

REDACTIE 'DE LANGE ADEM'

Anja Assink	074-3761771
Alice Bomers	276245
Marijke Leeftink	363970
Maaïke van de Maat	851021
Wim Schoterman	274590
Ko Stoker	261071

Redactie-adres

Alice Bomers, Buitenhagen 31, Goor
Kopij inleveren voor de **1e van de maanden maart, juni, september en december**, bij voorkeur via e-mail alicebomers@gmail.com o.v.v. kopij Lange Adem .

CONTACTCOMMISSIE KARIBOES

Voorzitter

Theo Huistede tel. 271943

Secretaris

Jan Denneboom tel. 0546-563410

Penningmeester

Ali Stokreef tel. 0547- 363663

Leden

Joke Huuskes tel. 271704
Ilse Nol tel. 06-20788197
Monique Dekker tel. 06-81906937
Joop Schreuder tel. 06-15895151

BIJDRAGE REGELING

€ 2,- per maand.

€ 1,- per maand voor de niet verdienende jeugd.

Betaling per automatische incasso

Voor startplaatsen en meer informatie zie ook onze website:

www.kariboes.nl

Adreswijzigingen, opzeggingen e.d. mailen naar:

contactcommissie.kariboes@gmail.com

Lange Adem 2017, Jaargang 40. Nr.3

LGBTQIAP.....

Nederland is maar een klein landje, zoiets heeft nadelen, bijvoorbeeld in de wereldpolitiek tel je niet echt mee. Zo bepalen in de EU Duitsland en Frankrijk en in mindere mate Italië de gang van zaken. Tekenend zijn Calimero uitspraken als: "Waar een klein land groot in kan zijn". Nou in ieder geval niet in (mannen) voetbal. Meer klein zijn heft ook een voordeel, er is nl voor de NL-er heel veel buitenland. Als je hier hardloopt of rijdt zit je zo over de grens. Tja en ook daar geldt s 'lands wijs s 'lands eer. Toch altijd bijzonder om te zien hoe het eraan toegaat. In NL kom je overal bordjes tegen, meestal nuttig soms overbodig, maar over de grens kom je het in overtreffende trap tegen, in Luxemburg een erf omgeven met een twee meter hoog hek met daarboven op een paar rijen prikkeldraad, en het was nog geeneens een detentiecentrum. Toch vond de eigenaar het nodig buitenstaanders er middels meerdere borden erop te wijzen dat betreden van het terrein verboden was, beïssiger hund en attention au chien. In NL kom je meestal prikkeldraad tegen om vee binnen de wei te houden, in België en Frankrijk wordt het om privébezit gespannen. Het omheinen van eigen grond wordt daar dus grondiger aangepakt dan in NL. Maar binnen- en buitenland hebben ook overeenkomsten, zo scheuren jonge vrouwen onderhand net zo hard in hun autootjes rond als Max, voorzien van kekke zonnebrillen en fanatieke blik en heur poot flink op het gas. Je merkt ook dat mensen die ergens wonen zich anders gedragen dan non locals. Ik heb het niet over iets beladends als aloch versus autoch, maar meer woon je hier wel of niet in de buurt. Ben je op de fiets in het buitengebied en een local haalt jou met de trekker of de auto in dan zal die je vaak niet veel ruimte geven, het is zijn territorium en jij moet dus aan de kant. Natuurlijk, je weet hier nooit precies waar iemand woont, alhoewel een trekker in Markelo waarschijnlijk niet bestuurd wordt door een Texelaar. In Frankrijk heb je op de kentekenplaat rechts een nummer staan, dit nummer staat voor een departement, bijvoorbeeld 75 hoort bij Parijs en 40 bij Les Landes. In Frankrijk moet je bij het inhalen van een fietser minimaal anderhalve meter afstand bewaren, als je daar fietst en er komt een tegenligger aan, dan zal meestal een achteropkomende automobilist keurig wachten totdat de weg vrij is. Scheurt er toch iemand gewoon recht door, dan blijkt vaak uit het kenteken dat het een local is. Soms merk je ook dat locals vriendelijker worden bejegend dan vreemden, niet alleen daar maar ook in Goor of Markelo. Leuk om te ervaren dat vooral

jeugdige personeel daarin minder meegaat. Met piercings behangen jonge dames die een camping municipal beheerden, waren zeer behulpzaam en bereid om ook Engels (proberen) te spreken iets wat je bij ouderen niet of nauwelijks aantreft.

In het buitenland konden we deze zomer ook goedkoper internetten, de tarieven waren gelijkgetrokken, dus we waren niet meer afhankelijk van de vaak slechte wifi's op de camping. Dus op plekken waar je geen Nederlandse krant kon kopen, en dat is bijna overal het geval, bood internet uitkomst. NOS.nl en NU.nl boden uitkomst. Nou voor mijn gemoedstoestand was het beter geweest om dat niet te doen, maar ja nieuwsgierigheid won het van het gezonde verstand. Waar zijn we in NL in *godsnaam* mee bezig (voor anders- en niet-gelovigen, vul maar iets anders in. Zijn we ongeveer in het voorjaar verlost van de Zwarte Pieten discussie, is deze zomer het Gendercircus losgebarsten. Plaats van handelen wijkt volgens mij niet veel af van Zwarte Piet Wij moeten gender neutraal communiceren. Een brief van de gemeente begint niet meer met geachte mevrouw/meneer maar met geachte inwoner. Dat dit zelfstandig naamwoord manlijk is doet er even niet toe. Maar het kan nog mooier, genderneutraal plassen, ik verzin het niet! Een heel artikel in Trouw (1 augustus 2017) is hieraan gewijd voor wie het wil lezen zoek maar op genderneutraal plassen. Op zich is deze manier van urineren niet verkeerd, op campings heb ik liever geen man/vrouw scheiding, vergroot alleen maar de keuze. Dus die bordjes mogen weg. Maar als in een hokje alleen maar urinoirs aanwezig zijn moet dat wel duidelijk zijn dat dit alleen bij bepaalde lichamelijke eigenschappen te gebruiken is.

Ook bij de Kariboes wil ik dit probleem onder de aandacht brengen. Met name in het bos moet er nog weleens geplast worden, vreemd als we in Goor lopen heeft niemand een volle blaas, maar dit terzijde. Maar goed de bosplasser staat of hurkt om te ontwateren. Dit is niet genderneutraal, ook in het buitengebied moet hier eenheid in komen. Of allemaal stand of allemaal gehurkt. Bij de staande variant zullen sommigen onder ons natte schoenen krijgen, bij de hurkvariant heeft eenieder de broek op de knieën. Maar eens kijken hoelang we nog worden lastiggevallen met dit gender geneuzel, de pepernoten zijn al gespot bij de Jumbo, dus heel binnenkort zal de Zwarte Pieten kwestie weer de kop op steken, een voortdurende bron voor krant en tv-vulling. Ter afsluiting, de kop van dit stukje is niet een of andere oprisping na een met drank overgoten maaltijd, maar staat voor allerlei gendervarianten. Ik zou zeggen doe je best en zoek het op, er zijn trouwens nog andere mogelijkheden, volgens mij ter grootte van het hele alfabet. Leuker kunnen we het niet maken.

Ko

***Last Post,
Astrid Wending- van der Zwan
11 september 1968 - 11 juli 2017***

In de zomer van Astrids leven heeft zij, ons sportief en sprankelend loopmaatje, haar levenscirkel gesloten. Kleurrijk en van harte zijn we voor nu door Astrid uitgenodigd. Met haar zo kenmerkende joviale glimlach kijkt ze ons lief aan.

Het beukenlaantje gevormd door kolossen van bomen draagt in het bladerdak haar ultieme wens met tevens de sleutel om haar blijvend te kunnen ontmoeten. Om na haar afscheid, waarvoor we een bloem uit eigen tuin hebben meegebracht, het leven van Astrid te gaan vieren.

Lieve bedroefde Eduard, Noor, Pepijn, Jip, moeder van Astrid, familie en vrienden.

