

## Nieuws van de dorpsraad



### Raasdorperweg

Op donderdag 6 september zijn de gebiedsmanager Peter de Graaf, Ewout Fennis (Verkeersdeskundige) en Matthe Vermeulen (Gebiedsontwikkeling en Verkeersstructuur) op bezoek geweest bij de dorpsraad.

We hebben gesproken over de verkeers-structuurvisie en de gebiedsontwikkeling.

Allereerst werd informatie gegeven over de omlegging van de A9 en de gebiedsontwikkeling in het centrum en de zuidzijde van Badhoevedorp. De kern van Badhoevedorp moet geen doorgaand verkeer krijgen, wel bereikbaar blijven. Tussen Badhoevedorp en de omgelegde A9 zal vooral een groen gebied komen, dat door moet lopen naar Lijnden.

In die gebiedsontwikkelingsplannen zullen ook de gebieden aan beide zijden van de Raasdorperweg opgenomen worden. De gemeente vindt dat de tot op heden gemaakte plannen een beetje worden ingehaald door de tijd, nu de omlegging van de A9 een heel andere gebiedsontwikkeling vraagt tussen de dorpen Lijnden/Badhoevedorp en de omgelegde A9.

Zo blijven er gewijzigde inzichten op ons afkomen en worden er telkens geen zaken verder afgewikkeld.

De Raasdorperweg kan nog steeds omgelegd worden, er is geld voor gereserveerd. Het is wel de vraag of die omlegging nog wenselijk is, als de plannen voor de gebiedsontwikkeling van die terreinen een andere uitwerking gaan krijgen. U hoort er in 2008, naar we hopen, meer van. De gemeente wil u, als bewoners, zeker bij de plannen betrekken. Maar we hebben het dan inmiddels wel weer over plannen, die gemaakt gaan worden in het jaar 2008.

### Bedrijvendag

Zaterdag 8 september zijn we met ruim 30 mensen op de fiets bij vijf bedrijven op bezoek geweest, dat waren:

Van Zandbergen, metaalbewerkingbedrijf

P.A.S. Autoschade herstelbedrijf

Baars-Cipro, onderzoek en advies op en onder de waterlijn

Hotel Holiday Inn Amsterdam Schiphol

Tex-Arco, verwerker van gebruikte kleding en schoeisel

De zin in het "ondernemen" straalde er vanaf en wat blijkt er een hoop kennis van zaken te zijn binnen de bedrijven. De professionaliteit waarmee we zo duidelijk op de hoogte werden gebracht van de bedrijfsactiviteiten was geweldig. Mede door de gastvrijheid bij de bedrijven hadden we een geweldige dag.

Een live-verslag van een van de deelnemers (elders in De Boeselijin) laat u waarschijnlijk beseffen, wat u toch eigenlijk wel allemaal gemist heeft, als u niet aan deze dag heeft deelgenomen.

### Bezoek burgemeester

Op vrijdag 21 september komt onze burgemeester de heer Theo Weterings op bezoek bij het bestuur van de dorpsraad om kennis te maken met Lijnden.

We zullen hem ontvangen in De Vluchthaven. Daar tonen we hem een door Louis van Daalen gemaakte dvd van ons dorp, een soort virtuele fietstocht.

Ook willen we graag praten over het financieel beleid van de gemeente, wat betreft de dorpshuizen.

De problemen rond het niet soepel verlopen van het kernoverleg zal ook ter sprake komen.

We hopen dat hij Lijnden vanaf die dag dan een beetje op de kaart kan zetten, zodat er in de toekomst nog eens een kennismaking kan komen met een groter aantal Lijndenaren.

