Ann Borggreve



*liet ik dat meteen ontvetten, ze zuigen dat in no time weg.
Om tegelijk mijn billen,
minstens zo'n stuk op te tillen.
Ik was op ieder feestje weer in tel,
maar zat wel heel strak in mijn vel.
Mijn man voelde zich naast mij niet meer zo op zijn gemak,
want op straat riepen jongens: 'Ouwe zak!'
Nou toen kocht hij een toupetje
en een veel te strak korsetje.
Hij ging wandelen en trimmen
en in het fitnesscentrum gymmen.
En maandenlang deed hij een onbekend dieet.
Tot hij zomaar in de sauna overleed.
Nou, daar stond ik op het kerkhof, mooi te wezen aan zijn graf,
maar nu hij me niet meer zien kan, is de aardigheid eraf.
Ik laat nu de kwabben zwellen
En ik zal u wat vertellen...
Dames laat je niet verlakken,
laat de boel toch rustig zakken.
Want met gladgestreken nekken,
valt het leven niet te rekken.
Koester kwabbenarmen en onderkinnen,
want uw schoonheid zit van binnen.*



*Esther Honig
gefotoshopt in*



De aardappel

In de geschiedenisles, vroeger op school, leerde ik dat de aardappel pas na de ontdekking van Columbus naar Europa kwam. In mijn fantasie kwamen de handelsschepen van de Spanjaarden na de ontdekking van Zuid-Amerika (1492) terug naar Europa met het goud van de Inca's en aardappelen om hier te gaan verbouwen.

De historici van nu schetsen een heel ander beeld

De Spanjaarden die Zuid Amerika hadden veroverd zagen dat de lokale bevolking in het gebied dat nu Colombia heet aardappels aten, maar verwaardigden zich niet deze ook te eten. Pas rond 1550 zijn er mensen geweest die de aardappel in Europa hebben gebruikt als gewas om te verbouwen. Dat is gebeurd op Grand Canaria en Tenerife. Van daar uit kwam de export over Europa op gang, maar niet van harte. Boeren beschouwden de aardappel als veevoer. Het gewas smaakte nergens naar, was vreemd en zag er ook niet fraai uit. Kortom: Wat de Europeaan niet kent eet hij niet. Men leerde daarnaast dat delen van de plant giftig zijn.

De introductie in diverse landen

Pruisen



Vaak mislukte de graanoogst en dan leed de bevolking honger. Aardappels eten deden de Pruisen niet. Daarom verzong Frederik de Grote van Pruisen een list. Hij verbood de teelt van aardappelen want het was uitsluitend voor Koninklijke monden bestemd. Die truc werkte. Boeren in Pruisen gingen overal aardappelen telen en burgers wilden dit 'chique' product op tafel hebben.

Frankrijk

Tijdens de Zevenjarige Oorlog (1756-1763) belandde een Franse apotheker, Antoine-Augustin Parmentier, in een Pruisische gevangenis. Hij kreeg er alleen maar aardappelen te eten. Na zijn terugkeer in Frankrijk besloot hij zich in te gaan zetten voor de verspreiding van de aardappel. Frankrijk had toen te kampen met grote voedselschaarste. Aardappels werden in Frankrijk gezien als varkensvoer. Parmentier nodigde met regelmaat hooggeplaatste Fransen uit bij dure banketten met aardappelgerechten. Toen Parmentier een ommuurde tuin met 'patates' liet maken en er soldaten over liet waken werd de gewone Fransman nieuwsgierig en wilde het ook wel eens proberen.



Nederland



De aardappel werd door Carolus Clusius (*Charles de l'Écluse*) in 1593 meegenomen naar Leiden (en haar Hortus Botanicus), toen hij daar professor werd aan de universiteit. Pas in 1727 werd de aardappel, voor het eerst in Friesland, hier als volwaardig voedsel erkend.

Griekenland



In de 19e eeuw toen Ioannis Kapodistrias premier van Griekenland was moest Griekenland nodig gemoderniseerd worden, vond hij. Daar hoorde de invoering van de aardappel bij. Helaas, het volk at het niet. Het plan waarmee Kapodistrias zijn volk om de tuin leidde was inventief. Hij liet soldaten een lading

van deze knollen *zogenaamd* streng bewaken. Het gevolg was dat er lustig gejat werd en de aardappel populair werd.

