

NIEUWSBRIEF KBO



afdeling Ede

jaargang 28, nr. 12/1

december / januari 2022



In dit nummer:

Colofon	2
Van het bestuur	3
Kennismaking met Ap Dominicus	3
Pastorale bijdrage	4
Kerstviering	5
Bericht van O&O	7
Bericht van de VOA	10
Servicelijn	12
Parochiereis Omstreden erfgoed	15
De Kerstman en zijn rendieren	19
Agenda	20

Interessante informatie:

Langer slapen?	5
Lezing Leo Feijen	6
WLZ keuzemoment Onze omgeving	8
Hobby: bloemen	9
De magische dwergen	11
Woorden die verdwijnen	12
Oud geld Beschadigd geld	13
Zout in eten	14
Noormannen op Malta en Sicilië	15
Steenmannetjes Alcohol	16
Beslagen autoruiten	17

**Colofon**

Voorzitter a.i. Ap Dominicus
t. 0318 638 950 / 06 19 02 11 19
email: abdominicus1@gmail.com

Secretaris
Adri Koch t. 0318 65 03 68
email: secretaris@kbo-edede.nl

1^o Penningmeester a.i.
Gijsbert van Ingen
t. 06 47 55 22 32
email: penningmeester@kbo-edede.nl
Rekeningnummer voor
contributie en giften
NL02 INGB 000 41 76 610
t.n.v. KBO voor Senioren afd.
Ede-Bennekom

2^o Penningmeester
Annelies Tax t. 0318 61 77 93
e-mail: ataxtames@gmail.com

Ledenadministratie
Charles Slangen t. 0318 66 88 85
email:
ledenadministratie@kbo-edede.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
email: g.radstaat@hotmail.com

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

Zorg en Welzijn + Ophaalservice
Coördinator Gerda Hiensch
t. 0318 62 10 08 / 06 12 09 46 36
email: 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
email: liesbethmeens@live.nl

Beheer website en facebook
Annelies Tax t. 0318 61 77 93
email: webmaster@kbo-edede.nl

Belastingsservice Ouderenbonden
Coördinator Douwe Ettema
t. 0318 64 58 31 / 06 55 90 06 46
email: ettema.douwe@gmail.com

Redactie Nieuwsbrief
Redacteur Fred Deuning
t. 06 38 15 52 96
email: 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-edebennekom

Volgende kopij uiterlijk inleveren 3 januari 2022



Van het Bestuur



Op het moment van het schrijven van dit voorwoord zijn de Corona vooruitzichten niet goed. Er zijn strengere regels aangekondigd en dat met Sinterklaas, Kerst en de jaarwisseling in het verschiet. Desondanks wensen wij u in december heel fijne feestdagen toe. Belangrijk blijft voor ons allemaal dat we ons best blijven

doen om de basisregels zoals 1,5 m afstand, mondkapje, handen wassen etc. zo strikt mogelijk op te volgen.

Voorlopig gaan we er van uit dat onze Kerstviering in de Antoniuskerk op 15 december (zie uitnodiging verderop in de nieuwsbrief) gewoon door kan gaan. Op de agenda staat verder een gezamenlijke (KBO-PCOB) nieuwjaarsreceptie op maandag 17 januari 2022 in de Open Hof waarbij ook de burgemeester aanwezig zal zijn. De nieuwjaarsbijeenkomst van onze eigen afdeling zal op woensdag 19 januari 2022 zijn.

We mogen ons gelukkig prijzen dat we het nieuwe jaar kunnen beschikken over een interim voorzitter. Zijn benoeming tot voorzitter kon niet plaats vinden in de Algemene Leden Vergadering van 17 november omdat deze niet door kon gaan. Hij stelt zich vast aan u voor in deze nieuwsbrief. Onder zijn leiding als voorzitter a.i. zullen in het nieuwe jaar extra activiteiten ondernomen worden om nieuwe KBO leden te werven. We hebben een heel actieve ledenwervingscommissie, die daarvoor de nodige voorstellen aan het bestuur zal voorleggen. In een van de volgende nieuwsbrieven kunnen wij er meer over vertellen.

Tot slot wensen wij u heel goede Kerstdagen toe en een goede jaarwisseling met de best mogelijke gezondheid in 2022.

Namens het bestuur,
Adri Koch, secretaris



Kennismakingswoord van Ap Dominicus

Op verzoek van het bestuur mag ik een stukje plaatsen om u kennis te laten maken met mij.

Op de Algemene Ledenvergadering van voorjaar 2022 zal er gestemd worden over de toetreding van mij als voorzitter. Ik kijk ernaar uit om toe te treden tot het bestuur om met u allen KBO EDE tot een sterk bolwerk te maken.

Mijn leeftijd is 81 jaar en ik ben ruim 51 jaar gehuwd met Tiny. We hebben samen twee zonen van 49 en 47 en een kleindochter van 20 jaar.

Na de Mulo-opleiding heb ik de drie jarige avond HBS-A gedaan om vervolgens boekhouddiploma's tot SPD 2 te halen. Daarna heb ik nog twee diploma's behaald voor het trainen van amateurvoetballers.

Ik heb 30 jaar bij de Banketfabriek NOBO BV gewerkt in verschillende functies: van shiftleader tot chef expeditie, verpakkingen. Mijn hoofdtaak was planner. In april 1996 ben ik ontslagen met een goede financiële vergoeding.

Mijn activiteiten op sociaal gebied waren, kaderlid van de

FNV, voorzitter van de Commissie Sociale Zekerheid en tevens van de Uitkeringsgerechtigden en Ouderen. Daarnaast ben ik politiek actief geweest als Raadslid voor GroenLinks en in een eerder stadium als fractievolger.

Nu ben ik voorzitter van de kinderboerderij De Oude Hofstede. Bij DTS ben ik elke zaterdag aanwezig in de Commissiekamer voor de organisatie.

In 2020 ben ik onderscheiden met de Medaille van Verdienste van de Gemeente Ede. De tekst luidde: Voor de verdiensten voor de Sport, Vakbeweging en Politiek.

Ik wil graag met u allen KBO Ede sterker maken om de belangen van ouderen te behartigen.

Ik hoop dat we gezamenlijk de belangen van de ouderen beter voor het voetlicht kunnen brengen.

Ap Dominicus



Vacatures in het bestuur

Wij zoeken naar een actieve senior die als secretaris/notulist ons zou willen ondersteunen.

Bent u een geïnteresseerde die met ons contact wil opnemen voor het inwinnen van nadere formatie? Wij bieden de kandidaten een gezellige sfeer, een goed netwerk en veel kennis om te delen.

Het bestuur ziet graag uw reacties tegemoet. Neemt u dan contact op met:

Adri Koch, secretaris, tel. 0318 65 03 68, email: secretaris@kbo-edel.nl.

Pastorale bijdrage

Als we allemaal samen dromen begint het werkelijkheid te worden.

Sommige wensen blijven je bij. Jaren geleden kreeg ik deze met kerstmis van een parochiaan... *"als we allemaal samen dromen..."* Een droom vraagt om verteld te worden. Om gedeeld te worden met je vrienden, met iemand die je nabij en dierbaar is, maar ook met hen, die hun droom haast vergeten zijn. Opdat er weer toekomst mogelijk wordt. Opdat in een donkere realiteit weer licht gaat schijnen. De Duitse theologe Dorothee Sölle heeft ooit een prachtig boekje geschreven, met de pakkende titel "Waar het visioen ontbreekt verwildert het volk"; een tekst ontleend aan het boek Spreuken. In dit boekje verwoordt zij haar zorg dat veel mensen in de loop der jaren, door alle ellende, oorlog en misère geworden zijn tot mensen die niet meer durven te dromen. Het grote gevaar - zegt zij - is dat mensen steeds opnieuw weer hun dromen kwijt raken, vervallen tot grote verveling, tot apathie en uiteindelijk on-mensen worden, die het leven onbestaanbaar maken.

"Als je op je eentje droomt... als we samen dromen..."

Dromen vertellen vaak iets van onze diepste verlangens, een wereld van liefde, vrede, gerechtigheid. Dromen die vaak lijnrecht staan tegenover de vaak keiharde realiteit van onze wereld. Dromen van mensen uit oorlogslanden, armoede-landen, hongerende landen, dromen van corona- en klimaatcrises eindelijk voorbij; dromen van vrede, van brood genoeg voor heel de aarde, gerechtigheid, vrijheid, onbezorgd blij kunnen zijn, je geborgen weten in warmte en liefde, natuur en klimaat in balans. Dromen van grote mensen, kleine mensen, van jou en mij!

Als we die dromen toch niet meer zouden hebben, wat zouden wij moeten?

"waar het visioen, het dromen ontbreekt, daar verwildert het volk" ligt op de loer, elke tijd opnieuw. Dromen hebben niet voor niets altijd opnieuw weer mensen in beweging gebracht. Ook vandaag in de klimaatmarsen! Mensen met een hart vol verlangen: ze zijn opgestaan en gegáán!



