

# NIEUWSBRIEF KBO



afdeling Ede

Jaargang 28, nr. 10 oktober 2021



Dit jaar is, net zoals vorig jaar, gekozen om een presentje te bezorgen bij de mensen die dit jaar 80 of 90 worden of al zijn geworden. U ziet enkele van de verbaasde of blijde gezichten.

Dank aan de vrijwilligers die een attentie hebben gebracht bij de KBO leden die in het jaar 2021 de leeftijd van 80 jaar en 90 jaar hebben bereikt.

Nog even en dan wordt de 2e waardecheque *Ede Doet* van de gemeente Ede bezorgd! Net als eerder dit jaar hebben de cheques een waarde van € 7,50. De bezorging vond plaats in de week van 20 september. Als u nog geen goed doel weet, lever de bon dan alstublieft in bij een KBO bestuurslid, de redactie of Beer Radstaat. (zie colofon op bladzijde 2)

**In dit nummer:**

|                           |           |
|---------------------------|-----------|
| Colofon                   | <b>2</b>  |
| Voorwoord van het bestuur | <b>3</b>  |
| Nieuws van O & O          | <b>3</b>  |
| Lezing Leo Fijen          | <b>4</b>  |
| PCOB middag               | <b>4</b>  |
| Van de Pastor             | <b>6</b>  |
| Coronaregels              | <b>8</b>  |
| Dagje uit Winterswijk     | <b>15</b> |
| Agenda                    | <b>16</b> |

**Interessante informatie:**

|                               |           |
|-------------------------------|-----------|
| Vitamine D                    | <b>5</b>  |
| De legende van St. Hubertus   | <b>7</b>  |
| Oud worden in je eigen huis   | <b>9</b>  |
| Wat eten voor het slapen gaan | <b>11</b> |
| Oogziekte   IGJ               | <b>12</b> |
| Tempels van Malta             | <b>13</b> |
| Dag van ?                     | <b>14</b> |
| Warmoes                       | <b>14</b> |
| Terug naar de middeleeuwen    | <b>15</b> |

**kbo-pcob***voor senioren van  
vandaag en morgen***Colofon**

Voorzitter a.i. en Secretaris  
Adri Koch t. 0318 65 03 68  
e-mail: adri.koch@ziggo.nl

1<sup>e</sup> Penningmeester a.i.  
Gijsbert van Ingen  
t. 06 47 55 22 32  
e-mail: gijsbert.van.ingen@online.nl

2<sup>e</sup> Penningmeester  
Annelies Tax t. 0318 61 77 93  
e-mail: ataxtames@gmail.com  
Rekeningnummer voor  
contributie en giften  
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

Emeritus pastoraal adviseur  
Hans Lucassen

Bezorging Nieuwsbrief en  
KBO-PCOB Magazine  
Coördinator Beer Radstaat  
t. 0318 63 29 92 / t. 06 10 51 43 28  
e-mail: g.radstaat@hotmail.com

Commissie Ontwikkeling &  
Ontspanning (O&O)  
Coörd. Trudy v. Schoonhoven  
t. 0318 64 59 09 / 06 46 89 94 88  
e-mail:  
trudyvanschoonhoven@planet.nl

Zorg en Welzijn + Ophaalservice  
Coördinator Gerda Hiensch  
t. 0318 62 10 08 / 06 12 09 46 36  
e-mail: j.hiensch@chello.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

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

Belastingsservice 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-edebennekom.nl](http://www.kbo-edebennekom.nl)Facebook [www.facebook.com/kbo-edebennekom](https://www.facebook.com/kbo-edebennekom)**Volgende kopij uiterlijk inleveren 4 oktober 2021**



## Voorwoord van het Bestuur

Nu de vakanties weer voorbij zijn worden de dagen weer korter en zijn we in de herfst beland. Het weer en de temperatuur zijn vaak nog aangenaam in oktober. Dikwijls zullen we kunnen genieten van de fraaie herfstkleuren.

In deze fase is het regeringsbeleid erop gericht om steeds meer Corona beperkingen te laten vervallen. Nog steeds gelden er voorbehouden en is het Corona virus niet echt onder controle. Uitgaande van de regels zoals deze 15 september golden, kunnen we, onder strikte voorwaarden, onze maandelijkse bijeenkomsten weer kunnen hervatten, zelfs zonder de eis van de 1,5 meter onderlinge afstand. Wel is toegang alleen mogelijk als u een vaccinatiebewijs of een herstelbewijs heeft of een negatief testresultaat kunt laten zien (zie de toelichting hierover in deze nieuwsbrief hieronder en op pagina 4).

**Als u niet aan deze vereisten voldoet dient u, hoe jammer ook, thuis te blijven.**

De BINGO middag op 20 oktober kan onder genoemde voorwaarden doorgaan en dit geldt ook voor het gezamenlijk initiatief van KBO-PCOB Ede voor de op maandagmiddag 8 november in de Kei te houden bijeenkomst.

Op die middag zal Leo Fijen een lezing verzorgen over de kracht van rituelen als je ouder wordt en nog steeds met corona beperkingen te maken hebt. Zie hiervoor de toelichting verder in deze nieuwsbrief. Het betekent dat we meer vrijheid hebben bij het organiseren van de op 17 november geplande Algemene Leden Vergadering en de op 15 december geplande Kerstviering, eventueel gekoppeld aan de gebruikelijke Kerstlunch.

Laten we hopen dat het regeringsbeleid door het verder dalen van het aantal besmettingen en daling van het aantal ziekenhuisopnames daadwerkelijk kan worden gerealiseerd.

In het 4<sup>e</sup> kwartaal van 2021 kunt u uiteraard nog steeds een beroep doen op de dienstverlening en belangenbehartiging die door uw lokale afdeling wordt geboden en ook wordt verzorgd in het kader van het landelijk samenwerkingsverband KBO-PCOB. Zie hiervoor het artikel "KBO Servicelijn" op bladzijde 13 in deze nieuwsbrief.

Namens het bestuur,

*Adri Koch*, voorzitter a.i. en secretaris  
15-09-2021

## Nieuws van commissie O&O

### Coronamaatregelen ledenmiddag KBO-PCOB van 08-11 en de Bingo middag van 20-10.

De coronapandemie is nog niet voorbij. Het virus waart nog steeds rond en nog steeds worden veel mensen besmet. We willen heel graag weer bijeenkomsten organiseren. Veiligheid en gezondheid staan daarbij voorop. Zeker omdat onze leden en andere bezoekers tot de kwetsbare groepen behoren. Erg belangrijk is ruimte voor onderlinge ontmoeting tijdens onze bijeenkomsten. Daarvoor hebben we als bestuur en leden een grote verantwoordelijkheid. Dit alles binnen de geldende overheidsregels. Ons standpunt is gebaseerd op de maatregelen zoals die 25 september in zijn gegaan.

Onder voorbehoud van verdere ontwikkelingen gaat onze Bingomiddag van 20 oktober gewoon door. Houd daarom onze website in de gaten.

