

# NIEUWSBRIEF KBO



**afdeling Ede**

**jaargang 30, nr. 4 april 2023**



**In dit nummer:**

Colofon	<b>2</b>
Voorwoord	<b>3</b>
Agenda O & O	<b>3</b>
Pastorale bijdrage	<b>4</b>
Busreisje O & O	<b>6</b>
Rijbewijs verlengen	<b>8</b>
Kort verslag ALV	<b>8</b>
Invloed op gemeentelijke belasting	<b>10</b>
Dagje uit	<b>15</b>
Agenda	<b>16</b>

**Interessante informatie:**

Een nieuwe start   Gebed	<b>5</b>
Over de paastijd	<b>6</b>
Bijplaatsen afval	<b>7</b>
Koningsdag	<b>9</b>
Maria   Moderne dingen	<b>10</b>
Spinazie fabel	<b>11</b>
Engelandvaarder	<b>12</b>
Cafeïne   Terugblik uit eten	<b>13</b>
Column Vrouwendag	<b>14</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-edede.nl

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

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

Pastoraal adviseur  
Em. pastor Hans Lucassen

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

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

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

Beheer website en facebook  
Annelies Tax t. 0318-61 77 93  
email: webmaster@kbo-edede.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-edede.nl](http://www.kbo-edede.nl)  
Facebook [www.facebook.com/KBO-Ede-897647640335670/](https://www.facebook.com/KBO-Ede-897647640335670/)



**Volgende kopij uiterlijk inleveren 3 april 2023**

## Voorwoord

Op het moment van schrijven zijn de maartse buien nog volop aanwezig. We kennen allemaal het spreekwoord: maart roert zijn staart. Dit betreft niet alleen in het weer, maar ook zaken die ons raken.

De ALV is inmiddels achter de rug alsmede de Provinciale- en Waterschapsverkiezingen. De grote vraag qua politiek is: hoe is de zetelverdeling in de 1<sup>e</sup> Kamer geworden?

Blijft Nederland bestuurbaar? Senioren en werkenden zijn vast nieuwsgierig over de afloop van de stemming, betreffende het pensioenakkoord.

In het blad ONS van de maand maart 2023 op pagina 32 t/m 35 kwamen 5 pensioendeskundigen aan het woord. Dat waren deskundigen, die allemaal een tegenstander zijn van de voorgestelde pensioenwet. Uw voorzitter behoort bij de tegenstanders van dit akkoord.

De solidariteitsgedachte is weggefallen en het akkoord is gestoeld op economische tijden.

Gaat het goed, prima!! Gaat het minder, Jammer dan!

Ik had graag gezien, dat er ook voorstanders aan het woord waren gekomen, zodat iedereen een afweging kon maken en de voor- en nadelen tegen elkaar had kunnen wegstrepen.

Tenslotte is hoor en wederhoor in een democratie een goed gebruik.

Uw voorzitter hoopt dat het huidige pensioenstelsel overeind blijft. Men heeft het altijd gehad over een van de beste Pensioenstelsels van de wereld en laat dat dan zo blijven.

Over de plannen van de regering om het huidige pensioenstelsel te vernieuwen zal door KBO Ede een lezing worden gehouden op woensdagavond 19 april van 19.00 uur tot 22.00 uur in de Open Hof, Hoflaan 2, 6715 AJ Ede. De spreker op deze avond is een bekende in de pensioenwereld.

Geen entree, koffie/thee gratis bij binnenkomst. Er is gelegenheid tot vragen stellen

*Ap Dominicus*, voorzitter

9 maart 2023



## Ede Doet 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 enveloppe met de waardebonnen 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*

[Zie ook pagina 8](#)

## 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

## Agenda Commissie O&O

- 19 april** 14.00-16.00 Lezing: Voorlichting over uitvaart door van de Weerd uitvaartzorg in de Bosroos
- 19 april** 19.00-22.00 Lezing over het Pensioenstelsel, in De Open Hof
- 14 juni** 09.30-17.30 KBO & PCOB Ede reisje Kris Kras door Gelderland

- 21 juni** 14.00 Fietstocht, start bij de Bosroos
- 16 augustus** 14.00-16.00 Feestje voor de 80- en 90-jarigen van dit jaar.

*Trudy van Schoonhoven*

## Pastorale bijdrage

### Salomo's wijsheid

Koning Salomo heeft met zijn wijsheid altijd tot de verbeelding gesproken. Een wijsheid die je ieder mens zou gunnen. De meeste mensen zullen ook wel over hem gehoord hebben, op school, in de kerk. Salomo, eigenlijk letterlijk: man van sjalom, koning van de vrede. Zo'n positie, zo'n aanzien is altijd verleidelijk, voor jezelf, maar even goed voor anderen die graag bij zo'n machtspersoon in beeld willen komen. Salomo echter laat zich door zijn aanzien en succes niet van de wijs brengen. Hij zoekt contact met God en hij krijgt contact (zie het eerste boek Koningen hoofdstuk 3). God spreekt met hem als met een vriend. Salomo is een jonge koning ... en dat beseft hij. "Ik ben nog zo jong en ik heb geen ervaring!" Omdat hij die bescheidenheid kan opbrengen door werkelijk naar God te willen luisteren, kan God met hem werken. "Vraag wat je hebben wilt" zegt de Heer, "ik zal het je geven."



We kennen vele verhalen over mensen die wensen mogen doen; vaak gaat het verkeerd omdat ze niet het goede vragen. Wat zou een koning vragen? Macht over anderen, geld... zulke zaken? Salomo vraagt niet om macht, niet om

geld, niet om rijkdom; hij vraagt zelfs niet om gezondheid maar om heel iets anders: hij vraagt

- 1) om een luisterend hart dat goed verstaat,
- 2) om een hart dat wijs is en
- 3) een hart dat goed onderscheiden kan.

1) Om met het eerste te beginnen: een luisterend hart. Een hart dat hoort naar het woord van God zoals dat op hem en ons af komt vanuit de hemel maar ook naar wat andere mensen zeggen om ons heen. In het gewone leven tussen mensen blijkt het niet kunnen luisteren een groot, heel groot probleem te zijn. Hoe vaak spreken wij niet van 'misverstanden' tussen mensen? Als mensen nou eens beginnen met te luisteren en elkaar goed te verstaan, is er al veel gewonnen en als we God willen verstaan kan er werkelijk een nieuwe wereld in zicht komen.

2) Als je naar God en de mensen met je hart wilt luisteren hoor je ook wat je te doen staat. Dat is het tweede waar Salomo om vraagt: een wijs hart. Om te begrijpen dat dat met doen te maken heeft moet je bijna uit Amsterdam komen; dan ken je de Hebreeuwse vertaling van het woord wijs en dat is "goochem": dat woord heeft met doen te maken: handig zijn, iets nuttigs kunnen doen.

3) Het derde waar Salomo als jongeman om vraagt is een hart dat onderscheid kan maken tussen goed en kwaad. De opmerkelijke geest waar je andere mensen mee kunt helpen door ze te adviseren wat goed is en wat niet en ze te helpen hun hart te richten op wat er uiteindelijk werkelijk toe doet.

Moge de komende paastijd, een tijd van vijftig dagen, voor ons een tijd van rust, ruimte en bezinning zijn om misschien straks nog beter, scherper van geest te worden en van hart tot hart elkaar weer recht in de ogen te zien.