Voor verdere informatie kunt u altijd terecht op onze website:

[www.dorpsraadlijnden.nl](http://www.dorpsraadlijnden.nl)

### **telefoonnummers van vereniging dorpsraad Lijnden**

Jos Weel 023 555 1716

Louis en Kasia van Daalen 023 555 2180

Joop Baars 023 555 1296

Vluchthaven 023 555 1692

Sennie Chan (beheerder) 0624 535 015

## Genesisius

Een avondje in een kasteel:

Zoals ik u al schreef in de vorige Boeselijns vertoeven wij 17 en 24 nov. op landgoed de Vluchthaven.

Daar heeft Dirk zijn kasteel gekocht voor vrouw en dochters. Natuurlijk zit er een addertje onder het gras van het landgoed. Dirk dacht een goede deal te hebben gemaakt maar hij heeft de kleine lettertjes in het koopcontract niet goed gelezen. Met alle gevolgen van dien.

Een heuse freule bij de koop op de koop toe gekregen.

Zie daar maar `s van af te komen. Er wordt een plan gesmeed .....

Dat het iets anders uitpakt dan de bedoeling was kunt U wel raden natuurlijk anders is het hele schouwspel te snel afgelopen!

Landgoed de Vluchthaven opent zijn poorten om 19.30 uur en het schouwspel begint om 20.00 uur. Om de pijn van de koop enigszins te verzachten steunen wij Dirk allen financieel door loten in de grote pauze te kopen.

Wie weet waar u dan de deur mee uit wandelt.

Als je als vereniging al 95 jaar bestaat bekruipt je wel eens een gevoel van nostalgie. Een stukje sentiment dat behoefte heeft naar Back to Basic.

De keuze van dit stuk heeft daar zeker mee te maken. Het is leuk om zijn eenvoudige humor. Even geen gehaast met deuren waar iedereen door heen rent, geen ingewikkeld complot waar de hersenen te veel moeite voor moeten doen.....nee gewoon lekker makkelijk. Even in deze snelle tijd en hoofdbrekende zaken een avond ontspannen in al zijn eenvoud.

Heeeeeeeeerlijk genieten van de fluitende vogels op het landgoed, een warm bakkie koffie en een heerlijk koekje erbij.

Later op de avond nog een glaasje en een borrelnootje.....

Mmmm klinkt goed hè.

We hebben ook niet zo heel veel nodig om tevreden te zijn. Laat u zich als welkome gast op ons landgoed deze avonden vermaken met het stuk "Eigen schuld is goud waard ". En u zult zich verbazen hoe weinig we eigenlijk nodig hebben om een gezellige avond te hebben.

De 24<sup>ste</sup> is er in de ball-room dansen na het schouwspel. Houdt u daar rekening mee als u reserveert.

Postbode Harry (Jan Baars) kunt u bellen om kaarten te reserveren. 020 6597360

Het grind wordt voortijdig aangeharkt op ons landgoed zodat U uw auto netjes kunt parkeren.....En wat ook een stukje nostalgie is : er staan géén parkeermeters op het landgoed.

Graag tot de 17<sup>e</sup> of 24<sup>ste</sup> !!!

Een hartelijke groet,  
Namens alle leden van Genesisius

Monique Milatz

P.s in de volgende Boeselijns meer over ons erelid  
Tante Annie Schrama.....wie kent haar niet???

Tante Annie wordt later dit seizoen 100 jaar !!!!

## doublettenkampioenschap

**Zaterdag 18 augustus** werd het doubletten kampioenschap Jeu de Boule bij Petanque Lijnden gespeeld.

Helaas voor de vereniging en de onderlinge competitie hadden zich maar 10 teams ingeschreven. Maar wel 10 teams die er tegenaan zijn gegaan.

Elk team (bestaande uit twee spelers) moest 5 partijen spelen en dan zou de uiteindelijke kampioen bekend zijn.

Je denkt als je begint, och 5 partijen. Maar als je er 3 gespeeld heb wordt je toch wat vermoeider en worden de partijen zwaarder en zwaarder.

De een speelt zijn partij binnen een half uur uit maar er zijn ook partijen tussen die wel een uur tot anderhalf uur duren en ja, daar moet je dan op wachten.