Wilt u andere activiteiten bezoeken waarvoor een coronatest noodzakelijk is de volgende tip: KBO-PCOB landelijk meldde ons dat u kunt bellen met 0800-1202 voor de coronatest. Houd dan uw Burgerservicenummer (BSN) bij de hand. U vindt dit nummer in uw paspoort, identiteitsbewijs of rijbewijs. Het telefoonnummer is 7 dagen per week van 08.00 uur tot 20.00 uur bereikbaar.

Afspraak  
maken  
voor test



Aantal positief geteste mensen in Ede per 100.000 inwoners



## Gast spreker Leo Fijen bij KBO Ede en PCOB Ede

Op maandagmiddag 8 november 2021 hoopt Leo Fijen gast spreker te zijn voor zowel de PCOB en KBO leden uit Ede.

"De kracht van rituelen als je ouder wordt en nog steeds met corona beperkingen te maken hebt". Dat is de titel van de lezing van Leo Fijen die juist in de coronacrisis heeft nagedacht over de kleine rituelen om het leven leefbaar te houden. Hoe begin je de dag, wat betekent de maaltijd, waar is een heilige ruimte, wanneer ben je in de schepping, in hoeverre ben je gastvrij, waar kun je anderen nog ontmoeten, wat doe je om de verbondenheid met kinderen, kleinkinderen of vrienden te ervaren, hoe sluit je de dag af. Dit zijn allemaal kansen en momenten om tot leven te komen, ook als dat leven aan beperkingen



onderhevig is. Leo Fijen gaat nader in op 10 rituelen die hem dierbaar zijn in deze tijden en die hem tot leven brengen.

**Deze middag vindt plaats in de grote zaal van het gebouw de Kei aan de Peppelensteeg 12, 6715CV Ede, van 14.30-16.30 uur. De grote zaal is open vanaf 14.00 uur. De consumpties zijn voor eigen rekening. (zie ook de Corona-regels op bladzijde 3)**

**Leo Fijen** (Halfweg, 5 augustus 1955) is een Nederlands historicus en journalist. Hij is sinds 2014 hoofdredacteur journalistiek en levensbeschouwing van KRO-NCRV. Tot eind december 2015 was hij hoofd van de omroep RKK. De RKK is met het ingaan van de nieuwe medialicentie in 2016 opgegaan in KRO-NCRV. Fijen is presentator van het KRO-programma *Geloofsgesprek*, iedere zondagochtend, voorafgaand aan de eucharistieviering.

KBO-PCOB Ede

## PCOB Ede Ledenmiddag maandag 18 oktober 2021

In september 2019 maakten Coby en Herman Gerritsen op de fiets een pelgrimstocht van Ede naar Rome. Een tocht van ca. 2.200 kilometer door Nederland, Duitsland, Oostenrijk en Italië. Aan de hand van foto's en video's zal Herman ons vertellen over de reis door mooie landschappen, het zoeken en vinden van onderdak, over bijzondere ontmoetingen en ervaringen onderweg. Veder over de vaak onbekende geschiedenis van de streken waar zij door heen fietsten.

We kijken uit naar deze mooie, boeiende en interessante ledenmiddag en nodigen u graag daarvoor uit. Kom naar deze middag. Neem gerust iemand uit uw familie- of vriendenkring mee. We hopen weer velen van u te ontmoeten.

**De ledenmiddag is alleen toegankelijk als u:**

1. een vaccinatiebewijs of een herstelbewijs heeft of
2. een negatief testresultaat kunt laten zien. U kunt zich

gratis laten testen bij Covidia Nederland B.V., Voltastraat 5j te Ede. U moet daarvoor een afspraak maken op de website [afspraak.testenvoortogang.org/evenement](https://afspraak.testenvoortogang.org/evenement). Als evenementtype geeft u aan 'overige binnenactiviteit'.  
3. KBO-PCOB landelijk meldde ons dat u ook kunt bellen met 0800-1202 voor de coronatest. Houd dan uw Burgerservicenummer (BSN) bij de hand. U vindt dit nummer op uw paspoort, identiteitsbewijs of rijbewijs. Het telefoonnummer is 7 dagen per week van 08.00 uur tot 20.00 uur bereikbaar.

### Tijd en Plaats

De ledenmiddag begint om 14.30 uur en duurt tot uiterlijk 16.45 uur en zal worden gehouden in

**De Open Hof, Hoflaan 2, 6715 AJ Ede.**

Met vriendelijke groet,

PCOB Ede, *Herman Gerritsen*

## Kinderpostzegels

**Van woensdag 29 september t/m woensdag 6 oktober gaat de 73e editie van de Kinderpostzegelactie van start. Basisschoolkinderen uit de bovenbouw gaan weer op pad om verschillende producten te verkopen.**

Het thema van de Kinderpostzegelactie is 'Geef meer kracht'. De coronacrisis heeft ingrijpend effect gehad op de levens van alle anderhalf miljoen basisschoolkinderen in Nederland.



Meldingen over huiselijk geweld namen toe een meer kinderen kregen te maken met armoede. We willen kinderen helpen beter uit de coronacrisis te komen met projecten die kinderen helpen meer veerkracht te ontwikkelen.

Bestellen, als de kinderen niet op 29 september langs zijn gekomen, op [www.kinderpostzegels.nl](https://www.kinderpostzegels.nl)

## Vitamine D

Er is genoeg te vertellen over vitamine D. Uw lichaam maakt zelf vitamine D aan dankzij de inwerking van (zon) licht op de huid. Hoeveel iemand aanmaakt is onder andere afhankelijk van de hoeveelheid pigment in de huid en de leeftijd. Mensen met een donkere huid maken minder aan. Zonder zonlicht maakt het lichaam amper iets aan. Komt u regelmatig buiten dan wordt uw huid blootgesteld aan UV licht, om precies te zijn UV-B. Dat zorgt er bij een overdosis voor dat uw huid verbrandt. In ons land gebeurt dat voornamelijk hartje zomer, als de zonnekracht het sterkst is. Als u achter glas zit maakt de huid geen vitamine D aan omdat de echte bron het UV licht is. Vensterglas laat amper UV-B door.

Vrouwen boven de 50 en mannen boven de 70 jaar maken minder vitamine D aan. Dus is het verstandig om daar een pilletje ervoor te slikken. De WHO (World Health Organisation) raadt dit aan.

| Voeding                                                             | µg vitamine D per 100 gram |
|---------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| Levertraan                                                          | 250                        |
| Rundvlees (bereid)                                                  | 1,2                        |
| Varkensvlees (bereid)                                               | 0,8 – 1                    |
| Kipfilet                                                            | 0,2                        |
| Sardientjes                                                         | 12,3                       |
| Zalm (bereid)                                                       | 4,6                        |
| Ei gemiddeld gekookt                                                | 1,8                        |
| Halvarine, margarine en bak- en braadvet met toegevoegde vitamine D | 6,5 – 7,5*                 |
| *) afhankelijk van merk en soort                                    |                            |

Gelukkig is het zo dat een mens in staat is om vitamine D op te slaan in het lichaam. Dat gebeurt in de lever en in vet. Helaas is er geen onderzoek gedaan naar de voorraad van deze opgeslagen vitamines. Er is dus geen goed advies te geven hoe lang iemand zonder zonlicht of vitamine D pillen kan. Vast staat in ieder geval dat u zich geen zorgen hoeft te maken als u zich een week niet bloot stelt aan zon of een week geen vitamine D slikt.