Em. Pastor Hans Lucassen

## Bespreek 't Samen

Selectie uit het programma *Bespreek 't Samen*:

Op zondag 2 april: In het kader fascinerende films in samenwerking met Cultura de film "Habemus Papam" met nabespreking. Kosten € 11, inclusief drankje. Aanmelden [www.bespreekhetsamen-edede.nl](http://www.bespreekhetsamen-edede.nl)

**Aankondiging:** De datum van de volgende Thomasviering op zaterdag 22 april. Het is deze keer in het Oecumenisch centrum Emmaüs. Een Thomasviering wordt al een aantal jaren gezamenlijk

## BESPREEK HET SAMEN

georganiseerd door Katholiek Ede en de Emmaüsgemeente.

Nadere gegevens over het thema en hoe u zich op kunt geven volgt nog op de website van Katholiek Ede en de digitale nieuwsbrief van Katholiek Ede.

*Toos Ettema*

Kijk op [www.bespreekhetsamen-edede.nl](http://www.bespreekhetsamen-edede.nl)

Politici zijn altijd te laat. Ze bedenken geen oplossingen voor de toekomst, maar gaan monter de problemen van gisteren te lijf met lamme oplossingen van éérgisteren.

*Charles Groenhuijsen*

## Een nieuwe start

### Nieuwe start

KBO Gelderland heeft in 2023 een nieuwe start gemaakt met onder andere het nieuwe ledenblad *Ons*, een andere ledenadministratie en een nieuw logo. Ook kunt u binnenkort de ledenpassen voor uw nieuwe leden verwachten. Ook deze zijn in een nieuw jasje gestoken. Ook qua belangenbehartiging hebben we een goede start gemaakt. KBO Gelderland was op 21 januari jl. samen met de andere provinciale KBO's van Senioren Netwerk Nederland (SNN) aanwezig bij het Actiebeeraad in Utrecht tegen de nieuwe pensioenwet. De behandeling van deze wet in de Eerste Kamer is uitgesteld tot na de verkiezingen voor Provinciale Staten. Het is duidelijk dat veel senioren grote twijfels hebben over de waardevastheid van hun pensioen na invoering van de nieuwe wet. Alle redenen voor Senioren Netwerk Nederland om in actie te komen.



### Het nieuwe tijdschrift *Ons Magazine*

De eerste editie van het tijdschrift *Ons* lag eind januari bij een ieder op de mat. Zoals u heeft gezien bevat dit tijdschrift ook een provinciaal katern. Daarom is de redactie van *Ons* op zoek naar leuke, fotogenieke activiteiten en bijeenkomsten van afdelingen. Denk aan een museumbezoek of een fietstocht. Dan kan hier een mooi artikel met een foto van worden gemaakt voor één van de aankomende edities.

### Uw initiatief

Er is interesse in initiatieven uit de omgeving van uw afdeling op het gebied van bijvoorbeeld wonen, zorg, veiligheid en mobiliteit. Dus mocht u hierover ideeën hebben, neem dan contact op met [redactie@onsmagazine.nl](mailto:redactie@onsmagazine.nl). De redactie ontvangt natuurlijk graag de digitale nieuwsbrieven van de afdelingen.

### Wonen

Samen kleinschalige woonvorm realiseren  
Over 10 jaar telt Nederland 800.000 (toekomstige) ouderen meer dan nu. Een groot deel van de 55-plussers zoekt (op termijn) in hun eigen omgeving een nieuwe en beter passende woning. Het liefst waarbij ze omringd worden door gelijkgestemden, zoals vrienden, burens of kennissen. Op dit moment en in de nabije toekomst zijn er te weinig van dit soort woningen. Daarom is het verstandig dat 55-plussers tijdig nadenken over hoe ze later willen wonen én wat ze hier zelf in kunnen betekenen.



55-plussers kunnen bijvoorbeeld nadenken over het zelf realiseren van een kleinschalige woonvorm, samen met vrienden, burens of kennissen. Door zelf het initiatief te nemen, hebben

zij meer vrijheid om te kiezen hoe, waar en met wie ze wonen en wanneer ze verhuizen.

Aan dit soort projecten biedt de overheid financiële ondersteuning. Zo kunnen particulieren initiatiefnemers van een kleinschalige woonvorm voor 55-plussers gebruik maken van de Stimuleringsregeling Wonen en Zorg (SWZ) en Stimuleringsregeling ontmoetingsruimten in ouderenhuisvesting (SOO).

Op Particulieren - Kleinschalig wooncomplex realiseren ([rvo.nl](http://rvo.nl)) is meer informatie te vinden over wat er allemaal komt kijken bij de realisatie van een kleinschalige woonvorm voor 55-plussers.

### Nieuw kantoor KBO Gelderland

Eind maart verhuist het kantoor van KBO Gelderland naar een andere locatie. We blijven echter binnen Bemmelen. Ons nieuwe adres is per 1 april Houtakker 51, 8861 CW in Bemmelen. Het telefoonnummer en e-mailadres blijft hetzelfde.

Bron: Nieuwsflits 15 februari 2023 KBO Gelderland

## Gebed

Helaas zien we nog dagelijks op de tv beelden van de oorlog in Oekraïne. Op 24 februari, de dag dat de oorlog uitbrak werd er in de Domkerk in Utrecht een gebedsdienst gehouden. Het tijdstip was dusdanig dat veel mensen niet gekeken zullen hebben naar de tv uitzending.

Het nu volgende gebed is daar uitgesproken.

### Goede God,

vanuit alle duisternis van oorlog, van hardheid, van geweld komen we bij U met ons gebed om vrede, om zachtheid, om liefde. Vanuit duisternis en kou komen we bij U met ons gebed om licht en warmte.

God,  
koester en verwarm de hoop in ons,  
in de ziel van ieder die zich bij Oekraïne betrokken weet  
en uiteindelijk in de ziel van ieder op aarde.  
Koester en verwarm de hoop in ons

op een wereld van recht en vrede  
waarin Uw wil geschiede  
Uw Koninkrijk kome.

Dat er een tijd zal zijn  
aan angst en pijn voorbij.

Dat er een tijd zal zijn  
aan vijandschap en strijd voorbij.

Dat er een tijd zal zijn  
van licht en van liefde.

Zo bidden wij U.  
In Jezus' Naam.

### Amen

Ds. René de Reuver  
ds. Karin van den Broeke



## Over de paastijd

### De traditie

Het geven en beschilderen van eieren met Pasen is een eeuwenoude traditie. In de vastentijd tussen Aswoensdag en Pasen mochten er lang geleden geen eieren en geen vlees worden gegeten. De herkomst is slechts een vermoeden. Er wordt gesproken over een heidense traditie die in het christendom is overgenomen. Er zijn onderzoekers die veronderstellen dat het gaat om de symboliek: eieren staan symbool voor nieuw leven, wat Jezus door de wederopstanding kreeg.

### Geschiedenis van Vriezeveen

De oudste vermelding van Vriezeveen stamt uit 1364, toen Evert van Hekeren, heer van Almelo, een privilege brief schreef voor de vrije Friezen, hun erfgenamen en alle mensen die op het veen woonden, van de Wierdense Weuste tot de Bavesbeek. Het was slechte grond,

namelijk veen. Die arme Friezen mochten op het veen wonen en die plek werd daarom Frieseveen genoemd.

### Paasgebruik in Vriezeveen tijdens de 20<sup>ste</sup> eeuw

In de namiddag op paaszondag komt de hele familie samen in het ouderlijk huis om eieren te eten. Het gaat er dan om wie de meeste eieren op kan. Na het eten gaat men dan naar buiten om aan buurtgenoten te vertellen hoeveel het er waren. De paastijd was ook de tijd dat elke buurt in het dorp bezig was met de bouw van een paasvuur. Dit gebruik is wel minder geworden door het milieubesef.

