

# NIEUWSBRIEF VAN DE

Seniorenvereniging Kanaalzone



# SENIORENVERENIGING KANAALZONE

Jaargang 2, nummer 2: maart 2018

## VOORWOORD

Een krokus en een hyacint stonden te vrijen op een plekje uit de wind. En u weet wat daarvan de gevolgen kunnen zijn... Ik heb ze nog gewaarschuwd, ze trokken zich daar echter niets van aan. Maar het geeft in ieder geval aan dat de lente steeds dichterbij sluipt. Bloemen steken hun kleurige en fleurige kopjes wat slaperig boven de grond en de knoppen aan de bomen beginnen weer uit te lopen. Iedereen krijgt een heerlijk gevoel in het hoofd en net als de pas geboren lammetjes huppelt een ieder ineens wat vrolijker rond.

In deze Nieuwsbrief aandacht voor het Voorjaarsdiner op 30 maart en de Jaarvergadering op 18 april.

Het Voorjaarsdiner zal er eens heel anders uitzien dan u gewend bent. Door omstandigheden was het dit keer niet mogelijk gebruik te maken van de diensten van Jan van den Berk (buiten zijn schuld overigens). We waren daarom genoodzaakt een andere invulling te zoeken. En die denken wij gevonden te hebben: Moy Fa. Verandering van spijs doet tenslotte eten. Dus ik zou zeggen: kom in Chinese sferen genieten van het prachtige buffet dat de medewerkers van Moy Fa voor ons hebben samengesteld.

Op 18 april vindt onze Jaarvergadering plaats. Op deze plek kan ik u in ieder geval al verklappen dat Piet Scheeders en Hans van Bellen (van Ambras) ons een uurtje komen verpozen op die dag. Gauw verder lezen dus!

Bij het drukken van de vorige Nieuwsbrief is een kleinigheidje mis gegaan. Misschien hebt u het niet eens gemerkt..... Maar toch willen hiervoor onze excuses aanbieden. Hopelijk verloopt het drukken van deze Nieuwsbrief wel vlekkeloos, zoals u dat van ons gewend bent.

Andere leuke en interessante dingen die nog op de agenda staan zijn de busreis naar het Belgische West-Vlaanderen op 15 mei en onze jaarlijkse fietstocht in de omgeving ( ± 43 km) op 16 juni. Nog ver weg, maar dan hebt u alle tijd om wat fietskilometers in de benen te krijgen om deze fraaie tocht te kunnen voltooien.

Volg ons op facebook: Seniorenvereniging Kanaalzone en bezoek onze website:  
[www.seniorenverenigingkanaalzone.nl](http://www.seniorenverenigingkanaalzone.nl).

Rien de Regt, voorzitter.

## AGENDA maart:

DAG:	DATUM:	ACTIVITEIT:
woensdag	7 maart	Demonstratiemiddag firma Lamont
vrijdag	23 maart	Bingo <u>in het Gregoriuscentrum</u>
woensdag	28 maart	Dansmiddag de Halle
vrijdag	30 maart	Voorjaarsdiner

## UITNODIGING JAARVERGADERING 2018 SENIORENVERENIGING KANAALZONE

Beste leden,

Hierbij nodigt het bestuur u van harte uit voor het bijwonen van de jaarvergadering 2018. Deze jaarvergadering zal worden gehouden op **woensdag 18 april a.s.** in "de Halle" te Axel. Aanvang vergadering: **10.30 uur**, zaal open om 10.00 uur. Einde: **16.00 uur**.

*Traditiegetrouw houden we ook een loterij met mooie prijzen.  
De prijs van de loten is zoals altijd:  
vier loten voor een euro.*

We beginnen deze dag met het huishoudelijke gedeelte.

