

**INHOUD**

01. INHOUD/Gedicht
02. Bestuurspagina
03. Info-activiteiten
04. Gedicht Herfst
05. Verhaal: Bankpas, Elly
06. Busreis 8 oktober 2024
07. Oud kasteel bij Zeewolde gevonden
08. Ontmoetingsdag 2024  
Overlijdensbericht
09. Vitaal ouder worden
10. Een bijzonder  
verjaardagscadeau
11. deel 2
12. Mantelzorg
13. Column: Adrie
14. Recept
15. Puzzel je mee?
16. Bestuur/wie doet wat

**Soms ontmoet je een mens**

**Soms ontmoet je een mens  
bij wie je mag zijn  
zoals je bent, onzeker en klein.  
Iemand bij wie je veiligheid vindt,  
en weet dat je ondanks je fouten  
echt wordt bemind.**

**Soms ontmoet je een mens,  
met een warm voelend hart.  
Daar voel je je geborgen,  
in leed en in smart.  
In aanvoelende weten,  
zonder te vragen  
word je geholpen  
jouw zorgen te dragen.**

**Soms ontmoet je een mens  
die jouw warmte vraagt  
En wie jij je innigste  
liefde toedraagt  
Zo ontstaat harmonie  
is het goed om te leven  
Wat jouw geschonken is  
mag je verder geven.**

schrijver: onbekend

Dugray

**Het websiteadres voor KBO Zeewolde:**

Per 1 januari 2024 in de lucht.  
Er wordt nog druk aan gewerkt  
om het compleet te maken.  
Ga er eens een kijkje nemen.

[kbo-flevoland.nl//zeewolde](http://kbo-flevoland.nl//zeewolde)

**INLEVERDATA VOOR DE EB**

<b>Kopij EB t/m woensdag d.d.: inleveren</b>	<b>EB nr. in 2024</b>	<b>EB verschijnt vanaf:</b>
16 oktober	331	31 oktober
13 november	332	28 november

## Bestuurspagina: Wij zijn er weer!!!

Wij zijn er weer. Het is een zinnetje dat wij de laatste weken vaak om ons heen horen. Na de zomerperiode en vakantie maken wij bij terugkomst weer een nieuwe start. Op de scholen is een nieuwe start gemaakt en van de kleinkinderen hoor ik dat dat met veel verhalen en ervaringen gepaard gaat. Iedereen krijgt de gelegenheid om te vertellen in de klas. Maar wij zijn er weer betekend ook op je werk, bij verenigingen en in de buurt waar wij wonen. In Zeewolde zien wij dat terug bij de nacht van Zeewolde en niet te vergeten de jaarlijkse Pinkendag. Hierbij zijn er voor eenieder activiteiten die onze aandacht trekken.

Zo hebben wij ook alweer de opening van het KBO-seizoen. Op 12 september werden wij verrast met een leuke en goed gepresenteerde muziekquiz. Ondanks dat er nog vele activiteiten om ons heen georganiseerd werden waren 60 leden aanwezig. En uit de reacties blijkt dat zij daar geen spijt van hadden. Ook al kwam voor velen de tekst van de liedjes bekend voor, was het nog niet eenvoudig om de artiest bij het juiste liedje te noemen. Verder had de activiteitencommissie hierbij gezorgd voor een hapje en drankje wat goed in de smaak viel bij de aanwezigen.

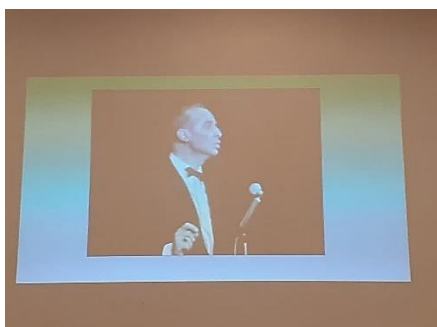
Ook als bestuur hebben wij weer onze taken opgepakt. Wij mogen als vereniging trots zijn dat met een volledig bestuur van 7 personen de taken goed zijn verdeeld. Om ons heen zien wij op alle gebied vacatures in verenigingen. Is dat iets van deze tijd waarin wij leven anno 2024? Daarbij hebben wij als bestuur ook geconstateerd dat er veel tijd en energie nodig is om regelmatig alles draaiende te houden. Ik denk hierbij ook aan ons eigen blad Even Bijpraten. Naast de geweldige inzet van Ida wil ik nogmaals oproepen om samen hier invulling aan te geven. Dit kan op verschillende manieren. Eerst natuurlijk door teksten aan te leveren. Gelukkig hebben wij een aantal trouwe schrijvers daarvoor dank. Maar het zou ook leuk zijn als deze leden ook eens merken dat wij het lezen en waarderen.

