

ASGM NIEUWS

Algemene Seniorenvereniging Gooise Meren

In dit nummer o.a.

Secretaris schrijft Agenda	2
Busdagtocht Pluimveemuseum en Oude Ambachten- en Speelgoedmuseum	3
Hooikoorts	4
Samen lunchen Bussum	5
SeniorenCafé Bussum	6
SeniorenCafé Huizen Oma weet raad	7
Handwerkclub Eieren in de koelkast?	8
Samen lunchen Huizen	9
Mei	10
Aanmeldingsformulier	11
Colofon	12

jaargang 10 nummer 4
mei 2026



Secretaris schrijft

Lieve leden,

Een nieuwe zomer hangt in de lucht; het duurt nog even, maar de temperatuur gaat omhoog, de bomen zijn weer groen en als je er bevattelijk voor bent, krijg je last van hooikoorts. Zoals ik. Maar toch heerlijk om weer buiten te zijn, te fietsen, of een vroeg kopje koffie of thee in de ochtendzon te pakken. Luisteren naar de vogels, de ochtendkrant lezen of misschien al een boek? Dat is toch prachtig?

Onze eerste busdagtocht zit er op. Wat hebben wij weer genoten. De interessante uitleg in het Veluwemuseum. De heerlijke ingrediënten in de Dekselse pannetjes. De broodshow in het bakkerijmuseum was uniek.

Nu gaan we kijken bij de kip en het ei of is het, het ei en de kip. Misschien komen we daar achter in Barneveld.

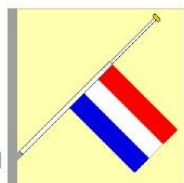
Ik kwam een mooi rijmpje tegen over wat de vlaggen ons vertellen.



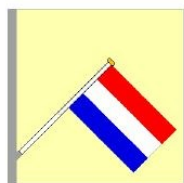
Vlag en wimpel:
Het is feest, het is feest
Vlag en wimpel:
't Is Oranje-feest
Want wij vieren deze dag
Vrolijk onze Koningsdag
Vlag en wimpel:
't Is Oranje-feest



Vlaggen treuren
Op 4 mei, op 4 mei
Vlaggen treuren
Op de vierde mei
Denken aan de narigheid
En verdriet door oorlogstijd
Vlaggen treuren
Op de vierde mei.



Vlaggen wapp'eren
Op 5 mei, op 5 mei.
Vlaggen wapp'eren
Op de vijfde mei,
Nederland is ooit bevrijd
En nog is het vreedstijd
Vlaggen wapp'eren
Op de vijfde mei.



Bron: Pinterest

Met vriendelijke groet,

Rita Kemink

Nieuwe leden

Mw. R.A. (Erna) de Boer-Jansen, Bussum
Dhr. J. (John) Klooster, Bussum
Mw. M. (Marry) Landstra-Loor, Bussum

Overleden

Mw. E. Kraaier-Bakker, Bussum

Agenda

Za	2 mei	Samen lunchen Bussum
Ma	4 mei	SeniorenCafé Bussum
Di	5 mei	SeniorenCafé, Huizen
Wo	6 mei	Handwerkclub
Ma	11 mei	SeniorenCafé Bussum
Di	12 mei	Samen lunchen Huizen
Ma	18 mei	SeniorenCafé Bussum
Di	19 mei	SeniorenCafé Huizen
Wo	20 mei	Handwerkclub

Plekje vrij in de agenda

Do 18 juni Busdagtocht Pluimveemuseum/
Oude Ambachten en speelgoed-
museum

Maandag 28 september t/m vrijdag 2 oktober
5-daagse vakantie naar



Website

www.seniorenvereniginggooisemeren.nl

Op de website vindt u eventueel aanvullende informatie die voor u interessant kan zijn. Door het aanklikken van de advertenties, komt u automatisch op de website van de adverteerders



Busdagtocht donderdag 18 juni



Kom alles te weten over de kip en het ei. In het Pluimveemuseum in Barneveld kunt u een reis door de tijd maken en ontdekken hoe de pluimveehouderij zich heeft ontwikkeld. Ontdek hoe vroeger kippen gehouden werden en welke ontwikkelingen er sindsdien geweest zijn.

Een bezoek aan het museum is niet compleet als je niet deelneemt aan een veiling. Het veilinglokaal heeft een interieur uit 1930 en een authentieke veilingklok.



Voor de lunch gaan we naar het Veluwe dorp Terschuur. Ook gaan we een kijkje nemen in het Oude Ambachten- en Speelgoedmuseum.

Dit museum biedt een werkelijk unieke en veelzijdige verzameling oude ambachten. Er zijn wel zo'n 100 kleine winkeltjes, kamertjes en werkplaatsen met allerhande oude gereedschappen en attributen uit de vorige eeuw en soms nog ouder. Je vindt er een oude smidse, een scharensliep, een drogisterij, een mandenvlechter, een leerlooier, een slagerij, een drukkerij en talloze andere neringdoenden, die hun ambacht in de vorige eeuw uitoefenden. Te veel om op te noemen. En dat allemaal, zoals het vroeger was!