We voelen enorm mee met het pijnlijke verlies van jouw lieve schat, jullie liefhebbende mama, jouw mooi oogappeltje van een dochter, jullie zus, schoondochter en vriendin die ons allen heel veel moois heeft gegeven. Astrid was een actief lid van de loopgroep van de Kariboes. Via een clinic van 22 weken is bij haar de belangstelling gewekt om zich bij de loopgroep "Run for Fun" van de Kariboes aan te sluiten. Astrid had een kenmerkend loopje, relatief een korte tred met hoog beenritme. Als je begint met lopen gaat de wereld niet direct echt voor je open, het is hard werken om daar te komen waar je naar toe wil. Doelgericht bouwde ze haar conditie stapje voor stapje op en daardoor liep ze later dan ook met gemak 8 tot 10 km per training. Je hoofd is onderweg door het lopen leeg gemaakt.

Daardoor kijk je veel frisser tegen allerlei zaken aan en ben je creatiever. De stevige basisconditie gaf haar een goede balans tussen lichaam en geest. En als je fit bent geeft dat energie en voel je je mentaal ook sterker. Ze was onderdeel van een enthousiaste groep recreatieve hardlopers. Twee keer per week een gezamenlijke training in de bossen en tijdens de winteravonden via veilige fietspaden en binnenwegen met een kerstboom aan verlichting voor de zichtbaarheid.

Astrid kon echt volop genieten van het lopen in de bossen en door de weiden waar ze haar ogen en oren goed de kost gaf. Zo hoorde ze in het voorjaar de spechten druk aan het timmeren, zag ze regelmatig een sprong reetjes en op de winteravonden vertelde ze heel enthousiast over de roep van de uilen in de Meene. Natuurlijk gaven haar jaargetijden de pracht van de natuur met een rijkdom aan kleuren en bloemen. De bermen vol met allerlei soorten gras en

met wilde bloemen zoals, het fluitenkruid, de zuring, distels, weegbree, klaver, witte margrietten, het felle paars van een koekoeksbloem en het zachte geel van de boterbloemen. Niet te vergeten de heerlijk geurende kamperfoelie. Ze kon je uitleggen dat al die stralende bloemen naar de zon gericht stonden zich opladend aan haar licht. Ze wist ook als geen ander dat alles eindig is, ook de mooie bloemen in de berm, weiden en aan de waterkant. Na het groeien en bloeien komt de tijd van verval, terug naar moeder aarde. Astrid was een natuurmens en deelde dat met haar gezin.

Menigmaal tijdens het lopen leek het alsof ze buskruit in haar benen had. Trof ze een goede dag dan liep ze de sterren van de hemel en iedereen had moeite haar bij te houden. Ze was in een flow, alles vergeten en volledig in het moment zijn, de gedachten in de vrije loop zen. Haar koosnaam was "Blonde pijl".

Dat vond ze heerlijk en kon ze genieten, tuurlijk waren daartegenover ook heel andere dagen met name als het om een of andere reden niet meezat. En soms kwamen die redenen er dan ook wel uit.

De loopgroep heeft een sterk sociaal karakter met daarbij een grote gunfactor. Daar past Astrid prima bij met haar fijne persoonlijkheid en grote betrokkenheid. Tijdens het lopen wordt er veel gepraat en wat blijkt is, dat door het praten het lopen je nog eens makkelijker afgaat.

Enthousiast kon Astrid over haar project in de pioniersfase van "wijkcentrum Doesgoor" vertellen. Nieuwe wegen moest ze hiervoor bewandelen. Ze deed dat met verve ook al moest ze uit haar comfort zone. Er wordt nog steeds met veel respect gesproken over haar inzet, bevlogenheid en inlevingsvermogen om tot een succesvolle opvang van kwetsbaren en alleenstaanden te komen. Ze heeft zich hiervoor bijzonder verdienstelijk gemaakt. Astrid was vasthoudend. Ze wist waar ze naar toe wilde, en als ze eenmaal het inzicht had ontwikkeld hield ze zich daaraan vast. Ze was niet iemand die voor een ramkoers koos. Daarnaast was ze ook moedig en liet zich de kaas niet van het brood eten en als het moest sprak ze haar hoogst verantwoordelijken daar op aan. Thuis kon ze volop reken op haar steun en toeverlaat Eduard m.n. in moeilijke tijden die er zeker waren. Als een woord goed bij haar past is dat zeker overtuiging.

Astrid was heel trots op haar liefdevolle gezin en daar haalde ze de brandstof vandaan om haar taken in de zorg met plezier uit te voeren en voor nog veel meer. Met veel elan vertelde ze ook over haar moeder met haar avontuurlijke fietstochten. Sportief gezien viel haar appel niet ver van de stamboom.

Tijdens een trainingsloopje heeft ze haar twijfels over haar gezondheid kunnen delen. En opeens bekruipt je het gevoel dat er wel iets mis zou kunnen zijn. Helaas

was dat ook zo. Aan een lange slopende periode, waarbij herstel meer en meer op achterstand kwam, kwam afgelopen dinsdag een eind. Je verliest je belangrijkste schat en liefhebbende mama van je leven. Je voelt de open plek die niet meer ingevuld gaat worden. Er is veel wat we voelen, maar weinig wat we kunnen zeggen.

Loopgroepen waarin Astrid liep hebben ter herinnering aan haar 2 minuten stilte in acht genomen om haar te gedenken, zaterdag in de Weldammerlaan tegenover het kasteel Weldam in zonnestralen en zondag op de Tip, voor Astrid het eindpunt van een loopje op blote voeten.

Gisterochtend hebben we een "memorial run" gelopen waarbij tijdens die run een sprong reetjes op het parcours liep en op diverse punten een helder fluitconcert te horen was, na afloop herkenden we Astrids hand hierin.

Graag sluit ik af met haar warme betrokken wens:

"Wees liefdevol voor elkaar en zuinig op deze mooie aarde.

Als je mij zoekt, zie mij terug in de schoonheid van de natuur."

Liefs Astrid

Gelukkig dat we Astrid mochten leren kennen ,wij zullen haar echt missen.

Leo Olthuis

Van de contactcommissie

Op 11 juli is Astrid Wending op een veel te jonge leeftijd van 48 jaar overleden na een slopende ziekte. Zij is jarenlang lid geweest van onze trimclub en liep bij de dinsdagavond- en zondagmorgen-groep. Wij wensen haar man, kinderen en overige familie veel sterkte toe (zie In Memoriam elders in dit blad).

Nu de Zomervakantie weer achter ons ligt, komen de meeste kariboes-leden weer tevoorschijn om de aangekomen kilootjes er weer af te lopen, fietsen of gymmen. We hebben, zoals ieder jaar gewoon doorgetraind. De opkomst bij de groepen was verrassend hoog. Waarschijnlijk door de vakantiespreiding, maar zeker door de gezellige groepen.

Clinics

Op 26 april jl. zijn we gestart met een clinic om in 19 weken toe te werken naar de halve van Oldenzaal. Daar wordt op zondag 8 oktober 5 km hardgelopen. Er hebben zich ongeveer 30 personen aangemeld, die onder begeleiding enthousiast van start zijn gegaan. Ondanks dat er een paar mensen om diverse redenen gestopt zijn, verloopt het geplande schema voortvarend. Het is voor alle deelnemers mogelijk om in Oldenzaal te vlammen. We hebben de aanpak iets veranderd t.o.v. eerder clinics. We laten de nieuwelingen na 10 weken met hun eigen schema, instromen in de diverse groepen om vast te wennen. De eerste reacties zijn positief, zowel van de clinicers, als van de leiders en in de groepen. We hopen dan ook dat na afloop van de clinic de meesten lid worden van de kariboes.

Reanimatie

In September hebben de herhalingstrainingen reanimatie en AED plaatsgevonden.

Jaarlijkse wandeltocht

Op 15 oktober is de jaarlijkse wandeltocht. We rekenen op een hoge opkomst en we hopen dat het weer ons gunstig gezind is.