Erik Erkelens

Droedels

Nr. 1

Nr. 2

Nr. 3

DI +

K K L +

K
D *lap*

Ik ben Indisch

Het verbaast mij dat er nog Nederlanders zijn die niet weten wie of wat Indische mensen zijn. Dit betreft mensen van mijn generatie (1938).

Voor een longfunctie onderzoek moest ik naar het ziekenhuis. Toen ik de behandelkamer binnen stapte zei de assistent: "Aan de naam te horen, verwachtte ik geen oosterse dame".

"Ik ben Indisch", antwoordde ik: "O, u komt uit Indonesië", zei hij. Ik dacht, weer zo een die tijdens de Vaderlandse geschiedenisles niet heeft opgelet.

"Nee, uit Nederlands Indië". Waarop hij mij verbaasd aan keek. Daarom dacht ik, misschien moet ik eens vertellen wie Indische mensen zijn.

"Wel eens van de VOC, Gouden eeuw, Multatuli, KNIL, gehoord?"



De VOC, op zoek naar de "Oost", kwam o.a. in Amerika terecht, daar stichtten ze "Nieuw Amsterdam" (Peter Stuyvesant stichter van deze stad). Later werd dit in 1664 door de Engelsen veroverd en werd het New York, de

bewoners van dat land noemde Columbus al Indianen, omdat ze dachten in Indië te zijn.

Via Zuid-Afrika, daar werd een verversingsstation (water en verse groenten) gesticht, het Afrikaans lijkt veel op Nederlands, oud Nederlands (kent u het liedje nog "Suikerbossie ek wil jou he") kwamen ze in de "Oost".



Indische mensen zijn afstammelingen van Nederlanders die met inheemsen trouwden. Later kwamen Nederlandse mannen als militair, KNIL (Koninklijk Nederlands Indisch Leger) naar Indië. Indische mensen hebben meestal Europese achternamen: Duitse,

Spaanse, Franse of Engelse. Het huidige Indonesië was tot 1949 een Nederlandse kolonie, dus Nederlands grondgebied. In mijn paspoort staat als geboorteland, Nederlands Indië. Wij hebben dus, vanaf onze geboorte altijd al de Nederlandse nationaliteit gehad. Wij zijn geen asielzoekers.



Toen in 1949 Indonesië zelfstandig werd, mochten de KNIL militairen kiezen of ze Nederlander wilden blijven of Indonesiër worden, overgaan naar het Indonesisch leger of het Nederlandse leger. Mijn vader koos voor Nederland. Wij moesten het land verlaten. Dus moesten wij naar Nederland of Suriname.

In Indië gingen wij naar Nederlandse scholen, kregen les uit de zelfde leerboeken als de kinderen in Nederland. Wij moesten bijvoorbeeld voor aardrijkskunde de treinroute van Hilversum naar Amsterdam leren. We leerden liedjes uit het boek "Kun je nog zingen, zing dan mee" zoals "Waar de blanke top der duinen". Terwijl we nog nooit een duin hadden gezien, niet wisten wat het was. Waarom was die blank? De hoofdsteden van de provincies kenden wij. Het "Volkslied" van iedere provincie kenden wij (Limburg, "In het brons groen eikenhout"). Maar Nederlandse kinderen wisten niets over "Indië". Ze waren verbaasd dat wij Nederlands spraken en veel over Nederland wisten.

Toen ik in 1950 naar Nederland kwam, kon ik op school gewoon met de lessen meedoen.

Ik ben Indisch en niet Indonesisch!

Vilma Schellenberg

KBO-PCOB voordeel

Wie wil nu niet eens iets tegen een goede prijs kopen? U heeft tenslotte het lidmaatschap van KBO al betaald, dus mag het ook iets opleveren.

Een nieuwe airco kopen? Onderzoek de site eens!
Een cadeautip bekijken of liever een legpuzzel (1000st) kopen?
Retro platenspeler of airfryer nodig? Ook die zijn er.

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

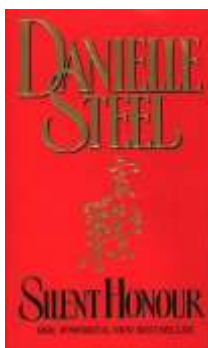


*Alle godsdienst is een patriarchaal gebeuren
Jeroen Pauw*

*De akkers worden bedorven door onkruid, de mensheid wordt bedorven door wensen, daarom brengt een gave gegeven aan hen, die vrij van wensen zijn, groot gewin.
Boeddha*

Weer een boek

Vorige keer schreef ik over een boek dat na herlezen naar de kringloop zou gaan. Je kunt nu eenmaal niet alle boeken bewaren. Hoe mooi of interessant ze soms ook zijn. Nu weer zo'n boek.



