

# NIEUWSBRIEF KBO



**afdeling Ede**

**jaargang 29, nr. 12/1**

**december/januari**



**In dit nummer:**

Colofon	<b>2</b>
Voorwoord	<b>3</b>
Notulen vorige ALV	<b>3, 5</b>
Pastorale bijdrage	<b>4</b>
Kerstlunch	<b>6</b>
Informatief huisbezoek Bennekom	<b>10</b>
In memoriam Nellie Ale	<b>11</b>
Kerstmarkt	<b>13</b>
Naar Bespreek het samen	<b>15</b>
Slapen en bewegen   Slaaptips	<b>17</b>
Dagje uit Otterlo   Godsdienstvrijheid	<b>19</b>
Agenda	<b>20</b>

**Interessante informatie:**

Verslag Activiteiten- en Doedag	<b>6, 7</b>
Spekulaaskoek	<b>7</b>
Verslag lezing 'Gehackt of een virus'	<b>8, 9</b>
Kort verslag lezing GGD	<b>9</b>
Onderzoek FINGER	<b>10</b>
WK Voetbal	<b>11</b>
Knopen op kleding	<b>12</b>
Column Verbinding, vergeving	<b>13</b>
Pinpasfraude   Het Kerstfeest	<b>14</b>
Zwart	<b>15</b>
Restjes afdekken   Wat is zuiniger	<b>16</b>
Montserrat	<b>18</b>

**Colofon**

Voorzitter Ap Dominicus  
t. 0318 63 89 50  
email: [abdominicus1@gmail.com](mailto:abdominicus1@gmail.com)

Secretaris  
Adri Koch t. 0318 65 03 68  
email: [secretaris@kbo-ede.nl](mailto:secretaris@kbo-ede.nl)

1<sup>o</sup> Penningmeester  
Gijsbert van Ingen  
t. 06 47 55 22 32  
email: [penningmeester@kbo-ede.nl](mailto:penningmeester@kbo-ede.nl)

Rekeningnummer voor  
contributie en giften  
NL02 INGB 000 41 76 610  
t.n.v. KBO voor Senioren afd.  
Ede-Bennekom

2<sup>o</sup> Penningmeester  
Vacature

Pastoraal adviseur  
Hans Lucassen

Ledenadministratie  
Charles Slangen t. 0318 66 88 85  
email:  
[ledenadministratie@kbo-ede.nl](mailto:ledenadministratie@kbo-ede.nl)

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](mailto: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](mailto:trudyvanschoonhoven@planet.nl)

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

Vrijwillige Ouderen Adviseur (VOA)  
en Wet Maatschappelijke  
Ondersteuning (WMO)  
Frans Bik t. 0318 84 29 92  
email: [fransbikkel@gmail.com](mailto:fransbikkel@gmail.com)

Beheer website en facebook  
Annelies Tax t. 0318 61 77 93  
email: [webmaster@kbo-ede.nl](mailto:webmaster@kbo-ede.nl)

Zorg en Welzijn + Ophaalservice  
vacature

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

Corrector Mary-Ann Borggreve  
Vormgever Erik Erkelens



Deze Nieuwsbrief kunt u ook lezen op onze website [www.kbo-ede.nl](http://www.kbo-ede.nl)

Facebook [www.facebook.com/KBO-Ede-897647640335670/](https://www.facebook.com/KBO-Ede-897647640335670/)



**Volgende kopij uiterlijk inleveren 2 januari 2023**

## Voorwoord

KBO Ede heeft op de extra Algemene Ledenvergadering (ALV) van 2 november 2022 ingestemd met het voorstel van het bestuur om uit te treden bij de Unie KBO en toe te treden tot de Strategische Alliantie, bestaande uit de provincies Noord-Holland, Noord-Brabant, Gelderland, Overijssel en Limburg.

De ALV van KBO Gelderland (KBO-G) zal op 23 november 2022 beslissen via een meerderheid van stemmen of de afdelingen van Gelderland akkoord gaan. Middels een inlegvel in deze nieuwsbrief kunt u de uitslag lezen en een kort verslag van deze vergadering.

Als voorzitter van KBO Ede mocht ik namens het bestuur onze aanwezige leden de voor- en nadelen bekend maken. De aanwezige leden hadden diverse vragen, die werden beantwoord. Ons lid Roel Kremers en tevens secretaris KBO-G gaf uitleg over de geschiedenis waarom KBO-G tot dit besluit was gekomen.

Mocht de uitslag alsmede het verslag van KBO-G voor

u aanleiding geven tot vragen, dan moet u dat beslist doen en contact opnemen met het secretariaat van KBO Ede.

KBO Ede is bij de ALV van KBO-G vertegenwoordigd door de voorzitter en secretaris. Per afdeling mogen ten hoogste 2 bestuursleden aanwezig zijn.

Het bestuur van KBO Ede zal de mening van onze leden daar uitvoeren en, indien noodzakelijk, verdedigen. Mij rest u nog een fijne, gezellige maand december toe te wensen.

Het bestuur nodigt u van harte uit voor de Kerstviering en het lunchbuffet op woensdagmiddag 21 december 2022 in de Open Hof. Tevens nodigen wij, het bestuur, u uit voor de Nieuwjaarsbijeenkomst op woensdagmiddag 18 januari 2023 in de Bosroos.

Laten we het jaar 2022 samen afsluiten en vieren in een familiale sfeer via de KBO Ede Kerstbijeenkomst.

*Ap Dominicus*, voorzitter. 9 november 2022



## 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 ouderenadviseur (van KBO) bereiken via:

Frans Bik

Telefoon: 0318 84 29 92

Email: fransbikkel@gmail.com

## Notulen van de extra Algemene Ledenvergadering (ALV) 2-11-2022

**Locatie:** De Bosroos, Ede.

**Aanwezig:** 29 leden (vermeld op de door de aanwezigen ingevulde presentielijst)

Voorts van het bestuur mev. Annelies Tax (aftredend 2e penningmeester), mev. Trudy van Schoonhoven (bestuurslid commissie O & O) en de heren Ap Dominicus (voorzitter), Gijsbert van Ingen (1<sup>e</sup> penningmeester) en Adri Koch (secretaris/verslag).

**Afwezig m.k.:** Kees Huikeshoven, Wil Dokter, Erna van der Meulen en Tonny Straatman.

### 1: Opening door de voorzitter

De voorzitter opent om 14.00 uur de vergadering en heet iedereen van harte welkom.

**Vaststelling agenda:** De agenda wordt ongewijzigd vastgesteld.

### 2: Toelichting op het voornemen van het bestuur van KBO Gelderland om het lidmaatschap van Unie KBO op te zeggen

Al jaren is KBO Gelderland (KBO-G) ontevreden over de gang van zaken bij de Unie KBO. Bijna een tiende per KBO-lid moet jaarlijks van onze contributie worden afgedragen. Ondanks herhaalde verzoeken wordt geen inzicht gegeven in de activiteiten, die voor dat geld worden georganiseerd. Niet alleen KBO-G, maar ook Limburg, Overijssel en Noord-Holland hebben het voornemen Unie KBO te verlaten. Aangesloten wordt dan bij het veel leden tellende Noord-Brabant, dat al eerder is uitgestapt.

Inmiddels heeft het bestuur van KBO-G opgezegd per 1 januari 2023 bij de Unie KBO en vraagt in de Algemene Vergadering (AV) van woensdag 23

(Vervolg op pagina 5)

## Pastorale bijdrage

### Van Kerst naar Oud en Nieuw, jaar uit, jaar in

“Het Woord is vlees geworden en heeft onder ons gewoond”

Zo zal de evangelist Johannes op Kerstmorgen opnieuw proclameren. Een mysterie, Gods menswording, zo onbegrijpelijk en toch zo dichtbij, daarom Goed Nieuws, Blijde Boodschap, voor de wereld, voor elke mens.

“Hier ben ik” is de boodschap, Ik ben jullie niet vergeten, geen ogenblik, Hier ben ik, de liefde, mildheid en trouw van onze God. Hier ben ik, als brood uit de hemel, als water ten leven, Licht en leven, Jezus van Nazareth, een mens als wij, letterlijk rakelings nabij.

Niemand bracht ons zo dicht bij de Oorsprong, de Bron. Niemand sprak Gods Woord zo lijfelijk “Dit Ben Ik”. Niemand werd zo, bijna argeloos, uit God geboren. Niemand bracht Zijn Schepping zo opnieuw aan het licht, als Hij.

Dat willen we opnieuw vieren -om dat nooit te vergeten- midden in een wereld waar oorlog en geweld de aarde schenden

waar mensen elkaar het licht ontroven; Juist dáárom willen we dat vieren -om elkaar niet te verliezen-

in een tijd die voor velen enorm verwarrend en beangstigend is door crises in de wereld en in de kerk.

Profeten verkondigen het voor ons uit. In de Advent: “Lieve mensen. Er komt een tijd, dan zal het gebeuren, -ik zweer het je- zwaarden worden ploegijzers, speren snoeimessen,



geen mens zal meer weten wat oorlog is!”  
Woorden, visioenen die ons in beweging brengen, op weg naar Kerstmis, een tijd van uitzien naar, van verwachten en verlangen: dat de Barmhartige zal komen.

Ja, komen in een kind, een mens als wij: Emmanuel, dat betekent God-met-ons, ja, God 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! een geweldige droom!!!

Te gast in een mensenkind, een droom van een kind. In Hem breekt het licht door, dat vieren we, het licht 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 daarom ons, jou en mij nodig: Daarom, dat het geschieden moge: samenwerking, solidariteit, bestaanbare aarde voor nu maar ook voor maanden, jaren, eeuwen na ons.

Moge Kerstmis dit jaar opnieuw in ons en tussen ons gebeuren.