Bij de familie- en startzondag van de parochie was het thema Samen. In de "ik" maatschappij waar in wij leven blijkt er toch veel te zijn om samen te doen. Samen in het gezin, samen eten, samen op school en werk enz enz. Dat geldt natuurlijk ook voor onze KBO Zeewolde. Samen zijn wij er om alles draaiende te houden. Oog te hebben voor elkaar en vooral taken met elkaar op te pakken. Daarom ook in het nieuwe seizoen waar mogelijk meld je aan want er zijn altijd nog activiteiten die hulp goed kunnen gebruiken. Denk daarbij aan gastvrouw of heer op donderdagmiddag, bezorgen bladen en activiteiten mee bedenken en uitvoeren. Verder staan in de Even Bijpraten tijdig de activiteiten vermeld. Meld je aan zodat wij samen met elkaar weer een mooi seizoen mogen beleven. Als bestuur hopen wij u vaak te ontmoeten in de komende tijd.

Piet Verschure



### Opening seizoen 24-25



Datum.	Onderwerp	Locatie/organisator: Activiteitencommissie
Dinsdag 8 oktober	Bustoer Terschuur	Nederland
Woensdag 20 november	Vitaal ouder worden met theater voorstelling	Welzijn Zeewolde Open Haven
Donderdag 28 november 2024	Mantelzorg	Welzijn Zeewolde 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](mailto: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](mailto:mtemolder@hetnet.nl)**

### Levensverhalen:

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

Wij zijn opzoek 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!

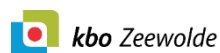
Dat is het motto voor komende seizoen!

Wie is de volgende?

Helpt u mee een mooie EB te maken?

**[redactie.ebzeewolde@hotmail.com](mailto:redactie.ebzeewolde@hotmail.com)**

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







De herfst met zijn kleuren

De zomer kleuren verdwijnen  
Zon gaat door kale takken schijnen.

Paddestoelen klein en groot  
Geven zich nu gemakkelijk bloot.

De herfst geeft de natuur een andere kleur  
Door het gevallen gebladerte, een kruidige geur.

Het is de tijd van eikels en kastanjes rapen  
Even als een kind het leven verzaken.

De natuur is mooi in al zijn facetten  
Vaak hebben we geen tijd, daar op te letten

De herfsttijd is dan verstild  
Niet meer zo rijk groeiend en wild.

Het is prettig wandelen in het bos  
Op het zachte blad en mos.

Het geeft ons een doorkijk in het leven  
Ook de mens is er soms maar even.

Alleen de herfst komt ieder jaar terug  
Dan weten we weer, wat gaat die tijd, toch vlug.

Genieten kan men in zijn leven  
Alleen is dat niet ieder gegeven.

De zomer herfst en winter kleuren  
Zijn ook bij de mens een normaal gebeuren.



## Verhaal Elly: BANKPAS

Er zijn van die dagen, dat je tevreden bent met alles, ook zelfs met het gebruik van een rollator.

In het begin moet je je er overheen zetten, dat je nu echt oud bent, maar "het hep z'n voordele!"

En ook heel belangrijk: je hoeft niet te sjouwen met de boodschappen en als er nog plek over is kun je er ook nog op gaan zitten.



Verleden week stond ik nog opgewekt in de rij bij de kassa van mijn favoriete zaak toen ik me erop betrapte dat ik nu ook niet meer zo snel na het betalen de aankopen weg kon werken en dat de spulletjes van de klant achter me inmiddels probeerden voor te dringen.

Zou het misschien iets langzamer kunnen?

Zo loop je toch een risico het verkeerde mee te nemen?

Even aan de kant gaan staan om de boel beter te organiseren en dan opgelucht naar de supermarkt, waar het hopelijk wat rustiger toe zou gaan.

En dan daar, als je wilt afrekenen, ontdekken, dat de bankpas niet op zijn oude vertrouwde plekje zit. Nergens... Gelukkig wel een briefje van 50, diep weggestopt voor "je kenne wete..."

Gauw naar huis, misschien vergeten dat ik 'm naast mijn laptop heb laten liggen...

Nee, hij lag er niet. Goed nadenken, wanneer en waar je 'm voor het laatst gebruikt hebt en dan daar maar eens gaan informeren. Maar eerst snel de rekening blokkeren (wat gaat het tegenwoordig toch makkelijk) en kijken of er al wat van af is gehaald.

Nee, er was niets van afgehaald.

Dat geeft lucht, maar die pas moet toch ergens zijn?

Niks boterham eten of koffiedrinken! Aan de slag! Wel nog even op de bankrekening kijken of ie echt geblokkeerd is.

Verrassing!

De rekening is geblokkeerd en tevens de volgende mededeling:

*Pasje op straat gevonden. Afgegeven bij ijssalon gebo gelato in zeewolde.*

Lief dorp hè? Zeewolde...

PS

En als ik zo nodig naar die grote zaken moet (bijna elke dag) dan omstreeks etenstijd. Heerlijk rustig!

# Uitnodiging Busreis naar Oude Ambachten en Speelgoedmuseum op 8 oktober 2024

Hierbij nodigen wij u uit deel te nemen aan deze unieke busreis naar Terschuur (en omgeving) op dinsdag 8 oktober.

