

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



#bzz

Lange Adem 2017, jaargang 40, nr. 1

Code groen.....



Bovenstaand plaatje is (door Esther) genomen op zaterdagochtend 7 januari bij de Coornhertstraat. Gerrie, Lidy, Toos, Sietske en ondergetekende waren de enige diehards die waren gekomen, weliswaar om te wandelen en niet voor de hardloop. Tja er was code oranje afgegeven, zoals dat tegenwoordig heet, houd je vast, er was wel 5 cm sneeuw gevallen met uitschieters tot wel 6 cm. Maar jongens en meisjes (leeftijd 20 t/m 75 jaar), je kunt ook gaan wandelen, of een sneeuwpop komen maken, kortom kom je bed maar uit. Ondertussen zat ik opgezaald met 40 koppen koffie, cake, koek enz. Gelukkig kwam Leo nog even langs om met ons wat koffie en koek mee te slempen.

Wat willen we met al die kleurcodes, het onheil bezweren, risico's verkleinen? In ieder geval zorgt het voor meer onzekerheid, kan ik nog wel de weg op of heb ik kans op een of ander malheur. Zou je behalve voor weer, wind en terreur ook codes hebben voor zoets als relaties? Het vlot niet tussen Henk en Ingrid, zij ergert zich aan Henks neushaar en hij wordt simpel van haar geklets. Dus op naar de therapeut, na diepgaande gesprekken met deze zielenknipper sta je 200 euro armer met een code oranje buiten. Henk en Ingrid verkeren dus in zwaar weer, tijd vinden zij om de handdoek maar in de ring te gooien. Niet nodig, een neustrimmer voor hem en een wasknipper op haar mond en weg is het non probleem. Precies als met het weer, positief denken, sneeuw staat voor sleeën, niet gelijk denken aan andere glijpartijen. IJzel staat voor lekker later of helemaal niet naar school.

Wat is er niet mooier dan met zware storm buiten te lopen, zeker op het strand. Nee we moeten blijkbaar alle risico's uitbannen, terwijl iedereen weet dat een ongeluk vaak in een klein onverwacht hoekje schuilt. Ondertussen is Ilonka moeder geworden van Senn en natuurlijk Martijn de vader, immers "it takes two to Tango", gaan de Haasjes Goor verlaten en moeten we nog even wachten tot de herintreding van Hans Pasman. HP tobt namelijk met één van zijn

onderdanen, iets met de schenen. Lekprikken met naalden bood geen soelaas, misschien wel de nieuw aangemeten zooltjes. Ook is het voor hem zijn laatste carnaval als lid van de raad van elf. Theo is weer bezig met zijn woensdagavond groep, als voorbereiding voor een halve marathon. Of de halve in Enschede of de Kastelenloop in Diepenheim. Helaas is deze laatste, om voor mij onduidelijke reden verplaatst van april naar half mei, hopelijk mooier weer voor de lopers. In juni is er dan nog het reisje naar Maastricht.

We gaan in ieder geval weer richting het licht, hiermee bedoel ik niet het Nirvana of zoiets maar gewoon niet meer lopen in het donker. Andere paden komen weer in beeld en hopelijk kan de winteroutfit weer in de kast en krijgen we weer wat kleur op de melkflessen.

En dan nog even iets heel anders; namen, ik heb het er soms wel moeite mee. Zo heb ik in mijn kennissenkring, Henriët, Hariët, Henriëtte, Henriëtta, Janet, Jeanet, Annie, Anne, Anna, Anja, Isabelle, Isabella en Isabel, je wordt er tureluurs van. Vaak ben ik in verwarring en maak de verkeerde keuze, is dit leeftijd of normaal? Inmiddels hebben we de lange- en dubbele namen achter ons gelaten. Kort korter, kortst desnoods met een klein ingreepje om tot de juiste klank te komen. Wat dacht je van Senn, Sem, Sam, Pim, Pem, Pam, Kik, Rik, Mik. Mek en Mak zou ook kunnen maar die ben ik nog niet tegengekomen. Maar goed er is altijd eentje baas boven baas.

Ko

Miles & More
Ren, fiets, eet, lach, SHINE!
En maak er wat moois van!

Van de Contactcommissie

We zijn alweer 3 maanden in 2017, alles kabbelt voort. Na een korte winter, waarin we even konden genieten van het schaatsen op natuurijs, worden de dagen langer en dient het voorjaar zich langzaam aan. Kariboes kunnen dan weer volop genieten van de duurlopen door het bos.

