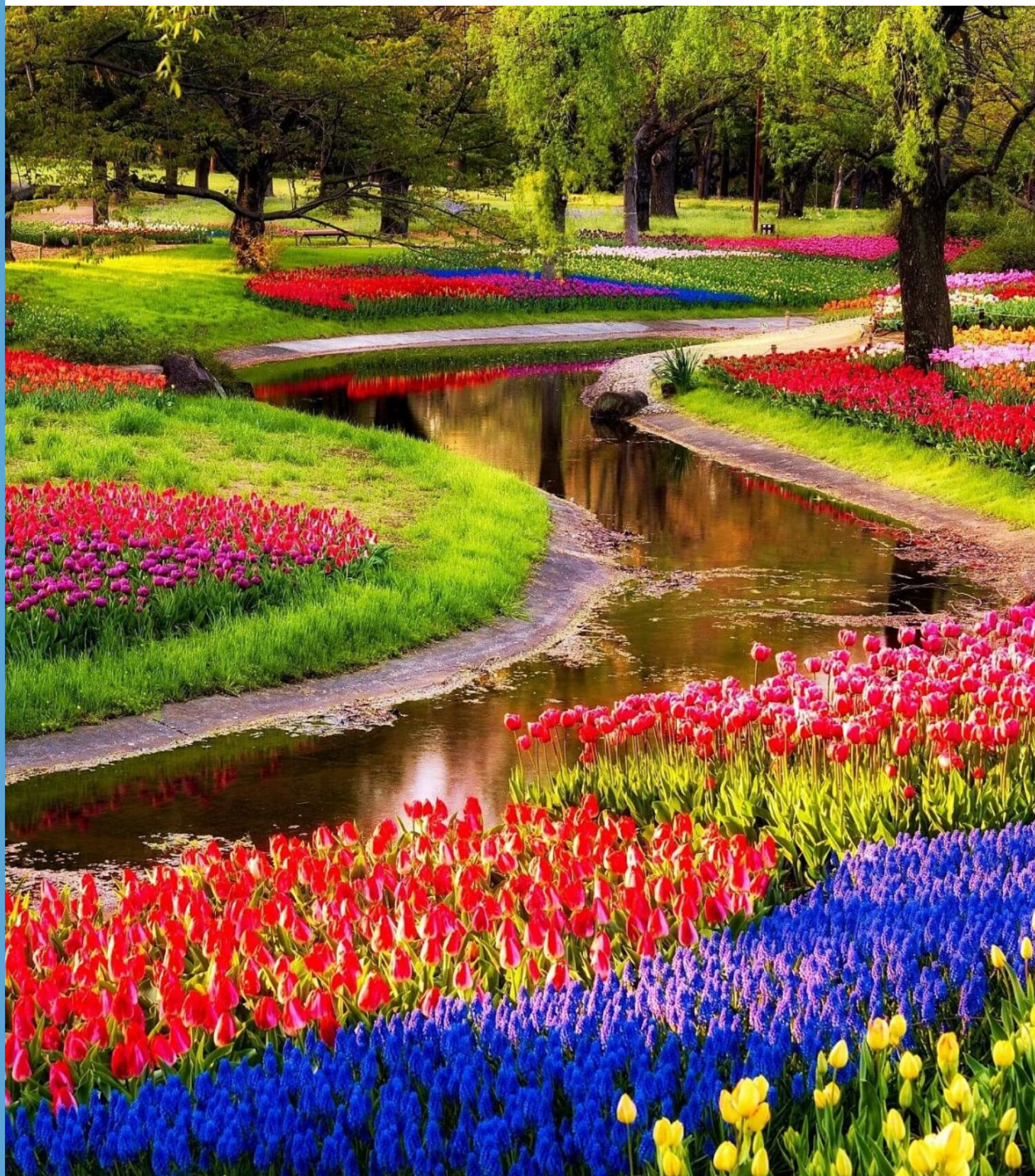


# NIEUWSBRIEF KBO



**afdeling Ede**

**jaargang 30, nr. 3 maart 2023**



**In dit nummer:**

Colofon	<b>2</b>
Voorwoord	<b>3</b>
Bericht van O & O	<b>3</b>
Pastorale bijdrage	<b>4</b>
Contributie   Computerhulp	<b>4</b>
Onze nieuwe pastoor	<b>5</b>
Column Mantelzorg	<b>7</b>
Provinciale Verkiezingen	<b>8</b>
Van het bestuur   ALV	<b>9</b>
Agenda	<b>16</b>

**Interessante informatie:**

Zomertijd-wintertijd	<b>5</b>
Gezocht   Onderzoek	<b>6</b>
Dienstplicht	<b>8</b>
Silicagelzakjes	<b>10</b>
Actie betalingsverkeer	<b>10</b>
Pi-dag	<b>11</b>
Wereldgebedsdag	<b>12</b>
Voorgesneden groenten	<b>12</b>
Handsfree	<b>14</b>
Quiz-dag   Ede Doet bonnen	<b>15</b>

**Colofon**

Voorzitter Ap Dominicus  
t. 0318 63 89 50  
email: abdominicus1@gmail.com

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

1<sup>e</sup> Penningmeester  
Gijsbert van Ingen  
t. 06 47 55 22 32  
email: penningmeester@kbo-ede.nl

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

Ledenadministratie  
Charles Slangen t. 0318 66 88 85  
email:  
ledenadministratie@kbo-ede.nl

Pastoraal adviseur  
Em. Hans Lucassen

Bezorging Nieuwsbrief en  
Ons 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

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

Vrijwillige Ouderen Adviseur (VOA)  
en Wet Maatschappelijke

Ondersteuning (WMO)  
Frans Bik t. 0318 84 29 92  
email: fransbikkel@gmail.com  
Hans Vaneman t. 06 41 87 23 08  
email: info@vaneman.eu

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

**NIEUW:** Coördinator PC hulp  
Jan Kemman t. 0318-62 03 58  
email: j.kemman@chello.nl

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-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 6 maart 2023**

## Voorwoord

De eerste twee maanden van 2023 zijn alweer voorbij. Nu neemt KBO Ede deel aan het Senioren Netwerk Nederland (SNN). U hebt kennis kunnen maken met het blad ONS. Dat is op momenteel het meest in het oog springende verschil.

Onze mooie nieuwsbrief blijft bestaan. De februari uitgave zag er goed uit.

Afdeling KBO Ede gaat door met activiteiten, één ervan is de Algemene Ledenvergadering (ALV) op woensdag 15 maart 2023.

Op deze dag zijn de Provinciale verkiezingen en Waterschapsverkiezingen. U kunt deelnemen aan het democratisch proces en zelf uw afweging maken, welke keuze de beste is.

Ik vraag uw aandacht voor onze ALV op 15 maart 2023. Er zijn voldoende zaken om te bespreken en over te beslissen.

In onze afdeling constateer ik, dat we te maken hebben met leden die met lichamelijke ongemakken te maken hebben. Mocht u te horen krijgen dat een lid met ongemakken te maken heeft, geef dit door aan de secretaris of voorzitter. Wij kunnen als KBO wellicht iets betekenen voor dat lid.

Bij de laatste ALV van KBO-Gelderland (KBO-G) werd een oproep gedaan om zich beschikbaar te stellen als bestuurslid, hier kampt men met een tekort.

Ik heb aan die oproep gehoor gegeven en zal vanaf februari 2023 deelnemen aan de bestuursvergaderingen. In de ALV van KBO-G zullen de leden hun fiat moeten geven. Ik blijf natuurlijk KBO Ede als prioriteit houden, maar hoop zo nog een steentje bij te kunnen dragen aan de belangenbehartiging voor ouderen.

