



ANBO
PCOB

Ermelo

Afdeling Ermelo mei 2025

Beste mensen,

Wat een prachtige tijd van het jaar is de maand mei waarin we volop kunnen genieten van alles wat groeit en gaat bloeien.

En veel bijeenkomsten en vergaderingen gaan op een lager pitje.

Maar ... voor de ANBO - PCOB organisatie is er deze periode juist volop werk aan de winkel. In de zomerperiode gaat het landelijk bestuur zich buigen over voorstellen om de nieuwe vereniging ANBO - PCOB organisatorisch tot een eenheid te smeden. Voorafgaand hieraan hebben er bijeenkomsten plaatsgevonden met de besturen van de lokale afdelingen waar ideeën, visies en gevoeligheden zijn besproken.

Namens ons bestuur hebben Hans Kannegieter en Klaas Dunnig één van de bijeenkomsten bezocht.

Het gaat onder meer om belangrijke zaken als:

- Hoe wordt de contributie geharmoniseerd?
- Hoe gaat het met de autonomie van de afdelingen?
- Hoe betrekken wij de leden bij de afdelingen?
- Wordt de ledenadministratie gecentraliseerd?

Er zullen vast meer zaken zijn die spelen.

Wij wachten de voorstellen van het landelijk bestuur af en zullen de uitkomsten melden in onze nieuwsbrief.

Voor onze lokale afdeling is het komend jaar ook best belangrijk met het oog op de toekomst. Binnen nu en 10 maanden zijn er drie bestuursleden aftredend nl. onze penningmeester na 13 jaar penningmeesterschap en onze ledenadministrateur en voorzitter, beide na twee zittingstermijnen. Naast de nog niet ingevulde vacature van secretaris zijn er dan vier vacatures.

Dus, niet alleen landelijk, maar ook plaatselijk genoeg werk aan de winkel. Maar nu eerst genieten van de zomerperiode met een afsluitende bijeenkomst op 28 mei in de Mariahoeve waarover verder in deze nieuwsbrief.

Met een hartelijke groet, Klaas Dunnig voorzitter ANBO – PCOB Ermelo

Verslag van de presentatie over “gezond en culinair” door Chiel Sinte Maartensdijk op de ledenmiddag 19 maart

Chiel begon met een mini-enquete met vragen waar door de aanwezigen uitgebreid op werd gereageerd. Waar denk je bij voeding voornamelijk aan, wat vind je culinair, wat vind je gezond bij voeding en hou je daar rekening mee en hoe?

Daarna liet Chiel foto's zien van zijn eerste ervaringen met koken, tijdens het kamperen. Het woordenboek van Van Dale werd erbij gehaald met de definitie van gezond: verkerend in een toestand van volkomen FYSIEK, PSYCHISCH en SOCIAAL welbevinden. Vaak wordt in de media als het over gezond gaat alleen de fysieke kant bedoeld maar deze definitie gaat veel verder.

Het doornemen van vele boeken door hem over het onderwerp “voeding” leerde hem dat er veel tegengestelde visies zijn op wat goed is. Beloften dat bepaalde voeding ziekten voorkomt worden door andere boekenschrijvers weer stellig als onjuist bestempeld.

Zijn conclusie: hij heeft voornamelijk gebruik gemaakt van de kennis die door het voedingscentrum wordt verspreid (www.voedingscentrum.nl).

De schijf van vijf werd besproken. Voedingsmiddelen en voedingsstoffen: eiwitten dienen vooral als bouwstof, maar kunnen ook als brandstof gebruikt worden.

- eiwitten zijn geen reservestof. Ze worden dus gelijk verbruikt en niet in het lichaam opgeslagen.

- koolhydraten dienen vooral als brandstof, maar kunnen ook als bouwstof en reservestof gebruikt worden.

- vetten dienen vooral als brandstof en reservestof, maar kunnen ook als bouwstof worden gebruikt. Vetten kunnen worden opgeslagen.

- water is een belangrijke bouwstof en wordt gebruikt voor het transporteren van stoffen.

- Mineralen en vitaminen vervullen in het lichaam vooral de functie van bouwstof en beschermende stof.