De bekendste en belangrijkste reden dat wij vitamine D binnen moeten krijgen is dat de aanwezigheid ervan zorgt voor een goede verwerking van calcium uit voedsel voor de aanmaak van bot. Deze werking is het langst bekend, maar recent is er onderzoek gedaan naar het verband tussen vitamine D en cel vernieuwing. Ons lichaam ruimt oude cellen op en vernieuwt deze. Daar zijn diverse stoffen voor nodig. Die maakt ons lichaam zelf aan en vitamine D is daarbij essentieel.

Bronnen van deze vitamine

Uit voedsel halen wij vitamine D2. Denk aan levertraan, vette vis en melk. Het wordt toegevoegd aan halvarines en margarines. D3 maakt de huid zelf aan onder invloed van licht dat op de huid valt.

*Erik Erkelens*

Bron: diverse websites

## Ouderenadvies

Vrijwillige ouderenadviseurs (VOA's) zijn speciaal opgeleide mensen die senioren helpen om antwoorden te vinden bij een hulpvraag. Dit kan op diverse gebieden zijn: *wonen, welzijn, zorg, veiligheid, vervoer en financiën*.

Zij geven onafhankelijk en vrijblijvend informatie, voorlichting en advies aan leden en niet-leden, als service van KBO-PCOB.

De ouderenadviseurs luisteren naar uw verhaal, zij zijn klankbord en informatiepunt. Zij zoeken samen met u naar een oplossing, maar u houdt zelf de regie.

U kunt de ouderenadviseurs (van KBO) bereiken via:

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

*In elke stad van enige betekenis wonen wel enige psychisch gestoorde. Uit het gedrag van deze enkelingen de gezindheid van een geheel volk af te leiden behoort tot die vormen van denken die weinig inspanning eisen en dan ook vaak beoefend worden.*

*Godfried Bomans*



## Van de Pastor

### “Leven na de geboorte”

Na een vriendelijk verzoek van de voorzitter van de KBO en met instemming van mijn oud-collega pastoor Henri ten Have, heb ik –na ruim 14 maanden pensioen/emeritaat- van harte ja gezegd om met een zekere regelmaat een pastoraal artikel te schrijven voor de Nieuwsbrief. Het is best wennen om na 40 jaar als pastoraal werker actief te zijn geweest, alles los te laten en een nieuwe fase van je leven in te gaan. Heel spijtig is het dat ik mijn afscheid vorig jaar niet op de gewenste wijze heb kunnen vorm geven. Maar wie weet...

Veel van wat wij, Annelies en ik, ons hadden voorgesteld te gaan doen, is door de corona-crisis in een ander perspectief komen te staan. Persoonlijk merk ik dat ik veel van mijn dagelijkse werk, vooral de persoonlijke contacten, ben gaan missen. Blij ben ik, dat ik, op verzoek en met instemming van het pastoraal team, mij af en toe op verschillende plekken pastoraal en liturgisch kan en mag inzetten (wat ik nl. altijd graag en met plezier heb gedaan).

In deze rubriek van de Nieuwsbrief hoop ik, zoals ik dat jaren heb gedaan, iets van mijn gedachten en overwegingen in het kader van de KBO te kunnen delen. Voor deze editie begin ik met een mooi verhaal, een gek verhaal, een leuk verhaal, dat je met een glimlach tot nadenken kan stemmen. In ieder geval werkte dat bij mij wel zo. Naar verluidt zou dit verhaal afkomstig zijn van Ignatius van Loyola, die leefde van 1491 tot 1556. Hij staat bekend als oprichter en eerste overste van de Jezuïetenorde (“Sociëteit van Jezus”). Het heeft als titel:

#### “Geloof jij in leven na de geboorte?”

Een tweeling bevindt zich nog ongeboren in de schoot van de moeder.

Vraagt de een aan de ander: “Geloof jij in een leven na de geboorte?”

“Natuurlijk,” zegt de ander “Er moet iets zijn.

Misschien is ons bestaan hier niet

meer dan een voorbereiding op het leven na de geboorte.”

“Flauwekul!” zegt de een weer, “Er is geen leven na de geboorte.

Trouwens, hoe stel jij je dat dan voor?”

“Ik weet het niet precies, maar ik stel me heel veel licht voor.

En wij zullen lopen met eigen voeten en eten met eigen mond...”

“Wat een onzin” zegt de een weer “zelf lopen en eten!?”

“Hoe kom je erbij?” zegt de ander “Voor lopen is er hier geen plek en voor eten hebben wij de navelstreng.”

“Die is wel heel erg kort. Dat kan toch niet alles zijn!”

“Ik ben ervan overtuigd dat er na de geboorte iets heel nieuws begint, iets wat wij gewoon niet kennen!”

Zegt de een weer: “Maar er is nog nooit iemand teruggekeerd na de geboorte.

Nee, volgens mij eindigt het leven hier in deze smalle, donkere omgeving.”

Zegt de ander weer: “Nou, ik weet niet precies hoe het leven na de geboorte zal zijn, máár we zullen er zeker onze moeder ontmoeten en zij zal voor ons zorgen.”

“Een moeder?” Roept de een, “Geloof jij in een moeder?

En waar is volgens jou die moeder dan?”

Zegt de ander: “Overal om ons heen natuurlijk.

Zonder haar zouden wij er niet zijn.”

“Ik geloof er niets van! Ik heb nog nooit een moeder gezien, dus bestaat ze niet!”

Zegt de ander weer: “Misschien is ze niet te zien.

Maar zo nu en dan, wanneer wij helemaal stil zijn, kan ik haar horen zingen en voel ik haar hand onze wereld strelen.

Volgens mij begint het leven pas werkelijk na de geboorte! Als we door de nauwe poort zijn gegaan.”

*Hans Lucassen*



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

## De legende van Sint Hubertus

Hoewel de legende van Sint-Hubertus tegenwoordig vooral bekend is van het logo van de flessen Jägermeister kent deze heilige een rijke geschiedenis. Deze patroonheilige van de jagers die geboren werd in het jaar 656 leefde een interessant werelds en geestelijk leven. Zijn leven was zo interessant dat er maar liefst zeven verschillende officiële beschrijvingen van bestaan.