Datum: 8 oktober 2024  
Tijdsduur: 10.30 – 17.00 uur  
Locatie: Opstaplocatie de Sfinx  
Kosten: € 50,00 p.p. incl lunch  
Aanmelding voor: 1 oktober 2024



In het Veluwe dorp Terschuur gaan we een kijkje nemen in het Oude Ambachten en Speelgoedmuseum. Dit museum biedt een werkelijk unieke en veelzijdige verzameling oude ambachten. Er zijn wel zo'n 100 kleine winkeltjes, kamertjes en werkplaatsen met allerlei oude gereedschappen en attributen uit de vorige eeuw en soms nog ouder. Je vindt er een oude smidse, een scharensliep, een drogisterij, een mandenvlechter, een leerlooier, een slagerij, een drukkerij en talloze andere neringdoenden, die hun ambacht in de vorige eeuw uitoefenden; te veel om op te noemen. En dat allemaal, zoals het vroeger was!



In het museum worden diverse oude ambachten zoals stoelen matten, klompen maken, glas in lood maken enz. regelmatig gedemonstreerd. De ouderen zullen met herkenning, en misschien wel met een beetje weemoed, terugkijken naar hun jeugd als ze de prachtige antieke poppen, vernuftige constructies van Meccano, Dinky Toys, oude kinderserviesjes, poppenhuizen, stoommachines, rijdende treinen, mechanisch blikken speelgoed, poppenhuizen, modelbouw, spellen en nog veel meer zien.

## De planning is:

10.15 uur Opstappen  
12.00 uur Lunch  
15.00 uur Koffie met  
± 17.15 uur Terug in Zeewolde

De volgorde van aanmelden bepaalt of u mee kunt met deze unieke busreis. Wij hebben maximaal 57 zitplaatsen kunnen reserveren.

## Aanmelding voor deze busreis:

Door overmaking van € 50,00 per persoon op de rekening van KBO Zeewolde:

**NL33 RABO 0338150870** met vermelding van: Busreis 8 oktober 2024

Tevens dient U zich ook aan te melden op [activiteit.kbo@outlook.com](mailto:activiteit.kbo@outlook.com)

Dit ivm de te bepalen volgorde bij meer dan 57 aanmeldingen en communicatie van ons naar de deelnemers.

Heeft U vragen: bel gerust Rob Thoen 06-22978104

Voor deze activiteit geldt de annuleringsregeling, zie EB.

## Resten van mogelijk middeleeuws kasteel gevonden in meer bij Zeewolde

In het Nijkerkernauw bij Zeewolde zijn mogelijk resten gevonden van een middeleeuws kasteel. De restanten zijn in beeld gebracht door een verslaggever van Omroep Flevoland, die maandenlang onderzoek deed naar het bouwwerk. Kasteel Hulkenstein werd rond 1517 als verdedigingswerk gebouwd door Karel van Egmond, de hertog van Gelre. In de loop der jaren raakte het kasteel in de vergetelheid, en werd nooit teruggevonden. Verslaggever Arend Dubbelboer wilde de resten van het kasteel vinden en deed onderzoek naar het bouwwerk. "Het natuurgebied bij Zeewolde, genaamd het Hulkesteinse Bos, is vernoemd naar het slot wat hier ooit zou hebben gestaan", zegt hij. "De grote vraag is alleen: waar is dat slot?" Het kasteel lag destijds aan de Zuiderzee en is nog te vinden op oude kaarten: "Vermoedelijk ligt het nu aan wat de rand is van de vaargeul van het Nijkerkernauw." Dubbelboer vermoedt dat de resten van het slot ergens op de bodem van het meer liggen.

### Baggerwerkzaamheden

Dat vermoeden werd eind jaren '80 sterker, toen in 1989 de vaargeul in het Nijkerkernauw werd uitgebaggerd. "Tijdens de werkzaamheden zijn toen enkele stenen gevonden", zegt Dubbelboer. Uit onderzoek werd duidelijk dat het ging om zogenoemde kloostermoppen, die werden gebruikt voor funderingen. Het werk werd daarna stilgelegd en in 1992 werd de locatie onderzocht door archeologisch onderzoeksbureau RAAP. "Duikers gingen toen het water in en voelden een muur", vertelt Dubbelboer. Aan de hand van hun bevindingen maakten onderzoekers een ruwe schets van hoe de fundering eruit zou zien. De locatie raakte daarna in de vergetelheid, tot het in 2007 nieuwe aandacht kreeg van een amateurarcheoloog, die de contouren van het slot dacht te zien op Google Earth. Er werd opnieuw in het water gezocht, maar er werd niets gevonden.

### Nieuwe technologie

Dubbelboer hoopt nu, met nieuwe technologie, meer geluk te hebben. Dankzij onderzoek kon een locatie worden vastgesteld. Met een boot uitgerust met een sonar en twee duikers aan boord werd er op het water gezocht. Na het scannen van het Nijkerkernauw kwamen drie plekken in beeld waar mogelijk restanten te

vinden waren. Bij de eerste twee locaties werd niets gevonden. Op de derde locatie troffen de duikers muurresten aan. "Ze nemen twee losse stenen mee naar boven. Ik hang over de reling van de boot om de twee rode bakstenen aan te pakken. Het slik zit om de stenen heen. Schelpjes zitten er nog aan vast.