Dorothee Sölle

Profeten hebben het verkondigd: "Dan zal het gebeuren, - ik zweer het je - zwaarden worden ploegijzers, speren snoeimessen, geen mens zal meer weten wat oorlog is!" Dromen die ons in beweging brengen, in de tijd van Advent, op weg naar Kerstmis, een tijd van uitzien naar, van verwachten en verlangen: dat Hij zal komen. Ja, komen in een kind, een droom van een kind: Emmanuel, dat betekent God-met-ons, ja, met jou, met jou, met u, met mij! Want God wil wonen midden in wat wij mensen zijn: in onze werkelijkheid. Hij wil te gast zijn in ons mensenbestaan, met onze dromen en onze nachtmerries! Wat een geweldige droom!!!

Te gast in een kind, een droom van een kind. In Hem breekt het licht door van een nieuwe geschiedenis. En die nieuwe geschiedenis kan alleen maar korte metten maken met de oude als wij zelf er nu een begin mee maken: die nieuwe geschiedenis heeft ons, jou en mij nodig: Dat het geschieden moge: samenwerking, solidariteit, bestaanbare aarde ook voor maanden, jaren, eeuwen na ons.

Hans Lucassen



Licht

*Uit het donker roepen wij om licht
als wij de weg moeten zoeken
en de wolkenhemel is zo dicht.
Wij zoeken in alle hoeken
totdat we de kerstster vinden
die ons naar Jezus leidt.*

*Aan Hem kunnen wij ons binden
dan vinden wij veiligheid
om onze weg te vervolgen
op deze woelige aard'
en worden niet verzwolgen
en dat is heel wat waard.*

Willy v.d. Horst-Borgdorff

Uitnodiging voor kerstviering

U bent van harte uitgenodigd voor de Kerstviering die op 15 december a.s. om 14.00 uur plaats vindt in de St. Antoniuskerk, Stationsweg 112 in Ede. De kerk is open om 13.45 uur.

De voorganger tijdens de viering is emeritus pastor Hans Lucassen. Hij zal worden bijgestaan door Martien Tax die een Kerstverhaal en een Kerstgedicht zal voorlezen. Het muzikale gedeelte wordt verzorgd door Theo Borggreve en door een beperkt aantal koorleden die een aantal Kerstlieden ten gehore zullen brengen. Einde van de viering is ongeveer 15.00 uur.

Voor het bijwonen van de viering kunt u zich aanmelden bij Annelies Tax-Tames, email: ataxtames@gmail.com, tel. 0318-61 77 93.

U kunt zich aanmelden tot en met vrijdag 10 december 2020. Indien zich onverhoopt nieuwe Corona beperkingen aandienen en de viering daardoor niet kan doorgaan zult u daarover worden gebeld of gemaïld. Controleer de website kbo-ede.nl, die is altijd voorzien van actuele informatie.

Na de viering wordt u uitgenodigd voor een kopje koffie of thee met iets erbij in de Franciscuszaal. De bedoeling is om u tot slot een presentje in de vorm van een kerstwens aan te bieden.

U kunt zich aanmelden indien u:

- koortsvrij bent.
- niet verkouden bent
- geen last heeft van keelpijn, kuchen of hoesten
- Hebt u klachten nadat u zich heeft aangemeld, meld u dan af bij Annelies
- Kom omstreeks 13.45 uur, **houd altijd 1,50 m. afstand**
- Draag bij binnenkomst en wanneer u de kerk verlaat een mondkapje
- Iedereen wast en/of desinfecteert de handen bij binnenkomst en bij vertrek.

Het bestuur



Zoals u zult begrijpen is het erg moeilijk om een maand van te voren te weten hoe de steeds veranderende regeringsmaatregelen zijn naar aanleiding van corona. Daardoor kunnen in de nieuwsbrief activiteiten staan die niet meer kloppen.

Een aantal leden heeft een email, dus die kunnen wij ingeval van het eventueel niet doorgaan van een activiteit snel, kort van te voren, op de hoogte brengen.

Geef uw e-mailadres door alstublieft aan ledenadministratie@kbo-ede.nl.

Bezoek regelmatig onze website, www.kbo-ede.nl, die is altijd actueel.

Ik slaap sinds een tijd langer, kan dat kwaad?



Tijdens de slaap herstelt het lichaam zich van de vermoeienissen van de dag. Daarbij gaat het niet alleen om lichamelijk herstel, ook verwerken onze hersenen de informatie van de afgelopen dag. Die informatie wordt zó goed in het geheugen opgeslagen dat u zich deze informatie later kunt herinneren. U moet dan wel minstens zes uur per nacht slapen.

Een kortere slaap kan dat lichamelijk herstel en die verwerking van informatie in de weg zitten. Uw geheugen

wordt dan slechter. Op den duur kan een tekort aan slaap bovendien leiden tot aandoeningen, zoals hartklachten.

Maar kunt u ook te veel slapen? U slaapt wellicht langer omdat u daar tegenwoordig de tijd voor heeft. Dat kan de gezondheid ten goede komen, maar er is wel een grens. Langer dan negen uur slapen betekent dat u zich bij een kortere slaapduur niet voldoende uitgerust voelt. Dat kan komen door een gezondheidsprobleem waar u zich misschien nog niet bewust van bent. Dan is het tijd om uw dokter te raadplegen.

Ouderen-Deskundige *Dorly Deeg* in het AD

Kerstmis is niet alleen een tijd van vreugde maar ook van reflectie.

Winston Churchill

Lezing door Leo Fijen op 8 november 2021

Al een tijd geleden werd in onze nieuwsbrief aangekondigd dat PCOB en KBO een gezamenlijke middag zouden organiseren met Leo Fijen als spreker. Op 8 november fietste ik daarom naar "De Kei" in Ede. Ik heb even moeten zoeken naar dit gebouw. Bij binnenkomst zag ik direct al bekende gezichten. Dat geeft je een prettig gevoel.

Geeske Telgen van de PCOB heette iedereen welkom. Trudy van Schoonhoven van de KBO opende de middag met een verhaal.

Hierna kreeg Leo Fijen het woord.

"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.

Leo Fijen gaat nader in op 10 rituelen die hem dierbaar zijn. Heel Bijbels om 10 rituelen als kapstok te gebruiken. In de Bijbel zijn ons 10 leefregels aangereikt om met elkaar en God om te gaan. De 10 "rituelen" van Leo Fijen kunnen ons ouderen helpen om met onze medemens en ons zelf om te gaan op een Bijbelse wijze.

Leo Fijen startte zijn lezing met de opmerking 'in de ander kom je zelf tot leven'.

Ik noem de 10 rituelen en zal soms iets toelichten.

1. Verstillings
Doe de telefoon eens uit.
2. Structuur
Bedenk van tevoren wat je op een dag wil doen (ochtend, middag, avond) anders loopt het als zand door je vingers.
3. Vrede met jezelf en je naasten.
Sta niet met een gebalde vuist tegenover de "boze" wereld. Ga van de gebalde vuist via in gebed

gevouwen handen over in een lege open hand, die vrede kan sluiten.

Hier noemde de spreker ervaring uit zijn vrijwilligerswerk. De meeste mensen hebben een knoop te ontwarren, bijvoorbeeld vrede sluiten met een broer of zus. Wacht hier niet mee!

4. Schrijf elke dag op wat er gebeurd is. Vooral waar je dankbaar voor bent.
5. Ontmoet elkaar
Stuur elke week aan iemand, die je lang niet hebt gezien een kaart. Schrijf op wie je deze week wilt bellen en doe dat dan ook.
6. Zoek de Schepping op
Ga wandelen. Kan dat niet, doe het dan op een andere manier bijvoorbeeld voor planten in huis zorgen. Ervaar dat je deel uitmaakt van een groter geheel.
7. Zing elke dag een lied.
8. Probeer elke dag te bidden
Liefst op een vast moment. Op dat moment geef je jezelf uit handen en verbind je je met anderen.
9. Wees mild voor jezelf.
Geef jezelf geen onmogelijke opdrachten en erken dat de ander anders is. Gun de ander de ruimte.
10. Als je zo leeft ben je nooit één-zaam.

Een goed ritueel is het aansteken van een kaars.

Na de pauze was er gelegenheid met Leo Fijen in gesprek te gaan. Er werd nog gesproken over het omgaan met jongeren. Jongeren leven in hun eigen wereld. Ze hebben veel aandacht nodig, want er is weinig tijd in de wereld van tegenwoordig.

Aan het eind van de middag werd Leo Fijen bedankt door Geeske Telgen en kreeg hij een struik mee om in de tuin te planten.

Mary-Ann Borggreve



Leo Feijen aan het woord



Geboeid publiek

Bericht van commissie O&O

Verslag BINGO middag 20 oktober 2021

De opkomst was groot, 38 personen waren gekomen en werden hartelijk welkom geheten. Koffie en/of thee werd meegenomen naar de plaats. Men werd vriendelijk verzocht niet te gaan lopen. Iedereen hield zich daar aan, want het gaat om ons aller gezondheid.

Trudy heette iedereen welkom op deze speciale dag, omdat het allemaal weer kon en mocht en wij zo graag wilden. De bingo was een groot succes. Beer was zoals gewoonlijk de leider en "trok" de balletjes. Tonny en Trudy haalden de kaarten die bingo hadden op voor controle. Zij lieten de cadeautjes "kiezen" door over de nummers te gaan en de winnaar riep dan "Stop".

In de pauze werd het drankje uitgeserveerd door de dames van de commissie O&O.