### Het lichtende kruis

Het verhaal van de legende gaat dat Hubertus (of Huibrecht) eens een werelds leven leidde. Hij werd geboren in het jaar 656 als zoon van de hertog van Aquitanië. Onduidelijk is of hij geboren werd in Toulouse of in de Voerstreek in België. Als man van adel was jagen één van Hubertus' favoriete bezigheden. Toen zijn jonge vrouw in het kraambed stierf nadat ze hem een zoon geschonken had, besloot Hubertus om zich helemaal op de jacht te storten. Zelfs op Goede Vrijdag, begaf Hubertus zich naar het bos om te gaan jagen. Op een gegeven ogenblik had Hubertus een prachtig groot hert in het vizier. Op het moment dat Hubertus zijn kans schoon zag om het hert neer te schieten keerde het dier zich naar hem om. Er verscheen een lichtend kruis tussen het gewei van het hert. Tegelijkertijd klonk er een stem die zei: "Hubertus, waarom verlies je je tijd in dergelijke bezigheden? Als je je niet tot de Heer keert, zul je naar de hel gaan." Hubertus knielde neer bij het horen van deze woorden en vroeg wat hij dan moest doen. De stem antwoordde: "Ga naar mijn dienaar Lambertus en doe wat hij u zegt."

### Laatste bisschop van Maastricht

Na zijn visioen besloot Hubertus om zich te wijden aan het christendom en vertrok hij naar Maastricht zoals hem opgedragen was. In Maastricht ging hij in de leer bij de heilige Lambertus die op dat moment bisschop was van Maastricht. Hubertus werd priester en assistent van Lambertus. Nadat Hubertus geweid was tot priester vertrok hij op pelgrimage naar Rome. In het jaar 708 of 709 werd Lambertus vermoord en was Hubertus genoodzaakt om terug te keren naar Maastricht. Hier werd hij door de Paus benoemd tot bisschop van Maastricht. Later zou blijken, dat hij de laatste bisschop van deze stad was. De stad Maastricht was in die tijd niet veilig. Daarom verplaatste Hubertus de bisschoppelijke zetel naar het nabijgelegen Luik. De beenderen van de heilige Lambertus verhuisden mee

naar Luik rond het jaar 718. In de Ardennen kreeg Hubertus te maken met het daar nog heersende heidendom. Volgens de legende deed Hubertus veel moeite om de heidenen te bekeren tot het christendom. In de rest van zijn leven verrichte Hubertus enkele wonderen en kreeg hij verschillende visioenen. In een van deze visioenen werd hem verteld dat zijn einde naderend was. Zes dagen na zijn visioen stierf Hubertus in het jaar 727. Het stoffelijk overschot van Hubertus werd in 825 naar de abdij van Andage gebracht, al snel werd Andage een bedevaartsoord en werd de plaatsnaam veranderd in Saint-Hubert.

### Optekening van de legende van Sint Hubertus

De details uit het levensverhaal van Hubertus moeten met een korreltje zout genomen worden, aangezien er zeven verschillende officiële beschrijvingen van zijn leven bestaan. De oudste levensbeschrijving van Sint-Hubertus stamt uit het jaar 744. In tegenstelling tot andere informatie wordt in de *Vita Prima Sancti Huberti*, die ongeveer 16 jaar na zijn dood verscheen, geschreven dat Hubertus geboren is in de Voerstreek en de zoon is van de Heer van Voeren. De laatste en zevende hagiografie (biografie van een heilige) werd geschreven in 1526. Deze *Vita Sancti Huberti* verscheen bijna 900 jaar na zijn dood. Ondertussen waren de nodige details toegevoegd, weggelaten en vervormd bij het doorgeven van het verhaal. Het element van de legende is pas enkele eeuwen na de dood van Sint-Hubertus toegevoegd. De eerste hagiografieën verhaalden slechts over zijn wereldse leven. De Eustachius-legende vormde zeer waarschijnlijk een bron van inspiratie voor de legende van Sint-Hubertus. De heilige Eustachius van Rome leefde in de 2e eeuw n. Chr. en was een generaal in het Romeinse leger van Trajanus. Eustachius bekeerde zich tot het christendom nadat hij tijdens een jachtpartij een gloeiend kruis in het gewei van een hert zag.

Bron: isgeschiedenis.nl



## Welkom nieuwe leden

1. Dhr. J. van Ingen
2. Mevr. P. Wilmer-Houtzager
3. Dhr. P. Knies





Rijksoverheid

# Coronaregels

per 15 sept.

## Basisregels



Was je handen



Houd afstand



Klachten? Blijf thuis en laat je testen



Zorg voor voldoende frisse lucht



Werk thuis als kan, op kantoor als nodig



Dagelijks leven



Bezoek thuis



Vrienden en familie



Onderwijs



Bezoek zonder coronatoegangs-bewijs



Bibliotheek



Museum



Gebedshuis



Sport



Winkels



Parken en natuur



Dierentuin en pretpark



Kermis



Beroepen zoals kapper



Zwembad



Coronatoegangs-bewijs nodig



Alle horeca van 6.00 - 00.00 uur



Concert en festival



Bioscoop en theater



Professionele sportwedstrijden



Reizen



Vakantie? Check wijsopreis.nl



Check of een corona-bewijs nodig is



Mondkapje verplicht in OV en op luchthavens



Bij thuiskomst: doe een (zelf)test

## Coronatoegangsbevijs



Volledige vaccinatie



Negatieve test binnen 24 uur



Afgelopen 6 maanden corona gehad



Download de CoronaCheck-app

alleen samen krijgen we  
corona onder controle

Meer informatie en uitzonderingen:  
[rijksoverheid.nl/coronavirus](https://rijksoverheid.nl/coronavirus)  
of bel 0800-1351

Een uitgebreid advies over de omgang met de nieuwe coronamaatregelen vind u hier:  
[www.plusonline.nl/veilig-online/zo-maak-je-een-coronatoegangsbevijs-met-de-coronacheck-app](https://www.plusonline.nl/veilig-online/zo-maak-je-een-coronatoegangsbevijs-met-de-coronacheck-app)  
of kijk op de facebookpagina van KBO Ede



## Oud worden in je eigen huis

Zo lang mogelijk in het eigen huis blijven wonen, dat is wat veel mensen willen. Vaak zijn er aanpassingen van de woning voor nodig. Hier treft u een uitgebreid overzicht van de mogelijkheden.

Negen van de tien 75-plussers wonen in de oude, vertrouwde woning. Logisch, want totdat je gezondheid problematisch wordt, hoef je vaak helemaal niet te verhuizen. Zelfs als je later zorg nodig hebt, hoeft dat nog geen reden te zijn om te verhuizen naar een gelijkvloerse woning. Wanneer iemand besluit zo lang mogelijk thuis te blijven wonen, dan zijn er wel zaken om in de toekomst rekening mee te houden. Je mobiliteit neemt af en de kans op vallen wordt groter. Het is daarom verstandig om hier alvast over na te denken en plannen te maken; dat is beter dan straks halsoverkop van alles te moeten regelen.

