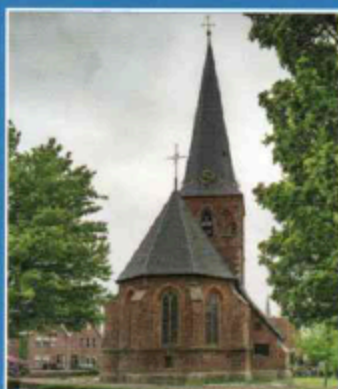




ABOB

ALGEMENE BORNSE OUDEREN BOND

DECEMBER 2022



**Voorzitter: Riet Kamp, e-mail: voorzitter@abob.nu
Oude Kerkstraat 18, 7622 EK Borne, Telefoon: 074-2662812**

**Secretaris: Theo Ikink, e-mail: secretaris@abob.nu
van Heemskerstr.27, 7622JG Borne, Telefoon: 074-2662131**

**Penningmeester: Dinie Witten,
Molenstraat 36, 7622NG Borne, Telefoon: 074-2664144
IBAN Banknummer: NL51RABO 0145 6755 80**

***Het melden van verhuizingen, ziekte, overlijden en
nieuwe leden doet u bij: ledenadministratie: pagina 6***

Ja, ik word lid van de ABOB. Opsturen naar de ledenadministratie.

Naam + Voorletter(s):.....M/V

Geb. datum:.....-.....-..... E-mail:.....

Naam + Voorletter(s)partner:.....M/V

Geb. datum:.....-.....-..... E-mail:.....

Adres:.....

Postcode.....Woonplaats:.....

Telefoon:.....Huw. datum:.....-.....-.....

Handtekening:.....Handtekening partner:.....

De ACTIEVE bond voor 55-plussers. Kijk op www.abob.nu

Goedendag, leden van de ABOB.....

Inmiddels zijn we alweer in de laatste maand van het jaar 2022 gekomen.....

wat gaat de tijd toch snel!!!!

Gelukkig hebben we dit kalenderjaar ons programma in zijn geheel in vervulling zien gaan.....

Nu zijn we bezig de agenda voor 2023 klaar te maken.

De ABOB viert in 2023 haar 25-jarig bestaan en natuurlijk gaan we daar de nodige aandacht aan schenken.

Over de speciale invulling van dit jubileumjaar 2023 hoort U te zijner tijd meer.

Eerst komen de donkere dagen voor Kerst er aan, voor velen een sfeervolle en gezellige tijd, maar voor anderen betekent het helaas ook een moeilijke en eenzame periode, waar men erg tegenop kan zien.

Juist met de feestdagen voel je je verdriet vaak het meest;

De periode rond de Kerst benadrukt ook het gemis van dierbaren, die ons dit jaar ontvallen zijn.

Wees sterk en blijf gezond

En koester de herinnering.

Het nieuwe jaar is ook weer een mogelijk begin.

Heel veel sterkte!

Voor ieder van ons een fijne Kerst en een vredig en gezond 2023.

Groet Riet Kamp-Leushuis

Alles in het leven is maar tijdelijk.

Zelfs het leven ! Dus geniet ervan .

Ledenadministratie

Mw. Rite Vossebeld Grotestraat 69, 7622 GB Borne,
tel: 0610910601

Wij hebben afscheid moeten nemen van:

Mevr. D. Wes De Schoener 53 Borne
Dhr. Kwast Fleminghof 25 Borne

Wij wensen familie, vrienden en bekenden sterkte met dit
verlies.



OPROEP:

Houdt de ABOB jong en actief, werf een nieuw lid.

Terugblik: “Ouder worden en prettig blijven wonen.”

Op **18 oktober** was er een middag voor alle leden van KBO-PCOB en ABOB, een actieve middag met een presentatie door Henk Genee, schrijver van het boek ,
“Voorzorgcirkels als antwoord op vergrijzing.”

Een gesprek met informatie hoe om te gaan met het wonen en de daarbij behorende hulp aan **senioren** in diverse moeilijke situaties. Een heel interessant onderwerp, dat voor velen van ons van toepassing kan zijn, nu of in de naaste toekomst.

Donderdag **27 oktober** had de ABOB een lezing gepland van “Artsen zonder Grenzen”!