Ik roep u op om massaal 15 maart onze ALV te bezoeken en samen te werken voor de belangen van ouderen. Na afloop is er gelegenheid voor een gezellig samenzijn.

*Ap Dominicus*, Voorzitter

8 februari 2023



## 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 (KBO) ouderenadviseurs bereiken via:

Frans Bik	Telefoon: 0318 84 29 92 email: fransbikkel@gmail.com
Hans Vaneman	Telefoon 06 41 87 23 08 email: info@vaneman.eu

## Bericht van O & O

Woensdag 15 februari zou een lezing gegeven worden door de letselspecialist mr. Vinod P. Chandi. Helaas kon deze lezing niet doorgaan omdat het noodlot had toegeslagen. Mr. Chandi had zelf op ongelukkige wijze averij opgelopen en mocht een aantal weken niet aan de slag. Daarom kon de lezing in ieder geval op dat moment niet doorgaan en heeft O & O (Ontspanning & Ontwikkeling) geïmproviseerd en een quiz georganiseerd. Voor de komende maanden zijn er meer activiteiten. Zodra die in kannen en kruiken zijn kunt u daarover in de nieuwsbrief lezen en ze op de website

vinden. De website wordt als altijd actueel gehouden, dus ook met 'last minute' aanpassingen. Wij willen teleurstellingen zoveel mogelijk voorkomen.

O & O

*Ontwikkeling en Ontspanning*



*Er is een stem die geen woorden gebruikt. Luister maar.*

*M.J. Rumi (1217-1273)*

## Pastorale bijdrage

### Deze wereld omgekeerd

Op de eerste zondag van april, met de lente in aantocht waar velen inmiddels zo reikhalzend naar uitzien, sluiten we in de traditie van de kerk de veertigdagentijd af met Palmzondag als opmaat naar de Goede Week. Een week die in andere tradities ook wel de Stille Week of Lijdensweek wordt genoemd. We volgen opnieuw de man van Nazareth op zijn reis. Preciezer gezegd: op het laatste gedeelte van zijn reis, richting Jeruzalem. Op het diepte- en tegelijk ook hoogtepunt van zijn levensverhaal. Jezus, een man van Godswege, met een droom, met een missie. Een droom waar mensen eigenlijk al eeuwenlang van gedroomd hadden, maar om allerlei redenen nooit echt aan toe waren gekomen.

Jezus, een man met een naam die een missie in zich draagt: 'God redt'. Hij wil de wereld redden, een einde maken aan het eeuwige lijden dat mensen vooral elkaar aandoen. Het kwaad de wereld uit! Jezus: een man met een boeiend maar ook 'gevaarlijk' verhaal over een nieuwe orde, een nieuw bestel. Hij noemt het: 'Koninkrijk van God'. Anders gezegd: een wereld van vrede en gerechtigheid, een wereld waar humaniteit bovenaan staat, waar 'Godsdienst mensendienst is'. Met andere begrippen en nieuwe waarden en gebruiken: 'de laatste wordt de eerste, de heerser wordt dienaar, de onderdrukte een vrij mens.'

## Contributie

Deze maand hebt u de contributiefactuur ontvangen voor uw lidmaatschap van KBO Ede.

Bij het boeken van de betalingen werd ik steeds verrast door het feit, dat veel mensen een extra bedrag betalen. Wat fijn dat u KBO Ede zo steunt in deze tijden, heel veel dank hiervoor!

Hopelijk ontmoeten wij elkaar weer op onze middagen in de Bosroos en andere activiteiten.

## Introductie computerhulp Jan Kemman

Het bestuur heeft Jan Kemman bereid gevonden om beschikbaar te zijn voor onze leden om hen te helpen bij computer problemen. Zie hiervoor de onderstaande contactgegevens en [voortaan ook in de colofon!](#) Wij zijn hem heel dankbaar voor zijn dienstverlening aan u. Hierna stelt hij zich voor.

Mijn naam is Jan Kemman en ik ben 74 jaar. Ik ben getrouwd en heb vier kinderen en 12 kleinkinderen. Vanaf 2007 ben ik met vervroegd pensioen. Ik heb mijn werkzame leven doorgebracht bij de Nederlandse Spoorwegen.



Mijn eerste PC-privé project kreeg ik in 1987 en ben vanaf die tijd geïnteresseerd in computers. In mijn pensioentijd heb ik mensen die wat minder vaardig waren met de PC geholpen, zowel bij hen thuis als op afstand. Ik ben meelevend lid van de Baptisten 'Op Doortocht' in Ede en vanaf 2014 kerken we in de Goede Herder Kerk op de Ganzeweide.

Groeten,

*Jan Kemman,*

mail: [j.kemman@chello.nl](mailto:j.kemman@chello.nl)

Tel. 0318-620 358 / 06-384 841 12



"Deze wereld omgekeerd", zingt een lied van H. Oosterhuis: "Zijn woord wil deze wereld omgekeerd: dat lachen zullen, zij die wenen; dat wonen zal wie hier geen woonplaats heeft, dat dorst en honger zijn verdreven...

wie denken durft dat deze droom het houdt, wie zich aan deze dwaasheid toevertrouwd – hij zal zijn ogen niet geloven!" Zijn woorden blijken te zijn als vuur en ze worden niet begrepen, niet geduld. Zelfs zo, dat Hij - onbedoeld - vijanden maakt bij de vleet. En zijn vrienden: voorlopig staan ze erbij en kijken ernaar. Zijn verhaal, zijn droom lijkt te eindigen in een zwart gat van wanhoop en mislukking. Lijkt...

En wij, u en ik: gaan wij met Hem mee? Durven wij het aan? Wat zoeken wij in Zijn voetspoor? In de Goede Week zijn het opnieuw grote woorden die gebruikt worden: liefde, lijden, vernedering, goddeloosheid, troost, dood, verrijzenis, opstanding.... Woorden waarvan we de diepte maar moeilijk, misschien hooguit even kunnen peilen, want zonder die woorden gaat het ook niet. Maar, gaat u mee, durft u het aan? Die week? Misschien toch het proberen en de moeite waard.

Em. pastor *Hans Lucassen*

## Onze nieuwe Pastoor

Zondag 5 februari jl. werd in de Antonius van Paduakerk in Ede de nieuwe pastoor geïnstalleerd. De kans is groot dat nog nooit eerder er zoveel pastoors op het altaar hebben gestaan in de gemeente Ede. Hoofdcelebrant was bisschoppelijk vicaris Hans Pauw die in zijn preek sprak over het zout der aarde en het licht der wereld. De kerk was versierd met geel-witte banieren en er waren mooie bloemstukken.

Toen pastoor Mauricio Meneses zichzelf voorstelde en de overvolle kerk zijn 'missie' uitlegde werd duidelijk dat wij te maken hebben met een open en directe pastoor. Enkele van zijn woorden waren: "Ik ben dankbaar voor deze benoeming", "Als je mij niet volgen kunt, vraag het mij. Ik doe m'n best, God doet de rest", "Ga nooit uit van veronderstellingen, altijd vragen" en "Jullie hebben niet voor mij gekozen, nee zo was het niet, dit is een cadeautje, een verrassing van de Bisschop, eigenlijk van God". Hij haalde het belang van vrijwilligers aan.