Op tweede paasdag werd vorige eeuw nog het paasvuur aangestoken door de oudste man in de buurt.

*Erik Erkelens*

bron: museum Vriezeveen

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

## Uw e-mailadres

### Oproep: doorgeven van uw e-mailadres

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

Het adres is: ledenadministratie@kbo-edede.nl o.v.v. "ik doe mee".

## Reisje KBO & PCOB 2023 kris kras door Gelderland

Datum woensdag 14 juni 2023

Vertrek **9.30 uur**.

Opstappen aan de achterzijde van de Open Hof (dit is de Slotlaan). Bij de Open Hof zijn er voldoende parkeerplaatsen voor auto of fiets.

We gaan naar Joppe, waar we na een uurtje hopen te zijn.

**10.30 uur** 2x Koffie/thee met iets lekkers. Aansluitend rondrit door de mooie omgeving van Gorssel en omstreken o.l.v. een gids. Teruggekeerd in het bosrestaurant krijgen we een surprise lunch. Na de lunch krijgen we een advocaatproeverij van verschillende soorten advocaat.

**13.45 uur** We gaan naar Epe, naar het Veluws Streekmuseum. Onder leiding van een gids in klederdracht krijgen we een rondleiding door het museum. Aansluitend koffie of thee met krentenwegge.

**16.30 uur** Huiswaarts

**17.30 uur** Terugkomst achter de Open Hof, aan de Slotlaan.

De prijs is € 57,50 (alles inbegrepen)

Opgaveformulier komt in volgende KBO Ede Nieuwsbrief nr. 5.

*Ria Hordijk, Bep Toering* (PCOB Ede)

*Tonny Slangen, Trudy van Schoonhoven*  
(KBO Ede)

### NB

**Is het bedrag voor u te hoog? We willen graag dat u meegaat: u kunt een beroep doen op de actie van de Gemeente Ede: Ede Doet Mee.**

Uitleg vindt u hier: [ededoetmee.nl/uitleg-inwoners-page](http://ededoetmee.nl/uitleg-inwoners-page)

'n Eenen zien vuurdeel is 'n aander ziene skaa

Twents gezegde

## Laat niet als dank.....

**Bijplaatsen** is het illegaal achterlaten van afval bij of



rondom een ondergrondse afvalcontainer. In de Nederlandse stedelijke omgeving is dat een helaas bekend probleem. De eerste reden is laakbare luiigheid. Veelvoorkomend is de volle container of de

trommel die vastzit, doordat een buurtbewoner er een te volle zak in heeft geduwd of heeft getracht een halve koelkast in zijn geheel in de container te stouwen, terwijl dat echt niet kan. Zit de container vast of is-ie kapot dan hoeft er gewoonlijk maar vijf minuten gewacht te worden tot de eerste buurtbewoner zijn zak ernaast zet. Immers heeft hij net een reis van 50 meter afgelegd met zijn druipende grijze plastic. Eén zak is het signaal voor zelfs de braafste oma's om hun zak ook naast de container te zetten. Zij zijn dan slachtoffer van kuddegedrag.

Bijzondere bijplaatsingen, die opvallend vaak voorkomen, is het achterlaten van wasmiddelflacons. Ooit betrapte ik daar iemand op, nou ja betrapte, de lachende meneer die wat beter Tigrinya dan Nederlands sprak, vertelde vriendelijk: 'Is helemaal leeg, clean, goed he!' en stak zijn duim op. 'Heeft hij geen vuilnisbak thuis?', dacht ik en ja, dan blijkt: opvallend veel mensen in Nederland hebben geen vuilnisbak. Die wonen half of helemaal illegaal in Roemenenhotels of vage kamers waarvoor ze bij ene 'Henk' huur moeten betalen. Henk legt dan kennelijk uit dat je je afval op straat kunt achterlaten, want dat is hier normaal. Dus achter het bijplaatsen zit veel psychosociaal leed.

Zo tref je in de stad geregeld keurige oude vrouwtjes om een uur of acht 's ochtends met een klein plastic zakje met daarin hun theezakjes, eierschillen, boterkuipje en pepermuntverpakking die ze niet thuis in de asemmer willen gooien en schichtig om zich heen kijkend dumpen in gemeentelijke prullenbak, tenminste als die niet vol zit. Anders zetten ze het erbij, maar wel zo netjes mogelijk tegen de paal aan.

### Fly-tipping

Toch valt het in Nederland in verhouding weer mee, want kan nog veel erger. Nummer 1 in bijplaatsingen in Europa is misschien wel het Verenigd Koninkrijk waar ze het vrolijk hebben over *fly-tipping* (*fly: ergens langs rijden, tipping: uit het raam gooien*). Het bijplaatsen heeft aan de andere kant van het Kanaal ongekende vormen aangenomen van meer dan 1 miljoen gerapporteerde incidenten per jaar. Een waarschijnlijke reden is dat in veel gemeentes de afvallasten heel hoog zijn, zeker die voor het brengen van grofvuil. In 2022 nam het aantal incidenten wel licht af. Dat biedt ook hoop voor de lage landen: wellicht behoort bijplaatsen snel tot een fenomeen van een duister verleden, dat in het zelfde rijtje komt te staan als de open riolen van de 19<sup>e</sup> eeuw. De aanblik van straten na stakingen van de huisvuilophaaldiensten in grote steden als Utrecht en Groningen in februari 2023, laten op dit moment helaas nog een ander beeld zien.



*P.M. Borggreve*

## Informatie middag over zaken bij een begrafenis

Woensdag **19 april** 2023 aanvang **14.00 uur** is er een voorlichtingsbijeenkomst over zaken, die spelen bij een begrafenis. Deze voorlichting wordt verzorgd door Van de Weerd uitvaartzorg.

Een begrafenis is altijd een emotioneel moment en het is goed te weten waar men op moet letten. Het is uitermate verstandig daar goed op voorbereid te zijn.

Natuurlijk wordt u in de gelegenheid gesteld om vragen te stellen. U weet dan wat u in die moeilijke tijd te doen staat.

Komt allen op woensdag **19 april** naar de Bosroos. De koffie of thee staat klaar.

*Commissie O & O*

Dezelfde dag, 19 april, maar 's avonds om **19.00 uur** in De Open Hof is er een informatieavond over de overgang van het huidige pensioenstelsel naar een nieuwe variant. Dat zal ook uw pensioen betreffen.

## Welkom nieuwe leden

1. Mevr. A. Neuhuijs-Zuiker
2. Mevr. D. Zweers-de Voer
3. Mevr. H. van Omme
4. Mevr. D. Pels-Pieters
5. Dhr. A. Pels



## Rijbewijskeuringen

Overzicht van de mogelijkheden voor de keuring benodigd voor het verlengen van uw rijbewijs. Houd rekening met twee dingen, namelijk te laat aanvragen van de verlenging bij het CBR of het te vroeg aanvragen. Als u te laat bent mag u na het verlopen van het rijbewijs niet meer achter het stuur. Als u erg vroeg bent, begint de geldigheid van uw nieuwe rijbewijs eerder dan het verlopen van uw oude en dat is zonde. Mensen met een complexe medische geschiedenis hebben meer tijd nodig dan wie nog fit en gezond is. Kijk vooral op de website van het CBR om te zien welke wachttijd zij adviseren. Achterstanden zijn er op dit moment niet.

