MAANDBERICHT

Datum: november 2020
Uitgave nr.: 2020-11

Aan de leden van de LAS,

Beste leden,

Met spanning heb ik uitgekeken naar een openingswoord voor dit maandbericht, zodat ook vanuit jullie kant een bijdrage aan dit maandbericht gegeven kan worden. Zeker in deze “eenzame tijd” lijkt het ons als bestuur fijn om ook iets van jullie be”leven” te horen.

Stel mij daarbij een kort verhaal voor, of wellicht een eigen of mooi gelezen gedicht. Deze droom van jullie voorzitter duurt nog voort. Wie weet?

Bij aanvang van de ledenvergadering kreeg het bestuur bij monde van Mw. G.M Hannema een uitgesproken waardering hoe het LAS- bestuur, het afgelopen halfjaar het contact met de leden heeft weten te behouden.

De tulpen en de zomergroet en............ met Kerst straks??? .

Woorden die het bestuur in dank ontving en zij bewaart bij alle andere ontvangen reacties .

Ledenvergadering gehouden op dinsdag 13 oktober in de Til.

Door uiterst goede voorzorgsmaatregelen die met het Coronavirus te maken hadden, zijn wij dichtbij het maximale door het RIVM vastgestelde aantal aanwezigen gekomen, het bestuur meegerekend.

Het stof van de jaarstukken 2019 afgeblazen, die door allen goedgekeurd werden, het duidelijke financiële verslag over 2019 en begroting 2020, waarvoor uiteraard onze penningmeester en onze voorzitter/ deels secretaris werden bedankt en bevestigd met instemming en applaus.

De benoeming van een nieuw bestuur vinden jullie op pag. 2 van dit maandbericht vermeld. Er volgt natuurlijk nog t.z.t. een uitgebreid verslag van de algemene ledervergadering.

Conclusie: met voor iedereen een gebakje en drankje na, was het een fijne algemene ledenvergadering.

En nu moeten wij met zijn allen weer verder, voor velen van u moeizaam In eenzaamheid, zonder de lach van onze activiteitendames bij de vele busreisjes. Maar wij komen er wel doorheen. Voorzichtigheid in acht blijven nemen, de afstand houden, mondkapjes etc.

En laten wij met zijn allen ophouden elkaar de les te lezen als je, ook per ongeluk, iets constateert dat niet aan de spelregels voldoet van het RIVM.

Dat brengt ons nergens. Vergeef het, vergeef het ook jezelf, want in de ontmoeting b.v. met een ander is het best lastig alle spelregels vanzelfsprekend te gebruiken.

En wordt het donker, steek een kaars aan, licht in je eigen omgeving.

Sterkte en bel één van ons als dat nodig is.

Hartelijke groet Roel Madiol.

Op de valreep hieronder toch nog een bijdrage voor het maandbericht. Zodat de droom van de voorzitter toch nog uitkomt.

Hierbij 2 stukjes voor het maandbericht:

Op de kleuterschool in Scheveningen in 1936 leerden wij een liedje wat ook zeker in deze coronatijd actueel is n.l.:

Slaap met open ramen

want de frisse lucht

jaagt dan allerhande

kwalen op de vlucht

in je frisse bedje

lekker toegedekt

kun je heerlijk dromen

tot de zon je wekt

kun je heerlijk slapen

tot de zon je wekt.

Op 3 september 2020 werd ik 88 jaar. Met 2 dochters maakten we een uitje o.a. naar de kringloopwinkel in Baarn. Daar zag ik 2 achten voor 55 cent per stuk. Dat vond ik zo wonderlijk, dat ik dat precies op mijn 88e verjaardag tegenkwam. Alsof of het voor mij bestemd was. Heel toevallig.

Groeten van Loes Groenewegen-Valkenburgh

**MUTATIES**

Wij heten onze nieuwe leden van harte welkom:

Dhr. Th. C. Hilhorst; Dhr. C. M. Hooijer en Mw. E.W. Hooijer; Mw. H.J. Volkers, Mw. T. Fokker.



**De nieuwe LAS bestuurssamenstelling is als volgt:**

Roel Madiol, voorzitter, aftredend 2023.

tel.: 06-46048333, E-mail: j.madiol@kpnmail.nl

Aad Baars, penningmeester, aftredend 2022.

tel. (033) 494 19 09, E-mail: aadbaa@kpnmail.nl

Bart Keus, secretaris, aftredend 2022.

tel.: 06-10206204, E-mail: bkeus01@ziggo.nl

Paul Ankerman, algemeen bestuurslid, aftredend 2023.

tel. 033) 494 19 27, E-mail: p.a.ankerman@ziggo.nl

Marianne Groot-Offerman, activiteiten, aftredend 2024.

tel.: (033) 494 71 38 E-mail: grootmy@gmail.com

Cock Hakkennes, activiteiten, aftredend 2022.

tel.: 06-12846858, E-mail: hakkennes@casema.nl

Alie Kroeze, activiteiten, aftredend 2022.

tel.: 06-51898306, E-mail: alie.kroeze@gmail.com



**RECEPT: HARIRA SOEP**

Deze Marokkaanse soep is gevuld met kikkererwten en met linzen en op smaak gebracht met harissa.