Tegen een uur of twee waren er ook veel toeschouwers om hun clubleden aan te moedigen en te steunen. Dat geeft onderling de goede sfeer aan die er binnen deze vereniging heerst.

Om 4 uur was iedereen klaar met de 5 partijen en was de onderlinge spanning helemaal te snijden, er zijn teams die er 5 gewonnen hebben maar wat is het onderlinge resultaat?

Het was nog mooi weer en iedereen zat buiten in spanning te wachten tot de wedstrijdleider de spelers naar binnen zou roepen met de uitslag.

1<sup>e</sup> plaats Rob Fontaine en Petra v.d. Meij en Doubletten kampioenen 2007

2<sup>e</sup> plaats Ankie v Tienderen en Annie Blom

3<sup>e</sup> plaats Tinus Muller en Sjaan Koenders

Voor de teams die deelname een geslaagde dag.

Alleen hoopt de organisatie volgend jaar meer teams in te kunnen schrijven.

## woensdagmiddagtoernooi

Op initiatief van Ton van Groeningen werd er tussen 4 bevriende Jeu de Boule verenigingen op 4 woensdagmiddagen een toernooi georganiseerd.

De verenigingen bestaande uit DSR (Nieuw-Vennep), JBH (Hillegom), JdB Zandvoort en Petanque Lijnden mochten 8 teams per woensdagmiddag afvaardigen.

Als je dan met 4 verenigingen bent en elk 8 teams van 2 personen dan betekend dit dat er 64 deelnemers aanwezig waren per keer.

De organisatie is daar heel wat uurtjes mee bezig geweest om dit alles op touw te zetten en ik mag concluderen naar volle tevredenheid van alle deelnemers.

De allerlaatste speeldag was op 22 augustus jl.

Deze laatste dag werd gehouden in Lijnden.

Waarom zal men zich afvragen, niet moeilijk want sinds kort zijn wij natuurlijk in het bezit van een prachtige hal en mocht het slecht weer zijn dan konden we altijd uitwijken naar de hal. Goede keuze dus van de organisatie. Gelukkig was de hal niet nodig want de zon was volop aanwezig boven het Lijndense speelveld.

Er werd voor de laatste speeldag besloten een thema aan deze dag te geven:

### *Een Franse dag*

Er waren stokbroden gesmeerd met overheerlijke Franse Kaas en belegd met andere heerlijkheden. Er was Franse wijn, alleen heb ik persoonlijk de knoflook gemist....of toch niet?

Een team van Lijnden behaalde gelukkig de derde plaats en dat waren Corrie en Rob Duffels. Die alle partijen met glans hadden gewonnen.

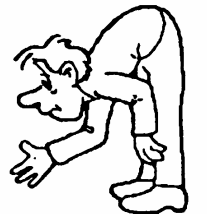
De uiteindelijke uitslag maakte Ton van Groeningen aan ons bekend op het buiten terrein.

Dit was de uitslag over de 4 toernooidagen en als Lijnden kunnen wij terugkijken op een zeer succesvol resultaat en mogen we trots zijn op deze uitslag.

1. DSR
2. Lijnden
3. Zandvoort
4. Hillegom

Ton overhandigde de wisselbeker aan Lenie van Groeningen en hoopte op een succesvol vervolg. Na de lovende woorden aan alle vrijwilligers en medewerkers en boulers werd er tenslotte een groepsfoto gemaakt.

Ik denk dat de verenigingen terug kunnen kijken op een zeer geslaagd evenement wat zeker herhaald mag worden.



## Landelijk Jeu de Boules Tournoi

Zaterdag 1 September werd er voor de 8<sup>e</sup> maal bij Petanque Lijnden het KOOL LIJNDEN toernooi gespeeld.

Dit landelijke Jeu de Boule toernooi werd ook dit maal geheel gesponsord door de firma KOOL uit Lijnden. Aan het KOOL toernooi deden 28 teams mee uit alle windstreken van Nederland.

