

WIJ OUDEREN

nieuws van de Seniorenvereniging Alkmaar

Lid van de Federatie van Algemene Seniorenverenigingen [FASv](#)

Deze is aangesloten bij de [Koepel Gepensioneerden](#)

Jaargang 11 nr 2

Uitgave april 2024

Het volgende ledenbericht komt in
Augustus 2024



van de bestuurstafel

Zoals u in het ledenbericht hebt kunnen lezen gaan we in mei een mooie tocht langs de Linge in de Betuwe maken. We gaan een lunch aan boord van de boot gebruiken en kunnen meteen genieten van de fruitbomen die in bloei staan. Het wordt niet zo'n vermoeiende reis want er staat alleen maar de boottocht op het programma

De klaverjassers van onze vereniging hebben het natuurlijk al gemerkt dat er iets is veranderd, nl dat Mevr. Nel Groot de boel heeft overgenomen, doordat mijn gezondheid niet helemaal je dat is. Ik ben er heel blij mee dat zij het wil doen en wens de klaverjassers veel plezier en succes. Dat geldt natuurlijk ook voor Nel, ik ben zeker van plan om ook weer te komen kaarten en nu alleen maar voor de gezelligheid, Nel mag de lasten en ik de lusten.



Joke van Lienen

AGENDA

Elke maandag middag

is er elke week klaverjassen van
13.15 tot 16.00 uur.

U heeft altijd prijs en het eerste kopje koffie
of thee is gratis

Er is elke week bingo van 13.30 tot 15.45
uur de bingo bordjes zijn 2,50 per stuk en
de lootjes zijn 0.50 per lot. Het eerste kopje
koffie of thee is gratis met wat lekkers erbij
en bij de borrel is er ook een lekker hapje.

Ook hier is het altijd prijs.

Op 24 mei gaan we weer uit eten met Joyce.

Op 10 mei hebben we ons
reisje naar Leerdam

Het vragen uurtje

Wanneer u vragen heeft kunt u die aan Tina stellen
Liefst via de mail maar de telefoon is ook prima.
Het is meestal zo dat de vraag op meerdere mensen
slaat dus lezen die ook het antwoord. Het maakt niet
uit wat u wilt weten Tina doet haar best om u te
helpen.

Tel. Ook whats App 06 24460648

Of chrissijm@gmail.com

Ik geef het door en het komt dan helemaal voor
Elkaar,

JAARVERGADERING !!!

Doordat er er heel weinig belangstelling van uit de leden voor de ledenvergadering is, heeft het bestuur besloten deze niet meer te organiseren en het verslag voortaan in het blad te plaatsen. De laatste keren hebben we een ronde bingo er aan toegevoegd maar helaas dat mocht niet baten, de opkomst is bijna nihil. Hier volgt het jaar verslag:

JAARVERSLAG 2023

Het jaar 2023 was weer een goed jaar om op terug te kijken.

Op 6 februari hadden we een gezellige middag met Carolina en Anita met hollandse liedjes en na de pauze Flower Power.

Op 4 april gingen we met de bus naar de firma Klooster in Boskoop voor een Lady's Day met o.a. een mooie modeshow

Op 20 april was de ledenvergadering. Chris Sijm werd aan het bestuur toegevoegd en als besluit speelde we 1 ronde bingo.

De belasting aangiftes werden weer prima en op tijd ingevuld. Van half juni tot september was de zomer stop. Op 28 september kwam Gerrit Valk een boeiende lezing over Alkmaar geven,

Op 11 oktober was er een Poppenkast over Alkmaar ontzet.

In november was er de vrijwilligers bijeenkomst.

Op 26 oktober gingen we met de bus naar de gevangenis in Veenhuizen

en op 17 dec was er een gezellige kerstmiddag met de Zaanse Parelvisers in het buurthuis.

In het bestuur was veel ziek en zeer, dat was soms best lastig.

We hebben ook dit jaar afscheid moeten nemen van verschillende leden.

Op naar 2024.

Hiernaast volgt het financiële verslag.

Voorzitter: Joke van Liene
Tuinderspad 145 1813CX Alkmaar
Liene029@planet.nl 072-5125646
Verzorgen van de busuitjes

Secretaris: Nicoline Roukema 06-20686844
Waalstraat 335 1823 ER Alkmaar
nicolineroukema@gmail.com
verzorgt de felicitatie afdeling

Penningmeester: Kees Wiersma
Westerweg 47 1815 DC Alkmaar
c.wiersma@tiscali.nl 072-5117118

Overige bestuursleden:
Joyce Krauss p.koomen80@upcmail.nl
072-5122337
Coördineert het samen eten.