Moge het Licht ons wakker houden

en ons steeds meer bewust, waakzaam en alert maken

zoals we vaak zingen in een prachtig lied van Huub Oosterhuis:

“Licht, kind in mij, kijk uit mijn ogen of ergens al de wereld daagt waar mensen waardig leven mogen en elk zijn/haar naam in vrede draagt!”

*Zalig kerstmis en een hoopvol Nieuwjaar!*

Em. Pastor *Hans Lucassen*



## Onafhankelijke inwonersondersteuning

Kosteloos meedenken in Zorg- en hulpvragen.

- Stimenz kan u helpen met vragen over het regelen van Zorg en Ondersteuning
- Stimenz geeft uitleg hoe u zorg kunt aanvragen volgens de verschillende zorgwetten. Dat geldt voor Langdurige zorg (WLZ), Maatschappelijke zorg (WLZ), Maatschappelijke ondersteuning (WMO) en de Jeugdwet (JW).



- Stimenz kan aansluiten bij een maatwerkgesprek of een ander huisbezoek.

Hoe kan men deze organisatie bereiken?  
Van maandag tot en met vrijdag van 8.30 tot 17.00 uur.

Tel 088-78 46 489 of email:  
inwonersondersteuningede@stimenz.nl  
U kunt ook de website bezoeken:  
www.stimenz.nl/inwonersondersteuningede

*Ap Dominicus*

ALS U AFSPREEKT OM OP VISITE TE KOMEN, LAAT DAN WETEN DAT U EEN DIKKE TRUI AANTREKT.  
ALS U GASTEN UITNODIGT, VRAAG DAN OF U DE THERMOSTAAT OP 18°C MAG LATEN STAAN.

## Vervolg verslag extra ALV

november aan de lokale afdelingen of zij daarmee kunnen instemmen. Over deze beslissing zullen wij u zo spoedig mogelijk informeren.

Het bestuur heeft getracht u zo goed mogelijk te informeren via de nieuwsbrieven van oktober en november. De voorzitter herhaalt tijdens de vergadering de belangrijkste punten, o.a. dat de nieuwe naam van de samenwerkende partijen *Strategische Alliantie* zal zijn; dat de hoogte van de afdracht minder hoog zal zijn dan het aan de Unie KBO verschuldigde bedrag; dat er een nieuw blad komt, waarvan elke provincie twee pagina's krijgt toegewezen en dat de afscheiding geen gevolg heeft voor de zorgverzekering en dat de korting op andere verzekeringen blijft bestaan.

De voorzitter merkt op ten aanzien van het in het KBO-PCOB Magazine opgenomen interview over de gang van zaken, dat daarin niet het hele verhaal wordt verteld. Vertegenwoordigers van de uittredende provinciale bonden komen daarin niet aan het woord. Daardoor wordt een eenzijdige voorstelling van zaken gegeven.

Daarna worden een aantal vragen gesteld over diverse aspecten, o.a.

- \* Blijven de niet-uittredende provinciale besturen bij de Unie en waarom? Zij blijven bij de Unie maar met zo'n groot ledenverlies zal nader worden bekeken hoe tot een werkbare organisatie kan worden gekomen, ook v.w.b. de samenwerking met de PCOB. Waarom de niet-uittredende bonden bij de Unie blijven is niet bekend. Zij hebben geen informatie daarover bekend gemaakt.
- \* Blijft de gemeentelijke subsidie van de gemeente Ede? Jawel, subsidie loopt via Cosbo Ede waar wij onderdeel van blijven uitmaken. Ook blijven we samenwerken met PCOB-Ede.
- \* De ledenadministratie. Wij gaan over naar het ledenadministratiesysteem van KBO-Brabant dat nauwelijks verschilt van het huidige systeem. Hoe de inpassing precies zal verlopen, is nog niet duidelijk. De privacy van onze leden moet daarbij in elk geval gewaarborgd zijn.
- \* Belastingservice en vrijwillige ouderenadviseurs: de opleidingen en het ondersteunen van beide blijven gehandhaafd.
- \* Onze eigen maandelijkse KBO Ede Nieuwsbrief blijft bestaan naast een nieuw blad met de naam *Ons Magazine* dat verspreid wordt in Brabant, Overijssel, Gelderland en Limburg.
- \* Wat gebeurt er met lokale afdelingen die niet akkoord gaan: zij kunnen het lidmaatschap van KBO Gelderland (KBO-G) opzeggen met inachtneming van de opzegtermijn (vóór 1 juli 2023).
- \* Onze naam KBO Ede blijft ongewijzigd. Ook die van KBO Gelderland? Alleen nu samenwerkend binnen genoemde Alliantie.
- \* Hoe komt de KBO-G uit de zorgen? De afdracht aan Unie vervalt en een nieuw bedrag wordt aan de orde gesteld tijdens de AV van KBO Gelderland op woensdag 23 november. Er bestaat een Stichting Vrienden van KBO-G die 25.000 - 30.000 euro in kas heeft voor dekking van personeelskosten.

### 3: Besluit over het voorstel van KBO Gelderland

Het bestuur is het eens, zoals ook al in de nieuwsbrief aangegeven, met de zienswijze van het bestuur van KBO-G om het lidmaatschap van de Unie KBO op te zeggen. De voorzitter geeft vooraf aan, dat het bestuur het besluit van deze vergadering zal respecteren, welk besluit ook wordt genomen. Vervolgens geven de leden met hand opsteken aan dat akkoord wordt gegaan met het voorstel van het bestuur om het voornemen van de KBO-G te steunen.

De voorzitter concludeert dat de aanwezige leden het unaniem eens zijn met het voorstel van het bestuur.

### 4: Rondvraag en sluiting

De voorzitter bedankt iedereen voor de bijdragen aan deze vergadering en nodigt de aanwezigen uit voor een afsluitend gezellig samenzijn met drankje en hapje.

Secretaris: Adri. Koch  
Voorzitter: Ap Dominicus



## Actie "Leden werven leden"

Graag zien wij ons ledenbestand KBO-Ede weer groeien en u als lid van KBO-Ede kunt een steentje bijdragen door mee te doen aan de actie "Leden werven leden". Het bestuur heeft in overleg met de Ledenwerfcommissie besloten tot het volgende: Als u als KBO lid 5 nieuwe leden kunt werven tussen nu en 1 juni 2023 dan is aan u de keuze:

- een diner bon van € 25
- of gratis mee met het busreisje KBO Ede
- of gratis deelname aan de kerstlunch voor 1 persoon.

Doet u mee aan deze actie "Leden werven leden"?

*Ledenwerf commissie* namens het bestuur



## Uitnodiging Kerstlunch

Beste mevrouw/mijnheer,

Namens het bestuur nodigen wij u uit voor de jaarlijkse kerstviering in de **Grote Zaal van "De Open Hof" aan de Hoflaan 2 in Ede**. De viering zal gecombineerd worden met een lunchbuffet en is **op woensdag 21 december 2022 van 13.00 tot 15.00 uur** (zaal open 12.45 uur).

Em. Pastor Hans Lucassen zal een Kerstverhaal vertellen. Voorzitter Ap Dominicus zal spreken en ieder die een verhaal of een gedicht wil voorlezen is van harte welkom (graag aanmelden bij Trudy). Een gelegenheidskoor zal onder begeleiding van Theo Borggreve kerstliederen zingen.

Het lunchbuffet wordt verzorgd door **"De Bourgondier"**. Als u wilt deelnemen aan de kerstlunch is het noodzakelijk dat u zich **vóór maandag 11 december**, middels de losse aanmeldingsstrook opgeeft of een e-mailbericht stuurt naar Annelies Tax-Tames: [ataxtames@gmail.com](mailto:ataxtames@gmail.com).

Graag verzoeken wij u in uw mailbericht te vermelden: naam, adres, telefoonnummer, aantal personen en een speciaal dieet als u dat heeft.

De bijdrage voor de kerstlunch is € 15 per persoon, dit is incl. 2 consumpties.

Wij verzoeken u vriendelijk uw bijdrage **voor maandag 11 december** over te maken op rekening: **NL02 INGB 0004 1766 10 t.n.v. KBO voor senioren afd. Ede/Bennekom**.

Met vriendelijke groet,  
*Trudy van Schoonhoven*

*NB. Gezien het jaarlijks grote aantal deelnemers willen wij u er op attent maken dat de kerstlunch in eerste instantie is bedoeld voor onze leden.*



## Uw e-mailadres

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

### 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: [ledenadministratie@kbo-edede.nl](mailto:ledenadministratie@kbo-edede.nl) o.v.v. "ik doe mee".

## Activiteiten en Doedag, een terugblik

In de sporthal De Peppel aan de Peppelensteeg in Ede werd donderdag 27 de Activiteiten en Doedag gehouden. Om alle activiteiten op te noemen is te veel, maar enkele dingen wil ik graag noemen. U had er kennis kunnen maken met schermen. "Schermen?" hoor ik u denken, ja, het was meteen de vereniging van iets verder weg, namelijk Wageningen. La Prime doet ook aan schermen voor 50+ en zoek gerust Volker Fischer op als wereldkampioen. Schermen houdt u fit en alert. Meer is te vinden op [www.laprime.nl](http://www.laprime.nl). Ze trainen op woensdagavond in Ede.

Sportteam Ede heeft ook een groot aanbod laten zien en voelen in de Peppel voor onze leden. Wat dacht u van Vitaal 50+, boxen tegen Parkinson of Body & Braingym, allemaal



activiteiten die toepasselijk zijn op 50+. Mocht u de oude naam van deze 'sportschool' niet kunnen plaatsen? Het is de school van de familie Louwerse met hun team. [www.sportteamede.nl](http://www.sportteamede.nl)

Als u wandelen in uw eentje niet gezellig vindt kan Climax Atletiek Ede u zeker op weg helpen. Ze hebben twee momenten in de week om samen sportief te gaan wandelen, op de woensdag en de zaterdag. [www.climax-atletiek.nl](http://www.climax-atletiek.nl).