Voor Petanque Lijnden is dit een enorme organisatie die aan dit toernooi vooraf gaat.

Er wordt gezorgd dat iedereen zijn natje en zijn droogje krijgt, er wordt gezorgd voor een prachtige prijzen tafel en er wordt gezorgd dat de Jeu de boules banen er verzorgd bijliggen.

Als je aan een toernooi als dit deelneemt denk je niet aan wat er vooraf gedaan wordt, je wilt alleen maar spelen maar er mag best wel eens stil gestaan worden bij ALLE vrijwilligers die al dagen van te voren bezig zijn en een bedankje naar hen toe misstaat zeker niet.

Gelukkig staat voorzitter Ton Kaneman daar ook bij stil in zijn dankwoordje.

Om half 10 beginnen de inschrijvingen en om kwart over 10 vangt Ton Kaneman aan met zijn welkomst woord naar alle deelnemers en kunnen de wedstrijden om half 11 van start gaan.

Helaas breekt er gedurende de eerste partij een gigantische regenbui los zodat de spelers die nog met hun partij bezig zijn moeten gaan schuilen en worden de partijen even stil gelegd.

Maar binnen een half uurtje is de lucht weer geklaard en wordt er weer buiten gespeeld.

De eerste partij varieerde in tijd van een half uur tot bijna anderhalf uur en zo kan het gebeuren dat je ook een uur op je tegenstander moet wachten. Petanque is een sport die niet te voorspellen is in lengte van tijd en afloop en dat is zo mooi aan deze sport. Soms word er maar een punt behaald per mène en duurt de wedstrijd natuurlijk wat langer dan een andere wedstrijd. Zo sta je met 11-1 voor en kun je nog verliezen met 11-13 maar ja ook dat hoort er bij.

De zon bleef ons goed gezind, vooral in de middag en zorgde voor een mooie nazomerse dag. Iedereen zat lekker buiten in de zon en speelde zijn/har partij of zat naar de wedstrijden te kijken welke gespeeld moesten worden.

Om 5 uur was elke partij gespeeld en kon de wedstrijdcommissie beginnen met het uitrekenen van de partijen. Een hele klus die vandaag gedaan werd door Jos

Hertogh en Ton Kaneman. Kwart over 5 werden de winnaars bekend gemaakt.

De winnaars van KOOL LIJNDEN toernooi zijn geworden:

1.	Giovanni en Adri Klootwijk	Les Bohiemiens	5w+45
2.	Teun Vastenhouw en Corry Paap	LBF Lisse	5w+39
3.	Ruud Kramer en Peter Saljee	Uithoorn	5w+38
9.	Frans Kremer en Annie Blom	Lijnden	3w-13

Na de prijsuitreiking ging iedereen huiswaarts. Bijna iedereen, er bleven nog een paar gasten uit Badhoevedorp nazitten en natuurlijk wat eigen leden. Even napraten over dit geslaagde toernooi. Er werd zelfs nog even polonaise gelopen op Frans Bauer maar om half zeven vond iedereen het welletjes en ging tevreden naar huis.

Er kan teruggekeken worden op een zeer geslaagd toernooi. Met een mooie prijzen en tevreden deelnemers.

Onze dank gaat uit naar KOOL Lijnden en zeker naar de organisatie van dit toernooi en wij hopen: TOT VOLGEND JAAR.

Petra.



## Klaverjas VOS

Het seizoen is weer begonnen!

Al meer dan 30 jaar wordt er elke maandagavond geklaverjast in de VOS-kantine. Het zou zomaar kunnen dat u dit ook leuk vindt. Kom dan gerust eens langs om een kijkje te nemen in de VOS-kantine, deze is om ± 19.30 open.

Wij beginnen om 20.00 en het is omstreeks 22.30 uur afgelopen, u kunt dus nog op tijd naar bed. Het klaverjassen is vrij en u bent niet verplicht elke week te komen, hoewel dit natuurlijk wel erg leuk zou zijn.