De agenda hiervoor ziet er als volgt uit:

1. Opening.
2. Mededelingen.
3. Notulen ledenvergadering 19 april 2017 (bijlage).
4. Jaarverslag 2017 (bijlage).
5. Jaarrekening 2017.  
De kascommissie, bestaande uit dhr. R. Folkersma en mevr. S. de Moor, heeft de boeken gecontroleerd.
6. Begroting 2018.
7. Bestuursverkiezing.  
Jannie van Damme is periodiek aftredend en herkiesbaar.  
In het bestuur is één vacature. Het bestuur draagt Anneke Langen voor om in deze vacature te voorzien.
8. Verkiezing lid dagelijks bestuur.  
Het bestuur stelt voor Anneke Langen als secretaris te benoemen.
9. Verkiezing kascommissie.  
De kascommissie bestaat uit de volgende personen:
  1. dhr. R. Folkersma.
  2. mevr. S. de Moor.reserve: dhr. R. van Acker.  
Dhr. R. Folkersma is aftredend en niet herkiesbaar.  
Mevr. S. de Moor en dhr. R. van Acker schuiven een plaatsje op en er moet een nieuw reserve lid worden gekozen.
10. Aanvulling Huishoudelijk Reglement.  
Toevoegen:  
"Artikel 4, lid 5.  
Het bestuur kan besluiten de contributie voor het volgende kalenderjaar zo nodig trendmatig te verhogen met maximaal 3% (afgerond naar boven op een hele euro)."  
Motivatie:  
Aan het eind van een kalenderjaar wordt de begroting gemaakt voor het komende kalenderjaar. Als blijkt dat er een tekort dreigt, kan het bestuur middels deze toevoeging actie ondernemen. Eerder zou niet mogelijk zijn, omdat pas in april van dat kalenderjaar een algemene ledenvergadering wordt gehouden. Dan loopt het bestuur als het ware achter de feiten aan.  
Tevens voorkomt dit artikel dat de contributie met te grote sprongen verhoogd zou moeten worden. Zo bewandelen we de weg van de geleidelijkheid.
11. Rondvraag.
12. Sluiting huishoudelijk gedeelte.

Het verdere verloop van de dag ziet er als volgt uit:

- 11.15 uur:** Presentatie medewerker van Diederik Reizen uit Assenede over meerdaagse reisbestemmingen die zij organiseren.
- 12.30 uur:** Lunch (soep, broodmaaltijd en een drankje naar wens).
- 13.30 uur:** Start middagprogramma.
- \* Piet Scheerders (verteller) en Hans van Bellen (gitaar) vertellen en zingen over moorden in Koewacht, Clinge en Kuitaart. Dat wordt griezelen... U hebt wellicht wel eens van deze heren gehoord, omdat zij deel uitmaken van Ambras.
  - \* We spelen twee spelletjes gratis bingo met mooie prijsjes.
  - \* Natuurlijk zorgen wij ook voor de inwendige mens (een drankje en een hartig hapje).
  - \* Uiteraard vindt ook de trekking van de loterij plaats en er bestaat de mogelijkheid nog even gezellig met elkaar na te praten. Deze dag zal ons lid Gea Trapman met haar accordeon op verschillende momenten zorgen voor een muzikaal intermezzo.
- 16.00 uur:** Sluiting.

Deze dag is voor u als lid van de Seniorenvereniging Kanaalzone geheel gratis. Wilt u deze jaarvergadering bijwonen en gebruik maken van de maaltijd, dan kunt u dit kenbaar maken bij onze penningmeester Geleijn Kaijser. Bij hem kunt u de aanmeldingsstrook inleveren. Aanmelden via e-mail is uiteraard ook mogelijk.

Hopelijk kunnen we deze dag veel leden begroeten!

Met vriendelijke groet, namens het bestuur,  
Rien de Regt, voorzitter.

U kunt zich voor deze dag aanmelden bij:  
Geleijn Kaijser, Molenstraat 22, 4571 EZ Axel, e-mail: [gkaijser@zeelandnet.nl](mailto:gkaijser@zeelandnet.nl)

**U kunt het strookje inleveren tot 11 april a.s.**

**DE JAARVERGADERING IS ALLEEN TOEGANKELIJK VOOR LEDEN VAN DE  
SENIORENVERENIGING KANAALZONE**



Ja, ik (wij) zal (zullen) de jaarvergadering op woensdag 18 april 2018 bezoeken:

1. Naam:..... 2. Naam:.....  
Adres:..... Adres:.....

## Ombudsteam

We beleggen geen spreekuur meer.