In het museum worden diverse oude ambachten zoals stoelen matten, klompen maken, glas in lood maken enz. regelmatig gedemonstreerd. De ouderen zullen met herkenning, en misschien wel met een beetje weemoed, terugkijken naar hun jeugd bij de prachtige antieke poppen, vernuftige constructies van Meccano, Dinky Toys, oude kinderserviesjes, poppenhuizen, stoommachines, rijdende treinen, mechanisch blikken speelgoed, modelbouw, spellen en nog veel meer.

Deze dagtocht is verzorgd met:

- Koffie/thee met iets lekkers
- Koffietafel met kroket
- Entree Pluimveemuseum
- Entree Oude Ambachten- en speelgoedmuseum

Het opstapschema is als volgt:

08.45 uur Huizen, Rustmaat, Monnickskamp
09.00 uur Naarden, de Veste, Wilhelminalaan
09.15 uur Bussum, Verlosserkerk

De prijs van deze dagtocht is € 75,00 per persoon, niet leden betalen € 80,00.

Deze prijs is gebaseerd op minimaal 45 personen.

Wilt u vóór 11 juni betalen!

Dit kan op onze bankrekening onder IBAN nr. NL07 RABO 0314 0290 87.

Voor deze busdagtocht kunt u zich tot 11 juni aanmelden bij:

Rita Kemink, ☎ 035-8889462

Oorwerk
Audiciens

**GEEN HOORTOESTEL
VOOR IEDEREEN,
MAAR MAATWERK MET
KEUS UIT DE TOPMERKEN.**

MAAK NU EEN AFSpraak VOOR EEN GRATIS HOORTEST
Lambertus Hortensiuslaan 12, Naarden
035 695 06 12 | naarden@oorwerk.nl

Geluid van een Nieuw Begin www.oorwerk.nl

Hooikoorts

Heerlijk, het is eindelijk weer lente. De dikke winterjas blijft in de kast en de truien worden vervangen door t-shirts. We trekken massaal naar buiten om te genieten van de eerste warme zonnestralen. Eenmaal buiten aangekomen kunnen de eerste veranderingen zich voordoen: een verstopte neus, tranende ogen. Is het een late verkoudheid? Er is een kans dat je last hebt van hooikoorts. Maar wat is hooikoorts precies en hoe kun je het herkennen?

Wat is hooikoorts?

Hooikoorts is een allergie voor stuifmeel van bepaalde grassen, planten en bomen die in bloei staan. Het stuifmeel, ook wel pollen genoemd, zweeft in de lucht en kan voor een overgevoelige reactie van de mond, ogen, neus en luchtwegen zorgen, als je ermee in aanraking komt. De periode dat je last kunt hebben van hooikoorts is geheel afhankelijk van de bloeiperiode van de grassen, bomen en planten waar je allergisch voor bent. De meeste bloeien tussen februari en september. In deze periode heb je dan ook kans op symptomen van hooikoorts. Wil je weten wanneer de grassen, planten of bomen bloeien die hooikoortsklachten veroorzaken? Op hooikoortsradar.nl kunt u zien welke pollen e.d. er actief zijn

Wat zijn de symptomen van hooikoorts?

De symptomen van hooikoorts lijken op die van een verkoudheid. Ze uiten zich vaak rond de mond, ogen en neus. Je kunt dan last hebben van:

- Loopneus
- Niezen
- Jeukende ogen
- Benauwdheid
- Jeuk
- Keelpijn
- Vermoeidheid



Tips bij hooikoorts

Natuurlijk zijn er ook manieren om stuifmeel te vermijden. Want minder contact met stuifmeel resulteert natuurlijk ook tot minder hooikoortsklachten.

Tip 1: houd ramen en deuren dicht

Als je je ramen en deuren dicht houdt, hebben pollen minder kans om je huis binnen te waaien. Het kan ook helpen om een anti-pollen hor voor

je raam te plaatsen, deze voorkomt dat de pollen binnen komen. Zit je vaak in de auto? Probeer dan de airco ook zo min mogelijk te gebruiken. Deze brengt namelijk de pollen in je auto en dat kan voor hooikoortsklachten zorgen.

Tip 2: zet een zonnebril op

Als je een zonnebril op zet als je naar buiten gaat, komen de pollen minder snel in contact met je ogen. De bril helpt het beste als deze zo veel mogelijk ruimte afsluit tussen de bril en je hoofd. Op deze manier kunnen de pollen er ook niet (onder)langs glippen.

Tip 3: hang geen was buiten op

Als je je schone was buiten ophangt kunnen hier pollen op terecht komen. Terwijl je denkt dat je een schone was hebt, zitten er eigenlijk pollen op je kleding, lakens, handdoeken en alles wat nog meer buiten hangt. Zodra je de was opvouwt en deze opbergt zitten de pollen al snel overal in je huis.