### Rijbewijskeuringsarts

Wij keuren op locaties door het hele land en wij hebben ook een bus om te kunnen keuren op plaatsen waar momenteel geen geschikte locatie beschikbaar is, bijvoorbeeld op het parkeerterrein van zorginstellingen.

Het landelijk tarief voor 75-plussers met rijbewijs B/E is voor leden van de KBO € 45 (niet leden betalen €52,50). Keuringsplaatsen zijn o.a. Ede, Veenendaal en Wageningen.

Afspraak maken kan via het landelijke afsprakennummer 085-01 80 800 (ma t/m vr van 9.00-17.00 uur), of online (bij online afspraak maken **5% korting**: tarief € 42,75 euro) via [www.rijbewijskeuringsarts.nl](http://www.rijbewijskeuringsarts.nl)

### Goedkope keuringen

Een andere aanbieder van rijbewijskeuringen is Goedkope Keuringen (085-48 83 616) met keuringslocaties onder andere in: Ede en Wageningen. Voor meer informatie klik op bijgaande link: [goedkopekeuringen.nl/keuringen](http://goedkopekeuringen.nl/keuringen).

Wilt u liever persoonlijk contact? Voor afspraken, vragen en informatie op maandag t/m vrijdag van 09.00-17.00 uur via het landelijk afsprakenbureau: 085-48 83 616.

### Regelzorg

Via Regelzorg kan een afspraak worden gemaakt voor een rijbewijskeuring in Bennekom, Ede, Lunteren of Veenendaal. Tarief is vanaf € 50 afhankelijk van de locatie. Keuringen kunnen een afspraak maken via het landelijke afsprakenbureau 088-23 23 300 tijdens kantooruren, of via de website [www.regelzorg.nl](http://www.regelzorg.nl).

### Homeopathie Culemborg

Iedere eerste donderdag van de maand kunt u bij De Velder terecht voor een 75+ rijbewijskeuring. Er is een keuringsarts aanwezig. Voor een afspraak



hiervoor kunt u bellen met Dr. Ruud Swagemakers op telefoonnummer 0345-47 65 15 of [artsenpraktijk@homeopathie-culemborg.nl](mailto:artsenpraktijk@homeopathie-culemborg.nl). Tarief € 40,50 voor een keuringstijd van maximaal 20 minuten.

### Rijbewijskeuring Holland

Niet goedkoop, keuringen 75+ BE rijbewijs aan de Galvanistraat in Ede op maandagochtenden. Prijs € 60, geen KBO korting en te bereiken via [rijbewijskeuringholland.nl](http://rijbewijskeuringholland.nl) of tel. 085-13 08 791 tijdens kantooruren.

### Senes Rijbewijskeuringen

U kunt terecht bij Senes voor de keuring B-E 75+. Tel. 085-25 00 414 van 09.00-17.30 uur, via de website [senes-rijbewijskeuring.nl](http://senes-rijbewijskeuring.nl). De kosten zijn € 105.

Ga niet in zee met het bedrijf Planjekeuring. Ze hebben de organisatie niet goed op orde.

### Belangrijke adressen

[www.cbr.nl](http://www.cbr.nl) / [DigiD.nl](http://DigiD.nl) / een keuringsarts naar uw keuze

### Verkort stappenplan

Controleer geldigheidsdatum rijbewijs, regel een gezondheidsverklaring (te koop bij CBR of gemeente) ± 4 maanden voor verlopen rijbewijs

Vul de vragen op de Gezondheidsverklaring in en stuur op naar CBR

Laat het Keuringsformulier invullen door de keuringsarts (en eventueel ook specialist)

Kies bij de keuringsarts voor papier of digitale afhandeling

Wacht daarna op een reactie van het CBR.

Bij toestemming verlenging, ga naar Burgerzaken van de Gemeente.

Bron: diverse websites KBO

ede Doet.



Uw Ede Doet bonnen gaan gebruikt worden voor informatie aan de Edese ouderen. Meer informatie hierover kunt u zien op de site van Ede Doet ([www.ededoet.nl](http://www.ededoet.nl)). Als u vanaf de home pagina doorklikt naar 'Initiatieven' en daar het zoekwoord 'senioren' invoert komt u bij ons KBO initiatief terecht.



ALV kwartier voor aanvang



## Koningsdag

Als u dit blad leest is het misschien al koningsdag geweest of het duurt nog maar even of het is zover.

Wat doet u meestal op koningsdag?

Zelf ga ik in het dorp naar de vrijmarkt en loop wat rond. Bij lekker weer ga ik misschien wel een kopje koffie drinken op een terrasje.

Vroeger was de verjaardag van de koningin een werkdag als je bij het basisonderwijs werkte. Er waren spelletjes en een optocht. Toen ik op de lagere school zat (jaren '50) gingen we in optocht naar het gemeentehuis om daar een aubade te brengen. De teksten van diverse vaderlandse liederen zitten nog in mijn geheugen.



Ooit is het vieren van de koninklijke verjaardag ontstaan toen Wilhelmina 5 jaar werd, de zogenaamde Prinsessedag.

Het initiatief kwam van de liberalen die met het feest de nationale eenheid wilden benadrukken.

In 1891 werd in Nederland de eerste echte Koninginnedag gevierd. Koningin Wilhelmina en haar familie waren niet aanwezig bij de festiviteiten op



Koninginnedag. Koninginnedag was in die jaren ook de laatste dag van de schoolvakantie, waardoor deze dag al snel een feestdag voor kinderen werd.

Op 31 augustus 1902 groeide Koninginnedag uit tot een echt volksfeest. De bevolking vierde toen namelijk ook het bericht dat Koningin Wilhelmina net hersteld was van een ernstige ziekte.

Toen Juliana koningin werd verhuisde het feest naar 30 april. Soms nog wel erg fris weer, maar er was toch wel vaak een zonnetje te zien, het zogenaamde oranjezonnetje. Dit werden de jaren van het defilé bij paleis Soestdijk.

In Oosterbeek is echter nog jaren op 31 augustus feest gevierd op sportpark Hartenstein. Daar kon je dan 's avonds een film zien.

Beatrix hield als feestdag 30 april aan, maar ging op reis en bezocht allerlei steden op die dag. De huidige koning houdt deze traditie in stand op 27 april. Nu echter veel aandacht voor sportactiviteiten op de basisschool.

*Mary-Ann Borggreve*

## De Algemene Ledenvergadering (ALV) van 15 maart jl.

Voorzitter Ap Dominicus vroeg in zijn voorwoord aandacht voor de terugloop van het ledenaantal en de wenselijke versterking van het bestuur. Hij deed een dringend beroep op de leden om bij zich zelf na te gaan of zij zich als kandidaat-bestuurslid zouden willen aanmelden en ook om daarvoor uit te kijken naar mogelijke kandidaten in hun kenniskring. Om het ledental te verhogen stelde hij voor dat elk lid probeert één nieuw lid te werven. Mocht dat niet lukken dan vraagt hij de leden mogelijke gegadigden voor het lidmaatschap door te geven aan een van de bestuursleden.

Door de ledenvergadering werd ingestemd om, vooral in verband met de sterk gestegen drukkosten van de nieuwsbrief, de contributie met ingang van 2024 te verhogen met € 1,50 per lid. Dat betekent € 26,50 per lid en € 46 voor echt)paren/samenwonenden. Met dit voorstel werd met grote meerderheid ingestemd.

De jaarstukken, het algemeen en het financieel jaarverslag en de begroting werden, na een positief advies van de kascommissie, verder zonder veel discussie met algemene stemmen aangenomen.

