



INHOUD

01. INHOUD/Gedicht
02. Bestuurspagina
03. Info-activiteiten
04. Ontmoetingsdag 2024
05. Vitaal ouder worden
06. Column; Adrie
07. Mantelzorg
08. Kerstmiddag 2024
09. Kerstpakketten Aktie 2024
10. In en om het huis: terugblik
11. Verhaal Emmy: oma is ziek
12. Dementie cursus
13. Nieuwjaarsbijeenkomst 2025
14. Recept
15. Puzzel je mee?
16. Bestuur/wie doet wat



Het websiteadres voor KBO Zeewolde:

Sinds 1 januari 2024 in de lucht.

Ga er eens een kijkje nemen.

kbo-flevoland.nl//zeewolde

Hier is de EB ook in kleur te zien.



INLEVERDATA VOOR DE EB

Kopij EB t/m woensdag d.d.: inleveren	EB nr. in 2024	EB verschijnt vanaf:
13 november/kerstnr.	332	28 november
<i>EB nr. in 2025</i>		
15 januari	333	30 januari
12 februari	334	27 februari
12 maart	335	27 maart
16 april	336	01 mei
14 mei	337	29 mei
11 juni	338	26 juni
13 augustus??	339	28 augustus
10 september	340	25 september
15 oktober	341	30 oktober
12 november	342	27 november

Bestuurspagina

Halen en brengen

Het is bijna half oktober. Het is lekker weer en de zon schijnt naar hartelust. Wij hebben bestuursvergadering van de KBO Zeewolde. De stemming is zoals altijd opper best met een volledig bestuur waarin de taken goed verdeeld zijn. Toch staan wij altijd weer versteld van wat er allemaal op de agenda staat. Het zijn niet alleen onze verenigingszaken maar ook vooral de contacten en besluiten naar buiten toe. Ik wil met u als lid een aantal onderwerpen langslopen. Als eerste het overleg tussen de vijf afdelingen in Flevoland. Dit jaar staat daarbij nadrukkelijk het verbreken van PCOB en KBO landelijk centraal. Wij zien vooral dat met nieuwe energie en communicatie weer een positieve weg is ingeslagen. Denk daarbij aan minder landelijke kosten en het nieuwe blad Ons. Met geven en nemen bouwen wij weer aan een sterk KBO, landelijk, provinciaal en in afdelingsverband. Maar wij proberen wel plaatselijk waar mogelijk samen te werken met de andere ouderenbonden in Zeewolde. Daarnaast wil ik noemen het overleg met de gemeente. Denk daarbij vooral aan mogelijkheden om onze activiteiten te organiseren zowel gezien vanuit de kosten en de beschikbare ruimtes in Zeewolde. Als bestuur willen wij de kosten voor activiteiten en contributie zo laag mogelijk houden. Ieder lid moet aan de bijeenkomsten kunnen deelnemen. Daarnaast werken wij als ouderenbonden nauw samen met Welzijn Zeewolde. Dit kan gezamenlijk zijn of een van de verenigingen waarbij de andere worden uitgenodigd. Maar als welzijn een activiteit heeft zetten wij daarbij gezamenlijk de schouders eronder. Denk hierbij aan de middagen over veiligheid en valpreventie. Zaken waar wij als senioren mee te maken hebben, dus ik zou zeggen, kom de informatie ophalen en misschien draag je onbewust bij aan oplossingen. Ook in deze "Even Bijpraten" staan weer de uitnodigingen voor de komende activiteiten. Met name het onderwerp "Mantelzorg" willen wij als bestuur benadrukken. Het is niet alleen de persoon die hulp nodig heeft maar vooral degenen die mantelzorg geven. Vooral deze vrouw, man kinderen of burens en familie willen wij nadrukkelijk uitnodigen voor 28 november. Wij hopen velen van de leden maar vooral ook alle naasten die hulpverleners, deze middag te ontmoeten. Het moge duidelijk zijn. Wij als bestuur kunnen het niet alleen. Wij brengen wel maar willen ook halen uit de leden.

Nog een ander voorbeeld. Wij zijn er weer in geslaagd om voldoende adverteerders te krijgen voor ons blad "Even Bijpraten". Door de acquisitie van Gerrit is dit gerealiseerd en daarmee zijn wij oprecht blij en dankbaar. Maar ook de mensen die de bladen verdelen en bezorgen, heel veel dank.

Dank ook voor de adverteerders die communicatie op deze manier mogelijk maken. Op deze manier halen en brengen wij verschillende zaken en verenigingen bij elkaar. Maar laten wij dan onze winkels en ondernemers niet vergeten. Koop plaatselijk, geldt zeker voor ons senioren.

Wat te denken van lief en leed. Hierbij wordt vanuit onze vereniging veel ondernomen. Kaartjes en bezoeken komen elke maand ook binnen het bestuur aan de orde. Maar wij stellen ons de vraag is het voldoende? Hoe komen wij alles te weten. Moeten wij niet meer inzetten op halen en brengen om leden bij de activiteiten te betrekken? Een keer een bezoekje brengen aan een lid of samen eten moet toch mogelijk zijn.