We hebben een ombudsteam gevormd, bestaande uit de dames Kitty van Waesberghe en Jetty van Dorsselaer. Als u hulp nodig hebt, met vragen zit of als u tegen problemen aanloopt kunt u met één van deze dames contact opnemen.

Zo nodig wordt een afspraak gemaakt en komt er iemand bij u langs.

Contactgegevens van het ombudsteam:

Kitty van Waesberghe

0115-565027

[kittyvanw@gmail.com](mailto:kittyvanw@gmail.com)

Jetty van Dorsselaer

0115-564206  
06-10745355

[emvdorssel@zeelandnet.nl](mailto:emvdorssel@zeelandnet.nl)

## **WILGENKATJES**

Knopjes aan de wilgentakken  
zwellen in de voorjaarszon.  
Niemand is er die kan zeggen  
hoe het eigenlijk begon.  
Maar ineens springen ze open:  
Kijk, daar zijn ze, blank en blond,  
alle keurig op een rijtje  
en als pareltjes zo rond.

Katjes aan de wilgentakken  
glimmen in het licht van maart,  
als een tooi, die heel de winter  
stil en zorgzaam werd bewaard.  
Ja, ineens zijn ze gekomen  
overal en o zoveel.  
Bolletjes zo zacht en pluizig  
als het kostbaarste fluweel.

Katjes aan de wilgentakken  
brengen voorjaarsstemming aan.  
Al wie naar hun boodschap luistert,  
zal ze dadelijk verstaan.  
Want ze dragen 't nieuwe leven  
boven kou en duister uit.  
En ze hebben zoals immer  
jonge lente ingeluid.



Frouwien van de Vooren-Kuyper.

## Verslag van de Jaarvergadering van de SVK gehouden op woensdag 19 april 2017.

Aanwezig: Rien de Regt (voorzitter), Geleijn Kaijser (penningmeester), Maurice Scholter (secretaris), Jannie van Damme, Kitty van Waesberghe, Jetty van Dorsselaer, Dick Boon, leden en Marjanne Zwanenburg (notulist).

Aanwezig aantal leden ± 75.

### Opening.

De voorzitter heet allen welkom en opent de vergadering.

Een speciaal woord van welkom is er voor de heer Koos Graniewski, secretaris van de FASv, die later in de vergadering een en ander zal uitleggen over de FASv.

De voorzitter vertelt dat de SVK op dit moment ± 265 leden heeft en spreekt zijn dank uit voor het vertrouwen dat de leden in het bestuur hebben.

Ook vraagt hij applaus voor de bestuursleden en de vrijwilligers omdat zonder hen veel activiteiten niet zouden kunnen plaatsvinden.

Tevens vertelt hij dat de getoonde foto's zijn gemaakt door de "huisfotograaf" Jaap Overdulve.

Applaus valt ook hem ten deel.

Met veel genoegen introduceert de voorzitter de heren Leen Muller en Theo van Esbroeck die de door hen gemaakte film "Zeeuws-Vlaanderen, op de grens van land en water" zullen vertonen.

Om de leden van wie in het afgelopen jaar definitief afscheid hebben moeten nemen te gedenken wordt een moment stilte gehouden.

Als troost houdt de voorzitter ons allen voor: "bij slechte dagen is het kostbaarste bezit de herinnering aan goede dagen".

Dan wordt de agenda afgewerkt.

- Een oproep aan de leden om vooral kopij in te zenden t.b.v. de Nieuwsbrief. Een bijdrage zal hogelijk op prijs worden gesteld.

Men kan hiervoor mailen naar [rienderegt@zeelandnet.nl](mailto:rienderegt@zeelandnet.nl) of een brief in de bus doen bij Rien de Regt, Molenstraat 27 te Axel

- Het activiteitschema van het eerste half jaar wordt nogmaals genoemd. Dit is ook terug te vinden in de 1<sup>e</sup> Nieuwsbrief en de aanstaande activiteiten worden steeds aangekondigd in de eerstvolgende Nieuwsbrief.

Aandacht wordt gevraagd voor het wisselen van de naam en de datum van de wandeltocht.