Zijn gelofte aan God en onze gemeenschap was uitgebreid. Wie dat helemaal wil weten kan de viering bekijken via een link op de website van de kerk in Wageningen ([www.ztitusbrandsmaparochie.nl](http://www.ztitusbrandsmaparochie.nl)). Pastoor Mauricio Meneses was eerder actief bij de OLV van Amersfoort en H.H. Martha & Maria parochie in Baarn. Van harte welkom pastoor, namens de KBO Ede.

*Erik*



## Zomertijd-wintertijd

Eind maart gaan we weer met de klok aan de gang. De klok wordt vooruitgezet.

We hebben dan meer (economisch) plezier van de zon.

Benjamin Franklin heeft in 1784 dit idee al geopperd. Vanaf 1907 ging men in Engeland serieus nadenken over dit idee. Tijdens de eerste wereldoorlog werd het "verzetten" van de tijd door de Duitsers ingevoerd. De oorlog was duur en om kolen te besparen is besloten de zomertijd in te voeren.

Bij mijn zoektocht over zomer-wintertijd kwam ik een mooi artikel tegen dat ik u niet wil onthouden.

### Elke stad zijn eigen tijd

Begin vorige eeuw was de tijd een geliefd onderwerp van parlementair debat. Het zag er toen ook heel anders uit dan nu, want elke regio in Nederland hield er een andere tijdrekening op na, vooral gebaseerd op de stand van de zon. In Arnhem hadden ze daarom een andere tijd dan in Zwolle, die weer een andere tijd had dan Alkmaar. Zo lang iedereen in zijn eigen regio bleef



was dat geen enkel probleem, want wat maakte het uit als het in een stad honderd kilometer verderop een uur later was? Hoe langzamer het leven, hoe minder behoefte aan een standaardtijd.

Pas met de opkomst van snelle vervoersmiddelen als de trein werd het lastig. Want hoe laat vertrok de trein van Amsterdam naar Haarlem als die stad in een andere tijdzone zat dan Haarlem? Moest je dan rekenen volgens de Amsterdamse of Haarlemse tijd? Spoorwegboekjes waren verschrikkelijk ingewikkeld met allemaal verschillende tijdscores, waar de reizigers én de planners de grip op verloren. Daarom werd een zogenaamde stations tijd ingevoerd, die alleen maar bestond in de trein en op het station. Buiten het station was er dus weer een andere tijd – heel onoverzichtelijk.

Het ging soms nog verder, bleek uit een onderzoek eind negentiende eeuw in Zeeland. Door heel de provincie was uitgezocht welke tijdberekening ze er per stad of dorp op nahielden, waarbij bleek dat sommige plaatsen helemaal niet aan tijd deden! Die leefden helemaal op de zon en de sterren, maar gebruikten geen klokken. Een afspraak maken om vier uur 's middags was daar onmogelijk.

*(Vervolg op pagina 6)*

## Vervolg Zomertijd-wintertijd

Op 1 mei 1909 werd daarom na lang politiek debat de uniforme tijd ingevoerd, zodat het sindsdien overal in Nederland even laat is. Daarmee was de discussie niet geluwd, want Duitsland begon in 1916 met de zomertijd, vooral om tijdens de Eerste Wereldoorlog te besparen op de kolenreserves. Nederland volgde snel daarna, om het in vreedstijd niet meer af te schaffen. Vooral vanaf het platteland kwam hiertegen verzet, met Arend Braat als voornaamste woordvoerder.

### De meest ongelikte beer ooit

In 1919 nam "Boer Braat" namens de Plattelanderbond zitting in de Tweede Kamer, waarbij hij zowel naam maakte als de eeuwige tegenstander van de zomertijd én als *"den meest ongelikten beer die ooit in de politieke arena is losgelaten"* – zo omschreef de socialist IJzerman hem tenminste.

Tot vijf keer toe diende Braat een initiatiefvoorstel in om de zomertijd af te schaffen. Meteen na zijn benoeming tot Kamerlid sprak hij zich voor de eerste keer in het parlement uit tegen "weder-invoering" van de zomertijd. Volgens hem had het platteland alleen maar nadeel hiervan, omdat de koeien en kippen niet aan zomertijd deden en daardoor nodeloos in de war raakten. Voor de mensen in de grote stad was het misschien handig, maar in de kleine dorpjes bracht het alleen maar verwarring.

In 1923 zei Braat tijdens een debat dat hij had gehoord dat er in Friesland sommige mensen zo in de war waren geraakt door de zomertijd dat ze met twee klokken leefden: één met de oude tijd en één met de nieuwe tijd. Het leverde de hoon op van zijn medeparlementariërs. Een jaar eerder steunde Braat zelfs een pleidooi om de zomertijd alleen maar in de stad in te voeren en het platteland terug te laten keren naar de zonnetijd. Daarmee zou Nederland afscheid nemen van de uniforme tijd, die toen pas dertien jaar bestond.

## Gezocht!

De School voor Journalistiek doet onderzoek naar de mediabehoefte van gepensioneerden. Zij willen graag met ouderen (65+) in gesprek over dit onderwerp. Dat gesprek zou plaats kunnen vinden in de Bosroos.

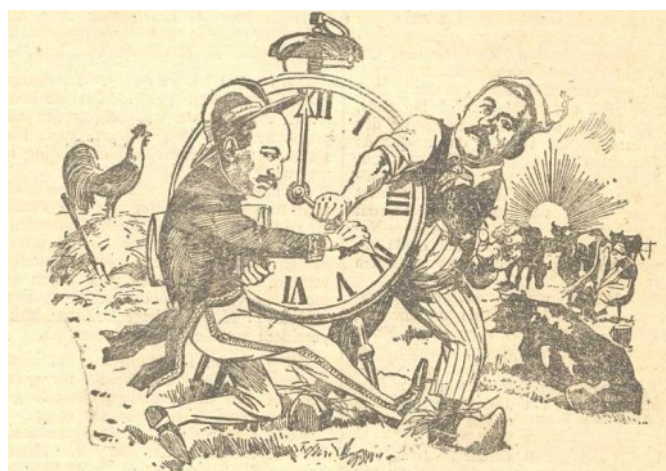
Hiervoor zijn zij op zoek naar een groep die bestaat uit zo'n 10 ouderen. Samen met deze groep willen ze ongeveer een uur rond de koffietafel zitten om het met u te hebben over uw mediabehoefte en wat u hierbij mist en wat verbeterd kan worden. Dit wordt dan een leuk interactief gesprek met een quiz en wat lekkers! Zij denken dat u het gesprek ook als leuk kunt ervaren en zij hopen van elkaar te kunnen leren. Graag komen zij dan ook in contact met u als u wil meewerken aan hun onderzoek.

Braat, alias de verlosser van de zomertijd, slaagde er in 1925 ook nog in om de Olympische Spelen in verband te brengen met zijn protesten tegen de zomertijd. In zijn woorden waren het vooral de sporters in de grote stad, die meer plezier beleefden aan zinloze bezigheden als fietsen of voetballen omdat het 's avonds een uur langer licht bleef. En dat terwijl op het platteland de boeren dan allang naar bed waren om de volgende ochtend weer vroeg aan het werk te gaan. Zelfs de meeste inwoners van het platteland werden uiteindelijk moe van deze versimpeling van zaken.

Toch is er nog een straat naar hem vernoemd namelijk de Arend Braatlaan in Hekelingen.