Kunnen de leden hier in meedenken en informatie delen. Samen zijn wij er voor onze leden.



Ik wil namens het bestuur nog aandacht vragen voor de donderdagmiddagactiviteit in de Meermin. Is er naast het kaarten meer mogelijk op deze middag? Wie van de leden heeft een idee of een voorbeeld? Hoe pakken wij dit op? Daarbij ook nog steeds de vraag, wie oh wie kan en wil bijdragen om dit rond te krijgen?

Alles bij elkaar komt het erop neer dat wij met z'n allen de KBO Zeewolde zijn en vormgeven. Laten wij dit nu de donkere dagen komen, zeker verder ondersteunen. Heeft u als lid een idee of voorstel voor een activiteit, schroom niet maar laat het ons weten. Met halen en brengen blijven wij een bloeiende vereniging in het belang van onze leden.

Datum.	Onderwerp	Locatie/organisator: Activiteitencommissie
Woensdag 20 november	Vitaal ouder worden met theater voorstelling	Welzijn Zeewolde Open Haven
Donderdag 28 november	Mantelzorg	Welzijn Zeewolde Open Haven
Donderdag 19 december	Kerstbijeenkomst	Open Haven
Donderdag 9 januari 2025	Nieuwjaarsbijeenkomst	Open Haven

* Wijzigingen voorbehouden

Annuleringsregeling:

Terugbetaling van volledige restitutie van een activiteit:

Alleen wanneer dit vóór de uiterste datum van inschrijving gemeld is.

Wanneer geannuleerd wordt tussen de uiterste datum van inschrijving en de activiteit,

moeten administratiekosten betaald worden: activiteit tot € 30,- : € 5,- en activiteit boven de € 30,- : €10,- .

Er vindt geen terugbetaling van kosten plaats wanneer een activiteit is uitgevoerd door een externe partij die geen restitutie bij annulering door een lid verleent.

Mailadres voor aanmelding en annulering van activiteiten: activiteit.kbo@outlook.com

ANDERE ONTMOETINGSMOMENTEN:

- Op donderdagmiddag in de Meermin v.a. 13.30u. is er gelegenheid elkaar te ontmoeten om b.v. gezelschapsspelletjes te spelen of te kaarten, een goed gesprek bij het genot van een kopje koffie of thee.
- Op vrijdagmorgen tussen 10.00u. en 12.00u. in Open Haven en de Meermin voor een kopje koffie of thee.



GEZOCHT!!

**Gastvrouwen/gastheren of
barmedewerker**

Wie komt ons gezellige team versterken?

Bel of mail dan met Maria te Molder.

Mob. 06-121 217 91

mail: mtemolder@hetnet.nl

Levensverhalen:

Lieve leden, hoe mooi zou dat zijn, om je levensverhaal met elkaar te kunnen delen.

Wij zijn op zoek naar de levensverhalen die u met ons zou willen delen.

Hoe is het dorp ontstaan en wat voor leuke dingen heeft u beleefd?

Allemaal hebben we wel heel veel levenslessen gehad, mag ik aannemen.

Bij deze doe ik een oproep aan u, om de Even Bijpraten meer levensinhoud te geven.

Voor en met elkaar!

Dat is het motto voor komende seizoen!

Wie is de volgende?

Helpt u mee een mooie EB te maken?

redactie.ebzeewolde@hotmail.com



**Brengt u een lid aan bij de KBO
dan krijgt u een taartje cadeau**





Ontmoetingsdag dinsdag 12 november 2024

Alle ouderen en zieken met hun partner
of begeleider worden hierbij uitgenodigd.

Ontvangst om 10.00 uur met koffie/thee.

Om 10.30 uur de Eucharistieviering waarna we gezellig samen zijn.

Na de lunch zal er een ontspanningsmoment zijn.

Aan het einde van de dag is er gelegenheid tot zegen en handoplegging.

Tijdens de eucharistieviering wordt de collecte gehouden
voor de onkosten van deze dag.

We hopen deze dag weer veel mensen te mogen ontmoeten.

U bent van harte welkom.

Schroom niet en geef u op vóór dinsdag 5 november bij

Tiny Schor, tel. 036- 5223372 of 06 18805549 of via email: tinyschor@xmsnet.nl

Leonie van der Sluijs, tel. 06 36367372 of via email: lhhvandersluijs@gmail.com

Evt. dieetwensen kunt u doorgeven. Ook als u vervoer nodig hebt.

Namens de commissie "ontmoetingsdag"



Middag met interactief theater over (vitaal) ouder worden

In de gemeente Zeewolde slaan GGD Flevoland, de ouderenbonden en Welzijn Zeewolde de handen ineen om inwoners te inspireren over positief en vitaal ouder worden. Op woensdag 20 november wordt, aan de hand van interactief theater, aandacht gevraagd voor verschillende thema's die raken aan het ouder worden. Ouder worden is namelijk iets moois, maar het brengt ook de nodige uitdagingen met zich mee. De middag is gratis te bezoeken voor alle inwoners van de gemeente Zeewolde!