In Trouw stond 6 juli 2024 een interessant artikel over proteïnes en krachttraining. Daarin werd het belang beschreven van het eten van voldoende eiwitten en het doen van krachttraining. De krachttraining stimuleert de spieropbouw, de eiwitten zijn ook nodig om de spiercellen aan te maken. Dit is zeker op latere leeftijd heel belangrijk omdat daarmee de natuurlijke spierafname (deels) kan worden gecompenseerd. Ook belangrijk om vallen te voorkomen en langer gezond en vitaal te leven.

Op de website van het voedingscentrum kun je een gratis account aanmaken waarin je je voeding kan invullen en daar komt dan een overzicht uit of je voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt.

Verder kwam aan de orde dat samen eten vaak gezellig is en daarmee sociale en psychische gezondheid bevordert.

De presentatie werd afgesloten met een overzicht van de vele mogelijkheden in Ermelo om voor je te laten koken en/of om samen met anderen te eten. Welzijn Ermelo heeft daarvoor een lijst beschikbaar met als namen "Maaltijdgemak voor thuis" en "Eet je mee, samen maaltijden nuttigen".

En tot slot als dankwoord: "En natuurlijk met dank aan onze moeders (en grootouders en vaders) die ons een gezonde start gaven voor ons verdere leven"

15 april 2025: Het is weer zover. Ons jaarlijkse dagje uit in de lente is weer aangebroken, een reisverslag.

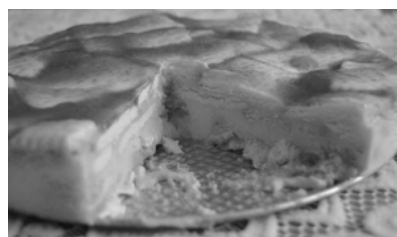
Er is voor deze dag regen voorspeld, maar vooralsnog is het droog. Er staan al vroeg mensen te wachten voor het Kerkelijk Centrum die elkaar hartelijk begroeten. Zo te zien hebben we er zin in. Maar Elly heeft een berichtje gekregen dat de bus, met chauffeur Roel, in de file staat bij Amersfoort. Gelukkig komt hij toch nog snel aangereden. Nadat alle mensen ingestapt zijn, en volgens mij is de bus helemaal vol, en de rollators ingeladen zijn kunnen we vertrekken. We rijden via Lelystad over



de dijk naar Enkhuizen. Vandaar gaan we door naar Medemblik voor een bezoek aan het Educatief WO II Centrum. Of, zoals het in de volksmond genoemd wordt, het Oorlogsmuseum. Maar voor we daar zijn aangekomen zien we onderweg nog mooie bollenvelden in de meest prachtige kleuren. En de zon schijnt dus dan is het extra mooi.

Bij het museum aangekomen

gaan we eerst naar het restaurant en krijgen we koffie met een gebakje. Dit is een speciaal door hun zelf gemaakt gebak dat in de oorlog werd gegeten bij bijv. een verjaardag. Omdat er in die tijd natuurlijk weinig middelen voorradig waren



werden deze gemaakt van de producten die men in huis had. Men gebruikte hiervoor een springvorm. Het eerste laagje is van verkruimelde beschuit. Dan een laag custard mengsel. Hierboven op een laag