Om 3 uur werd de aangekondigde kennisquiz over (oud) Ede gehouden. Er was een flink aantal deelnemers dus een echte competitie. Een van onze leden heeft een prijs gewonnen.

Badminton en tafeltennis kon in de hal beoefend worden. Er werden groepjes geformeerd om ter plekke de bezoekers een gevoel te geven van deze sporten. De NNPV Badmintonvereniging kon u hier ([www.nnpv.nl](http://www.nnpv.nl)) bekijken, ze spelen recreatief op de donderdag. Tafeltennis werd even verderop gespeeld door TTV Ede.

*(Vervolg op pagina 7)*

**Vervolg Activiteiten- en Doedag**

TTV heeft een eigen 55+ competitie. [www.ttvede.nl](http://www.ttvede.nl). Bridge is een goede sport om de geestelijke conditie op pijn te houden. De Bridgeclub Ericahorst speelt vrijdags in de Ericahorst. Kom eens kijken. De Gemeente Ede kent ongeveer 18 bridgeclubs, van Harskamp tot Bennekom. De handwerkclub, Malkander Ede, PCOB en Sportservice waren ook goed vertegenwoordigd. Er waren er nog véél meer organisaties vertegenwoordigd, zoals KBO Ede zelf. U had natuurlijk beter zelf kunnen komen. Kijken kan geen kwaad en nieuwsgierig zijn naar gezonde activiteiten al helemaal niet. Er werden zelfs appels uitgedeeld!

*Erik Erkelens*



**Speculaaskoek**

In de 15de eeuw werden de koeken rond Sinterklaas gebruikt als symbool voor de liefde. Koeken met specerijen werden aan geliefden gegeven, omdat peper werd gezien als stimulerend middel. De man versierde een koek en gaf deze aan de vrouw die hij begeerde. Nam het meisje de koek aan, dan moest ze het nog wel eerst met haar ouders bespreken of ze verkering mocht hebben. Vervolgens werd de jongen uitgenodigd op de koffie: brak ze het hoofd, dan zat de jongen gebakken, maar brak ze de benen, dan moest hij de benen nemen.

Er zijn verschillende theorieën over waarom de koek speculaas heet. Sinterklaas werd erop afgebeeld als heilige. Zo zijn we gekomen tot de naam klaaskoeken en uiteindelijk speculaas. Aan de ene kant kan het afkomstig zijn van het woord specerij, omdat er natuurlijk zoveel specerijen in zitten; een samentrekking van de woorden specerij en claes. Het woord kan ook afkomstig zijn van het Latijnse woord speculator, wat "hij die alles ziet" betekent en verwijst naar de heilige Sint Nicolaas.

Bron: internet

**Over Sinterklaas**

Het zal u wellicht niet verbazen  
Er zijn meer dan één Sinterklazen  
Ik maakte het zelf mee  
Eén Klaas op TV  
De ander zat thuis uit te blazen.

*Theo Borggreve,  
nadat hij voor Sinterklaas had gespeeld.*

**Ontmoetingsmiddag voor senioren**

Op elke 2<sup>e</sup> woensdag van de maand om 14.00 uur wordt er door de parochie een ontmoetingsmiddag voor senioren georganiseerd. Deze vindt plaats in de Franciscuszaal van de Antoniuskerk, Stationsweg 112 te Ede. Indien vervoer een probleem voor u is, kunt u contact opnemen met het secretariaat van Katholiek Ede, tel. 0318 61 06 92.

**SUDOKU** ★★☆☆

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

## Lezing 'Hoe kun je veilig het internet op'

Op 19 oktober heeft Erik Erkelens zijn best gedaan om ons wijzer te maken in veilig omgaan met het internet.

Trudy heette Erik welkom en droeg een gedicht voor over een computer.

Hierna begon Erik met zijn lezing. Op het scherm achter hem verscheen een vrolijk filmpje met een dansende Rutte. Hier werd ons getoond wat er tegenwoordig al niet mogelijk is. Er is zoveel verteld dat ik niet verder kom dan een paar dingen te noemen.

Het verschil tussen een hacker en een virus. Een virus waart rond, een hacker is een persoon, die bezig is. Wachtwoorden: zorg dat ze lang zijn.

Voor de verdediging van je computer heb je een firewall en virusscanner.

Er zijn diverse zoekmachines, waar je niet door reclame wordt achtervolgd. Genoemd werden DuckduckGo, Startpage.com en Ecosia.org.

Er werd door Erik gewezen op het belang van een virusscanner op je mobieltje.

Dat was vlak voor de pauze.

In de pauze leek het wel een middelbare schoolklas. Iedereen was bezig op zijn mobieltje om te kijken of dat wel op hun mobieltje zat.

Nog één opmerking, die we meekregen.

**Eigen gedrag is belangrijk.**

Uiteraard werd Erik na afloop hartelijk bedankt en kreeg hij uit handen van Trudy een attentie.

*Mary-Ann Borggreve*



## Opsporing verzocht

U kent van tv vast wel het programma opsporing verzocht. Hierbij roep ik u hulp in.

Twee nummers geleden heeft er in dit blad een stukje gestaan over "Terug in het vaderland".

Een boek over mensen die na de oorlog uit Nederlands Indië naar Nederland kwamen. Wie dat boek wilde hebben, kon bellen. Dat is gebeurd, maar er is

van alles mis gegaan. Er is een adres genoteerd, maar helaas, hoe dom kun je zijn door het noteren op de rand van een krant, die naderhand verdwenen bleek. Het boek ligt nog altijd in Lunteren.

Wil de geïnteresseerde nogmaals contact opnemen. Dat kan via tel: 0318 48 38 19.

*Mary-Ann Borggreve*

## Nieuwjaarsreceptie op woensdag 18 januari 2023

Tijd: van 14.00 uur tot 16.00 uur (zaal open 13.45 uur)

Locatie: zaal van het appartementencomplex De Bosroos, hoek rotonde Proosdijerveldweg/Veenderweg. De ingang is aan de Rozenlaan.

Zoals gebruikelijk beginnen wij het nieuwe jaar met u de gelegenheid te geven elkaar te ontmoeten en, onder het genot van een drankje en een hapje, samen het glas te heffen op het Nieuwe Jaar 2023.

Het bestuur en vrijwilligers willen graag veel KBO-leden ontmoeten op deze bijeenkomst.

Hartelijk welkom. Wij rekenen op uw komst.

*Trudy van Schoonhoven*





## Gehackt of een virus

Woensdagmiddag 19 oktober was er een lezing met als titel 'Gehackt of een virus' in De Bosroos. Voor degenen die niet konden komen, geef ik u een korte beschrijving hoe u het beste alert kunt blijven, waar u wel en waar u niet op moet klikken om het veilig te houden op internet.

### Besmetting voorkomen

Er werd in het verleden wel gezegd dat er een (geel) slotje in de browser moest staan, maar ook criminelen kunnen websites maken het zo'n slotje, dus vergeet dat maar. Er zijn 3 zaken die met elkaar moeten kloppen. Als u (zoals hier in het voorbeeld) op de website van de gemeente Ede bent en u laat uw muis-cursor boven de knop "Zorgen over geld" hangen (zonder te klikken) dan ziet u links onder een regeltje. Als dat overeenstemt met waar u bent dan kunt u gerust klikken. Het stuk <https://www.ede.nl/> links onder laat zien dat u op de website van Ede blijft en niet stiekem wordt weggeleid. Bij email kunt u, als het goed is, ook zien waar u heen zou gaan voordat u op een knop klikt.

Bij een besmette of nagemaakte website zult u zien dat de verwijzing links onder bijvoorbeeld niet klopt met uw doel. Dan zou er kunnen staan: <https://www.ed.e.nl/>, of een andere afwijkende verwijzing. Verlaat dan de site.

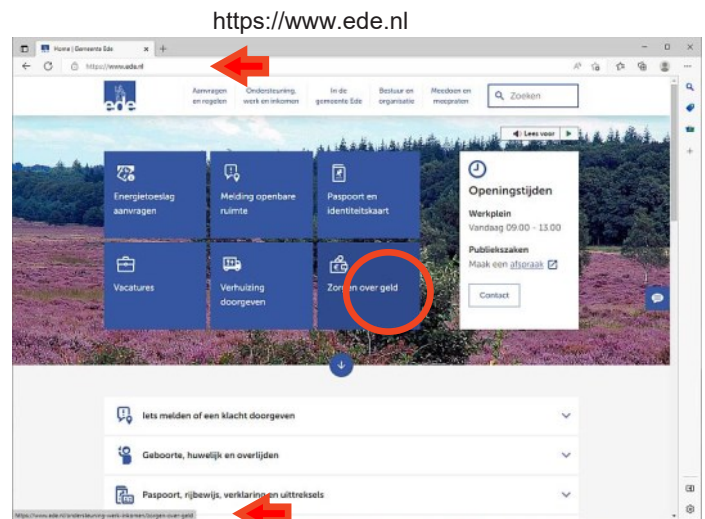
### Voorkomen dat u door cybercriminelen benaderd wordt

Zorg dat u uw e-mailadres zo weinig mogelijk weggeeft, bijvoorbeeld bij het meedoen aan een prijsvraag of

enquête, maar ook door niet op Tik Tok, facebook of andere plekken te koop te lopen met uw gegevens.

**Updaten** zorgt o.a. voor het herstellen van veiligheidslekken. Maak af en toe een back-up om te zorgen dat u bij calamiteiten nog wel uw dierbare foto's of belangrijke bestanden hebt.

