

nummer 2207 - september 2022



Ans Kaats

In dit nummer

- 2. van de KBO voorzitter - Ouderenzorg meer digitaal
- 3. De kunst van Ans Kaats
- 4. Bestuursinformatie KBO en PCOB
- 5. Tekst van de Dag - Ouderen en woningnood
- 6. Bericht van de Museumgroep - Vooraankondiging Museumgroep op 17 oktober
- Nieuws van de Denktank - Beste Wandelaars
- 7. Berichten van SRO - Nieuws van de Reiscommissie
- 8. Een liedje met de letter J en een recept - Verslag van KBO reis 5 dagen Moezel

Als u dit leest, is het al eind augustus, de vakantieperiode is voorbij. Het dagelijkse leven gaat weer beginnen.

In de voorbije periode is toch het één en ander gebeurd, dat zat er al een tijd aan te komen, maar ik kan me indenken dat het toch voor veel van onze leden een verrassing is.

Al een aantal jaren proberen de landelijke KBO en PCOB te fuseren, dat dat nog steeds niet is gelukt is jammer. In Amersfoort zijn er op het gebied van samenwerking eigenlijk nooit problemen geweest, bestuurlijk niet en ook niet op andere vlakken.

Onze activiteiten zijn al jaren voor alle leden van beide organisaties toegankelijk, tot groot genoegen en tevredenheid van ons allemaal.

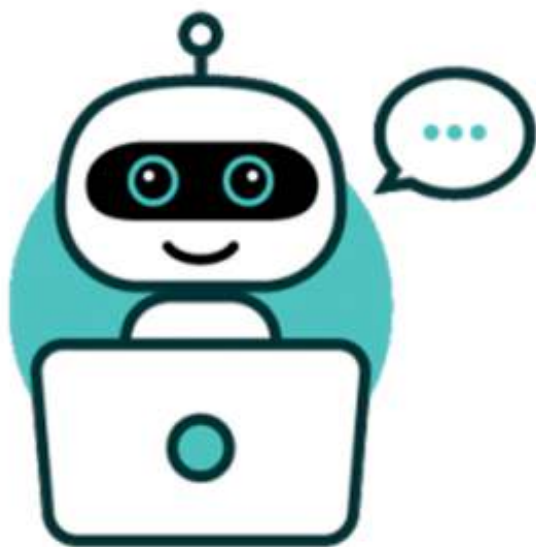
Het is daarom, dat we in de voorbije periode stappen hebben gezet om die samenwerking, die informeel is

gegroeid, een formeler tintje te geven. Verder in dit nummer leest u het verslag van die gebeurtenissen. Als bestuur van de KBO Amersfoort-Nijkerk zijn we zeer tevreden met deze ontwikkeling. We hopen dat dit zal bijdragen aan een versterking van onze belangenbehartiging ten aanzien het gemeentelijke beleid wat senioren betreft.

Voor onze activiteiten zal het weinig verschil maken, hoe meer zielen, hoe meer vreugd!

In september hopen we weer te beginnen met onze sociëteitsmiddagen, ik doe toch nog weer eens een dringend beroep op u, niet alleen om te komen maar ook om eens een keer gastvrouw/heer te willen zijn. Zonder medewerking van u, als lid, wordt het heel moeilijk om deze activiteiten te laten doorgaan. Dus denk er eens over en meld je aan!

Ik hoop u allen weer te zien in de komende tijd.
Marion van Hees.



Ouderenzorg meer digitaal met nieuw programma

dinsdag 5 juli 2022

Het kabinet wil de ouderenzorg veranderen. Daarvoor is het programma Wonen, Ondersteuning en Zorg voor Ouderen (WOZO) gestart. Hiervoor trekt het kabinet 770 miljoen euro uit.

Zelf als het kan, thuis als het kan en digitaal als het kan. Dat moet de nieuwe standaard worden in de ouderenzorg. Dan gaat het bijvoorbeeld om beeldbellen met de wijkverpleegkundige in plaats van een bezoekje aan huis. Een robotje dat iemand herinnert aan het innemen van medicijnen. Of een sensor die alarm slaat als iemand valt. Zulke digitale oplossingen moeten de kwaliteit van de zorg verbeteren en zorgverleners ontlasten.