Lange afstand/ duurlooptraining

Na afloop van de clinic ga ik weer starten met een groep. Iedereen is welkom om aan te sluiten op woensdag 18 oktober om 19.00 uur, locatie de Bijnsstraat om afstanden te lopen tot ongeveer 20km. We beginnen met een afstand van ongeveer 9 km en

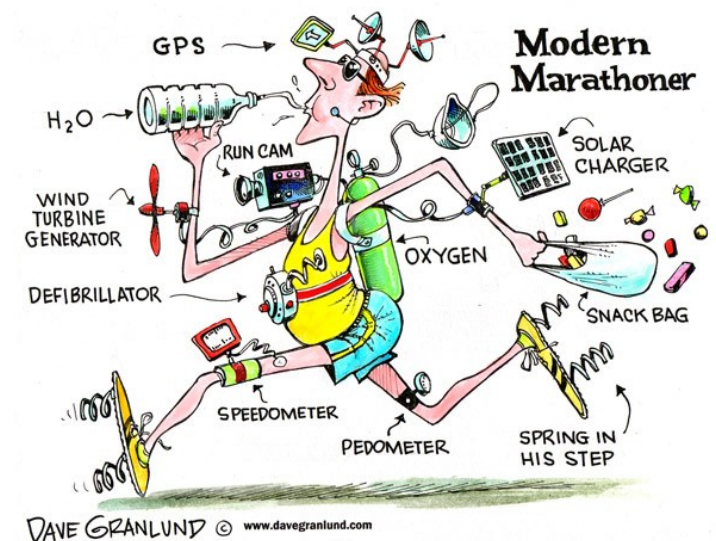
Iedereen mag en kan meelopen tot de afstand van eigen keuze. Wel zorgdragen voor goed reflecterend hesje en verlichting (2 lampjes minimaal).

Groeten Theo Huistede

+++++

Ontdek je plekje

Waar is deze plek? Oplossing naar alicebomers@gmail.com o.v.v #Piet Paaltjes, september



40 Jaar 'Lange Adem'

Het is al vaker genoemd, de Lange Adem bestaat dit jaar 40 jaar. Wat een mijlpaal! Toen het de eerste redactievergadering van dit jaar naar voren kwam, kwamen bij mij de herinneringen naar boven. De vergaderingen, het ouderwets typen op stencils, jubileum boekjes in elkaar zetten, van alles hebben we voorbij zien komen. Een uniek blad met karakteristieke schrijvers. Niet alleen een blad met mededelingen, nee, juist een blad met verhalen. Tijdens onze eerste vergadering dit jaar waren we het er over eens; veertig jaar Lange Adem moet toch iets extra's brengen. En zo kwamen we op het idee om de oud-redactieleden te benaderen om nog een keer hun visie op de Lange Adem te laten schijnen. Ondergetekende heeft alle oud-redactieleden benaderd. En bij iedereen kwamen meteen de herinneringen naar boven en het enthousiasme waarmee een ieder redactielid is geweest. Ons idee werd omarmd en zo kunnen we deze en de komende Lange Adems genieten van verhalen uit vervlogen tijden. Een enkeling laat de eer aan zich voorbij gaan vanwege persoonlijke omstandigheden. Dit mag natuurlijk want zoals het Kariboes betaamt; niets moet, alles mag. Onder de kop : "mijn redactietijd" zullen we de verhalen plaatsen. En als we aan veertig jaar Lange Adem denken, denken we natuurlijk ook aan de bezorgers. Er is een club vrijwilligers die er ook iedere keer weer zorg voor dragen dat het blad bij ieder lid op de mat valt. En dan is er nog iemand die ik speciaal wil noemen. Er zullen weinig leden zijn die van het volgende op de hoogte zijn. Alle Lange Adems worden ieder jaar ingebonden in een prachtig hard kaft. Voorzien van een schitterend opschrift en op de rug de jaargang. Vanaf de eerste jaargang tot en met heden hebben we alle Lange Adems dus als collectie. De man die dit voor ons al 40 jaar! doet is Gert Escher. Gert, vanaf deze kant onze dank hiervoor. Het is geweldig dat we deze collectie in ons bezit hebben. Ook om af en toe uit te putten om de huidige Lange Adems te vullen. Wij hopen dat jullie veel plezier beleven aan herinneringen uit vervlogen tijden.

Namens de huidige redactie,

Anja Assink



MIJN REDACTIETIJD

Herinnering aan de Lange Adem.

Op een mooie vrijdagmorgen zit ik, zoals gewoonlijk, uitgebreid de krant te lezen als de telefoon overgaat. Ik krijg Anja aan de lijn en ben lichtelijk verbaasd. Na een tijdje heel gezellig over van alles en nog wat te hebben gesproken, begin ik mij stilletjes af te vragen wat de werkelijke reden is van haar telefoontje. En dan komt de aap uit de mouw nl. of alle (voormalige) redactieleden een artikel willen aanleveren voor de Lange Adem. Natuurlijk wil ik dat, zeg ik spontaan.

Na het telefoongesprek begin ik mij gelijk af te vragen wanneer ik eigenlijk ben gestart met hardlopen bij De Kariboes en wanneer ik als redactielid ben begonnen. Na enig diep graafwerk kom ik tot de conclusie dat dit in de beginjaren van 1980 moet zijn geweest. Dit is mede ingegeven door raadpleging van de uitgegeven jubileumuitgaven. Het zien van allerlei foto's roept de nodige emoties op.

Wat mij is bijgebleven van de periodieke redactievergaderingen? Als ik hieraan terugdenk kijk ik met heel veel plezier terug op deze avonden en kan ik nu nog hier heel blij van worden door alle mooie herinneringen. Het waren heel ontspannen avonden waar het eerste uur het "Goors nieuws" uitvoerig werd besproken en van alle kanten belicht. Tot iemand uiteindelijk zei: beste mensen we moeten het ook nog hebben over de inhoud van de volgende uitgave van de Lange Adem. Elk kwartaal een andere vergaderlocatie en het was altijd supergezellig. De namen en bijbehorende gezichten van de redactie schieten door mijn gedachten en veroorzaken een brede glimlach.



Al decennia luidt het motto van de Lange Adem:

Leuke	L
Anekdoten	A
Nieuws	N
Grappig	G
Ernstig	E
Adembenemend	A
Doorzetters	D
Eenheidsgedachte	E
Markant	M

En voor zover ik nu kan beoordelen is het bovenstaande nog steeds van toepassing.

Terugkijkend op mijn tijd als redactielid van de Lange Adem overheersen bij mij alleen warme herinneringen om die fijne periode, die ik niet graag had willen missen. Ik kijk hier met heel veel voldoening op terug.

Jan Brem

Gewoon Samen

Met de billen bloot

Een gaste van een hotel besluit lekker op het dak van het hotel te zonnen. In eerste instantie houdt de vrouw keurig haar badpak aan, maar omdat toch niemand haar kan zien, besluit ze vrij snel om naakt bovenop de donkere platen van het dak te gaan liggen. Na enkele minuten komt er een hotelbediende het dak opgestormd. ‘Sorry mevrouw. We vinden het niet erg dat u hier ligt te zonnen, maar zou u alstublieft iets willen aantrekken?’ ‘Hoezo?’, vraagt de vrouw verwonderd. ‘Er is toch niemand die me hier kan zien?’ ‘Toch wel, mevrouw. U ligt bovenop het glazen dak van het restaurant.’

Mijn redactietijd,

Waar blijft de tijd? Dat gevoel bekruipt je als je beseft, dat de Lange Adem nu alweer 40 jaar bestaat. Want hoe lang is het nog maar geleden, dat we als redactie de Zilveren Lange Adem uitbrachten toen die 25 jaar bestond.

Op zolder heb ik de Zilveren Lange Adem weer opgeduikeld en ook de jubileumuitgave ter gelegenheid van het 40-jarig bestaan van de Kariboos. Tjonge, wat heb ik veel beleefd als actief Kariboetrimmer, als contactcommissielid en als redactielid. En wat actief zijn die Kariboos. En wat is daar al veel over geschreven.

Terugkijken leidt, merk ik, vaak tot een wat weemoedig gevoel. Al die mooie herinneringen en al die mooie mensen, waar we van alles mee hebben meegemaakt. En waarvan inmiddels velen door leeftijd en/of fysieke klachten niet meer trimmen. En ook een aantal helaas niet meer onder ons zijn.

Maar terugkijken op al die jaren geeft ook een gevoel van trotse verbondenheid met een club die al die jaren zichzelf is gebleven. En zich door de belangeloze inzet van kader en andere vrijwilligers handhaaft en voortdurend verjongt en bij de tijd blijft. Grote klasse!