*Erik Erkelens*



<https://www.ede.nl/ondersteuning-werk-inkomen/zorgen-over-geld>

## Lezing GGD Gelderland Midden

De lezing 16 nov. jl. gegeven door 2 mensen van het GGD voorlichtingsteam uit Arnhem nam 2 uur in beslag. De presentatie duurde ongeveer een uur en er waren zoveel vragen dat dit het andere uur vulde. Vragen gebeurde gewoon tijdens de presentatie. Er kon door diverse luchtige opmerkingen ook gelachen worden, ondanks dat het onderwerp best serieus is.

Hier komt een korte samenvatting van enkele punten, niet alle onderwerpen kunnen hier aan bod komen.

Op de website van [ggdgm.nl](http://ggdgm.nl) is veel nuttige en leerzame informatie te vinden, zoals waar een prik- of testlocatie is te vinden, waar u vragen kunt stellen (0900-770 770 7 - Ma. t/m zo, 8.00 - 20.00 uur) en hoe de thuishet goed te gebruiken. De aanwezigen kregen een goed voorbeeld te zien van de zelftest. Na afloop kreeg iedereen een tas met thuishet mee.

*Erik Erkelens*



Het zijn de dingen die we denken te weten,  
die ons er juist van weerhouden dingen te leren.

## Onderzoek FINGER-NL

### Wat is de invloed van onze leefstijl op ons denkvermogen? Doe mee aan het onderzoek FINGER-NL

De afgelopen jaren is er veel onderzoek gedaan naar het effect van een gezonde leefstijl op onze hersengezondheid. Een belangrijk Fins onderzoek (FINGER) toont aan dat een gezonde leefstijl goed is voor het denkvermogen. Lichaamsbeweging in combinatie met een gezonde voeding, goede controle van de hart- en vaatgezondheid en training van de hersenen, kan de achteruitgang van het denkvermogen van ouderen voorkomen. Onderzoekers van de Wageningen Universiteit doen mee aan de FINGER-NL studie en zijn hard op zoek naar een grote groep 60-plussers om mee te doen.

### Effect op onze hersengezondheid

Het denkvermogen gaat over dingen kunnen onthouden, nieuwe dingen leren en onze aandacht erbij houden. Steeds meer mensen ervaren dat hun geheugen achteruit gaat naarmate de leeftijd vordert. Dit heet cognitieve achteruitgang. Doordat we steeds ouder worden, krijgen we ook vaker te maken met hersenziekten als dementie. Een ongezonde leefstijl is ook een risicofactor voor een verhoogde kans op dementie.

### FINGER-onderzoek

Het Finse onderzoek FINGER heeft aangetoond dat de combinatie van onder andere lichaamsbeweging, gezonde voeding en het trainen van de hersenen, de achteruitgang van de hersenen - en hiermee

hersenziekten - bij ouderen kan voorkomen. Met het Nederlands vervolgonderzoek FINGER-NL, dat is aangepast op basis van de nieuwste wetenschappelijke inzichten, willen de onderzoekers 2 jaar lang onderzoeken of het positieve effect van leefstijl op het denkvermogen opnieuw is aan te tonen.

### Meld u aan!

Voor dit FINGER-onderzoek, onder meer uitgevoerd aan de Wageningen universiteit, zijn wij nog hard op zoek naar mensen tussen de 60 en 79 jaar die minimaal 3 risicofactoren hebben voor achteruitgang van het denkvermogen. Denk daarbij aan een hoge bloeddruk, eerstegraads familieleden met dementie, weinig beweging, een ongezond voedingspatroon of andere factoren die een rol kunnen spelen. De studie loopt al vanaf februari dit jaar en zo'n 130 mensen nemen al deel. Ons doel is om uiteindelijk zo'n 200 mensen mee te laten doen, dus wij zijn blij met ieder aanmelding op dit moment.

### Aanmelden kan vandaag al of later in de komende maanden, totdat we 200 deelnemers gevonden hebben.

Kijk voor meer informatie over het onderzoek op de website van Hersenonderzoek.nl (<https://hersenonderzoek.nl/lopende-onderzoeken/finger-nl/>) en meld u aan. Hebt u vragen over het onderzoek, dan kunt u die per mail stellen aan: [fingernl@wur.nl](mailto:fingernl@wur.nl).

Bron: het onderzoeksteam [fingernl@wur.nl](mailto:fingernl@wur.nl)

## Sociaal Werk, Ede Zuid, Bennekom | Informatief huisbezoek 80+

### Even voorstellen

Onlangs zijn wij, Judith Hoogeveen en Tineke Smallenbroek gestart als sociaal werkers in Bennekom, werkzaam bij welzijnsorganisatie Malkander:

Mijn naam is Judith Hoogeveen, 43 jaar en woon met mijn gezin in Apeldoorn. Sinds juni ben ik werkzaam als sociaal werker in Bennekom. Ik ondersteun inwoners in Bennekom bij hulpvragen op het gebied van wonen, zorg en welzijn. Dit kan bijvoorbeeld gaan om ondersteuning bij een maatwerkgesprek voor een WMO-aanvraag (Wet Maatschappelijke Ondersteuning), informatie of advies over wonen (toekomstbestendig wonen, woningaanpassing of geschikte woonvorm kiezen), dagbesteding, activiteiten, vervoer, vrijwilligerswerk, inzet van zorg, personenalarmering en andere hulpmiddelen, ondersteuning bij een buurtinitiatieven. Samen met mijn collega Tineke Smallenbroek ben ik bezig om contacten te leggen met diverse organisaties en actieve inwoners om Bennekom goed te leren kennen. Wij willen graag weten wat er speelt in Bennekom, zodat wij goed kunnen inspelen op de vragen en behoeftes van inwoners.



Hiervoor ben ik werkzaam geweest als ouderenadviseur in de gemeente Barneveld en als ouderenadviseur in de gemeente Den Haag (stadsdeel Loosduinen). Indien u behoefte heeft aan een persoonlijk gesprek, dan kunt u contact met Judith opnemen, telefoon: 06-82516832 of [jhoogeveen@malkander-ede.nl](mailto:jhoogeveen@malkander-ede.nl)



Mijn naam is Tineke Smallenbroek, 36 jaar. Ik woon met mijn gezin in Ede. Sinds augustus ben ik net als Judith werkzaam in Bennekom. Hiervoor werkte ik als sociaal werker in Woudenberg. In Bennekom ben ik vooral bezig met verbinden en netwerken. Ik probeer inwoners en organisaties bij elkaar te brengen en ondersteun daar waar behoefte is voor de doelgroep volwassenen. Ik sluit aan bij diverse overleggen met andere organisaties, de gemeente etc. Ook help ik activiteiten in het dorp te organiseren.

Mocht u ons in het dorp zien lopen, herkenbaar aan de blauwe Malkander kleding, spreek ons gerust aan. Contactgegevens Tineke: 06 57101879 [tsmallenbroek@malkander-ede.nl](mailto:tsmallenbroek@malkander-ede.nl)

## Wereldkampioenschap voetballen

Het FIFA wereldkampioenschap voetbal 2022 is de 22ste editie van een vierjaarlijks toernooi tussen de nationale mannenteams van landen die aangesloten zijn bij de FIFA. Het evenement is geagendeerd in Qatar. Het is met 29 speeldagen het kortste wereldkampioenschap voetbal in 44 jaar. De openingswedstrijd is gepland op 20 november en de finale op 18 december.



Ik was nieuwsgierig wat FIFA eigenlijk betekent en kwam er achter dat dit een overkoepelende organisatie is, die in 1904 is opgericht. De officiële naam is Fédération Internationale de Football Association.

De keuze voor Qatar is zoals iedereen inmiddels wel weet zeer omstreden. Bouwvakkers, die onder buitengewoon slechte omstandigheden stadions hebben gebouwd. Arbeiders, die zijn overleden.

Onlangs een bericht dat een aantal supporters op kosten van Qatar wedstrijden bij mogen wonen. Uiteraard wordt

er een tegenprestatie gevraagd, namelijk positief berichten over alles.

Omwille van economische belangen stuurt de regering een vertegenwoordiging naar Qatar. Ik begrijp het wel, maar vind dit wel dubieus.

Ik gun de voetballiefhebbers mooie wedstrijden, maar had de aanloop en plaats van dit kampioenschap toch wel anders gewild.

Ik ga niet kijken, maar dat komt omdat ik niets om voetballen geef.

Overigens zijn er vaker schandalen geweest over de wijze waarop het WK wordt georganiseerd.

In 1966 was er sprake van een onterecht toegekend doelpunt, in 1990 een spuugincident en zo zijn er nog wel meer incidenten. Net als in Qatar heeft het WK in Brazilië bouwvakkers het leven gekost.

*Mary-Ann Borggreve*

Bron: diverse websites

Katar, ja je kunt er van dromen.  
Daar gaat het WK voetbal komen  
Maar denk dan ook wel  
Als je kijkt naar het spel  
Mensen zijn hier omgekomen.

*Theo Borggreve*

## In memoriam Nellie Ale-Rietveld

Na een lang en welbesteed leven is, gesterkt door de Handoplegging en Ziekenzegen alsmede gesterkt door de liefdevolle zorg van velen die haar omringden en bijstonden, op 7 november - de gedenkdag van de H. Willibrordus, de eerste bisschop van Utrecht - overleden Nellie Ale-Rietveld, in de gezegende leeftijd van 91 jaar. Na het overlijden van haar man Karel Ale, oktober 1985, heeft Nellie veel betekend voor de toenmalige parochie de Goede Herder. Zij stond aan de wieg van de Avondwakegroep die later ook werd uitgebreid naar de Antoniuskerk. Vele malen ging zij daarin voor. Daarnaast was zij mede initiatiefneemster van de nabestaanden-gespreksgroepen. Zij was actief in de zg. MIR-groep (Mensen-In-Rouw) en leidde mede mensen daartoe op.