Na de pauze werd Annelies Tax die jarenlang 2<sup>e</sup> penningmeester was en nu nog als adviseur van het bestuur aan de bestuursvergaderingen deelneemt, onder luid applaus tot Lid van Verdienste benoemd voor haar grote verdiensten in de afgelopen jaren.

Van de zittende bestuursleden Ap Dominicus, Trudy van Schoonhoven, Gijsbert van Ingen en Adri Koch was Adri Koch volgens het rooster van aftreden aftredend en weer herkiesbaar. Hij stelde zich beschikbaar voor een nieuwe termijn als secretaris en onder applaus stemde de vergadering in met zijn herverkiezing voor de komende 4 jaar.

De leden konden na afloop onder het genot van een hapje en drankje gezellig nog wat napraten. Al met al een geslaagde en vlot verlopen KBO ledenvergadering met een daarop volgend gezellig samenzijn.

*Adri Koch*



Uitreiking Certificaat Lid van Verdienste

## Mythe: De burger heeft invloed op de lokale belastingen

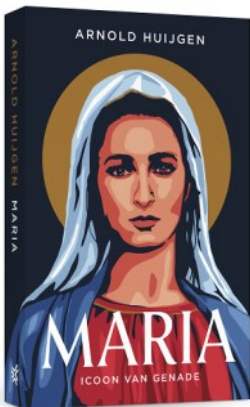
Gemeenten hebben de ruimte om hun eigen sociale beleid te maken, ook op het gebied van belastingen en heffingen. Sommige gemeenten zijn daar heel uitgesproken in en geven bepaalde groepen een voorkeursbehandeling. Zo betalen huurders in Terneuzen geen rioolbelasting, terwijl huiseigenaren meer betalen voor het riool naarmate de WOZ-waarde van hun woning hoger is. Gemeenten stellen huishoudens met een laag inkomen ook vaak vrij van gemeenteheffingen. Het belastingbeleid van de gemeente is behoorlijk stabiel. Uit onderzoek van onderzoeksbureau Coelo van de universiteit Groningen blijkt dat een verandering in politieke samenstelling van gemeenteraden of colleges geen effect heeft op de hoogte van de gemeentelijke belastingen. De manier waarop de lasten worden verdeeld tussen bijvoorbeeld huurders en eigenwoningbezitters wordt er niet door beïnvloed.

Welke samenstellingsveranderingen er ook plaatsvinden - groei voor de VVD, groei voor de SP, groei voor de rechtse partijen als geheel of groei voor de linkse partijen als geheel - het belastingbeleid wordt niet bijgestuurd. Dit roept vragen op over de lokale democratie, meent onderzoeksbureau Coelo. Een van de fundamentele politieke keuzes waarover burgers zich tijdens gemeenteraadsverkiezingen kunnen uitspreken is de hoogte van de overheidsuitgaven en de bijbehorende lasten voor de burger. Op dat gebied is de invloed dus beperkt.

Bronnen: Coelo, Itspubliec, gem. websites, Geldgids



## Maria, icoon van genade



Dit is de titel van een boek geschreven door Arnold Huygen.

Arnold Huygen is hoogleraar aan de theologische opleiding van de universiteit in Utrecht en hoort bij de behoudende richting van het protestantisme.

In 2021 keek protestants Nederland verbaasd op. Deze hoogleraar had in de coronatijd een boek geschreven met de titel Maria, icoon van genade.

In de coronatijd was reizen naar congressen niet mogelijk. Fijn, want nu kon Arnold Huygen dit boek schrijven.

Het boek kreeg de prijs voor het beste theologische boek van het jaar 2021.

Op 15 februari was er een lezing georganiseerd door PCOB en KBO samen met als spreker Arnold Huygen.

De avond was 's avonds in gebouw Rehoboth (achter de Oude Kerk) in het centrum van Ede.

Helaas waren er niet veel KBO leden aanwezig. Mensen u hebt iets gemist. Deze spreker was zeer boeiend. De omslag van het boek is apart ontworpen, want hij wilde een vrouw, die de wereld met open visie tegemoet gaat en geen superzoet beeld.

Hoe dan ook komt u nog een keer in de gelegenheid om deze spreker te gaan horen. Doen!

*Mary-Ann Borggreve*

## Die moderne dingen

De techniek schrijdt voort, de maatschappij wordt overspoeld met moderne dingen. Eerlijk gezegd valt dat wel mee. Mijn Oma (geboren in 1868) vertelde mij graag over de nieuwigheden in haar tijd. Zij zag met eigen ogen voor het eerst een elektrische tram in de straat, een trein op het station en een vliegtuig vliegen. Dat waren de wonderen van toen. Wonend in een bejaardenhuis vroeg ze mij eens wat die rare dingen op het dak van het gebouw aan de overkant toch waren. Ik heb haar uitgelegd dat het straalzender antennes waren van de PTT, die gebruikte toen dat soort verbindingen.

Nu worden wij geconfronteerd met zaken als **streaming, podcast en binge watchen** en meer van dat fraais. Wat is het?

U heeft vast al langer geleden gehoord van de term **chatten**. Dat is dus gewoon kletsen of praten, maar dan online met het toetsenbord.

**Streaming** is het via internet bekijken van video of het beluisteren van audio. De digitale gegevens van een film, televisie uitzending of audio opname, later gevolgd, "stromen" als het ware naar u toe. Radio en televisie kijkt u normaal live, op het moment dat het uitgezonden wordt. Streaming is (meestal) niet live.

**Een podcast** is in feite radio, ook weer via internet, het beluisteren van audio dus. Bovendien is het niet live. Zie ook de uitleg van 'on demand'.

(Vervolg op pagina 11)

Komt een goudvis bij de dokter. Zegt de dokter: "Oh, ik zie het al... Uit de kom!"

## De spinazie fabel

Spinazie wordt door veel ouderen gezien als slechte voeding omdat het veel nitraat bevat. Vervolgens werd aangenomen dat het nitraat volledig in nitriet werd omgezet in het lichaam en nitriet was de grote boosdoener die kanker en bloedarmoede zouden veroorzaken. Het ligt iets genuanceerder.

### Klassiek inzicht



Er is na de jaren 50 van vorige eeuw veel onderzoek gedaan naar de echte relatie tussen nitraat en de gezondheid. Deze relatie is complex. Er is uitgekomen dat nitraat een veel positievere invloed heeft op onze

gezondheid. Om er een paar te noemen: antibiotische werking, verbetering van de zuurstofverwerking in spiercellen, in combinatie met olijfolie bloeddrukverlagend, minder kans op beroerte en hartaanvallen, positieve invloed op vetverwerking in het lichaam en bij ouderen een verlaging van de kans op glaucoom en maculadegeneratie.

### Hoe werkt het?

Nitraat wordt in werkelijkheid slechts voor een klein deel omgezet in nitriet. De grootste hoeveelheid nitraat verlaat ons lichaam dankzij de activiteit van de nieren. Bacteriën, vooral in onze mond, zetten een klein deel van het nitraat om in nitriet. Nitriet is op zich ook niet van grote invloed op onze gezondheid. Als het nitriet wordt omgezet in nitrosamine kunnen er wel schadelijke effecten optreden.