Als u nog vragen heeft, bel dan gerust met Ria Hoohenkerk 020-4976006 of de kantine 023-5551459.



## Bezoekje aan de plaats Lynden, U.S.A.

Vorig jaar in augustus zijn wij aan de westkust van Canada op vakantie geweest. Een indrukwekkend land met een grandioze, deels nog ongerepte natuur.

We zijn met een camper vanuit Vancouver via het zuiden van British Columbia gereden om via de Canadese Rockies en enkele Nationale Parken weer terug te rijden naar de grote stad.



Op de terugweg reden we vlak langs de Amerikaanse grens en besloten om het plaatsje Lynden te bezoeken, dat een half uur rijden van de grens af ligt. Tot onze grote verbazing bestond het centrum van deze naamgenoot uit leuke, touristische "Nederlandse" winkeltjes, een molen, een postkantoor met Nederlandse vlag en tekst tot en met een warme bakker met Hollandse heerlijkheden aan toe (krentenbollen, stroopwafels, uitsmijter enz.)



Wij vonden het een erg leuke ervaring om, zo ver van ons huis in Lijnden, toch een stukje thuis tegen te komen. Een heuse Nederlandse enclave op het Amerikaanse platte land.

We hebben nog wel geprobeerd te achterhalen waarom deze plaats Lynden is genoemd, maar hebben de oplossing niet kunnen vinden. Misschien dat iemand in ons dorp (of in Boesingheliede) daar wat meer van af weet. We zijn benieuwd.

Fam. van Steeden.



## Meerhistorie

Half augustus ontving de redactie van mevrouw Brouwerens haar laatste bijdrage aan de Boeselijnn:

Aan de overkant van de ringvaart, op de hoogte van het gemaal 'De Lijnden', aan het eind van de Lutkemeerweg stond een klein huisje. Daar is mw Janie van Gammeren geboren. Mw Brouwerens had korte tijd geleden een ontmoeting op deze plek met haar en zij vertelt:



*Mw van Gammeren op haar geboorte-plek*

Janie van Gammeren werd geboren op 11 november 1927 als dochter van Neeltje Kooij en Aart Cornelis van Gammeren. Zij woonden in bovengenoemd huisje met

ook een twee jaar oudere broer. Haar vader werkte bij een melkbedrijf in Amsterdam.

Haar moeder zette passagiers over per roeiboot (een pontje) van het gemaal naar de overkant van de ringvaart. Dit deed zij het hele jaar door, mits de ringvaart niet bevroren was.

Na 1930 verhuisde het gezin naar Amsterdam.



*Schilderij van het huisje*

De moeder van Janie van Gammeren, Neeltje Kooij, is geboren in de Haarlemmermeer in Lijnden, als dochter van Ariaantje Luijten en Teunis Kooij, en komt uit een gezin van ±11 kinderen. Opa Teunis werkte als boerenknecht aan de Hoofdweg—oostzijde - onderaan de klucht.

Nadat Neeltje en Aart Cornelis trouwde, hebben zij allereerst een korte periode ingewoond bij de ouders van Neeltje, bij grootmoeder Ariaantje.

Janie weet van haar oma nog te herinneren dat zij altijd donkere kleding droeg met daaroverheen een schort. Onder dit schort zat een linnenzakje verborgen waarin lekkere amandelbonen zaten.

Ariaantje was een vrouw die erg gesteld was op orde en netheid. Na een korte periode hier gewoond te hebben kregen Neeltje en Aart Cornelis de mogelijkheid om te gaan verhuizen naar het huisje aan de overkant van de ringvaart. Hier werd Janie geboren.

Na drie jaar is het gezin verhuisd naar Amsterdam. Daar ging Janie van Gammeren lager onderwijs volgen op het Bickers Eiland. Vanaf 1962 werd Janie koffie-kiosk-houdster bij het Chr. Lyceum in Haarlem. Na twintig jaar stopte ze daar met werken.