Nellie's lievelingsstoel met kussen van kleinkind

Vanaf de jaren '80 was zij een kritische deelneemster in de werkgroepen Liturgie, Oecumenische vieringen en parochiële voorgangers. Zij schreef bij het 50-jarig jubileum de "Kroniek" van de Goede Herder Kerk. Op 14 november hebben we met velen, met kinderen, klein- en achterkleinkinderen afscheid van Nellie genomen in het crematorium Slingerbos. Zeven vlammen omringden haar, met vele kleine vlammetjes in het licht van de psalm van de Goede Herder als het beeld van haar gelovig vertrouwen van waaruit zij geleefd heeft en gestorven is: "Mijn herder is de Heer, het zal mij nooit aan iets ontbreken. Hij brengt mij in een oase van groen - daar is het goed rusten."

Dat het zo voor haar moge zijn!

Em. pastor *Hans Lukassen*

## Welkom nieuw lid

1. Mevr. D. van Gent
2. Mevr. M. de Munnik



## De knopen op kleding bij mannen en vrouwen

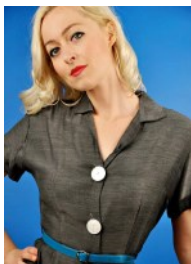
Is het u weleens opgevallen dat de knopen op mannenkleding aan de andere kant zitten dan bij vrouwen? En dan met name bij een blouse of een vest? Bij de man zitten de knopen op rechts, bij de vrouw op links. Er zijn verschillende speculaties over het ontstaan hiervan. We zullen vast verklappen dat er geen echte reden is gevonden. We leggen wel de verschillende speculaties uit.

### Terug naar de 13<sup>e</sup> eeuw

Duitse kledingstukken uit de 13<sup>e</sup> eeuw laten zien dat de knopen toen al op de rechterkant bij mannen zitten, schrijft *Quest* op de website. Dat heeft vermoedelijk te maken met militaire tradities. Om in het slagveld veiliger te zijn, kan het tactisch zijn om de linkerkant van een kledingstuk te laten overlappen over de rechterkant. Zo is er links geen opening waar een scherpe punt de weg naar binnen kan vinden.

### Knopen bij vrouwen anders

Waarom zit het voor vrouwen dan aan de andere kant? Het is niet dat vrouwen voornamelijk linkshandig zijn. Volgens *Margriet* heeft het een andere reden. Vrouwen droegen vroeger, in de 19<sup>e</sup> eeuw, veel laagjes kleding. De hoge adel kleedt zichzelf niet aan in die tijd, daar hebben ze hulp voor. Om het voor de kleedsters makkelijker te maken zouden de knopen daarom aan de linkerkant gezet zijn.



### Paardrijden

Maar er is nog een andere hypothese over waarom vrouwen de knopen aan de andere kant hebben. Zo noemt *Quest* de klassieke zijwaartse zit waarmee vrouwen van adel voorheen op een paard rijden. Dat is met de beide benen aan de linkerkant. Door links te knopen, waait er dan minder koude wind de blouse binnen.



### Geen afleiding in de kerk

Een theoloog vertelt aan *Business Insider* weer een andere theorie en die heeft met de kerk te maken. Wanneer een vrouw zit, komt de blouse soms strak te staan en kan tussen de knoopjes door gekeken worden. Volgens de theoloog zaten de vrouwen in de kerk vroeger altijd links en de mannen rechts. Om de mannen niet te veel af te leiden van de mis, zitten de knoopjes dus aan de andere kant.

### Waarschijnlijk maar 1 reden voor het verschil

Een hoop leuke en goed denkbare theorieën, die allemaal waar kunnen zijn. Maar de geschiedenis is er niet duidelijk over. Waarschijnlijk is er maar 1 reden waarom er tegenwoordig nog verschil zit tussen de kant van de knopen. En dat is om een herkenbaar onderscheid te blijven houden tussen heren- en dameskleding.

Bron: Max Vandaag

## Mededelingen

Dit nummer is het nummer voor december en januari. Januari zult u dus het nieuwe maandblad *Ons Magazine* ontvangen, maar zonder KBO Ede nieuwsbrief.

**Wij zijn er weer vanaf februari.**

CZ en VGZ zorgverzekeraars vergoeden in 2023 **het lidmaatschap** van de KBO.

De collectiviteitsnummers zijn:  
Zorgverzekering VGZ – 5095  
CZ - 002640031  
Zilveren Kruis / AON - 207000837

Lees het inlegvel aandachtig!



## 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.

Besparen op energiekosten? Onderzoek dit eens!  
Een cadeautip bekijken? Staat op de website.  
Voordelig bellen? Niets lijkt te gek.

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



**Moet men God eerst bewijzen? Steekt men dan een fakkel aan om de zon te zien?**

Japans spreekwoord

## Verbinding, vergeving

Met grote regelmaat sluiten wij de dag af met het kijken naar OP1. Met eenzelfde regelmaat sluiten we de tv af als de onderwerpen ons te zwaar worden: stand van zaken en bespreking van de oorlog in Oekraïne en ander groot leed. De kans dat de slaap daarna niet meer zo wil lukken is dan groot.

Onlangs bleven we echter de uitzending uitkijken. Maurits Chabot werd geïnterviewd over zijn pas verschenen boek *'Over de kloof'*). Hij is geen begenadigd spreker en de interviewer viel hem voortdurend met nieuwe vragen in de rede.

Toch sprak hij me aan. In zijn boek onderzoekt hij hoe mensen ondanks oorlogen, etnische spanningen, geopolitieke tegenstellingen en geweldsincidenten toch naar elkaar kunnen toegroeien.

Hij interviewt en volgt o.a. in Rwanda een vrouw, in contact komend met haar belager. Zij was een van de vele slachtoffers van het geweld tussen de Tutsi en de Hutu. Hij beschrijft het contact tussen een politieagent en een bankovervaller, een neonazi en een queerman. Overal ter wereld komen ze voor: vriendschappen tussen mensen die op het eerste gezicht veroordeeld lijken tot vijandschap. Hij onderzoekt hoe mensen, ondanks enorme tegenstellingen en leed dat ze elkaar aandeden, toch naar elkaar kunnen toegroeien. Het geeft hoop dat er mensen zijn die op deze manier elkaar kunnen vergeven. Mandela en het werk van de Zuid-Afrikaanse Waarheids- en Verzoenings-commissie kwamen als voorbeeld weer even voorbij.

Onlangs ben ik begonnen in de lijvige biografie: *'Etty Hillesum, Het Verhaal van haar leven'*, geschreven door Judith Koelemeijer \*\*). In de tachtiger jaren van de vorige eeuw werden de dagboeken van Etty voor het eerst uitgegeven. Deze jonge joodse vrouw beschrijft hierin haar groei naar volwassenheid en haar spirituele ontwikkeling.



Ondanks alles gelooft ze in het goede van de ander. Niemand is totaal slecht. Ze kiest ervoor, ondanks de tegenstand van veel van haar vrienden en omgeving, vrijwillig mee op deportatie te gaan. Zij wil de ander, haar lotgenoten vanuit

een diep geloof, zoveel mogelijk bijstaan in hun ellende. Voor velen een onbegrijpelijke stap.

De biografie laat zien hoe de Duitse repressie bijna letterlijk de adem afsnijdt van de joodse landgenoten en hoe sommige anderen bereid zijn mede landgenoten enorm leed aan te doen.

Ik las opnieuw hoe Etty, een jonge joodse vrouw, in haar uitzichtloze situatie komt tot haar innerlijke stellingname tegen het Kwaad. De videobeelden in de OP1 uitzending van de verzoening tussen een Rwandese vrouw en haar belager, herinnering aan Mandela, die zijn bewakers vergaf en het lezen over hoopgevende vergeving tussen zeer gekwetste mensen \*) geeft mogelijk tegengif tegen de giftige sfeer die ons ook in deze tijd toenemend lijkt te verstikken.

Of ik in staat ben de ander te blijven zien en iets van bovenstaande te doen als ik me (zeer) gekwetst voel, is nog maar de vraag...

*Loes Jap-Tjong*

\*) *Over de kloof*, Maurits Chabot. Uitgeverij Thomas Rap.

\*\*\*) *Etty Hillesum, Het Verhaal van haar Leven*. Judith Koelemeijer. Uitgeverij Balans.

## “Kerstmarkt” Sint Barbara op woensdag 14 december 2022

Van 16.00 tot 20.00 uur bij Sint Barbara een gezellig samenzijn in de kerstsfeer, Minister Aalbersepark 1, 6711 NT Ede.

De handwerkgroep is actief bezig om allerlei leuke artikelen te maken.

Deze worden verkocht. Uiteraard komt de opbrengst ten goede aan de bewoners.

*Mary-Ann Borggreve*



### Gierigheid

Wat is het toppunt van gierigheid?

Een kerkdienst op TV kijken en als de collecte komt ..... snel de TV uitzetten

## Wat moet ik zelf doen bij pinpasfraude

Met een verloren of gestolen bankpas of zelfs alleen de pasgegevens kunnen fraudeurs veel schade aanrichten. Banken werken hard om fraude te voorkomen. Wat moet u zelf doen bij pinpasfraude?

### Pas blokkeren

Bij een verlies of diefstal van uw bankpas of creditcard moet u de bank zo snel mogelijk bellen. Ook als u vermoedt dat u bij een bewerkte of valse geldautomaat gepind heeft. De bank blokkeert dan uw pas om fraude te voorkomen. U krijgt dan een nieuwe pas thuisgestuurd.