### Hoe gebeurt de omzetting?

Nitrieten (E249 en E250) worden onder andere gebruikt om verkleuring en bacteriegroei in voeding te voorkomen en zijn veel te vinden in bewerkt vlees. Hier schuilt het grote gevaar, zeker omdat het vlees bij verwarming aminozuren laat reageren met de nitrieten en zo de gevaarlijke nitrosamines vormen. Juist die kunnen kankerverwekkend zijn. De conclusie mag duidelijk zijn: nitraten zijn bevorderlijk voor de gezondheid, nitrieten in

kleine hoeveelheden niet, maar in grotere zeker wel omdat dan de kans op vorming van nitrosamines groot is. Het vitaminegehalte in groenten remt de vorming van nitriet in nitrosamines.

### Bronnen van nitraat

#### Groenten

- groenten met een hoog nitraatgehalte (1000-4000 mg/kg), bv. andijvie, selderij, sla, spinazie, radijsjes, kool, peterselie
- groenten met een gemiddeld nitraatgehalte (300-1000 mg/kg), bv. prei, bonen, komkommer
- groenten met een matig nitraatgehalte (100-300 mg/kg), bv. aardappelen, wortelen
- groenten met een laag nitraatgehalte (minder dan 100 mg/kg), bv. tomaten, ui, witlof, erwten, paprika champignons.

#### Bronwater

Bronwater komt doorgaans diep uit de grond, daar waar drinkwater ook uit opgepompt wordt. Helaas is de zogenaamde uitspoeling van nitraat uit mest en kunstmest naar het grondwater in Nederland nog te hoog, waardoor het nitraat ook in ons drinkwater terecht komt.

#### Bietensap / supplementen

In bietensap zitten nitraten, in een glas (70 ml) bietensap zitten net zoveel nitraten als in 100 gram spinazie, nitraatrijke sportsupplementen kunt u beter niet op dagelijkse basis drinken.

Bijdrage van belangrijke bronnen van inname van nitraat en nitriet:

- Groente (41%)
- Fruit (18%)
- Drinkwater (3 tot 19%)
- Additieven (E-nummers), zoals conserveermiddelen in vleesproducten en kaas (9%)

Verlepte groente bevat meer nitraten dan verse en groenten uit de kas ook meer dan diezelfde producten van de koude grond.

Bron: internet

## Vervolg Die moderne dingen

**On demand** is Engels voor *op aanvraag*, dus als het u schikt. Een televisie-uitzending die eerder werd uitgezonden later bekijken, is dus 'on demand'.

Op de bank zitten of hangen, een hapje en een drankje erbij is het ultieme **binge watchen** als u naar een reeks afleveringen of uitzendingen achter elkaar kijkt. Het wordt ook wel marathonkijken genoemd.

**ChatGPT** is sinds kort openbaar te gebruiken, maar wat is het? Het is een creatie van Microsoft en AI en is bedoeld om, ook weer via internet, met u een conversatie te voeren. Het 'software programma' maakt gebruik van kunstmatige intelligentie en is zelflerend. Het doel van

ChatGPT (Generative Pre-trained Transformer) is om mensen informatie te verstrekken en hun vragen te beantwoorden op een nauwkeurige en nuttige manier. Opvallend is dat de reacties op vragen uit één of meerdere zinnen kan bestaan. Dat laatste is door scholieren ontdekt als methode om schoolopdrachten door ChatGPT te laten uitvoeren, lekker makkelijk... Op dit moment kan ChatGPT op zoekvragen weldegelijk foute antwoorden geven. De reden is dat er op internet ook veel foute gegevens te vinden zijn, zoals van complotdenkers en vijandige mogendheden.

*Erik Erkelens*

## Engelandvaarder

Veel mensen denken dat in de tweede wereldoorlog mensen die de boot naar Engeland namen de Engelandvaarders zijn. De werkelijkheid ligt iets anders. Ik zal dat aantonen door het verhaal van Rijkkel en Chris. Het ideaal van Engelandvaarders was veelal om zich daar te laten opleiden tot militair of vliegenier.

Op 4 mei 1924 werd Rijkkel ten Kate geboren in Winterswijk. Toen Rijkkel 16 jaar was brak de oorlog uit en zijn leeftijd zal meegespeeld hebben met zijn keuze om zich niet te laten pakken door de Duitse invasiemacht. Hij ging in het verzet. Mogelijk door het toegenomen risico is hij van koers veranderd en koos voor de reis naar Engeland. In Frankrijk wordt hij gearresteerd en overgebracht naar doorgangskamp Royallieu bij Compiègne. Op 25 juni 1943 wordt hij met een grote groep op transport gezet naar concentratiekamp Buchenwald.

Op 6 januari 1944 is Rijkkel ten Kate overleden in Weimar-Buchenwald. Op de Duitse Overlijdensakte wordt Lungenentzündung (longontsteking) slechts genoemd als doodsoorzaak. Op de Duitse Overlijdensakte wordt Emmen genoemd als verblijfplaats.

Chris Krediet werd in Nederlands-Indië geboren, (31 mei 1915 te Telok Dalam Assahan) maar groeide op in Nederland. Zijn ouderlijk huis stond aan de Zijdeweg 4 in Wassenaar, aan de rand van de duinen. Zijn vader Gerrit Jacobus Krediet (1885-1945) was arts in Medan (Ned. Indië). Chris werd op 8-jarige leeftijd naar Nederland gestuurd en kwam in huis bij ds. Tjalleberd in Heerenveen.



Rijkkel ten Kate

Chris Krediet voorzag problemen om over de Noordzee naar Engeland te varen. In mei 1940 schoor hij zich niet meer, hij wilde op een matroos gaan lijken. 29 oktober dat jaar monsterde hij in Delfzijl, met hulp van dr. Allard Oosterhuis, aan op de coaster 'Nederland' van Luitenant Boutman. Studiegenoot Herman Brero ging ook mee als kok. Toen de coaster een Finse haven binnenliep, vroeg Krediet en Brero met succes verlof om aan wal te gaan. Eenmaal aan wal vervolgden de heren hun reis naar Helsinki, waar ze werden verhoord. Daarna verzorgde de Nederlandse Legatie tickets naar Tokio. Eind december 1940 vertrok hun trein naar Leningrad. Daar werden ze weer ondervraagd. De Russische douane nam hun paspoort in en de reis werd vervolgd

naar Vladivostok, waar hij Hugo Pos ontmoette. Ze kregen hun paspoort daar terug. Na een week konden ze een boot naar Japan nemen. Na een verblijf van een maand in Tokio konden ze met het laatste civiele schip dat Japan mocht verlaten naar San Francisco. Als eerste Nederlander uit bezet gebied werd Krediet feestelijk onthaald op de Nederlandse Club daar. Van daar reisde hij met de trein naar Stratford (Canada), waar hij na vier maanden opleiding als infanterist bij de Prinses Irene Brigade werd ingedeeld. Een kolonel daar bleek ook uit de Zijdeweg in Wassenaar te komen, het was Sidney van den Bergh. Van Stratford zou hij naar Wolverhampton (VK) worden getransporteerd, maar bij de instap controle bleek hij koorts te hebben.

Hij had roodvonk en moest in quarantaine. Hij kreeg een nieuw wondermiddel, penicilline, wat zijn leven redde. Daarna kon hij alsnog op een klein konvooi inschepen voor Wolverhampton. Hij kwam in contact met Erik Hazelhoff, waarna hij naar Londen verhuisde. Op 18 oktober 1941 werd Krediet ingedeeld bij de afdeling Speciale Operaties. Hij zette samen met anderen een georganiseerd radiocontact met Nederland en het verzet op.