Gratis theaterbijeenkomst

Inwoners kunnen zelf of met hun partner, buur, (klein)kind of goede kennis naar deze gratis theaterbijeenkomsten komen. Iedereen is welkom! De bijeenkomst vindt plaats op **woensdag 20 november in de Open Haven, van 14:00 tot ongeveer 16:30 uur. Aanmelden is niet nodig.**

Theatergroep Helder zet inwoners met voorbeelden uit het dagelijks leven op een ludieke wijze aan het denken over ouder worden en wat hierbij komt kijken. Professionals geven het publiek uitleg en tips om in actie te komen, thuis, of binnen de gemeente. Daarnaast is er volop gelegenheid om ervaringen uit te wisselen en om vragen te stellen.

Positief Ouder Worden

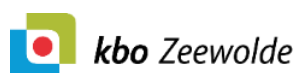
Positief ouder worden betekent ouder worden op een manier zoals je dat zelf graag zou willen. Vitaal blijven stelt je in staat om dit zo lang mogelijk zelf in hand te houden. Maar dat is best een uitdaging. Want hoe zorg je ervoor dat je voldoende en op een voor jou passende manier blijft bewegen, voedsaam blijft eten, dat je je lekker in je vel voelt en anderen zinvol blijft ontmoeten? Gelukkig heb je daar zelf veel invloed op!

Samenwerking

Deze middag is een initiatief van GGD Flevoland. Met subsidie van de gemeente Zeewolde organiseert GGD Flevoland activiteiten om vitaal ouder worden onder de aandacht te brengen van zowel inwoners als professionals. Hierin werkt GGD Flevoland samen met verschillende maatschappelijke partners.



**Bedankt allemaal voor jullie steun aan de
Rabo ClubSupport 2024!**



Bestedingsdoel: Ondersteuning en ontspanning algemeen.

Opgebracht een bedrag van: € 265,24



Rabobank



Column: Je wordt ouder papa

Je wordt ouder papa. Je wordt ouder papa, geef het maar toe, je wil er alles aan doen, maar je weet niet hoe....

Dit zong Peter Koelewijn over het ouderworden, iets waar niemand aan ontkomt.

Het gaat vanzelf. En met het ouderworden komen ook de ongemakken, die het met zich meebrengt. Waaraan je eigenlijk niet aan toe wil geven.

Je wil ze negeren maar op een gegeven moment kun je er niet meer omheen.

Bij de één komen ze vrij plotseling door een attack of beroerte en bij de ander gaat het geleidelijk.

Je lichaam protesteert steeds meer tegen bepaalde bewegingen en handelingen.

Bij mij is dat het evenwichtsgevoel. Eerst dacht ik: "ach dat valt wel mee, dat komt wel weer terug" en dat gevoel had ik eerst ook. Maar nee dus.

Misschien toch een rollator en een traplift? Nee joh, dat zijn dingen voor oudere mensen.

Maar hoor ik daar zo zachtjes aan ook niet bij?

Ooit sprak ik op een avond waar organisaties en verenigingen zich konden presenteren iemand.

Hij zat er voor de ANBO. Ik merkte op dat ik nog lang niet zo oud was om daar lid van te worden.

"Dat ben je eerder dan je denkt Adrie," merkte hij op.

Helaas is deze man niet meer onder ons, anders had ik hem kunnen zeggen dat hij toch gelijk had.

Voor je het weet staat er een Abraham in je tuin.

Voor je er erg in hebt, krijg je allerlei post over pensioenen.

Voor je het weet, komt men op je werk naar je toe met de vraag of je er niet vervroegd uit wilt.

En dan kijk je eens om je heen en zie je collega's van jouw leeftijd plotseling wegvallen.

De één een maand voordat hij met pensioen zou gaan door kanker,

de ander is net een paar maanden met de VUT en dan vindt zijn vriendin hem naast haar in bed.

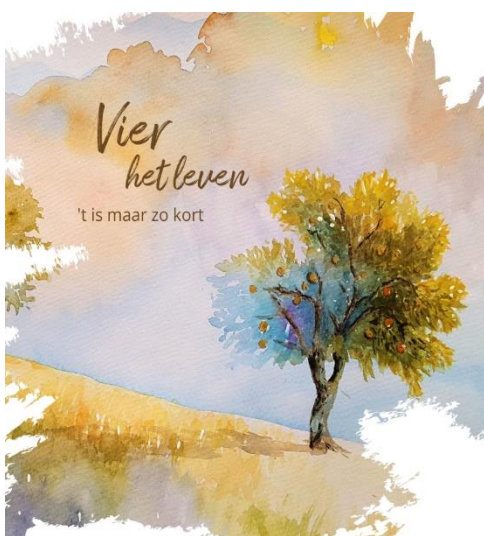
Weer een ander gaat voor een paar dagen naar zijn dochter op Curaçao en komt nooit meer terug.

Toen dacht ik bij mijn eigen, dat ik toch nog even van het leven wil genieten.

Daarom heb ik in 2020 besloten om er vervroegd mee te stoppen.

