



**KBO-PCOB ZEELAND, Afd. Aardenburg-Eede-Sluis. NIEUWSBRIEF, jaargang 11, nr. 103 juli/augustus 2021**

Kies voor: e-mail: [secretaris@kbo-aes.nl](mailto:secretaris@kbo-aes.nl),

Voor de nieuwsFlitZ: [kbozeeland.nl/actueel/?page=detail&id=247](http://kbozeeland.nl/actueel/?page=detail&id=247),

voor de website [www.kbo-aes.nl](http://www.kbo-aes.nl) en voor ledenvoordeel [www.nestorvoordeel.nl](http://www.nestorvoordeel.nl)

**Nieuwe website.**

De afdeling Aardenburg-Eede-Sluis van de KBO Zeeland heeft een nieuwe website. [www.kbo-aes.nl](http://www.kbo-aes.nl)

Wij mogen U hiernaar verwijzen.

Eventuele opmerkingen (tekortkomingen of suggesties) op de website kunnen worden gericht aan

[voorzitter@kbo-aes.nl](mailto:voorzitter@kbo-aes.nl)

**ACTIVITEITEN:**

Gelukkig zijn de belemmeringen door de Covid-19-pandemie aan het afnemen zodat we weer activiteiten kunnen plannen:

**augustus:** Zoektocht per fiets (zie bericht elders in deze nieuwsbrief)

**september:** bowling in Toversluis op woensdag 15 september a.s. (zie bericht elders in deze nieuwsbrief)

**oktober:** woensdag, 13 oktober a.s. om 12.00 uur bezoek chocoladefabriek te Cadzand

**19 november:** 11.30 uur In de Wijngaard te Aardenburg.

Grootse viering 10 jarig bestaan met optreden van Chris en Chris. Oproep verschijnt in de volgende nieuwsbrief van september.

**december:** Ledenwerfactiviteiten in Aardenburg, Eede en Sluis.

De leden van de afdeling worden gelukkig steeds ouder. Maar af en toe vertrekt een lid meestal door overlijden. Voor het voortbestaan van de vereniging is het dus van belang om activiteiten te organiseren om leden te werven.

**15 december:** Quizmiddag in de Keure te Sluis

**januari 2022:** nieuwjaarsreceptie en ledenvergaderingen 2019-2021.

**Fiets-Foto-Zoektocht:**

Voor de eerste keer, 10 jaar na onze oprichting, organiseren wij voor onze leden een "fiets-foto-zoektocht". We maken daarom een fietstocht van ca 24 km door de westelijke polders van Aardenburg. Dit doen we aan de hand van een duidelijke omschrijving en een plattegrond dus verdwalen kunnen we niet. We genieten daarbij, niet enkel van het prachtige landschap maar lossen ondertussen de nodige vragen op, en zoeken een 9-tal afbeeldingen die we tegenkomen.

Je kan deze fietstocht rijden zoals je zelf wilt, alleen, met partner of met vrienden, in de maanden juli en augustus.

Tijdens de tocht is een plaats gevonden waar men frisdrank of een ijsje kan nuttigen. Een consumptiebon hiervoor wordt verstrekt.

Voor of op 1 september a.s. kan het resultaat worden ingeleverd in de brievenbus bij Solange Kanters-Neiryck. Romanlaan 4 in Aardenburg.

Inschrijven voor deze activiteit kan door overmaking van € 1,00 op rekening nr NL68 INGB 0006 0242 42 ten name van de afdeling Aardenburg-Eede-Sluis van de KBO Zeeland. Uw betaling is inschrijving.

Na ontvangst van Uw betaling wordt U het deelnameformulier en de consumptiebon bezorgd.

## ***Bowling in Toversluis***

**Op woensdag 15 september a.s. om 13.00 uur** kunnen we weer gaan bowlen in Toversluis. De entreprijs is € 26,00. Daarvoor wordt een lunch geserveerd en de banen gehuurd.