Mary-Ann

Bron: historiek.net



Afbeelding uit de Delftsche courant van 20 februari 1924. Onderschrift: "Minister Ruys en de beroemde afgevaardigde Braat strijden voor en tegen den zomertijd" (Delpher)

Het gesprek wordt opgenomen op video om dit achteraf goed te kunnen bestuderen. De beelden worden enkel intern gebruikt en zullen na het onderzoek vernietigd worden.



We horen graag of u deze studenten bij deze opdracht zou kunnen helpen. Bent u geïnteresseerd in deze eenmalige bijeenkomst, neem dan contact op met Adri Koch, secretaris KBO om te helpen bij het onderzoek van deze journalisten in opleiding.

Tel. 0318 65 03 68 of email: [secretaris@kbo-ede.nl](mailto:secretaris@kbo-ede.nl)

Sterre Kerkdijk journalist io.

## Column Mantelzorg ontvangen, zegen of last?

Als mantelzorger voor mijn bijna 87-jarige moeder met daarnaast een drukke baan en verschillende bestuursfuncties weet ik hoe zwaar mantelzorg is. Echter, er wordt de laatste tijd heel veel aandacht besteed aan de zware taken van de mantelzorger, maar gek genoeg horen we maar zelden hoe de persoon die mantelzorg nodig heeft dit ervaart. Maar al te vaak wordt uitgegaan van hulpeloze, invalide en/of (licht) dementerende ouderen, die dankbaar moeten zijn dat er iemand is die voor hen klaarstaat en zij nog in de vertrouwde woning mogen blijven wonen. Daarbij wordt veelal geen rekening gehouden met de wensen van deze senioren. Nu zal dat in alle gevallen niet kunnen, zeker niet wanneer er sprake is van dementie. De



meeste senioren zijn nog goed in staat zelf beslissingen te nemen. Dan is de hulp in de vorm van mantelzorg welkom, maar kan en wil de ontvangende senior graag zelf de touwtjes in handen houden.

Regelmatig gaat het daar mis. Bijvoorbeeld wijkverpleging die ongevraagd aangeeft dat men uw opname in een verzorgingstehuis zal steunen. Daarbij volkomen voorbijgaand aan het feit dat u zich met traplift en wat ondersteuning nog prima thuis kunt redden en geen haar op uw hoofd eraan denkt naar een verzorgingstehuis te gaan. En nee, u bent geen eigenwijze oudere die hier tegenin gaat, maar iemand die een onafhankelijk leven achter zich heeft, een gezin

heeft grootgebracht of veertig jaar heeft gewerkt, hypotheek heeft geregeld, verzekeringen afgesloten enz. enz. Kortom, iemand die zich altijd heel goed heeft weten te redden en plotseling door ziekte of een val in plaats van in de gevende in de nemende rol terechtkomt.

Mantelzorgende kinderen zien zich soms geplaatst in een omgekeerde rol. Ouders worden kinderen, kinderen gaan de rol van de ouders vervullen. Voor beiden geen prettige situatie, temeer omdat de leefstijl de laatste jaren enorm is veranderd. Waar de tachtigplussers van nu alle tijd hadden om opa en oma te spelen, zijn de vijftigers en zestigers nog steeds ongelooflijk druk. Doordat men steeds later aan een gezin begint wonen soms de kinderen nog thuis. Bovendien, dat krijgen we allemaal mee in het nieuws, ook de parttime werkende vrouw wordt momenteel onder druk gezet fulltime te gaan werken. Dan moet er nog worden gesport, vrijwilligerswerk gedaan en oh ja, ook nog mantelzorgen. Vooral dat laatste geeft de mantelzorg ontvangende ouderen een schuldgevoel. De kinderen, dan wel buurvrouw/buurman, vriend of vriendin zijn toch al zo druk en nu moet er ook nog voor hen worden gezorgd.

Aan al de mantelzorg ontvangende ouderen wil ik graag het volgende meegeven. Niet doen dat schuldgevoel! Laat het gewoon over u komen. U heeft uw sporen verdiend. Geniet van wat u nog kunt, maak gebruik van aangeboden hulpmiddelen, zorg en hulp. Vooral ook, u heeft nog steeds een stem, een mening, waar men naar dient te luisteren. Het mag dan allemaal niet meer zo flitsend gaan, u doet er zeker nog toe!

*Marianne Ederveen*

Bron: KBO-G

## Iets voor u?

### Bestuurslid/notulist gezocht voor KBO-Ede

Vorig jaar zijn we er in geslaagd om ons bestuur aan te vullen met een nieuwe voorzitter en een nieuwe 1<sup>e</sup> penningmeester van onze seniorenvereniging. Wij konden kort geleden een tweede Vrijwillige Ouderen Adviseur verwelkomen, die na de daarvoor gevolgde opleiding, inmiddels beschikbaar is voor ouderen die advies willen vragen over de problemen waar ouderen tegenaanlopen. Verder hebben we een deskundige bereid gevonden om binnenkort als vrijwillige computerhulp senioren te adviseren bij computerproblemen.

Al met al een mooi resultaat en heel belangrijk voor onze dienstverlening aan de ouderen in onze gemeente.

Maar we zijn er nog niet. Er zijn nog enkele vacatures binnen het bestuur. Een ervan is een bestuurslid die de verslaglegging van de maandelijkse bestuursvergaderingen voor zijn/haar rekening neemt en samen met de secretaris ook andere secretariaatswerkzaamheden verricht. De totale tijdsbesteding is ongeveer 2 tot 4 uur per week.

*Het bestuur*

## Welkom nieuwe leden

Mevr. A. Visser



## Provinciale verkiezingen 2023

15 maart 2023 zijn de verkiezingen voor de Provinciale Staten. U kiest dan een lid van een politieke partij om u de komende 4 jaar te vertegenwoordigen. In Gelderland zijn er 55 Statenleden. Zij hebben 3 belangrijke taken. Ze geven opdracht aan Gedeputeerde Staten om plannen te maken voor de inrichting van de provincie. Vervolgens controleren ze de uitvoering van alle plannen. Ze kiezen de leden van de landelijke Eerste Kamer. Uw stem bij de Provinciale Statenverkiezingen bepaalt dus uiteindelijk ook hoe de samenstelling van de Eerste Kamer eruit komt te zien.

### Wat valt er te kiezen?

Er zijn maar liefst 18 partijen waar u 15 maart op kunt stemmen. Door te stemmen heeft u invloed op hoe alles de komende jaren in Gelderland wordt geregeld. Bijvoorbeeld over provinciale wegen, fietspaden, duurzame energie en ruimte voor natuur, agrarische zaken, wonen, recreatie en industrie. Er valt echt iets te kiezen in Gelderland. Maar wat precies? Vanaf 1 februari biedt Provincie Gelderland u een kort overzicht van de deelnemende partijen die u graag uitleggen waar zij voor staan. [www.gelderland.nl](http://www.gelderland.nl).

De komende verkiezingen zijn erg belangrijk als het aankomt op de klimaat- en stikstofplannen. U heeft vast al vernomen dat Schiphol en Rijkswaterstaat nog voordat er iets geregeld was stikstofcertificaten opkochten voor eigen belang. De grote hoeveelheid Natura 2000

gebieden hier in Gelderland staan daarmee meteen op achterstand en de boeren die tegen deze gebieden aan liggen zijn vooral de dupe.

Daarnaast kunt u op 15 maart uw stem uitbrengen voor de Waterschapsverkiezingen.

Informatie over de Waterschapsverkiezingen  
Zie [unievandewaterschappen.nl/themas/waterschapsverkiezingen](http://unievandewaterschappen.nl/themas/waterschapsverkiezingen)

Let hier vooral op het bestaan van 'geborgde zetels', dit was een manier om boeren en bedrijven onevenredig veel invloed te geven en is enigszins aangepast.