“Stille eer” geschreven door Danielle Steel.

Danielle Steel, dat is toch een schrijfster van liefdesromannetjes, zult u wel denken. In dit boek is inderdaad sprake van een liefdesgeschiedenis. Deze geschiedenis speelt in een grimmige omgeving, een interneringskamp in de tweede wereldoorlog. Dit kamp, waar het niet fijn is om te wonen staat niet in Europa, maar in de Verenigde Staten.

In de kampen, concentratiekampen in alles behalve de naam, heersten erbarmelijke omstandigheden. In de barakken was geen water en wie 's avonds naar het “toilet” ging werd achtervolgd door een zoeklicht. Sommige kampen waren afgezet met prikkeldraad, met op de hoeken wachttorens met zwaar bewapende militairen.

Wie woonden in deze kampen?
Mensen van Japanse afkomst.

Twee maanden na het bombardement op Pearl Harbor ondertekende de Amerikaanse president Franklin D. Roosevelt *Executive Order 906*. Dit hield in dat zo'n 120.000 Japans-Amerikanen overgeplaatst werden naar één van de tien interneringskampen in de Verenigde Staten. Het is opvallend dat Hawaii, waar bijna één derde van de bevolking Japans-Amerikaans was, geen soortgelijke regeling kreeg. Ook Amerikanen van Italiaanse of Duitse komaf hoefden niet te vrezen voor internering.

Mensen werden gedwongen om hun bezittingen te verkopen of op te slaan in speciale magazijnen (na de oorlog was er heel wat verdwenen) en moesten zich voor “deportatie” melden met handbagage.

Een van de figuren uit het boek merkt op: Het lijkt Duitsland wel, alleen hoeven wij geen ster op. Ze zien zo wel dat we Japans zijn. Het is de vraag of deze romanfiguur kon weten dat Joden met een ster op moesten lopen. Alhoewel, hij was professor in politicologie.

Geen ster, maar een groot label aan de kleding. Dit lijkt wel of het gaat om een te vervoeren pakket.

Op 8 december 1944 verklaarde het Supreme Court eindelijk dat de opsluiting van loyale burgers illegaal was. Tussen januari 1945 en december 1945 werden de kampen ontruimd. De War Relocation Act gaf aan iedere vertrekkende bewoner 25 dollar en een treinkaartje. De terugkerende Japanse Amerikanen bleven echter nog lange tijd het slachtoffer van openlijke vijandigheid en racisme.

Helaas lezen we in kranten en horen op TV dat deze vorm van racisme weer opspeelt.

In 1988 bood president Ronald Reagan namens de overheid excuses aan. Elke overlevende kreeg een bedrag uitgekeerd, maar het totale verlies van de geïnterneerden was vele malen hoger dan wat werd uitgekeerd.

Al met al beslist een zwarte bladzij uit de geschiedenis van de Verenigde Staten.

Het lezen van dit boek heeft gemaakt dat ik allerlei websites heb bezocht om meer te weten te komen.

Wat me schokte was om te lezen dat ook in Canada de Japanners zijn geïnterneerd en dat Peru zijn Japanse inwoners oppakte en heeft gedeporteerd naar de Verenigde Staten, waar de mensen werden geïnterneerd.

In 2011 sprak de Peruaanse president Alan García van een “ernstige schending van de mensenrechten” en vroeg in zijn toespraak officieel om vergeving. Volgens de president heeft zijn land tijdens de oorlog de waardigheid van duizenden Peruaanse Japanners geschonden. Peru was tijdens de oorlog een bondgenoot van de VS.

Nu nog een beschrijving van het boek, waar het artikel mee begon.

In augustus 1941 vertrekt de achttienjarige Hiroko



Takashimaya vanuit Japan naar haar oom Takeo en zijn familie in Californië om te gaan studeren. Voor Hiroko is Amerika het land van barbecues en grote auto's. Zelfs haar neefjes zijn al meer Amerikaans dan Japans. Tot haar verbazing is het uitgerekend de Amerikaan Peter Jenkins die een onverwachte schakel wordt tussen haar nieuwe en oude wereld.