Chris Sijm Snaarmanslaan 157
1815SG Alkmaar 0624460648
Chrissijm@gmail.com
Verzorgt het seniorenblad

Gre Visser-Verdonk K. vant 'Veerstraat 48
1814 TS 06-11196659
grevisser24@gmail.com
Coördinatie Bingo

Nel Groot Tel.0725125000
e-mail p-groot@hotmail.nl
Coördinator klaverjassen

Ledenadministratie: Kees Wiersma
Westerweg 47 1815 DC Alkmaar

Coördinatie belastinghulp: Kees Wiersma
072-5117118

Mail:seniorenverenigingalkmaar@telfort.nl

Website: www.svalkmaar.nl

Bank: NL28INGB0007443393
Naam: Seniorenvereniging Alkmaar.

Contributie €10 per jaar per.persoon
Per echtpaar €20

Activiteiten worden gehouden:
Buurthuis Oud Overdie Coornhertkade 106
1813 VZ Tel 072-540338

Seniorenvereniging REKENING 2023

LASTEN

	2020	2021	2022	2023
ORGANISATIE				
Ledenberichten	319.17	249.82	364.04	662.92
Copieerkosten				
Porti	45.50	40.70	28.80	5.05
Administratiekosten				
Ledenvergaderingen			138.50	44.40
Reis-en verblijf	25.80		0.00	
Bestuurskosten	360.00	360.00	330.00	360.00
Scholing en documentatie				
Kantoorbenodigdheden			75.30	
Website	54.29	84.54	100.27	182.56
Felicities verjaardagen	383.65	400.34	481.20	176.92
Bloemen bijzondere verjaard	300.00	280.00	510.00	510.00
Vrijwilligers	407.00	1059.45	355.14	307.60
Overige organisatiekosten	40.00	0.00	17.51	9.55
PensioenactieFASv				
ContributieNVOGenFederatie	1680.00	1732.50	1683.50	1610.00
Bankkosten	<u>201.17</u>	<u>243.63</u>	<u>333.76</u>	<u>441.91</u>
SUBTOTAAL	3816.58	4450.98	4418.02	4310.91
ORGANISATIE				
ACTIVITEITEN				
Zaalhuur Bingo en Klaverj	450.00	950.00	1775.00	1775.00
Culturele middagen	441.45	282.50	525.00	155.00
Busreizen	<u>0.00</u>		<u>4682.50</u>	<u>3200.50</u>
SUBTOTAAL	891.45	1232.50	6982.50	5130.50
ACTIVITEITEN				
VOORDELIG SALDO	<u>2926.61</u>			
TOTAAL	7634.64	5683.48	11400.52	9441.41

BATEN

	2020	2021	2022	2023
CONTRIBUTIES	7259.99	4737.51	4945.00	4920.00
TOEGANG				
KLAVERJ+BINGO	237.50	475.00	900.00	887.50
BUSREIZEN			3964.00	2730.00
RENTE	2.15		0.05	79.90
GIFTEN	135.00	153.00	227.00	145.00
DIVERSEN				228.00
NADELIG SALDO	<u>0.00</u>	<u>317.97</u>	<u>1364.47</u>	<u>451.01</u>
TOTAAL	7634.64	5683.48	11400.52	9441.41

ACHTERNEEF DOCHTER GROOTVADER KIND
 KLEINDOCHTER
 KLEINKIND KLEINZON MOEDER NEEFJE
 NICHT OMA OPA
 TANTE VADER ZON ZUS ZUSJE ZWAGER

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

Veel plezier met de puzzel

Nadenkertjes

Groei...
waar het leven je ook
neerplant.

Geluk is niet de
afwezigheid van
tegenslagen,
maar het vermogen om
ermee om te gaan.

Wie met modder gooit
verliest grond

Wat zou er gebeuren als ik
trouw zou zijn aan
mijn dromen in plaats van
aan mijn angsten?

ZOMER STOP KLAVERJASSEN/BINGO

Doordat het buurthuis dicht gaat is er ook voor ons een zomer stop. Bingo en klaverjassen gaan door tot de maand juli. Laatste klaverjassen op 24 juni en laatste bingo op 26 juni Op maandag 9 september en woensdag 11 starten we weer.