Tip 4: vaseline

Smeer een beetje vaseline aan de binnenkant van je neus zodat de korreltjes in de vaseline en niet op je slijmvliezen terecht komen. Hierdoor kun je minder last van je hooikoortsklachten hebben. Vaseline rondom de ogen kan ook helpen bij jeukende ogen.

Tip 5: kam je haar

Het kan helpen om je haar te borstelen voor je naar bed gaat. Hierdoor worden de pollen verwijderd en neem je ze niet mee je bed in.

Tip 6: vermijd plekken met stuifmeel

Probeer zoveel mogelijk plekken te vermijden waar stuifmeel voorkomt.

Tip 7: was je gezicht voor het slapen

Hierdoor spoel je alle stuifmeelkorrels van je gezicht voor je naar bed gaat. Op deze manier komen ze ook niet op je kussen terecht en kan je rustig slapen. Naast hooikoortsmiddelen zijn er dus ook andere manieren om zo min mogelijk last te hebben van je hooikoortsklachten. Het is belangrijk om goed te overwegen van welk middel je gebruik kunt maken. Het is afhankelijk van de hooikoorts klacht, of het middel wat het beste voor je werkt. Kom je er zelf niet uit of houden de symptomen voor langere tijd aan? Raadpleeg dan je huisarts.

Bron: Hooikoorts.com

Samen lunchen Bussum

Lieve leden,



10 mei is het weer zover: Moederdag. Wij weten natuurlijk niet of er in ieder

gezin aan wordt gedaan, maar het is een feestdag ter ere van het moederschap en de invloed die moeders hebben op de samenleving. Moederdag wordt meestal in maart, april of mei gevierd. Dit verschilt per land. In grote delen van de wereld valt Moederdag op de tweede zondag in mei. Maar in katholieke en orthodox gelovige landen wordt Moederdag op Onze Lieve Vrouwe Hemelvaart gevierd. En dat valt in augustus.

In gezinnen die Moederdag vieren staat de dag in het teken van het verwennen van moeder. Ze krijgt bijvoorbeeld ontbijt op bed, vrijstelling van huishoudelijke taken en cadeaus. Soms hebben de jongere kinderen op school of bij het kinderdagverblijf cadeautjes en versjes gemaakt. Het vereren van moeders is een veel oudere traditie dan de moderne Moederdag geworden.



Moederdag of Moedertjesdag vindt zijn oorsprong in het oude of antieke Griekenland. Pas in het midden van de 20e eeuw werd Moederdag in Amerika geïntroduceerd. In 1907 organiseerde Mw. Jarvis de eerste Moederdag. Dit om haar moeder te eren die tijdens de Amerikaanse Burgeroorlog voor voedsel en medicijnen voor hulpbehoevende moeders zorgde.

In 1914 besloot de toenmalige president Woodrow Wilson dat de tweede zondag in mei voortaan Moederdag, een officiële feestdag, zou zijn. Deze feestdag heeft zich vervolgens over de rest van de wereld verspreid. In 1916 kwam Moederdag naar Nederland overwaaien, op initiatief van het Leger des Heils. Dat sloeg toen nog niet erg aan.

Dat gebeurde wel in 1924, nadat de Koninklijke Maatschappij voor Tuinbouw en Plantkunde deze dag introduceerde met gerichte campagnes, met het oogmerk hiermee de bloemenverkoop in Nederland te stimuleren. Dat lukte: tot op de dag van vandaag is een bos bloemen het populairste moederdagcadeau. In 2018 heeft de helft van de Nederlanders 'iets aan Moederdag gedaan'. Dat was in 2017 nog 57%.

Als wij gaan lunchen is het weliswaar nog geen moederdag, maar wellicht is er toch al het een en ander te merken van de komende festiviteiten. Wij lunchen weer op zaterdag 2 mei. Zoals altijd in Lunchroom Beetje Bijzonder aan het Juliana-plein 90. De aanvang is 12.30 uur.



U kunt zich voor deze lunch opgeven tot donderdag 1 mei.

Dit kan bij:

Lidemey Visser, ☎ 035-8889959 of

Ditte van Doorn, ☎ 06-55918411

Lidemey heeft een antwoordapparaat.

Bij Ditte kunt u uiteraard inspreken op de voicemail. Spreek duidelijk uw naam en telefoonnummer in. Bent u onverwacht verhinderd, laat dit dan a.u.b. weten.

Bij voorkeur per pin betalen.

BEETJE BIJZONDER

KOFFIE • LUNCH • HIGH TEA

JULIANAPLEIN 90 - BUSSUM

T: 06 25 116 266

INFO@BEETJEBIJZONDER.NL

SeniorenCafé Bussum

Lieve leden,

De Chinezen en oude Grieken hadden al behendigheidsspelletjes. Bij sommige moesten ze vak-



ken of gaten vullen met steentjes, munten of andere voorwerpen. Dat gebeurde bijvoorbeeld door de voorwerpen te gooien, te schuiven, te duwen of met een stok te stoten. Geleidelijk ontstonden daaruit

door toevoegingen of de plaatselijke situatie verschillende spellen die we nu nog kennen, zoals biljart en curling.