De naam van de jaarlijkse wandeltocht in het najaar is veranderd in "Bevrijdingswandeltocht", als dank en herinnering aan de bevrijders van Axel. De datum komt zo dicht mogelijk in de buurt van 19 september te liggen, de dag van de bevrijding van Axel. Dit jaar zal dat 23 september zijn.

- Het Huishoudelijk Reglement van de SVK was voor iedereen in te zien.

Uit de zaal komt de opmerking dat het inderdaad is doorgelezen en dat het er heel goed uitziet. Anderen vallen bij en zeggen dat ze daar op zullen vertrouwen.

De voorzitter dankt voor dit vertrouwen en meldt dat het Huishoudelijk Reglement hierbij met algehele stemmen is aangenomen

- Het Jaarverslag 2015-2016 was ook voor iedereen te lezen in de Nieuwsbrief. Er zijn geen opmerkingen.

- Het financiële gedeelte wordt toegelicht door de penningmeester, de heer Geleijn Kaiser. Hij kan melden dat de vereniging gezond is en dat de SVK een goede, financiële start heeft kunnen maken.

- Verkiezing bestuursleden: er zijn 7 kandidaten, zij worden voorgesteld door de voorzitter. Minimaal zijn er 3 nodig. Vanuit de zaal komen geen tegenkandidaten of bezwaren tegen de kandidaten en dus worden alle kandidaten in het bestuur van de SVK gekozen.

- Verkiezing leden dagelijks bestuur: Rien de Regt, Maurice Scholter en Geleijn Kaijser worden unaniem gekozen als leden van het dagelijks bestuur, resp. als voorzitter, secretaris en penningmeester.

- Verkiezing kascommissie.

Er hadden zich in 2015 3 kandidaten gemeld, te weten de heer Roef Folkersma en mevrouw Sonja de Moor, met als reserve lid de heer Rudi van Acker.

Door het overgaan van de ANBO in SVK was een kascontrole niet nodig; de voorzitter vraagt of voornoemde kandidaten dit jaar de kas willen controleren. Mw. De Moor gaat akkoord.

Beide heren zijn niet aanwezig, maar hen zal ook gevraagd worden zitting te nemen in de kascontrolecommissie.

- Tijdens de rondvraag komt de opmerking over het stemmen voor de SVK tijdens de RABO clubkas campagne. Dit lukte niet iedereen.

De voorzitter legt uit dat men hiervoor niet alleen rekeninghouder moet zijn, maar dat men zich ook moet aanmelden als lid. Hieraan zijn geen kosten verbonden.

De voorzitter sluit dit officiële gedeelte, vertelt iets over de rest van het programma en wenst alle aanwezigen een gezellige voorzetting van deze dag.

Marjanne Zwanenburg

## Jaarverslag 2017.

Het eerste jaar als Seniorenvereniging Kanaalzone zit er op. Het was een jaar vol activiteiten, die bijna allemaal vlekkeloos verliepen. We kunnen dan ook met grote tevredenheid terugkijken op het jaar dat we uit de startblokken kwamen. Dat geeft een goed gevoel. Ons ledental blijft groeien en over het algemeen hoorden we alleen maar positieve geluiden. Op 31 december 2017 stonden er bij onze afdeling 274 leden ingeschreven. Er kwamen 49 nieuwe leden bij, er waren helaas 17 opzeggingen en 11 leden overleden in 2017.

Het bestuur kwam dit jaar 28x bij elkaar en heel wat onderwerpen passeerden de revue.

We konden het financiële jaar positief afsluiten.

In 2014 zijn we gestart met het beleggen van een spreekuur, eenmaal per maand. Hiervan werd in 2017 amper nog gebruik van gemaakt. Daarom overwogen we niet verder te gaan met het houden van een spreekuur.

Op 19 april belegden we onze eerste jaarlijkse ledenvergadering. Begonnen werd met het huishoudelijke gedeelte. Er moest een voltallig bestuur worden gekozen, alle kandidaten konden de goedkeuring wegdragen van de aanwezigen. Ook werd het dagelijks bestuur gekozen. In een latere bestuursvergadering werd door loting het rooster van aftreden vastgesteld. Ook werd er een kascommissie gekozen. De leden genoten van een goed verzorgde lunch en een heerlijke kop soep.