biscuitjes. En dan nog een laagje aardbeien jam. Wij kregen er ook nog slagroom overheen, maar ik betwijfel of dat er in de oorlog ook was. Wilt U dit ook eens maken dan kunt U op Google intikken "Oorlogstaart" en daar staan dan een aantal variaties. Na de koffie werd de groep in tweeën gedeeld en wij gingen als eerste mee naar een hal waar een aantal voertuigen stonden die gebruikt werden in de oorlog. Onze gids, volgens mij was zijn naam Otto, vertelde een boeiend verhaal over D-day 6 juni 1944. De aankomst van o.a. de Engelse en Amerikaanse soldaten bij de Normandische kust. De bekendste namen van deze stranden zijn Utah Beach en Omaha Beach waar de Amerikanen landden. De Engelsen landden op o.a. Gold Beach. Bij deze operatie, die de codenaam "Overlord" had, zijn heel veel slachtoffers gevallen. Onze gids kon heel beeldend vertellen en ik zag bij wijze van spreken het droppen van de soldaten in zee voor me. Na zijn verhaal konden we nog wat rondlopen en de voertuigen bekijken. Daarna gingen we naar een andere hal waar John onze gids was. Hij vertelde, toen hij hoorde dat we uit Ermelo kwamen, dat hij vele malen met vakantie is geweest in Krachtighuizen. Hij is zich daar gaan verdiepen in wat er gebeurde bij de Oldenallerbrug in Putten. De nacht van 30 september op 1 oktober 1944 was er een hinderlaag van het verzet op een auto met Duitse officieren. Hierbij kwamen een Duitse officier en een verzetsman om het leven. Naar aanleiding van deze aanslag vond als represaille de Razzia van Putten plaats. Als afsluiting kregen we nog een kopje koffie en stapten we weer in de bus om voor de lunch naar Wognum te gaan. We werden verwacht in Café Restaurant Partycentrum Stam. We hebben daar een prima lunch gehad met verschillende soorten brood en ook West Fries krentenbrood. We kregen er ook nog een kroket bij en gekookte eieren. Om toch nog even buiten te zijn konden we hierna nog even een stukje wandelen in het dorp. We troffen het met het weer want de zon scheen heerlijk. Weer in de bus maakte we een rondrit door de Kop van Noord Holland. We zagen bollenvelden en ook appel en peren bloesem. We kwamen langs molens en één daarvan bleek een museum te zijn. Al die molens op een rij, het leek net Kinderdijk. Ik heb nooit geweten dat bij windkracht 8 de draaiende wieken werden stil gelegd omdat ze anders de kans liepen om kapot te waaien. Ook kwamen we langs velden en bermen vol met koolzaad. Of was het toch raapzaad of anders misschien toch herik? Onze chauffeur kwam er ook niet meer uit. Ik heb het op internet opgezocht en het blijkt dat deze drie planten allemaal erg op elkaar lijken en van zo'n afstand is het niet makkelijk te zien. Wie het weet mag het



zeggen. Van hieruit reden we naar Katwoude dat vlak bij Volendam ligt. Daar bezochten we de Simone hoeve. Dat is een kaasboerderij en een klompen makerij. Hier werd verteld dat vroeger de klompen allemaal met de hand werden gemaakt met de beitel en de schaaf. Tegenwoordig gaat het allemaal veel makkelijker, je doet een stuk hout in de machine en er komt een klomp uit die bijna klaar is. Alleen nog een beetje bijschaven. Rond kwart voor vijf vertrekt de bus weer richting Amsterdam. Rond zes uur rijden we het parkeerterrein van het Kerkelijk Centrum weer op. We hebben een heel gezellige dag gehad. En dat is mede te danken aan Elly die alles voor ons geregeld had en chauffeur Roel van firma Midland die ook weer veel te vertellen wist onderweg en ons weer veilig heeft thuisgebracht.

Corrie Ras – Treur.

P.S.

En de “beloofde” regen voor deze dag kwam pas toen we weer van de parkeerplaats naar huis reden.

Verslag van de Ledenmiddag van 16 april



Deze middag kwam Ineke van der Werf met haar man Kees iets vertellen over de linnenkast van vroeger en de “chique” van de 19e - 20e eeuw. Het thema was “De sfeer van weleer”. Zij hebben in Rekken een museum dat je kunt bezoeken op afspraak. Ineke vertelde met verve over de vele spullen die ze had meegenomen. Het begon met het boerenondergoed. Het eerste ondergoed was van onderen open, soms met een voor- en een achterklep. Vrouwen droegen vaak 4 rokken over elkaar. In de winter droegen ze soms een zelfgebreide wollen onderrok. Er werd niet vaak gewassen. Wel was de textiel van goede

kwaliteit. Sommige vrouwen waren echte handwerksters, die maakten of haakten een mooie rand aan het ondergoed. Wij kregen het in de zaal

allemaal te zien. Het heel mooi versierde ondergoed was alleen voor de chiquere dames.

In de linnenkast was ook een plaats gereserveerd voor het doodshemd. Dat lag alvast klaar.

Ook kregen we een kinderdoodshemdje te zien. Er was natuurlijk veel kindersterfte.

We kregen een Bijbeltje te zien met achterin belangrijke gebeurtenissen geschreven uit het leven van de bezitster, zoals een geboorte of een doop. Men schreef dat vaak op de lege bladzijden achterin. Papier was schaars. Na de pauze gingen we over op een ander chapter: de stadse chique. Ineke vertelde weer met enthousiasme over het stadse leven en de gebruiksvoorwerpen die daar bij hoorden.