### Bank grijpt in

Banken werken hard om fraude op te sporen. Wanneer de bank iets verdachts opmerkt aan uw betaalgedrag, bijvoorbeeld door betalingen in het buitenland of een ongebruikelijk hoge uitgave met uw creditcard, blokkeren ze tijdelijk uw pas. U krijgt dan een mail of een bericht in de mobiel bankieren app waarin de bank vraagt te bellen naar de afdeling fraude. Dit nummer is 24 uur per dag bereikbaar. De bank kan u ook zelf bellen. In het gesprek vraagt een medewerker of u de verdachte betaling heeft gedaan. Is dit het geval, dan deblokkeert de medewerker uw pas weer. Is dit niet het geval, dan stuurt de bank een nieuwe betaalpas. Bij ABN, ING, Rabobank en Bunq (na drie passen) zitten kosten verbonden aan een nieuwe betaalpas. Let op: Ook criminelen kunnen u bellen met een geloofwaardig verhaal dat er iets mis is met uw rekening.

### Nieuwe pas

Een nieuwe pas opsturen duurt meestal een aantal werkdagen. In de tussentijd kunt u geen gebruik maken van de oude pas. Bij een bankkantoor van uw bank kunt u contant geld opnemen met uw identiteitsbewijs.



### Buitenland

Is uw bankpas na (mogelijke) fraude geblokkeerd en zit u nog in het buitenland? Vaak bieden banken hiervoor een oplossing, bijvoorbeeld het tijdelijk opheffen van de blokkering. Dan belt u met uw bank, waarna ze voor korte tijd de pas deblokkeert zodat u contant geld op kan nemen.

### Betaalpassen (de)blokkeren

ABN Amro: 0900 0024 of +31 10 2411720 (buitenland)

ING: 020 2288800 of +31 20 2288800 (buitenland)

Rabobank: 088 7226767 of +31 88 7226767 (buitenland)

Overige banken (Bankpassen Meldcentrale): 0800 0313 of +31 88 3855372 (buitenland)

Bij de volgende banken kan deblokkeeren ook in de mobiele bankierenapp: ABN Amro, ASN Bank, Rabobank, RegioBank, SNS en Triodos Bank

Bron: Plus Magazine

## Het belangrijkste van het kerstfeest

De dieren spraken met elkaar over het komend Kerstfeest.

Ze waren het er niet over eens, wat het belangrijkste van het Kerstfeest was.

"Natuurlijk de gebraden gans" zei de vos.

"Wat zou Kerstfeest zijn zonder de gans?"

"Sneeuw," zei de ijsbeer dromerig.

"Een witte Kerst", dat is het mooiste.

De ree zei: "Absoluut de dennenboom, ik heb een dennenboom nodig, anders is kan ik geen Kerst vieren."

"Maar niet zoveel kaarsen," zei de uil, "het moet niet zo fel verlicht zijn, het gaat om de mooie romantische sfeer. Dat is de hoofdzaak."

"Maar mijn nieuwe kleren moet je kunnen zien," zei de pauw "Als ik geen nieuwe kleren krijg, is het voor mij geen Kerstfeest."

"En sieraden," kraste de ekster. "Elk Kerstfeest krijg ik iets: een ring, een armband of een ketting. Dat is voor mij het mooiste van het Kerstfeest.

"Maar de kerststol niet vergeten," bromde de beer. "Dat is toch het belangrijkste. Als er geen kerststol is, hoeft het voor mij niet."

"Doe net als ik," zei de das. "Slapen, slapen, dat is je ware! Kerstfeest is voor mij: heerlijk lang slapen."

"En drinken," riep de os. "Maar eens goed veel drinken en dan slapen."

Toen riep hij op eens: "Au, au...", want de ezel had hem een trap gegeven.

"Wel, os, denk jij dan niet aan het Kind?" zei de ezel.

Toen liet de os beschaamd zijn kop hangen en zei: "**Ja, het Kind, het Kind is het belangrijkste van het Kerstfeest.**"

"Maar," vroeg de os toen aan de ezel, "**weten de mensen dat eigenlijk wel?**"

Bron: onbekend



## Naar “Bespreek het samen”

In ons blad wordt geregeld gewezen op Bespreek het samen. Het betreft een samenwerking van een aantal kerken, die een winterprogramma aanbieden van onder andere lezingen en films. Afgelopen tijd hebben mijn man en ik eind november enorm genoten van een misschien iets minder serieus overkomende avond. De titel van de avond “Protestantse Gemeente Ede, de musical.” Nu schrikt het woord protestant mijn man en mij niet af, per slot waren wij vroeger protestant. Het woord musical trok. De artiesten Koos Postumus en Juul Beerda hebben met behulp van bekende musical liedjes ons enorm vermaakt en een spiegel voorgehouden.

We eindigen met een samen gezongen eindlied. Tussendoor was het lied van do, re mi een succes, wat iedereen meezong.



Do, de do van dominee  
Re, de re van religieus  
Mi, van midden in de kerk  
Fa, fantastisch nuttig werk  
So, van solidariteit  
La, van Laatste Avondmaal  
Tien, wij zijn er allemaal  
En dan ben je weer bij do.

Nog nooit een programma van Bespreek het Samen bezocht? Doen, het zal u bevallen.

*Mary-Ann Borggreve*

## Zwart



Zwart is een kleur, alhoewel daarover sommigen het niet eens zijn. Die preciezen menen dat zwart en wit geen kleuren zijn, ik heb ze nooit horen noemen wat wel. Kleuren zijn volgens hen rood, blauw en zo. Om terug te komen op de titel, het gaat nu over zwart. Zwart is een achromatische kleur. Een zwart oppervlak staat in de natuurkunde bekend als niet of nauwelijks licht ‘reflecterend’. Een zwart oppervlak absorbeert ook het meeste zonlicht. Een wit oppervlak reflecteert het meeste.

Dat de natuur de Afrikaanse mens heeft geschapen met een donkere huid is natuurkundig dan ook bijzonder. Alsof mensen met een donkere huid het nog warmer moeten krijgen dan blanken. De donkere huidskleur komt echter door sterke pigmentatie. Deze pigmentatie is dan weer een bescherming tegen veel Uv-straling, die mee komt met zonlicht.

Zwart is voor ons figuurlijk te vinden in het gebruik. Waarom zijn begrafenisauto’s meestal zwart? Waarom heeft ‘zwarte markt’, ‘zwart geld’ en ‘iemand zwart

maken’ vooral een negatieve klank? Omdat zwart in die samenstellingen negatief bedoeld is wil niet zeggen dat zwart *altijd* negatief is. Zwarte kleding wordt vaak als deftig, officieel of ‘gepast bij de situatie’ gezien. In de mode wordt zwart soms toegepast als sexy, afhankelijk van het seizoen of voor welke doelgroep het ontwerp is.

Er is dus geen peil op te trekken of zwart nu positief is of negatief, het lijkt vooral beide te zijn. Dus als er een zwartboek is opgesteld zou dat ook positief kunnen zijn. Als iemand op zwart zaad zit zou dat dus ook leuk kunnen zijn en als iemand geheel in zwart gekleed is hoeft dat niet per se om een rouwperiode te gaan. Een zwarte kat die uw pad kruist is echt geen voorbode voor ongeluk, u bent immers niet bijgelovig. U heeft een beter geloof. Al dat zwartgallige gedoe van mij moet nu maar eens ophouden.

Hopelijk krijgen zwartkijkers nu meer kleur in hun leven.

*Erik Erkelens*



## Naasteliefde

Directeur in de kersttijd tegen zijn personeel: “Hebt uw naasten lief.”

Hardwerkende medewerker tegen de directeur: “Ik heb mijn familie, burens, collega’s en anderen lief, maar u lijkt zakken geld als naasten te hebben.”

## Limerick

De Sint heeft ontelbaar veel Pieten  
‘t zijn mannen, maar ook heel veel grieten  
die lenig en sterk  
verrichten hun werk  
waarvan zij geweldig genieten.

*Theo Borggreve*

## Wat is beter: restjes afdekken met aluminium- of plasticfolie

Na het koken nog restjes eten over? Zonde om weg te doen. U kunt ze na het afkoelen invriezen of afgedekt in de koelkast bewaren, bijvoorbeeld om de volgende dag te eten. Maar waar dekt u ze het beste mee af? Met aluminium- of plasticfolie?

### Aluminiumfolie

Een redelijk voor de hand liggende keuze is afdekken met aluminiumfolie. Het scheurt gemakkelijk af en is eenvoudig om elke vorm schaal, kom of bakje heen te vormen. Maar één ding doet het niet en dat is goed luchtdicht afsluiten. Het folie zit er 'los' omheen, waardoor bacteriën en zuurstof gemakkelijk bij het eten kunnen komen. Die combinatie zorgt dat de restjes snel bederven.

### Afgeraden

Naast dat aluminiumfolie restjes niet luchtdicht afsluit, levert het gebruik ervan nog een gevaar op, dat is bij zoute en zure levensmiddelen. Het aluminium in het folie reageert hier sterk op. Het lost op en komt zo in de voedingsmiddelen terecht. Het Voedingscentrum raadt het gebruik van aluminiumfolie om zure en zoute levensmiddelen in te bewaren of afdekken dan ook af: denk aan haring, augurken, tomatenpuree of zuur fruit.



