

Nieuwsbrief KBO Coevorden

Pagina 1

In dit nummer:

Blz. 1:

**Van het bestuur
Voor het slapen gaan**

Blz. 2:

**Agenda
Mededelingen**

Blz. 3:

**Oma weet raad
Keukentips**

Blz. 4:

**Verjaardagskalender
Twee soorten waar-
heid**

Van het bestuur

Zoals u gemerkt hebt heeft het bestuur besloten om de jaarvergadering en de spelochtend op 18 en 19 maart niet door te laten gaan i.v.m. het corona virus.

We hopen dat u daar begrip voor had want we moeten nog even voorzichtig zijn voor besmetting. De jaarvergadering hebben we verzet naar woensdag 29 april.

Zie ook de datum in de agenda.

De spelochtend slaan we dan een keertje over en blijft voorlopig op 16 april staan.

Het bestuur is al weer druk bezig om ons jaarlijkse reisje en de fietstochten te organiseren. We hopen dat er ook dit jaar weer zo veel mogelijk leden mee kunnen doen. Het zijn altijd enorm gezellige dagen.

VOOR HET SLAPEN GAAN

Lezen vóór het slapen gaan.

Als u kort voor het slapen gaan nog wat leest vanaf een iPad zult u moeite hebben met inslapen. De kwaliteit van de slaap is minder en u ontwaakt 's morgens vermoeider. Door het blauwe licht van de tablet maakt het lichaam minder melatonine aan, het hormoon dat een slaperig gevoel geeft. Onderzoekers van Harvard komen tot die conclusie; ze vergeleken het lezen vanaf een iPad en in een echt boek.



Een e-reader met een intern lampje of waarbij u een lampje nodig hebt, is te vergelijken met een gewoon boek, gerust gebruiken dus!

Secretariaat KBO en redactie
Klazien Elfrink
Biezenbrugstraat 14
7741 EC Coevorden
Tel: 0524-513397
Email: kbocoevorden@gmail.com

Redactie Nieuwsbrief:
Johan Elfrink
Email: johanelfrink@gmail.com

De website van KBO Coevorden
is te bereiken via
www.kbocoevorden.nl

De volgende Nestor met
nieuwsbrief komt uit op
Woensdag 28 april 2020
Rabobankrekening van de
KBO Coevorden is:
NL94RABO 0312616171

AGENDA

Do 16 april	Spelochtend	9.30 uur
Wo 29 april	Jaarvergadering	14.30 uur
Wo 20 mei	UITGAANSDAG (onder voorbehoud)	
Do 28 mei	Spelochtend	9.30 uur
Wo 03 juni	Fietstocht Start vanaf de Spoorsingel	13.30 uur

MEDEDELINGEN

- Omdat de jaarvergadering is uitgesteld door het coronavirus is het verplaatst naar woensdag 29 april. We hopen allemaal dat dan de ergste crisis weer voorbij is.
- In de agenda staat de datum van onze uitgaansdag op woensdag 20 mei. Bij het uitkomen van deze nieuwsbrief was die dag nog niet helemaal rond dus wordt u in de volgende nieuwsbrief die eind april uitkomt op de hoogte gebracht van de vertrektijd en de kosten. U begrijpt dat de bus wel vol moet komen, anders kan het helaas niet doorgaan.
U kunt zich opgeven bij: Klazien Elfrink 0524 513397
- In 2020 viert Humanitas haar 75 jaar bestaan. Het is dan ook 75 jaar geleden dat Nederland bevrijd is. Dit wordt in heel Nederland gevierd. Zo doen ze dat ook in Coevorden met medewerking van de Zonnebloem door middel van een vrijheidsmaaltijd. De kern van de vrijheidsmaaltijd is een bijzondere ontmoeting aan de eettafel, waarbij de gasten over historische en maatschappelijke thema's als vrijheid en onvrijheid met elkaar kunnen spreken.
U wordt uitgenodigd om hieraan deel te nemen op zaterdag 4 april vanaf 17.00 uur in de buurt van het Arsenaal te Coevorden.
Voor leden, vrijwilligers en deelnemers van Humanitas Coevorden en leden van de Zonnebloem is deze maaltijd gratis.
Voor de overige deelnemers vraagt men een kleine bijdrage van € 5,= p.p.
U kunt zich aanmelden door een e-mail te sturen naar:
vrijheidsmaaltijdcoevorden@outlook.com

Het Comité vrijheidsmaaltijd Coevorden.