Ik realiseer me dat ik stenen van misschien 500 jaar oud vast heb", zegt Dubbelboer. De gevonden stenen en andere

nieuwe gegevens zijn onderzocht door maritiem archeoloog Yftinus van Popta, verbonden aan de Rijksuniversiteit Groningen. Hij heeft meerdere onderzoeken gedaan in Flevoland naar onder andere scheepswrakken en verdronken dorpen. De recente gegevens zijn gecombineerd met onder andere de sonarbeelden die in de jaren 90 zijn gemaakt. "Ze matchen volledig met de waarnemingen van toen", zegt Van Popta. "Dat zijn de plekken waar we nu van uitgaan dat het muurresten zijn." Uit de gegevens werden de contouren van een bouwwerk zichtbaar. Het gaat om fundamente van een bouwwerk van circa twintig bij twintig meter groot. Daarnaast zijn nog enkele muurresten gevonden naast het hoofdbouwwerk van zo'n elf meter lang.

### 'Damwanden en leegpompen'

Duidelijk is dat er muurresten zijn gevonden, maar of het daadwerkelijk gaat om Kasteel Hulkenstein, is nog te vroeg om te zeggen. Als het aan Van Popta ligt, volgt groot onderzoek naar de resten. "Ik zou er damwanden omheen slaan, de boel droogleggen en dan echt alles opgraven en documenteren", zegt hij. "Want je ziet nu muurresten, als je dieper in die vaste bodem gaat, dan ga je waarschijnlijk ook sporen terugvinden. Dus misschien wel afvalkuilen, mestkuilen, beerputten." Van Popta hoopt dan ook dat verschillende partijen rond de tafel gaan zitten. De provincies Flevoland en Gelderland horen daar zeker bij, vindt hij. "Het hoort een beetje bij het cultureel erfgoed van beide provincies. We hebben een unieke vindplaats; een verdronken kasteel. Dat vind je bijna nergens."

**Reserveer in uw agenda!!**

## **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 Eucharistie viering 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.

We hopen deze dag weer veel mensen te mogen ontmoeten.

U bent van harte welkom.

Schroom niet en geef u op voor dinsdag 5 november bij

Tiny Schor, tel. 036- 5223372 of 06 18805549 of via email: [tinyschor@xmsnet.nl](mailto:tinyschor@xmsnet.nl)

Leonie van der Sluijs, tel. 06 36367372 of via email: [lhvandersluijs@gmail.com](mailto:lhvandersluijs@gmail.com)

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

Namens de commissie "ontmoetingsdag"

Tiny en Leonie



## **Overlijdensbericht:**



**Beste Leden**

Op woensdag 10 september 2024,  
is van ons heengegaan op 66 jarige leeftijd.

**Marijke van der Zwet-van Lierop  
Maria Engelina Antonia**

*Correspondentieadres:*  
Groene Specht 19  
3893JE Zeewolde

Wij wensen familie en dierbaren veel sterkte toe, in deze komende tijd.

Marijke was actief binnen de vereniging KBO Zeewolde, o.a. in de Activiteitencommissie.

Wij zullen haar missen.



## 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 er voor dat je voldoende en op een voor jou passende manier blijft bewegen, voedzaam 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.



## Een bijzonder verjaardagscadeau

Op zaterdag 7 september staan mijn man Huub en ik iets voor 10 uur bij mijn moeder aan de Pluuthaven voor de deur. We komen haar halen voor een bijzonder verjaardagscadeau. Deze 83-jarige vrouw wilde wel eens kamperen, dat had ze in haar leven nog nooit gedaan. Toen wij onlangs met onze kinderen een weekend in de Ardennen waren, werd ze enthousiast over de 'bergen' en de rotswanden die we daar beklommen; "dat wil ik ook wel eens een keer!". Dat kan geregeld worden, je mag met ons mee naar Hotton. Een plaatsje in de Belgische Ardennen. We verblijven in onze camperbus, lekker dicht bij elkaar!



Nadat alles en iedereen een plekje in de bus heeft gevonden, vertrekken we naar het zuiden. Tijdens het rijden drinken we koffie en thee uit de thermoskan; de vakantie is begonnen!

Via Maastricht, dwars door Luik langs de Maas, of zoals de Walloniërs het zeggen, dwars door Liège langs de Meuze. Verwonderend worden de bergen aan de horizon gadeslagen. Je moet er even voor rijden, maar dan verandert het landschap ook volledig!

Inmiddels wordt het tijd voor innerlijke mens. We parkeren op een groene plek in Aywaille, zo'n 5 min. rijden van de snelweg. Hier halen we tafeltje, stoelen en een fijne lunch uit onze bus. We zijn voorzien van een flinke gevulde koelbox aan boord.

Via een prachtige binnendoor-weg, met de nodige hoogteverschillen en indrukwekkende vergezichten rijden we verder naar Hotton. Daar kopen we even 3 mooie taartjes bij de pâtisserie. Niet veel later genieten we van verse koffie en thee met ieder 3 verschillende stukjes gebak aan de rivier de Ourthe op camping La Brise. Een prachtige, groene en schone camping van Nederlandse eigenaren. Ik had de opdracht gegeven een fijn boek mee te nemen. Dat boek mag nu tevoorschijn gehaald worden, zodat Huub en ik de camperbus kunnen ombouwen tot 3-persoons hotelkamer. De bus heeft een hefdak waarin 2 slaapplekken en de zitbank beneden kan uitgeklapt worden tot een ruim bed. We hebben dit echter nog niet eerder gedaan. Het is even een gepuzzel, maar niet veel later zijn er 3 prima slaapplekken in de bus. Omdat de avonden al wel killer worden en er regen is voorspeld, zorgt Huub ook nog voor een ruime tent aan de bus. De fles wijn kan tevoorschijn komen!