Meer vraag en tekort personeel

Verschillende partijen binnen de ouderenzorg werken samen in het nieuwe programma WOZO. De ouderenzorg moet volgens hen veranderen om in de toekomst aan te blijven sluiten op de wensen van ouderen. Ook het tekort aan personeel en de stijgende zorgvraag maken veranderingen nodig.

Meer thuis en eigen regie

Het programma WOZO bestaat uit verschillende maatregelen, ideeën en projecten. Minister Helder voor Langdurige Zorg en Sport gaf hiervoor maandag 4 juli het startschot. In de komende jaren worden de plannen uitgewerkt en uitgevoerd. Het geldt dat het kabinet voor het programma uittrekt, gaat onder andere naar het bouwen van geschikte woningen. Maar ook naar oplossingen om mensen meer zelfredzaam te maken.

Colofon KBO

Voorzitter: Marion van Hees
mavanhees@kpnmail.nl
Penningmeester: Martin Palte
penningmeester@kboamersfoort.nl
Bank: NL 83 INGB 0002519265
t.n.v. : KBO Amersfoort-Nijkerk.
Secretariaat/2e penningmeester
Ruby Davies
Leeghwater 57
3825 MR Amersfoort
06-57923607
secretariaat@kboamersfoort.nl
Ledenadministratie:
Gerard Dorrestijn
ledenadministratie@kboamersfoort.nl
Locale Website:
www.de-senior.nl
Vrijwillige Ouderen Adviseur:
Marion van Hees
033-8887289
mavanhees@kpnmail.nl
Bezorging Magazine:
Alleen voor KBO leden:
Janny Duffels, 033-4755907
Redactie NIEUWS & INFO:
Margreeth Sjamaar
Thea Palte
redactie-info@kboamersfoort.nl
Productie NIEUWS & INFO:
Rommelt van Heerde
Reiscommissie Elly en Joke
Joke Pot 033 4570160



De kunst van Ans Kaats

Toen Ans mij een paar maanden geleden in de Sociëteit foto's liet zien van haar werk, dacht ik gelijk, ja dat is iets voor de Info en toen ik vanmiddag bij haar was werd ik niet teleurgesteld. Overal in haar huis hangen de schilderijen met diverse onderwerpen. Het schilderen zit niet echt in de familie, ofschoon zij wel een broer heeft die ook schildert.

Zij was al twee jaar bezig met lessen, maar toen werd ze ziek en stopte het even. Na haar ziekte is ze bij het Toon Hermans huis verder gegaan met schilderen.

Ook meditaties deed ze daar en dat was heerlijk. Je maakt jezelf helemaal leeg. Dat was haar een steun, niet alleen voor haar ziekte, maar ook vanwege het verlies van haar zoon een jaar geleden. De sociale contacten daar waren ook heel fijn.

Via Truus, de gastvrouw van de Sociëteit is Ans lid geworden van de KBO en ze kwam toen ook regelmatig op de donderdag. Ze vindt het heel erg dat de sociëteit nu gesloten is, ze mist het zo. Ze ziet het als een persoonlijk uitje, het is gezellig, je ontmoet er leeftijdgenoten en ze heeft er interessante gesprekken. Ans heeft veel behoefte aan sociale contacten, naast haar familie waarmee ze ook regelmatig omgaat, hetzij persoonlijk, met de mail of appen. Binnenkort is er weer een familiedag.

In haar werkzame leven was zij ziekenverzorgster in Pasadena, een tehuis voor chronisch zieken, helaas afgebroken in 1972. Daarna is zij nog vrijwilligster geweest bij de bibliotheek in huize Liendert.

Het mooiste in haar leven is dat zij is genezen van kanker. Zij is erg gelovig en heeft zich helemaal overgegeven aan God. Naast het schilderen leest Ans ook heel veel en is al 50 jaar lid van de bibliotheek. Ze leest voornamelijk psychologische boeken en over filosofie. Zij speelt klassieke muziek op de piano.

Ze is erg blij met het blad van de KBO, zowel het Magazine als onze Info en vooral de achterpagina met de liedjes van Thea Palte vindt ze enig! Ze is erg gek op die oude liedjes. Alleen het recept zal ze niet gauw maken omdat ze alleen is.