De Contactcommissie is samen met de diverse commissies druk bezig om ook in 2017 een mooi en gevarieerd programma te maken waarbij "alles mag, niets moet" hoog in het vaandel staat. We hopen op grote deelname van onze leden, zodat het ook leuk blijft voor de organisatoren. Zij steken veel vrije tijd in het organiseren van de diverse onderdelen.

We zijn erg blij met de grote opkomst tijdens de jaarvergadering (zie verslag elders). Samen staan we sterker en is het leuker om activiteiten te ontplooiën.

Mededelingen:

Op 8 april is er een feestavond voor Leid(st)ers, Redactie Lange Adem en de Contact commissie. De Funrun vindt plaats op 9 april. De commissie bestaande uit Hannie Medendorp, Sandra van de Burg en Anja Assink, heeft een ochtend georganiseerd bij de scouting aan de Stoevelaarsweg in Goor. Frans Koevoets (looptrainer) is bereid gevonden voor ons een looptraining te verzorgen waarna iedereen individueel of met een groep - wandelend of hardlopend - een parcours kan afleggen. Daarna is er een gezellige nazit bij de Scouting met koffie en broodjes. Alle leden met hun familie zijn welkom en kinderen kunnen gratis meedoen. Opgeven bij de leiders van de diverse groepen, we hopen op een grote opkomst met mooi weer.

We organiseren dit jaar weer een clinic voor aspirant lopers. De voorbereidingscommissie bestaat uit Monique Lankhorst, Joke Huuskes en Henny Koeleman. We hopen dat veel deelnemers op 8 oktober meedoen aan de Huttenkloasloop in Oldenzaal.(5KM)

Op zondag 28 mei wordt de jaarlijkse Kariboes-fietstocht gehouden door het mooie Twentse landschap. We vertrekken net als ieder jaar vanaf de parkeerplaats bij de Action.

Op 9,10 en 11 juni gaat een enthousiaste groep Kariboes-leden(en familie) met de bus naar Maastricht om mee te doen aan "Maastichts-Mooiste" een

wandel - en loop evenement. We maken er een gezellig weekend van en hopen natuurlijk op mooi weer.

Op 15 oktober vindt de jaarlijkse wandeltocht plaats.

Ons clubblad "de Lange Adem" bestaat dit jaar 40 jaar. We zijn blij met onze redactie die ieder kwartaal de kleurrijke verhalen van clubleden verzamelt en uitbrengt in de voor ons allen zo kenmerkende Kariboestijl. Hoewel het blad nu ook een webversie heeft, kijken de leden elk kwartaal nog steeds 'reikhalzend' uit naar de hardcopy-versie. Deze wordt door enthousiaste leden trouw bezorgd. En daar zijn we trots op. De redactie is altijd op zoek naar meer kopij en doet hierbij een oproep aan al onze leden om eens een stukje te schrijven over (loop)lief en (blessure) leed. Deel het met ons.

Groetjes Theo Huistede.

Lange Adem 1977 – 2017 40 Jaar



U BENT NU IN DE CATEGORIE:
JUBILEUM



Hoe het begon.....

Naar aanleiding van de 40^{ste} jaargang van de Lange Adem onderstaand stukje uit de 1^{ste} editie. Het blad had nog geen naam, hiervoor werd de volgende oproep geplaatst:

Op diverse plaatsen hebt U op de plaats waar U de naam van dit blad zou verwachten, alleen nog maar ??? gezien. Die ??? is aan U om in te vullen. We hebben wel iets, maar we vragen U om een betere te bedenken.

WIE BEDENKT DE NAAM VOOR ONS BLAD????

1^{ste} pagina uit 1^{ste} Lange Adem.

Welkom???

Bij de verschijning van het eerste nummer van ons komt het ons van de zijde van de contactcommissie nuttig voor met een enkel woord van onze instemming blijk te geven van dit initiatief, ontsproten uit de boezem van één der heren van de zondag-ochtendgroep, te weten Herman Holthuis. Toen wij enige maanden geleden dit idee te verwerken kregen, fronsen wij aanvankelijk nog onze wenkbrauwen, zij het de één meer dan de ander. Naarmate echter het gesprek vorderde en nadat wij ook kennis hadden genomen van de mogelijkheden welke dit orgaan kan bieden om bepaalde mededelingen kwijt te kunnen 'aan den volke', en ons er ook van bewust werden, dat een blad, zoals het de redactie thans voor staat, toch wel een zekere 'binding' voor de trimmers kan zijn, zijn wij er van harte achter gaan staan.