BINGO

Op dit moment is de opkomst bij Bingo heel hoog. Het zit helemaal vol. De zaal is niet groter dus we werken nu met een wachtlijst. Wilt u ook graag naar de bingo dan kunt u het beste Gre even bellen dan kan ze u op de wachtlijst zetten en geeft ze u door wanneer er plaats voor u is. Ook zoekt Gre iemand met een auto, die haar kan helpen met boodschappen doen en de tafels klaarzetten etc. Iedereen kan het, het is heel eenvoudig schroom niet en bel Gre. Voor info. Tel 0611196659

KLAVERJASSEN

Joke organiseerde het klaverjassen. Doordat ze vaak ziek is heeft ze het stokje overgegeven aan Nel Groot die het prima doet. Joke neemt nu afscheid van het klaverjassen en Nel neemt deze taak nu definitief op zich. Als Joke zich weer goed voelt komt ze weer gezellig mee klaverjassen want ze mist de anderen en het klaverjassen wel. Het bestuur wenst Nel veel succes toe met het organiseren van het klaverjassen en heeft er alle vertrouwen in. Het wordt steeds drukker bij het klaverjassen ze bezetten nu al 6 tafels.

Oproep aan de leden!!!!

Doordat het bestuur de laatste tijd met veel ziek en zeer te maken heeft zijn wij dringend op zoek naar **nieuwe bestuursleden**. Er zijn 2 mensen in het bestuur die de leeftijd hebben van 88 jaar. Wij doen het natuurlijk graag maar het

houdt een gegeven moment op en willen graag (want daar doen we het voor) dat de vereniging blijft bestaan. Wie o wie meldt zich aan? U maakt ons echt heel blij als u zich hiervoor aanmeldt. U bent van harte welkom.

Uit eten met Joyce

24 mei gaan we weer uit eten met Joyce. Dit keer gaan we eten bij [Vito, Italiaans specialiteiten restaurant Alkmaar](#). Turfmarkt 1-9 tel. 072 5113178



Opgeven bij Joce 072 5122337. **NOOT:** Schrijf alles wat je drinkt of eet op je briefje, Ook als er een fles met water op tafel staat en er van drinkt moet die fles betaald worden. Opschrijven dus, zodat er geen klachten komen. We verzamelen om 17 uur. Kom a.u.b. op tijd zodat we om 17.30 kunnen eten. Tegenwoordig gebeurt het dat soms de gereserveerde tafel maar 2 uur gereserveerd kan worden. Als je van Italiaans houdt, is dit een fijne gelegenheid om kennis te maken met de groep en de italiaanse keuken. Alvast veel plezier.

VRIJDAG 10 MEI IS ER WEER EEN LEUK UITJE.



Joke heeft weer een leuk uitje voor ons uitgezocht op vrijdag 10 mei 2024. Gaan we naar Leerdam. Eerst hebben we rond 10.15 een stop voor 2 koffie of thee met gebak. Een goed adres zorgt hiervoor. Ca 11.45 uur zijn we in Leerdam voor een rondvaart van 3 uur. met aan boord een koffietafel met kroket. Let op: de boot heeft 2 verdiepingen een benedendek en een bovendek. Bovendek is alleen met een trap te bereiken daarom hebben we benedendeks de koffietafel. Circa 15 uur zijn weer in Leerdam. Aansluitend als u wilt kunt u even het gezellige stadje Leerdam in. 16.30 vertrek uit Leerdam gaan we rechtstreeks naar Alkmaar. waar we ca 18 uur zijn.

Door een subsidie van de Senioren vereniging kost deze dagtocht 75 euro. Opgeven en betalen kan uiterlijk tot zondag 21 april. Kosteloos afzeggen uiterlijk dinsdag 7 mei. Betaling op bankrekening NL28 INGB 0007 4433 93 ten name van Seniorenverenigingalkmaar. **Let op** Wij kunnen U niet helpen bij het in en uitstappen van de bus.

U kan in de bus opstappen om:
 08.00 Garage Bak
 08.15 Busstation Rekerheem
 08.25 Muiderwaard bushalte Wijkwaard
 08.35 Voorzijde Station CS
 08.45 De Hoef Terborchlaan naast A.H.
 08.55 Palatijn Dillenburgstraat
U krijgt alleen bericht als U niet mee kan omdat de bus al vol zit.