Kapper zo



OMA WEET RAAD

Weerstand bieden: Hoest? Keelpijn?

Onze moeders wisten wel raad met hoest en keelpijn. Ze sneden een rauwe ui in schijven, strooiden er suiker overheen, lieten de ui een paar uur staan waaruit dan stroop ontstond.

Of ze kookten bruine kandij en drop in weinig water. Afkoe- len, honing toevoegen, klaar.

Of heel simpel: Men neme een flinke eetlepel donkerbruine suiker.

Of een lepel vers citroensap met honing. Allemaal probate middeltjes tegen hoest.

Goede raad bij keelpijn: Doop een linnen doek in koud wa- ter. Goed uitwringen, om je hals doen, wollen das erom- heen en naar bed. De volgende ochtend was je keelpijn verdwenen.

Of; gorgelen met zout water of met thee van saliebladeren. Veel succes.



KEUKENTIPS

Fles of pot openen

- Als je moeite hebt met het openen van flessen of potten met een schroefdeksel, neem dan wat schuurpapier, je zult zien dat ze zonder probleem open gaan.

Laat deeg rijzen in de magnetron

Ja, je leest het goed! Het is veel eenvoudiger om deeg te laten rijzen met behulp van de magnetron. Het is één van die interessante keukentrucjes die weinig mensen kennen.

- Als je een deeg met gist wil maken, dan moet je gewoon een kop water in de magnetron te plaatsen.
- Zet de magnetron dan gedurende twee minuten op de hoogste stand tot het water begint te koken.
- Daarna zet je het deeg in de magnetron en doe de deur weer dicht, maar schakel de magnetron niet in. Je zal zien dat de warme lucht en de damp ervoor zorgen dat jouw deeg sneller rijst.

Pel snel een hardgekookt ei in een kop of glas water

- Om een hardgekookt ei te pellen dompel je het onder in een kop of glas koud water.
- Leg nu je hand zo neer dat je de kop of glas afdekt.
- Schud het daarna gedurende enkele seconden goed en giet het water
- vervolgens weg.
- Je zal zien dat het je het snel en gemakkelijk kan pellen.

We wensen iedereen die in april jarig is een fijne dag en van Harte Gefeliciteerd!



TWEE SOORTEN WAARHEID

Als de ander iets niet kan doen, dan is hij lui.
Als jij het niet kan, dan ben je druk bezet.

Als de ander niet opschiet, dan is hij een slome.
Als het om jezelf gaat, wil je het werk niet half doen.

Als de ander op zijn stuk blijft staan, dan is hij koppig.
Als je het zelf doet, dan spreek je uit ervaring.

Als de ander over zichzelf praat, dan is hij vol van zichzelf.
Als jij het doet, dan profiteren de mensen van je kennis.

Als de ander vriendelijk is, dan heeft hij bijbedoelingen.
Als je het zelf doet, dan toon je initiatief.

Als de ander een deuk heeft opgelopen met zijn wagen, dan rijdt hij onvoorzichtig.
Als het jou overkomt, dan ben je het slachtoffer van wepiraten.

Als de ander aarzelt geld uit te geven, dan is hij gierig.
Als je het zelf doet, dan ben je economisch.



Spreekje: Als je tevreden bent met weinig,
Dan bezit je veel!

Autobedrijf Heijnen

Het adres voor:

- *Airco Service
- *Bandenservice
- *APK Keuring
- *Onderhoud
- *Occasions
- *Schade
- *Uitlijnen

Trageldijk 15 | Coevorden | tel. 0524-413334 | www.autobedrijfheijnen.nl

Vishandel Anja

Bentheimerstraat 54
7741 JL Coevorden
Telefoon: 0524-512696
Email: vishandelanja@kpnmail.nl

BUDGET TEERWERK

“Groots in kleinschaligheid en persoonlijk contact”

Budgetteerwerk Ageeth Ziel
Veenschapsweg 23
7741 NK Coevorden 0524-764000
Budgetbeheer-Beschermingsbewind-Mentoraat-Curatele.