De term 'levensbestendige woning' ontstond in de jaren negentig. Zo'n huis is bedoeld om mensen hun leven lang erin te laten wonen, gedurende alle levensfasen. Vaak zijn het huizen met een slaapkamer op de begane grond, nergens drempels, een inloop-douche beneden en een keuken met een veilige inductiekookplaat. Zo kun je veilig in huis verplaatsen zonder angst voor ongelukken. Er is een tekort aan dit soort veilige woningen. In je huidige huis blijven wonen is dan een noodzaak. Maar: niet alle woningen zijn onveilig. Maak, als je gaat nadenken over een toekomstbestendige woning, voor jezelf een checklist. Waar zitten in de toekomst mogelijke risico's in mijn woning?

### Een veilige keuken

De keuken is een veel gebruikte ruimte en daarom een goed begin. Het is veiliger bovenkasten te vervangen door een paar lagere opbergruimtes. Laat dan meteen grote, diepe lades in de kasten aanbrengen, zodat je makkelijker



bij de pannen kunt. Berg de zwaarste pannen en zware keukenmachines in de bovenste lades, dat scheelt tilwerk en spaart je rug.

Bij het koken is het fijn af en toe te kunnen zitten op een veilige zitkruk. Wie een rolstoel gebruikt, heeft baat bij een onderrijdbaar aanrecht. Een in hoogte verstelbaar

aanrecht biedt veel gemak. Een elektrische inductiekookplaat is veiliger dan gas en je hebt ze al vanaf € 250. Daar komt wel vaak € 350 bij voor het aanleggen van een of meer extra stroomgroepen in de meterkast. Sommige kleine kookplaten hebben genoeg aan één groep. Maar een grote inductieplaat met vijf kookzones vergt al gauw twee extra groepen.

Eéngreeps-mengkranen met een thermostaat zijn gemakkelijk te bedienen. Daarmee regel je in een handomdraai de juiste watertemperatuur, zowel in de keuken als onder de douche. Verbranden aan te heet water of een steenkoude straal uit de douche is dan niet meer mogelijk.

### Badkamer en een hoger toilet

Na de keuken heeft de badkamer prioriteit. Per jaar komen achtduizend pechvogels op de eerste hulp door ongelukken in de badkamer.

Oorzaak: uitglijden op een natte tegelvloer of in een glibberige badkuip. Een drempelloze inloofdouche met een gelijkvloerse bodem is een stuk veiliger dan een bad en vaak eenvoudig te installeren. Er zijn badkuipen met een waterdichte schuifwand aan de zijkant te koop. Daar stap je gelijkvloers in. Handig is een badlift, waarmee je makkelijk in een ligbad zakt en veilig weer omhoog komt. Dat is een uitkomst voor wie een rolstoel gebruikt. Kies je voor een douche, zorg dan voor een opklapbare zitting aan de muur van de douche. Meerdere extra handvatten aan de muren zijn handig.



Veel wc's zijn laag, terwijl een hoog toilet gerieflijker zit. Een compromis is een opzetbare toiletverhoger. Overweeg een hangtoilet, waar je met de dwel en stofzuiger moeiteloos onderdoor kunt.

### Drempelvrij en veilige looproutes

Valpartijen in huis zijn de oorzaak van veel ellende. Veel leed is relatief eenvoudig te voorkomen. Berucht zijn rondslingerende snoeren en losliggende vloerkleedjes met opkrullende hoeken. Zelfs verkeerd liggende antislipmatten kunnen valpartijen veroorzaken. Leg daarom veilige looproutes in huis aan, juist op plaatsen waar je veel komt. Weg met die losse tapijtjes. Werk losliggende snoeren weg. Vervang een staande schemerlamp met snoer door een warmkleurige ledlamp met batterijen, die zijn nog zuinig ook.

Het streven is het huis drempelloos te maken. Dat is nodig voor wie een rollator of rolstoel gebruikt. Soms zijn drempels vast ingemetseld. Laat ze weghakken en bedek het gat met een fraaie platte lat, die niet uitsteekt. Er bestaan drempelhulpen: schuine opritten over de drempel heen. Als je toch aan het verbouwen slaat, kies dan verbrede deuren, dat is makkelijker voor een rollator of rolstoel. Breng in lastige bochten in huis handgrepen

(Vervolg op pagina 10)

## Vervolg Oud worden in je eigen huis

aan tegen de muren. Dat deden we eerder al in de douche en het toilet. Wees nooit te zuinig met handbeugels.

Zorg dat looproutes goed verlicht zijn. Er bestaan ledlampjes die aanspringen zodra ze beweging zien. Handig als je 's nachts naar de wc moet. Ze gaan uit zodra je weg bent, dus veel stroom verbruiken ze niet. Breng deze lichten ook aan in de hal, het trapgat, de zolder en andere ruimten die overdag weinig licht krijgen. Verplaats lichtknopjes en stopcontacten naar stahoogte. Er zijn slimme sensors die waarnemen of je valt en dan direct een alarmsein sturen naar familie, huisarts of andere verzorgers. Nu er steeds meer hulp op afstand geboden moet worden, kan een beeld- of spraakverbinding met een zorginstelling goed van pas komen.

### De trap en de traplift

De trap verdient speciale aandacht, want niet iedere woning is geschikt om te slapen en te douchen op de begane grond. Voorzie iedere traptrede van antislipbekleding. Controleer of de trapleuning goed in de muur verankerd zit. Laat eventueel een tweede leuning aan de andere kant aanleggen. Voor de slaapkamer boven is er de traplift, een stoel die op rails gemonteerd is, die waren in het verleden vaak duur. Tegenwoordig zijn er tweedehands exemplaren die net zo veilig zijn. Laat ze installeren door een vakman en vraag een schriftelijke garantie. Nadeel van een traplift is dat huisgenoten die nog mobiel zijn te maken krijgen met een smallere trap. Bij een verhuizing kan een lift in de weg zitten.



### Hulp in huis

Een gemiddeld huis vergt drie tot vijf uur schoonmaakwerk per week. Voor € 12,50 tot € 17,50 per uur neemt een schoonmaakhulp dit werk uit handen. Per week ben je daar dus tussen de € 40 en € 90 aan kwijt. Op maandbasis komt dit neer op € 160 tot € 360. De taken kunnen uiteenlopen: stofzuigen en dweilen, afstoffen, afwassen, ramen lappen, strijken en de bedden verschonen. Een tip: doe samen met de hulp het huishouden en bespaar daarmee op het uurloon.



### Mantelzorgwoning in de tuin

Vaak hulp nodig? Een mooie optie om levensbestendig te wonen is het bouwen van een kleine woning voor jezelf in de tuin. In de hoofdwoning kunnen dan mantelzorgers terecht.