### Vershoudfolie

Een goed alternatief is vershoudfolie. Het folie plakt en kan daardoor een kom, schaal of bakje luchtdicht afsluiten. Daarnaast geeft het plastic geen gevaarlijke stoffen af aan de levensmiddelen. Belangrijk is wel om de restjes eerst goed af te laten koelen voor het met het folie af te dekken. Doet u dit te snel, dan 'beslaat' het folie en wordt het slap. De kans dat er dan ruimte ontstaat voor bacteriën en zuurstof om bij het eten te komen is groot. Laat het ook weer niet te lang afkoelen, want dan ontstaat de kans op bacterievorming evengoed. Al na een uur of 2 is dit proces in volle gang.

### Restjes bewaren in vershoudbakjes

Het allerbeste is om restjes te bewaren in een vershoudbakje met deksel. Dit sluit het eten goed af en geeft bacteriën minder kans. Deze bakjes zijn doorgaans geschikt voor zowel invriezen als bewaren in de koelkast. En het is milieuvriendelijker, want u gebruikt ze telkens weer. Mocht het milieu een aspect zijn in de afweging tussen aluminium- of plasticfolie, dan is het ook beter om voor plastic te gaan. Hoewel plastic ook niet goed is voor het milieu, kost het produceren van aluminiumfolie meer energie om het te vervaardigen.



Bron: Max Vandaag

## Airfryer, frituurpan of oven: welk apparaat is zuiniger?

Wellicht gebruikt u ze alle 3 of misschien maar 1: de airfryer, oven en frituurpan. Maar met de stijgende energiekosten is het misschien verstandig om te kijken welke van de 3 het meest zuinig is.

### Verschil oven en airfryer

Om te beginnen is er een verschil in de werking van de oven en airfryer. Beide werken op basis van hete lucht, maar de airfryer maakt eten knapperiger dan een oven. Ook heeft de airfryer minder lang de tijd nodig om voor te verwarmen, namelijk 2 à 3 minuten. De nieuwere modellen hoeven zelfs helemaal niet voorverwarmd te worden. Een oven moet meestal 10 minuten voorverwarmen.

### Bereiden

De airfryer lijkt nu misschien ideaal voor al uw gerechten, maar helaas is dit niet het geval. Bent u namelijk van plan om een taart te bakken of een ovenschotel op tafel te zetten? Dan kunt u toch beter de oven gebruiken. Die is groter en ingesteld op het langzaam garen van gerechten. Een airfryer niet, waardoor uw baksel mislukt.

### Frituurpan en airfryer

Dan het verschil tussen een frituurpan en airfryer. Om te beginnen is de aanschafprijs van een airfryer een stuk



hoger dan die van een frituurpan. Daarnaast smaken patat en bittergarnituur uit de frituurpan meer zoals die van de snackbar. Echter is er voor een frituurpan olie nodig, wat het meteen een stuk ongezonder maakt. De olie kan

zelfs gevaarlijk zijn. Als u deze niet vaak genoeg ververs, kunnen er namelijk schadelijke stoffen vrijkomen. Tot slot kunt u in de airfryer meer verschillende gerechten klaarmaken en is deze ook weer gemakkelijk schoon te maken.

### Energie

Als we kijken naar het energieverbruik van de 3 apparaten blijkt de airfryer het meest zuinig. Deze en de oven komen dicht bij elkaar in de buurt, maar eten bereiden in de oven duurt meestal net wat langer. Hierdoor verbruikt u ook meer energie. Om energie te besparen kunt u van de 3 opties het beste de frituurpan laten staan. Deze verbruikt het meeste energie en is door de olie het ongezondst en minst duurzaam.

Bron: Max Vandaag



## Slapen en bewegen

Het belangrijkste doel van de studie was om de verbanden tussen slaapduur en slaapkwaliteit met fysieke activiteit te onderzoeken. In deze studie waren de deelnemers 894 oudere personen (gemiddelde leeftijd 80 ± 3 jaar; 56 % vrouwen) die in verpleeghuizen woonden. Fysieke activiteit, slaapduur en slaapkwaliteit, gebaseerd op de Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), waren door de deelnemers zelf gerapporteerd. De associaties van slaapduur en slaapkwaliteit met lichamelijke activiteit op verpleeghuisniveau werden geanalyseerd met behulp van schattingsvergelijkingen. Deelnemers die een korte slaapduur rapporteerden (minder dan 6 uur) rapporteerden minder vaak voldoende fysieke activiteit, maar degenen die een lange slaapduur rapporteerden (meer dan 9 uur) en een goede slaapkwaliteit (minder dan 5 punten) hadden meer kans om voldoende fysieke activiteit te rapporteren. Wanneer slaapduur en slaapkwaliteit in hetzelfde model werden ingevoerd, bleven dezelfde associaties over. Deze studie toont aan

dat ouderen die een korte slaapduur aangeven, minder snel aan de fysieke activiteit-richtlijnen voldoen, terwijl degenen die een lange slaapduur en een goede slaapkwaliteit aangeven, eerder voldoen aan de fysieke activiteit richtlijnen. Strategieën in verpleeghuizen die gericht zijn op het verbeteren van de slaapduur en slaapkwaliteit zijn gerechtvaardigd.

*Lovro Štefan, Goran Vrgoč, Tomislav Rupčić, Goran Sporiš, Damir Sekulić*

Clinical Hospital Center 'Sveti Duh' Universiteit Zagreb, Kroatië



## Slaaptips

Gewoon een aantal punten:

Zorg voor regelmaat in de dag. Kom 's ochtends op tijd uit bed en haal overdag slaapgebrek niet in als u tevoren slecht geslapen hebt.

- Eet op vaste tijden en neem na 21 uur geen snacks meer.
- Drink 's avonds geen koffie, energydrank of zwarte thee en zeker geen alcohol. Alcohol zorgt wel voor sneller inslapen, maar de slaap is lichter en onrustig en kan leiden tot snurken.
- Zorg overdag voor voldoende beweging en lichamelijke inspanning. Ga 's avonds na achten niet Intensief sporten, dat maakt juist wakkerder .
- Als u ligt te malen over dingen die de volgende dag moeten gebeuren, schrijf die dan op voordat u gaat slapen. Laat vervelende gedachten los, of pak een probleem aan, laat het niet etteren.



- Zorg ervoor dat uw slaapkamer donker, koel, geventileerd en geluidsarm is. Mijd fel licht voor het slapen gaan.
- Doe ontspanningsoefeningen, bijvoorbeeld yoga voor het slapen.
- Vermijd spanningen vlak voor het slapen, kijk dus geen foute programma's op de televisie en geef uzelf niet de kans om bij het televisiekijken in de middag of avond in slaap te vallen.
- In de zomer heeft u minder slaap nodig dan in de winter.

Maak van uw slaapkamer geen bioscoop of werkkamer. Gebruik hem alleen om te slapen of te lezen. Geniet van het ontspannen liggen in bed, ook als u niet direct in slaap valt. Slaap niet altijd in dezelfde houding, dus wissel af tussen op de rug of zij liggen. Maak u geen zorgen over te weinig slaap. Het aantal noodzakelijke uren slaap ligt soms lager dan u denkt.

*Erik Erkelens*

Bron: Internet

## Gebedsgenezers

Voor het eerst in mijn leven maakte ik zo'n geneesshow mee. Ik zat daar, komt ze naar me toe en zegt met luide stem: "U ZULT LOPEN!"

"Maar ik mankeer helemaal niets", wierp ik tegen.

Met een nog luidere stem zei ze: "U ZULT LOPEN!"

Ik probeerde nog eens uit te leggen dat ik prima kan lopen, maar weer riep ze: "U ZULT LOPEN!"

Toen de show voorbij was kwam ik buiten en wat denk je? M'n fiets gejat!

## Montserrat, een berg in Catalonië Spanje

Volgens de overlevering is dit de belangrijkste en meest mysterieuze berg van Catalonië en ligt ongeveer 50 km ten noordwesten van Barcelona. Op deze berg zijn het heiligdom en het Benedictijnse klooster van Montserrat gevestigd. Jaarlijks trekken het klooster en de berg in het algemeen veel toeristen, waaronder katholieke pelgrims.



© foto JdB

Het eerste Mariabeeld werd in 880 gevonden in een grot. De legende zegt dat er op een zaterdagmiddag een sterk licht neerdaalt uit de hemel, vergezeld door een mooi lied. De zaterdag erop herhaalde dit visioen zich. De vier volgende zaterdagen vergezelde de burgemeester van Olesa de pastoors en hij nam hetzelfde waar. Toen de bisschop dit verhaal hoorde, probeerde hij het beeld naar Manresa (stad in Catalonië) te verplaatsen.

Omdat het te zwaar was om het te verplaatsen dacht de bisschop dat het de wens was van de Madonna om op deze plek te blijven waar ze was gevonden en liet een kapel bouwen.

De Zwarte Madonna, die tegenwoordig wordt vereerd, is een Romaans beeld uit de 12e eeuw. Ze verbeeldt de Madonna met het kind op haar schoot. In haar rechterhand houdt ze een bol vast die het universum symboliseert; het kind heeft zijn rechterhand opgeheven met een gebaar van zegening en houdt in zijn linkerhand een dennenappel vast, teken van vruchtbaarheid en eeuwig leven. Het beeld is ongeveer 95 centimeter hoog en afgezien van het hoofd en de handen volledig vervaardigd uit goud. Het zwarte gelaat van de Madonna is waarschijnlijk veroorzaakt door de rook van kaarsen die eeuwenlang aan haar voeten werden gezet ter verering. Op 11 september 1881 verklaarde paus Leo XIII de Zwarte Madonna van Montserrat tot officiële beschermheilige van Catalonië. Haar feestdag wordt op 27 april gevierd.

Naast het klooster is er een school voor Escolania (jongenskoor), het verblijf voor de 80 Benedictijner monniken, een hotel, bibliotheek, drukkerij en een klein museum. Het leven van de monniken is bidden en werken in de dienst van het schrijn van de Zwarte Madonna.