We kregen veel voorwerpen te zien zoals een tasje met toneelkijker, een parfumkastje met twee kristallen flesjes, een tasje van hagedissenleer, een lorgnet, een sigarettenpijpje (je had geen filters aan de sigaret en anders kreeg je nicotinevingers), een klein sigarettenpijpje van bakeliet uit 1920, een klaphoed en een zilveren brillenkoker of vingertasje.

Het was een aangename middag die ingeleid werd door Albert en Joke op gitaar, viool en fluit met muziek uit de sfeer van weleer.

Ledenmiddag op 28 mei 2025 in de Mariahoeve

Op 28 mei, willen we, voordat de vakantietijd begint, het jaar afsluiten in de Mariahoeve. De bijeenkomst begint om 14:30 uur en is om 16:30 uur afgelopen. Onder het genot van 2 kopjes koffie of thee met een lekker gebakje erbij gaan we dan gezellig met elkaar een beetje bijkletsen. De kosten bedragen, net als vorig jaar, 9 euro per persoon. Graag dit ter plekke contant en gepast afrekenen.

Het is de bedoeling, dat u eigen vervoer regelt. Het adres is:

Kiefveldersteeg 11, 3882RG Putten.

U kunt zich hiervoor bij mij, Ellie Stoop, telefonisch nog steeds t/m 23 mei opgeven.

Hopelijk tot ziens in de Mariahoeve op 28 mei!

Mijn telefoonnummer is: 0628635018

Ik hoop u snel weer te zien!

Met hartelijke groeten,

Ellie Stoop, ook namens Janny Jousma en Joke van den Berg

Nieuws van de reiscommissie , zomervakantie 2025

Zoals beloofd, zou ik u zo snel mogelijk op de hoogte brengen van eventuele plannen voor een meerdaagse reis met Midland Tours a.s. zomer. Er is helaas geen andere groep waar we ons bij aan kunnen sluiten. Wat wel mogelijk is, is dat we ons aansluiten bij de reis van Midlandtours naar Drenthe & Friesland.

Deze reis staat bij hen vermeld in hun brochure en op hun website. Het hotel, waar we dan zullen verblijven, is hetzelfde als dat van vorig jaar, maar de excursies zijn geheel anders. Het hotel is zoals bekend Landleven hotel Villa Nova, Dorpsstraat 38, Zorgvlied. Van enkele leden, die vorig jaar zijn mee geweest, hoorde ik dat het er heel goed vertoeven was. Iedereen, die graag een eenpersoonskamer wil, kan die krijgen. Er is ook een gezellige avond gepland met een eenpersoonsband, dus niet heel luidruchtig, en er is de gehele tijd een gastvrouw voor u aanwezig, ook in de bus. Vertrek op maandag 18 augustus vanaf Jeugdkant 14 te Ermelo en aankomst op vrijdag 22 augustus ook weer aldaar. De prijs bedraagt 749 euro p.p. ; voor een eenpersoonskamer geldt een toeslag van 89 euro. U kunt uw rollator meenemen en in het hotel is een lift aanwezig. Verdere informatie staat in de flyer of op de site van Midland Tours (midlandtours.nl).

Als u zich hiervoor nog op wilt geven, dan moet u dit vanaf nu direct bij Midlandtours doen. Hun telefoonnummer is: 0338888686.

Op de ledenmiddag op 28 mei in de Mariahoeve neem ik nog weer de flyers mee en als u daar niet naar toe gaat, dan kunt u mij, Ellie Stoop, nog bellen (0628635018), dan zorg ik ervoor dat u er nog een exemplaar van in de bus krijgt.

Excursiereis dinsdag 7 oktober 2025

Het dagje uit met de bus in het najaar met Midland Tours is gepland op dinsdag 7 oktober. Alles is bijna rond en in de volgende Nieuwsbrief krijgt u alle informatie over deze reis te lezen.

Zoals het er nu uit ziet, gaat het weer geweldig worden!

De bestemming blijft nog even een verrassing; de prijs zal weer 75,- euro bedragen en dit keer krijgt u een 3 gangen diner erbij als lunch!

Hartelijke groeten van de reisleiding,

Ellie Stoop