Voor zo'n huisje hoeft je soms geen vergunning aan te vragen, maar informeer altijd eerst bij de gemeente. De bouw moet wel passen in het plaatselijke bestemmingsplan. Je kunt soms een schuur, een garage of zelfs een stacaravan verbouwen tot aanleunwoning. Buiten de bebouwde kom mag de woning niet groter zijn dan 100 vierkante meter, dus zo'n 10 bij 10 meter. Na afloop van de zorg moet de tijdelijke woning weer verdwijnen.

De gemeente geeft elk pand dat zelfstandig wordt bewoond een eigen huisnummer, bijvoorbeeld 10A. Dat vereist wel dat de mantelzorgwoning een eigen wc, douche, keuken en voordeur heeft. Financieel is dat gunstig, omdat er dan sprake is van volledige zelfstandigheid en de mantelzorg van de familie dan niet leidt tot kortingen op de AOW, zoals dat bij inwoning gebeurt. Nadeel is dat een eigen huisnummer extra lasten meebrengt, zoals lokale heffingen voor water, riool en onroerende zaakbelasting.

### De onderhoudsvrije tuin

De afgelopen maanden hebben we weer ontdekt wat een enorm genot een tuin kan zijn. Als het bukken bij het onkruid trekken een opgave wordt, is het tijd voor een onderhoudsvriendelijke tuin. Je hoeft hem niet meteen vol te tegelen. Kies bijvoorbeeld voor planten die weinig aandacht behoeven. Poot in de borders vaste planten die de winter overleven, lang bloeien en weinig snoeiwerk vergen.

Groenblijvende bodembedekkers bloeien vaak jaren zonder dat je er omkijken naar hebt. Ze voorkomen dat je altijd maar weer moet wieden. Kijk in het tuincentrum eens naar soorten als salvia, geranium, lavendel en echinacea. Vrouwenmantel oogt mooi en hoeft maar één keer per jaar te worden gesnoeid. De bamboeplant fargesia woekert niet; die houd je in toom door hem één keer per jaar te knippen. Siergrassen, kleine heesters en varens groeien niet al te hard, zodat je ze weinig hoeft te snoeien.

Een grasmat lijkt eenvoudig, maar vraagt meer onderhoud dan je denkt: om de paar weken maaien, ontmossen en onkruid trekken. Neem liever een klein gazon met een fijn terras eromheen. Open grond bedek je met boomschors om onkruid te voorkomen. Tegels van graniet of basalt zijn zo hard dat mos en algen er geen greep op krijgen. Die hoeft je nauwelijks te schrobben. Er zijn ook onderhoudsvrije keramische tuintegels. Voor € 35 tot € 55 per uur maakt een tuinman de tuin winterklaar. Vaak rekent hij wel voorrijkosten, plus natuurlijk de prijs van het gebruikte materiaal. Een tuinman doet vaak veel meer in een uur dan je zelf voor elkaar krijgt: vaak ligt het er na een halve dag werken weer piekfijn bij.

In ons volgende nummer (11) meer!

Gepubliceerd: 13-10-2020 | Gewijzigd op: 03-09-2021

Bron: CBS/veiligheid.nl

## Wat moet ik eten voor het slapengaan?

### Voeding die de nachtrust verstoort én bevordert

Wel een glas melk, maar geen kop koffie. Waarschijnlijk weet u wel dat u geen cafeïne moet drinken vlak voor u gaat slapen. Er zijn nog meer voedingsstoffen die uw slaap verstoren óf juist bevorderen.

Er zijn stoffen die u maar beter kunt mijden als u lekker wilt doorslapen. Hieronder drie stoffen die veel mensen uit hun slaap houden.

#### Cafeïne

Het drinken van veel koffie is één van de bekendste oorzaken van een verstoorde nachtrust. Dit komt door de werkzame stof cafeïne. Deze heeft een stimulerend effect op de hersenen, nieren, maag en darmen.



Cafeïne verdrijft vermoeidheid en daardoor valt u moeilijker in slaap. Probeer daarom een aantal uur voordat u gaat slapen geen cafeïnehoudende dranken en voedingswaren meer te nuttigen. Dus ook geen thee, cola en chocolade. Kruidenthee kan wel gedronken worden.

#### Nicotine

Naast cafeïne heeft ook nicotine een opwekkend effect. Onderzoek wijst uit dat rokers een langere inslaapduur hebben dan niet-rokers. Rokers slapen over het algemeen minder diep en worden vaker wakker. Toch kan een enkel sigaretje wel helpen; een klein beetje nicotine maakt juist slaperig.



#### Alcohol

Lekker een 'slaapmutsje' voor het slapengaan? Al valt u misschien sneller in slaap, na ongeveer drie uur is het effect uitgewerkt. Grotere hoeveelheden alcohol kunnen de nachtrust juist verstoren. Probeer het gebruik van alcohol voor het slapen te matigen. Door alcohol gaat u akelig dromen, zweten en krijgt u hoofdpijn.



*Gelukkig zijn er dingen die u wel mag eten en drinken. Onderstaande producten kunnen u zelfs helpen om beter te slapen.*

#### Triptofaan

De stof triptofaan zit in een allerlei voedingswaren. Door deze stof voelt u zich plezierig en slaperig. Het zit bijvoorbeeld in bananen, dadels, melk, tonijn, notenpasta en yoghurt. Als u dit een half uur voordat u gaat slapen eet, bent u rustig genoeg om goed in slaap te vallen.



#### Serotonine

In volkorenbrood of volkoren crackers zitten veel koolhydraten. Deze zorgen voor een stijging van serotonine in uw lichaam. Deze stof maakt u rustiger. Een lichte snack met koolhydraten kan u helpen makkelijker in slaap te komen.



#### Tijdstip

Nu weet u wat u wel en niet moet eten. Maar ook het tijdstip kan verschil maken. 's Ochtends kan uw lichaam het beste voedsel verteren. Later op de dag is er minder tijd voor de vertering. Hierdoor bestaat de kans dat wat u laat op de avond eet, 's nachts half verteerd in uw maag achterblijft. Dit kan de nachtrust verstoren. Een uitgebreid ontbijt, matige lunch en een lichte avondmaaltijd is het best. Zorg dat er minstens drie uur tussen de avondmaaltijd en het tijdstip van slapengaan zit.



Slapen met een lege maag valt ook niet mee. Als u vlak voor het slapengaan nog honger hebt, kunt u een lichte snack eten. Probeer de verleiding van chips, koekjes en andere vette of zoete etenswaren te weerstaan. Pikant voedsel kunt u ook beter mijden. De kans is groot dat u wakker ligt met brandend maagzuur of een opgeblazen gevoel. Een glas melk, een cracker of kruidenthee zijn goede alternatieven.

Bron: [www.plusonline.nl](http://www.plusonline.nl)

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

## Uw e-mailadres

### Oproep: doorgeven van uw e-mailadres

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

Het adres is: [charles.slangen@live.nl](mailto:charles.slangen@live.nl) o.v.v. "ik doe mee".