Ans woont in de wijk Jericho en is erg actief met de protesten tegen de afbraak van deze huizen.

Zij is erg gehecht aan het huis en is vaakgedepimeerd bij de gedachte dat zij dit alles moet opgeven. Er is over dit onderwerp een interview met haar geweest in het AD.

Een bijzonder mooi artikel over een bijzondere vrouw.

Margreeth Sjamaar

De andere foto's van haar werk zijn te zien op www.de-senior.nl



Nieuwe leden

Mevr. M.W. Noordam
Mevr. J. Gosselaar
Mevr. I. van Vugt-Martens
Mevr. S. Karakaja

Wij heten u van harte welkom en hopen u te mogen ontmoeten bij onze activiteiten.

Verhuisd

Mevr. F.M.G. Pronk
Dhr. A. van Binnendijk
Mevr. A.A. Brouwer-van Oostveen

Overleden

Dhr. G. Snijders
Mevr. A.M.J. Alfrink-Boerhof
Dhr. J.H.A. Boersema
Mevr. C.J. van Oostveen

Wij wensen de familie, vrienden en kennissen veel sterkte.

Colofon PCOB

Voorzitter:

Dhr. H. van Essen

Secretaris:

vacature

E-mail:

PCOB-Amersfoort@outlook.com

Penningmeester:

Dhr. K. Padding

Betaling contributie op
bankrekeningnr.

NL83INGB0003761738

Ledenadm./ Penningm.:

Dhr. J. v.d. Lee

Vragen over de bezorging
magazine of NIEUWS & INFO?

tel.: 06- 29375663

Lief en Leed:

Mw. J. Arkema

Bestuursinformatie KBO en PCOB

De PCOB leden/jaarvergadering van 21 april 2022 heeft in de aanwezigheid van 11 deelnemers het onderwerp "de toekomst van de PCOB in Amersfoort staat op het spel". besproken. Vraag van het bestuur aan de vergadering was : "Komt er een vervolg of gaat afdeling Amersfoort verder werken aan de definitieve opheffing? Door de aanwezigen werd het bestuur gevraagd om eerst een nadere samenwerking met de KBO Amersfoort te onderzoeken.

Hierna volgt info over het proces voortgang samenwerking KBO en PCOB in Amersfoort

Kort verslag van het overleg met regionale PCOB adviseurs

Op 14 juli 2022 is er een overleg geweest van KBO Amersfoort/Nijkerk en PCOB Amersfoort met regionale PCOB adviseurs.

Met betrekking tot de landelijke samenwerking tussen KBO en PCOB deelden de adviseurs mede dat er eind van dit kalenderjaar knopen worden doorgehakt. Duidelijkheid over een eventuele landelijke fusie wordt begin 2023 verwacht. Deze nieuwe situatie is belangrijk voor de samenwerkingsvorm in Amersfoort. Voor dit moment is er sprake van één rechtspersoon nl. KBO Amersfoort/Nijkerk en een afdeling PCOB Amersfoort van de landelijke rechtspersoon PCOB. Redelijk ingewikkeld om voor de samenwerking in Amersfoort een juridisch aanvaardbare overeenkomst te sluiten. Daarom hebben we de beschikking gekregen over een voorbeeld van een convenant/ samenwerkingsovereenkomst. Deze zou bruikbaar zijn voor het sluiten van een dergelijke overeenkomst in Amersfoort. Deze overeenkomst moet o.a. worden ondertekend door de plaatselijke KBO bestuursleden en door de landelijke PCOB voorzitter en secretaris.

Op donderdag 28 juli 2022 hebben de bestuursleden van KBO en PCOB een eerste concept van een -aan de plaatselijke situatie aangepaste- samenwerkingsovereenkomst met elkaar besproken.

De volgende overweging is de basis voor die overeenkomst:

Gelet op de teruggang van het aantal leden en de geringe animo bij de leden voor een bestuursfunctie bij de PCOB afdeling Amersfoort, is een oplossing gezocht via nauwe samenwerking met KBO Amersfoort/Nijkerk op basis van een samenwerkingsovereenkomst. Dit omdat een fusie vooralsnog niet mogelijk is, gelet op de bestuurlijke verhoudingen tussen de landelijke organisaties voor KBO en PCOB, wordt de bestuurlijke organisatie vorm gegeven conform statuten en huishoudelijk reglement van beide participerende organisaties.