Dan wordt op 7 december 1941 Pearl Harbor gebombardeerd

door de Japanners en verklaart Amerika Japan de oorlog. Wanneer president Roosevelt het leger de opdracht geeft alle Japanse Amerikanen in kampen te internen, moeten ook Hiroko en haar familie samen met duizenden anderen vertrekken naar een kamp.

Inderdaad een stukje liefdesverhaal om het verhaal aan te kleden, maar de schrijfster heeft zichzelf goed geïnformeerd over alles wat er is gebeurd en weet dit te verwerken in een prettig leesbaar boek.

MaryAnn Borggreve

Bron: Danielle Steel: *Stille eer* en diverse websites

Is gedroogd fruit even gezond als vers fruit?

Fruit is gezond, maar hoe zit dat eigenlijk wanneer het gedroogd is? Bevat gedroogd fruit bijvoorbeeld minder vitamines en andere voedingsstoffen?

Geen alternatief voor vers fruit

Gedroogd fruit is geen alternatief voor vers fruit. Dit komt onder meer doordat gedroogd fruit geen vitamine C meer bevat, deze vitamines gaan namelijk verloren

tijdens het droogproces. Wel bevat gedroogd fruit vaak andere voedingsstoffen zoals vitamine B1, B6, ijzer, foliumzuur, kalium en vezels.

Veel suiker

Een ander punt van aandacht is de hoeveelheid suiker die gedroogd fruit bevat, dat is namelijk een stuk meer dan in vers fruit. Tijdens het drogen van fruit gaat namelijk niet alleen vitamine C verloren, maar ook veel vocht. Door dit vochtverlies wordt de concentratie suiker per nettogewicht in gedroogd fruit hoger dan in vers fruit. Daarnaast krimpt het fruit ook doordat het gedroogd is, waardoor u meestal meer eet en daardoor ook meer suiker binnenkrijgt.



Niet ongezonder

Gedroogd fruit is dus niet per definitie ongezonder, maar voor het gezonde kunt u dus beter voor vers fruit kiezen. Gedroogd fruit is dan wel geen alternatief voor vers fruit, maar het is bijvoorbeeld wel een gezonder alternatief voor snoepgoed. Qua voedingswaarden vindt u in één stuk gedroogd fruit ongeveer 22 kilocalorieën en 3 gram koolhydraten, waarvan 2,9 gram suiker. Maar dit verschilt ook per fruitsoort, zo kunt u als het over calorieën gaat beter kiezen voor gedroogde pruimen (190 calorieën per 100 gram) dan voor gedroogde banaan (300 calorieën per 100 gram).

In de Schijf van Vijf

Volgens Het Voedingscentrum staat gedroogd fruit waar geen suiker aan is toegevoegd overigens wel in de Schijf van Vijf. Wel wordt hier bij vermeld dat u dit het best kunt beperken tot maximaal één handje per dag. Daarnaast is het ook belangrijk om genoeg vers fruit te eten. Hiervoor geldt het advies om minimaal 2 porties vers fruit per dag te eten, omdat er belangrijke voedingsstoffen in fruit zitten.

Bron: Max
vandaag



Foto: Gunnar Mallon

Vakantiefoto's maken

Als je nu een dagje uit gaat en je ziet iets wat je wilt fotograferen pak je je telefoon.

Er zijn nog wel mensen, die fotograferen met een camera.



Foto Theo Borggreve

De professionele fotografen hebben de meest geavanceerde apparaten.

Ik kan me nog uit mijn jeugd herinneren dat we een fototoestel hadden dat een vierkant "doosje" was. Na het maken van een foto moest je opzij een knop een slag doordraaien.

Bij ons werd het rolletje, waar de foto's opstonden ontwikkeld door de plaatselijke drogist.

Er is in mijn familiealbum zelfs nog een foto, waar ik als kleuter op sta met het tasje waar het fototoestel in hoorde.

Dat fototoestel is er niet meer, maar mijn man verzamelt fototoestellen en heeft er een uit zijn verzameling op de foto gezet.

Mary-Ann Borggreve



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

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.

Oplossing droeëls pag. 16:
Nr. 1: boven de en
Nr. 2: ka k el en
Nr. 3: d onder k lap