In 2002, in het jaar van de Floriade, is er weer even spraken van geweest om opnieuw een pontje in het leven te roepen op de plek waar dus in het verleden al eens een pontje is geweest.

*Grootmoeder Ariaantje*



*Het is niet naar om weg te gaan.  
Het is naar om warme vriendschappen achter te laten.  
Maar het is mooi om ze gehad te hebben.*



Deze tekst stond boven de rouwcirculair die wij ontvingen na het overlijden van mevrouw Brouwerens op 6 september jl.

Vlak na de vernieuwde start van de Boeselijn in 1998 kregen wij het verzoek van een ons toen onbekende dame, of zij onder de noemer Meerhistorie verhalen mocht publiceren in de Boeselijn. Onder voorwaarde dat deze verhalen interessant zouden zijn voor de bewoners van Lijnden en Boesingheliede, vonden wij dat een prima plan. Vanaf die tijd is er een samenwerking ontstaan met mevrouw Brouwerens die uitgroeide tot een warme vriendschap.

De Meerhistorie verhalen werden door mevrouw Brouwerens nauwkeurig samengesteld. Allereerst moest het verhaal taalkundig kloppen, maar belangrijker nog de informatie die zij ons gaf moest feitelijk juist en volledig zijn. Voor een verhaal van haar hand kon zij uren het archief van Meerhistorie induiken om de juiste details boven water te krijgen. Voor het verhaal over vlas, is zij zelfs naar België gereisd om de juiste gegevens aldaar in het vlasmuseum te vinden. Om tot een onderwerpkeuze te komen ging zij vaak op pad om met bewoners uit onze dorpen te praten om tot een verhaal te komen welk daarna met historische feiten werd onderbouwd.

Wij leerde mevrouw Brouwerens beter kennen en langzaamaan ging zij meer over onze schouders meekijken om zodoende de kwaliteit van de Boeselijn te verbeteren. De laatste jaren keek zij o.a. in taalkundig opzicht de Boeselijn na.

Bij al het redactionele hoorde natuurlijk ook een sociaal gedeelte. Vooral op dat vlak hebben wij haar leren waarderen. Mevrouw Brouwerens had een onuitputtelijke bron van verhalen die zij zeer levendig wist te vertellen met daarbij veel oog voor details. Naast haar verhalen had ze een goed luisterend oor en als het nodig was wist ze een ter zake doend advies te geven. Puur vanuit belangstelling wist zij tot ons door te dringen en ons te ondersteunen in het werk voor de Boeselijn, maar ook op persoonlijk vlak.

Op dinsdag 11 september hebben wij in een mooie plechtigheid in de aula van crematorium Westerveld afscheid van haar genomen. In de wetenschap wat zij voor de Boeselijn heeft betekend en wetend dat wij elkaar dierbaar waren.

## Oud doet wijs

De eerste donderdag van september zijn we weer begonnen met de klaverjas competitie op de ouderensoos. Het kaartseizoen spelen we met twee periodes (de najaar- en de voorjaarscompetitie). Dat vinden we nog steeds prettig.

Naast klaverjassen is er ook een jokertafel.

Heeft u zin om te kaarten dan bent u meer dan welkom om eens langs te komen op de soosmiddagen in de Vluchthaven. Of kent u iemand die het leuk zal vinden om naar onze soos te komen; neem ze mee!

Deze zomer hebben we afscheid moeten nemen van Dien Marcus. Het was altijd prettig om met haar te kaarten. Elke week was zij, samen met haar zuster, aanwezig op de kaartsoos.

In augustus is Alie Lucke overleden. Alie is lang ziek geweest. Ze was zo graag op haar clubje dat ze soms toch nog even langskwam.

Wij wensen beide families heel veel sterkte.

De heer Kees Goes is, na een licht herseninfarct, helaas niet meer van plan om te komen. Hij is al velen jaren lid en (oud)bestuurslid geweest van Oud Doet Wijs en ook een echte Lijndenaar. Kees doe je best om toch terug te komen.