Terwijl een buurman op de camping een flinke vis vangt uit de rivier, genieten wij van boek en de zaterdagkrant. Tegen de avond bestellen we lekkere frietjes bij de campingeigenaren en maken we nog een wandeling langs de rivier. Na de thee volgt een korte uitleg van de werking van de douche op de camping. Tja, als je dat nog nooit hebt meegemaakt, heb je daar een instructie bij nodig. En wie heeft er natte broekspijpen na het douchen? Jawel, ik.

Terwijl het onweer losbarst en de regen op het dak klettert, vertrekken we alle 3 naar ons bed.

Na een onrustige nacht, het is toch anders dan thuis in je bed, ontmoet de ochtend ons met een stralende zon! Wat een geluk!

We beginnen met een bezoek aan de rotswanden in Hotton. Onze 3 zonen beklimmen regelmatig dergelijke rotsen, leuk voor oma om dit nu eens live te zien.

Het is er druk met Nederlandse klimmers. Indrukwekkend hoe deze atleten met minimale grip de wand beslechten. Je hebt ze vast wel eens gezien, rotswanden met metalen ogen erin. Dan weet je: "hier wordt geklommen". Maar hoe doen ze dat? Met hun handen en voeten, echt waar. Ze hebben hele speciale klamschoenen aan hun blote voeten. Hiermee hebben ze veel contact met de rotswand. Verder beschikken klimmers over veel spierkracht, techniek en geduld. De eerste van de groep, de voorklimmer, wordt met een touw gezekerd door een andere klimmer die op de grond blijft staan. Zij zijn met elkaar verbonden middels een touw. De voorklimmer klimt naar het eerste metalen oog toe en bevestigt hier het touw aan. Hij zekert zichzelf met een karabijnhaak en klimt door naar het tweede oog. Een ander deel van hetzelfde touw wordt

hier bevestigd en de karabijnhaak wordt overgeplaatst naar de andere kant van het oog. Mocht de voorklimmer vallen, dan kan hij niet verder vallen dan het laatste oog én de klimmer beneden is zijn contra-gewicht. Het is een geduldig klusje, maar de voorklimmer bevestigt het touw tot boven aan de rotwand, oog voor oog. Eenmaal boven wordt het touw daar met een speciale knoop bevestigd en laat hij zich naar beneden zakken, oog voor oog. Hij verwijdert het touw uit de ogen, zodat er een touw, recht naar beneden, langs de rots hangt.

De tweede klimmer kan nu naar boven klimmen langs dit touw. Ook met een collega-klimmer onder aan de rots die zekert. Het touw dient dan als steun en rustpunt voor onderweg. We hebben hier een hele tijd staan kijken en een praatje gemaakt met klimmers uit Friesland. Er is een groep kinderen met begeleiding uit de omgeving Zeist, voor hen worden 10-tallen touwen langs de rotswand bevestigd, terwijl de mannen uit Friesland juist het voorklimmen het meest uitdagend vinden, zij verwijderden steeds het touw.

Na enige tijd besluiten we aan een wandeling te beginnen. Een heuse bergwandeling!

Het begint direct met klimmen, zo'n 15%. Er is niet echt een pad, het is over gladde rotsen, wortels van bomen en losliggend steen. Na de regen van vannacht is het best glad en spannend. Gelukkig zijn er ook vlakke stukken om te klimmen. Rechts van ons kolkte het water in de rivier. Het is prachtig! Ik loop voorop in een rustig tempo, mama in het midden en Huub is de bezemwagen. Hij besluit na ruim 1,5 km. dat we de route niet verder gaan lopen. Hij heeft zijn 83-jarige schoonmoeder geobserveerd tijdens deze wandeling en concludeert dat het genoeg is zo. We draaien om om te constateren dat dalen meer concentratie en balans vereist dan klimmen. Phoe, het was een spannende ervaring!

Het is tijd voor een stevige lunch. Die nuttigen we op een groene parkeerplaats, wederom naast de camperbus. Uit de koelbox komen weer allerlei lekkere dingen. Wat is het toch fantastisch om zo in de natuur te eten!



Huub en ik weten in de buurt een schilderachtig dorpje: la Roche-en-Ardenne. Het ligt prachtig in de bedding van de rivier de Ourthe. Hier rijden we naar toe. Het is er druk, veel winkeltjes en restaurants zijn open. Nadat we een plekje voor de auto hebben gevonden, kiezen we wederom voor een wandeling i.p.v. een bezoek aan het kasteel. Deze keer minder avontuurlijk! Wel veel klimmen. Na een uur wandelen worden we beloond met een schitterend uitzicht vanaf de Belvederre over het stadje. Prachtig vergezicht. We zien de strategische plek van het kasteel aan de grote rivier die in verbinding staat met Luik. Vroeger een druk bevaren rivier voor de handel.