Ongeveer 1700 mensen hebben tijdens de oorlog Engeland bereikt, velen werden onderweg door de bezetter opgepakt. Anderen werden in het land waar ze wilden doorreizen gearresteerd op verdenking spion te zijn of Duitser. Er zijn diverse mannen verdronken, bijna 15 personen zijn naar Nederlands-Indië gegaan en dienden het KNIL. 12 vrouwen staan te boek als Engelandvaarder.

Hoeveel Nederlanders er aan de reis zijn begonnen is niet bekend, het aantal is vele malen groter dan die 1700 die slaagden, soms na een reis van meer dan een jaar.

*Erik Erkelens*

Hebt u interesse in Engelandvaarders?  
Bezoek het museum dan eens (in de bunker).  
Engelandvaarders, Bosweg 15, 2202 NX Noordwijk.  
[www.museumengelandvaarders.nl](http://www.museumengelandvaarders.nl)

Chris Krediet



Foto: Collectie Nederlands Instituut voor Militaire Historie

KBO Ede wenst u een Vrolijk Pasen



## Welke koffievriant bevat de meeste cafeïne?

Een kopje filterkoffie, espresso of cappuccino. Ieder heeft een eigen favoriete koffievriant. Maar waar zit de meeste cafeïne in en waar juist het minste?

### Het is niet espresso

Vaak wordt gedacht dat in een espresso de meeste cafeïne zit, want deze smaakt het sterkste. Maar dit is niet het geval. Een kopje filterkoffie van 125 milliliter bevat (volgens het *Voedingscentrum*) namelijk de meeste cafeïne: ongeveer 60 milligram. Een kopje oploskoffie van dezelfde grootte, bevat ook ongeveer 60 milligram. Ter vergelijking: een espresso van 30 milliliter bevat ongeveer 40 milligram.

### De soort boon speelt ook mee



De hierboven genoemde cijfers zijn wel gemiddelden. Want het ligt er ook nog aan van wat voor soort boon de koffie is gezet. De Robusta boon bevat namelijk bijna 2 keer zoveel cafeïne dan de Arabica boon.

### Redenen voor meer of minder cafeïne

Naast de boon, is de manier waarop de koffie gezet wordt een belangrijke factor in de hoeveelheid cafeïne die in het kopje zit. Dit komt vrij als het in aanraking komt met water. Hoe langer het water en de (gemalen) bonen bij elkaar zijn, hoe meer cafeïne er in uw koffie komt. Bij filterkoffie loopt het water langzaam langs de gemalen koffie. Hierdoor is het cafeïnegehalte hoger.

De naam espresso komt van het Latijnse woord voor uitpersen. Onder hoge druk wordt deze soort gezet, waardoor het een intense smaak krijgt. Maar het contact tussen water en (gemalen) bonen is maar kort, vaak maximaal 30 seconden. Daardoor is het cafeïnegehalte hier lager. Datzelfde geldt voor een ristretto, dat is een nog kleiner kopje koffie dan de espresso.



### Cafeïne in cappuccino en andere koffievrianten met melk

Het cafeïnegehalte in een koffie met melk erin, is ongeveer gelijk aan de hoeveelheid koffie die erin gaat. Over het algemeen gaat er 1 espresso in cappuccino of latte macchiato. Volgens barista Joke De Coninc is het daarom ongeveer gelijk aan het cafeïnegehalte van 1 espresso. "Houd bij koffies met melk wel rekening met het feit dat de melk die je eraan toevoegt de cafeïne 'verdunt'. Een kopje bevat meer inhoud, waardoor de cafeïne in verhouding minder aanwezig is of minder sterk zal zijn dan bij een espresso", vertelt ze aan het AD.

### Minste cafeïne

Welk kopje koffie bevat dan de minste cafeïne? Dat is de cafeïnevrije koffie. Hier zit ongeveer 3 milligram cafeïne in. Maar van de koffies mét cafeïne staan espresso, ristretto en varianten met melk erin onderaan de lijst.

Bron: Max vandaag

## Terugblik op uit eten vrijdag 3 maart 2023

Op vrijdagavond 3 maart 2023 waren 12 KBO Ede leden uit eten bij Aziatisch Restaurant "New Garden" bij winkelcentrum Bellestein in Ede. Het was niet druk in het restaurant en wij zaten aan een lange tafel. Er was een fijne sfeer onderling, het was een gezellig etentje. Iedereen was vrij om zijn eigen gerecht(en) te bestellen.



Na afloop was de conclusie dat alle deelnemers hebben genoten van wat ze hadden besteld. Voor sommigen waren de porties zo groot dat ze het niet konden opeten. De eigenaar van het restaurant heeft aangeboden om wat over was gebleven van de porties naar huis mee te nemen. Hij gaf meeneem bakjes en tasjes aan degene die iets naar huis wilden meenemen.

Bij het afscheid nemen werd al gekeken naar de volgende gelegenheid van 'Uit eten'.

De volgende 'Uit eten' is inmiddels geregeld door Marja Ankoné. Vrijdagavond **14 april, aanvang 18.30 uur** is gereserveerd het restaurant De Beren, Laan der Verenigde Naties 165 in Ede. Het restaurant staat tegenover bioscoop Pathé. Wanneer je het gezellig vindt en mee wilt eten, graag tijdig aanmelden.

Op vrijdag **12 mei** gaan we ook uit eten, informatie hierover volgt in de KBO-Ede Nieuwsbrief nr. 5.

Voor het aanmelden of voor informatie kun je contact opnemen met:

*Marja Ankoné*, tel.: 0318-62 00 31



## Column Toeval of niet

**Vooraf: dit is mogelijk een sombere column.  
Geen zin? Niet lezen!**

In het schema van de vaste columnschrijvers valt mijn beurt rond 8 maart.

Op 8 maart wordt sinds 1912 de internationale Vrouwendag (ook in ons land) gevierd. Veel aandacht is er voor de positie van de vrouw in ons land en wereldwijd. 'Waar staan we in het emancipatieproces', is de kernvraag bij de positie van de vrouw. Het stellen van deze vraag is nog steeds nodig. Helaas! Het instellen van een vrouwenquotum in het bestuur van grote instellingen en andere minder toegankelijke beroepen (hoogleraren), is nog steeds nodig. Of denk aan de afschuwelijke apps die opvallende en krachtige vrouwen in de politiek te verwerken krijgen. Sigrid Kaag werd dit weekend op een verkiezingsbijeenkomst verwelkomd door demonstranten met **fakkels**. Een actie waarvoor onlangs een andere demonstrant veroordeeld is.

Ik kijk steeds minder naar allerlei 'zware' documentaires, talkshows en andere programma's. Vooral om mijn goede slaap hiermee niet te doorkruisen.

Een vriendin drong erop aan om de serie die *Thomas Erdbrink* maakte over Afghanistan \*) te bekijken. Waren de eerste delen al huiveringwekkend, de aflevering over de zeer toegenomen (non)positie van vrouwen onder de Taliban kon ik niet in een keer bekijken. Ze worden uitgevlakt, teruggedrongen naar huis, zoals een van de dappere geïnterviewde jonge vrouwen vertelde. Uitgedoofd. Onwillekeurig moest ik denken aan de dystopische serie op Netflix: '*The Handmaids Tale*' \*). Het lijkt of de schrijfster in haar vooruitziende blik al in 1985 de situatie zoals die zich ontwikkelt in Afghanistan en elders (?) schildert.

Toeval of niet, ik zag onlangs de film '*Woman Talking*'\*).