Verder werd de film "Zeeuws-Vlaanderen, op de grens van land en water" van Leen Muller vertoond.

Dhr. Koos Graniewski, secretaris Federatie van algemene Seniorenverenigingen (FASv) vertelde het een en ander over de werkwijze van de Federatie en hij wees op het belang als vereniging daarvan lid te worden. Jan Ottens zorgde deze middag voor het muzikale intermezzo.

Het bestuur bestaat momenteel uit 6 personen en een aspirant bestuurslid. Dit bestuur wordt bijgestaan door 9 enthousiaste vrijwilligers. En we doen nooit tevergeefs een beroep op deze steunpilaren.

Medio 2017 werden we onaangenaam verrast. Onze secretaris stopte abrupt met zijn activiteiten voor de Seniorenvereniging. Het is ons nooit duidelijk geworden wat de reden daarvoor was. Dat zorgde bij de bestuursleden voor een onbevredigend gevoel. Maar ja, zaken lopen zoals ze lopen en daar moesten we genoegen mee nemen. We willen Maurice Scholter in ieder geval dank zeggen voor de enorme inzet die hij altijd voor onze vereniging heeft getoond.

We startten in 2017 ook met een Nieuwsbrief. Maar liefst 9 edities rolden van de persen. We stelden alles in het werk om elke keer weer een lezenswaardige Nieuwsbrief te realiseren. Graag zouden we echter wat meer inbreng van onze leden zien.

Wij organiseerden dit jaar 12 bingomiddagen, die druk bezocht werden.

Leden van de SVK krijgen reductie bij voorstellingen in de Halle. Hiervan werd echter weinig gebruik gemaakt.

Themamiddagen.

We belegden wederom een aantal themamiddagen.

Op 18 januari vond de eerste bijeenkomst plaats. Die stond in het teken van het nieuwe jaar. We brachten een toast uit op 2017 en een toast op de nieuwe Seniorenvereniging Kanaalzone.

Diederik Reizen uit Assenede verzorgde een presentatie over meerdaagse reisbestemmingen die zij organiseren. Het One men accordeon Octet zorgde voor de muzikale pepernoten. Vertegenwoordigers van Fitline Healthclubs Terneuzen vertelden het een en ander over fitnessen voor 50-plussers.

Daarmee was de kop eraf!

Op 8 maart was Diane Vervaeck van Lamont Products uit België onze gast. Zij vertelde het een en ander over milieuvriendelijke onderhoudsproducten en verzorgingsproducten op basis van zuivere paardenmelk.

Op 13 september brachten we door middel van entertainment en voorlichting de Roze 50-plusser onder de aandacht. Deze middag werd muzikaal omlijst door "Westdorpe, het warmste dorp van Nederland zingt" (Fabrice Lottin).

Een maand later, 18 oktober, hadden we Marc van Dorsselaer uitgenodigd om het een en ander te vertellen en te laten zien over de Stichting Máscura. Het doel van deze Stichting is verrassingen te organiseren voor kinderen of volwassenen die chronisch, ernstig of langdurig ziek zijn. Samen met familie of vrienden maakt of organiseert de Stichting iets waarmee de zieke op een onverwachte manier een hart onder de riem gestoken wordt. Het werd een indrukwekkende middag.

Ten slotte organiseerden we nog een gezellige feestmiddag. Deze middag werd belegd in de grote zaal van de Halle. Gast was troubadour Adrie Oosterling van theater-galerie De Twee Duiven uit de Slijkstraat te Groede. Hij wist de aanwezigen op een prettige en enthousiaste manier te entertainen.

Alle activiteiten hebben naast een bindend ook een ledenwervend karakter. Tegen betaling van een kleine bijdrage kunnen daarom ook niet-leden onze bijeenkomsten bezoeken.

Busreizen.

De bus stond ook heel wat keren voor ons klaar.

Op 4 april reden we naar de Kaasboerin in Postel. Daarna brachten we een bezoek aan een chocolaterie om vervolgens weer terug te rijden naar de Kaasboerin om te genieten van een koffietafel. Toen de magen gevuld waren maakten we een rondrit in de sporen van de Bokkenrijders. Ook maakten we nog een vaartocht op de Kempense Kanalen. De dag werd afgesloten met een heerlijk diner in de Kneut te Ulicoten.