Na het klimmen moeten we nu toch écht dalen, we hebben zin in iets te drinken! Deze afdaling gaat beter en zeker met af en toe een steuntje van Huub komen we allemaal veilig beneden. Hier bezoeken we eerst de Sint Nicolaaskerk met bijzondere ramen en een enorm groot kerkorgel. Nog nooit zo iets gezien!

Het ijsje en de koffie/thee smaken ons goed na de bijna 2 uur wandelen. Terwijl we lekker op het terrasje zitten tussen de andere toeristen, besluiten we dat het goed is geweest. We blijven niet nog een nachtje, we aanvaarden de terugreis om komende nacht allemaal weer in ons eigen bedje te slapen. 'Stoppen als het leuk is', zei mama vroeger altijd.

We lopen door een groot park naar de auto toe. In het park krijgen Europese kunstenaars de ruimte om hun kunstwerken te presenteren. Het is groot en ruim en er is veel te zien.

Hier nemen we afscheid van ons avontuur.

In Zeewolde genieten we van de pasta maaltijd die nog in de koelbox zit met een glas wijn.

Het was een geweldig verjaardagscadeau voor ons alle drie!

*Miriam Breg - van Stokkom (Dochter Toos)*



## UITNODIGING

Donderdag 28 november 2024    Open Haven  
13.30- 17.00uur                      Kerkplein 8

Gratis toegang  
**Aanmelden voor 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](mailto: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



## Column: Adrie: Hoe was je vakantie?

Vakantie tijd, het is alweer voorbij voor je het weet.

Nieuwe seizoenen zijn alweer begonnen ; De KBO, veel verenigingen nieuwe en de scholen zijn weer aan het nieuwe school jaar begonnen. Vakantie, het betekent voor de één een paar weken rust en bijkomen van alle drukte voor de ander een paar weken op de camping en voor weer anderen een paar weken het gevoel van eenzaamheid. Iedereen om ze heen is op vakantie.



Voor mij persoonlijk was het een tijd van de ene camping naar de andere camping met de caravan.

Dit begon begin juni met het folkfestival in Groningen Daarna eind juli naar Vollenhove geweest op uitnodiging van mijn oudste zus. Zij had mij vorig jaar over het bloemen corso aldaar had verteld.

Dit corso duurde de hele dag. 'S morgens het kindercorso, waar ik nog de Blue Seals voorbij zag

komen. Om 2uur in de middag begon het tweede corso met 2 rondgangen en dan was er het avond corso waarbij de wagens van de middag verlicht waren.

Een indrukwekkend gezicht die enorme kunstwerken door de nauwe straten van de binnenstad van Oude Vollenhove, sommige waren wel 10 meter hoog.

Deze rondgang ging vanwege een hevige onweersbui een uur uitgesteld.

Een van de wagens bestond uit 3 delen en een deel is toen niet meer mee gegaan.

Omdat het de hele dag zou duren hadden Ria en ik hadden besloten voor een paar dagen op een camping in vlakbij Vollenhove een plaatsje te reserveren.

We hebben daar nog een paar dagen in de omgeving rond gefietst, onder andere naar Beltschutsloot, waar de grootouders aan moederskant van Ria een café hebben gehad.

Bij het winkelen Vollenhoven kwamen we een optiek tegen waar in mijn kinderjaren mijn brillen gekocht werden. U moet weten dat ik al vanaf mijn derde jaar een bril draag.

Misschien hebben mijn kinderbrillen ertoe bijgedragen dat de zaak er nog zit.

Tussendoor nog even mijn oudste dochter opgehaald van Schiphol die na een nachtje op de camping met onze auto voor een paar nachten naar vrienden in Groningen ging.

Na een paar dagen zijn we naar een camping in Elst gegaan.

Twee van mijn zussen en een schoonzus zijn vlak na elkaar jarig en zij vieren dit samen.

Ditmaal in Arnhem dus dan daar maar een camping de buurt gezocht.

Deze camping had naast een geiten boerderij en een boerderij winkel bij die gerund werd door cliënten van Delphine ook bekend van onder andere de MMM boerderij bij ons in Zeewolde.

Na weer een paar dagen thuis weer vertrokken vanwege de verjaardag van mijn oudste kleindochter en een vijftigjarige bruiloft een camping in Aerdt bij Zevenaar.

Hierdoor heb ik de Pinkendag gemist waar ons Shanty koor ook optrad.

Het optreden van ons koor heb ik gecompenseerd op een muziek festival in Zevenaar waar het Zeemanskoor Schip Ahoy optrad. Zij zongen een paar voor mij bekende liederen dus die heb ik uit volle borst meegezongen. Er trad ook nog een piraten koor op maar deze hebben we net gemist.

Ik was net weer op tijd thuis voor de opening van het KBO seizoen met de schitterende muziekquiz.

Voor de antwoorden moest menigeeen diep in zijn geheugen graven; wie zong dat ook alweer.

Daarna nog 2x opgetreden de bij de Blauwe Diamant route. Wij stonde achtereenvolgens bij het Beloop en het Tulpen eiland. Gelukkig was het zonnig en nog niet zo heel koud.