Rond 1600 bestond er ook in Nederland, met name in Zeeland en Friesland, een spel dat men beschouwt als de moeder van het sjoelen. Daarbij ging het wel om een (uitgegraven) bak, waarbij de speler knikkers in gaten moest rollen.

Op zee werd dit spel met munten gespeeld. Op zee rolden de munten vaak op de grond of in het water. Daarom werden de munten vervangen door schijven.

Er waren in die tijd ook andere spellen. Met name vanuit de spelen kolven (waar golf uit is voortgekomen), beugelen en het malspel kwam het idee om op zee ook geleidende houten banen te gebruiken, de klosbanen.



De volgende stap was het spel mobiel te maken, door de banen in een houten bak te maken. Het geheel kon dan aan de kant worden gezet wanneer niet werd gespeeld. Wilde men spelen dan sjeulde men het bord naar de plek waar gespeeld ging worden. Sjeulen is een oud Nederlands woord voor dragen, met een ondertoon van vermoeiend meeslepen. Het woord wordt vanaf 1900 nauwelijks meer gebruikt. Alleen in Suriname en andere overzeese gebieden met een Nederlandse achtergrond is het nog wel eens te horen. Sjeulen en de bak waarmee het spel werd gespeeld werden uiteindelijk sjoelen en sjoelbak.

Sjoelen heeft meerdere populariteitsperiodes gekend. Nadat het spel een tijdje populair was halverwege de 19e eeuw, raakte het weer in de vergetelheid. In

1920 werd het herontdekt. Na enkele jaren daalde de populariteit weer. Rond 1960



haalt een nieu-

we generatie de sjoelbakken echter weer tevoorschijn. In 1977 werd de Algemene Nederlandse Sjoelbond (ANS) opgericht, waarbij momenteel circa zeventig verenigingen zijn aangesloten met in totaal ongeveer 25.000 leden. Sinds 2011 zijn er om de twee jaar Wereldkampioenschappen. De eerste keer waren die kampioenschappen in het Duitse Oldenburg. Er deden 8 landen mee. En in het geval u het niet meer weet: de sjoelbak is twee meter lang, 40 centimeter breed en je krijgt drie beurten om alle dertig schijven in de vier openingen te 'schuiven'. Graag de schijven wel verdelen over de vier openingen, want dan krijg je de meeste punten.

Sjoelen doen wij niet in ons SeniorenCafé, maar wij drinken er wel een kopje koffie of thee en vertellen onze verhalen. Wij zijn iedere maandagmorgen om 10.30 uur te vinden bij Lunchroom Beetje Bijzonder aan het Julianaplein 90. U bent van harte welkom.

Hartelijke groeten van uw gastvrouw:
Fenny Volmers, ☎ 06-53612729



SeniorenCafé Huizen

Lieve leden,



Ik hoor 'm regelmatig, vooral 's morgens: de koekoek. Alleen het mannetje roept koe-koe, het vrouwtje maakt een hinnikend geluid. Natuurlijk kennen we allemaal de 'broedgewoonte' van

deze vogel. Dat gebeurt vanaf mei. Dan legt de koekoek één ei in andermans nest. Dat kan overigens wel in 25 nesten gebeuren. Tegenwoordig gebeurt dit meestal in de nesten van de kleine karekiet, de heggemus, de graspieper en de gele en de witte kwikstaart. De koekoek stemt het moment van de leg af op het moment dat de vogelsoort in wiens nest zij een ei legt, ook haar eieren legt.

De voorkeur in welk soort nest dat gebeurt, verschilt per koekoek. De eieren van de koekoek lijken op die van deze vogels. Het vrouwtje haalt



één ei uit het nest en legt daarvoor een eigen ei terug. Het koekoeksjong werkt, nadat het is uitgekomen, de andere eieren of jongen uit het nest. Dit wordt na zo'n 20 dagen verlaten, waarna de pleegouders nog twee tot drie weken voor het jong zorgen. Het is dan ontzettend hard werken voor de kleine vogels om het steeds groter wordende koekoeksjong te voeden. Deze wijze van 'broeden' komt ook voor bij andere vogelsoorten en insecten. Het broedgedrag van de koekoek is dus niet uniek.

De koekoek voedt zich voornamelijk met insecten, zoals allerlei soorten rupsen en kevers, maar ook eieren van zangvogels. Ook kleinere reptielen, zoals een slangetje of hagedissen, worden verorberd. Na de leg, in juni of juli, vertrekt de koekoek weer om te overwinteren in gebieden beneden de Sahara, zoals Congo en Angola. De jongen volgen later, in september en oktober. De reis naar het zuiden wordt met tussenstops afgelegd.