Mijn redactietijd van 25 jaar was hartstikke leuk. Hoe we mensen aan het schrijven kregen, hoe we het blad in de beginjaren met veel handwerk in elkaar zetten, hoe gezellig de redactievergaderingen waren, hoe we jarenlang Herman Holthuis dankbaar waren voor de 4 A4-tjes die hij steeds leverde, de geheimzinnigheid rond Janna en later Gait en Krummel, hoe leuk het was om stukjes over van alles en nog wat te schrijven (waarbij die over mijn hond veel reacties opleverden), hoe de Contactcommissie de redactie in alle vertrouwen altijd alle ruimte gaf, enzovoort.

Daarom tot slot : Niets moet, alles mag, maar..... De Kariboos en de Lange Adem moeten blijven!

Jan Smit

MIJN REDACTIETIJD

Veertig jaar de Lange Adem.

Hoe het begon. Natuurlijk op de Kariboe jaarvergadering. Daar worden altijd vragen, ideeën, suggesties e.d. gelanceerd. Je had daar bekende namen bij, o.a. H.H L.O. J.B. Kr. d R, enz. Ze wilden graag een clubblad. Er werd ter plekke meteen de redactie samen gesteld. Gerda en ik wilden het typewerk wel doen. Zo geschiedde.

Bij de eerste uitgave werd meteen gevraagd naar een toepasselijke naam. Vele suggesties, maar het werd dus de Lange Adem. Toepasselijk toch!

De eerste L.A.'s werden op stencils getypt, waarna ze door Jan Bolink en Frans de Wit door de stencilmachine tot leesbare kopieën werden gedrukt.



Daarna werden ze door de redactie leden gesorteerd, geniet en naar diverse uitdelers gebracht.

Het gaat nu wel wat efficiënter!!!

Maar gezellig was het altijd!!! Tien minuten vergaderen en daarna Goorse roddel met het nodige erbij!!!

Ik hoop dat de L.A. nog lang wordt uitgegeven. Het is een gezellig blad wat je bij club houdt.

Riet de Zeeuw



Praoterieje oet de Achterhoek

De Deerntjes (62)

'De deerntjes bunt op vakantie e west' beste leu. 'neet naor de zonne, ze woll'n noo echt iets anders. Ze bunt d'er al tied'n met drok e west. Ze wold'n naor IJsland of Spitsbergen, echte natuur beleav'n en de kracht van weer en klimaat lijfelijk ondervind'n. Ze hadden meui'jte um ne keuze te mak'n, want zowel IJsland as Spitsbergen lek'n hun beide wal wat.

Maor veur het zo wiet was, ging d'er heel wat praoterieje aan veuraf.

Ik kon 't neet laot'n mien d'er met te bemeui'jen.

'Jullie bunt neet good wies, ie geeft ne hoop geld oet veur ne hoop koldigheid en 't waait er altied.'

't Liekt wal of ie d'er al e west bunt?' vroeg 't oldste deerntje.

'Ik geef miene og'n de kost, ai'j völle naor natuur-programma's op de tv kiekt, dan weet ie toch genog?'

'Dat kan wel zo zijn, pa, maar ik wil met eigen ogen zien wat de gevolgen zijn van de opwarming van de aarde' reageert het jongste deerntje.

'Zo dat denk ie te könn'n zeen, daor heb ie verstand van?'

'Net zoveel als jij, maar het lijkt mij fantastisch de gletsjers te zien met die machtig blauw turquoise kleuren van de ijsmassa's die in het koude ijswater terecht komen.'

'Dat koi'j ok op tv zeen, daor hoeft ie d'er neet persee veur hen en ie bespaort oe ne hoop tied en geld.'

'Laot ze toch' kwam mooder tussenbeide, 'Ze wilt dat noo geerne, ze mot dat zelf ervar'n.'

Oeteindelijk viel de keuze op Spitsbergen. Het oldste deerntje had ne voorkeur veur IJsland. Ze wol de gijzers wal zeen spuiten en de vulkan'n zeen warken. Maor ze vond de argumenten van 't jongste deerntje ook wal krachtig.

De gletsjers, de kleur'n van de gletsjerwanden en ijschotsen, ijsber'n, vogels, zeehonden en walvissen.

'hoe wult jullie oe dat dan bekiek'n?' vroeg ik.

'Wi'j hebt ne expeditiecruije e boekt en vliegt via Oslo naor Tromsö en van daor vleg'n wi'j naor Langyearbye op Spitsbergen.

'Daar stappen we op de boot en cruisen wij acht dagen rond de fjorden van Spitsbergen en maken we kleine tochtjes over land.'

voegde het jongste deerntje toe. 'Dus jullie slaopt, eet en drinkt op de boot. Jullie laot oe van alle kant'n bedienen en dat neumt jullie ne expeditie?'

'Jao, zo staet dat op de site van het reisbureau op internet' zei 't olste deerntje.

'Dat is um oe lekker te mak'n. Ie hebt mooi laot'n inpakke'n' vond ik.

'Niks van antrekk'n' hielp mooder de deerntjes.

En moeder maakte ok lieskes om te controler'n waor ze allemaol an most'n denk'n.

De dag van vertrek was aangebrok'n.

An de bagage te zeen kon 't wal ne expeditie waez'n. Ik vroeg of ze ging'n emigrer'n, maor daor ded'n ze niks op oet. Mooder bracht de deerntjes naor de trein en van daor kond'n ze zelf wal op Schiphol kom'n.

Nao ne paar dage kwam d'er ne bericht dat de deerntjes aover war'n en dat ze ne mooie kajuit hadd'n op de boot. Ze hadd'n ne spannende vlucht e had, want 't vliegtuug kon vanwege de mist neet land'n op Spitsbergen. Ze most'n weer terugge naor Tromsø in Noorwegen. Ze hadd'n doodsangst'n oet e staone umdat de landingsbane zo kort was, d'er mist hing en de bargaen hoge war'n.

'Dat krieg ie met dee frats'n, waarom bedenk ze zich zowat' foeterde ik naor moeder.

'Daor help ie ze neet met.' beet moeder terugge.

Alle dage werd'n foto's op e sturd naor moeder. De deerntjes genot'n van de prachtige uitzicht'n, de kleur'n van de gletsjerwanden en drijvende ijschots'n. Ok foto's van verdwaalde ijsber'n, watervogels en walviss'n. En an boord van het cruiseschip was het super comfortabel, alles was er te koop. Ok war'n ze al twee keer van boord an land e west en hadd'n ze in de wiete twee ijsber'n e zeene. Een lid van de bemanning had ne geweer bie zich veur het geval 't geveurlijk zöl word'n.

'Ja, dat doot ze um t spannend te mak'n. Ijsber'n doot niks, ze bunt schuuw en gaot weg as ze mens'n zeet.'

'Wat bun ie toch ne mopperkonte' reageerde moeder, 'gun de deerntjes toch ne mooie vakantie, ze hebt d'er hard veur e warkt.'

De dag'n vlog'n veurbi'j. Ik had zelf ok vakantie want 't was thoes nog nooit zo röstig e west. Maor an alles kump un end en moeder keek oet um de deerntjes weer te zeen.

'En heb ie nog wat e zene van de opwarming van 't klimaat?' vroeg ik an 't jongste deerntje.

'Ja, verschrikkelijk als wij over dertig jaar terug komen zijn er geen gletsjers meer en is de permafrost verdwenen.'

'Dat krieg ie d'er van, van al dat gereis met dee vliegtuuge en toerist'n dee alle oetheuke van de wereld wilt zeen. Jullie warkt zelf met an de opwarming van de aarde.'

'Dus ie denk ok pa dat de mens'n mede oorzaak bunt van de opwarming van de aarde?' vroeg 't oldste deerntje argwanend?

'Jao natuurlijk, ze most'n dat verbiede'n!'

'Noo erken ie zelf, wai'j altied bestred'n hebt.'

Ok al most ik bekenn'n, beste leu, dat ik mie zelf had vast e praot, was ik wal weer bli'j dat de deerntjes thoes war'n, ondanks 't gekaekel.

Gait

Herfstwandeltocht 2017

Op zondag 15 oktober a.s. organiseert de Kariboes weer haar jaarlijkse herfstwandeltocht. De tocht gaat dit jaar over de Herikerberg, de Kattenberg en de Markeloseberg.

De start en finish is bij **Camping Monte Bello** aan de Goorseweg.