De Linge is een 108 km lange rivier die in de Betuwe van Doornenburg tot Gorinchem stroomt. De naam betekent in het Oudnederlands het lange water. Grote delen van de Linge zijn niet bevaarbaar voor gemotoriseerd e schepen. De gemeente Lingewaard ontleent haar naam aan de Linge. Maar rondom Leerdam is de rivier wel bevaarbaar, zeker in het voorseizoen is dit een prachtige rondvaart. Vanaf de Lingedijk loopt u zo de Kerkstraat in, het centrum van Leerdam. Leerdam komt voor het eerst ter sprake in 1143 en wordt vermeld als Ter Lede of Ter Leede. Het is op dat moment een heerlijkheid van de Heren van der Lede. De heren hebben het in hun bezit tot 1305 waarna het gebied in handen komt van de heren van Arkel. In 1382 verkrijgt Leerdam stadsrechten van Otto van Arkel, Leerdam ontving een tweede keer stadsrechten in 1407 van Willem VI van Holland. Na de Arkelse Oorlogen werd het leen van Arkel door Holland ingevorderd. In 1428 verkreeg het huis Egmont het gebied tot halverwege de 15e eeuw, waarna het aan het huis Oranje-Nassau kwam. Het is nu een rondvaart van 3 uur. met aan boord een koffietafel met kroket. Let op: de boot heeft 2 verdiepingen een benedendek en een bovendek. Bovendek is alleen met een trap te bereiken. De rivier de Linge, omgeven door rietwallen en veel waterlelies, bepaalt mede de sfeer van het landschap. De stad ligt in het oostelijke gedeelte van de Vijfheerenlanden. De historie van Leerdam kan worden

gevonden in goed bewaarde historische gebouwen zoals de Grote Kerk, het Hofje van Mevrouw Van Aerden, de overgebleven en gedeeltelijk gerestaureerde stadsmuren van de Zuidwal en het Oude Raadhuis. Aan de gracht aan de zuidkant van de stad stond ooit een kasteel, het Kasteel van Leerdam. Dit is compleet verwoest door de Spanjaarden in 1574 en nooit meer opnieuw opgebouwd. In 1770-1772 bouwen men hier het vrouwenhofje: het Hofje van Mevrouw Van Aerden. Dit is nu een museum.

Zoals u weet wordt alles duurder, de prijzen vliegen omhoog. Het bestuur heeft besloten een flinke donatie te geven. We kunnen u dit reisje voor € 75 aan bieden. Hoe meer zielen hoe meer vreugd. Weet u mensen burens, familie, kennissen die ook graag mee willen dan kan dit voor dezelfde prijs. We maken het net als de vorige keren, er weer een hele gezellige dag van.



Kent u deze nog?
Door de bossen, door de heide.

Door de bossen, door de heide
Door het zomerdrongen land
Over heuvels en rivieren windgekust
en zonverbrand
Trekken wij licht en vrij
Uit de aldaags geest naar het
levensfeest
Luit en lach merelslag konden ons
vakantiedag.

Frisse jeugd zal vrijheid zingen met de
vogels van het woud.
Jonge harten vol verlangen jagen
dromen eeuwenoud
In vallei, veld en wei
Waar de bijen zijn ook de blien zijn
Zon en wind zijn ons vriend en het
gouden uur ons mint..

Laat het stromen, laat het stormen
onze voet wordt niet vermoeid
Want wij weten dat ons morgen nieuwe
schoonheid openbloeit
Hij die kniest, moed verliest
Vindt de bronnen niet naar 't
geluksgebied
Maar wie lacht, werpt de vracht van
zijn zorgen in de nacht.

Laat de zil'vren fluiten klinken laat de
zang de ronde gaan
Al de zwervers van de wegen zullen
onze roep verstaan
Makkers op! in galop
Kom met pak en zak spant de snaren
strak!
Groen en dons, goud en brons heel de
wijde aard zij ons!

M. Vos / F. Jode

Vandaag was ik bij Wil Amato.



Wil Amato is 75 jaar een hartverwarmende, lief, gezellig, strijdlustige en gastvrije dame. Zij liet mij binnen en liet vol trots haar flat zien. Overal in huis: de hal, de kamer, slaapkamers, keuken, en natuurlijk de woonkamer stonden bloemen mooie verse boeketten en veel kunstbloemen. Ook heel veel beeldjes en engeltjes, prachtige bijpassende meubelen. Het was net een museum in de stijl van Louis XIV . Er waren ook 2 slaapkamers voor de kleinkinderen. De jongenskamer was geweldig echt stoer. En de kamer voor het meisje had zelfs een hemelbed prachtig. Ze is dan ook heel trots op haar woning. De kinderen vinden het kitscherig maar ik vind het geweldig en ben er blij mee. Wil komt uit een gezin vader, moeder en 3 meiden, ze scheelde 7 en 14 jaar met haar zussen dus hadden ze niet veel aan elkaar. Haar vader runde een cafetaria en haar moeders tweede man was schoenmaker. Wil zelf heeft 3 zonen waar ze super trots op is. Ze hebben alle 3 een eigen zaak dat is toch fantastisch, geweldig vind ik dat. De meiden kwamen er vanzelf bij, die zou ik ook niet willen missen, ik ben heel erg op hen gesteld. In 1964 is Wil getrouwd