**Ingrediënten:**

1 ui
2 teentjes knoflook
stukje gember van 3 cm.
1 eetlepel ras el hanout
1 eetlepel olijfolie
130 gr. kikkererwten
500 ml. tomaten passata (een fles)
400 gr. gekookte linzen
3 stengels bleekselderij
300 ml. water
1 eetlepel milde harissa
chilipoeder naar smaak
zout naar smaak
Griekse yoghurt voor er door heen
5 gr. peterselie

**Bereiding:**

Snipper het uitje en hak de knoflook en gember fijn.
Snijd de bleekselderij in plakjes.
Fruit als eerste het uitje en voeg vervolgens de knoflook en gember toe als het uitje glazig is.
Voeg na 2 minuten ook de bleekselderij toe en roerbak een paar minuten.
Voeg dan de ras el hanout en harissa toe en bak nog 1 minuut mee.
Voeg vervolgens de passata toe en het water toe. Voeg niet ineens al het water toe, maar doe dit in stappen, zodat je de juiste dikte van de soep kunt bepalen.
Vervolgens kunnen de linzen en kikkererwten er ook bij.
Hak de peterselie en voeg de helft bij de soep.
Laat de soep dan ongeveer 10 minuten pruttelen op laag vuur.
Breng op smaak met zout en eventueel chilipoeder voor een iets pittigere soep.
Serveer de soep met de overgebleven peterselie en een beetje yoghurt.

Tip: proef eerst de harissa, deze kan per merk en variant nogal verschillen in pittigheid. Pas de hoeveelheid aan naar je eigen smaak.

Smakelijk eten!

**VAN DE KBO ACTIVITEITENCOMMISSIE**

**Inloop Samen Zorgen – Zorgprofessionals komen de wijk in**

Woon je in het oostelijk deel van Leusden? Kom dan naar de Inloop Samen Zorgen, die Wijkkamer Alandsbeek organiseert.

Bij een kop koffie of thee kun je als mantelzorger je hart eens luchten, ervaringen uitwisselen of in informele sfeer vragen voorleggen aan deskundigen. Bij elke inloop zijn namelijk twee professionals uit de zorg aanwezig: een wijkverpleegkundige, mantelzorgmakelaar, WMO-consulent en/of een praktijkondersteuner van de huisarts werken mee aan dit initiatief. Zij luisteren, denken met je mee en wijzen zo nodig de weg.

Door naar de mensen toe te komen en een luisterend oor te bieden hopen de organisatoren met meer mantelzorgers in contact te komen om hen te ondersteunen in hun taak. De bedoeling van dit laagdrempelige project is dat mensen die vrijwillig zorg verlenen aan een ander niet overbelast raken. Vaak zijn er meer mogelijkheden dan men denkt. Daarom is het belangrijk om tijdig met elkaar in gesprek te raken.

De **Inloop Samen Zorgen** is bedoeld voor bewoners van Alandsbeek en omstreken. En zoals de naam al zegt: je hoeft je niet vooraf op te geven maar kunt gewoon aan komen lopen.

De inloop is op de volgende **donderdagen van 15:00 – 16:00 uur** in Wijkkamer Alandsbeek aan de Kokmeeuw 2: 5 en 19 november.

Mocht dat tijdstip je niet schikken maar heb je wel behoefte aan contact, stuur dan een app of mail zodat we een andere afspraak kunnen maken (WhatsApp 06-82380251 of buurkrachtalandsbeek@gmail.com).



**DYNAMIC.TENNIS**

**TENNIS VOOR SENIOREN**

**KOM EEN KEER KIJKEN**

**Iedere woensdagmorgen van 10.30 tot 12.00 uur**

**Sporthal Buiningpark Leusden**

* Elke week, woensdagmorgen van 10.30 tot 12.00 uur.
* Tennis met een speciale sponsbal en racket, gespeeld op een volleybalveld, dames en heren.
* Heel attractief en goed voor de beweging.
* Minder blessuregevoelig door lichte bal en racket.

Kom dus snel een keer kijken en raak overtuigt van deze sport en groep. Je betaalt alleen als je komt., € 3,- per keer. Alles is aanwezig qua materialen.

Ben je nieuwgierig geworden kom dan gezellig langs.

Voor meer informatie kan je mailen naar: twm.peters@ziggo.nl

**Mariëtte en Theo Peters.**

**GOEDKOPE RIJBEWIJSKEURING SENIOREN**

Senioren, chauffeurs met rijbewijs C/D/E en overige automobilisten die voor verlenging van hun rijbewijs moeten worden gekeurd, kunnen hiervoor terecht bij de RijbewijskeuringsArts .