Deze gaat over een groep door de mannen binnen hun sekse mishandelde en stelselmatig verkrachte vrouwen. Vooraf worden ze zonder dat ze dit weten gedrogeerd. Hun ellende wordt afgedaan als waanzin, vrouwenpraat. Zij kunnen noch lezen noch schrijven. Van onderwijs zijn

ze uitgesloten. Uiteindelijk worden deze mannen gevangengenomen en de vrouwen staan voor de volgende dilemma's: vergeven (en blijven), verzet (en blijven) of weggaan. In een schuur volg je in prachtige beelden de ingrijpende discussie die zij hierover met elkaar voeren met als kern angst voor de onbekende bij het weggaan (waar gaan we naar toe), angst om uit wraak moordenaar te worden als je blijft en je je verzet wanneer het toch opnieuw begint. Of voegen en dus uitgewist te blijven.



Deze film (overigens gebaseerd op een non-fictie verhaal) lijkt één op één samen te vallen met de verhalen over de positie van vrouwen in het huidige Afghanistan.

De film eindigt met het wegtrekken en de fiere houding van de vrouwen, die de angst voor de toekomst onder ogen zien toch deze stap nemen. Hopelijk is er voor de huidige Afghaanse vrouwen, zij die de stap naar een onzekere toekomst ver van hun familie durven te nemen, veel ruimte om hen in ons land een goed onderkomen te bieden.

Moge politieke spelletjes hier geen effect op hebben.

Moge alle vrouwen worden wie ze zelf willen zijn, zelfs in ons zo 'progressieve' land.

Moge de angst die dit oproept niet gaan ten koste van vrouwen.

Internationale vrouwendag, 8 maart, is nog steeds nodig en er is nog veel te doen!

*Loes Jap-Tjong*

\*) Onze man bij de Taliban, VPRO. Thomas Erdbrink.

\*) *The Handmaids Tale*. Regie: Bruce Miller, serie op Netflix. Gebaseerd op roman van Margaret Atwood.

\*) Film: '*Woman Talking*'. Uitgebracht 2022. Regie Sarah Polley. Gebaseerd op een novelle van Miriam Toews.

## 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". Afgelopen maand waren het er al 5! 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

De redactie wenst u een Zalig Pasen



Afbeelding © Esther Groten

## Dagje uit

Begin deze maand hadden we een familie uitje naar Elst (Betuwe).

Er was afgesproken elkaar te ontmoeten bij de hervormde kerk. Het bleek een flinke kerk, die al heel oud is. Hier kregen we een privé rondleiding, want één lid van de familie is rondleider in deze kerk. Al lang voordat er sprake was van een kerk was dit al een heilige plaats. Op deze plek heeft een Romeinse tempel gestaan. Deze is weer vervangen door een nieuwer exemplaar en dat is nog een keer gebeurd.

Het is dermate bijzonder dat deze kerk nu deel uitmaakt van Unesco Werelderfgoed. In de kerk staan enkele vitrines en een maquette van de Romeinse tempels.

Onder de vloer zie je de fundamenten van de Romeinse tempel. Wat je daar ook ziet is het "meisje van Elst". Een skelet van een meisje uit de 10<sup>e</sup>-11<sup>e</sup> eeuw, dat gevonden is bij opgraafwerkzaamheden in 1947.

### Het museum is geopend:

van 1 november tot 1 april: elke 1<sup>e</sup> zaterdag van de maand van 13.30-16.30 uur.

van 1 april tot 1 november: elke zaterdag van 13.30-16.30 uur.

van 1 juli tot 1 september: ook elke zondag van 13.30-16.30 uur.

Je kunt om 14.00 uur meedoen aan een rondleiding. Hiervoor hoef je niet van tevoren te reserveren. Mocht de groep om 14 uur vol raken, dan kun je op een iets later tijdstip meedoen.

### Het museum is gesloten:

- elke zondagmorgen
- Kerstdagen en Oud- en Nieuwjaarsdag
- Goede Vrijdag, Pasen
- Pinksteren
- 26 en 27 april

De Romeinse fundamenten en de middeleeuwse crypte met het Meisje van Elst zijn alleen te bezichtigen tijdens een rondleiding. Een rondleiding duurt ca. een uur.

### Prijzen

Toegang tot de kerk gratis

Rondleiding € 5 p.p.

Kinderen t/m 12 jaar € 2 p.p.

Graag (gepast) contant betalen

Museumjaarkaart niet geldig

Adres: Het museum bevindt zich in de Grote Kerk, Grote Molenstraat 2, 6661 DJ Elst

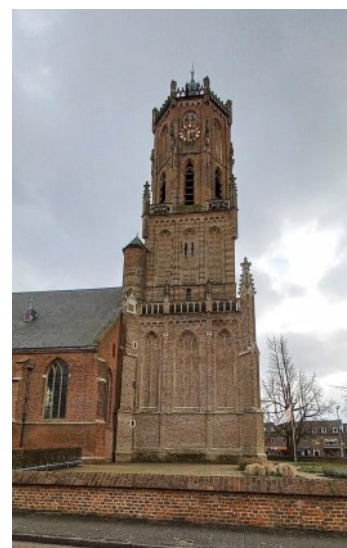
### Toegankelijkheid

De kerk en het museum zijn toegankelijk voor mindervaliden. In de kerk is een invalidentoilet. Helaas is bezichtiging van de Romeinse en middeleeuwse resten niet mogelijk voor rolstoelgebruikers en voor mensen die slecht ter been zijn. Honden zijn niet toegestaan met uitzondering van blindengeleidehonden en officiële hulphonden.

*Mary-Ann Borggreve*



Foto's © Borggreve



## Ophaal service



Voor KBO-leden die slecht ter been zijn of moeilijk met het openbaar vervoer kunnen reizen, proberen we voor onze activiteiten vervoer te regelen om naar de KBO te komen. Leden die van deze regeling gebruik willen maken, moeten dit wel tijdig doorgeven aan Ap Donnicus. De kosten zijn € 2 per persoon. U wordt met de auto opgehaald en na afloop weer thuisgebracht.  
t. 0318 638 950 of 06 19 02 11 19.



## Agenda KBO en PCOB

### KBO Programma

- 19 april 14.00-16.00 Lezing: Voorlichting over uitvaart door van de Weerd uitvaartzorg
- 19 april 19.00-22.00 Lezing over het Pensioenstelsel, in de Open Hof
- 14 juni 09.30-17.30 KBO & PCOB Ede reisje Kris Kras door Gelderland

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 12 april: 'Wandeling met schilderijen' door Otto de Bruijne, kunstenaar en theoloog
- De bijeenkomsten zijn in "Rehoboth", Driehoek 11 te Ede, tenzij anders vermeld.

### PCOB Bennekom Programma

- Donderdag 13 april: Ledenvergadering en lezing over Wilde Ganzen
- Locatie voor de activiteiten: Gemeentecentrum De Brink. Brinkstraat 39 in Bennekom.

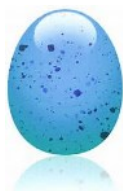
## Lenteliedjes

*Een krokus tussen de sprietjes  
Genoot van de prachtige liedjes  
Van 't vogelgezang  
Een concert van belang!  
't Maakt een einde aan al je verdrietjes.*

*Een meizoentje in een plantsoentje  
Die voelde zich fit als een hoentje  
De zon scheen er op  
En ze sprong uit haar knop:  
En ze dacht: lente is mijn seizoentje!*

*Een vogeltje zingt in de bomen  
Van 't voorjaar dat is aangekomen  
Een vrolijker lied  
Dat hoorde ik niet  
Mijn bloed gaat er sneller van stromen!*

*Theo Borggreve*



SUDOKU ★★ ★

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



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