Aan het eind van de middag werden alle pakjes open gemaakt en waren de mensen blij verrast met de cadeaus. Beer (leider), Tonny en Doortje (kochten de cadeaus) en Bep, Thea, Ria en Doortje (zorgden voor de inwendige mens) kregen een GEWELDIG APPLAUS voor een zeer geslaagde middag.



Programma KBO Ede

Programma KBO Ede

15 december 2021 Kerstviering in Antoniuskerk aanvang 14.00 uur.
Aanmelden verplicht zie in dit nummer



17 januari 2022 Lezing burgemeester Verhulst en nieuwjaarswens 2022 samen met de PCOB in De Open Hof. Aanvang 14.30 uur.

19 januari 2022 Onze eigen nieuwjaarsviering in de "Bosroos" aanvang 14.00 uur

16 februari Nog niet bekend

16 maart Algemene Leden Vergadering

6 april **Optie** "workshop" Indonesische keuken en diner van 17.00 uur tot 20.00 uur in Wijkcentrum "De Velder".

Dit alles onder voorbehoud, hoe het virus zich verspreidt en er weer maatregelen komen!

Lieve mensen, wij, de commissie O&O doen ons best om zoveel mogelijk middagen in te vullen. Wij willen zoveel mogelijk mensen het naar de zin maken, maar zijn dan afhankelijk van jullie wensen. Maak jullie wensen bekend, dat mag per email of telefoon of persoonlijk aan de commissie O&O. **DOEN!** Wij zijn er blij mee.

Namens de commissie O&O,
Trudy van Schoonhoven

Wet op de langdurige zorg en het keuzemoment voor de AOW



De Wet op de langdurige zorg komt om de hoek kijken wanneer 'de zorgvraag' intensief wordt en er geen kans meer bestaat op herstel. Dementie is daarvan het bekende voorbeeld. Wanneer de

dementerende niet meer thuis kan wonen, zit er weinig anders op dan een verhuizing naar het verpleeghuis. 'Als je partner het huis uit moet, dan levert dat veel stress op. Voor het verpleeghuis geldt een eigen bijdrage, die tussen 0 en 2.500 euro per maand ligt – en lastig te berekenen valt. Bij gehuwde en samenwonende AOW'ers ontstaan vaak de problemen. Wanneer een van de partners terechtkomt in een verpleeghuis, kunnen beide partners kiezen: 'Wil ik de AOW voor gehuwden van afgerond 10.000 euro bruto per jaar per persoon? Of kies ik voor de alleenstaanden-AOW van 15.000 euro bruto per jaar per persoon?' De valkuil is dat mensen op het formuliertje van de Sociale Verzekeringsbank (SVB) te snel de alleenstaanden-AOW aankruisen. Die 5.000 euro extra AOW per persoon per jaar kan namelijk heel duur uitpakken. Door de keus voor de alleenstaanden-AOW is de eigen bijdrage voor het verpleeghuis niet meer gebaseerd op het inkomen en vermogen van beide partners, maar alleen op dat van de partner die is opgenomen in het verpleeghuis. De partners worden als het ware als een gescheiden stel gezien. Als bijvoorbeeld de vrouw naast de AOW slechts een klein pensioentje heeft opgebouwd betaalt zij voor het verpleeghuis een eigen bijdrage die is gebaseerd op haar lage inkomen. Zo rond de 700 euro per maand. De keuze voor een alleenstaanden-AOW pakt in dat geval goed uit.

De man heeft vaak een goed pensioen opgebouwd. Komt hij als eerste in het verpleeghuis, dan loopt de bijdrage al snel op tot 2.400 euro per maand als gekozen is voor de alleenstaanden-AOW. Zou zijn gekozen voor de gehuwden-AOW, dan blijft de maandelijkse bijdrage steken op 700 euro. Een enorm verschil, dat laat zien dat de keus voor de alleenstaanden-AOW, zeer slecht kan uitpakken.

In het verleden hebben mensen zich nog al eens vergist bij het invullen van het formulier van de Sociale Verzekeringsbank. Gevolg is dat mensen onnodig duizenden euro's eigen bijdrage hebben betaald.



Mede door tussenkomst van KBO-Brabant zijn twee zaken ten goede gekeerd. De Sociale Verzekeringsbank vermeldt tegenwoordig op het formulier dat een keuze voor de alleenstaanden-AOW niet per se voordelig hoeft te zijn. Na een hoorzitting in de Tweede Kamer over de Wet op de langdurige zorg, is er een herstelkans opgenomen in de wet. Mocht achteraf blijken dat de keus voor de hoge AOW verkeerd heeft uitgepakt, dan kan die eenmalig met terugwerkende kracht ongedaan worden gemaakt. Voor de alleenstaanden is de wet- en regelgeving op dit gebied overigens helder. Zij kunnen eenvoudigweg niet anders kiezen dan voor de alleenstaanden-AOW.

Bron: Dit artikel is ontleend aan een publicatie van de KBO-Brabant.

Onze omgeving

Hoort u wel eens iemand klagen dat er een tegel in de stoep gevaarlijk is? Is het u wel eens opgevallen dat een verkeersbord niet goed zichtbaar of vernield is? Klagen hierover tegen een kennis of buur heeft geen zin. Klaag liever bij de gemeente!

Via internet kunt u terecht op de site van de gemeente, www.ede.nl. Klik op de knop 'Melding of klacht openbare ruimte'. Daar staat alle informatie die u nodig heeft. Dus als u ziet dat een lantaarnpaal geen licht geeft, onthoud het nummer op het gele stickertje van de paal en meldt het als u thuis bent. Als u gedumpt afval ziet kunt u dat natuurlijk zelf opruimen, maar ook aan de gemeente laten weten. Tel. 14 0318.

Gevonden voorwerpen kunt u afgeven aan de balie Publiekszaken van de gemeente aan het Raadhuisplein 3 in Ede. Het liefst natuurlijk met vermelding van de vindplaats. Als u het thuis bewaart kunt u via internet uw vondst melden. Melden en zoeken van verloren voorwerpen kan op de site ilost.nl.



Een andere plek waar u niet alleen meldingen of klachten kwijt kunt, maar ook ideeën is de site: www.verbeterdebuurt.nl. Het doel mag duidelijk zijn, namelijk het verbeteren van de leefbaarheid van de buurt.

Tot slot nog een tip voor bewoners van diverse buurten in Ede, kijk eens bij ede-west.nl. Mocht u in Bennekom, Lunteren (www.lunteren.com) of ander deel van onze gemeente ook zo'n website met buurtinformatie kennen, dan horen wij dat graag.

Erik Erkelens

Hobby: bloemen

Op een mooie zonnige nazomer dag bezoek ik Riny Deckers in haar prachtige tuin in Ede. Ze houdt van bloemen en ze wil er graag wat over vertellen.

Hoe lang ben je al met bloemen bezig? Hoe is de liefde voor bloemen begonnen?

Ik kom oorspronkelijk uit de omgeving van Roermond in Limburg. Het was landelijk gebied en ik woonde op een boerderij. Ik ben altijd al bezig geweest met bloemen. Als klein kind vroeg ik aan iemand om na het werk bloemen mee te brengen van het veld. Dan zette ik deze in weckpotten in de schuur. Al jong wist ik de plaatsen waar bijzondere bloemen te vinden waren.

Hoe is deze grote bloemrijke tuin in Ede ontstaan?

Ik heb de grond in 1993 kunnen kopen van de gemeente als snippergrond. Ik wist al meteen dat ik die grond voor bloemen zou gaan gebruiken.

Wat is er zo leuk aan tuinieren?



Ik houd van decoreren. Bij nieuwe planten kijk ik altijd of het 'op de vaas' kan. Ik heb veel cursussen bloemschikken gevolgd. Ook vind ik het spannend om nieuwe planten te vinden die ik leuk vind. De uitdaging is dan om die plant ook zelf te krijgen in mijn eigen tuin. Ik heb al veel bijzondere planten verzameld, zoals: de Judasboom, Grootmoeders oorbellen, de Pindakaasstruik die je ruikt als je op de bladeren wrijft en de

Californische Boompapaver.

Tijdens een rondleiding in haar tuin wijst ze me op de bijzondere planten en op verschillende soorten hortensia's en soorten vlinderstruiken.

Door allerlei dingen samen te doen met andere tuinliefhebbers krijg je een groot netwerk. Ik ben lid van 'KMTP/Groei & Bloei' (een toonaangevende vereniging van tuin- en natuurliefhebbers). Er worden lezingen gehouden en excursies georganiseerd. We bezoeken tuinen van andere leden. Volgend jaar wordt mijn eigen tuin bezocht. Het is een heel hechte groep. We wisselen ervaringen uit en we ruilen regelmatig planten met elkaar.

Wat ook leuk is, is dat je zoveel aanspraak krijgt van de mensen die voorbijkomen als je in de tuin bezig bent. Ik maak graag een praatje.



Hoe vaak ben je met de bloementuin bezig?