Wij kennen de koekoek ook uit een aantal uitdrukkingen zoals: 'Dank je de koekoek' en 'Haal je de koekoek'. Oorspronkelijk verwees de koekoek hier naar de duivel. En een buitenechtelijk kind werd een koekoeksjong genoemd. De koekoeksgraad staat voor het aantal kinderen dat buitenechtelijk verwekt is. Waar zo'n vogeltje, amper 30 centimeter groot al niet toe kan leiden.

Bron: Wikipedia

Wij zijn op dinsdag 5 en 19 mei weer in de vertrouwde en sfeervolle Brassershoeve aan de Waterstraat. Natuurlijk vanaf 10.30 uur.

Hartelijke groeten,
Rita Kemink, ☎ 035-8889462

Oma weet raad

Appels versnellen rijping andere vruchten



Alle vruchten die rijpen, stoten ethyleen uit. Dat is een onzichtbaar gas dat voor de mens volledig ongevaarlijk is. Vooral appels, tomaten en kiwi's geven veel van deze rijpingsstof af.

Andere vruchtensoorten die vlakbij de appels liggen, nemen deze stof via hun schil op. Ze gaan hierdoor veel sneller bederven. Daarom legt u appels het best in een aparte en gesloten bak van de koelkast of op een aparte schaal. Na de oogst van de appels (eind augustus-september) leggen de veilingen een groot deel van de vruchten in grote koelruimten. Hier worden de temperatuur net boven het vriespunt en het zuurstofgehalte zeer laag gehouden. Hierdoor valt het rijpingsproces van de vruchten bijna volledig stil. Wanneer ze uit de koelruimte komen, lijkt het alsof ze pas geplukt werden. Op de schil van de appel ligt van nature een heel dun waslaagje dat de vrucht beschermt. Wanneer de appel na de pluk in de warmte komt (bijvoorbeeld in een niet gekoeld winkelrek of in de huiskamer) gaat dat waslaagje uitvloeien en de appel vettig doen aanvoelen. Hoe koeler de appel bewaard wordt hoe minder vettig hij zal aanvoelen.

Bron: Omaweetraad.nl

Handwerkclub

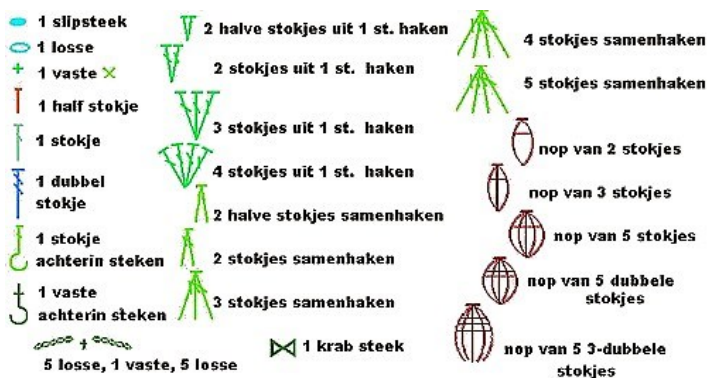
Beste lezers,

Deze keer is het duidelijk dat de lente is geboren, bomen en struiken zijn weer groen. De tulpen en narcissen bloeien volop en dat is al een schitterend gezicht. Maar ook de vogels zijn druk bezig en fluiten dat het een lieve lust is. Jullie merken dat de zon schijnt en het is nog maar begin april.



Zo is eind maart, ook in onze handwerkclub, een echte mascotte geboren. Het is een lief klein hondje, zwart met een wit neusje en zijn naam is Takki.

Nou hoorde ik onlangs van de moeder van Takki dat zij zwanger is van een tweede mascotte, dat wordt een meisje. Ik kijk er naar uit wat de haakpennen voor dit hondje zullen maken.



De enthousiaste dames van de Handwerkclub komen weer bij elkaar op de woensdagen 6 en 20 mei.

Zoals altijd in het Wijkontmoetingscentrum de Palmpit aan de Koekoeklaan 3 te Bussum.

Wij handwerken en hebben het weer gezellig van 14.00 uur tot 16.00 uur. Wilt u ook eens komen kijken? U bent van harte welkom.

Rita Beun-Kroonenburg,

06-46547533,

rita@beun.net

Moet je eieren in de koelkast bewaren?

Een koelkast heeft vaak een rekje in de deur waar eieren in passen. Maar in de supermarkt worden ze niet gekoeld. Hoe kun je je eitjes het beste bewaren?

Het gevaar van je eieren niet goed bewaren heet salmonella. Een kip draagt die bacterie vaak bij zich. Daardoor zijn eieren een van de grootste bronnen van infectie, waarschuwt Wieke van der Vossen, expert voedselveiligheid bij het Voedingscentrum. “De bacterie kan op de buitenkant van het ei zitten, door bijvoorbeeld poepresten van de kip, maar ook van binnen.” Een besmetting zorgt vaak voor diarree, buikkrampen en braken, in ernstiger gevallen ook in hoge koorts.