Wij hebben weer verschillende afstanden:

Voor de 30 km is de start tussen **09.00 en 10.00 uur**

Voor de 20 km is de start tussen **09.00 en 11.00 uur**

Voor de 15 km is de start tussen **09.00 en 12.00 uur**

Voor de 10 km is de start tussen **10.00 en 13.00 uur**

Voor de 5 km is de start tussen **10.00 en 14.00 uur**

Wij hopen natuurlijk weer op veel deelname. En burenen, familie, en vrienden iedereen is welkom!!

Inschrijfgeld is voor kinderen t/m 12 jaar gratis. En voor leden € 2,50 en niet-leden € 3,50.

Voor verder inlichtingen Grietje Bron 0547-261391 of 06-40498138.

Meer informatie over trimgroep Kariboes: www.kariboes.nl



Op pad met ...

Hetty Klein Snakenborg (51 jr.)

Rond de klok van twee uur 's middags bel ik aan bij het huis van Hetty. Geen reactie, na herhaald aanbellen komt zoon Thijmen (14 jr.) naar de voordeur geslungeld: 'Ma zit achterin de tuin!'. 'Ik zoek haar wel op' reageer ik en vind haar in haar authentieke tuinhuis samen met haar man Bert Schabbink en haar schoonmoeder. 'Koffie?' vraagt ze.



Voor ze terug komt ben ik in een gesprek met Bert over de totstandkoming van dit project, het bijzondere ecologische, rustieke tuinhuis. Het past helemaal in haar levensfilosofie, de natuurlijke vormgeving en het gebruik van materialen in hun oorspronkelijke staat.



De beplanting kan zoveel mogelijk haar gang gaan, waarbij alleen gewied wordt wat er niet mag staan. Een schop is 'n overbodig stuk gereedschap. Op verschillende plaatsen in de tuin vind je kunst, mozaïeke ornamenten/beelden door Hetty zelf vervaardigd. Ze staat dicht bij de natuur, ze doorleeft



de natuur. Haar tuin weerspiegelt haar karakter. Het maakt mij nieuwsgierig! We gaan terug naar de oorsprong.

Hetty waar ben je geboren, wie waren je ouders en hoe ben je als kind opgegroeid? Ik ben geboren in De Hoeve (St. Isidorushoeve bij Haaksbergen), het was 1965. We woonden ca. 500 m van de kom van De Hoeve, buiten dus. Een vrijstaand huis met een grote sier- en moestuin. Mijn ouders komen beiden van de boer, mijn vader is de techniek (metaal) in gegaan. Mijn moeder zorgde voor ons en de huishouding. Het harde werken en een deugdzzaam leven leiden hebben ze beiden van hun jeugd meegekregen. Mijn moeder leefde volgens vaste wekelijkse patronen. Ze was volledig in control. De moestuin en siertuin werden strak onderhouden, de afrikaantjes, geraniums, petunia's keurig in gelid. Dat is niet mijn smaak, ik wil de natuur zoveel mogelijk haar eigen gang laten gaan,



overigens wel binnen mijn kaders. Hun moestuin leverde ingevroren groente op van wel twee volle diepvrieskisten waarvan je heel De Hoeve zou kunnen voeden. Ze was gedisciplineerd, altijd aan het werk. Hoewel mijn vader wel wat gemakkelijker was, had hij geen andere keus dan hierin mee te gaan. Ik ben dus degelijk opgevoed met veel discipline en een hoge

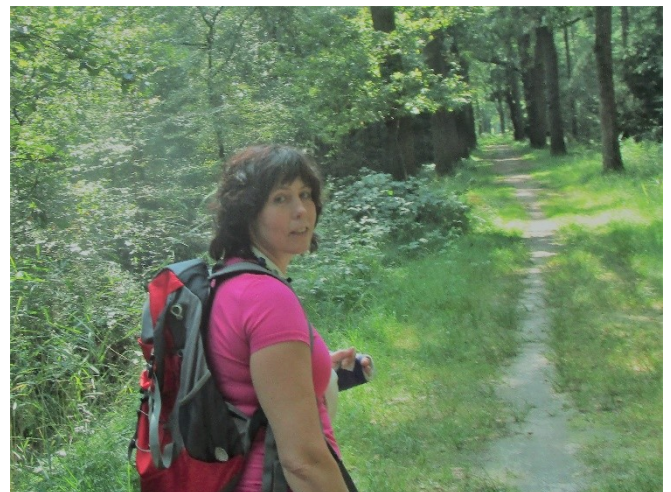
arbeidsethos. Op school kon ik vrij goed meekomen. Onze families woonden ook in en om De Hoeve, niet vreemd dat ik altijd met meer nichtjes in dezelfde klas zat. Zij behoorden tot mijn beste vriendinnen. Tot op de dag van vandaag trekken we veel met elkaar op. Zo hebben wij vorig jaar in het voorjaar een Sara-reis naar Madeira gemaakt. We werden allemaal 50 jaar en vonden dat dat gevierd moest worden. Best uniek Toch? De Hoeve is 'n echt sociale gemeenschap, het is hecht en een warm bad, waarbij iedereen elkaar respecteert. Mijn moeder is 71 jaar geworden en is al meer dan tien jaren gelden overleden aan longkanker. Mijn vader leeft nog en is 85 jaar oud. Hij woont thuis. Hij is wel meer op zorg aangewezen en licht dementerend. Mijn zus Petra (47 jr.) en ik stemmen de mantelzorg met elkaar af. Wij waren thuis met drie kinderen, drie meiden. Trudy, ik en Petra. Trudy is op jonge leeftijd door een tragisch ongeluk om het leven gekomen. Zij was 18 jaar oud.



Dat is heftig, hoe is dat gekomen?

Trudy was maar een jaar ouder dan ik. We trokken veel met elkaar op, we deden ook alles samen. Zo hadden we samen bij een kwekerij in Buurse vakantiewerk gedaan. Als afsluiting zouden we nog een keer samen voor een bezoekje langskomen. Op de terugweg, op de lange weg van Buurse naar Haaksbergen, werden wij aangereden door een dronken automobilist. Ik werd rechts de berm in gekwakt, had een gekneusde enkel en andere lichte verwondingen. Trudy is geschept en honderd meter met de auto meegesleurd en kwam op straat terecht. Een been lag dwars onder haar en er kwam bloed uit haar oren. Ze ademde nog wel maar was bewusteloos. We werden apart per ambulance naar Enschede vervoerd. Daar aankomend vertelden ze mij dat Trudy waarschijnlijk zou gaan overlijden. In werkelijkheid was ze toen al dood. Ze wilden het voor mij niet zo

hard laten aankomen. **Hoe verwerk je zoiets?** Daar is geen recept voor, iedereen doet dat op zijn eigen manier. Maar ik ben nuchter opgevoed. Het was kennelijk ons lot, dat moet je aanvaarden en het beste ervan maken. Ik heb er veel verdriet van gehad. Ze was meer dan een zus, ze was mijn vriendin. Er ging geen dag voorbij of je denkt eraan. Hoe gek het ook klinkt ik heb er kracht uit geput, ik ben er sterker door geworden. Ik heb een groot incasseringsvermogen. Het heeft mij volwassen gemaakt. **Poeh, waar waren we gebleven, bij de lagere school, wat ben je daarna gaan doen?** Naar de Raahorst mavo in Haaksbergen. Ook daar was ik een gemiddelde leerling. Ik was beter in exacte vakken. Naast wiskunde had ik biologie en scheikunde in mijn pakket. Ook aardrijkskunde en geschiedenis en de verplichte vakken Nederlands en Engels. Nee, talen was niet mijn ding. Ik was 16 jaar toen ik mijn diploma haalde. **Toen moest je opnieuw een keuze maken?** Ja, ik heb gekozen voor de middelbare tuinbouw school in Zenderen, richting tuinen en groenvoorzieningen.



Een goede keuze, maar voor meisjes fysiek een zware richting. Daar kwam ik tijdens het werken wel achter. Na de driejarige opleiding met succes te hebben afgesloten ben ik gaan doorstuderen in Frederiksoord de GLR (Groen, Landschap en Recreatie). Dat was mijn mooiste jaar. We waren met enkele afgestudeerden van Zenderen samen in een huis gaan wonen in Frederiksoord. We hebben veel geleerd, veel gefeest en onmeuldig gezellig gehad. Ik heb o.a. stage en onderzoek gedaan naar behoud van hoogstam fruitbomen in het oude mergellandschap van Zuid Limburg. In juni heb ik je daar nog over verteld toen wij met 't Kariboos weekend meededen aan de prestatie-loop 'Maastrichts Mooiste'. 'n Aantal oud GLR-studiegenoten zijn vrienden geworden, waarmee we 'n paar keer per jaar weg gaan. Altijd erg gezellig.