Door het aantal verschijningskeren beperkt te houden., komt het ons voor, dat het zeer wel mogelijk moet zijn om het blaadje op verantwoorde wijze 'vol' te kunnen krijgen.

Hoewel de start nu niet direct één is geweest, als van een atleet op de 100 meter, zullen maar denken, dat de kariboes meer het type zijn van de duurloop, waarbij de start van minder doorslaggevende betekenis is. Het komt er bij ons meer op aan om de krachten goed te verdelen, zodat we het lang kunnen volhouden.

Dit laatste wensen wij dit 'clubblad' van harte toe. Moge het zo worden, dat deze periodieke verschijning een graag gelezen gast wordt in de kariboe-huisgezinnen, waarnaar men reikhalzend uitzielt, en waaraan men enige aangename ogenblikken beleeft. ??? Wij wensen je veel geluk en voorspoed toe; moge je adem van een marathonloper blijken te zijn!!!!

Redactie, veel succes. De contactcommissie.

In memoriam Louis Roetgerink

Donderdag 2 maart werden we verrast door het overlijdensbericht van Louis Roetgerink.

Zondagmorgen 18 dec. was hij aanwezig bij het afsluiten van de zondagmorgengroep, hij zag er monter uit en was opgeruimd, er was zo te zien was er niet veel met hem aan de hand. Hij gaf nog een hele uitleg over zijn prothese, hoe dat werkte en welke problemen er soms mee waren.

Louis is jarenlang lid geweest van de Kariboes en trimde, in het begin, bij de zondagmorgengroep. Toen Louis problemen kreeg met zijn gezondheid was het hardlopen over. Later heeft hij zich bij de fietsgroep aangesloten.

Louis was in zijn beste jaren een goede loper, hij had het vaak over de loop in Vreden, waar hij samen met andere Kariboes een geweldige dag beleefde, er was zelfs glühwein bij de finish.

Bij het afsluitend partijtje voetbal op de zondag was hij best wel fanatiek, het was voor hem een uitlaatklep voor zijn dagelijkse beslommeringen alle stress kwam er dan ook uit. Wanneer je hem passeerde dan had hij daar behoorlijk de pest over in. Herman de Wit speelde hem wel eens door de benen, maar een volgende keer werd Herman dan ook vakkundig neergelegd. Louis kon ook geweldig hard schieten en als hij op goal schoot, moest Guus, Louis' broer die keeper was, een eind lopen om de bal weer op te halen.

Van Louis was bekend dat hij weleens wat aan de late kant was en dan zo een excuus had om zo ver mogelijk met de auto naar de trimplek te gaan. De binnendoorpaadjes kende hij als de beste, maar dan kon het ook best zijn dat je op plekken kwam waar nog bijna nooit iemand gelopen had.

Toen men bij Louis blaaskanker ontdekte, kreeg hij zware chemokuren en kon daarna hij niet meer hardlopen. Toen Hanneke Donkers in 2008 een stukje in de Lange Adem plaatste, dat zij een fietsgroep wilde starten, was Louis, samen met Stef de Zeeuw, de eerste die zich aanmeldde.

Zoals hij met hardlopen was, zo fietste hij ook; met heel z'n lichaam en fanatiek. Samen met Stef wisten ze heeele mooie binnenweggetjes. Dit ging dan dwars door de modder.

Hij ging geweldig met z'n ziekte om. Ook toen hij te horen kreeg dat hij uitzaaiingen in de nieren en blaas had. Deze hebben ze toen verwijderd en hij heeft twee jaar gedialyseerd. Als de dialyse niet op vrijdag

was bleef hij gewoon fietsen.

Een leuke anekdote. Op een vrijdagmorgen, Hanneke was verhinderd, hebben Louis en Stef samen een route uitgestippeld. Ze wisten ook een binnenweg, nou dat was geweldig. Men moest door weilanden, onder prikkeldraad door, door de drek, enz. Later hadden ze daar de grootste lol om.

Vorig jaar werd zijn been geamputeerd en was het fietsen ook niet meer mogelijk, hij was gebonden aan de rolstoel. De kans om weer aan het fietsen te komen is hem niet gegund.