Ik hoop dat de achterblijvers zich met de Pinkendag, de Blauwe Diamant route en de Braderieën zich iets minder eenzaam hebben gevoeld. Misschien is het een idee om in de vakantie periodes een anderstalige viering te houden zodat de achterblijvers zich een beetje in het buitenland wanen.

## Recept: Hartige taart met courgette

Een lekkere hartige taart met courgette en feta. Super lekker en zo klaar!

Bereidingstijd: 20 minuten

Oventijd: 35 minuten min

Recept voor: 3 personen

### Benodigheden

- 1 rol bladerdeeg
- 1 courgette
- 100 gr feta
- 3 eieren
- 100 ml creme fraiche
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 2 tl oregano
- snufje zout en peper



### Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Vet een (spring)vorm in met olie of boter.
- Snipper de ui en snijd de knoflook fijn. Rasp de courgette met een rasp.
- Giet een scheutje olie in een pan en bak de ui en knoflook.
- Voeg na 2-3 minuten de courgette, oregano en zout en peper toe.
- Bak de courgette ongeveer 5 minuten mee en zet dan het vuur uit.
- Schep het courgettemengsel op het bladerdeeg. Verdeel de feta over de courgette.
- Meng in een maatbeker of kom de eieren, crème fraiche en een snufje zout en peper. Giet dit over de courgette en feta heen.
- Bak de hartige taart ongeveer 35 minuten in de oven.

Eet smakelijk!

Bron: [Hartige taart met courgette | Lekker en Simpel](#)





## Puzzel je mee?

3

ABC  
ARK  
BOA  
CUP  
OCH  
PRO  
TOD  
UFO  
VER

4

ABRI  
BOEK  
GENE  
ONAF  
PRET  
SPJS  
~~STOM~~  
TYPE

5

AIRCO

AMPER  
ERNST  
FLETS  
INKUJ  
LOODS  
NADER  
NATIE  
PIANO  
PLEIT  
SERIE  
SESAM  
SNACK

SNOES  
TWEED  
ZODRA

6

AGENTE  
AZALEA  
JSMUTS  
INKOOP  
ONVAST  
OPSTAP  
PROOST

RANSEL  
RISICO  
ROLSKI  
STEEDS  
STUDIE  
TWAALF  
ZAAIER

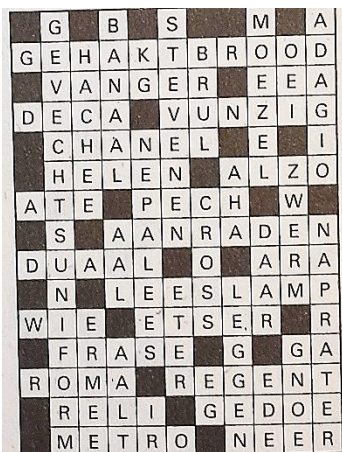
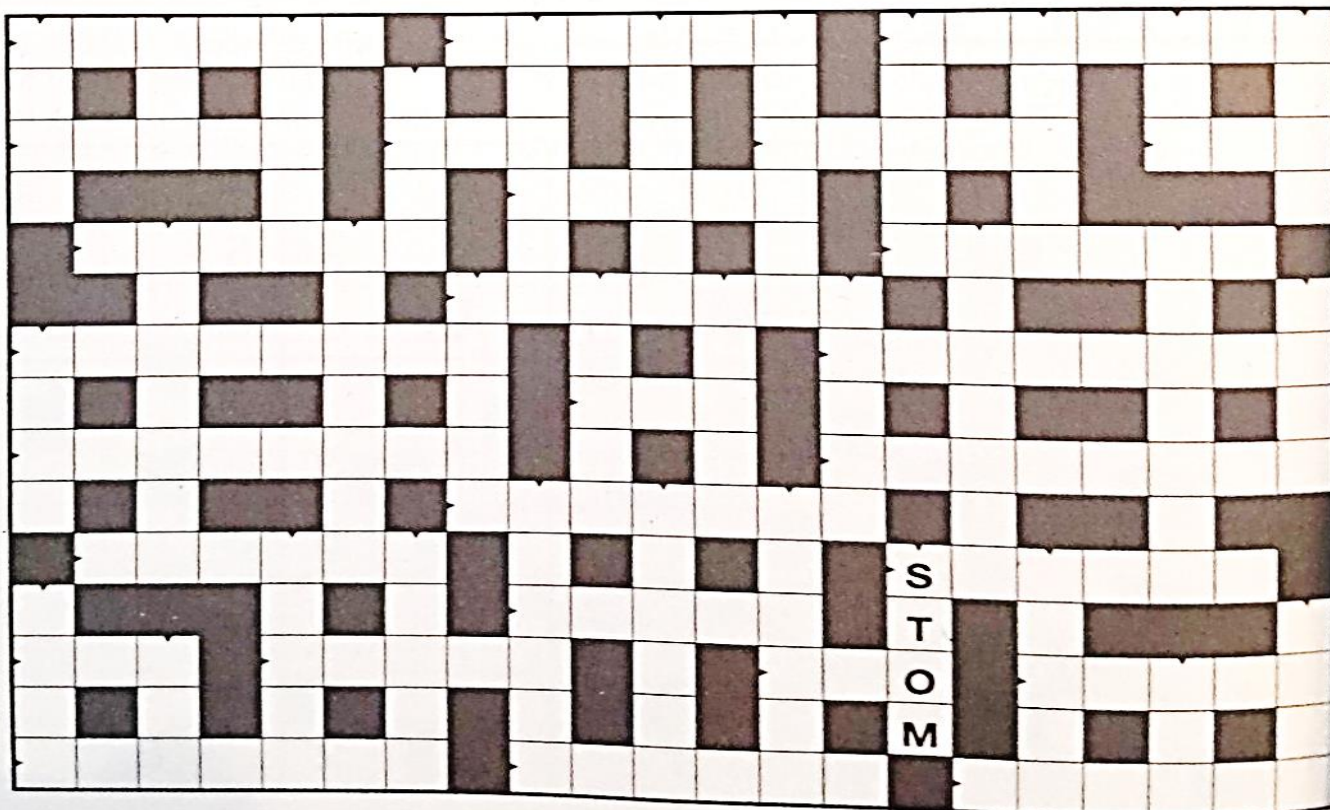
7