Op 31 augustus bezochten we de Valkeniershof aan de Klakbaan in IJzendijke. We werden ontvangen in het Jagthuys en daarna vertelde onze gastvrouw Marina Bliet met passie over het leven van verschillende roofvogels. Na deze unieke belevenis togen we naar Assenede. In het Schuttershof werd ons een heerlijke maaltijd voorgeschoteld.

Op 27 september bracht de Museum Plus Bus ons naar museum Boijmans van Beuningen in Rotterdam. Door files en ander ongemak onderweg arriveerde de bus een uur te laat, gelukkig kon dat de stemming niet drukken. In het museum gebruikten we na een rondleiding de goed verzorgde lunch.

Ten slotte bezochten we op 21 oktober de Beleef Plus Beurs in het Omnium te Goes. In de hal stonden vele exposanten die hun producten en diensten aan de gasten presenteerden.

We gingen in 2017 ook op de sportieve toer: we organiseerden op 27 mei i.s.m. het museum "Het Warenhuis" een culturele wandeltocht. De route was 5,5 km en voerde de wandelaars langs de Watertoren, de Axelse Stadsmolen en het museum. Helaas sloeg deze tocht niet aan, er was weinig belangstelling voor.

Op 24 juni organiseerden we een fietstocht, hiervoor was meer belangstelling. De deelnemers konden een route van 25 km of 40 km rijden. Stopplaatsen waren bij het Gdynia Oorlogsmuseum, de familie Wijnacker in Koewacht en theetuin "de Mol".

We hadden ook een Bevrijdingswandeltocht gepland op 23 september. Maar er werd die dag in Axel al een dergelijke wandeltocht georganiseerd o.l.v. gidsen. Dus hebben we die tocht geschrapt, we moeten elkaar natuurlijk niet in de wielen rijden!

Traditiegetrouw organiseerden we twee drukbezochte buffetten. Het voorjaarsbuffet werd gehouden op 12 mei, het kerstbuffet op 8 december. Deze gezellige avonden vonden plaats in de Halle. Alle hulde voor traiteur Jan van den Berk, die ons weer allerlei heerlijke gerechten voorschotelde. Het bedienend personeel van de Halle liep zich het vuur uit de sloffen om het ons allemaal naar de zin te maken. En dat lukte wonderwel. Chapeau!

We verzorgden, samen met de invulservice van het FNV, ook dit jaar wederom de belasting-invulservice. Hiervan werd volop gebruik gemaakt.

Dit jaar zijn we gestart met de voorbereidingen om een Facebook-pagina en een website te kunnen lanceren. De Facebook-pagina zag in 2017 al "het levenslicht".

Wij hopen dat u, net als het bestuur, met een tevreden gevoel terug kijkt op een geslaagd eerste jaar als Seniorenvereniging Kanaalzone.

In ieder geval hopen we ook in 2018 weer voor u klaar te staan!

Rien de Regt,  
voorzitter Seniorenvereniging Kanaalzone.

Beste leden van de Seniorenvereniging Kanaalzone,

Uw bestuur belegt op **vrijdag 30 maart 2018** weer een gezellige avond met een Chinees buffet, twee rondjes gratis bingo en een verloting, georganiseerd in **"de Halle"** (boven bij de bar) in Axel.  
Aanvang: 17.00 uur. Einde: 22.00 uur.

***De prijs van de loten is zoals altijd: vier loten voor een euro.***

Het menu voor deze avond wordt verzorgd door restaurant Moy Fa en is als volgt samengesteld:  
we starten met een kopje kippensoep.

\*\*\*

Hierna volgt het Chinees buffet.

Dit heerlijke buffet bestaat uit de volgende gerechten:

Kantonese loempiaatjes;

babi pangang;

kipfilet met looksaus;

scampies Moy Fa;

foe yong hai;

tjap tjoy met vlees;

saté's in pindasaus;

mihoen Singapore (rijk gevulde miehoenschotel met kerrie);

nasi goreng;

atjar - kroepoek - sambal.