We hebben veel mooie momenten met Louis beleefd en er is erg veel met hem gelachen. We zullen Louis herinneren als een man met een groot doorzettingsvermogen en zijn fanatisme tijdens het sporten.

Albert Smit, Hanneke Donkers en Jan Denneboom.

=====

Afscheid zondagmorgengroep.

Zondagmorgen 18 december hebben we met een "kleine reunie" de zondagmorgen opgeheven.

Jos Grosemans, leider van de groep, had tijdens de laatste leiders-CC vergadering in oktober, aangegeven te stoppen met de zondagmorgen, omdat hij nog de enige deelnemer was; dus hij was zijn eigen leider. Helaas zijn de anderen door fysieke ongemakken, langdurige en hardnekkige blessures gestopt. Nieuwe aanwas bleef uit. Reden om er definitief mee te stoppen.

Deze zondagmorgengroep is de bakermat van de Kariboes en het stoppen van deze groep wilden we als CC niet ongemerkt voorbij laten gaan en het leek ons dus gepast om oud-trimmers uit te nodigen om terug te kijken op de periode waarin men veel trimplezier heeft beleefd. Zowel fysiek als verbaal.



18 december 2016. De zondagmorgengroep

Zondagmorgen 18 december hebben we met een gezellig elkaar weerzien, “...hoe is't da noe met oe?....”, op een leuke lokatie, theehuis Rohaan in Markelo, onder het genot van een kop koffie met appelgebak, later een sapje, Jägermeister en gekookte eieren, bij kunnen praten.

Jos Grosemans kreeg als dank voor zijn leiderschap, iets “onder de kurk” aangeboden.

Helaas kon Jan Bolink, de nestor, niet aanwezig zijn, hij zat op dat moment “in de lappenmand” en het leek Gerda niet verstandig dat hij deelnam aan de morgen; “hij mot 't eff'n kalm andoon, tot det de onderzoek'n achter de rugge bint”. Altijd handig als je een verstandige vrouw hebt, maar dat vindt altijd een ander. Maar hij liet wel van zich horen, hij had een brief opgesteld en die heb ik voorgelezen. Deze brief staat hieronder afgedrukt.

Het was, ondanks de reden van de bijeenkomst, een gezellige morgen. Voor herhaling vatbaar zo bleek na afloop; men wil jaarlijks een reunie organiseren. Een kleine delegatie van de CC heeft na afloop de eierbasten (eierschalen in goed nederlands) op het “eiveldje” uitgestrooid.

Joke en Monique hadden samen 50 eieren gekookt, omdat het gebruikelijk was binnen de groep, wanneer men, ter gelegenheid van een verjaardag, trakteerde op koffie er ook eieren aan te pas kwamen. Veelal gebeurde dat op het heideveldje achter het leemtreintje bij Oonk-Nooteboom. Het veldje kreeg daarom binnen de Kariboes de naam eiveldje toebedacht, omdat er altijd eierbasten lagen en het afsluitende partijtje voetbal was daar ook dikwijls. Dit veldje zal daarom altijd herinneringen oproepen aan de zondagmorgengroep.

Namens de CC Jan Denneboom.



Naar het eiveldje.....

Beste oud-kariboe-collega's, geachte contactcommissieleden,

Gaarne was ik vanmorgen in Uw midden geweest om met U het hoofdstuk van de eerste Zondagmorgen van de trimgroep Kariboes te sluiten. Maar helaas laat “de lage adem” mij de laatste weken wat in de steek en viert kortademigheid mij parten. Er hebben al een paar onderzoeken plaats gevonden en er volgen nog enige. Voorlopig maar even “heanig an doon”.

Op een moment als dit komen de herinneringen uit die beginperiode van het bestaan van de trimgroep weer volop boven drijven.

Het geschiedde in de dagen, nu 46 jaar geleden, dat er een “vriendelijk” bevel uitging van de Goorse Sportraad aan de leden van de werkgroep zomeravondvoetbal, waar ik er één van was, om te trachten bij hun in de buurt een trimgroep van de grond te tillen, om de mensen min of meer het hele jaar regelmatig in beweging te krijgen. Ik verspreidde een oproep aan de bewoners in de Deldensestraat, met als aanhef: “Aan de mensen die hun gezondheid op hoge prijs stellen”. Ik nodigde hen uit om op Tweede Kerstdag 1970 om half tien in gemakkelijk zittende kleding en schoeisel te verschijnen aan het begin van de Borghoeksweg, tussen de huisnummers Deldensestraat 1a en 3.