## Oogziekte. Wat zie je dan?

Ongetwijfeld hebt u wel eens van staar gehoord. Misschien bent u er zelf wel aan geopereerd. Er bestaan nog meer oogziekten, onder andere macula degeneratie. Dit is een ziekte waar vaak wat aan te doen is.

Nieuwsgierig wat iemand ziet als hij zo'n ziekte heeft. Ga dan naar [www.oogfonds.nl/oogziekte-simulator](http://www.oogfonds.nl/oogziekte-simulator).

Mary-Ann Borggreve



## Inspectie Gezondheidszorg en Jeugd (IGJ)

Het is voor ons, ouderen, van belang dat deze instantie er is. In 2018 waren er in Nederland diverse thuiszorgorganisaties die slechte kwaliteit zorg leverden. Denk dan aan thuiszorgmedewerkers die ongekwalificeerd waren. Denk ook aan een aantal thuiszorgorganisaties die slecht bereikbaar waren of geen inzicht hadden in de zorgvragen van de cliënt. Sommige instanties hadden geen klachtenloket.

De inspectie IGJ gaat gevraagd en ongevraagd controleren of bedrijven en organisaties in de zorg wel op de juiste wijze hun werk doen. Hun meest recente onderzoeken in onze regio waren bij Melodi Thuiszorg te Ede op 10 september 2020 en Zorgvilla Decor februari dit jaar. Melodi levert zorg aan mensen met hart- en nierfalen. Zorgvilla Decor is een organisatie voor kleinschalige ouderenzorg.

Het veld waar de IGZ in opereert is breed, denk aan: thuiszorg, apotheken, ziekenhuizen, huis-, bedrijfs- en keuringsartsen, tandartsen, gehandicaptenzorg en meer.



Als u slechte ervaring heeft met een zorgverlener, dan staat het u vrij om daar met de zorgverlener over te praten, ook al is dat moeilijk. Krijgt u geen gehoor bij de zorgverlener

zelf, dan kunt u naar de IGJ stappen. U kunt bij hun een melding doen, maar ook een klacht doorgeven. Het verschil is dat de IGJ een melding alleen registreert, maar niet altijd actie onderneemt. Bij een klacht gaat een hele procedure in werking.

Sommige mensen denken dat het niets uithaalt als ze slechte zorg bij de IGZ melden. Dat is niet waar.

In de media heeft u kunnen lezen dat er tussen 2008 en 2012 er bijvoorbeeld veel mis was bij het Ruwaard van Putten Ziekenhuis, vooral op de afdelingen anesthesie, neurologie en cardiologie. In januari 2020 was er ruzie in het Slingeland ziekenhuis en in het SKB (Streekziekenhuis Beatrix). Door de interne problemen werden cliënten benadeeld. Het was soms nodig dat er een interim-directeur aangesteld moest worden om orde op zaken te stellen.

Erik Erkelens

Bron IGJ

Inspectie Gezondheidszorg en Jeugd (IGJ),  
Stadsplateau 1, 3521 AZ Utrecht, 088 120 50 00,  
[www.igj.nl](http://www.igj.nl)



Inspectie Gezondheidszorg en Jeugd  
Ministerie van Volksgezondheid,  
Welzijn en Sport

## 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.

Van airfryer tot kruimelzuiger! Genoeg keuze!  
Smartphone of klaptelefoon: het staat op de website.  
Deze maand zelfs bierboxen. Lust u dat.

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

*Je kunt geven zonder liefde  
maar niet liefhebben zonder te geven  
Japans spreekwoord*

## Tempels van Malta

Zoals veel van u wel gelezen zullen hebben in de "Titusbreed" wordt er door pastor Guido van Dieteren een parochiereis georganiseerd. De reis zal gaan naar Malta en Sicilië.

Na een info avond hebben Theo en ik ons opgegeven voor deze reis. De Coronareisapp is inmiddels in ons bezit. (papieren versie)

Bij Malta denk ik aan zon, kruisridders en de apostel Paulus. Dat klopt wel, maar er blijkt ook een heel oude prehistorische cultuur geweest te zijn. Dit was een zogenaamde megalithische cultuur.

Het kenmerk van een megalithische cultuur is dat er gebouwd wordt met heel grote stenen. (Megalithisch komt uit de Griekse taal. Lithos betekent steen en Mega betekent groot)



Foto Louis Lagana

Godin Hagar Qim, 3500-2500 v. Chr.

In Nederland zijn de hunebedden megalithische bouwwerken.

In Malta zijn het de oudste vrijstaande bouwwerken ter wereld.

Tot en met 10 oktober 2021 is er in het Rijksmuseum voor oudheden de tentoonstelling Tempels van Malta.

Ter voorbereiding op de parochiereis hebben Theo en ik deze tentoonstelling bezocht. Heel indrukwekkend en interessant.

Prima te doen met de trein vanuit Ede. Het enige nadeel is dat je ongeveer twee uur op reis bent.

Dit museum is zonder deze tentoonstelling beslist ook de moeite waard.

*Mary-Ann Borggreve*



Megalithische tempel

Je bent wat ouder, maar je wilt nog steeds wat...

## KBO-Servicelijn

Leden kunnen met vragen terecht bij de Servicetelefoon en de Pensioen- en Juristentelefoon. U wordt dan persoonlijk te woord gestaan door ons telefoonteam, bestaande uit goed opgeleide vrijwilligers, die u van een passend antwoord geven of, als dat nodig is u doorverwijzen.

Voor allerlei vragen kunt u vier dagen per week de Servicetelefoon bereiken. Van maandag t/m donderdag kunt u bellen met **030 340 06 55** (10.00-13.00 uur).

### Pensioen- en juristentelefoon

Onze vrijwilligers bij de Pensioen- en Juristentelefoon zijn werkzaam geweest binnen een pensioen- of juridische omgeving en kunnen u dus goed van dienst



zijn. Voor juridische vragen kunt u terecht bij de **Juristentelefoon**. Op **donderdag** kunt u bellen met: 030 340 06 55 van 13.00-15.00 uur.

Hebt u vragen over uw pensioen? Bel dan de KBO-PCOB **Pensioentelefoon**. Elke **woensdag** van 13.00-15.00 uur kunt u bellen met 030 340 06 55.

**Advies en service: tabletcoaches, veiligheidsadviseurs, ouderenadviesing, belastinghulp**

KBO-PCOB heeft veel vrijwilligers op afdelingsniveau die kunnen helpen bij vragen op het gebied van digitalisering, veiligheid, zorg en fiscale zaken. Lees meer op de site van KBO-PCOB ([www.kbo-pcob.nl/vereniging/diensten-voor-leden/](http://www.kbo-pcob.nl/vereniging/diensten-voor-leden/))

## Dag van ???



Waar denken we aan op 4 oktober? Dat is Werelddierendag dankzij Sint Franciscus. Voor iemand die in Leiden woont, is dit de viering van Leidens ontzet in de 80 jarige oorlog.

Waar denken we aan op 5 oktober? Tot mijn verrassing bleek dit de internationale dag van de leraar.