Veel zaad verspreid zich in de tuin vanzelf. Maar je moet er beslist zelf ook wel wat voor doen om een mooie tuin te krijgen. Ik ben er iedere dag minstens een uur in bezig. Nu we rondlopen zie ik al weer veel dingen die moeten gebeuren, bijvoorbeeld planten die de grond in moeten of op een andere plaats moeten worden neergezet. Kijk, die toortsen, ik had er heel veel in de tuin staan en de mensen stopten zelfs met de auto om te kijken. De grond is daar op die plek arm en ze hebben het niet goed gedaan dit jaar. Er ligt al een bergje nieuwe aarde klaar om te verspreiden.

Hoe was het in Corona-tijd?

Ik was heel blij met mijn tuin! Je kon zo weinig doen en met de tuin had ik toch altijd genoeg om handen.

Kun je alles nog zelf doen?

Ik doe het meeste nog zelf, maar ik heb ook hulp, af en toe een tuinman die helpt met de zware klussen. De buxus die door de mot was aangetast, die heeft iemand voor me uitgegraven. Iemand anders helpt weer met de vijver. Ik hoop dat ik nog lang veel zelf kan blijven doen!

Bloemen... en nog veel meer

Riny heeft niet alleen veel bijzondere planten en bloemen, maar ze maakt van haar tuin een creatief geheel waar op ieder plekje wat te beleven is. Op verschillende plaatsen heeft ze gezellige hoekjes gemaakt, je kan er zo een stilleven van schilderen. Keramieken beeldjes en allerlei stoeltjes heeft ze overal vandaan gehaald, in binnen- en buitenland. Bij alles heeft ze een herinnering en een verhaal. Sommige dingen heeft ze zelf gemaakt, zoals de torso op de foto.



Dankjewel Riny, dat je over je hobby 'bloemen' wilde vertellen. Ik vond het heel leerzaam. Het is bijzonder om te zien hoeveel tijd en werk je aan de tuin besteedt en met hoeveel liefde je er over vertelt.

"Er zijn overal bloemen voor wie ze wil zien."

Origineel: Il y a des fleurs partout pour qui veut bien les voir.

Bron: Écrits et propos sur l'art d'Henri Matisse (1972) p. 239

Liesbeth Meens

Bericht van de Ouderenadviseur

Herfst en winter betekenen een lagere temperatuur en meer regen en wind, kortom minder aangenaam weer om erop uit te gaan. Als u dan een keer ergens heen wilt gaan, is het gemakkelijk als u nog zelf auto rijdt of dat er iemand is die u kan halen/brengen. De gemeente gaat hier ook een beetje vanuit in onze huidige 'participatiemaatschappij'. Niet iedereen kan echter altijd een beroep doen op familie of bureu. Ik zet verschillende mogelijkheden op een rij, waarmee u zoveel mogelijk zelfstandig kunt reizen. Ik ga iets dieper in op de Valleihopper en de Valys omdat uit vragen van onze leden bleek dat niet iedereen op de hoogte is van de regels en dus van de mogelijkheden om er gebruik van te maken.

1. **De bus** (RRReis, ComfortRRReis, ReserveerRRReis)

Alles over de RRReis dienstregeling vindt u hier: www.rrreis.nl > regio-ede

U gaat zelf naar een halte. Om een halte te vinden en de reis(tijd) te plannen kijkt u op

www.9292.nl of u kunt bellen met 0900-9292 (€ 0,90 /min, max. € 18,-). Let op: na 20 minuten wordt de verbinding automatisch verbroken.

2. **Belbus:** de oude Lijn 6 is nu de ReserveerRRReis geworden (Je reserveert deze reis eenvoudig via de website www.rrreis.nl/reserveerrreis), de RRReis-app* of telefonisch via 088 - 033 13 76 (tussen 06.00 en 00.00 uur). De bus rijdt via een vaste route, u gaat zelf naar de halte.

3. **De trein:** www.ns.nl > reisplanner of 9292.nl

4. **De taxi:** diverse taxibedrijven

5. **Automobiel:** de vrijwillige vervoersservice in de gemeente Ede in samenwerking met Malkander. Bel naar 088-700 41 00 of meldt u online aan via malkander-ede.nl. Er wordt gewerkt met particuliere chauffeurs, u wordt thuis opgehaald. Ritten kunnen van 09.00 tot 17.00 uur worden aangevraagd via 088-700 4100.

6. **Valys:** www.valys.nl

Klantenservice: 0900-963

Valys is er voor reizigers met een mobiliteitsbeperking die sociaal-recreatieve uitstapjes buiten de eigen regio willen maken. U kunt Valys gebruiken als u verder reist dan 5 OV-

zones of 25km vanaf uw woonadres. Let op! Ook als u geen pasje hebt voor de Valleihopper (= lokaal vervoer) via een indicatie van de gemeente kunt u in aanmerking komen voor een pasje voor de Valys.

U kunt een Valyspas aanvragen wanneer:

1. u een bewijs heeft van de gemeente dat u recht heeft op Wmo-vervoer
2. u een bewijs heeft van de gemeente dat u recht heeft op een Wmo-rolstoel of -scootmobiel
3. u een gehandicaptenparkeerkaart heeft van de gemeente
4. u een OV-begeleiderskaart heeft
5. u een verklaring van, of namens, uw gemeente heeft dat ondanks dat u niet beschikt over bovenstaande documenten er wel een noodzaak voor bovenregionaal vervoer bestaat. Dit laatste punt zorgt er voor dat u bijvoorbeeld binnen Ede nog wel zelf met de auto rijdt, maar voor langere afstanden met de bus/taxi kunt reizen.

7. **Valleihopper:** www.valleihopper.nl

Klantenservice: 0900-66 22 662 Voor het reserveren van een rit: 0900-55 11 551

De Valleihopper is vervoer op maat voor inwoners van de gemeenten Barneveld, Ede,

Nijkerk, Renswoude, Rhenen, Scherpenzeel, Veenendaal en Wageningen. Voor de gemeente Wageningen

verzorgt de Valleihopper ook het vervoer 65+. Meer informatie daarover is te verkrijgen bij Startpunt Wageningen.

U kunt gebruik maken van de Valleihopper wanneer:

- u vanwege een beperking niet met ander openbaar vervoer kunt reizen, of u aangepast vervoer nodig hebt: u reist tegen goedkoper tarief. **Een Valleipas** vraagt u aan bij de gemeente.
- u openbaar vervoer nodig hebt maar er geen ander openbaar vervoer beschikbaar is: U reist tegen standaard tarief met een kortingspasje. Deze vraagt u aan bij de Valleihopper zelf.



Let op! Hiervoor geldt een aantal voorwaarden:

U kunt met de Valleihopper reizen tegen het standaard tarief wanneer één van onderstaande voorwaarden geldt:

- U meer dan 10 minuten moet lopen van of naar een halte van openbaar vervoer.
- U meer dan één keer moet overstappen wanneer u de reis met ander openbaar vervoer maakt.
- De rit met ander openbaar vervoer heel lang duurt, dat wil zeggen dat u 15 minuten (voor reizen tot 8 kilometer) of 30 minuten (voor langere reizen) langer onderweg bent dan wanneer u rechtstreeks met de Valleihopper zou reizen.

Vervolg bericht van de Ouderenadviseur

- U voor uw reis met ander openbaar vervoer meer dan 15 minuten eerder zou moeten vertrekken dan gewenst.
 - U voor uw reis met het ander openbaar vervoer meer dan 45 minuten later zou moeten vertrekken dan gewenst.
 - Zijn bovenstaande voorwaarden niet van toepassing, dan krijgt u het advies om met het andere openbaar vervoer te reizen. Wilt u dan toch met de Valleihopper reizen dan betaalt u het commerciële tarief.
1. **Medisch vervoer:** heeft u vervoer nodig om naar dokter of ziekenhuis te gaan, informeer dan ook bij uw zorgverzekering. Het kan zijn dat u vergoeding krijgt voor bijvoorbeeld taxivervoer of kilometervergoeding voor iemand die u brengt/haalt.
 2. **Overig:** veel verenigingen en kerken hebben een eigen vervoersdienst voor ouderen. Tenslotte zijn er ook mogelijkheden voor specifiek vervoer, bijvoorbeeld naar het museum of theater. Kijk op www.ikwilvervoer.nl

Bron en meer informatie bij de diverse websites en bij www.ikwilvervoer.nl

Liesbeth Meens

ikwilvervoer.nl
inricht in de woonwettelijke mogelijkheden van uw gemeente

Het verhaal van de magische dwergen

Er was eens een schoenmaker die buiten zijn schuld zo arm was geworden dat hij net genoeg materiaal had om één paar schoenen te maken. Nu sneed hij 's avonds de schoenen, om ze de volgende ochtend te naaien. Omdat hij een goed geweten had, ging hij rustig naar bed, bad tot God en sliep in. 's Morgens deed hij weer zijn morgengebed, zette zich aan zijn werktafel en daar stonden de schoenen al helemaal klaar! Even later kwam een klant binnen en de schoenen trokken zijn aandacht, hij vond ze zo leuk dat hij er veel meer voor betaalde dan normaal.

Met dit geld kon de schoenmaker leer kopen om nog twee paar te maken en diezelfde avond ging hij aan het werk, sneed het leer en ging naar bed om het werk de volgende ochtend af te maken. De volgende ochtend vond de schoenmaker weer een kant-en-klaar paar schoenen. Er kwamen weer kopers in zijn winkel en met het geld dat de schoenmaker zo verdiende, kon hij goederen kopen om nog vier paar te maken. Zoals gewoonlijk waren de volgende ochtend de paren schoenen al klaar, elk net zo perfect als de vorige. Dus begon de schoenmaker uit de armoede te komen.