### Hulp bij uw keuze

Om u te helpen een keuze te maken, kunt u vanaf 17 februari 2 stemwijzers gebruiken: Mijn Stem en Kieskompas.

*Erik*



Bron: Prov. Gelderland

Commissaris van de Koning  
Gelderland, John Berends

## Leve de democratie in een couplet of vier

*Voor Limburgers, Zeeuwen en Friezen  
Valt er straks weer heel wat te kiezen  
De "Streekpolitiek" dat is echt uniek  
Wie wint er? En wie gaat verliezen?*

*In Zuid-Holland, Limburg en Utrecht  
Stemt iedere burger met kiesrecht  
Zo als dat steeds gaat, stemt men voor de Senaat!  
Met Democratie gaat het nooit slecht.*

*In Gelderland, Salland en Twente  
In Flevoland, Groningen Drenthe  
Komt men aan de beurt  
Ook daar niet getreurd  
Is stemrecht voor "wieve" en "venten"*

*In Noord-Holland en ook in Brabant  
Neemt men het rode potlood in de hand  
Partij naar uw zin? Kleur 't hokje maar in.  
Zo gaat het geweldig in ons land.*

*Theo*

## Militaire dienst

Ik ben dienstplichtig militair geweest; ik was van de lichter '67-1. Tot op de dag van vandaag heb ik dienstkameraden die ik jaarlijks zie. Wij hebben herinneringen waar we nog altijd vreselijk hard om moeten lachen. Als we een mars moesten lopen, zeiden we bijvoorbeeld dat onze schoenen te klein waren en opgerekt moesten worden. Als we terugkwamen van de schoenmaker doken we de sloot in, want dan hoorden we de marssoldaten al aan komen stampen. De rest van de dag moesten wij dan de gangen aanvegen. We werden er niet moe van, in tegenstelling tot de marsmannen die afgepeigerd weer terugkwamen. En dit is maar een van de verhalen die ik zou kunnen vertellen.

*Thieu Timmermans (75), Liempde*





## Van het bestuur

U bent allen van harte uitgenodigd voor onze Algemene Ledenvergadering op woensdagmiddag 15 maart a.s. om 14.00 uur in de Bosroos met aansluitend, ca. 15.30 uur een gezellig samenzijn onder het genot van een hapje en drankje.

*Het bestuur*



## Algemene Leden Vergadering

Het bestuur van KBO afdeling Ede nodigt u uit voor de Algemene Leden Vergadering (ALV) op:

**Woensdag 15 maart 2023 om 14.00 uur in de Bosroos (Hoek rotonde Veenderweg), ingang: Rozenlaan. te Ede.**

Er is voldoende parkeergelegenheid in de omgeving.

De zaal is open vanaf 13.30 uur.

### AGENDA

1. Opening door de voorzitter de heer Ap Dominicus
2. Vaststelling van de agenda.
3. Vaststellen van de notulen van de Algemene Leden Vergadering van 16 maart 2022.  
*De notulen van deze ALV zijn te vinden op onze website: [www.kbo-ede.nl](http://www.kbo-ede.nl).  
Belangstellenden kunnen de notulen opvragen via e-mail of telefonisch bij de secretaris. Tevens liggen er enkele exemplaren van de notulen op de tafels tijdens de vergadering.*  
Toelichting op het Algemeen Jaarverslag 2022
4. Financieel jaarverslag 2022.
  - Toelichting en beantwoording van vragen door de penningmeester.
  - Verslag door de leden van de kascommissie mevrouw Marja Ankoné en de heren Thijs Waasdorp en Bertus Damman.
  - Decharge aan het bestuur door de ALV over het gevoerde beleid.
5. Begroting 2024 en vaststellen van de contributie 2024

Pauze

6. Bestuursverkiezing:  
Volgens het rooster van aftreden is de heer Adri Koch in 2023 aftredend en weer herkiesbaar.
7. Benoeming leden kascommissie voor het lopende jaar 2023.  
Het is de bedoeling om tijdens de vergadering een nieuw reserve lid te benoemen. Kandidaten kunnen zich al vóór maar ook tijdens de vergadering melden bij de secretaris.
8. Mededelingen uit het bestuur.
9. Rondvraag
10. Sluiting van de vergadering om ca. 15.30 uur.

## 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

## Silicagelzakjes houden je spullen in huis langer mooi

Je vindt ze vaak in een schoenendoos of in de zak van een nieuwe jas: kleine zakjes met doorzichtige korrels. Deze zogenaamde silicagelkorrels absorberen water en zorgen ervoor dat producten onderweg niet beschadigen door vocht. Normaal gooi je ze meteen weg, maar waarom eigenlijk? Ze komen thuis ook van pas!

### Oude foto's mooi houden

Heb je een doos met oude foto's in huis? Stop er een zakje silicagel in zodat foto's minder snel verkleuren en dus langer mooi blijven.

### Vochtige camera voorkomen

Stop een silicagelzakje in je cameratas. Als je op vakantie bent in een omgeving met een hoge luchtvochtigheid kan de cameralens namelijk vochtig worden. Een zakje silicagel voorkomt dat er water in de camera komt.

### Stinkende sportkleding: verleden tijd!

Kleding die je na het sporten in een tas gooit gaat snel stinken. Voorkom de ergste stank door wat silicagelzakjes in de tas te stoppen. De korrels nemen het vocht op en zorgen ervoor dat de tas frisser ruikt.

### Gereedschap roest minder snel

Gereedschap gaat roesten door vocht. Leg er zakjes silicagel bij, zo blijft het langer mooi!

### Weg stinkschoenen!

Heb je last van zweetvoeten met stinkschoenen tot gevolg? Bewaar enkele silicagelzakjes in de schoenen om het vocht te absorberen en vieze geurtjes tegen te gaan.

### Schone handdoeken

Om handdoeken zo fris en droog mogelijk te bewaren in de badkamer, stop je een paar silicagelzakjes in de stapel. Zo blijven de handdoeken veel langer fris!

### Dierenvoeding bewaren

Heb je een grote zak hondenbrokken of kattenvoer in huis? Doe een paar zakjes silicagel in de verpakking zodat de voeding droog en vers blijft. Wel goed opletten dat je het niet per ongeluk in de voerbak doet natuurlijk.



### Bloemen drogen

Verse bloemen laten drogen? Stop ze in een doos samen met wat silicagelzakjes. Zo drogen de bloemen heel mooi en efficiënt op.

### Tuinzaden bewaren

Als je een eigen voorraad zaden hebt om te zaaien in de tuin, is het belangrijk om ze droog te bewaren en zo schimmelvorming tegen te gaan. Met een paar silicagelzakjes bewaar je jouw zaden veilig en droog tot het juiste seizoen.

### Extra tip

Werken de zakjes niet meer? Stop ze een uurtje in de oven die op honderd graden Celsius staat. Ze zijn vervolgens weer zo goed als nieuw!

Bron: Plus online

## Actie nodig om toegang betalingsverkeer te verbeteren

Banken moeten snel concrete maatregelen nemen om bankieren voor alle consumenten toegankelijk te maken en te houden. Dat zeggen belangen- en consumentenorganisaties in een reactie op het onderzoek van De Nederlandsche Bank (DNB) naar de digitalisering van het betalingsverkeer. Uit dat onderzoek blijkt dat 2,6 miljoen Nederlanders moeite hebben met digitaal bankieren.