met Antonio die uit Italy komt van het eiland Sicilië. Ze heeft in Petten gewoond daarna is ze naar de Oudorper polder en daarna naar Oudorp verhuisd. Op dit adres woont ze al vanaf 1971 ca. 53 jaar. In de woonkamer staat een grote papegaaienkooi met een grijze roodstaart er in. Vooral als ze in de keuken is praat en zingt hij volop en als ik in de kamer zit zegt hij weinig. Vertelt Wil. Hij maakt vreselijk veel rommel, kan elke 15 minuten wel stofzuigen. Ik vind het niet erg hoor, zij zit in een kooi en moet toch wat doen. De papegaai is een zij want ze legt eieren. Wil heeft van alles gedaan in haar leven. Ze had een druk bestaan.maakte kantoren schoon, werkte in een atelier was natuurlijk moeder en zat in vele commissies en deed veel vrijwilligerswerk en liep div. Collectes waarvan ze er een paar zelf opzette. Ik deed zoveel dat er geen tijd overbleef voor hobby's .Wat op mij het meeste indruk heeft gemaakt vertelt ze was dat een kleinkind dood werd geboren. Je kunt dat alleen begrijpen als je dat zelf hebt meegemaakt. Het slijt natuurlijk, maar ik denk er elke dag aan. Het mooiste wat ik mee heb gemaakt is het opgroeien en verzorgen van mijn kinderen en kleinkinderen. Dat is zo geweldig Ik heb veel liefde gegeven maar ook zo veel liefde terug gehad. En nog steeds geniet ik ervan hoor. De oudere kleinkinderen heb ik echt verzorgd en ik pas ook nu regelmatig op de kleintjes maar echt verzorgen dat lukt mij niet meer. Ik vond het ook echt leuk om in div commissies te zitten. Dan kwamen er mensen die problemen hadden en niet goed voor zichzelf op konden komen en dan hielp ik ze, en kwam het weer goed. Dat vond ik echt leuk om dingen voor elkaar te krijgen. Ik gaf nooit op. Ik hou wel van een beetje strijd. Op dit moment ben ik niet meer zo actief, ik ga regelmatig bij de kinderen eten. Ga woensdags ga ik naar de bingo en blijf ook eten als dat er is.

Gezellig hoor. Ik zit in de bewoners commissie van deze flat. Vroeger stond ik op de rommelmarkten, Doordat ik veel mensen kende kreeg ik veel spullen van de bewoners en verkocht het voor het goede doel. Mijn man en ik hadden een grote volkstuin. Daarop stond een kas, een schuur en een tuinhuis en allerlei speel dingen voor de kinderen een glijbaan, een schommel etc. We hadden heel veel fruitbomen en groentes, maar alles komt tegelijk op, niet 1 bloemkool maar tig en ik wil geen 10 dagen bloemkool achter elkaar eten, dus hingen we hier en daar een tasje aan de deur en gaven veel weg aan vrienden en familie. Lekker onbespoten. Toen mijn man overleed ben ik gestopt met de tuin. Ik ben gek op de Italiaanse keuken en je kunt mij s'nachts wakker maken voor een overheerlijke moorkop. Op de galerij kun je al zien waar Wil woont want ze heeft een leuke doorgang met een gordijn naar de woning. Ik vroeg mag dat? Tegenwoordig heb je zoveel regeltjes dat mag niet van de brandweer, dat niet van de politie of van de woningbouw, Ik trek mij nergens wat van aan en doe wat mij het beste lijkt en voelt. Zo zit ik nou eenmaal in elkaar, Als ik op een terrasje zit heb ik op iedereen commentaar maar niet op mijzelf. Dat doen anderen wel over mij. Ik heb daar lak aan. Wat een fijn mens, ze geeft je gelijk een gevoel van thuiskomen, gewoon doen waar je zin in hebt en je niet anders voor doet. het is goed zoals je bent.