Dan ben je klaar met je studie, je bent 21 jaar, wat moet je dan?

Werk was er in die sector niet of nauwelijks. Dan maar vrijwilligerswerk doen en hopen dat je op een of andere manier aan de bak komt. Zo kwam ik in Zwolle terecht. De Gemeente Zwolle had een vooruitstrevend groenvoorzieningen beleid, met weinig onkruidbestrijding (spuiten) en natuurlijk groenbeheer waarbij de bewoners van wijken werden betrokken. Bij een aantal van die projecten ben ik werkzaam geweest. Ik moest wat en heb deelgenomen aan een IT project voor werklozen. Zo kwam ik terecht op een administratie bij een ziekenhuis in Arnhem. Dat IT was niet mijn ding, maar mijn interesse voor de verpleging was wel gewekt. **Toen ben je de verpleging in gegaan?** Ja, ik ben in het Deventer Ziekenhuis begonnen met de inservice opleiding tot verpleegkundige A. Ik was geloof ik 21 jaar. Na mijn 4 jarige inservice opleiding ben ik gaan werken op de afdeling Neurologie met veel patiënten met een halfzijdige verlamming (CVA). Na drie jaar kreeg ik een dubbele hernia. Ook mede doordat ik naast mijn werk ook veel lichamelijke arbeid verrichtte op de woonboerderij in Welsum waar ik na mijn opleiding ben gaan wonen.

Ik ben na genezing overgeplaatst naar de oncologische afdeling. Daar hoefde ik geen tilwerk te doen. Ik heb mij ook meer verdiept in de oncologie. Dat kwam mij later goed van pas doen ik zelf borstkanker kreeg, nu zo'n drie jaar geleden.

Ik was 24/25 jaar toen ik mijn opleiding heb afgerond. Mijn geluk was dat ik op die afdeling kon blijven werken. Intussen had ik mijn pijlen gericht om buiten te gaan wonen. Ik heb nu eenmaal veel op met het buitenleven en de natuur. Ik heb een advertentie geplaatst in De Stentor en wonderwel reageerde daar een woongroep op. Het was een woongroep van vijf personen op een woonboerderij in Welsum aan de IJssel tegenover Olst. Bij de boerderij hoorde 1 ha. grond, er werden schapen, geiten, kippen gehouden. Natuurlijk ook een grote moestuin, we verbouwden groenten, zo verantwoord mogelijk, biologisch maar niet extreem. Ook legden wij ons toe op het behoud van landschapselementen. Na een jaar heb ik mij



ingekocht en werd ik mede eigenaar van de woon-

boerderij. We hielden werkweekenden waar GLR-studenten van Frederiksoord aan deelnamen. Naast werken stond ook gezelligheid en saamhorigheid hoog in het vaandel. 's Avonds hielden we kampvuren, ze werkten voor kost en inwoning. Een mooie tijd was dat. Het organiseren zit in mijn bloed en zeker als het gaat om dingen waar ik verstand van heb zoals natuur, land, water en milieu en dat vooral in onderlinge samenhang.



We lopen in een prachtig natuurgebied dat een jaar of vier, vijf geleden is aangelegd bij de Boven Regge nabij het nieuwe fietspad langs de N346 van Goor naar Lochem. De Regge meandert daar, er is zo'n zeven ha. cultuurgrond verschraald. Prachtige wilde bloemen



groeien en bloeien er, zoals de Parnassia palustris. De zon schijnt krachtig en we nemen plaats op een picknickbankje, waar Hetty verhalen vertelt over het wonen in de woongroep en het werk in het Deventer Ziekenhuis. In grote getale komen fietsers langs die de kunstroute Heerlijk Zicht volgen.

Hoe ben je Bert dan tegengekomen? Jaarlijks ging ik naar De Hoeve feesten, het was in 1995. 'De Dijk' trad op, daar ben ik fan van. En daar vooraan dicht bij het podium stond ik, waar Bert ook stond. Om een lang verhaal kort te maken, wij kregen wat met elkaar en werden smoor verliefd. Ik was 29 jaar oud. Bert (25 jr.) was meer fan van Thé Lau, The Scène. Ook goed hoor.

We wilden wel gaan samen wonen, maar Bert leek zo'n woongroep maar niks. Hij zou dan van Goor naar Welsum moeten verhuizen. Kun je jij dat voorstellen, Bert uit Goor weg? Dat gebeurde ook niet. We hebben besloten een huis te kopen aan de Van Hoevellstraat 25. Een nieuw te bouwen huis, dat we geleidelijk aan helemaal naar eigen smaak en stijl hebben ingericht.

Van Welsum naar Goor, dat is wel 'n grote verandering? Ja, maar ik voel mij hier prima thuis. Al vlot nadat ik in Goor ben komen wonen, heb ik mij aangesloten bij de NIVON. Daar werd ik actief in het organiseren van allerlei lezingen en cursussen waaronder Natuur en landschapsbeheer, vogelcursussen en kunstgeschiedenis. Ik ben ruim vijftien jaar actief geweest, heb er fijne mensen leren kennen en natuurlijk ook weer veel geleerd. Zo heb ik zelf een cursus keramiek gevolgd en ben zo allerlei voorwerpen en objecten gaan maken. Ik probeer kunst en natuur met elkaar te verbinden, vandaar dat je in onze tuin veel van mijn objecten ziet staan. Helder van kleur, soms contrasterend om op te vallen, maar ook harmonieënd zodat het onderdeel is van de natuur. Het geeft mij rust, energie en inspiratie.

Ik ben blijven werken in Deventer, het is goed te doen, ik werk drie dagen per week. Ook toen er kinderen kwamen. **Hetty, wonen jullie samen of zijn jullie getrouwd?** De eerste jaren hebben we samen gewoond. Voordat onze oudste zoon Berthil geboren werd, zijn we getrouwd. Ik was toen 35 jaar, Berthil is nu 16 jaar. Om praktische redenen vonden wij het handiger om getrouwd te zijn. Wij zijn wat dat betreft nuchter. De naam Berthil is afgeleid van Bert. Het is traditie bij de familie van Bert om de oudste zoon te vernoemen naar iets waar de naam Bert in terugkomt. Zo hebben wij voor deze naam gekozen. Berthil gaat dit jaar starten met de opleiding Media Redactie aan het ROC van Twente in Enschede. **Hij treedt in de voetsporen van Bert?** Daar lijkt het wel op, het is prachtig dat hij weet wat hij wil. Onze tweede zoon is Thijmen (14 jr.), hij zit in 3 mavo. Hij heeft verstand van een atheneum-kandidaat, maar is op dit moment minder gemotiveerd. Hopelijk krijgt hij een ingeving en gaat hij straks als een speer. **Dat klinkt verstandig.** Zoiets laat zich niet dwingen, juist als je gaat trekken werkt het vaak averechts.

Wat doet Bert voor werk? Hij is sportjournalist bij NOS Studio Sport. Hij heeft eerst gewerkt bij de sportredactie van RTV-Oost. Hij heeft na een aantal jaren de overstap gemaakt naar NOS Studio Sport. Dat bevalt hem uitstekend maar elke dag reizen naar Hilversum is best een opgave. Om de drukte een beetje te vermijden heeft hij veel middag- en

avonddiensten. Behalve zijn werk is zijn hobby muziek maken. Speelt goed gitaar, houdt van stevige rock maar geen jazz. Af en toe speelt hij samen met zijn broer Paul. Bert is een echte Gorenaar.

Hetty, drie jaar geleden is bij jou borstkanker geconstateerd, dat heeft ook bij de Kariboes nogal impact gehad? Hoe staat het er nu voor?