Op een avond rond Kerstmis, terwijl hij de boom aan het optuigen was voor de Kerst, zei de schoenmaker tegen zijn vrouw: "Als we vanavond eens opblijven om degenen



te zien die ons helpen?" De vrouw van de schoenmaker stemde toe en liet een brandende kaars achter en de twee verstopten zich in een kast. Toen het middernacht was, kwamen twee kleine dwergen volledig naakt binnen. Ze gingen op de werkbank zitten en met het leer in hun kleine handjes begonnen ze te prikken, te naaien en erop te slaan met de vaardigheid van een schoenmaker. Ze werkten de hele nacht door en toen het werk eindelijk klaar was, verdwenen de kleine dwergen. De volgende dag zei de vrouw tegen haar man: "Deze kleine dwergen hebben ons rijk gemaakt, we moeten ze onze al onze dankbaarheid tonen. Ze lopen maar zó rond, ze hebben niets aan en zullen het zo koud hebben. Ik zal een paar hemdjes breien. Lieve echtgenoot, maak jij er dan voor ieder een paar schoentjes bij?" De man vond het idee geweldig en ze gingen aan de slag. 's Avonds toen alles klaar was, legden de twee de kleren op tafel waar de stukken leer te vinden waren en verstopten zich in de kast om de reactie van de kleine mannekes te zien. Toen het middernacht werd, verschenen de kleine dwergen en net toen ze op het punt stonden om aan het werk te gaan, vonden ze de cadeautjes in plaats van de gebruikelijke materialen. Eerst waren ze verbaasd, daarna grote vreugde en ze trokken hun kleren aan en begonnen te zingen: "Zijn we geen mooie jongens? Vaarwel leer, schoenen en pantoffels!" De dwergen dansten en sprongen, ze waren erg blij met dit geschenk. Al dansend gingen ze naar de uitgang. Vanaf die avond hebben de schoenmaker en zijn vrouw de kleine dwergen nooit meer gezien, maar ze bleven gelukkig en alles wat ze deden was succesvol.

Gebroeders Grimm

Waardoor sommige woorden uit onze taal verdwijnen

Pikketanis, saffie en pierewaaier: sommige woorden verlaten na decennialange dienst ongemerkt de volksmond. Het kan daardoor voorkomen dat je je opeens met weemoed beseft dat een woord uit jouw jeugd voorgoed verloren is gegaan. Hoe komt het dat sommige woorden uitsterven?

Technologische ontwikkelingen

Het verdwijnen van woorden heeft verschillende oorzaken. Wetenschapsjournalist Bruno van Wayenburg zegt op zijn website dat veel uitgestorven woorden verbonden zijn aan technologieën die niet meer bestaan of aan gereedschappen die vervangen zijn door automatisering. Misschien herinnert u zich bijvoorbeeld het woord 'flessenschapper' nog wel: een object dat vroeger gebruikt werd om flessen zuivel mee leeg te schrapen. Of neem de uitspraak 'een telefoonnummer draaien' of het woord 'GSM', dat uit de algemene vocabulaire is verdwenen.

Maatschappelijke veranderingen

Ton den Boon, hoofdredacteur van de Dikke van Dale, zegt in een artikel van Trouw, dat woorden ook met maatschappelijke verschijnselen verdwijnen. Hij noemt als voorbeeld het ongehuwd samenwonen waarvoor het woord 'hokken', vijftig jaar geleden nog een gangbaar woord was. Ongehuwd samenwonen was in de jaren zeventig nog niet algemeen geaccepteerd. Men vond dat zelfs bij de beesten af. Ze noemden het daarom 'hokken' of 'kooien'. Nu het wel geaccepteerd is en het de negatieve bijklank heeft verloren, noemen we het gewoon 'samenwonen'.



Hoe ontstaan nieuwe woorden?

Dat woorden uitsterven is onvermijdelijk. Gelukkig ontstaan er jaarlijks ook weer 1000 nieuwe Nederlandse woorden. Het Instituut voor de Nederlandse Taal (INT) beschrijft nieuwe woorden en verzamelt die in digitale bestanden. Een deel daarvan komt in het Algemeen Nederlands Woordenboek te staan, maar niet alle nieuwe woorden verschijnen in het woordenboek. Deze moeten eerst algemeen bekend en ingeburgerd zijn.

Verdwijnwoordenboek

Ook het ontstaan van nieuwe woorden samen met veranderingen in de wereld. Zo zijn er tijdens de coronacrisis talloze nieuwe woorden ontstaan. Denk aan termen als 'coronakapsel', 'hoestschaamte' en 'anderhalvemetersamenleving'. Voor wie liever met nostalgie terugkijkt naar vergeten woorden, heeft Ton den Boon met taalpublicist Julius ten Berge het Verdwijnwoordenboek samengesteld: een woordenboek met ruim vijftienhonderd verloren woorden.

Kent u deze uitspraken bijvoorbeeld nog?

Achenebbisj: armoedig

Ben je een haartje betoeterd?: riepen je ouders uit wanneer je iets deed wat hen niet beviel

De benenwagen nemen: lopen

Ginnegappen: giechelen of grappen maken

Geitenbreier: slappeling of zeikerd

Pikketanis: borrel

Pierewaaier: iemand die een losbol is of een vreemd figuur

Sapperloot: uitroep van verbazing

Saffie: sigaar

Slabakken: treuzelen

Van de weeromstuit: van pure verbazing

Zemelen: oeverloos zeuren



Bron: Plus online

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 allerhande 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 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, ouderenadvisering, 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/)

Er zijn nog steeds 25 miljoen guldenbiljetten in omloop

Een stuiver, dubbeltje, kwartje, de gulden en natuurlijk ook het tientje, geeltje en de snip; wie kent ze niet? Sinds 2002 hebben we de gulden weliswaar verruild voor de euro, maar wie denkt dat de gulden helemaal verdwenen is, heeft het mis. Want nog dagelijks worden er guldens bij De Nederlandsche Bank (DNB) ingeleverd en er zijn nog 25 miljoen guldenbiljetten in omloop.

Per post

Dagelijks melden mensen zich bij DNB om guldens in te leveren. In 2018 zijn er ongeveer 97.000 briefjes ingeleverd met een totale waarde van omgerekend 4 miljoen euro. Zelfs per post ontvangt de DNB wekelijks nog geld dat mensen in willen leveren. Voor velen is de reis naar de hoofdstad te ver, vandaar per post.

Smeuïge verhalen

Volgens Rob Ruizendaal van DNB horen bij het vinden van die guldenbiljetten soms smeuïge verhalen. Regelmatig worden guldenbiljetten aangetroffen achter schrootjes of in tijdschriften. "En vergis je niet: dat zijn soms behoorlijke bedragen." Zo had een stukadoor honderden guldenbiljetten achter het behang geplakt als appeltje voor de dorst. Zijn kinderen vonden de biljetten

toen zijn huis werd opgeruimd nadat hij in een verzorgingshuis was opgenomen. Hij had weinig vertrouwen in de banken.



Omwisselen

Wanneer u geld wilt inleveren bij de bank moet u een formulier invullen en uzelf kunnen legitimeren. Op het formulier dient u aan te geven waarom u zolang gewacht heeft met het inleveren van de biljetten. Als de bank vermoedt dat de zaak niet klopt, dan kan de transactie worden geweigerd en kan er melding worden gemaakt bij de fiscale inlichtingendienst."

DNB schat in dat er nog 25 miljoen guldenbiljetten in omloop moeten zijn. Die kunnen nog tot 2025 en 2032 worden ingeleverd. Kijk op de website van DNB welke biljetten u nog tot wanneer kunt inleveren.

Bron: Max Vandaag



Beschadigd geld in de portemonnee?

Hoewel we sinds de coronacrisis minder met briefgeld betalen, heeft het grootste deel van de Nederlanders altijd wat muntjes of briefjes in de portemonnee. Stel dat één van de briefjes beschadigd is, kunt u er dan nog mee betalen? En wat moet u doen als dit niet meer het geval is?

Beschadigd geld

Geld gaat van hand tot hand en dat kan zorgen voor de nodige beschadigingen. De 1 vouwt er een ezelsortje in, de ander gebruikt het als kladpapier en weer een ander maakt er per ongeluk een scheurtje in. Kunt u nog betalen met een aangedaan briefje? In essentie wel, maar in de praktijk kan dit anders liggen. Op de site van de Rijksoverheid staat hier het volgende over geschreven: "Beschadigde bankbiljetten en euromunten blijven wettige betaalmiddelen. Voorwaarde is wel dat u meer dan de helft van het eurobiljet in bezit heeft. Een winkelier mag beschadigd geld weigeren."