Gerda, mijn steun en toeverlaat had mij vooraf toegezegd, dat zij in elk geval acte de présence zou geven, zodat er in elk geval sprake van een groep zou zijn. Maar er kwamen er nog twee opdagen: Jos Ensink (reeds jaren overleden) en Bernhard Roetgerink uit de Kloosterlaan. Ik had namelijk nog een paar uitnodigingen over en die had ik in het eerste deel van die straat gedropt. Wij zijn vol goede moed begonnen die morgen en zijn een eindje het Zeldam op gedraafd in een bescheiden tempo uiteraard.

Het was met name Bernhard (en ook Jos wel) zo goed bevallen, dat Bernhard zich meteen opwierp als acquisiteur en propagandist, met als gevolg dat de weken daarna er steeds meer mensen vanuit Kloosterlaan door de toen aldaar nog bestaande weilanden naar ons vertrekpunt kwamen. Maar ook vanuit de Deldensestraat en de Wijnkamp sloten de mensen zich aan en men kwam ook naderhand per fiets of auto vanuit de andere gewesten van Goor. Want daar lukte het niet erg om de draf er in te krijgen.

Aangezien de omgeving van Goor rijkelijk is bedeed met bos- en wandelpaden kwamen er verschillende startpunten en vertrokken we elke zondag van de maand van een ander punt: Café Jachtlust, camping Bergzicht, kasteel Weldam, nabij de Tip op de herikerberg en Oude Diepenheimseweg. De rentmeester van 't Weldam stelde wel voorwaarde, dat de mensen degelijk gekleed moesten zijn. Tot uitwassen is het volgens mij nooit gekomen op dit punt.

Als je als motto in het vaandel voert, dat: “Alles mag, maar niets hoeft” moet je er m.i. wel naar streven om de mensen zoveel mogelijkheden te bieden, dat ze na afloop moe, maar voldaan huiswaarts keren. Daar hadden we het volgende op gevonden: verschillende looproutes, springtouwjes, matjes, terwijl een paar ballen toch ook niet mochten ontbreken voor een klein partijtje voetbal of volleybal. Aangezien het in begin moeilijk was uit te leggen, hoe de verschillende categorieën hazen precies moesten lopen om weer op een gezamenlijke ontmoetingsplek uit te komen, werkten we met 3 kleuren pijlen: rode, blauwe en witte. Die moesten dan wel even vóór acht uur aangebracht worden en ook de matjes en de springtouwjes moesten bijvoorbeeld bij het heideveldje of bij de Leemkuilen vroegtijdig aanwezig zijn. Maar het lukte meestal wel, zeker de zomerdag, als het vroeg licht was.

Het waren leuke en soms ook wel hectische tijden, maar het enthousiasme van de deelnemers en de voldoening die het gaf, vergoedde vrijwel alles, dank zij vooral ook de onnavolgbare steun van mijn Gerda.

Een prachtige tijd om op terug te kijken. Maar als de jaren gaan tellen komen er kleine of grotere lichamelijke mankementen en moet je afhaken. En als er dan geen nieuwe jongere aanwas komt, die acht uur op zondagmorgen een ideaal trims tijdstip vindt, dan houdt het op en om Jos alleen te blijven sturen is ook geen optie.

De ongetwijfeld vele mooie herinneringen en de voldoening aan het bewegen blijven en die kan niemand ons afnemen.

Hartelijke groet van Gerda en Jan Bolink.
Hof van Twente, 18 december 2016

Verslag Jaarvergadering Kariboos d.d. 9 maart 2017

De opkomst was groter dan voorgaande jaren. In zijn welkomstwoord gaf Theo aan blij te zijn met de grote opkomst. Dat er zo veel belangstelling is voor jaarvergadering geeft aan dat veel leden betrokken zijn bij de club.

Het was weer een goed en sportief jaar met heel veel dank aan de leiders en vele leden.

-Het ledenbestand was op 1 februari 288; 205 dames en 83 mannen, maar dat maakt de mannen niet bang bleek in de vergadering. De meeste leden zijn hardlopers.

Afgelopen periode zijn twee leden overleden: Herman Rupert en Louis Roetgerink. Herman was geen actief trimlid meer vanwege fysieke ongemakken. Louis stierf 1 maart jl., zie het In Memoriam in deze LA.