Vragen voor Tina

Beste Tina, Ik vind het zo leuk om dit te vragen en fijn dat er een vragen rubriek bij is gekomen.

Ik heb een vraag, mijn naam is Bea. Ik heb wel eens gehoord dat de bliksem wel 2 x op dezelfde plek in kan slaan weet u of dat waar is?

Hoi Bea wat een leuke vraag. Tijdens een onweersbui beperkt de lichtshow zich meestal tot hoog in de lucht, maar de bliksem weet de weg naar het aardoppervlak ook regelmatig te vinden. Blikseminslagen komen soms zelfs meerdere keren op exact dezelfde plek voor. Toeval of zit er meer achter? Bliksem ontstaat wanneer in een onweerswolk warme en koude luchtstromen langs elkaar bewegen. De warme lucht stijgt op en de koude lucht zakt naar beneden richting het aardoppervlak. Door de wrijving tussen de warme en koude lucht worden de deeltjes in deze twee luchtstromen elektrisch geladen met positieve en negatieve lading. In de onweerswolk kunnen de positief en negatief geladen deeltjes een stukje uit elkaar komen te liggen, waardoor een verschil in lading binnen de wolk ontstaat. Het is vergelijkbaar met de statische elektriciteit die ontstaat wanneer je een ballon over een trui wrijft. De deeltjes van de ballon en de trui krijgen door de wrijving een positieve of negatieve lading. Vervolgens is er een verschil in lading tussen de ballon en de trui. De elektriciteit springt over van de ballon naar de trui in de vorm van een vonkje. Dat vonkje is de bliksemschicht in het geval van onweer. Dit wordt ook wel een ontlading genoemd, omdat zo het verschil in lading tussen twee objecten verdwijnt. De bliksemschicht kan overspringen van de ene naar de andere wolk, maar ook van de wolk naar de aarde. In het laatste geval spreken we van een verticale ontlading of blikseminslag. Er zijn in en op de aarde ook leylijnen en aardstralen. Ze liggen over de hele aarde en kunnen elkaar kruisen. Deze knooppunten zijn extra gevoelig voor een inslag. Dank je wel voor je vraag. Hartelijke groet van Tina.

Je hebt er geen naam bij gezet maar ik vind het wel een prachtige vraag

Een stralende voorjaarszon en fluitende vogels; het is de lente. En dit betekent dat vogels hun eerste eieren leggen. De meeste vogels zijn licht. Een laag gewicht is handig. Zo blijven de vliegende vogels makkelijk in de lucht. Maar stel je voor dat er een kuiken in de buik van de moeder groeit. En dit kuiken groeit en groeit. Dan zou de moeder heel zwaar worden en moeite hebben om op te stijgen. Zij loopt het grote risico om gepakt te worden door roofdieren. Eieren zijn dus heel handig bedacht door de natuur. In een ei ontwikkelt een piepjong kuiken zich totdat het klaar is om kennis te maken met de ouders. En dat niet alleen. Het leggen van eieren geeft vogels nóg een voordeel. Als het vrouwtje op zoek gaat naar voedsel, liggen haar eieren veilig in het nest. De sterke eierschaal beschermt het jonge kuiken waardoor het zich kan ontwikkelen. Het is dus heel handig dat vogels eieren leggen. Een ei vormt een beschermend huisje dat het kuiken veilig en warm houdt. Dit zijn eieren van de gans. Als het vrouwtje op zoek gaat naar voedsel, liggen haar eieren veilig in het nest.



Wat zit er in het ei?

Ik zei het al: binnen in een ei gebeurt iets magisch. Ganzen broeden ongeveer 28 dagen op hun eieren. Pinguïns broeden iets langer: 38 dagen. Binnen in dit ei heeft het jong alles wat het nodig heeft. Voeding, water én bescherming. Het is een mini kinderkamer voor vogels. Pas wanneer het

kuiken groot genoeg is om de wereld te ontdekken, breekt het kuiken uit de eierschaal. Het ei komt uit. Waar de ouders eerst druk bezig waren met broeden (het warm houden van het ei door erop te zitten), hebben de ouders een nieuwe taak: voeden, beschermen en warm houden. Een jong kuiken heeft dan alle zorg en aandacht van de ouders nodig.

Pas wanneer het kuiken groot genoeg is om de wereld te ontdekken, breekt het kuiken uit de eierschaal. Ik wens je een stralende tijd toe Tina.

Beste Tina , Ik ben Mila, Ik heb een vraag.