Een bijzonder en hedendaags belangrijk onderwerp, verzorgd door Wouter van Empelen.

Diverse filmpjes en gesprekken, die ons lieten zien, hoe actief A.Z.G. is, ook momenteel in de Oekraïne.

Hier werd weer eens duidelijk, hoe goed wij in Nederland wonen en hoe goed wij het hebben ondanks onze zorgen.

Helaas waren er bij beide middagen weinig leden van de ABOB aanwezig.

Misschien zijn er suggesties/ideeën onder de leden van de ABOB hoe we een middag kunnen invullen, waarbij meer leden de interesse hebben en de opkomst groter is.

Velen hebben aangegeven een **middag**bijeenkomst prettig te vinden.

Graag houd ik me aanbevolen voor ideeën en suggesties van uw kant.

Groet Riet

DONDERDAG 15 DECEMBER : KERSTMIDDAG



Onze kerstmiddag op donderdag 15 december 2022 in het Kulturhus zal vanaf 14.30 uur worden verzorgd door het dames visvrouwenkoor uit Almelo, tegenwoordig bekend onder de naam “Visvrouwenkoor De Schellevisen”

Hun repertoire bestaat uit liedjes over de zee en het water, zij zingen meerstemmig en in verschillende talen, zowel oude bekende Hollandse liedjes als moderne popsongs.

NIEUWJAAR 2023: DONDERDAG 26 JANUARI:

Het nieuwe jaar 2023 starten we met het duo H&A (Hermien en Ans) op donderdag 26 januari in het Kulturhus (zaal open 19.00 uur) aanvang 19.30 uur.



Waar of niet waar ? Van spinazie eten word je sterk.



Sinds de tekenfilmheld Popeye er mee op het doek kwam, weet de hele wereld het

“Van spinazie eten word je sterk”

Maar in spinazie zit niet zoveel ijzer als lang werd gedacht.

Wel heeft ons lichaam het mineraal ijzer nodig bij de vorming van hemoglobine, een eiwit in de rode bloedcellen.

Hemoglobine neemt de zuurstof op uit de lucht die via onze longen wordt ingeademd.

Het nutriënt zorgt ervoor dat zuurstof en

kooldioxide met elkaar binden, rode bloedcellen zijn

verantwoordelijk voor het vervoer van zuurstof door ons lichaam.

Daarnaast is ijzer nodig om in onze cellen energie te produceren, je wordt anders snel moe, je krijgt een bleke kleur, en raakt snel buiten adem.

Om voldoende ijzer binnen te krijgen moet je evenwichtig eten, maar producten die veel ijzer bevatten zijn :

Rundvlees, eieren, donkergroene bladgroenten, volkoren producten, appelstroop, rode bieten, aardappelen, peulvruchten en noten.

Een volwassen man heeft 11 mg en een vrouw 16 mg ijzer per dag nodig.

Wie en vegetarisch dieet nastreeft moet wel extra op HB hemoglobine gehalte letten en extra peulvruchten en noten eten.

Van spinazie eten word je niet sterk want er zit niet zoveel ijzer in als lang werd gedacht.

Er zou in 100 gram spinazie maar liefst 40 mg ijzer zitten. Later bleek dat de wetenschappers de komma verkeerd hadden geplaatst, en eigenlijk de waarde 4 mg hadden gevonden.

Ook al zou spinazie enorm veel ijzer bevatten dan nog zou je er niet sterk van worden, dat word je alleen door flink te trainen.

Waarom heeft de kerstman een rood pak aan.



De Kerstman zag er niet altijd uit zoals vandaag. Nog maar honderd jaar geleden had hij vaak een donkere mantel, en tijdens de Amerikaanse Burgeroorlog van 1861 tot 1865 toonde het blad Harper's Weekly hem als een klein, elfachtig mannetje.

Het Kerstmannetje stond overigens volledig achter de noordelijke staten in hun oorlog tegen de zuidelijke staten, en in overeenstemming met de tijdgeest droeg hij een blauwe jas met witte sterren en een rood-wit gestreepte broek.

Al lange tijd staat de kleur blauw voor hoop binnen de kerk. Daarom was de Kerstman door de jaren heen vaak donkerblauw, overigens ook de kleur van het Russische Vadertje Vorst.