Hoe houd je de kans op een salmonellabesmetting zo klein mogelijk? “Salmonella kun je niet zien, ruiken of proeven”, zegt van der Vossen. “Dan kun je de eieren dus maar beter in de koelkast bewaren. Want daar groeit de bacterie zeker niet verder.” Maar om een salmonella-infectie te voorkomen, is het vooral belangrijk om je ei goed te bereiden. Dus lang genoeg bakken, koken of pocheren is het devies. “Een ei dat je buiten de koelkast bewaart, maar goed is bereid, is veilig. Niet iedereen doet dat, dus is het advies een ei gekoeld te bewaren.” Maar waarom staan eieren in de supermarkt dan niet in de koeling? “Door het temperatuurverschil als je de eieren mee naar huis neemt, zou dan condens ontstaan op de eierschalen. Dat verhoogt de kans op bacteriegroei.

Bron: Quest; Auteur: Juliska Wijsman

GOOISE TAFEL EEMLANDSE TAFEL
maaltijdservice
Elke dag vers, lekker, makkelijk en gezond

500g per maaltijd waarvan minimaal 200g groenten

Koelvers vanaf € 8,99 per maaltijd

Warm vanaf € 11,50 per maaltijd

Ontdek onze maaltijdservice

- Wisselend weekmenu, aangepast aan het seizoen
- Smakelijke, gezonde en verse maaltijden
- Boordevol verse groenten
- Diverse diëten zoals natriumarm, gluten-/lactosevrij, gemalen, diabetici, halal en vegetarisch mogelijk
- Geen overbodige toevoegingen maar verse en eerlijke ingrediënten
- Ruime keuze uit soepen, desserts, fruit en salade
- Maaltijdbezorging alle werkdagen
- Aan huis bezorgd door vaste bezorger

www.gooisetafel.nl | info@gooisetafel.nl | Telefoon 035 20 31 277

Samen lunchen Huizen



Waarom Japanners zo oud worden

De levensverwachting in Japan hoort bij de hoogste ter wereld. Zowel mannen als vrouwen worden er gemiddeld ruim ouder dan 80 jaar. Volgens sommigen zit het in de genen, terwijl anderen de hoge leeftijd toewijzen aan een gezonde levensstijl.

Levensstijl

Japan staat al decennia aan de top als het gaat om levensverwachting. Volgens recente cijfers worden Japanse vrouwen gemiddeld ruim 87 jaar en mannen ruim 81. Die vitaliteit wordt vaak toegeschreven aan hun voeding vol vis, groenten en soja, maar minstens zo interessant is hun mindset.

In een cultuur die draait om aandacht, discipline en harmonie hebben vier levensfilosofieën een grote rol. Samen vormen ze een nuchter maar inspirerend kader voor een gezonder en meer gebalanceerd leven.

De hoge levensverwachting in Japan komt ook door een goed zorgsysteem, sociale samenhang en een dieet met veel plantaardige producten. De Japanse cultuur kent daarnaast ook prestatiedruk, wat juist stress kan opleveren. En wie Japans eetgedrag overneemt, moet rekening houden met het hoge zoutgehalte van miso en sojasaus. Mensen met hoge bloeddruk of hartproblemen doen er goed aan dat te beperken. Wat deze Japanse levensfilosofieën vooral laten zien, is dat zelfzorg niet groots of streng hoeft te zijn. Een leven met meer aandacht, mildheid en kleine verbeteringen past perfect bij een moderne, drukke levensstijl. Ze nodigen uit tot een zachtere vorm van ambitie: niet harder, maar wijzer leven.



Diëet

Een dieet rijk aan groenten, vis en nori (zeewier) zou aan de basis kunnen liggen voor de hoge levensverwachting in Japan. Regelmatig Japanse zoete aardappels, Japanse zure komkommers, kurkuma en jasmijnthee consumeren zou de levensverwachting al heel wat kunnen verhogen.

Daarnaast eten Japanners ook gewoon heel wat minder dan westerlingen.

Beweging

Japanners eten niet alleen gezonder dan westerlingen, ze zijn ook actiever. Japanners wandelen en staan meer recht dan westerlingen: ze gaan te voet tot aan de metro en staan dan recht in de metro onderweg naar hun werk, terwijl westerlingen vijf meter wandelen tot aan hun auto en zich dan zittend naar hun werk begeven.



Sociaal leven

Een goed uitgebouwd sociaal leven doet ook de levensverwachting stijgen. Japanners gaan na hun werkuren vaak uit met collega's en vrienden. Als je veel (goede) vrienden hebt en vaak plezier maakt, ben je gelukkiger, heb je minder stress en leef je dus ook langer.

Ook Japanse ouderen kunnen genieten van veel ondersteuning van hun medemens. Japanse ouderen wonen vaak in bij hun kinderen, waar ze van hun zorg kunnen genieten. Daarnaast helpen ze ook mee in het huishouden, wat er dan weer voor zorgt dat ze actief blijven tot op een hoge leeftijd.

Veel bewegen, veel Japans eten en vaak met vrienden uitgaan kunnen al een heel stuk helpen en zijn meestal nog fijn ook.