Als u deze info leest, hopen we in het proces inmiddels verder te zijn. In overleg met de landelijke adviseur PCOB dienen we tot een overeenkomst te komen.

Hierna zullen de leden van KBO Amersfoort/Nijkerk en PCOB Amersfoort worden gehoord.

U zult hiervan in een volgende uitgave van NIEUWS&INFO op de hoogte worden gebracht.

Verhuisd
Mevrouw FIX-Bennink

Overleden
De heer H. Schoonbeek
*Wij wensen de familie, vrienden
en kennissen veel sterkte.*



Tekst van de Dag

(Psalmen 23:4 HTB)

**Zelfs als ik door een donker dal moet lopen,
ben ik niet bang, want U bent dicht bij mij.
Uw herdersstaf beschermt mij
en begeleidt mij heel de weg.**

Gelezen op de website <https://www.svb.nl/nl/>

Welke AOW bij uw situatie

De AOW heeft een gehuwdenpensioen en een ongehuwdenpensioen. Uw woonsituatie bepaalt welke AOW u krijgt. Met woonsituatie bedoelen we of u alleen woont of met iemand samen. En of u een gezamenlijke huishouding heeft voor de AOW.

U bent getrouwd/geregistreerd partner en u of uw partner woont in een verpleeghuis

Bent u getrouwd of geregistreerd partner? En woont uw partner voor lange tijd in een verpleeghuis of een instelling voor beschermd wonen? Dan houdt u uw gehuwdenpensioen. U kunt wel voor een ongehuwdenpensioen kiezen. Voor de wet blijft u dan getrouwd of geregistreerd partner.

Keuze ongehuwdenpensioen niet altijd beter

Het lijkt voordelig, omdat u en uw partner een hogere AOW krijgen. Toch is kiezen voor het ongehuwdenpensioen in de meeste gevallen financieel niet aantrekkelijk. De eigen bijdrage voor de Wet langdurige zorg (Wlz) of de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) kan namelijk flink hoger worden.

U kunt voor meer informatie terecht bij Het CAK.

Er is veel te doen rondom ouderen en woningnood



Soms, als ik vertel, dat ik in een woongroep voor 55-plussers woon, kijken mensen me raar aan. "Jij in een woongroep? En je was altijd zo'n vrijbuiters. Is het niet vervelend, dat je alles samen moet doen?"

Ik moet dan even lachen en dan leg ik graag uit, dat het plezierig wonen is in een woongroep en dat ik er zo vrij als een vogel ben. En nee, je doet niet alles samen.

Wat is een woongroep dan wel?

Een woongroep 55+ is gezamenlijk wonen in een appartementencomplex waar ieder huishouden/bewoner zijn eigen woning heeft. Met daarnaast een gemeenschappelijke ruimte en meestal een grote tuin. De bewoners vormen een groep met als doel samen zo prettig mogelijk te wonen en samen zo gezond mogelijk oud te worden. Dat betekent dus dat je naar elkaar omkijkt, meeleeft met mooie gebeurtenissen, maar ook elkaar troost en bemoedigt in moeilijke tijden. En je voorkomt eenzaamheid.

In de krant kunnen we lezen, dat onder andere de ouderen de schuld krijgen van de woningnood. Zij blijven maar in die grote huizen wonen, waar jonge gezinnen graag in zouden willen trekken. Ouderen willen best verhuizen, kleiner gaan wonen. Maar kunnen geen geschikte woonruimte vinden. Dus blijven ze zitten waar ze zitten.

Toen ik dertig jaar geleden alleen kwam te staan woonde ik in mijn eentje in een eengezinswoning. Ik verhuisde naar Amersfoort en kwam terecht in een appartement. Moet ik hier oud worden?, vroeg ik me af. Op een Ouderenmarkt waar ik de kraam van de KBO bemande – ik was toen voorzitter – ontdekte ik in een andere kraam het fenomeen woongroep. Er zijn in Amersfoort wel tien woongroepen, allemaal met een eigen sfeer en karakter. Dat leek mij wel wat. Ik kwam terecht in Castellum waar ik kennis maakte met de bewoners. We hebben een paar maanden aan elkaar gesnuffeld en toen wederzijds geconstateerd, dat ik wel in de woongroep paste. Het duurde nog wel twee jaar vóór er een appartement vrij kwam en ik kon verhuizen.

