

## Nieuwsbrief september 2020



### De heide bloeit weer

Reumapatiënten zijn dol op warme droge tijden, maar de extreme hitte van de afgelopen weken was wel een beetje veel van het goede.

We hopen dat u er allemaal een beetje redelijk doorheen bent gekomen.

Tijdens onze fietstochten zagen we dat de heide al weer bloeit. O wat gaat de tijd toch snel.

### Vallen en Opstaan

Een ongeluk zit vaak in een klein hoekje. Vanmorgen wilde ik het slaapkamerraam weer dicht doen, nadat er eindelijk weer koelere lucht was binnen gestroomd. Na de klamme zwoele nachten een verademing. Het raam klemde een beetje. Ik gaf een ruk aan de greep en viel -met de sluiting in mijn hand- keihard achterover. Tussen bed en tafeltje ingeklemd. Met geen mogelijkheid kwam ik weer overeind. Gelukkig was mijn echtgenoot in de buurt en na enig 'sjor- en hijswerk' stond ik weer op beide benen. Gelukkig bleef de schade beperkt tot wat blauwe plekken en spierpijn. Toch schrik je enorm: wat als mijn man niet in de buurt was geweest ?

In Baarn is een cursus 'valpreventie' in voorbereiding, om zo veel mogelijk te voorkomen dat je valt. Dat had de val vanmorgen niet kunnen verhinderen, ze houden vast geen rekening met defecte raamsluitingen. Maar toch. In de Adviesgroep Sociaal Domein, waar ik zitting in heb, werd er over gesproken. Een ander lid van onze werkgroep was betrokken bij de opzet van deze cursus. Ze riep ons al een tijd geleden op om onze achterban hierover te informeren. Ik dacht er meteen weer aan vanmorgen. Hierbij dus.

Wilt u er meer over weten ? Bij De Leuning in Baarn hebben ze alle informatie. Telefoon: 035 5421129

Verderop in deze Nieuwsbrief vindt u o.a. een recept voor een snel klaar te maken gerecht, nieuws over de film en een puzzeltje. Nu we elkaar niet kunnen spreken, moeten we elkaar maar op deze manier een beetje vermaken en op de hoogte houden.

Andere creatieve ideeën ? Stuur ze ons ! En blijf ondertussen gezond !

AMK

### Agenda

**Vanwege het Corona virus zijn voorlopig de meeste activiteiten in het kader van lotgenoten contact tot nader bericht afgelast ! We houden u via deze Nieuwsbrief op de hoogte.**

**Het kerstdiner op woensdag 10 december** is al wel vastgelegd. Noteert u de datum al vast in uw agenda ? We gaan dit jaar naar restaurant de Soester Duinen. Adres Soesterbergsestraatweg 188 in Soest. Voor deze locatie is gekozen, omdat daar voldoende ruimte is om aan de 1 1/2 meter te kunnen voldoen. De uitgebreide uitnodiging en informatie volgt nog.

## Lotgenoten contact



Per 1 augustus is mw. JR Breunesse-Olthof uit Baarn lid van onze vereniging. Zij is een zus van Jopie Olthof (Soest) en Guus Hartog-Olthof uit Baarn die vorige maand lid is geworden. Fijn deze familie uitbreiding. **Van harte welkom !!**

Misschien zijn er binnen uw familie ook wel mensen die lid willen worden. Laat u het ons weten ? De steun van leden ( slechts € 17,50 per jaar) is nog altijd erg nodig om ons werk te kunnen blijven doen.



## Boekentip

In de vakantie las ik een schitterend boek: de Olifantenfluisteraar, geschreven door Lawrence Anthony en Graham Spence. De schrijver- eigenaar van een wildpark - krijgt een aanbod om een kudde olifanten te adopteren. Aanvankelijk braken de dieren steeds uit tot wanhoop van de eigenaar. Maar heel geleidelijk wist hij de taal van de olifanten te verstaan en kon de kudde aarden in het reservaat. Heerlijk ontspannen om te lezen, de schrijver is een fantastische verteller. Het boek is gratis te downloaden. Misschien lukt het u via onderstaande link ?



[9789089754097.epu](https://www.epublib.org/files/documents/9789089754097.epub)  
b

## Wandelen is goed, ook voor de lijn?

Iedere dinsdagmiddag om 14.00 uur start de wandelclub. Meestal starten zij in Soest.

Als er iets te vieren is wordt er getrakteerd. Gezelligheid staat voorop !

Ook mee wandelen ? Coördinator Gerda Merks noteert uw naam graag voor een proefles. Het telefoonnummer vindt u onderaan deze Nieuwsbrief.





## Recept

Een paar keer per jaar eten we met enkele burens samen. Niet te ingewikkeld, gewone pot. Afgelopen zaterdag zaten we onder de toren van ons appartementencomplex op het dakterras. We kregen een heerlijke maaltijd voorgeschoteld: een snel stoofpotje uit Limburg met een Oosters accent. Het heet '8 x 8', dat slaat op de hoeveelheid ingrediënten, al kan ik dat niet meteen ontdekken.

Ik heb het recept gevraagd en geef het hierbij graag aan u door.

Het is gemakkelijk voor een grote groep mensen te maken en de maaltijd is ook goed in te vriezen.

**8 x 8**

Nodig voor 4 personen

- 1 kilo kip- of varkensreepjes
  - 2 uien
  - 4 eetlepels azijn
  - 8 eetlepels Ketjap
  - 8 eetlepels hot tomatenketchup
  - 1 pakje nasi kruiden
  - Mespunt sambal
  - 2 eetlepels pindakaas
  - 1 pond champignons
- Braad de varkensreepjes of kipreepjes rondom aan.
- Doe de gesnipperde ui, de ketjap, azijn, sambal, nasikruiden en ketchup erbij, met varkensvlees daarna alles ca 1 ½ uur laten sudderen. Als je kipreepjes gebruikt kan alles achter elkaar afgemaakt worden.
- Het laatste half uur de champignons en de pindakaas er bij. Is de saus niet dik genoeg ? Dan wat extra pindakaas erbij.
- Serveer met rijst en boontjes en/of rauwkost. Een koud biertje erbij smaakt ook heerlijk.

Eet smakelijk !

**Anneke Maarleveld-Krommendijk**, voorzitter tel. 035-5416416

**Roel Thomas**, secretaris tel: 035 6013830

**Ad Meijer**, penningmeester en coördinator Hydro zwemmen tel. 035 6025768

**Nelie Breunesse**, algemeen bestuurslid o.a. ledenzorg tel. 035-5418551

### **Meewerkende leden:**

**Ria Koops**, ledenadministratie tel. 06 10482573

**Gerda Merks**, coördinatie aangepast wandelen. tel 06 10803098

**Aard van Slooten**, website beheer

Adres secretariaat: Koperwiek 33, 3766 AM Soest

website: [www.rpvbaarnsoest.nl](http://www.rpvbaarnsoest.nl)

e-mail: [rpvbaarnsoesteo@gmail.com](mailto:rpvbaarnsoesteo@gmail.com)

SNS bank IBAN rek nr. NL41SNSB094.43.67.461 te Soest

**De volgende Nieuwsbrief verschijnt eind augustus**