Sinds eind 2021 ben ik dan ook met de VUT en ik moet zeggen, het bevalt me goed.

Officieel moest ik nog een half jaar, maar men heeft voor het laatste halve jaar vrijstelling van werkzaamheden geregeld met volledige uitbetaling van salaris.



Op 3 december 2021 was mijn laatste werkdag.

Ik werd die ochtend opgehaald met ons werkautootje en zijn toen alle nevenvestigingen

van Stadsreiniging Almere langs geweest om afscheid te nemen.

Het laatste was mijn standplaats, het steunpunt in Almere-Stad.

Dit moment zal ik nooit meer vergeten. Iedereen die op dat moment daar werkzaam was

stond vanwege de coronaregels in een grote kring opgesteld.

Ook de mensen van de Tomin, een organisatie met mensen met een afstand op de arbeidsmarkt.

Deze mensen kreeg ik af en toe mee en ik heb altijd met veel plezier met ze gewerkt.

Als je ze in hun waarde liet en waardeerde wat ze wel konden was er niets met ze aan de hand.

Maar stilzitten doe ik niet. Ik heb wat dingen opgepakt en geniet van de dingen om me heen.

Sinds Ria ook met pensioen is doen we dit samen.



UITNODIGING

Donderdag 28 november 2024 Open Haven Gratis toegang
13.30 -17.00uur Kerkplein 8 **Aanmelden vóór 15 november**

Onderwerp: **mantelzorg.**

Spreker: mantelzorgconsulent Jolanda Aarssen, Welzijn Zeewolde

Vroeg of laat worden we er allemaal mee geconfronteerd dat we of mantelzorg nodig hebben of mantelzorg zullen gaan geven.

Wat mantelzorg is, wat het verschil is tussen vrijwilligerswerk en mantelzorg, maar vooral ook hoe je er op kunt voorbereiden, wat je NU al kunt doen en regelen.

En als je al mantelzorger bent, wat je kunt doen om overbelasting te voorkomen.

Waar kun je terecht voor steun of hulp?

Op deze en nog veel meer vragen krijgt u deze middag antwoord.

Hierbij nodigen wij u uit om samen met uw eventuele partner, zoon, dochter aanwezig te zijn bij deze informatiemiddag.

Aanmelden kan door een mailtje te sturen naar:

activiteit.kbo@oulook.com

Met als onderwerp “Mantelzorg”.

Graag ook doorgeven met hoeveel personen u komt i.v.m. het aantal klaar te zetten stoelen.

Heeft u nog vragen? Bel gerust met: Rob Thoen, 06-22978104





Uitnodiging Kerstmiddag 19 december 2024

Hierbij nodigen wij u uit voor de Kerstmiddag die op donderdag 19 december 2024 gehouden zal worden. Deze middag zal starten met een gebedsviering in Open Haven.
Na de viering zal er een 12 uurtje (lunch) worden geserveerd.

Datum: 19 december
Tijdsduur: 11.30 – 17.00 uur
Locatie: Open Haven
Kosten: € 10,00 (inclusief lunch)
Aanmelding: uiterlijk 5 december



Programma:

11.30 uur Gebedsviering
12.30 uur Lunch
13.30 uur 1^e optreden
14.30 uur Pauze (kerstborrel)
15.00 uur 2^e optreden
16.15 uur Nazit



Komt U ook naar de gezelligste kerstviering van 2024?

Het doldwaze Foute Kerstteam komt 2,5 uur lang jullie vermaken met bekende spellen gedipt in een overheerlijk kerstsausje. Zo gaan we samen kerstballen bingo spelen (Schud jij de ballen uit de boom), kerstliedjes zingen en een heuse kerstquiz spelen, gehost door niemand minder dan Londa de Mol.

Het wordt een kerstviering waar nog lang over nagepraat gaat worden.

In de Pauze is er tijd voor een hapje en een drankje. Alles is tot in de kerstpuntjes verzorgd.



Aanmelding voor deze middag: door overmaking van € 10,00 per persoon op de rekening van KBO Zeewolde: **NL33 RABO 0338150870** met vermelding van: Kerstmiddag 2024

Heeft U vragen: bel gerust Rob Thoen 06-22978104
Speciale dieetwensen: geef deze aub tijdig aan mij door.
Voor deze activiteit geldt de annuleringsregeling, zie EB.



Kerstpakkettenactie 2024

Rond kerst krijgt omzien naar een ander extra aandacht. Het duurt nog een aantal weken; de commissie is er al druk mee bezig, maar dan is het weer zover. Gezelligheid en goede maaltijden. Dit laatste is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Zeker nu het nog steeds niet gemakkelijk is voor heel veel mensen. Er zijn veel personen die op of rond het sociaal minimum moeten leven. De pakketten zijn bedoeld voor gezinnen en alleenstaanden met een minimuminkomen.

Echtscheiding, werkloosheid en schulden zorgen soms voor problemen. Maar ook langdurig zieken, gehandicapten kunnen door een stapeling van zorgkosten in de problemen komen.