Bron: Ervaar Japan

Uitgaan met vrienden doen wij op 12 mei dan gaan wij weer gezellig samen lunchen in Huizen. Dit doen wij bij restaurant Hof van Huizen aan de Naarderstraat 2. Aanvang lunch 12.30 uur.

U kunt zich voor deze lunch aanmelden tot zaterdag 9 mei bij:
Rita Kemink, ☎ 035-8889462.



Mei, ook wel bloeimaand of Mariamaand, is de vijfde maand in het jaar van de gregoriaanse kalender. De maand telt 31 dagen.

Mei is misschien vernoemd naar de Griekse godin Maia of naar de Romeinse vruchtbaarheidsgodin Bona Dea, wier feest in mei werd gevierd.

De traditionele Romeinse naam van de maand is *Maius*. De Joodse naam is *Sivan*.

De Romeinen vierden diverse voorjaarsfeesten. Begin mei hadden ze het meerdaagse bloesemfeest, de Floralia geheten. Op de eerste dag van mei vierden ze het feest van de aardgodin Bona Dea (de Goede Godin), die later met de Griekse godin Maia werd vereenzelvigd.



Zij was de oudste en mooiste van de Pleiaden, de zeven dochters van Atlas en Pleione. Het Griekse woord $\mu\alpha\iota\alpha$ (maia) betekende oorspronkelijk moeder en later vroedvrouw ($\mu\alpha\iota\epsilon\iota\alpha$ -*maieia*). De Romeinen vereerden deze Griekse moedergodin opdat zij de gewassen van de natuur zou laten groeien. Volgens de Romeinse kalender was mei oorspronkelijk de derde maand, omdat het nieuwe jaar aanvankelijk op 1 maart begon.

Met een gemiddelde temperatuur van 12,7 C zie je in deze maand zeer veel planten in onze natuur in bloei komen. In alles komt de natuur weer tot volle wasdom en het zijn niet alleen de vogels die in deze maand zorgen voor nakomelingen, maar de plantenwereld doet dat even zo goed.

Kruiden, grassen, struiken en bomen gaan volop in bloei en we kunnen in deze maand dan ook een flink aantal plantengemeenschappen erg goed bestuderen.

Je kunt loofbossen en verschillende graslandgemeenschappen gemakkelijk herkennen. Dat komt vooral doordat aan de bloeiende planten veel meer herkenning mogelijk is dan aan de vegetatieve delen van de planten. Let daarbij ook eens op de bloei van haagbeuken, eiken en beuken. Deze soorten zijn weliswaar aan het blad goed te herkennen, maar de bestudering van de katjesachtige bloeiwijzen is toch zeer de moeite waard. Ook de bloei van dennen is al goed te zien en verbaas je over de lange tijd die nodig is om van bestuiving, door de wind, te komen tot rijpe zaden: maar liefst drie seizoenen gaan daarmee voorbij.

Gebeurtenissen

- 1 mei - Dag van de Arbeid;
- 4 mei - Nat. Dodenherdenking in Nederland;
- 5 mei - Bevrijdingsdag in Nederland;
- 11, 12, 13 en 14 mei - IJsheiligen;
- Op de tweede zondag in mei is het Moederdag.

Meteorologie

Op het noordelijk halfrond is mei de derde en laatste maand van de meteorologische lente. Op het zuidelijk halfrond is mei de derde en laatste maand van de meteorologische herfst.

Weerspreuken

Een bekende meigerelateerde weerspreuk is *In mei leggen alle vogels een ei*, waarmee wordt bedoeld op het ontluikende voorjaar. Voor IJsheiligen de bloemen buiten, veelal kan je daar naar fluiten, wacht of tot ze zijn voorbij, de bloemen zijn dan blij. Het onweer in de schone mei, doet het koren bloeien op de hei.

Bron: Wikipedia





Algemene Seniorenvereniging Gooise Meren

Aanmeldingsformulier lidmaatschap Algemene Seniorenvereniging Gooise Meren (ASGM)

Hierbij word ik lid van de Algemene Seniorenvereniging Gooise Meren.

M/V (doorhalen wat niet van toepassing is)

Voorletters.....Voornaam.....

Naam.....

Adres/huisnummer.....

Postcode.....

Woonplaats.....

Mijn IBAN-nummer:.....

Geboortedatum.....

Telefoon en/of mobiel nr.....

E-mailadres.....

Ondergetekende geeft hierbij toestemming aan de Algemene Seniorenvereniging Gooise Meren om het contributiebedrag jaarlijks af te schrijven.

Het lidmaatschap per kalenderjaar bedraagt € 25,00 en voor de 2^e persoon woonachtig op hetzelfde adres bedraagt dit € 20,00. Wordt u na 1 juli lid dan betaalt u voor dat jaar € 12,50, de 2^e persoon op hetzelfde adres betaalt dan € 10,00.