Het DNB-rapport maakt korte metten met het idee dat vooral ouderen moeite hebben met digitaal bankieren en dat dat probleem in de loop der jaren vanzelf verdwijnt. Ook consumenten met bijvoorbeeld een lichamelijke of verstandelijke beperking of



die niet goed kunnen lezen, lopen vast. Net als mensen die de Nederlandse taal onvoldoende spreken of de cultuur niet kennen. 'Het rapport is een eyeopener', vinden de belangenorganisaties. 'Het maakt voor het eerst een grote en diverse onzichtbare groep bankklanten zichtbaar.'

### Afhankelijkheid

Het onderzoeksrapport schetst een ontvenderend beeld van de gevolgen van digitalisering van het betalingsverkeer voor mensen in een kwetsbare positie. De sluiting van veel bankfilialen en het afschaffen of steeds duurder maken van basiszaken als overschrijfformulieren, inlogtokens en papieren afschriften, leiden bijvoorbeeld tot afhankelijkheid. Mensen zien zich genoodzaakt bankzaken uit handen te geven aan anderen. 'Zeer ongewenst', aldus de belangenbehartigers. 'Niet-digitaal bankieren moet voor bepaalde groepen mogelijk blijven.'

(Vervolg op pagina 11)

*Wat is het toppunt van nieuwsgierigheid?*

*Door het sleutelgat van een glazen deur kijken!*

## Vervolg betalingsverkeer

### Niet financieel gestraft

De banken hebben in een reactie op het rapport al aangegeven dat ze garanderen dat niet-digitale klanten gebruik kunnen blijven maken van niet-digitale basisbankdiensten zolang als dat nodig is. De belangenorganisaties zijn blij met deze toezegging. 'Maar', waarschuwen ze: 'Dat mag niet tot extra kosten voor deze doelgroep leiden. Consumenten mogen niet financieel gestraft worden omdat ze niet mee kunnen met de digitalisering.'

### Persoonlijk contact

De belangenorganisaties herkennen veel knelpunten in het rapport. Al langer wijzen zij de sector bijvoorbeeld op het gebrek aan persoonlijk contact door sluiting van kantoren en een ondoordringbaar, niet altijd behulpzame telefonische klantenservice. Tegelijk constateert DNB dat de doelgroep nauwelijks op de hoogte is van de diverse servicepunten, zorgcoaches en cursussen die banken bieden. Die mismatch moet worden opgelost, vinden de belangenorganisaties. Er moet zo snel mogelijk een landelijk dekkend netwerk van lokale, wijkgerichte bankservicepunten komen, waar klanten van alle banken persoonlijk worden geholpen met algemene bankvragen.

## Pi-dag

Toen ik op zoek was naar inspiratie voor een artikeltje kwam ik tot de ontdekking, dat er een Pi dag bestaat.

Wat je al niet kunt bedenken om te vieren.

Wie op school wiskunde heeft gehad kent pi als een hulpmiddel om het oppervlak van een cirkel te berekenen.

**$\pi$ -dag**, de veertiende dag van de derde maand wordt wereldwijd op wiskundeafdelingen van universiteiten gevierd. De cijfervolgorde is in navolging van de datumnotatie jaar/maand/dag, bijvoorbeeld 2020/03/14. De driecijferige benadering voor  $\pi$  is namelijk 3,14.

Op scholen en universiteiten in Amerika begon men een aantal jaren geleden de  $\pi$ -dag te vieren met het eten van taart (in het Engels *pie*, ook de letter *pi* wordt door Engelstaligen zo uitgesproken) of *pizza*. Er worden etenswaren gemaakt in de vorm van een  $\pi$ -teken en spelletjes gespeeld.

De organisaties onderschrijven de visie van DNB dat de groep kwetsbare consumenten alleen maar groter wordt als banken geen actie ondernemen. Ze roepen de banken daarom met klem op om de adviezen uit het rapport over te nemen in een concreet uitvoeringsplan. Op zeer korte termijn en op grote schaal.

Dit is een gezamenlijke reactie van:

- ANBO
- Consumentenbond
- Iederin
- KBO-PCOB
- Koepel Gepensioneerden
- Netwerk Organisaties van Oudere Migranten (NOOM)
- Oogvereniging
- Senioren Netwerk Nederland (SNN)
- Stichting ABC



Tijdens de UNESCO-conferentie in november 2019 werd 14 maart uitgeroepen tot internationale dag van de wiskunde.

Ik zou zeggen allemaal veel plezier met wiskunde/rekenspelletjes op 14 maart aanstaande, overigens de verjaardag van de grote wiskundige Albert Einstein.

Mary-Ann

Bron: internet



Pi Pie ofwel Pi-taart, gebakken op de Technische Universiteit Delft in 2008

Iemand die eenvoudig gelooft en naar dat geloof ook handelt, is meer dan iemand die het op onjuistheden weet te betrappen.

Godfried Bomans

De directeur van Shell zit achter zijn bureau als er een werknemer binnenkomt. "Directeur, ik ben volgende week 25 jaar getrouwd. Zou ik een dagje vrij kunnen krijgen?"

"Nou vooruit. Maar ik heb dat gezeur toch niet iedere 25 jaar, hè!"

## Wereldgebedsdag, vrijdag 3 maart 2023

Elk jaar gaan op de eerste vrijdag in maart gebeden de wereld rond. In alle 173 landen die meedoen aan de viering, voelen honderdduizenden mensen zich door gebed verenigd en bemoedigd. Gedurende 24 uur vindt ergens in de wereld een bijeenkomst plaats en zo zijn we over de hele wereld verenigd in een keten van gebed.



Dit jaar is de orde van dienst samengesteld door vrouwen uit Taiwan.

Het thema is: Zichtbaar geloven, gebaseerd op Efeziërs 1:15-19. De brief is naar een geloofsgemeenschap gestuurd om dankbaarheid te uiten. Paulus dankte God voor de Efeziërs die hun

liefde en geloof leefden en bad dat ze deze drie waarheden mochten zien: de hoop waartoe God de discipelen heeft geroepen, de rijkdom van Gods glorieuze erfenis onder de heiligen en de onmetelijke grootheid van Gods kracht.

In Ede, Bennekom en Lunteren zijn er op vrijdag 3 maart diensten, die door de gezamenlijke kerken worden georganiseerd.



Bennekom: 10.30 uur in de Beringhemzaal, huize Walraven, Baron van Wassenaerpark

Bennekom 19.30 uur in 't Kerkheem, Kerkhoflaan 34

Ede: 19.30 uur in de Ontmoetingskerk, Zuilestein 1

Lunteren: 19.30 uur in de Moluks Evangelische Kerk, Van Limburg Stirumstraat 25

U bent van harte welkom.

U kunt uitgebreide informatie vinden op de website: [www.wereldgebedsdag.nl](http://www.wereldgebedsdag.nl)

Mary-Ann

## 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! Voordelig bellen? Kan ook.

Profiteer dus van uw lidmaatschap en bezoek de website: [www.kbogelderland.nl/ledenvoordeel](http://www.kbogelderland.nl/ledenvoordeel)



## Zijn voorgesneden groenten even gezond als verse groenten?



Ze zijn lekker snel en handig in gebruik: voorgesneden groenten in een zakje. Maar zijn deze gesneden groenten net zo gezond als de verse groenten die je zelf snijdt? En hoe kan het dat zakjes voorgesneden groenten zo lang houdbaar zijn?