Voor deze mensen willen afgevaardigden van alle kerken van Zeewolde een kerstpakkettenactie houden. Wij hopen ruim 300 adressen te kunnen verblijden met een kerstpakket.

Maar dit kunnen wij als commissie niet alleen. Daarom vragen wij uw hulp om ook in deze nog steeds moeilijke periode naar Open Haven te komen om uw gaven te brengen.

**Vrijdag 20 december 2024 tussen 10 en 17 uur
Kerkcentrum Open Haven**



Als commissie laten we de keuze van producten aan uzelf over, alles is welkom. Maar in het kerstpakket zou het mooi zijn als er levensmiddelen in zitten die wat langer houdbaar zijn en/of bij een feestelijke maaltijd horen, die de kerstdagen een extra feestelijk tintje geven. Het zou fijn zijn als u dat zo veel mogelijk in uw gedachten houdt wanneer u voor de kerstpakkettenactie boodschappen gaat doen.

Breng uw producten naar Open Haven, u kunt gelijk zien hoeveel tassen er klaar staan en hoeveel mensen er mee bezig zijn.

Als u liever een financiële bijdrage wilt geven, kan dit natuurlijk ook. Daarvan worden de kerstbroden gekocht bij de plaatselijke bakker om dat in alle pakketten te doen. Mocht er voldoende geld binnenkomen, dan kunnen we ook nog een vlees- of visbon toevoegen aan de pakketten.

Dat wordt altijd zeer gewaardeerd.

U kunt uw financiële bijdrage overmaken op:

**Bankrekeningnummer NL93 RABO 0110567129 ten name van IDPZ
Graag onder vermelding van "Kerstactie 2024"**

Wij hopen met uw inbreng, namens alle kerken in Zeewolde, gevarieerde kerstpakketten te kunnen maken. Dit om de minderbedeelde mede-inwoners van Zeewolde tijdens de feestdagen niet te vergeten. De mensen die zo'n pakket mogen ontvangen zijn heel erg dankbaar; het straalt van hun gezichten af. En daar doen we het voor. Mogen wij, evenals voorgaande jaren, weer op uw steun rekenen?

Alvast onze hartelijke dank.

Namens de kerstpakkettencommissie, Tiny Schor, Kogge 3, tel. 06-18805549

Veiligheid in en om uw huis

Vreemden zomaar in uw huis laten, wie doet dat nou? En uw kind dat zijn telefoon verloren heeft en u wil verleiden een ander nummer te bellen. Ook toch niemand? En voor inbrekers alvast een ladder klaarzetten? Kom nou! En toch gebeurt dat allemaal. En daarom kwam Ruud van Grafhorst, wijkagent voor Zeewolde centrum, op verzoek van de ouderenbonden en Welzijn Zeewolde hierover donderdag 26 september in de Open Haven een praatje maken.

“Veiligheid is vertrouwen”, zo stelde hij, en vertrouwen wordt nog al eens beschaamd. Hij kwam met veel voorbeelden om die stelling te onderbouwen. Hij vertelde over de praktijken van zogenaamde, via Google gevonden slotenmakers die schandalige prijzen vroegen voor wat uiteindelijk vaak prutswerk bleek te zijn. Over de manieren waarop kwaadwillenden zich bij de mensen naar binnen weten te smoezen.

Over de – overigens wel begrijpelijke – praktijk dat in de huidige tijd van betaalpasjes in plaats van contant geld bij collectes aan de deur achter die QR-code alvast maar een bedrag van € 5.—staat ingevuld en je moeite moet doen om dat te veranderen. En over dat spoor aan gegevens dat u achterlaat op internet, waardoor u kwaadwillenden het mogelijk maakt u met een goed onderbouwd en vertrouwenwekkend verhaal zover te brengen dat u die (nep)agent uw spullen toevertrouwt om ze veilig te stellen.

En zo kon hij nog lang doorgaan. Uiteraard kwam hij voor al die en nog meer situaties ook met tips. Tussendoor kwamen uiteraard ook de aanwezigen aan bod en nadat hij zijn verhaal had voltooid ontspoon zich in de zaal een discussie over zaken als hoe ver je mag gaan om inbrekers al dan niet met geweld te weren, wat het verschil in rol van de politie en BOA's is in de gemeente en hoe je de gemeente kan bewegen ongewenste en illegale situaties te beëindigen.

En tot slot nog een tip: als iemand tegen jouw wil toch probeert binnen te komen, roep dan zo hard mogelijk “brand” en niet “politie”. Bij een brand komt iedereen nieuwsgierig kijken, als je politie roep smeert het merendeel van de mensen hem omdat het wel eens eng kan worden.

Bron: Foto's en verslag: Ruud van Velzen



Oma is ziek



Meneer Duif brengt de post rond en dat doet hij met plezier.