Het is heel verstandig om bijtijds, zo rond je 55e, na te denken waar en hoe je oud wilt worden. Voor mij bleek de woongroep een heel goede beslissing. Mocht iemand nu geïnteresseerd zijn – en nog onder de 70 jaar zijn – dan kunnen ze contact met mij opnemen: tdegroot@casema.nl of telefonisch 033-4947433
Tonny de Groot

Bericht van de Museumgroep

OP 24 juni zijn 12 leden met elkaar naar Leeuwarden gereisd om de tentoonstelling "A la Campagne" te bezoeken in het Fries Museum. Franse en Nederlandse impressionisten en schilders van de Haagse School. Het was een mooie tentoonstelling. De gedichten die P. Freriks insprak waren wat minder makkelijk af te luisteren. Het gedicht van Willem van Hussem kwam het dichtst bij het wezen van impressionisme:

MUURGEDICHT,

*Zet het blauw van de zee tegen het blauw van de hemel
Veeg er het wit van een zeil in en de wind steekt op.*

We hebben een heel plezierige dag gehad. Een vlotte reis met de trein. Eerst met elkaar koffie gedronken. En tussendoor ook weer in groepjes met elkaar wat gegeten. Drie dames bleven nog wat langer in Leeuwarden. De anderen kozen ervoor om 16 uur, binnen de daluren, terug te gaan. Voor herhaling vatbaar.
Sietske vd Glas



Vooraankondiging Museumgroep op maandag 17 oktober

Naar Assen, in het Drents museum is de expositie "In de ban van Ararat". Kunstschatten vanaf 3000 jaar voor Chr. zijn uit het museum van Armenië naar Nederland gekomen. Lees ook het boek van Frank Westerman "Ararat".
Volgende Info meer details. Voor info bel Sietske vd Glas 033-4631442



Nieuws van de Denktank

Lezing over 100 jaar beeldende kunst in Amersfoort door Lex van de Haterd op woensdag 28 september in Amersfortia met lunch.

Aan de hand van het boek "Palet van de 20e eeuw" dat hij samen met Burchard Elias heeft geschreven, zal Lex ons meenemen naar 100 jaar beeldende kunst in Amersfoort.

Lex heeft 40 jaar in het onderwijs gezeten, als laatste was hij bestuursvoorzitter van het Meridiaancollege in Amersfoort.

Daarnaast verzamelt hij -samen met zijn vrouw Leonie- moderne en hedendaagse kunst.

U wordt van harte uitgenodigd op **woensdag 28 september** om 10 uur in de zaal van Amersfortia, Scheltussingel 81. Bushalte: De Stier. Uiteraard zijn introducés en leden van de PCOB ook van harte welkom.

Opgeven tot 26 september bij secretariaat@kboamersfoort.nl of telefonisch 06-57923607.

Kosten zijn € 10,- incl. koffie/thee. Te voldoen op rekening NL47INGB0007316757 t.n.v. KBO Amersfoort-Nijkerk. We sluiten af met een gezamenlijke lunch.

Combineren activiteiten Denktank en Sociëteit

Verder hebben we ervoor gekozen om vanaf de maand oktober op elke 3e donderdag van de maand activiteiten van de Denktank te gaan combineren met de Sociëteit in Amersfortia.

Uiteraard zijn dan ook hier PCOB-leden van harte welkom.

We hebben al wat ideeën, maar we houden ons ook aanbevolen voor suggesties.



Beste Wandelaars

Op **dinsdag 6 september** is onze derde wandeling "De Erfgooier". Deze is 9 km. We wandelen over de heide, komen langs de "Gooise Heemtuin" en door het dorp Blaricum.

We vertrekken om 9.31 uur met de trein vanaf Spoor 7 naar Hilversum. In Hilversum nemen we om 9.58 uur bus 108 van perron C richting Huizen, en stappen uit bij Halte Blaricum-dorp.