**Informatie en een afspraak maken:**

* Bent u lid van de thuiszorg dan neemt u contact op met Leef3.nu (een activiteit van Beweging 3.0), telefoon: 033-469 23 23.
* Bent u lid van een ouderenbond dan belt u naar het landelijke afsprakenbureau:

036 - 720 09 11. Zelf een datum reserveren kan via de website:

**Heeft u al eens aan familie, buren, vrienden of kennissen gevraagd of ze lid willen worden van de KBO?**

[www.rijbewijskeuringsarts.nl](http://www.rijbewijskeuringsarts.nl).

**Tarief:** € 40,00, (incl. BTW), voor 75-plussers.

**Let op:** Het is niet mogelijk rechtstreeks bij de locatie een afspraak te maken.

Voordat u naar de keuring gaat dient er eerst een Eigen Verklaring met Geneeskundig Verslag gekocht te worden. Het keuringsformulier (Eigen Verklaring) is verkrijgbaar via internet op mijn.cbr.nl (inloggen met DigiD) of telefonisch op nummer 0900-0210. Geadviseerd wordt om ten minste 4 maanden voor het verlopen van de geldigheid van het rijbewijs een afspraak te maken voor een keuring. Ook inwoners uit omliggende gemeenten zijn van harte welkom.

Ook kunt u voor een rijbewijskeuring wekelijks op zaterdag terecht op het spreekuur bij Theo Meijer Sport, Plantageweg 6. Voor senioren kost de keuring € 35,00 en voor chauffeurs tot 75 jaar met rijbewijs C/D/E is het € 45,00.

Voor informatie en een afspraak belt u tijdens kantooruren naar het landelijke afsprakenbureau van Regelzorg Rijbewijskeuringen:

‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬



**Heeft u al eens aan familie, buren, vrienden of kennissen gevraagd of ze lid willen worden van de KBO?**

‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬ ‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬**INSCHRIJFFORMULIER LEUSDENSE ALGEMENE**

 **SENIORENVERENIGING (LAS)**

Voorletters: ………………… Naam: ……………………………………………………………………………… M/V

Adres: ……………………………………………………………………………….. Huisnr.: …………………………….

Postcode: …………………………. Plaats: …………………………………………………………………………………………...

Geboortedatum: ……………………………….. Telefoon- of mobielnr. …………………………………………..………….

E-mail: ……………………………………………………………………………………………………………………………………………..

Ondergetekende geeft hierbij toestemming aan de Leusdense Algemene Seniorenvereniging om het contributiebedrag jaarlijks af te schrijven:

Het lidmaatschap per volledig kalenderjaar bedraagt € 20,00, voor partners € 15,00.

Wordt u lid na 1 oktober 2020 dan betaalt u € 5,00 per kwartaal.

Mijn iban nummer:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Datum: ……………………………………….. Handtekening: …………………………………………………………………………..

U machtigt de LAS om 1x per jaar de contributie te incasseren van uw bankrekening. Met onderstaande gegevens herkent u deze doorlopende SEPA machtiging op uw afschriften.

Naam: LAS, Beverhoeve 39, 3831TD Leusden. Nederland. Incassant ID: NL54ZZZ662407510000

Uw lidmaatschap nummer is tevens uw machtigingskenmerk.

Wij staan ingeschreven bij de Kamer van Koophandel onder nummer: 66240751.

Als u interesse heeft om vrijwilligerswerk te verrichten, wilt u dan de volgende vragen invullen:

• functies verricht in bedrijfsleven, overheid of elders? .........................................................................

• ik wil graag 1 x per maand enkele maandberichten van de LAS in Leusden bezorgen? ja/nee

• ik heb interesse in een bestuursfunctie bij de LAS of in de zorg en/of welzijn? ja/nee

U kunt dit inschrijfformulier inleveren bij de navolgende bestuursleden:

Bart Keus, Snuifmolen 7, 3833 ZC Leusden. bkeus01@ziggo.nl tel. 06-10206204

Aad Baars, Dorser 26 3833 VX Leusden. aadbaa@kpnmail.nl tel: (033) 494 19 09

Roel Madiol, Viltroos 10, 3831 CH, j.madiol@kpnmail.nl tel. 06-46048333

Paul Ankerman, Libel 5, 3831 DT Leusden. p.a.ankerman@ziggo.nl tel: 033 4941927

Marianne Groot-Offerman, Burg.van der Postlaan 40, 3833VT, grootmy@gmail.com tel: 033-4947138

Cock Hakkennes, Goudplevier 13, 3831 GP, tel: 06-12846858, E-mail: hakkennes@casema.nl

Alie Kroeze, De Biezenkamp 136, 3831 JA, tel. 06-51898306, E-mail: alie-kroeze@gmail.com