Nu de laatste brief nog en geadresseerd aan Meneer Aap die geen vast adres heeft, dus zoeken geblazen. Meneer Duif vliegt van de

ene naar de andere boom en kijkt tussen de takken door. Nu nog 1 boom, de laatste, maar nee, nog steeds geen Meneer Aap, waar kan hij toch zijn? O kijk, in de verte nog een boom. Meneer Duif vliegt erheen en ja hoor, daar zit Meneer Aap tussen twee takken heerlijk van een banaan te smikkelen. Meneer Duif zet zich neer op een tak en roept: "Meneer Aap, ik heb een brief voor je."

Meneer Aap gaat rechtop zitten, kijkt verbaasd en zegt: "Voor mij, laat eens kijken wie mij geschreven heeft" en maakt de brief open en ziet van Oma. Even later is hij heel stil en bleek. Meneer Duif vraagt: "Gaat het Meneer Aap?"

Meneer Aap: "O, o, Oma is héél ziek en vraagt of ik kom, maar hoe kom ik daar. Ze woont aan de overkant van het meer." Meneer Duif zegt: "Gewoon zwemmen Meneer Aap."

Meneer Aap; "Gewoon, gewoon, ik ben niet zo goed in zwemmen en haal de overkant niet, wat nu?"

"O, zei Meneer Duif, weet je wat, toen ik over de rand van het meer vloog op zoek naar jou Meneer Aap, zag ik Meneer Krokodil die lag te zonnen langs het meer. Vraag een lift naar de overkant, doet hij vast wel, hij is de kwaadste niet." Meneer Aap; "O, maar dat durf ik niet."

Meneer Duif: "Waarom niet?" Meneer Aap: "Ikke, ik heb Meneer Kroko een loer gedraaid en dat is hij vast niet vergeten." Meneer Duif: "Waarom deed je dat Meneer Aap?"

Meneer Aap: "Ja, omdat ik een aap ben, dat gebeurt gewoon, net als niezen zomaar en ik vind het ook nog leuk." Meneer Duif: "Kom, we gaan samen naar het meer."

Meneer Aap: "Meneer Kroko, mag ik aub om hulp vragen?"

Meneer Kroko: "Potvolblommen, wie haalt het in zijn malle kop om mij te storen in mijn Dommeluurtje."

Meneer Aap kijkt angstig naar Meneer Duif.

Meneer Duif: "Grote sorry Meneer Kroko, dit is een noodgeval."



Meneer Kroko geschrokken: "He, he, wat is er aan de hand?"

Meneer Aap: "Ja Meneer Kroko, ik heb een brief van Oma en er staat in dat ze heel erg

ziek is. Nu vraagt ze of ik kom want ze heeft hulp nodig. Ik vraag je om een lift naar de overkant, want ik kan niet zo goed zwemmen."

Meneer Kroko: "Zo, zo, nou spring dan maar op mijn rug, ik doe het niet voor jou maar voor Oma." Daar gaan ze, in een kwartier aan de overkant.



Meneer Aap gaat pijlsnel naar de holle boom waar Oma woont en roept: "Dag Oma, hier ben ik en kom naar je toe."

Oma Aap roept: "Ik voel me niet goed."

"Dat zie ik Oma, je bent helemaal rood van de koorts. Ik ga Meneer Uil om hulp vragen, ik ben zo terug"

zegt haar kleinzoon. Even later komt hij terug met Meneer Uil.

Meneer Uil vraagt aan Oma: "Wat scheelt er aan Oma? O, ik zie het al, je het koorts en heb je ergens pijn Oma?" Oma: "Ja mijn achterste, ik kan niet zitten."

"O, ik zie het al, er zit een dikke puist. Ik ga even wat halen en kom zo snel mogelijk terug"



Even later is Meneer Uil er weer heeft een takje met een scherpe punt bij zich.

"Draai maar even om Oma, het doet even heel pijn, maar na 2 dagen ben je weer beter." Kleinzoon pakt Oma's

handen vast en zegt: "Oma bukken en laat jou kontje zien aan Meer Uil." Oma doet het en Meneer Uil zei: "Zo, zo, dat is een lelijkheid maar het is zo gebeurd Oma." Meneer Uil steekt met de scherpe punt de lelijke puist door. Oma schreeuwt het uit van de pijn. Maar 2 dagen later was Oma weer beter en kleinzoon zei: "Oma ik ga nu naar de overkant, daar wonen al mijn vriendjes."

Oma zegt: "Het is goed jongen, tot de volgende keer" en op een holletje ging Meneer Aap naar het meer en ja, gelukkig Meneer Kroko is er nog.

Meneer Aap vraagt aan Meneer Kroko voor een lift terug en Meneer Kroko zegt: "Spring maar op mijn rug" en daar gaan ze, tot midden op het meer. Dan gaat Meneer Kroko de diepte in, hoestend en proestend zwemt Meneer Aap naar boven en zwemt richting de oever. Meneer Kroko stuurt met zijn staart Meneer Aap naar de kant en zag toen ook Meneer Duif. Die twee gaven elkaar een knipoog!! Meneer Aap bedankte gauw Meneer Kroko en maakte dat hij wegkwam.

"Zo" zegt Meneer Kroko "die heeft zijn lesje gehad, Boontje komt om zijn loontje."



Emmy Roestenburg.