Ik heb een zak met hersluitbare zakjes gekocht en vraag mij af waar ik deze voor kan gebruiken, u heeft er vast wel ideeën over.



Hersluitbare zakjes zijn multifunctioneel. En ze kunnen voor meer dingen gebruikt worden, dan u misschien denkt. Restjes verpakken, voor eten voor onderweg of als spuitzak gebruiken. Ik zet de opties op een rij. Vlees, vis en groente marinieren. Denk bijvoorbeeld eens aan een marinade maken. Leg uw vlees, vis of groente in het hersluitbare zakje en vul aan met de smaakmakers die u lekker vindt. Dit pakketje kan zo de koelkast in. Zodra de marinade klaar is, heeft u geen plakkerig bakje om af te wassen. Hetzelfde geldt voor een dressing maken. Stop alle ingrediënten

in het zakje, even schudden en klaar.

Omelet maken Met een hersluitbaar zakje kunt u ook een omelet maken. Voeg eieren en de ingrediënten die u lekker vindt toe. Laat zoveel mogelijk lucht uit het zakje en maak dicht. Kneed de ingrediënten door het zakje heen. Plaats het zakje in een pan met kokend water en laat het 13 minuten garen. **Hersluitbaar zakje in de oven** En het klinkt gek, maar zelfs het garen zoals hierboven beschreven werkt ook in de oven. Ja, plastic smelt bij een te hoge temperatuur. Daarom moet de oven op een lage temperatuur blijven, “Want bij een lage temperatuur kun je producten perfect gaar maken zonder dat het zakje smelt.” Het gaat hierbij om temperaturen onder de 70 graden. In de oven hebben we veel meer controle over ons product dan wanneer we het garen in een pannetje. Natuurlijk heeft een goeie kok geleerd hoe hij vlees en vis in een pannetje perfect kan garen. Maar daar hebben we voor op school gezeten en de details geleerd die daarbij het verschil maken.



Paprika

's ontvellen Roostert u zelf weleens paprika's? Dan is het altijd lastig het velletje van de groente er daarna af te halen. Met een hersluitbaar zakje wordt dit gemakkelijker. Nog even een kwartiertje in het zakje stoppen en daarna trekt u het velletje er zo af. U kunt ook met hersluitbare zakjes zelf een koelelement maken. Doe dit door vloeibare zeep (afwasmiddel is het handigste) in een zakje te doen. Haal de resterende lucht eruit en sluit. Het is aan te raden een 2e zak eromheen te doen. Zo kan het ontdooide

vocht later niet over de gekoelde producten lekken. Leg het zakje plat in de vriezer. Handig bijvoorbeeld als u een koelbox koud wilt houden of als u meerdere drankjes in een emmer zet. Een hersluitbaar zakje met water vullen kan ook, maar dat wordt heel hard. De zeep blijft wel iets vloeibaar, waardoor het beter te vormen is. Wilt u koekjes verkrumelen, maar heeft u geen hakmachine en wilt u geen rommel? Stop de koekjes dan in een hersluitbaar zakje. Haal ook hier weer zoveel mogelijk lucht eruit. En rol daarna met een deegroller of wijnfles over het zakje heen. Heeft u veel fruit en/of groente over? Bewaar dan de stukjes in een hersluitbaar zakje. Maak meteen porties met verschillende ingrediënten die u lekker bij elkaar vindt passen. Leg dit per portie in de vriezer. Wanneer u dan zin heeft, kunt u gemakkelijk een verse smoothie maken. Zorg dan wel dat u een blender heeft met een glazen kan en een puls functie. Deze kan bevroren producten fijn krijgen. Een plastic kan gaat kapot door bevroren stukken. Heeft u een grote pan soep gemaakt en krijgt u dat niet in 1 keer op? U kunt dan de soep in bakjes in de vriezer zetten, maar die nemen best veel ruimte in. Verpak de soep daarom in een hersluitbaar zakje. Leg het eerst plat neer om te laten bevriezen, daarna kan het ook rechtop gezet worden. Voor het eten laten ontdooien of met zakje en al in een pan met warm water opwarmen. De hersluitbare zakjes kunt u ook gebruiken om uw spullen te ordenen. Denk aan paperclips, kleine knutselspullen, stickers, medicijnen en kabels. Eventueel kunt u op het zakje schrijven wat de inhoud is, als het een ondoorzichtig zakje is. Wanneer u met het vliegtuig reist is het ook handig om hersluitbare zakjes bij u te hebben. Voor in de handbagage is het handig om vloeistoffen in te vervoeren. Bij Schiphol

heeft u dit niet meer los te vervoeren, maar **veel andere vliegvelden** hebben dat nog wel. Als u een zakje heeft gebruikt, denk er dan ook eens aan om het daarna voor iets anders te herbruiken. Dat kan niet bij alles, een zakje met soep is niet handig om daarna te gebruiken als spuitzak bijvoorbeeld. Maar veel droge producten kunnen nog een keer in een zak. Zo voorkomt u onnodig plastic gebruik. Heeft u zo genoeg ideeetjes? groetjes van Tina.