Moy Fa 

\*\*\*

Als afsluiting van deze avond drinken we nog een kopje koffie of thee.

De kosten voor dit heerlijke diner bedragen slechts € 30,00 p.p. Deze prijs is inclusief twee consumptiebonnen. Deze bonnen mogen gebruikt worden voor koffie/thee, frisdrank, wijn, Heineken of Jupiler.

***Dit voorjaarsdiner is alleen toegankelijk voor leden. En u weet: wees er snel bij, want de belangstelling voor deze gezellige avond is altijd heel groot!***

Opgave (kan ook via de mail) en betaling dienen te geschieden **vóór 23 maart 2018** bij onze penningmeester:  
Geleijn Kaijser, Molenstraat 22, 4571 EZ Axel, e-mail: [gkaijser@zeelandnet.nl](mailto:gkaijser@zeelandnet.nl).

Hopelijk tot vrijdag 30 maart!

Het bestuur van de Seniorenvereniging Kanaalzone.





Opgave voorjaarsdiner 30-03-2018.

Bij betaling dient deze strook te worden ingeleverd.  
Ook kunt u het te betalen bedrag overmaken op banknummer NL15RABO 0314 0829 72  
ten name van Seniorenvereniging Kanaalzone o.v.v voorjaarsdiner.  
Bij betaling via de bank wel de namen vermelden.

Naam/namen: 1. ....  
2. ....  
3. ....  
4. ....

Aantal personen:.....

Totaal €.....

- 
- Wij willen graag een tafel voor ..... personen reserveren,  
samen met: .....  
.....  
.....  
.....
  
  - Wij hebben geen voorkeur.



## HUIS-TUIN-EN-KEUKENMIDDELTJES VAN OMA (1).

Bij verkoudheid hebben we allemaal weleens met een ui naast ons bed geslapen. Want ach: baat 't niet, dan schaadt het niet. En zo zijn er meer van die huis-tuin-en-keukenmiddeltjes. In onze Nieuwsbrief zullen we er een aantal de revue laten passeren.

Adem in door je mond, slik twee keer en adem rustig uit door je neus: 100% effectief tegen het **HIKKEN**.

Tegen **BLAASONTSTEKING**: neem drie keer per dag drie verse bloemblaadjes van een geranium (of drie keer per dag vijf gedroogde blaadjes). Kauw er goed op. Het puntje is erg zuur en dat werkt prima.



Ook een theelepel baking soda in een glas warm water is een ouderwets huismiddeltje tegen **BLAASONTSTEKING**.

Als het warm is, kun je veel **VOCHT** vasthouden. Dat kan vervelend en pijnlijk zijn. Eet wat bleekselderij, want dat voert vocht af. En het is nog gezond ook.

Warme, jeukende **WINTERTENEN** verdwijnen als je ze insmeert met een doorgesneden aardappel. Dit werkt direct verlichtend.

Kaneel wordt al eeuwenlang als parfum, smaakmaker en als medicijn gebruikt. Vroeger was het een populair middel tegen **SLECHTE ADEM**. Een kop heet water met een theelepel honing en een theelepel kaneel en gorgelen maar. Ook heilzaam bij verkoudheid.

Uit: Margriet 05 | 18

In de vorige Nieuwsbrief hadden we een enquête geplaatst om te onderzoeken of er belangstelling was voor het organiseren van een lunch/brunch op de middag of dat men liever op de oude voet verder ging: een buffet in de avonduren.

Er reageerden tot nu toe 46 personen. Dit levert voorlopig het volgende beeld op:

Stand enquête op 25 februari 2018:

Lunch/brunch:	Diner:	Lunch/brunch en diner:	Geen voorkeur:
23	15	5	3



Droge maart, natte april, koele mei vullen de schuur en de kelder erbij.

Vader en zoon kannibaal wandelen in de prille morgen door het oerwoud. Plots ontwaren ze tussen het struikgewas een welgevormde schoonheid van om en nabij de zeventien lentes. Nadat ze een beetje bekomen zijn, vraagt vader: "Wel zoon, wat zullen we doen? Hier klaarmaken en nu opeten, of thuis?"

De zoon denkt even na en antwoordt: "Laten we haar meenemen naar huis en tante opeten...."