Tijdens de bowling wordt voor een drankje en een hapje gezorgd. Er is weer een prijs beschikbaar voor de vrouw en de man die volgens het systeem de meeste punten scoort. Leden die hieraan willen deelnemen worden verzocht € 26,00 over te maken op rekening NL68 INGB 0006 0242 42 ten name van de afdeling Aardenburg-Eede-Sluis van de KBO Zeeland. Uw betaling is inschrijving.

## ***Het gezondheidsverschil tussen een bloemkool en broccoli***

Je hebt het je misschien weleens afgevraagd. Wat nu precies het verschil is tussen een bloemkool en broccoli. Ze verschillen natuurlijk van kleur, maar lijken wel van dezelfde familie te komen. Ze behoren allebei tot de meest gezonde groentes, die je op je bord kan hebben liggen. Maar welke is nou het gezondst?

### **BLOEMKOOL**

Bloemkool is rijk aan vitamine C, vitamine K, calcium, kalium en vezels. Er zitten veel anti-oxidanten in, die voor een sneller cel herstel kunnen zorgen en goed voor het immuunsysteem zijn. Als je op de lijn wilt letten dan is bloemkool je beste vriend. Per 100 gram bloemkool krijg je slechts 22 calorieën binnen. Vandaar dat je ook steeds vaker pizzabodems van bloemkool ziet.

### **BROCCOLI**

Broccoli kan je cholesterol verlagen en is bovendien dankzij de stoffen luteïne en zeaxanthine goed voor je ogen. Broccoli is net als bloemkool caloriearm (33 per 100 gram) maar bevat wel veel vezels waardoor je lang een verzadigd gevoel aanhoudt. Ook zit de groenten boordevol calcium en magnesium.

Beide groentes zijn rijk aan belangrijke voedingsstoffen. Het is maar waar jouw lichaam behoefte aan heeft. Wil jij cholesterolgehalte verlagen dan is broccoli een betere keuze dan bloemkool.

Bron: Margriet

## **OMA'S SCHORTJE**

Het voornaamste gebruik van Oma's schortje was, om haar jurk te beschermen, omdat ze er maar een paar had, maar ook omdat het makkelijker was om een schortje te wassen dan een jurk. Ze gebruikte het schortje ook als pannelappen, om de pannen van de kachel of uit de oven te halen. Het diende om de tranen en de vuile neus van de kinderen af te vegen, en als ze de eieren uit het kippenhok ging halen, was het schortje ook heel handig om de eieren te dragen.

Als er visite kwam konden haar verlegen kinderen onder haar schortje schuilen, en als het koud was kon ze haar armen erin draaien en opwarmen. Het was ook geschikt om de menige zweetdruppeltjes af te vegen, als ze gebukt stond over de kachel met koken. Hout voor de kachel werd ook in het schortje binnengebracht.

Uit de tuin droeg ze allerlei soorten groenten naar binnen, en als de erwten gedopt waren gingen de schillen in het schortje. In de herfst werd het schortje gebruikt om de appels op te rapen die onder de boom lagen.

Als Oma onverwacht visite aan zag komen, je stond er van te kijken hoeveel meubeltjes dat ouwe schortje nog kan stoffen in een paar seconden. Als het eten klaar was ging ze naar buiten en zwaaide met haar schortje, dan wist iedereen dat het tijd was om binnen te komen. Het zal nog lang duren voordat iemand uitgevonden heeft wat voor zoveel doelen gebruikt kan worden als Oma's schortje.

Vergeet niet, in deze tijd zouden wij gek van worden te weten hoeveel bacteriën er in het schortje zaten.

Toch heb ik er nooit wat van overgehouden.... Of toch? **Liefde.**

A.J.van den Brink, Ederveen

Suggesties of bijdragen kan men zenden aan [penningmeester@kbo-aes.nl](mailto:penningmeester@kbo-aes.nl)