Goed nieuws: we eten steeds meer groenten en fruit! In 2021 aten we in Nederland 3 procent meer verse groenten en fruit dan

het jaar ervoor, toen de consumptie ook al met 4% was gestegen. Dat blijkt uit een analyse van het Groenten Fruit Huis. De grootste trend die zij hierbij zien, is dat er steeds meer voorgesneden groenten worden gekocht. De reden: we houden van gemak. Voorgesneden groenten

kunnen direct uit het zakje de pan in. Bovendien zit er in de zakken vaak een selectie van verschillende soorten groenten, die je niet meer allemaal los hoeft te kopen. Daardoor blijf je niet zitten met een overgebleven halve stronk bloemkool of stuk prei. Dat maakt gesneden groenten ondanks de plastic verpakking toch duurzaam, want je gooit zo minder weg. Wat ook lekker gemakkelijk is als je hoofd tijdens het boodschappen doen nog niet zo naar kokkerellen staat: je hoeft niet na te denken welke groenten er allemaal lekker zijn in een Chinese wok schotel of door de bami. Nadelen zijn er ook, want voorgesneden groenten zijn uiteindelijk wel een stuk duurder dan wanneer je dezelfde hoeveelheid groenten vers koopt. Is voorgesneden groente eigenlijk wel net zo gezond als verse groente? We beantwoorden vijf vragen over voorgesneden groenten.

(Vervolg op pagina 13)

## Vervolg voorgesneden groenten

### 1. Zitten er vitamines in voorgesneden groenten?

Tijdens het snijden en schillen van groente gaan er altijd wat vitamines verloren. Lucht, licht, vocht en warmte zijn namelijk de vijanden van vitamines. Door groente te snijden, komen de vitamines in aanraking met zuurstof en worden ze onwerkzaam. Maar lang niet elke vitamine is even kwetsbaar. In alle groenten zit veel vitamine C en in groene (blad)groenten ook veel foliumzuur. Juist deze vitamines zijn gevoelig voor lucht en licht. Hoe kleiner je groente en fruit snijdt, hoe groter de blootstelling aan zuurstof en licht en hoe meer vitamines verloren gaan. Gelukkig gaat dat vitamineverlies niet heel snel. Pas uren na het snijden zijn er echt grote hoeveelheden vitamine verdwenen. Als je thuis je groente snijdt en het vervolgens direct bereidt, is er niets aan de hand. Om vitamineverlies in voorgesneden groenten zoveel mogelijk te beperken, worden de groenten na het snijden zo snel mogelijk verpakt onder een beschermende atmosfeer. Dit betekent dat de lucht in de verpakking is aangepast en er minder zuurstof in zit. Hierdoor doen voorgesneden groenten qua vitamines nauwelijks onder voor zelf gesneden groenten.



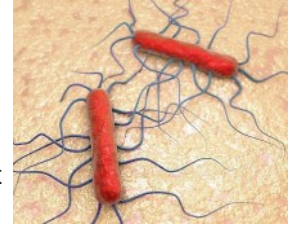
### 2. Wat houdt voorgesneden groenten fris?

De 's ochtends in reepjes gesneden paprika of plakjes wortel die je als gezonde middagsnack mee naar je werk neemt, bevat uren later niet alleen minder vitamines. Je groentesnack ziet er ook een stuk minder appetijtelijk uit: de groenten zijn verkleurd, slap of uitgedroogd. En die dunne linten courgette (courgetti) die je een paar uur van tevoren al hebt gesneden voor een pastamaaltijd 's avonds, zijn ineens veranderd in een klef hoopje slierten, door het vocht dat er uit is gelekt. Hoe kan het dat voorgesneden groenten in een zakje er wél fris uit blijven zien? Hoe blijven ze zo lang houdbaar? Dat komt door de speciale verpakking. De voorgesneden groenten worden zuurstofvrij verpakt en er worden speciale verpakkingsgassen aan de verpakking toegevoegd om de inhoud langer goed te houden. Deze verpakkingsgassen zijn veilig en goedgekeurd door de Europese Unie (E938 t/m E949). Op het etiket staat dan aangegeven 'verpakt onder beschermende atmosfeer'. Deze gassen veranderen het product zelf niet en op het moment dat je de verpakking opent, vervliegen ze weer.

### 3. Is er een grotere kans op vervuilingen of bacteriën in voorgesneden groente?

Na het snijden is groente veel kwetsbaarder voor bederf. Toch is de kans op schadelijke bacteriën in zakjes voorgesneden groenten maar heel klein, dankzij de beschermende gassen en strikte hygiëneregels in de fabriek waar de groenten gesneden worden. Zolang de verpakking niet open is gegaan en je de

houdbaarheidsdatum en koelinstructies in acht neemt, is voorgesneden groente veilig om te eten. Het komt wel eens voor dat het zakje van de verpakte groenten een beetje bol staat. Dit wordt veroorzaakt door het gas dat in het zakje zit in combinatie met het "ademen" van de producten. Een opbollend zakje betekent dus niet dat de inhoud bedorven is, je kunt het gewoon nog eten. Check wel altijd even of de groenten nog niet over de houdbaarheidsdatum zijn, of te lang buiten de koelkast zijn bewaard. Eenmaal geopend bederft de groente snel.



Listeriabacterie

### 4. Hoe bewaar je voorgesneden groenten het beste?

Voorgesneden groenten kun je gebruiken tot de houdbaarheidsdatum die op het zakje aangeven staat. Net als voor andere gekoelde producten geldt voor voorgesneden groenten dat je ze koel moet bewaren tot gebruik. Leg ze na aanschaf dus zo snel mogelijk, maar in ieder geval binnen 2 uur, in de groente la van je koelkast. Houd er rekening mee dat alleen in gesloten zakjes beschermende gassen aanwezig zijn. Zodra een zakje geopend wordt, vervliegen de gassen en gaat het vitamineverlies in de voorgesneden groenten weer verder. Gebruik je maar een half zakje groenten voor je maaltijd? Frommel dan niet het zakje dicht om het vervolgens nog een paar dagen in de koelkast te bewaren, maar verpak de overgebleven groenten zo licht- en luchtdicht mogelijk, bijvoorbeeld in een koelkastdoos. Bewaar het vervolgens maximaal een dag in de koelkast. Wil je de groenten langer bewaren, dan is de vriezer een optie. De zakjes met groenten zijn niet geschikt om zo in de vriezer te bewaren, maar je kunt de voorgesneden groente wel invriezen als je ze vooraf blancheert en daarna bewaart in een speciale diepvrieszak of diepvriesdoos. Blancheren is een kooktechniek waarbij je de groenten 2 minuten in kokend water legt en daarna gelijk met koud water afspoelt. Dit snelle koken doodt enzymen die je smaak en structuur van je groenten bederven. Het koude water stopt het kookproces, waardoor je groenten wel stevig de vriezer in gaan. Voorgesneden groenten kun je zo nog 3 maanden bewaren. Groenten die veel water bevatten zoals sla en tomaat, kan je beter niet invriezen. Tijdens het ontdooien geeft de groente dan zoveel water af dat er weinig van overblijft.