Inleveren bij DNB

Als uw beschadigde geld wordt geweigerd in de winkel, kunt u ervoor kiezen om het geld in te leveren bij De Nederlandsche Bank (DNB). U krijgt er dan nieuwe

biljetten voor terug. Er zijn wel een aantal voorwaarden. Zo moet u de helft van het originele biljet of biljetten in uw bezit hebben en moet u het geld niet met opzet hebben beschadigd. Een woordvoerder van DNB laat weten dat er geen methode is waarmee achterhaald wordt of het geld met opzet beschadigd is, maar er zijn wel tekenen die erop wijzen of dit het geval is. Ook moet u voordat u de biljetten kunt inleveren een aanvraagformulier invullen. Vervolgens kunt u het formulier en het geld bij DNB brengen of toesturen per post. Als u ervoor kiest om het geld per post op te sturen, moet u een duidelijke kopie van uw identiteitsbewijs bijvoegen. Vergeet hierop niet uw BSN-nummer door te krassen. Als u langs wilt komen bij DNB, dan moet u eerst een afspraak maken. Dat kunt u doen door op werkdagen tussen 09.00 en 12.00 uur te bellen naar 020-524 2727.

Houd er rekening mee dat deze stappen doorlopen niet automatisch betekent dat uw beschadigde geld wordt ingeruild door DNB. Uw aanvraag kan ook afgewezen worden als u niet aan alle voorwaarden heeft voldaan.

Euromunten

Ook beschadigde euromunten kunt u inleveren. De procedure is hetzelfde als bij biljetten, maar er zijn wel een aantal aanvullende eisen. Zo moet u de munten eerst afspoelen en afdrogen en ze per type in zakjes verdelen. Muntjes van 2 euro mogen dus niet ingeleverd worden tussen stukken van 1 euro.

(Vervolg op pagina 14)

Vervolg beschadigd geld in de portemonnee?

Veel geld?

Komt de waarde van het geld dat u inlevert boven de 2.000 euro uit? Dan moet u eerst een omwisselverzoek sturen per mail of post voordat u actie kunt ondernemen. Het e-mailadres dat u hiervoor kunt aanhouden is omwisselverzoek@dnb.nl. Het postadres is al volgt:

DNB

Afdeling CBV

Postbus 98

1000 AB Amsterdam

Bron: Max Vandaag



Hier zit schokkend veel zout in

Een beetje zout is goed, maar de meeste mensen krijgen te veel zout binnen. Dat is slecht voor je bloeddruk en dus voor je hart- en bloedvaten, maar ook voor de nieren. Ruim 85 % van de bevolking eet meer zout dan de aanbevolen maximale hoeveelheid. Overmatig zoutgebruik is ongezond, het verhoogt de bloeddruk en hiermee het risico op hart- en vaatziekten. Maar zout heeft ook een direct schadelijk effect op de nieren. Bij nierpatiënten die overmatig zout gebruiken, gaat de nierfunctie sneller achteruit zodat dialyse eerder nodig is.

1. Kant-en-klaarmaaltijden

Kant-en-klaarmaaltijden zitten vaak boordevol zout. Of het nu om een kant-en-klaar pastagerecht gaat of om een kant-en-klare groenteschotel met vlees.

Alternatief

Vermijd deze maaltijden zo veel mogelijk en kies voor verse pasta en voor verse of diepvriesgroente. Maar let op: bewerkte groente, zoals spinazie à la crème en groente uit pot of blik, bevat weliswaar evenveel vitamines als verse groente, maar wel veel meer zout. Kies dus voor vers of diepvries. Fabrikanten doen overigens steeds vaker iets aan het hoge zoutgehalte van kant-en-klaarmaaltijden. Zeker niet iedere maaltijd is dus even rijk aan zout. Kijk altijd even op het etiket!

2. Pizza

Pizza's zijn beruchte zoutleveranciers. Vooral pizza met vlees, vis en kaas bevatten veel zout. Een gemiddelde diepvriespizza met vlees bevat 5,1 gram zout. Eentje met groente 3,3 gram zout.

Alternatief

Maak uw eigen pizza! Dit scheelt een hoop zout en is minstens even lekker.

3. Soep

Ook de soepen uit zakjes, pakjes en blikken kunnen er wat van. Bouillons barsten van het zout, maar ook in andere soepen, zoals linzensoep, vermicellisoep, tomatencrèmesoep en uiensoep, zit veel zout.

Alternatief

Maak uw soep zelf. Lekker en gezond met verse groenten. Voeg geen zoute soepmixen en bouillonblokjes toe! Bouillon kunt u zelf maken van vlees en kruiden, zoals peterselie en peper. Eén bouillonblokje bevat gemiddeld 5,4 gram zout. Dat vermijdt u dan!



4. Rookworst en ander bewerkt vlees

Heerlijk bij een winterse stampot, maar ook erg zout: de rookworst. In een stukje rookworst van 100 gram zit 2,3 gram zout. In een halve rookworst (125 gram) zit 2,9 gram. Bewerkt vlees is voor de verkoop bewerkt om de smaak of houdbaarheid te beïnvloeden door het te roken, door het te zouten of door conserveringsmiddelen toe te voegen. Vleeswaren, zoals worst, ham of paté en bewerkt vlees zoals hamburger, worst en gemarineerd vlees vallen in de categorie bewerkt vlees. Dit geldt overigens ook voor gevogelte (denk aan gerookte kipfilet) en vis (bijv. gerookte paling en ingeblikte tonijn).

Alternatief

Denk eens aan een stukje kip, een stukje biefstuk of pulled pork bij je stampot. Die laatste is kant-en-klaar ook erg zout, dus we hebben het hier wel over de zelfgemaakte variant.

5. Jus en sauzen

Een zakje jus is een zoutbom. Dat geldt ook voor veel sauzen. Mosterd bijvoorbeeld, is zo'n onverwachte zoutbom: 50 gram mosterd bevat 1,7 gram zout. Curry bevat 0,8 gram zout voor eenzelfde portie. Dat kan een stuk minder.

Alternatief

Jus van vlees bevat maar weinig zout. Sauzen zelf maken, met bijvoorbeeld verse tomaten en knoflook, is ook een goede optie. Om je gerechten op een andere manier op smaak te brengen, kun je kiezen voor verse kruiden zoals bieslook, basilicum en oregano.



6. Snacks

Een loempiaatje, een bamibal, een paar handjes borrelnoten... Heerlijk allemaal, maar ze staan wel gelijk aan enkele grammen zout.

Alternatief

Kies in de winkel voor ongezoeten noten. Net zo lekker, veel gezonder.

7. Kaas

Ook kaas is een erg zout product. In een plakje belegen kaas zit al een halve gram zout. Feta uit een pakje en rookkaas zijn ook erg zout.

(Vervolg op pagina 15)

Vervolg hier zit schokkend veel zout in

Alternatief

Uiteraard zijn er minder zoute kaassoorten. Neem bijvoorbeeld mozzarella of verse geitenkaas.

8. Vleeswaren

Broodbeleg heb je in allerlei soorten en maten. Er zitten dan enkele zoute producten tussen, buiten de al genoemde kaassoorten. De bewerkte vleeswaren, zoals onder andere rookvlees, salami en bacon bijvoorbeeld zijn zout.

Alternatief

Kalkoenfilet is lekker en lang niet zo zout als ander hartig broodbeleg. Rosbief en tong zijn zoutarm. Zoet beleg bevat weliswaar veel suiker, maar nauwelijks zout. Lees de etiketten goed, je hebt tegenwoordig wel veel soorten pindakaas zonder toegevoegd zout en suiker.

Brood en vis

Er zijn nog veel meer zoute voedingsmiddelen. Sommige broodsoorten zijn zout, en ook sommige vissoorten. Denk aan makreel, gerookte zalm en zoute haring.

Maar voor brood en vis geldt dat de gezondheidsvoordelen simpelweg te groot zijn om ze te vermijden, of om alternatieven aan te bieden. In het geval van vis is het vooral belangrijk om verse vis te kiezen. Zout wordt toegevoegd aan de zalm en haring. Verse vis, zelf met kruiden klaargemaakt bevat weinig zout.



Natrium of zout?

In de praktijk worden de termen natrium en zout nog wel eens door elkaar gebruikt, maar het is niet hetzelfde. De scheikundige naam van keukenzout is natriumchloride, het bestaat namelijk naast natrium ook uit chloride. 1 gram keukenzout staat gelijk aan 0,4 gram natrium.

Bron: Plus on line

Noormannen op Malta en Sicilië

In allerlei artikelen over Sicilië en Malta heb ik gelezen over Noormannen.

Na deze reis weet ik nu dat dit geen Noormannen zijn, die uit Scandinavië naar de Middellandse zee zijn gevaren.



Hoe zit het dan wel?

De Scandinavische Noormannen trokken naar het zuiden en kwamen onder andere in Frankrijk terecht. Ze vestigden zich in de streek, die nu Normandië heet.

Van daar uit zijn deze "Noormannen" in de 11^e eeuw naar Sicilië getrokken.

Ze hebben gezorgd dat er prachtige gebouwen zijn. Bijvoorbeeld het gebouw waar het parlement van Sicilië is gevestigd. (Palazzo dei Normanni)



Paleis van de Noormannen

Een onderdeel van dit gebouw is een privé kapel van een Normandische koning.

Uiteraard is deze kapel bezocht. U begrijpt dat er wel wat regels zijn waar je aan moet voldoen bij een bezoek. U kunt dit zien op de foto links.