An Riesebosch heeft haar heup gebroken en ligt in het Slotervaart Ziekenhuis. Van harte beterschap.

In april was de laatste rommelmarkt in de stal bij Hans. Hierbij willen wij Hans en zijn hulp Tineke hartelijk danken voor de verkoop op de rommelmarkt, waarvan wij samen met de Boeselijns de opbrengst mochten delen. We vinden het jammer dat dit leuke gebeuren nu niet meer kan.

### **30 jaar Oud Doet Wijs en we gaan op reis.**

Een jubileum laat je niet zomaar voorbij gaan. We zijn een heerlijke dag uit geweest op donderdag 13 september.

We gingen met de bus richting Katwijk waar de Friton, een rondvaartboot, lag op ons te wachten. Het was een prachtige zonnige dag. Velen wilden gelijk op het dek maar beneden was koffie en gebak. Daarna heerlijk in de zon. De kapitein liet weten waar we zoal waren. Het Rijnlandgemaal, die pompt het water naar de zee. Het Oegstgeesterkanaal met zeven bruggen in 20 minuten. Er waren zelfs twee bruggen op niet zoverre afstand van elkaar, welk bedient werd door 1 brugwachter en toch geen rolschaatsen!!

Via Rijnsburg, onze bloemenflora, De Kaag en een stukje van onze Haarlemmermeer. Hier werd het bovendeck gesloten vanwege te lage bruggen. Pas op voor hoofdpijn!

Het varen heeft van 2 tot 5 geduurd. Aan boord was ook een bar met 's middags nog een borrel. Toen we weer aan wal zijn gegaan was de bus er al om ons weer terug te brengen naar de Lijnden. De chauffeur ging nog even langs en door de mooiste dorpjes.

In de Vluchthaven kregen we nog een borrel en een koud en warm buffet. Ook Roodkapje was aanwezig. Ze was verdwaald in het bos, want de bingo zat in een hoge boom. (De sponsors bedankt voor de mooie bingoprijzjes)

We kunnen terugkijken op deze geslaagde dag.

Enkele reactie van deelnemers aan de bijzondere dag:

-Het was geweldig goed georganiseerd en bedankt. (Kees en Riet Bakker)

-Het was heel gezellig (Aat de Leeuw)

-Namens An Kooi ook heel gezellig

-Een mooie dag. Mooi weer en goed verzorgd aan alle kanten en een heerlijke maaltijd tot slot. (Jan en Meep, Mien van Eden, Piet en Annie Kiebert)

-Het was een heel fijne dag met mooi weer en veel lol. Ook het eten was heerlijk (Jean)

-Donderdag 13 september. We zijn om half een aanwezig, de bus staat al voor de Vluchthaven. Een bus van de firma Beuk. We zijn met ± 36 mensen aanwezig om het 30 jarig bestaan te vieren. Via de snelweg arriveren we in Katwijk aan de Rijn, daar ligt de boot van de Triton; een grote passagiersboot. Het is goed weer om te varen. Eerst kregen we koffie met gebak. Heerlijk We konden ook op het bovendeck. Er werd ons veel verteld waar we langs varen.... (Ria)

- Als we volgend jaar genoeg poen hebben dan wil ik naar Broek op Langedijk (Rondvaart)

-Wat een dag! Prachtige boottocht vanaf Katwijk, de Oude Rijn via de Kagerplassen naar de Brasemmermeer. Terug onder heel veel bruggen door want we moesten bukken. Heel leuk. Prachtig weer en een mooie sfeer. Helemaal perfect. Terug in de Vluchthaven staat ons een heerlijk koud en warm buffet te wachten. Het was in een woord geweldig. (Jannie)

Wil Blauwhoff

## voedingsadviezen

### **MELK DE WITTE MOTOR ?**

In Nederland groeien we op met het idee dat melk goed is voor elk en dat we er groot en sterk van worden. Als we naar landen om ons heen kijken is het niet overall vanzelfsprekend om melk te drinken. Veel mensen met een donkere huid drinken eigenlijk geen melk omdat ze er niet goed tegen kunnen, ze missen in hun darmen een stofje die melk omzet.