Een op de acht vrouwen krijgt borstkanker. Ik heb de pech dat ik een van de acht ben. Dat lot is je beschoren en dan moet je daar zo goed mogelijk mee dealen. Ik heb naast chemotherapie ook immono-therapie gehad, ben daarna geopereerd en heb een hormoon behandeling ondergaan. 70% van de vrouwen heeft kans dit te overleven en ik ga ervan uit dat ik nu wel tot die 70% hoor. Ik sta onder jaarlijkse controle, ik voel mij goed en heb een positief karakter. Natuurlijk was het een nare tijd, je wordt heen en weer geslingerd tussen hoop en vrees, maar het positieve overheerst. Daar houd ik mij aan vast. Naast mijn gezin, familie en vrienden heb ik ook veel steun ervaren van de Kariboes mensen. Daar put je toch kracht uit. Het laatste deel van ons pad vervolgen wij een deel van de kunstroute van Heerlijk Zicht en passeren geslaagde en minder geslaagde kunstuitingen.

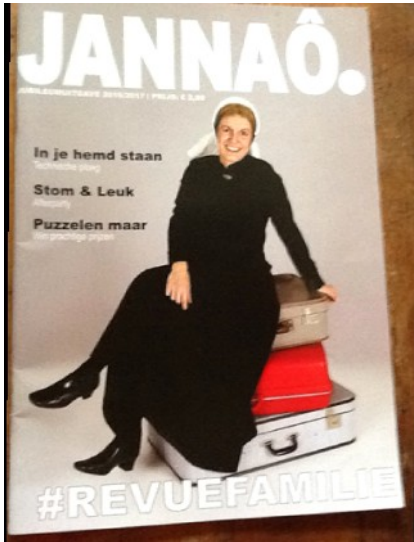


Hetty, hoe ben je bij de Kariboes gekomen? Ik wilde meer gaan bewegen en het liefst buiten in de natuur. Dan is de keuze gauw gemaakt. Ik heb deel genomen aan een clinic van de Kariboes en dat is mij goed bevallen. Ik loop sindsdien twee keer per week. Steevast op de zaterdagmorgen en als het met mijn werk uit komt op de donderdagmorgen. Ik vind de zaterdagmorgengroep een geweldig fijne groep. Het is een positieve club mensen met humor, zelfspot en inlevingsvermogen. Ik vind het leuk om te organiseren en beleef er veel ook plezier in om als een van de leiders op de zaterdagmorgen routes uit te zetten. Wij zijn terug op de P-plaats bij kasteel Weldam. Het is vijf uur geweest en spoeden ons ijlings huiswaarts. Hetty, je bent een krachtig en kleurrijk persoon, dank voor dit aangename gesprek.

André Bomers

Donderdagmorg'n revue

Leu, mien geheim is ontrafeld. Ik dreaag al 'n tiedje 'n geheim met mie met umdat 'k te bescheid'n bin um 't te vertell'n. Mar noe lig mien geheim op stroat. 't Is net as met de troonrede. 'n Paar scharpe oog'n en ie bint d'r bie. En wat is d'r noe ontdekt??? Joa, net as Linda de Mol heb ok ik nen Glossie. Met nen mooi'n glanzende veurpagina met nen prachtigen foto.



Noe zult ieleu deenk'n, waarom zeet wie dat blad neet in 'n weenkel? Mar 't komt net neet in de Hof van Twente. Doarumme kon ik 't ok geheim hoal'n. Mar wie hebt op donderdagmorg'n 'n lange blonde dame met recherche oog'n en zee hef mie ontdekt. Ach, eigenlijk bin'k d'r ok best greuts op. Dit hef toch neet iedere. 't Geet oaver van alns en nog wat, mar 't mooiste vind ik zelf de rubriek "lieve Janna". Dan mag ik vraag'n beantwoord'n van de leu. Ze komt dan met probleem'n bie mie an. En wat veur probleem'n! 'K kriege d'r mangs rooie oor'n van. En mangs springt me ok wa de troan'n in de oog'n. God, god, wat kunt de leu 't zich mangs moeilijk maak'n. Mar moeilijk maak'n dat kunt sommige Kariboes 't zichzelf ok. Mangs muj accepteer'n dat oene leaftied neet meer too steet daj bepoalde ding'n nog doot. Zoals Willem den met zien koor deur nen dikk'n zaak'nman was oet'eneudigd um te komm'n zing'n in de Grolsch Veste. Den man was jeurig en heel 'n feestje. Ok zangeres Anouk was van de partie en 't hef d'r van egoan. Op woensdagoavond. En op donderdagmorg'n mar klaag'n dat de bene neet zo good woll'n umdat hee 'n heel'n oavond had mutt'n stoan. En teeg'n Lies zeg hee: "'t kan ween da'k oe vanmorg'n neet good verstoa want miene oor'n hebt gisteroavond nog al wat te verduur'n had." Loat wie veuropstell'n dat hee toch nooit luustert noar wat Lies

oetlegt mar dat terzijde. Ach, en misschien is 't toch wa 'ns moal tied veur Beter Horen.nl? Joa, met dee kearls op donderdagmorg'n kuj wat met maak'n. Zo is Andre noar Frankriek ewes um op te treed'n op 'n feestje. Niks biezunders deenk ie dan. Mar 't feestje was op nen nudist'n camping. Saam'n met ziene zangeres hebt ze doar twee daag'n de leu an 't feest'n had. Joa, spiernaakt feest'n. Wie bint d'r neet achter 'ekomm'n hoo de kledingveurschrift'n veur de muzikant'n waar'n. Ik wol wa 'ns weet'n woar 't vlinderstrikske hef e'zett'n. Van Andre zelf gin commentaar. Mar Andre kon oons noe wa oetlegg'n woar bepoalde oetdrukking'n vot komt. Zoals "weinig um 't lief hebb'n."

Wie hebt veul hobbyist'n op donderdagmorg'n. Zo hef Anja zich verdeept in het maak'n van vlierbloesem-siroop. Veurig joar ok al en dat smaak'n onmeundig lekker. Noe had zee zoveul 'emaakt dat ze neet genog leuge fleske had. Bianca gaf heur de tip 'ns bie de Kariboes te informeer'n, doar bint nogal wat wiendrinkers. Zee wist zelfs nog wa 'n aantal naam'n te neum'n. Mar um 't 'n betje discreet te hoal'n, zal ik dee mar neet neum'n.

Anja is toch na actief. As Lies vekaantie hef is zee noe 'n betje reserveleidster. "Lies, wie gunt oe de vekaantie mar goat astebleef neet te vaak"! Ieleu wilt neet weet'n wat oons dan te wocht'n steet. Veural met 't korte wark mut wie allerlei gekke capriool'n oet haal'n. Allemaal rare oefening'n, van 't ene krieg ie sterke bene, van 't andere ne sterke kont. 't Is neet te volg'n. En dan muj 'ns zeen wat wie met de koeling down doot.



Willem dut hier neet an met want dan krieg ie stoffige haande. Hij zit wa te wreut'n in zien greuntetuin mar bie de Kariboes wil hee zich neet smerig maak'n. Ok neet nat. Toen wie 'n moal in 'n stromende reeg'n leep'n, en op 't ende op mekaar moss'n wocht'n, gung hee noar 't hoes want aans wodd'n hee nat. Volgens mie leep 't hem al oet 't gat mar volgens sommig'n is hee dan bang dat de snorre geet hang'n. Dan oogt het neet meer. Volgens de geleerd'n dooj d'r dan nen

oalderwetse krulspeld in, pinne d'r deur en alns steet weer good.
 Lies, hef 't programma aait good veur mekaar. Mooie lange route, en intensief kort wark. 't Leefste dut zee dat op 't gravelpad, woar langs 't fietspad van dee poalkes stoat. Sprint'n van poalke noar poalke. Anja hef hier toen spontaan 'n leedje op 'emaakt. Ie kent allemaal wa 't versje van de heilsoldaat? Zo geet 't:

Wie rent hier van poalke noar poalke,
 Al doot oons de bene ok zeer,
 En bint wie dan bie 't leste poalke,
 Dan gilt Lies, "wie goat nog een keer!"

Zo kunt wie de tied dan 'n betje oetzing'n. 't Ontbrekt alleen an muzikale begeleiding mar misschien kan Andre doar 'n moal iets in betekenen. Keyboard op de rugge met en dan maakt wie d'r 'n muzikaal onthaal van.