Het rode pak dook pas in het begin van de 20^e eeuw op. Santa Claus werd afgebeeld in het rood met een witte bontrand, en deze kleurcombinatie droeg zeker bij aan Coca-Cola's gebruik van de Kerstman voor zijn reclamecampagne van 1931. De campagne moest het idee van de meeste Amerikanen wegnemen dat Coca-Cola alleen geschikt was om op warme zomerdagen te drinken.

De tekenaar Haddon Sundblom werd aangesteld om de Coca-Cola-Santa Claus uit te beelden, en hij deed dit zo goed dat hij van Coca-Cola niet alleen een drankje voor het hele jaar maakte, maar ook het beeld van de moderne Kerstman bepaalde.

EEN WITTE KERST

Er was eens een man die het kerstfeest grondig wilde vieren. Hij haalde een laddertje uit de schuur en spande langs het plafond de rode papieren slingers die daarvoor garant zijn. Aan de lamp hing hij een van die rode bellen, die opgevouwen weinig lijken, maar naderhand nog aardig meevallen. Toen dekte hij de tafel. Hij had hiervoor urenlang over drie winkels verdeeld in de rij gestaan, maar het zag er dan ook goed uit. Naast elk bord stak hij ten slotte een kaarsje aan, waarvan je er tien in een doos koopt, en klapte in zijn handen. Dit was het teken om binnen te komen. Zijn vrouw en kinderen, die al die tijd in de keuken elkaar met een verlegen glimlach hadden aangekeken, kwamen bedremmeld binnen.

"Nee maar," zeiden ze, "dat had je niet moeten doen."

Maar omdat hij het toch gedaan had gingen ze blij zitten en keken elkaar warm aan.

"En nu gaan we niet alleen smullen," zei de man, "we moeten ook beseffen wat er nu eigenlijk gebeurd is."

En hij las voor hoe Maria en Jozef alle herbergen afliepen, maar nergens was er plaats. Maar het kind werd ten slotte toch geboren, zij het in een stal. En toen begonnen ze te eten, want nu mocht het, al was er dan veel ellende in de wereld.

"Kijk," zei de man "dat is nu Kerst vieren en zo hoort het eigenlijk." En daarin had hij gelijk. En zij verwonderden zich over de hardvochtigheid van al die herbergiers, maar het was ook tweeduizend jaar geleden moet je denken, zo iets kwam nu niet meer voor. En op dat ogenblik werd er gebeld. De man legde de banketstaaf die hij juist aan de mond bracht, verstoord weer op zijn bord.

"Dat is nu vervelend," zei hij, "er is ook altijd wat." Hij knoopte zijn servet los, sloeg de kruimels van zijn knie en slofte naar de voordeur.

Er stond een man op de stoep met een baard en heldere, lichte ogen. Hij vroeg of hij hier ook schuilen mocht, want het sneeuwde zo. Het was namelijk een witte Kerst, dat heb ik nog vergeten te zeggen, hoe kan ik zo dom zijn. De beide mannen keken elkaar een ogenblik zwijgend aan en toen werd de een door een grote drift bevangen. "Uitgerekend op Kerstmis," zei hij, "zijn er geen andere avonden." En hij sloeg de deur hard achter zich dicht. Maar terug in de kamer kwam er een vreemd gevoel over hem en de tulband smaakte hem niet. "Ik ga nog eens even kijken," zei hij, "er is iets gebeurd, maar ik weet niet wat."

Hij liep terug naar de stoep en keek in de warrelende sneeuw. Daar zag hij de man nog juist om de hoek verdwijnen, met een jonge vrouw naast zich, die zwanger was.

Hij holde naar de hoek en tuurde de straat af, maar er was niemand meer te zien. Die twee leken wel in de sneeuw te zijn opgelost. Want het was, zoals gezegd, een witte Kerst.

Toen hij weer in de kamer kwam zag hij bleek en er stonden tranen in zijn ogen. "Zeg maar even niets," zei hij, "die wind is wat schraal, het gaat wel weer over." En dat was ook zo, men moet zich over die dingen kunnen heen zetten. Het werd nog een heel prettig Kerstfeest, het was in jaren niet zo echt geweest. Het bleef sneeuwen, de hele nacht door en zelfs het kind werd opnieuw in een schuur geboren.

door Godfried Bomans



Als het duister wijkt...