Het klooster is elke dag geopend van 7.00 tot 19.00 uur. De ruimte van de heilige maagd, Zwarte Madonna, kun je bezoeken tussen 8.00 en 10.30 uur en van 12.00 uur tot 17.45. Toegang is gratis.

Voor het bezoeken van de zwarte Madonna moet je sinds corona een tijdslot afspreken.

Het jongenskoor is een van de oudste koren van Europa. Het werd gesticht in de 13de eeuw. De jongens mogen slechts tweemaal per jaar naar huis, maar mogen wel

familiebezoek ontvangen. Ze gaan hier naar school van 12 tot 17 jaar. Zij luisteren de H. Mis van 11.00 uur op met Gregoriaanse gezangen en geven een mini-concert om 13.00 uur in de Basiliek. Toegang is gratis maar u moet wel een plaats reserveren.

Het klooster bevat een bibliotheek met bijna 300.000 werken, waaronder het 14e-eeuwse Llibre Vermell (een verzameling Mariale pelgrimsmuziek). Toegang is gratis.

In het museum bevindt zich het werk van El Greco, Picasso en Salvador Dalí. Er bevinden zich enkele schatten uit het Oude Egypte, waaronder een mummie.

Het treintje Funiculaire de San Joan gaat naar het hoogste uitkijkpunt. Vanaf dit punt kun je terug wandelen naar het klooster of naar het hoogste punt gaan van Montserrat genaamd Sant Jeroni. Het treintje gaat van 10.00 uur tot 18.00 uur.

Je hebt twee mogelijkheden om Montserrat met de trein te bereiken. Een ticket (retour) kost ongeveer € 25. Om het klooster, dat zich halverwege de berg bevindt, te bereiken neem je vanaf Plaça d'Espanya de trein richting Montserrat-Manresa (R5). Je stapt uit bij het station Montserrat Aeri (de rit duurt ongeveer een uur), waar je vervolgens de teleférico, (de zogenoemde Aeri-kabelbaan) neemt, die je in de buurt van het heiligdom afzet. De rit met deze kabelbaan naar Montserrat duurt zo'n 5 minuten en is al een belevenis op zich.

Een andere mogelijkheid is om een station later uit te stappen, bij het treinstation Monistrol, waar je vervolgens de zogenoemde funicular cremallera (ritstrein of tandradbaan) naar boven kunt nemen. De rit duurt zo'n twintig minuten.

Met de auto kan je via diverse bergwegen Montserrat bereiken. Parkeerplaatsen zijn er voldoende. Kosten: gemiddeld €8,00. Vanaf diverse kustplaatsen aan de Costa Brava kan je een excursie boeken naar Montserrat.

**Nog even dit:** Hoe komt het Caribische eiland Montserrat aan zijn naam:

Toen in 1493 het beheer over Montserrat door Ferdinand II in Castiliaanse handen viel, besloot een lid van het klooster Christoffel Columbus te vergezellen op zijn tochten naar de West om de heilige status van de Montserrat te verspreiden. Toen Columbus dat jaar een Caribisch eiland ontdekte, noemde hij het Montserrat, naar de bijzondere berg uit zijn thuisland.

JdB



© foto F. Deuning

## Dagje uit

Een tijdje terug toen we in oktober nog buiten konden zitten op een terrasje bedacht ik opeens dat het een goed idee was om naar het Tegelmuseum in Otterlo te gaan. Het was al wat later op de dag. Dus gingen we met de auto. Dan kom je wel één nadeel tegen, namelijk geen parkeerterrein.

We bemerkten ook een voordeel, namelijk doordat we tegenwoordig een museumjaarkaart hebben voel je je niet verplicht alles te willen zien in een museum dat redelijk in de buurt is.

Het thema van de wisseltentoonstelling was vogels. Er waren prachtige tableaus met vogels te zien, maar ook een onvoorstelbare hoeveelheid tegeltjes.

Eén zaal in het museum valt op. Daar zie je een grote afbeelding van een olifant.

Misschien herinnert u zich nog dat koningin Juliana en Prins Bernard in Italië een vakantieverblijf hadden in Porto Ercole. Het huis heette: "De gelukkige olifant".

De van oorsprong Hongaarse kunstenaar Judith Laquer-Révesz heeft voor dit huis een kunstwerk gemaakt.

In 2012 is de villa verkocht. De koper heeft het reliëf aangeboden aan het tegelmuseum, wat deze gift dankbaar aanvaard heeft.

Heel interessant om op een film te zien hoe de olifant is gemaakt en later in Otterlo terecht is gekomen.

Dit museum is beslist een bezoek waard.

*Mary-Ann Borggreve*

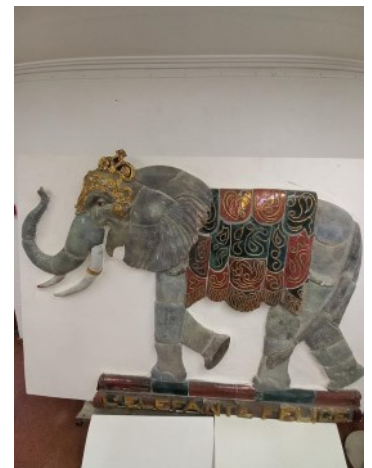


© foto Borggreve

Een tegeltableau



Naast de entree Tegelmuseum Otterlo



De koninklijke olifant

## 16 januari - Dag van de Godsdienstvrijheid

Ter bescherming en bevordering van de vrijheid van godsdienst wordt in de Verenigde Staten sinds 1992 op **16 januari** de 'Dag van de Godsdienstvrijheid' (National Religious Freedom Day) gehouden. De dag wordt jaarlijks door de president in het leven geroepen d.m.v. een zgn. 'Presidential Proclamation'.



Op 16 januari 1786 werd de Virginia Statute for Establishing Religious Freedom aangenomen.

Dit is het moment dat je niet meer verplicht was naar de staatskerk te gaan. Dit stuk is in 1777 geschreven is door Thomas Jefferson.

Jefferson schrijft dat "Almachtige God de geest vrij heeft geschapen", en dat "alle pogingen om het te beïnvloeden" door burgerlijke autoriteiten, door financiële lasten of wettelijke straffen, slechts "gewoonten van hypocrisie en gemeenheid voortbrengen en een afwijking zijn van het plan van de heilige auteur van onze religie". Als mannen die "zelf maar feilbaar" zijn, zouden zulke politici geen "heerschappij over het geloof van anderen" moeten aannemen.

In Nederland is er in 1798 een start gemaakt om de godsdienstvrijheid op te nemen in de grondwet.

Thomas Jefferson, 3<sup>e</sup> president van de Verenigde Staten

*Mary-Ann Borggreve*

## Agenda KBO en PCOB

Op de bijeenkomst van KBO Ede 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

- Woensdag **21 december** 2022, 13.00-15.00 uur: Kerstviering en lunch in de Open Hof. **Alleen voor KBO leden.** Zie uitnodiging elders in deze nieuwsbrief en de aanmeldstrook.
- Woensdag **18 januari** 2023: Nieuwjaarsreceptie. Zie uitnodiging elders in deze nieuwsbrief.
- Woensdag **15 februari**: Lezing door Letselschade expert mr. Vinod P. Chandi.
- Woensdag **15 maart**: ALV (Algemene Ledenvergadering) **Alleen voor KBO leden.**

De bijeenkomsten vinden plaats in de zaal van het appartementencomplex "De Bosroos", hoek rotonde Proosdijerveldweg/Veenderweg. Ingang aan de Rozenlaan. **Aanvang 14.00 uur, tenzij anders vermeld.**

### PCOB Ede Programma

- donderdag **15 december** 2022: Tweeluik Elisabeth en Maria door ds. Anne Verbaan.
- woensdag **11 januari** 2023: Gezonde voeding door Edith van Leer en Nieuwjaarsreceptie. De bijeenkomsten zijn in "Rehoboth", Driehoek 11 te Ede, tenzij anders vermeld.

### PCOB Bennekom Programma

- Dinsdag 13 december: Workshop Kerststukjes maken, De Brink, Bennekom, € 10 neem snoeischaar mee.
- Vrijdag **9 december**: Adventsmaaltijd, aanvang 17.30 uur, inloop vanaf 17.00 uur. Locatie: Groepsrestaurant A & A, Veenderweg 3 in Bennekom.

Voor meer informatie, zie website van PCOB Bennekom.

### PCOB Lunteren Programma

Voor PCOB activiteiten, kijk op de plaatselijke PCOB website of neem contact op met de coördinator. Voor informatie neem contact op met dhr. Arie Neeleman, 0318 48 63 45.

## Samen "Uit eten" en "Leeskring"

De maanden december en januari zijn feestelijke, gezellige maar ook drukke maanden. Daarom wordt er dan **geen** "samen uit eten" gepland.

In het nieuwe jaar, op de vrijdag 4 februari gaan we weer gezellig samen uit eten bij Pizza&Pizza, Maanderpoort 17. Aanmelden is nodig i.v.m. het reserveren van het restaurant, dit kan **tot en met** maandag 31 januari.



Op 12 januari en 14 februari komt de leeskring weer samen. Het boek dat we op 12 januari bespreken is: "De bus uit Mostar" van Gerben van 't Hek en Rens Lieman. Het boek dat op 14 februari gelezen wordt is nog niet bekend, kijk hiervoor t.z.t. op website van het KBO Ede. Informatie over de Leeskring en het aanmelden voor het samen uit eten kun je contact opnemen met *Marja Ankoné*, tel. 0318 - 62 00 31

**De redactie wenst u zalig Kerstfeest  
en een goed 2023 toe!**



Op [www.kbo-edede.nl](http://www.kbo-edede.nl) kunt u onze activiteiten ook vinden