Mary-Ann Borggreve

Aantal positief geteste mensen door de tijd heen (per 100.000 inwoners) in Ede

Deze grafiek laat zien van hoeveel mensen in deze gemeente gemeld is dat ze positief getest zijn op het coronavirus, per 100.000 inwoners.



Wassen

Was vaak je handen.

Hoest en nies in je elleboog.

Afstand

Houd 1,5 meter afstand.

Schud geen handen.

Luchten

Zorg voor voldoende frisse lucht.

Testen

Klachten? Blijf thuis en laat je direct testen, ook als je gevaccineerd bent.

Steenmannetjes, dit is waarom u die niet zomaar moet bouwen

Van oorsprong komen steenmannetjes voor in bergachtige en onherbergzame gebieden. Bedoeld om voorbijgangers de weg te wijzen als er geen duidelijk pad is. Tegenwoordig duiken ze ook op veel andere (toeristische) bestemmingen op, maar voor de natuur is dat niet altijd wenselijk.

Mythische en heilige rol

Steenmannetjes als wegbewijzing komen op verschillende plekken in de wereld voor. Daarnaast zijn er ook steenmannetjes met een mythische of heilige rol. In het Engels en Frans heten ze Cairn, in het Duits Steinmännchen. In de Scandinavische mythologie geven ze bijvoorbeeld een plek aan waar zich mythische bergbewoners als trollen bevinden. En op verschillende plekken in de wereld markeren ze plekken van overleden voorouders. Vaak uitgegroeid van kleine steenhoopjes tot grote bouwwerken. Ze hebben met elkaar gemeen dat ze zijn gemaakt met natuursteen en worden gestapeld zonder bindmiddelen als lijm.

Steenmannetjes als wegbewijzing

In Europa geven steenmannetjes voornamelijk routes aan, doordat ze als een natuurlijke navigatie stuk na stuk te volgen zijn. Ze zijn te vinden op plekken waar andere markeringen, zoals borden niet goed mogelijk zijn. Bijvoorbeeld in de wildernis of op rotsachtige ondergrond. Ook voor de vaak mistige plekken in Engeland en Schotland bieden ze uitsluitsel. Sommige bestaande steenmannetjes in onder andere Scandinavië zijn al eeuwenoud. Ze vormen daarmee cultuurhistorisch erfgoed. Niet zo gek dat nieuwe stapelstenen plaatsen niet altijd gewaardeerd wordt. Zeker niet als

oorspronkelijke steenmannetjes afgebroken worden om de stenen te hergebruiken. Het is daarom dan ook niet altijd toegestaan om zelf ook mannetjes te bouwen. Bovendien kan het op de verkeerde plekken ervoor zorgen dat mensen de weg kwijt raken.

Schadelijk voor de natuur

Buiten dat er kans is eeuwenoude bouwwerken en routes te verstoren, is er nog een reden om niet zomaar zelf aan het bouwen te slaan. Ook voor de natuur is het niet



altijd wenselijk. Op sommige plekken steken toeristen elkaar enthousiast aan met steenmannetjes bouwen en ontstaan er soms wel hele velden mee. Waar stenen verplaatst worden, wordt de bodem op die plek blootgelegd. De grond spoelt dan weg bij regen en diertjes en organismen die onder de steen leven, worden weggevaagd. Dat geldt ook voor stenen in water. Als daar bijvoorbeeld toevallig door vissen eitjes bij gelegd zijn, komen die nooit meer uit. Op Tenerife zijn er tot juli 2019 2 stranden te vinden geweest, vol met honderden steentorentjes. De stranden Playa Jardín en El Beril hebben zelfs het Europese record aan steenmannetjes staan. Vanwege het negatieve effect op de plaatselijke flora en fauna zijn ze echter weggehaald door tientallen vrijwilligers.

Bron: Max vandaag

Alcohol

Juist met de feestdagen is de verleiding groot om alcohol te drinken. Het wordt feestelijk gevonden en gezellig. Bovendien denken sommige ouderen dat het helpt tegen koude handen of koude voeten. De redenatie is dan dat alcohol vaatverwijdend werkt.



Maar wat zijn nu echt de gevolgen van zowel regelmatig als incidenteel innemen van alcohol?

Bij het ouder worden gaan onze organen achteruit en verdragen alcohol daarom minder. 55-plussers die slecht ter been zijn kunnen alcohol beter vermijden. Als iemand slecht ter been is dan zorgt alcohol er voor dat die persoon nog makkelijker ten val komt, met alle gevolgen van dien. Een 'slaapmutsje' nemen is een oud recept, als het tenminste gaat over warme melk (met anijs). Dat kan inderdaad helpen. Een glaasje wijn of iets sterkers doet juist het tegenovergestelde. In slaap vallen gaat dan nog wel, maar alcohol zorgt voor een kortere nachtrust.

Alcohol in het verkeer is geen verstandige combinatie, dat zal elke senior allang kunnen beamen. De zegswijze dat iemand zijn verdriet kan wegdrinken is ook een fabel. Alcohol verdooft voor eventjes, maar het onderliggende probleem wordt er alleen maar groter door. Het werkt bij neerslachtigheid of depressie alleen maar averechts, dus ook bij het gevoel "de blaadjes vallen". Degenen die medicijnen gebruiken zouden zeker niet naar de fles moeten grijpen, medicijnen en alcohol, ook in kleine hoeveelheden, beïnvloeden de werking van het medicijn, maar leiden in veel gevallen tot schade aan de organen. Raadpleeg uw arts en wees dan wel eerlijk over de hoeveelheid drank die u gebruikt.

De alcohollobby en reclame zullen beweren dat er 'goede stoffes' in hun producten zitten, maar die goede stoffes zijn ook in andere producten te vinden, zoals thee, fruit en vruchtensappen. Ze verzwijgen dan de negatieve effecten, die overigens groter zijn dan de positieve.

Bron Novadic & Kentron

Acht tips tegen beslagen autoruiten

Rijden met beslagen ruiten is duur. Als u hiermee gesnapt wordt, kost dit € 230 exclusief € 9 administratiekosten. Bovendien is het levensgevaarlijk. Met deze tips tegen beslagen ruiten, helpen we u boetevrij en veilig op weg.

Waarom beslaan de ruiten?

Koud en nat weer, waterflesjes met nog een restantje water, uw eigen ademhaling en bijvoorbeeld vocht dat uit kleding of automatten trekt, maken de lucht in uw auto vochtig. Dit vocht kan niet zomaar ontsnappen en blijft dus in uw auto achter. Als de vochtige lucht vervolgens in contact komt met koude autoruiten, beslaan ze.

Wat kunt u ertegen doen?

Velen van u zullen ongetwijfeld een doek of zeem – al dan niet met handige uitschuifstok – binnen handbereik hebben om condens van uw ruiten te verwijderen. Maar tijdens het rijden is dit niet altijd even praktisch. Probeer dan een van de volgende tips.

- Laat de auto regelmatig luchten.
- Plaats vocht absorberend materiaal in de auto. Een zakje met rijst op het dashboard doet wonderen. Maar ook een handje kattenbakkorrels voldoet prima. Doe de korrels in een dichtgeknoopte sok, die u vervolgens in een andere sok stopt en ook dichtknoopt.
- Zet de airconditioning aan. Deze blaast droge lucht de auto in en onttrekt vocht aan de lucht, dat nu in de verdampers gaat zitten. Schakel de airco wel op tijd uit om de verdampers de gelegenheid te geven op te drogen.
- Zet de verwarming (blower) op een hoge stand en richt deze op de ruiten. Het aanwezige condens zal in korte tijd verdwijnen.
- Doe een paar druppels afwasmiddel op een doek en maak de ruiten aan de binnenkant schoon.



- Smeer de ruiten aan de binnenkant volledig in met scheerschuim of -crème. Maak de ruit vervolgens met een doek schoon. Dit werkt overigens ook tegen beslagen spiegels in de badkamer.
- Laat geen vochtige spullen, zoals paraplu's of kledingstukken achter in de auto.
- Gebruik een vochtvreter of luchtontvochtiger. Zoals de naam al aangeeft, halen deze vocht uit de lucht. Ze bestaan ook in herbruikbare varianten, die u bijvoorbeeld thuis op uw verwarming kunt laten drogen.

Toch nog last van beslagen ruiten?

Dan is er wellicht iets anders aan de hand. Een lek in de verwarmingsradiator bijvoorbeeld. Of de rubbers aan de rand van uw ruiten of portieren zijn versleten, waardoor ze de auto niet meer goed afsluiten. Ook kan het geen kwaad om de motorruimte van uw auto te controleren op bladeren of ander vuil. Dit kan namelijk de luchttoevoer blokkeren.

Controleer ook de volgende onderdelen van uw auto op lekkage, slijtage of verstopping:

- De voor- en achterlichtunits.
- Antennevoet.
- Afwatering van de airco.
- Interieurfilters.

Bron: Plus Magazine

Het leven is slechts een tijd

Liefde houdt nooit op. Het heeft geen begin en geen einde, zowel ruimtelijk als tijdelijk; dus er kan niets anders zijn dan zij. Het vult het stof van de zon en de ruimte, de korte seconde van de aardse tijd, en ook de hele eeuwigheid. Het kan niet worden verdeeld in ouders, kind, echtgenoot, vriendschap en algemene liefde voor mensen. Iedereen die denkt het zo te kunnen uiteenvallen, is hen onbekend. Onze cognitie en onze profetie zijn zo'n werkstuk, maar voor liefde, die perfect is, eindigt elk werkstuk.