Manlief was 40 jaar schoolmeester, maar op 5 oktober is er nooit iets georganiseerd door het schoolbestuur. Dan had ik het als verpleegkundige beter. Op 12 mei, de dag van de verpleging, werd er op een of andere manier op mijn werkplek wel aandacht aan besteed.

Wat is er op 6 oktober voor speciaals om aan te denken? Op 6 oktober 2020 werd deze datum door de overheid

uitgeroepen als dag van Bezinning. Dat was de aftrap voor een periode waarin we als Nederlanders aandacht voor elkaar hebben in de moeilijke Coronatijd en elkaar ondersteunen.

Ik denk dat Rutte en de Jonge niet verwacht hadden dat we nog steeds deze aandacht en ondersteuning heel hard nodig hebben.

Er is wel een minder angstige samenleving dan een jaar geleden, maar terug naar het oude normaal zijn we echt nog niet.

Daarom eindig ik met **15** oktober, dan is de internationale Handenwasdag. Afstand houden en handen wassen zijn nog altijd de basisregels in deze Coronatijd.

*Mary-Ann Borggreve*

## Warmoes



Bij de term warmoes komt waarschijnlijk de associatie op met de Warmoesstraat in Amsterdam. Daar was vroeger een politiebureau dat vooral diende voor surveillance in de rosse buurt in Amsterdam. De politieserie 'Baantjer'

speelde zich hier af.

Warmoes is een groente. Soms omschreven als een oude of vergeten groente. De huidige naam is snijbiet (*Beta vulgaris*). Het smaakt een beetje naar spinazie en biet. Vroeger heette het warmoes. De Warmoesstraat is genoemd naar de warmoezerij wat het best vertaald kan worden als groentemarkt. Op die plek was vroeger de groentemarkt. De straatnaam bestond al in de 16<sup>e</sup> eeuw. In die tijd was Amsterdam nog vrij klein en was de Warmoesstraat de plek waar de Amsterdamse rijken woonden. Een eeuw later werden er meer grachten gegraven en verhuisde de chique naar de Heerengracht. Rond 1980 was de Warmoesstraat verloederd door de vele coffeeshops, de drugshandel en criminaliteit. Nu is de Warmoesstraat vooral een plek met uitgaansgelegenheden, waar de gayscene graag gaat winkelen.

Aan Warmoesstraat 159 ligt het Klooster van de Zusters Augustinessen van Sint Monica, een congregatie die in 1934 in Utrecht werd gesticht door pater Sebastianus van Nuenen. Moeder Augustina van Reijssen werd de eerste overste van de congregatie. De zusters deden aan contemplatie en aan maatschappelijk werk. Daarnaast openden de zusters een permanente opvang voor dak- en thuislozen in Amsterdam. In 2015 is het gebouw verkocht aan een supermarkt. De meeste zusters gingen toen naar een verzorgingshuis.

In andere steden liggen ook wegen die genoemd zijn naar warmoes. U vindt ze bijvoorbeeld in Groningen, Zwolle, Hoorn, Haarlem, Gorinchem en tot in België aan toe. In Amsterdam en Haarlem zijn er nog oude panden te vinden in de Warmoesstraat. In Hoorn en Haarlem liggen de straten vlak bij de kerk. In Gorinchem is, net zoals in Tilburg, door renovatie niets meer over van vervlogen tijden. In Mechelen in België is de Warmoesstraat een nieuwe weg met nieuwbouw. De straat in Sint-Joost-ten-Node in België vlak bij Brussel is dan weer wel deels bebouwd met oude panden en heet zo mooi Rue Potagère.



*Erik Erkelens*

Bron: Openstreetmap

*Angst verandert niets aan het verdriet van gisteren en lost de problemen van morgen niet op.  
Het enige dat angst doet is je vandaag verlammen.*

*Corrie ten Boom*



## Dagje uit in Winterswijk

In juli zijn we een week naar een vakantiehuisje in de omgeving van Winterswijk geweest.

We hebben heel wat afgefietst. De omgeving is schitterend en het weer werkte mee.



Uiteraard hebben we diverse "attracties" bezocht. Heel bijzonder vonden we Astoria.

Het gebouw is in 1925 gebouwd als theater, concertzaal. Later is hier ook een bioscoop geweest.

Het gebouw stamt uit de Art Deco periode.

In de loop der jaren is er verbouwd en was het gebouw geen theater meer.

De huidige eigenaar woont vanaf 1997 in dit pand. Vanaf dat moment is er gestart met restauratie.

Nu is het gebouw gerestaureerd in oorspronkelijke stijl.

Er zijn prachtige glas in lood ramen. Er staan kunstvoorwerpen uit de art Deco periode tentoongesteld.

Sinds vorig jaar is dit moois te bezoeken. Je wordt verwelkomd door de eigenaren en krijgt een persoonlijke rondleiding en drinkt ondertussen nog gezellig een kopje koffie met hen.

*Mary-Ann Borggreve*

Voor informatie zie: [www.theaterastoria.com](http://www.theaterastoria.com)

## Terug naar de middeleeuwen

In Museum Lunteren kunt u van 4 september tot en met 22 januari naar de tentoonstelling "Van hoeve naar kasteel". U kunt komen lopen, dat is heel sportief. Met de fiets, met de auto of per trein is dit museum gemakkelijk te bereiken.

De tentoonstelling is niet hoogdravend. Op woensdagmiddag worden er spannende verhalen voorgelezen. Dus misschien een leuk uitje met kleinkinderen. Er zijn geregeld workshops. Afgezien van de middeleeuwen is er genoeg te zien in het museum.

*Mary-Ann Borggreve*

Meer informatie op: [bit.ly/kasteellunteren](http://bit.ly/kasteellunteren)  
[www.museumlunteren.nl](http://www.museumlunteren.nl)



Foto Benjamin Miller



Museum Lunteren

## Limericks

Twee ridders op robuuste rossen  
Die doorkruisten dapper de bossen  
Met harnas en zwaard  
Voor geen vijand vervaard  
En bereid elk conflict op te lossen.

Een heel vrome monnik uit Muiden  
Moest altijd de kloosterklok luiden  
Vol ijver en trouw  
Trok hij aan het touw  
Maar liever verbouwde hij kruiden.

*Theo 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)

- **20 oktober:** BINGO
- **8 november:** Gast spreker Leo Fijen i.s.m. PCOB Ede
- **17 november:** Algemene Leden Vergadering (ALV)
- **15 december:** Kerstviering

Zie ook website en facebook van KBO Ede en nieuws van O&O in dit nummer (blz. 3)

**PCOB** Ede Programma

- **18 oktober:** "Op de fiets naar Rome" door Herman Gerritsen
- **8 november:** Gast spreker Leo Fijen i.s.m. KBO Ede
- **22 november:** "Het Universum in Verwondering" door Gert Gerbrands
- **13 december:** Kerstviering met ds. Jan Heine

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.

Sudoku ★★☆☆

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