U machtigt de Algemene Seniorenvereniging Gooise Meren om 1x per jaar de contributie te incasseren van uw bankrekening. Dit zal plaatsvinden tegen het einde van de 1^e maand van het kalenderjaar.

Hoe bent u in contact gekomen met de ASGM?.....

Privacy Policy

In het kader van de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG) verleent u toestemming aan ASGM om bovenstaande gegevens in haar ledenadministratie te verwerken en daaruit voortvloeiend uw adresgegevens te gebruiken voor het bezorgen van ons blad ASGM Nieuws en/of andere ASGM-publicaties. De volledige Privacy Policy vindt u op onze website; www.seniorenvereniginggooisemeren.nl

Datum:.....Handtekening.....

U gelieve het aanmeldingsformulier ingevuld en ondertekend in te leveren bij of te zenden aan:

Mw. R. Kemink, de Regentesse 110, 1273 JZ Huizen,

✉ secretariaat@seniorenvereniginggooisemeren.nl



MANDALA
uitvaartbegeleiding

Eerlijk, authentiek
en met compassie

06 44 77 60 36 (24/7)
mandalautvaartbegeleiding.nl

Daphne de Bakker

ONLINE GEDRUKT BIJ
SAXOPRINT



Notariskantoor Goossens

- Testament
- Levenstestament
- Schenking
- Voogdijbenoeming

Heeft u wensen voor uw nabestaanden? U kunt het maar beter vast laten leggen en zo uw nalatenschap goed regelen.

T (035) 303 71 67 | info@notarisgoossens.nl | notarisgoossens.nl



Humaan Bewind

Professionele Bewindvoering
Het Gooi & Omstreken

Humaan Bewind Huizen, Postbus 349, 1270 AH HUIZEN
035-5337305 Info@humaanbewind.nl www.humaanbewind.nl



Maaltijdservice

Bezorgd tot in uw koelkast!

- Smaakvolle voor-, hoofd- en nagerechten
- Geen abonnement & kosteloos bezorgd
- Dieetwensen? Geen probleem!
- Ook kleinere maaltijden
- Meer dan 75 gerechten

mirjam @ om-op-te-eten.nl
06 25 23 63 20

Proefbox

3 maaltijden
19,99

4 maaltijden
24,99

om op te eten

Colofon

ASGM Nieuws verschijnt maandelijks, uitgezonderd januari en augustus.

Bestuur

Voorzitter: vacant

✉ voorzitter@seniorenvereniginggooisemer.nl
Penningmeester: Annelies Heijnen, ☎ 035-6950722

✉ penningmeester@seniorenvereniginggooisemer.nl

1^e Secretaris: Rita Kemink, ☎ 035-8889462

✉ secretariaat@seniorenvereniginggooisemer.nl

2^e Secretaris: vacant

Algemeen bestuurslid: Nel Hoekstra, ☎ 035-6910276

✉ alg.bestuurslid@seniorenvereniginggooisemer.nl

AVG-coördinator

✉ avg@seniorenvereniginggooisemer.nl

Redactie ASGM Nieuws

✉ redactie@seniorenvereniginggooisemer.nl

Distributiebegeleider

Uitgifte ASGM Nieuws, Rieky de Graaf

☎ 035-6937839, ✉ riekyldegraaf@hotmail.com

Ledenadministratie

Rita Kemink

✉ secretariaat@seniorenvereniginggooisemer.nl

Correspondentieadres

De Regentesse 110, 1273 JZ Huizen

✉ secretariaat@seniorenvereniginggooisemer.nl

Lid worden van de ASGM

Het lidmaatschap bedraagt € 25,00 per jaar, voor een tweede persoon woonachtig op hetzelfde adres betaalt u € 20,00. Als lid kunt u profiteren van collectiviteitskorting op uw zorgverzekering. Tevens kunt u, tegen een kleine vergoeding, deskundige hulp krijgen bij uw belastingaangifte. Op de website vindt u een aanmeldformulier.

Opzeggen

U kunt uw lidmaatschap uiterlijk 1 maand voor het einde van het kalenderjaar opzeggen.

Website

www.seniorenvereniginggooisemer.nl

Bankrekening

NL07RABO0314029087, ten name van ASGM.

Advertenties

Het bestuur is niet verantwoordelijk voor de inhoud van de advertenties in het ASGM Nieuws.

Regels voor bustochten

Aanmelding

Telefonisch van maandag t/m vrijdag bij:

Rita Kemink, ☎ 035-8889462

Betaling

Uw betaling moet op de vermelde datum staan bijgeschreven op rekening NL07RABO0314029087, t.n.v. ASGM onder vermelding van datum van de busreis en naam (namen).

Als de betaling niet op de bij de busreis vernoemde datum is ontvangen, kunt u niet mee. Als er minder dan dertig aanmeldingen zijn, gaat de dagtocht niet door. U krijgt dan hiervan bericht en het geld wordt aan u teruggestort.

Diëten

Als u bepaalde producten niet mag eten, geeft u dat dan op bij het aanmelden.