(Vervolg op pagina 14)

## Vervolg voorgesneden groenten

### 5. Hoe bereid je voorgesneden groenten het best?

Ook bij de bereiding dient het groentegemak de mens, want op veel zakjes voorgesneden groenten staan al instructies of recepten voor de bereiding. Toch zijn er een paar dingen waar je op kunt letten, om zoveel mogelijk te profiteren van alle gezonde vitamines en mineralen in groenten. Zowel voor voorgesneden als voor vers gesneden groenten geldt dat er bij het koken zo'n 20 tot 50 procent van de in water oplosbare vitamines, zoals vitamine C en foliumzuur, verloren gaan. Mineralen zoals kalium zijn oplosbaar en gaan voor een deel over in het kookwater. Je kunt het verlies van deze vitamines en mineralen beperken door de groente niet langer te koken dan nodig is, en in zo min mogelijk water. Doe de groente pas in de pan als het water kookt. Hergebruik het kookwater bijvoorbeeld weer in een saus of als soep. Zo spoel je geen vitamines en mineralen door het afvoerputje van je gootsteen. Varieer in je bereiding door groente te stomen, roerbakken of te grillen.

Je gebruikt dan geen vocht waarin vitamines en mineralen kunnen oplossen en je eet ook nog eens lekker gevarieerd.

### Samengevat: hoe gezond scoren voorgesneden groenten?

Qua vitamines en mineralen scoren voorgesneden groenten bijna net zo goed als wanneer je verse groenten zelf snijdt. Een ander gezond voordeel is dat voorgesneden groenten het voor veel mensen makkelijker maken om groenten te eten. Vooral de zakken met gemengde groenten zorgen voor wat extra variatie op ons bord en dat is gezond. Een minpunt is de beperkte portie. Voor een gezonde maaltijd met minimaal 250 gram groente, moet je al snel meerdere zakken kopen. Voor je portemonnee is dat minder gezond.

Bron: internet



## Wel of niet handsfree?

Sinds vorig jaar mogen we niet meer appen op de fiets. Maar wat mag je eigenlijk nog wel vasthouden tijdens het fietsen, behalve je stuur?

### Apparaten

Het appverbod is duidelijk gericht op mobiele apparatuur, maar geldt het verbod voor alle apparaten? Nee. Een e-sigaret en een speaker mag je bijvoorbeeld wel in de hand houden tijdens het fietsen. Maar te allen tijde geldt dat je de aandacht bij het verkeer moet houden en dat het apparaat jouw veiligheid en die van anderen niet in gevaar mag brengen. Daarom mag je tijdens het fietsen ook niet je smartwatch bedienen.



Naar een muziekje luisteren op je smartphone mag wel, net als navigeren met behulp van een telefoonhouder, maar dit moet handsfree gebeuren. Dat betekent dat je het apparaat alleen mag bedienen bij stilstand; tijdens het fietsen moet het apparaat in een houder op het stuur zitten of in een zak of een tasje opgeborgen zijn. Bij het luisteren van muziek moet je bovendien het omgevingsgeluid nog goed kunnen horen. Gebruik daarom maar één oortje of zet het volume laag.

Let op: je mag het snoertje van de oortjes niet in de hand hebben, omdat deze rechtstreeks verbonden is met het apparaat.

### Hond

Fietsen met de hond mag, zelfs als je de riem vasthoudt. De norm is hier dat het mag, mits je geen gevaar of hinder veroorzaakt. Gebeurt er toch iets door toedoen van je hond, dan kan dat een rol spelen bij de schuld- en aansprakelijkheidsvraag. Er zijn speciale beugels waarmee je een hond naast de fiets kunt laten lopen, zonder dat je de riem hoeft vast te houden. Zo kun je handsfree fietsen met de hond.



### Paraplu

Een paraplu in de hand kan het zicht belemmeren en bij een stevige wind kan hij de aandacht flink afleiden. Misschien is een plu gevaarlijker dan een mobieltje. Maar verboden?

Nee, er is geen wetsartikel dat het fietsen met een paraplu verbiedt. Tenminste niet direct. Volgens artikel 5 van de Wegenverkeerswet dien je je als weggebruiker dusdanig te gedragen dat je geen gevaar of hinder op de weg veroorzaakt. Doe je dat wel en gebeurt er iets, dan kan dat – net als bij de hond – een rol spelen bij de aansprakelijkheidsvraag.

Bron: Plus Online



## EdeDoet bonnen doneren

Twee keer per jaar ontvangt u een cheque van *EdeDoet*. In de tweede helft van maart ontvangt u een enveloppe met een cheque van Ede Doet. KBO Ede heeft als doel ouderen op diverse manieren te ondersteunen. Wilt u op de envelop met de waardebon schrijven dat ze voor KBO Ede zijn, dan komen ze ook bij ons terecht. Tot uiterlijk (zie bon) kunt u uw bonnen inleveren bij:

1. Gijsbert van Ingen, Doeshof 11, 6715 DS Ede
  2. Fred Deuning, Pollenstein 17, 6714 DC Ede
  3. Erik Erkelens, Wildforster 30, 6713 KB Ede
  4. Thea Tjio, Laurens Janszn. Kosterstraat 5, 6717 BX Ede
  5. Adri Koch, Lange Akkers 135, 6711 TL Ede
  6. Mary-Ann en Theo Borggreve, Veenweg 3, 6741 EA Lunteren
  7. Joop en Ria Kester, Groenestraat 78, 6721 JC Bennekom
  8. Trudy van Schoonhoven, (tijdens activiteiten in De Bosroos)
- Hartelijk dank voor uw medewerking om uw waardecheque te doneren aan KBO Ede!

*Het Bestuur*

## Foto's van de Quiz-dag in de Bosroos



## Voorpagina

Bent u amateurfotograaf, hobbyfotograaf of maakt u leuke kiekjes? Onze redactie staat open voor inzendingen die iets met het seizoen van de volgende maand maken hebben, liefst uit de gehele gemeente Ede. De foto's moeten wel een mooie resolutie hebben, dus HD, want drukwerk is pas mooi als er een

fotocamera of telefoon met goede fotokwaliteiten voor is gebruikt.

U kunt uw inzending of vragen sturen naar [kbonieuwsbrief@gmail.com](mailto:kbonieuwsbrief@gmail.com).

*Erik Erkelens*



*Keukenhof*

## Samen "Uit eten"

Op vrijdag 3 maart gaan we eten om 18.30 uur bij het Aziatisch restaurant Nieuw Garden, Bellestein 53-55.

Je kunt je hiervoor nog aanmelden.

**Let op:** i.v.m. enkele feestdagen in de maanden **april** en **mei** gaan we eten op de **tweede vrijdag** van de maand t.w. **vrijdag 14 april** en **vrijdag 12 mei**.

Jullie worden altijd om 18.30 uur verwacht.



In de volgende Nieuwsbrief laat ik weten welk restaurant het dan wordt.

In verband met reservering is het nodig om je van tevoren aan te melden.

Meld je aan en ervaar hoe gezellig het samen eten is. Voor het aanmelden of voor informatie kun je contact opnemen met:

Marja Ankoné, tel. 0318-62 00 31.

## 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

- 15 maart: ALV (Algemene Ledenvergadering) Alleen voor KBO leden
- 19 april: lezing over een uitvaart

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 en Lunteren Programma

- Woensdagmiddag 15 maart: 'Van Pesach naar Pasen' door ds. D. Hoolwerf  
De bijeenkomsten zijn in "Rehoboth", Driehoek 11 te Ede, tenzij anders vermeld.

### PCOB Bennekom Programma

- Zie [www.pcob.nl/nieuws/activiteiten-pcob-bennekom/](http://www.pcob.nl/nieuws/activiteiten-pcob-bennekom/) voor activiteiten  
Locatie voor de activiteiten: Gemeentecentrum De Brink. Brinkstraat 39 in Bennekom.



### SUDOKU ★★ ★

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



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