RECEPT



Hoofdgerecht Vegan | Vegetarisch |
50minuten minuten

Chili sin carne. Een goedgevulde chili met lekker veel groenten. Je kent waarschijnlijk de versie met gehakt wel, chili con carne, maar dit is dus de vegetarische versie van dit heerlijke Mexicaanse gerecht. En lekker dat ie (nog steeds) is!

Wat is chili sin carne? Als je een beetje Spaans kunt, had je het misschien al afgelezen uit de titel. Sin carne betekent zonder vlees. Dit is dus alsnog het typisch Mexicaanse gerecht chili con carne (con betekent met), maar dan zonder het gehakt. Ik vind beide versies lekker, het is net waar je zin in hebt! Al die heerlijke kruiden geven het in beide gevallen veel smaak.

Chili sin carne recept

Mijn chili sin carne is niet zo sauserig, dat vind ik zelf het lekkerste. Maar als jij wel houdt van wat meer saus, kun je uiteraard

wat meer vocht toevoegen of het geheel wat minder lang laten pruttelen. Ik serveer deze goedgevulde groenteschotel graag met rijst, avocado, limoen en wat verse koriander. Maar je kunt het natuurlijk serveren met wat jij maar lekker vindt. Bijvoorbeeld wraps, tortilla chips, zure room en geraspte kaas smaakt er ook heerlijk bij. In elk geval is het een heerlijk vegetarische Mexicaans recept! **Chili sin carne** Voorbereiding: 20 minuten
Bereidingstijd: 30 minuten

Chili sin carne, het bekende Mexicaanse gerecht maar dan vegetarisch. Een goedgevulde chili met lekker veel groenten.

Totale tijd: 50 minuten

□ **INGREDIËNTEN:**

- 2 uien (gesnipperd)-
- 2 teentjes knoflook (fijn gesneden)-
- 1 eetl. paprikapoeder-1 eetl. komijn-
- 2 theel. cacao poeder (ongezoet)-
- 1 theel. uienpoeder-1 theel kaneel-
- 1 theel. Chilivlokken-
- 1 theelepel korianderpoeder-
- 1 theelepel oregano-2 paprika's (in stukjes)-
- 1 blik gepelde tomaten (400 gram)-
- 1 blokje groentebouillon (runderbouillon kan ook) (Maggi)-
- 200 ml water-
- 1 blikje tomatenpuree (70 gram)-
- 200 gram bruine bonen-
- 200 gram kidneybonen (Bonduelle)-
- 100 gram mais-300 gram rijst- oliepeper en zout. chili con carne is met gehakt.

INVULSTROOK BUSTOCHT OP VRIJDAG 10 MEI 2024

NAAM ADRES TELEFOON

NAAM	ADRES	TELEFOON
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----

Ik/Wij betalen:€ 75 per persoon

Per bank op rek NL28 INGB 0007 4433 93 op naam van Seniorenvereniging Alkmaar

Ik/wij willen opstappen bij

Garage Bak

Busstation Rekerheem

Muiderwaard bushalte Wijkwaard

Centr.station bij A Heijn

Hoefplan bushalte Terborchlaan naast AH

Palatijn, juiste adres is gebouw Willem de Zwijger, Willem de Zwijgerlaan 262

Kruis aan op welke opstapplaats u wilt opstappen

Opsturen naar Kees Wiersma Seniorenvereniging Alkmaar Westerweg 47 1815 DC Alkmaar

(U mag zich ook telefonisch opgeven 072 5117 118 na 17.00 uur)

Alleen de mensen die zich hebben opgegeven voor dit uitje
krijgen bericht als het niet door gaat.

Vindt u het lastig om per telefoon of internet te betalen? U kunt ook aan een bestuurslid
contant betalen.

U kunt ook met de Alkmaar pas betalen als er nog voldoende saldo op staat bij Kees.