DEMENTIE CURSUS

voor naasten

Inhoud van de cursus

- Wat is dementie en welk gedrag is normaal?
- Omgaan met je naaste met dementie
- Onbegrepen (probleem)gedrag
- Zorg(en) delen: wie betrek ik hierbij?
- Het laatste thema bepalen we samen.



Cursusleider:
Gerdien Top

✉ gerdien@topvoordementie.nl

☎ 06 - 28 96 77 69

🌐 www.topvoordementie.nl

Voor wie:

Voor iedereen die met mensen met dementie te maken heeft

- in de familie;
- in de vrienden-/kennissenkring;
- in de uitvoering van het (vrijwilligers)werk;
- in de vereniging, kerk of sport.

Aanmelden en informatie:

www.topvoordementie.nl/dementiecursus
of bel 06 - 28 9677 69

Welzijn Zeewolde, de Meermin
Donderdag 14, 21, 28 november
en 5, 12 december 2024
13.30 - 15.30 uur
Deelname is GRATIS!





Uitnodiging Nieuwjaarsbijeenkomst 9 januari 2025

Het bestuur van de KBO Zeewolde nodigt U uit om op donderdag 9 januari 2025 samen te komen en te proosten op het nieuwe jaar.

Datum: 9 januari 2025
Aanvang: 13.30 uur
Einde: 17.00 uur
Locatie: Open Haven
Kosten: € 12,50
Aanmelden: voor 30 december 2024

Deze middag zal opgeluisterd worden door een optreden van ons Zeewolder shanty koor. Shanty Singers "De Trossen Los".

Uiteraard kunt U van harte losgaan op de diverse meezingers. Ook zal er gezorgd worden voor een natje en een droogje.



Ja, ik kom graag naar deze middag op **9 januari 2025** en meldt mij aan door overmaking van **€12,50** op het rekeningnummer van de KBO Zeewolde: **NL33 RABO 0338150870** onder vermelding van: **nieuwjaarsbijeenkomst 2025**.

Heeft U vragen: bel gerust Rob Thoen 06-22978104



Ingrediënten

(Op basis van 2 personen)

1 middelgrote ui
1½ teen knoflook
200 g kastanjechampignons
360 g Greenfields
runderriblappen
25 g margarine
2½ el tomatenketchup
2½ el ketjap manis
1½ el sambal oelek
2½ el appel azijn
1 el nasi kruidenmix
150 ml kraanwater
1½ el pindakaas
100 ml kookroom
200 g sperziebonen
125 g taugé

Dit heb je nodig

Hoge braadpan met deksel: Ø 22 cm



Duiveltjesvlees

De een noemt het duiveltjesvlees, de ander duiveltjeskip.
Maar een ding is zeker: dit lekkere pittige gerecht is altijd feest.

Hoofdgerecht

2 personen
765 kcal
20 min. bereiden
180 min. wachten



Aan de slag

1. Snijd de uien in halveringen, snijd de knoflook fijn, snijd de champignons in kwarten. Snijd de riblappen in blokken van 3 cm.
2. Smelt de helft van margarine in de braadpan op hoog vuur en bak de champignons 5 min. Voeg de ui en knoflook toe en bak nog 5 min. op middelhoog vuur, roer af en toe door. Schep op een bord, maak de pan niet schoon. Smelt de rest van de margarine in de pan op hoog vuur en bak het vlees 7 min. Schep halverwege om. Doe de champignons, ui en knoflook erbij en schep door.
3. Voeg de tomatenketchup, ketjap, sambal, azijn en nasikruiden toe. Voeg het water toe, of meer tot het vlees net onderstaat. Roer door en breng aan de kook. Leg de deksel schuin op de pan en laat 3 uur op laag vuur stoven. Roer af en toe door. Breng op smaak met peper en eventueel zout. Roer na 2½ uur de pindakaas en kookroom door het duiveltjesvlees.
4. Breng ondertussen een pan met water aan de kook en kook de sperziebonen in ca. 7 min. beetgaar. Voeg de laatste minuut de taugé toe. Giet de groente af.
5. Voeg de groenten toe aan het duiveltjesvlees en breng op smaak met peper en eventueel zout.

Combinatietip: Lekker met friet of rijst.

Algemeen: Meer weten over kooktechnieken

Bron: (<https://www.ah.nl/allerhande/artikelen/kooktechnieken>)

Puzzel je mee?