DOORKUJ  
GOURMET  
KOLONEL

OPNIEUW  
SCHERTS  
TAPPILS  
TIEREND  
ZESKANT

8

BUNGALOW  
COMPLEET  
ERERONDE  
NEUSBEER



### Legpuzzel:

Leg de woorden op de juiste plaats in het diagram. De woorden staan gerangschikt op het aantal letters en zijn daarbinnen alfabetisch weergegeven. De pijl geeft aan in welke richting het woord moet worden ingevuld. Eén woord is al gegeven.

Succes allemaal

In EB nr. 331 zal de uitkomst staan!

◀Uitslag puzzel EB 329.

Bestuursfunctie	Persoonlijke gegevens	Telefoon
Voorzitter	Piet Verschure, Dwingelderveld 5 <a href="mailto:verschurepiet@gmail.com">verschurepiet@gmail.com</a>	06 572 094 83
Secretaris	Jan Hoogeboom, Radon 33 <a href="mailto:secretaris.zeewolde@hotmail.com">secretaris.zeewolde@hotmail.com</a>	036 848 62 80
Penningmeester / vicevoorzitter	Walter Lodewijk <a href="mailto:kbopen.zeewolde@gmail.com">kbopen.zeewolde@gmail.com</a>	036 522 58 48
Coördinator activiteitencommissie	Rob Thoen, Boomkleverlaan 45 <a href="mailto:activiteit.kbo@outlook.com">activiteit.kbo@outlook.com</a>	06 229 781 04
Ledenadministratie	Agnes Croese <a href="mailto:leden.kbozeewolde@gmail.com">leden.kbozeewolde@gmail.com</a>	06 151 475 65
Lief en leed	Ria Heinsbroek, Coulisse 7 <a href="mailto:b.n.j.heinsbroek54@gmail.com">b.n.j.heinsbroek54@gmail.com</a>	06 465 460 03
Lid	Elly Ottevanger, Marktpad 64 <a href="mailto:elly.ottevanger@planet.nl">elly.ottevanger@planet.nl</a>	036 522 19 89
<b>Leden met ondersteunende functies:</b>		
Coördinator Belastinghulp	Jan Gordijn <a href="mailto:jgordijn1939@kpnmail.nl">jgordijn1939@kpnmail.nl</a>	036 522 62 82
Coördinator gastvrouwen Meermin	Maria te Molder <a href="mailto:mtemolder@hetnet.nl">mtemolder@hetnet.nl</a>	06 121 217 91
Activiteitencommissie Aanmelding en annulering van activiteiten: <a href="mailto:activiteit.kbo@outlook.com">activiteit.kbo@outlook.com</a>	Rob Thoen Maria Thole	06 229 781 04 06 237 083 53
Acquisitie "Even Bijpraten"	Gerrit Thiele, de Nes 5 <a href="mailto:gerritenchristien@gmail.com">gerritenchristien@gmail.com</a>	06 290 366 87
Redactie "Even Bijpraten"	Ida Hazelaar, Radon 33 <a href="mailto:redactie.ebzeewolde@hotmail.com">redactie.ebzeewolde@hotmail.com</a>	036 848 62 80
<b>Kopij voor "Even Bijpraten":</b> <b>EB nr. 331</b> <b>EB nr. 332</b>	<b>Digitaal aanleveren uiterlijk op:</b> <b>16 oktober 2024</b> <b>13 november 2024</b>	
Beheer internetsite <a href="http://www.kbo-flevoland.nl">www.kbo-flevoland.nl</a> Op deze site is "Even Bijpraten" in kleur te lezen	Ida Hazelaar, Radon 33 <a href="mailto:websitebeheerder.zeewolde@hotmail.com">websitebeheerder.zeewolde@hotmail.com</a> website adres: <a href="http://kbo-flevoland.nl//zeewolde">kbo-flevoland.nl//zeewolde</a>	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? <a href="mailto:b.n.j.heinsbroek54@gmail.com">b.n.j.heinsbroek54@gmail.com</a>	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 . <a href="mailto:leden.kbozeewolde@gmail.com">leden.kbozeewolde@gmail.com</a>	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