‘Staat u in deze donkere dagen ook wel eens chagrijnig op? Dat hoeft niet meer. Er is nu een lichtwekker’. Een advertentie. Ik was gelijk klaar wakker. Er zijn blijkbaar wekkers op de markt van welzijn en geluk die je niet uit je slaap halen met gezoem, gerinkel of muziek, maar met aangroeiend licht. Omdat zo’n wekker ook gekocht moeten worden geef je er een mooie Engelse naam aan: Wake-up-light. En je vertelt er natuurlijk bij dat het je gezondheid ten goede komt. Mensen schijnen somber te worden van donkere dagen en wat is het dan mooier de dag opgewekt te beginnen een kunstmatige zonsopgang.

Want, zo lees ik ‘het intensieve licht waarmee je wakker wordt bootst het zonlicht na en kan de opkomende depressieve herfst en wintergevoelens helpen onderdrukken’.



Licht kan weldadig zijn. Niet voor niets vierden onze voorouders rond deze tijd het feest van de zonnewende, de terugkeer van het licht, het lengen van de dagen. Maar licht kan ook pijnlijk zijn. Het onthult en kan verborgen zaken aan het schemerduister ontrukken.

Licht en donker: het is niet voor niets het decor van de bijbelse verhalen rond de kerst. Ouders door een keizer van huis gestuurd, geen plek in een herberg en een voerbak voor een pasgeboren kind. Donkere tijden. En tegelijk engelenzang. Een Kind ons geboren! Bron van hoop. Het Kind zal uitgroeien tot een mens van licht en warmte. Het Kind zal mensen opbeuren met mildheid en mededogen. Duisternis wijkt waar mensen waar mensen naast elkaar gaan staan. Daar kan geen lichtwekker tegenop. Vredevolle kerstdagen gewenst.



Wat zie je aan de hemel ?

De zon

De zon is ontstaan door het samenkrimpen van een grote interstellaire gaswolk, onder invloed van zijn eigen zwaartekracht ontstaat er een hoge temperatuur waardoor er een kernfusie ontstaat en komt er energie vrij.

De gaswolk bestaat voor het grootste gedeelte uit waterstof (H) 70% en helium {He} 28% ,dat zijn de meest voorkomende stoffen in het heelal, en andere elementen zoals 0,9% (O) zuurstof 0,4% (C) koolstof en 0.15 % (Fe) ijzer.

De zon is een middelgrote ster en is 4,5 miljoen jaren geleden ontstaan, en heeft momenteel de helft van zijn waterstof verbruikt, zij kan dus nog vele miljoenen jaren mee.

Bij de kernfusie zendt de zon een groot aantal deeltjes uit deze zorgen voor storingen in elektronische apparaten op aarde ook komen deeltjes in aanraking met aardstralen en vormen zo het poollicht.

De zon heeft een diameter van 1,4 miljoen kilometer dat is 109 keer de diameter van de aarde.

De aarde pas een miljoen keer in de zon.

De tijd dat het zonlicht doet om de aarde te bereiken is 8 minuten en 19 seconden.

Van oudsher wordt de Zon binnen veel culturen en godsdiensten, zoals het Hindoeïsme, als een godheid vereerd.

Dit gebruik heeft zich ondermeer vanuit het oude Egypte verspreid over een groot deel van Azië.

Ook in het Colombiaanse deel van Amerika, onder de Inca's speelde de verafgoding van de Zon een belangrijke rol. In de Griekse en Romeinse mythologie stond de Zon voor de goden Helios en Sol.

Zonder de Zon is er geen leven op aarde mogelijk.



Dankbetuigingen

Voor het doorgeven van dankbetuigingen n.a.v. ontvangen **attenties kunt u schrijven of bellen (niet inspreken) met:**

Theo Ikink, van Heemskerkstraat 27, 7622JG Borne Tel: 074-2662131
Als vertegenwoordiging van de ABOB wordt de volgende bode bedankt.

Mw.Mulder-Annink bedankt Dhr.Keur voor de attentie tgv haar 95^e verjaardag.