Graag 10 minuten van te voren aanwezig zijn in de hal (niet in de voorhal) van het station.

De kosten zijn € 3,50 (hiervan krijgt u een kop koffie). Graag lunchpakketje en drinken voor onderweg meenemen.

De volgende wandeling is **vrijdag 7 oktober** (i.p.v. dinsdag 4 oktober) Waar we dan heengaan ziet u in de Info van eind september.

Aanmelden bij Wil Jonk:

Tel: 033 4726020/06 44084065.

E-mail: wjonkbrouwer@gmail.com

Veel wandelplezier: Toos, Ria, Riet en Wil

Bewegen is goed en meer bewegen is beter!

**De Buurtsportcoaches van SRO organiseren diverse leuke sportieve activiteiten.
Kijk voor ons volledige aanbod op sro.nl/buurtsportcoach/aanbod/**

Hieronder een paar activiteiten uitgelicht:

Buitenfit en Nordic Walking (om de week)

Dag en tijd: elke donderdag 14.00 – 14:45 uur

Adres: LTV Randenbroek, Hoolestee 4, Amersfoort

Kosten: € 10 p.m.

Wandelgroep

Dag en tijd: Elke woensdag 10.00 – 11:00

Adres: MC Vathorst, Wervershoofstraat 367

Kosten: Gratis

Wilt u zich opgeven of hebt u een vraag, mail naar seniorenport@sro.nl of bel naar 033-4225100 en vraag naar de Buurtsportcoach senioren.

Weerbaarheidscursus voor senioren

Dag: 3 x maandag in september (12, 19 & 26)

Tijd: 10:00 – 11:30 uur

Locatie: nog onbekend

Kosten: € 20,- voor de hele cursus

**Aanmelden: Meld je aan vóór 5 september door een mail te sturen naar Gea Hogenbirk;*

Info@buurtkamer-binnenstad.nl.

De cursus gaat door bij voldoende deelname.

We hebben uiteraard nog meer leuke activiteiten in het verschiet.

Op 1 oktober organiseren de buurtsportcoaches bijvoorbeeld weer een leuke fietstocht.

En let op!

De week van 16 september is het Nationale Sportweek

De week van 29 september is het De week tegen eenzaamheid.

Hou onze website (www.buurtsportcoach.nl) dus goed in de gaten voor meer informatie en de activiteitenagenda.

Nieuws van de Reiscommissie (Joke en Elly)

De gegevens van het reisje van 7 september kunt u vinden in de info van eind juni.

Omdat de info van september pas 29 september uitkomt krijgt u nu al de gegevens van onze vaste LADY'S DAY in oktober. We hebben deze dag gepland op woensdag 5 oktober.

Het programma voor deze dag is zoals we het al jaren gewend zijn van de firma Vander Klooster.

1. *Ontvangst met koffie en gebak van de banketbakker.*
2. *De modeshow met muziek en een ladyspeaker die u voorziet van alle informatie.*
3. *Lunch met belegde broodjes, koffie en thee, en fruit toe.*
4. *Kleding kopen/bingo.*
5. *Afsluiting met een lekker advocaatje met slagroom.*

De kosten voor deze dag € 22,95 p.p. (door de dure benzine dus € 1,00 meer) te voldoen op rek: NL47INGB 0007316757 t.n.v. KBO Amersfoort-Nijkerk. U kunt zich opgeven bij Joke Pot. T: 033-4570160.

Voor de duidelijkheid nogmaals. Als u met ons mee wilt moet u altijd eerst Joke bellen om u op te geven voor een reisje. Van Joke hoort u dan of er plaats voor u is in de bus.

PAS DAARNA KUNT U BETALEN. HET BEDRAG DIENT OOK 5 DAGEN VOOR EEN REISJE AAN DE PENNINGMEESTER BETAALD TE ZIJN, ANDERS IS UW PLAATS NIET ZEKER IN DE BUS.

Opstapschema: 09.00 uur Holkerweg (Stastokerf), 09.10 uur Klokhuis, 09.20 uur Stationstraat (bushalte Snouckaert-
laan), 09.30 uur Station (Touringcarplaats).