Karl Friedrich May 1842-1912, Duitse schrijver



Parochiereis, ups en downs

Zoals u eerder hebt kunnen lezen zijn Theo en ik mee geweest met de parochiereis.

Doordat er geen mogelijkheid was in het vorige nummer een verslag op te nemen schrijf ik nu iets over deze reis.

Het was een reis met ups en downs.

Dat is gebruikelijk. Deze keer waren de meeste downs wel erg indrukwekkend. Een van de deelnemers heeft tijdens de reis een herseninfarct gekregen en is in het ziekenhuis van Palermo overleden. Onze reisleader pastor Guido kreeg bij thuiskomst gezondheidsproblemen. U hebt misschien inmiddels al wel vernomen dat hij lijdt aan de ziekte van Kahler (kanker van het beenmerg). Uiteraard is er gestart met behandeling.



Valetta

Omstreden erfgoed

Een tijd terug kwam ik een artikel tegen in de krant (Trouw) met bovengenoemde titel.

Het ging over sporen van slavernijverleden in kerken.

Een voorbeeld van ongelijke raciale verhoudingen dat wordt genoemd is het standbeeld van Peerke Donders waar aan zijn voeten een tot slaaf gemaakte mens naar hem opkijkt.

Eerlijk gezegd heb ik me geërgerd aan dit krantenartikel. Natuurlijk zouden we tegenwoordig zo'n beeld niet maken. Peerke Donders heeft juist geschreven dat de slavernij schandelijk was.

Onlangs kreeg ik het tijdschrift van de missiezusters van Sint Petrus Claver. Voorop een afdeling van Maria

Nu toch wat over de ups. We hebben prachtige en indrukwekkende gebouwen gezien. Nu de prehistorische tempels op Malta in het echt gezien. Heel mooie kerken zijn bezocht en heel wat archeologische sites met tempels uit de tijd van de Grieken.

We waren met 40 deelnemers. Ondanks dit aantal waren er fijne onderlinge contacten.

Een combinatie van downs en ups maakte ik persoonlijk mee. Het begon met de down toen we van Malta naar Sicilië voeren met de ferry. Ik werd zeeziek, enorm misselijk en kon het toilet niet meer op tijd bereiken. Het gevolg hiervan was een enorme hoeveelheid viezigheid op de vloer, maar ook over mezelf heen. Daarna kwam de UP: twee medereizigers, die me hielpen en zo goed en kwaad als dat ging toonbaar maakten. Het personeel van de boot heeft veel werk gehad om alles schoon te maken. Ze bleven heel vriendelijk en bezorgd.

Mary-Ann Borggreve



Teresa Ledóchowska, een vrouw, die haar leven heeft gewijd aan hulp voor Afrikaanse mensen.

Van allebei zijn omstreden afbeeldingen, maar zij verdienen deze kwaadsprekerij beslist niet. Beide verdienen juist onze bewondering.

We moeten beseffen dat er in de tijd, dat deze afbeeldingen zijn gemaakt er andere opvattingen waren.

Mary-Ann Borggreve



Maria T. Ledóchowska

Peerke Donders in een brief uit 1846



'O, had men hier zooveel zorg voor het behoud en welzijn der slaven, als men in Europa voor de lastdieren heeft, dan zou het er beter uitzien. Wee! Wee!, Suriname in de grooten Oordeelsdag!!

Wee! Wee! Ja, duizendmaal wee den Europeanen, den eigenaren van plantageslaven, den administratoren, den directeurs en blank-officieren, die allen over de slaven heerschen!! Ongelukkig zij, die zich met het zweet en bloed verrijken van die arme slaven, die geen verdedigers vinden dan God!'

De Kerstman en zijn rendieren

Als fan van Sinterklaas ben ik geen voorstander van de Kerstman.

Toch kan ik niet om die man heen. Er is zoveel reclame, waarin hij een rol speelt, dat ik me maar eens verdiept heb in hem.

De Kerstman is een oude man met een lange witte baard, die op de noordpool woont. Hij heeft daar een speelgoedfabriek. Op kerstavond gaat hij over de hele wereld cadeautjes brengen bij kinderen.

Hij doet dat per slee. Zijn slee wordt getrokken door rendieren.

In 1821 publiceerde William Ginley een boekje van slechts 16 pagina's, getiteld "A New Year's Present". In dit boekje – dat speciaal bedoeld was voor kinderen – worden rendieren voor het eerst genoemd.

Er wordt beweerd dat de moeder van de schrijver uit Finland kwam en dat hij zo op het idee van rendieren is gekomen.

De namen van de rendieren zijn gebaseerd op het gedicht A visit from Saint Nicholas (1823) van de dichter Clement Clark Moore. Ze heten Blitzen, Comet, Cupid, Dancer, Dasher, Donner, Prancer en Vixen.

De beroemdste is nog niet genoemd, namelijk Rudolf met de rode glimneus.



Rudolf

*Rudolf, dat is een rendier.
Met een hele rode neus.
En als je hem ziet lopen,
denk je dat hij glimt, ja heus!*

*De rendieren van zijn kudde,
lachen hem dan ook vaak uit.
Hij mag ook nooit eens meedoen,
en alleen maar door die snuit.*



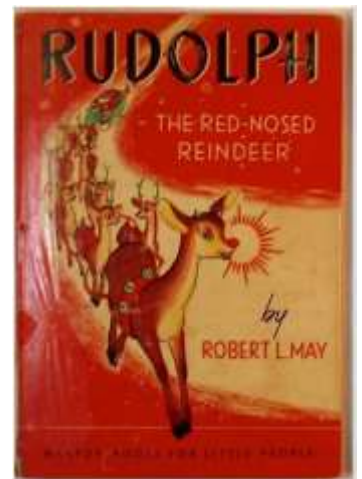
Het warenhuis Montgomery Ward in Chicago deelde elk jaar gratis kleurplaten uit aan de kinderen van de klanten. Maar in 1939 was het crisis en er moest bezuinigd worden. Daarom vroeg het warenhuis een van zijn eigen medewerkers, Robert L. May, om een verhaal te bedenken en er kleurplaten bij te ontwerpen.

Geïnspireerd door 'Het Ielijke eendje' van H.C. Andersen bedacht hij Rudolph, die vanwege zijn rode neus niet geaccepteerd wordt door de andere rendieren.

Dit verhaal, vertelt in kleine gedichtjes geïllustreerd met tekeningen die ingekleurd moesten worden, werd een groot succes.

Montgomery Ward raakte alle 2,4 miljoen exemplaren kwijt, en ondanks het gebrek aan papier in de oorlogsjaren waren er in 1946 meer dan 6 miljoen exemplaren verspreid.

Robert L. May had de rechten van Rudolph gehouden, dus toen het verhaal na de oorlog werd uitgegeven, werd hij een rijk man.



*Maar kerstavond vorig jaar,
zei de Kerstman zacht:
"Rudolf met je rode neus,
trek jij maar de slee vannacht."*

*De rendieren waren vrolijk,
en ze riepen uit: "wat fijn!
Dat Rudolf van onze kudde,
de voorste van de slee mag zijn!"*

Mary-Ann Borggreve

Welkom nieuwe leden

1. Mevr. H. Hoppenbrouwer
2. Dhr. A. Dominicus



*Mijn liefste is voor iedereen verborgen,
verheven boven alle denken,
helder als de maan,*

*stralend in mijn hart,
naar ziel en lichaam één met mij.
Rumi*

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

- 15 december: Kerstviering in Antoniuskerk. Zie elders de uitnodiging.
- 2022**
- 17 januari: Lezing burgemeester Verhulst en elkaar nieuwjaarswensen samen met de PCOB in het kerkgebouw De Open Hof, Hoflaan 2 in Ede. Aanvang 14.30 uur. **Let op: dit is op een maandagmiddag.**
 - 19 januari: Nieuwjaarsviering KBO Ede
 - 16 februari: Nog niet bekend
 - 16 maart: Algemene Leden Vergadering
 - 6 april: **Optie** "Workshop" Indonesische maaltijd en gezamenlijk eten in wijkcentrum De Velder, Munnikenhof 17 in Ede



PCOB Ede Programma

- 13 december: Kerstviering met ds. Anne Verbaan
 - 17 januari: Lezing burgemeester Verhulst en elkaar nieuwjaarswensen samen met KBO in het kerkgebouw De Open Hof, Hoflaan 2 in Ede. Aanvang 14.30 uur
- De bijeenkomsten van de PCOB beginnen om 14.30 uur en duren tot uiterlijk 16.45 uur, De locatie is Ons Huis, Kerkelijk Centrum bij de Taborkerk, Hovystraat 2, 6713 PZ in Ede. Vanaf 14.00 uur staan koffie en thee klaar.

PCOB Bennekom Programma

- 3 december: Adventsmaaltijd bij A&A, Veenderweg 3, Bennekom
 - Voor meer PCOB activiteiten, kijk op de plaatselijke PCOB website of neem contact op met de coördinator.
- Locatie voor de overige 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.