-Er waren twee leiderswisselingen. Marjolein Poortman en Riet de Zeeuw zijn gestopt. Monique Dorsman is in de plaats Marjolein bij de gymgroep gekomen en Gerrie Hoek geeft nu leiding bij de Nordic Walkers. Voor de gymgroep wordt nog een reserveleidster gezocht.

-In 2015 was er voor de Fun Run te weinig belangstelling, daarom was er afgelopen jaar, in april, een Bootcamp-clinic georganiseerd. Heel iets anders. Was zwaar, maar geslaagd. Er was een grote deelname.

-De fietstocht stond in het teken van het 45 jarige bestaan van de Kariboos. De fraaie fietstocht werd daarom afgesloten met een BBQ. De verrassing van deze middag was, dat Leo Olthuis en Wim Welberg tot erelid benoemd werden. Jan Bolink heeft hen daarbij het Kariboesspeldje opgespeld. Een feestelijke middag.

-In de vergadering van de CC met de leiders is er een werkgroep opgericht, de leden zijn: Sandra de Groot, Hennie Koeleman en Joop Schreuder. Deze werkgroep heeft zichzelf de naam “Hoe meer zielen, hoe meer vreugd” toebedacht. De werkgroep gaat kijken of op een andere manier dan met een clinic nieuwe leden kunnen werven en hoe de Kariboos meer gepromoot kan worden.

-Wandeltocht, in oktober, was een succes, grote deelname, 407 man-vrouw deden mee en kwamen met enthousiaste verhalen terug. Het was ook prachtig weer. Goed georganiseerd.

-Op 18 december is er met een kleine reunie van oudzondagmorgentrimmers de zondagmorgengroep van de Kariboos opgeheven. Elders in deze Lange Adem meer hierover.

-2* Kerstdag met zijn bekende loop- en wandeltocht was bij Waltakke, tussen Lochem en Gelselaar. De weergoden waren ons goed gezind, het bleef droog, waardoor er lekker gerend en gewandeld kon worden. Waltakke was een geslaagde locatie, waar we genoten hebben van een lekker bakje koffie en de gebruikelijke Kariboes-krentewegge.

-Op 14 januari was, vanuit wijkvoorziening 't Doesgoor, een vitaliteitsmarkt georganiseerd. De opzet was om 55+ in beweging te krijgen. Aangezien er bij de Kariboes diverse mogelijkheden zijn, hebben we ons ook gepresenteerd. Ogenschijnlijk heeft dit voor ons geen leden opgeleverd. Er waren veel verenigingen vertegenwoordigd. Publieke belangstelling was gering, kwam waarschijnlijk door het erg slechte weer. De vitaliteitsmarkt krijgt een herhaling.

De notulen van de vorige vergadering d.d. 10 maart 2016 werden goedgekeurd en vastgelegd. Ali, penningmeester, heeft het financieel jaarverslag 2016 toegelicht. Vragen vanuit de vergadering worden door Ali nader verduidelijkt.

De kascommissie, Anja Assink en Andre Bomers, heeft de kas in orde bevonden. Anja was aftredend. Marita De Wilde neemt haar plaats in.

Binnen de CC heeft Theo, in september, het voorzitterschap van Joke overgenomen. Joke kon haar voorzitterschap moeilijk combineren met haar nieuwe functie bij Unive. Ze is aangebleven als lid.

Er werd ook vooruitgekeken:

De Lange Adem bestaat dit jaar 40 jaar, waar aandacht aan besteed zal worden. De distributie van de Lange Adem is gewijzigd. Anja Assink en Ko Stoker regelen nu de distributie. Oproep: De LA kan nog kopij gebruiken; heb je iets te vertellen of meegemaakt, klim in de pen.

Dit jaar zal er weer een clinic georganiseerd worden. Monique Lankhorst, Joke Huuskes en Hennie Koeleman nemen het voortouw. De clinic wordt anders van opzet. Het is wel op woensdag, de insteek is dat clinicers na 10 weken hun oefenrondje bij een van de groepen lopen. Dit omdat men dan kennis maakt met een groep en gewend raakt ook op een andere dag te trimmen, een avond of morgen die het best bij hen past. De verwachting en hoop is dat men dan eerder blijft "hangen". De Huttenkloosloop is de afsluitende happening. Deze wijziging komt uit het overleg van de werkgroep "Hoe meer zielen, hoe meer vreugd" en de CC.