22	25	16	6	26		7	4	26	7	4		4	26	7	6	1	
4			6	6	12		5	6	22	26	25	13	4			18	
7	11	4	2	7		26	25	20	25	6		8	23	14	6	20	
12	24	26			2	25	4	2	6	6	1		14	6	20	7	
4	17	10	6	19	6	11		6		5	4	26		26	6	11	
1		4	5	6		6	25	20	2		20	6	24	20		4	
6	21	23	4	11	24	5		26		15	6	2	23	23	7	2	
5	23	14			22	4	22	4	2	4	10		2		26		
	25		2	6	1	25		22		7	6	11		11	4	12	
7	26	6	6		4	5	1		11	6		24	1	4		23	
	11	5	23	13	12		25	3	24	5	6	20		7	4	5	
4		6	5		6	7	12	4	2	6	5		2		25	12	
19	24	20	12	4	20	11		20		20	24	11	24	25	5		
18	12		5	4		4	2	6	5		11	24	5	20		7	
20	4	11	23	5	6	26		6		19	25	11	22	26	6	12	
7	22	6	12		3	6	6	20	1	24	7		7	4	10	6	
11	25	20		3	6	20	11		25	20	13	8	H		7	24	26
6			2	6	20		6	6	20		8	24	O	6		6	
25	18	17	9	6		15	5	25	11	7		22	P	26	4	4	11

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

1	2	3	4	5	6	7	8	H	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	21	P	22	23	24	O	25	26

O	N	V	A	S	T	Z	A	A	I	E	Z	E	S	K	A	N	T	
N	E	N	A	Z	N	A	O	E	B	Y								
A	I	R	C	O	B	O	A	K	N	A	D	E	R	C	U	P		
F	E	R	L	O	O	D	S	R	I	E								
R	O	L	S	K	I	E	O	E	A	G	E	N	T	E				
P	O	T	A	P	P	I	L	S	O	I	P							
B	U	N	G	A	L	O	W	I	N	N	E	U	S	B	E	E	R	
O	I	O	E	A	R	K	A	R	R	E								
E	R	E	R	O	N	D	E	N	I	J	C	O	M	P	L	E	E	T
K	U	E	D	O	O	R	K	I	J	K	E	N						
T	W	A	A	L	F	P	I	S	S	T	E	E	D	S				
S	M	L	S	E	S	A	M	T	R	G								
P	R	O	P	L	E	I	T	I	U	F	O	N	A	T	I	E		
I	J	C	H	E	T	A	C	T	M	S	O	N						
S	C	H	E	R	T	S	P	R	O	O	S	T	S	T	U	D	I	E

Cijfercode:

Vervang de cijfers door letters zodat een volledig ingevulde kruiswoordpuzzel ontstaat. Elk cijfer staat voor een letter uit het alfabet. In hokjes met hetzelfde getal komt dezelfde letter te staan. Één woord is al gegeven.

Succes!!

<<Uitslag uit EB nr.330



Bestuursfunctie	Persoonlijke gegevens	Telefoon
Voorzitter	Piet Verschure, Dwingelderveld 5 verschurepiet@gmail.com	06 572 094 83
Secretaris	Jan Hoogeboom, Radon 33 secretaris.zeewolde@hotmail.com	036 848 62 80
Penningmeester / vicevoorzitter	Walter Lodewijk kbopen.zeewolde@gmail.com	036 522 58 48
Coördinator activiteitencommissie	Rob Thoen, Boomkleverlaan 45 activiteit.kbo@outlook.com	06 229 781 04
Ledenadministratie	Agnes Croese leden.kbozeewolde@gmail.com	06 151 475 65
Lief en leed	Ria Heinsbroek, Coulisse 7 b.n.j.heinsbroek54@gmail.com	06 465 460 03
Lid	Elly Ottevanger, Marktpad 64 elly.ottevanger@planet.nl	036 522 19 89
Leden met ondersteunende functies:		
Coördinator Belastinghulp	Jan Gordijn jgordijn1939@kpnmail.nl	036 522 62 82
Coördinator gastvrouwen Meermin	Maria te Molder mtemolder@hetnet.nl	06 121 217 91
Activiteitencommissie Aanmelding en annulering van activiteiten: activiteit.kbo@outlook.com	Rob Thoen Maria Thole	06 229 781 04 06 237 083 53
Acquisitie "Even Bijpraten"	Gerrit Thiele, de Nes 5 gerritenchristien@gmail.com	06 290 366 87
Redactie "Even Bijpraten"	Ida Hazelaar, Radon 33 redactie.ebzeewolde@hotmail.com	036 848 62 80
Kopij voor "Even Bijpraten": EB nr. 332. Dec/jan. EB nr. 333. Febr.	Liefst digitaal aanleveren uiterlijk op: 13 november 2024 15 januari 2025	
Beheer internetsite www.kbo-flevoland.nl Op deze site is "Even Bijpraten" in kleur te lezen	Ida Hazelaar, Radon 33 websitebeheerder.zeewolde@hotmail.com website adres: kbo-flevoland.nl//zeewolde	036 848 62 80
Lief en leed 	Als u iemand weet die jubileert, ziek is of een attentie verdient, wilt u dit dan aan Ria Heinsbroek doorgeven? b.n.j.heinsbroek54@gmail.com	06 465 460 03
Aanmelding als lid: kan gedurende het hele jaar	Opzeggen lidmaatschap: uiterlijk 1 dec., daarna loopt het lidmaatschap automatisch door tot 1 dec. van het volgende jaar . leden.kbozeewolde@gmail.com	06 151 475 65
Bankrekening KBO Zeewolde:	NL33 RABO 0338 1508 70	

Brengt u een lid aan bij de kbo,
dan krijgt u een taartje cadeau