In dit geval wa met de klere an. Aans kriegt wie d'r ok al zun proat van.
 Dat krieg ie toch al mangs. Zo hef Wytske nen klean'n 'ekreeg'n. Joa, 't kan mangs raar loop'n. Alleen betreft 't in dit geval nen pup. Zee kon de hele moand augustus neet komm'n umdat zee 'n klean'n neet allenig kon loat'n. Noe is 't wa zo dat tegenswoordig heel veul meuglijk is, mar loat wie 't hier bie de weg loat'n. Zee hef noe nen labradoedel. 't Schient 'n niej ras te ween, komt oaver oet de Steets. Dit ras is bekend 'ewodd'n umdat de dochters van Obama ze ok hadd'n, anti allergie hond. Dat is dan mooi metnomm'n.



't Is toch wa 'n skeetje!!!
 Binn'kort steet oonze jaarlijkse fietstocht van de donderdagmorg'ngroep weer op 't program. Oet'ezat deur de neet meer actieve loopsters. Wat wie al wa weet, 't wordt nen tocht van zun 70 kilometer. Of

't mar niks is. Bianka wordt d'r al 'n betje nerveus van en is noe an 't oefenen. Is al met de fietse noar Hengel 'ewes. Hoo 't allemaal geet lees ie de volgende keer.

Groet'n van Jannoa

+++++

Aanvulling Uitsmijter appelcake

Lange Adem juni 2017

De appelcake wordt nog lekkerder met appelschijfjes of jam er tussen. Even doorsnijden na het bakken en jam of een mengsel van mascarpone of advocaat toevoegen

Toevoeging Elly Vrielink



Woordgrapje

Waar ken jij Gloria Estefan?

Cariboos en Beren

In Canada zien de kariboos er uit, zoals op het beeldmerk van onze vereniging te zien is. In Brits-Columbia, de meest westelijke provincie van Canada is een groot gebied de "Cariboo Region", waar voordat de kolonisten kwamen de Indiaanse bevolking voor een groot deel afhankelijk was van deze dieren. Opvallend bij deze hertachtige is, dat zowel mannetjes als vrouwtjes een gewei dragen, misschien een reden waarom zoveel dames lid zijn van onze vereniging, want het symboliseert gelijkheid tussen mannen en vrouwen. Ondertussen is dit "rendier" een bedreigde diersoort in een land met ontzettend veel natuur en weinig bevolking. De jacht op het dier en de aanleg van infrastructuur hebben daaraan bijgedragen. De goudkoorts langs de westkust van Californië tot in Alaska heeft er ook geen goed aan gedaan. Als nationaal dier is het dier erkend door een afbeelding op het kwartje van de Canadese dollar. De dollar is 65 % van de Euro waard.

Andere interessante dieren zijn bijv. de wilde zalm en de wilde beren.

De gevangen zalm werd tot voor kort nog verwerkt in een fabriek in de Gulf of Georgia Cannery, het is nu een heel interessant museum en het ligt heel gunstig aan de monding van de Fraser River.

De zalmtrek is een fenomeen dat elk jaar plaatsvindt, maar in 2018 maakt West Canada zich op voor de grootste zalmtrek sinds jaren. Miljoenen zalmen trekken in de maanden september en oktober de rivieren op om hun eitjes te leggen op de plek waar ze vier jaar daarvoor geboren zijn.

Bewoners van de deelstaat British Columbia zijn gedurende deze tijd in extase. Slechts een keer in de vier jaar is de zalmtrek op z'n grootst en aangezien in 2010 de laatste grote trek was, wordt nu uitgekeken naar de circa 70 miljoen vissen die alleen al de Fraser River optrekken.

Er liggen altijd wel grote vijanden op de loer. Voor grizzly beren en zeearenden vormt de zalmtrek een jaarlijks zwemmend buffet. Een van de beste plekken om vissende beren te aanschouwen is Vancouver Island, waar verschillende excursies worden georganiseerd. Maar ook in het binnenland van British Columbia zijn tal van mogelijkheden om de zalmtrek gade te slaan.

Soorten beren in Canada:

Grofweg leven er in Noord-Amerika drie soorten beren. De meest voorkomende hiervan is de Amerikaanse zwarte beer. Ondanks zijn naam, kan

deze zwarte beer verschillende tinten hebben, uiteenlopend van zwart tot bruin en zelfs wit! De grizzlybeer, ook wel bruine beer, is alleen te vinden in de westelijke provincies en territoria, in British Columbia, Alberta, Yukon en Northwest Territories. Het zijn de allergrootste beren die voorkomen op het Noord-Amerikaanse continent.

De ijsbeer leeft in de noordelijke gebieden van Canada. Indrukwekkend zijn in Canada de kilometerslange goederentreinen, getrokken door wel 3 of meer grote diesellocomotieven.

De Canadian Pacific Railway (CPR) exploiteert een goederenspoorlijn in Canada, tussen Vancouver en Montreal.

De spoorlijn werd aangelegd tussen oostelijk Canada en de provincie Brits-Columbia tussen 1881 en 1885. Bij de bouw waren duizenden Chinese arbeiders werkzaam. Honderden overleden door ziektes of ongelukken (tunnels die instortten en rotsen die van de berg afrolden) en hun familie in China werd daarbij niet ingelicht over de dood van hun familielid. Ook kregen nabestaanden geen compensatie. De Chinese arbeiders worden soms aangeduid als de "vergeten mensen" die in de Canadese geschiedschrijving nauwelijks aandacht kregen.

In grote plaatsen, zoals Vancouver zijn hele Chinese wijken met veel winkels. Japanners hebben ook hun eigen gemeenschappen met eigen supermarkten, etc.

Willem Schoterman



De Uitsmijter

Recept: frisse smoothie

De maandagavondgroep wordt weer groter nu voor de meesten de vakantie er weer op zit. Om het gevoel 'weer goed bezig te zijn' niet verloren te laten gaan, is er dit keer voor een gezonde traktatie gekozen. De eenvoudige maar frisse fruitsmoothie viel goed in de smaak, hieronder volgt op verzoek het recept.

Dit heb je nodig voor ongeveer 12 smoothies:

- ½ liter sap van perssinaasappels (van ongeveer 7 sinaasappels)
- 3 bananen
- 250 gram frambozen
- 750 gram Griekse yoghurt
- Zo maak je het:
- Pers de sinaasappels uit met een sinaasappelpers.
- Stop de sinaasappelsap in de blender, pel de bananen en stop samen met de frambozen in de blender.
- Even goed mixen en verdelen over de bekertjes.
- Schep in elke beker een eetlepel met een grote klodder Griekse yoghurt. Doordat de yoghurt er niet doorheen is gemixt proef je af en toe meer sap en af en toe meer yoghurt, dat maakt deze smoothie extra fris.
- Serveer met een (dik) rietje.



STARTTIJDEN EN TRIMLEIDERS

Zondag

“Run for Fun”

jan. t/m dec. 08.30-09.30 uur

o.l.v. Leo Olthuis

tel. 272780

Maandag

jan. t/m dec. 19.00-20.15 uur

o.l.v. Henny Koeleman

tel. 274657

jan. t/m dec. 19.00-20.15 uur

contactpersoon Marijke Kerkdijk

tel. 275426

Wandelen:

jan. t/m dec. 19.00-20.15 uur

o.l.v. Riki van Dam

tel. 273719

Dinsdag

“Run for Fun”

jan. t/m dec. 18.00-19.30 uur

o.l.v. Leo Olthuis

tel. 272780

Fietsen:

apr. t/m aug. 19.00 uur

o.l.v. Gerrie Hoek / Johan Wolbers

tel. 272823

Woensdag

Binnen Gym:

sept. t/m juni 18.30-19.30 uur

o.l.v. Anoenk Schnieder

tel.851295

Donderdag

jan. t/m dec. 08.30-09.30 uur

o.l.v. Lies Timmerhuis

tel. 262120

jan. t/m dec. 19.00 – 20.15 uur

o.l.v. Wim Welberg

tel. 273115

Vrijdag

Fietsen:

Jan, t/m dec. 08.30 uur

o.l.v. Hanneke Donkers

tel. 273691

Zaterdag

febr. t/m nov. 08.00-09.15 uur

dec. en jan. 08.30-09.45 uur

o.l.v. Leo Olthuis

tel. 272780

Wim Welberg

tel. 273115

Nordic Walking:

Jan. t/m dec. 8.30 – 9.30 uur

o.l.v. Gerrie Hoek

tel. 272823