Voor de loopreis naar Maastricht op 9, 10 en 11 juni hebben zich 46 personen aangemeld.

De organisatie is in handen van Wim Welberg, Marijke en Harrie Leeftink en Theo Huistede.

-Wie heeft voorrang de mountainbiker of de hardloper. Theo heeft geïnformeerd en kreeg van het ministerie van infrastructuur en milieu antwoord dat mountainbiker voorrang heeft, omdat hij een bestuurder (fietser) is en snelverkeer is t.o.v. de loper.

-Kariboes moet rekening houden met overige weggebruikers. Het mag niet zo zijn dat wanneer de Kariboeskudde er aankomt, een andere weggebruiker in de berm moeten springen om niet platgetrapt te worden.

In het vragenrondje kwamen twee punten aan de orde.

-Bianca Kant vroeg of er nog een school- en volksfeest-shirt komt voor de Kariboes, daar was vorig jaar over gesproken. Monique zal inventariseren of er voldoende belangstelling is.

-Guus Roetgerink zag graag dat de Kariboes, om zich te promoten, een loop organiseerde rondom Goor op de eerste zondag van april. Start en finish in Goor. Een loop met verschillende afstanden en een naam gelieerd aan de bevrijding van Goor door de Polen. Dit idee zal in beschouwing worden genomen, vanuit de vergadering kwam niet veel reactie.

Er was een oproep:

De werkgroep Burgerhulpverlener in Goor zoekt vrijwilligers. Zijn er Kariboes die oproepbaar willen zijn als burgerhulpverlener bij een hartstilstand / reanimatie. Wil je burgerhulpverlener worden dan biedt Goor gratis trainingen reanimatie en AED aan.

Voorwaarde is dat je je aansluit bij Burgerhulpverlener. In de vergadering bleek dat er al een aantal Kariboes' lid zijn.

Voor informatie kun je contact opnemen met Alice Bomers.

Na het officiële gedeelte hield Arthur Smit een interessante verhandeling over sportblessures en daarna bleef het nog lang gezellig.

Jan Denneboom secretaris.





HIEP HIEP HOERA ERIKA IS 50!

Donderdag 2 februari is Erika 50 geworden. Ze had 't lang stilgehouden en wou niet al te veel ruchtbaarheid aan haar verjaardag geven. Zo'n bijzondere leeftijd kan natuurlijk niet helemaal onopgemerkt aan je voorbij gaan. Er heeft zich op woensdagavond een groep kariboes verzameld aan de kievitstraat om de welbekende kariboes Sarah in de stoel te zetten. Ook Erika's man Jan was de hele week druk geweest en heeft een geweldige Sarah in elkaar gezet.

Met de levensloop van Erika op papier gezet door Leo en een lang zal ze leven om 24:00 was de pret compleet. Ook via deze weg, gefeliciteerd Erika en nog vele sportieve jaren!



Oplossing hersenkraker decembernummer

In het begin is de opwaartse kracht die nodig is om de staaf goud te laten drijven, gelijk aan het gewicht van het goud. Daarom is het gewicht van het verplaatste water gelijk aan het gewicht van het goud. Aan het einde is de hoeveelheid verplaatst water gelijk aan het volume van de staaf goud. Omdat de dichtheid van water lager is dan die van goud, is het gewicht van het verplaatste water kleiner dan het gewicht van het goud.

Conclusie: het waterniveau zal lager zijn wanneer de staaf goud naar de bodem van het aquarium is gezonken. (puzzle.dse)

FUNRUN 2017

Op zondag 9 april is het weer zover !
Vorig jaar was de bootcamp een groot succes.
Dit jaar organiseren we een

Loopclinic

door Frans Koevoets van Run2day,
gevolgd door een loop (of wandeling)



Diverse afstanden mogelijk.
Tijdens de loop waardevolle aanwijzingen van Frans.

Locatie: **Blokhut Scouting , Stoevelaarsweg**
Tijd: clinic : 10.30 - 11.00 uur (ong.),
gevolgd door de loop.

Na afloop lekker bijkomen met een broodje en een drankje



Kosten: € 2,50 p.p. vooraf ter plekke te betalen.

Voor wie: Kariboes- en familieleden. Ben je geen hardloper maar lijkt het je leuk om erbij te zijn, wandelen is ook mogelijk. Gewoon aanmelden!