De reiscommissie: Joke en Elly

Een liedje met de letter J en een recept

Jarig Jetje

Jarig Jetje zou trakteren
Alle kind'ren van de klas
Jetje had wat uitgekozen
Waar ze zelf zo dol op was
Ulevellen bracht ze mee
Ieder kreeg er minstens twee
Maar jawel, een stroom vriendinnen
Kwam ons Jetje tegemoet
Met de allerbeste wensen
Werd de jarige begroet
En ze vroegen, nog al glad
Wat of Jet in 't zakje had
Ulevellen? Even proeven
Eentje kwam er niet op aan
Nog één... Jetje's ulevellen
Gingen zoetjes naar de maan
En de klas, een gek geval
Kreeg warempel niemandal



Een ulevel is een snoepje dat alleen met de hand wordt gemaakt: een vierkant stukje gestolde suiker. Vroeger was het heel populair en tegenwoordig weet bijna niemand meer wat het is, laat staan hoe het smaakt. Ulevellen worden gemaakt door gewone suiker te verwarmen tot deze vloeibaar is. Hierna kan een smaak aan de vloeistof worden toegevoegd, bijvoorbeeld door er citroenrasp bij te doen. Hierna wordt de vloeistof weer afgekoeld terwijl deze geroerd wordt. Als de suiker stijf wordt, is het tijd om deze in druppels op bakpapier te verdelen. Als deze helemaal afgekoeld zijn, zijn de ulevellen klaar. Vroeger waren ulevellen juist populair omdat ze verkocht werden in een papiertje met daarop een gedicht, spreekwoord of volkswijsheid.

Recept van ulevellen

450 gram suiker
zakje vanillesuiker
heel weinig zout
3 eetlepels water
50 gram boter
2 eetlepels stroop
1/3 liter melk
150 cc room

Suiker, vanillesuiker, zout en water in een steelpannetje onder zachtjes roeren aan de kook brengen. Vervolgens boter en stroop toevoegen. Als de boter gesmolten is ook de room en de melk toevoegen. Op hoog vuur 15 minuten laten doorkoken. Daarna de pan van het vuur nemen en het mengsel opkloppen tot het dikker wordt. Schenk de vloeistof vervolgens in een bakblik met hoge randen waarin de karamel kan afkoelen en opstijven. Op een vel bakpapier storten gaat goed. Eenmaal wat koud geworden kan de karamel met een mes – op het papier of in het bakblik – in blokjes worden gesneden.

Verslag van KBO reis 5 dagen Moezel



Vijf dagen je toevertrouwen aan Joke en Elly is een aanrader. Wat een leuke reis was het en dat is aan de foto's wel te zien. Rik, de chauffeur, heeft heel wat te stellen gehad met deze rollator groep, hij heeft gelukkig een goede rug. Koffie vanuit de bus, Joke aan de kassa, Elly cake snijden bij Wilhelms Eck bij Koblenz. Ons hotel had naast veel trappen een heerlijk terras waar we van genoten. Het was mooi weer (bloed heet) goede keukens en vriendelijke bediening. Helaas was er ook een ongeluk met iemand die gevallen was en met een ambulance naar Koblenz werd gebracht. Elly en Joke mochten niet mee met de ambulance, maar gingen er in een taxi achteraan. Gelukkig mochten ze de patiënte om 12.00 uur 's nachts weer meenemen naar het hotel. Ik wil nog even zeggen dat ik het een enorme prestatie vind hoe deze dames zich inzetten voor de mensen die met hen op reis gaan.



Helaas aan alles komt een eind en na vijf dagen verwend te zijn geweest, gingen we weer terug naar huis en als slot was er nog een heerlijk eten bij de Weistaar.
Ank Furst

De andere foto's zijn te zien op www.de-senior.nl

De volgende editie (2207-oktober) van ons magazine komt uit op donderdag 29 september 2022

Uitgiftedata en uiterlijk kopij inleveren in 2022

nummer	kopij vòòr	bezorging op
2208 - oktober	12 september	29 september
2209 - november	10 oktober	27 oktober
2210 - december/januari	14 november	1 december

U kunt de laatste edities van ons blad bekijken op www.de-senior.nl