Ook u kent in uw omgeving vast wel iemand die geen melk drinkt omdat diegene er niet tegen kan. Bij baby's kom je veel koemelkeiwit allergie tegen en ook veel mensen krijgen er op latere leeftijd last van. Het is dus zeker niet zo dat melk voor iedereen een gezonde drank is. Melk in zijn pure vorm is eigenlijk bedoeld voor het kalf, de koe produceert melk en het kalf drinkt ervan om te groeien. Dat de mens het is gaan drinken is dus niet omdat we het van nature nodig hebben, ook in de dierenwereld is er geen ander dier die het melk van de koe drinkt.

Voor de industrie is melk een goede grondstof om verschillende voedingsmiddelen te produceren. Melk is tegenwoordig in heel veel producten verwerkt. Kan je er niet tegen dan is het dus ook moeilijk om helemaal niks ervan binnen te krijgen. Het zit verwerkt in snoepjes, koekjes, ijs sauzen, dranken, toetjes en ga zo maar door.

*Maar hoe weet je nu of het wel goed voor je is om melk te drinken?*

Sommige mensen, vooral baby's en kleine kinderen krijgen uitslag op hun huid wat heel erg jeukt, bij deze jonge mensen zie je ook vaak dat ze problemen hebben met hun luchtwegen, zoals verkoudheid, neus en oorklachten. bij deze klachten is het de moeite waard om een tijd lang geen melk te gebruiken om te kijken of het beter wordt. Bij volwassenen is het vaak moeilijk te herkennen, omdat grote mensen het vaak verleerd zijn om goed naar hun lichaam te luisteren en omdat we nog zoveel meer eten waar we klachten van kunnen krijgen. Vaak zie je dat als mensen last van hun vertering hebben, zoals maag en darmklachten, deze verminderen als ze melkproducten laten staan.

*Maar we hebben toch melk nodig voor onze gezondheid?*

In melk zitten veel goede eiwitten die we nodig hebben voor de opbouw van onze botten en onze cellen, verder zit er veel calcium in wat we nodig hebben om een goed gebit te houden. Maar de vraag is of we dit ook uit andere producten kunnen halen, want melk is eigenlijk heel moeilijk voor ons lichaam om te verteren, er is veel energie voor nodig.

Eiwitten halen we ook uit groente, vlees, peulvruchten en brood, we kunnen er dus op een andere manier genoeg van krijgen. Blijf er wel goed op letten dat u weinig suiker gebruikt, want suiker vraagt bij de omzetting in het lichaam veel calcium, wat je eigenlijk zo nodig hebt voor een gezond en stralend gebit. Eet smakelijk

### **!!! Nieuw seizoen Yoga !!!**

Hatha yoga richt zich op lichaamshoudingen,  
uitgevoerd met aandacht voor je lichaam en ademhaling.  
Het betekent het in balans brengen van lichaam en geest.

Yoga helpt klachten zowel psychisch als lichamelijk  
te voorkomen dan wel te verlichten  
Yoga kan door iedereen beoefend worden  
zonder vereiste basisconditie.

Vanaf 17 september starten er nieuwe yogalessen.  
Elke maandag van 19.30-20.30 uur - Kosten: 6,50 euro  
Locatie: De Vluchthaven  
Aanmelden: Trees Bannink Blom  
Tel: 0203314758

Tevens start er een nieuwe groep speciaal voor **55 plussers**.  
Elke maandag van 13.00-14.00 uur  
Kosten: 2,20 euro  
Locatie: De Vluchthaven  
Aanmelden: Stichting Meerwaarde  
Tel: 0235698861