Dhr. F.Boom bedankt Diny Witten voor de leuke attentie naar aanleiding van zijn terugkomst uit de revaluatie-instelling.

Mw.Hartmann-de Visser bedankt Mw.Hollander voor de doos bons tgv haar 90^e verjaardag.

Dhr.Keur bedankt Siny Leliefeld voor de kadobon tgv zijn 85^e verjaardag.

Dhr.en Mw. Schiphorst bedanken Mw.Boom voor de bloemenbonnen tgv zijn 90^e en haar 85^e verjaardag

Mw.S.Leliefeld bedankt Mw.Veurtjes voor de bloemenbon tgv haar 85^e verjaardag.

Betty Olde Olthof bedankt Marian Ikink voor het bloemetje na haar verblijf in het ziekenhuis.



**Er wonen mensen in de hemel,
Die je soms graag zou willen zien
Al is het maar voor even,
Al kon het maar een minuutje of tien.
Nog ene keer een berichtje sturen,
Nog ene keer een laatste zoen.
Soms is het gemis zo overweldigend
En is het verdriet haast niet te doen,
Toch zijn deze mensen altijd bij je,
A is de afstand naar de hemel nog zo groot.
In je hart kun je altijd samen zijn.....
Want liefde stopt niet bij de dood!**



KAARTEN

elke maandagmiddag van 13.30 tot 16.30 uur in 't Dijkhuis



Informatie
Lies Kruijshaar
telefoon:
06-19594962

Correctie:

In het vorige nummer stond vermeld donderdag 8 december dit moet zijn **donderdagmiddag 12 januari 2023**: Bingomiddag voor al onze vrijwilligers.



KIJK VOOR ACTUELE BERICHTEN OP ABOB.NU

Oude Mensen.

*Ze hebben honderd rimpel
en ze hebben grijze haren
en ouderwetse dingen
die ze altijd maar bewaren
Oude mensen, oude mensen.
Ze hebben snoepjes bij zich
Om aan kindertjes te geven,
Daar moeten ze naar zoeken,
Dus dan wacht je nog maar even.
Oude mensen, oude mensen.
Ze slapen nog maar kort, hoor,
Dus ze worden heel vroeg wakker.
Ze gaan een praatje maken
Met de slager en de bakker.
Oude mensen, oude mensen.
Ze willen graag vertellen
over heel erg lang geleden,
toen 't zo koud was in de winter
toen er nergens auto,s reden.
Oude mensen, oude mensen.
Kinderen weet je wat zo gek is
aan dit grappige verhaal?
Over dertigduizend nachtjes,
Dan zijn jullie allemaal oude mensen,*

Willem Wimink(auteur)

Contributie.

De contributie voor leden van onze bond in 2022

Echtparen/samenwonenden € 31,-- per jaar

Alleenstaanden € 18,50 per jaar

Bij geen automatische incasso wordt u verzocht de verschuldigde contributie **voor 1 maart** over te schrijven op de rekening van de ABOB : **NL 51 RABO 0145 6755 80**

***Opzeggingen schriftelijk aan de secretaris voor 1 december.
Verenigingsjaar is gelijk aan kalenderjaar.***

**Sociaal Hus: 1 plek voor ál uw ondersteuningsvragen
Met al uw vragen over onder andere welzijn, opvoeden en
opgroeien, onderwijs, zorg, wonen, financiën,
vrijwilligerswerk en werk en inkomen bent u welkom in het
Sociaal Hus.**

In en vanuit het Sociaal Hus werken professionals, zoals sociaal werkers, jeugd- en Wmo consultants, JGZ verpleegkundigen, maar ook buurtsportcoaches samen om u snel en passend te ondersteunen. Laagdrempelig en met een persoonlijke aanpak, uitgaande van uw mogelijkheden en ontwikkeling.

Welke vraag u ook heeft, u bent altijd welkom!

**Loop binnen tijdens inloopsprekuren aan het Rheineplein
1:**

Maandag van 16.00 tot 18.30 uur

Dinsdag tot en met vrijdag van 9.00 tot 11.30 uur

Bel: 074 - 2658 590 of mail: sociaalhus@borne.nl