Aanmelden: Van 13 maart t/m 3 april bij de leiders

Om e.e.a. door te kunnen laten gaan is een minimale deelname van 30 personen nodig.

Tweede Kerstdag: een ABC'tje

Als vaste deelnemer op Tweede Kerstdag - al vele jaren - hierbij mijn beleving als gast van dit jaarlijkse evenement. Het is een ABC'tje.

A van Afspraak, 9:30 stipt
B van Bospaadje, soms glibberig, soms grip
C van Conditie, na veel trainen gewend
D van Dochter van, zo ben ik bekend
E van Enter, van de zesenvetertig één
F van Fun, we gaan er graag heen
G van Gossiemijs, wat zijn het er weer veel
H van Herman Holthuis, met de D één geheel
I van Inner circle, waar je ook als gast bij hoort
J van Jubileumgebakje, in 2015 gescoord
K van Koffie met Krentenwegge erbij
L van Lochem, de auto's weer in een lange rij
M van Met-stip, in de agenda gezet
N van Niet-voor-watjes, op tijd uit bed
O van Oefenen, want de training is niet mals
P van Plat en dat is soms een beetje vals
Q van Quadrant, een vierkantje of een rondje?
R van Rennen, meestal zonder hondje
S van Struikelen, maar liever voorkomen
T van takken, die zitten aan de bomen
U van er Uit na de binnenzit
V van Voluit, we gaan er voor en zijn fit
W van Wandeling, en we zijn lang niet moe
X van het mysterie, waar gaan we naar toe?
IJ van IJskoud, dat viel eg mee dit jaar
Z van Zweeten, en het ABC'tje is klaar

Ik meld me vast aan voor de komende 26 jaar en daarna volgt een nieuw ABC'tje.

p.s. Mijn vader heeft altijd veel geschreven in de Lange Adem. Helaas is door een vergissing het nodige bij ons thuis zoekgeraakt. Heb je oude jaargangen van vóór 2007 van de Lange Adem? Wees er zuinig op. Wil je ze ooit opruimen? Dan wil ik ze graag bij je komen ophalen (c.j.m.holthuis@gmail.com).

Karin Holthuis



Van donderdagmorgen naar donderdagavond.

De donderdagmorgen groep van Lies kent een aantal tradities. Te weten de fietstocht in september en kerstbakjes maken. De eerste hebben we geslaagd achter de rug en nu de tweede. Zelf heb ik helemaal niets met kerstbakjes. Kerstboom en hier en daar iets op de vaas en klaar ermee. Maar de woorden "appeltaart en glühwein" waren dermate magisch dat ondergetekende graag meedeed met het maken van een kerstbakje. Dit alles gebeurt op de zolder van de schuur bij Janny. Prachtlocatie, het is er voor gemaakt. Via Pinterest wat ideeën opgedaan en met het afvalgroen van de kerstboom en een zak vol klimop richting de Enterseweg. Oh ja, ook nog een vaas, oase, en wat versierselen gevonden in de natuur. Er zijn van die bomen waar lange bonen aan groeien, en ik had bedacht dat ik die wel zilverkleurig kon spuiten. Het crea-bea begon een beetje op gang te komen. Aangekomen was de rest van het peloton al volop bezig onder de bezielende leiding van Gerdie. Het blijkt dat de niet meer actieve loopsters het meest actief zijn bij de tradities. Thea had in Enter bij een bloemenzaak een voorbeeld gefotografeerd en dit zou gemaakt worden. In de winkel hing er een prijskaartje aan van wel 45 euro!!!!

Dat kon toch echt anders.

Ja, en dan beginnen. De koffie met appeltaart zat in mijn gedachten maar nee hoor, eerst de basis opzetten. Oase in het water en dat op een vaas, en dan volsteken met groen. Ik had het geluk dat Lies voor mij een beetje de sturende factor was want ik was het spoor volkomen bijster. Dus beetje groen in de oase. En nu, "veel meer, helemaal opvullen", was het antwoord van Lies. Vooruit dan maar, ga ik straks met een groene vaas naar huis. Gelukkig, dan is het toch tijd voor de koffie met de appeltaart van Gerdie.



Heerlijk, hier komen we (althans ik) voor. Maar dan moet er weer gewerkt worden. Verder met het opvullen van groen, volgens Lies mag je geen oase meer zien. En vervolgens leuke dingen er tussen prutsen. Dus mijn bonen eerst zilver spuiten. Zo'n spuitbus van de discounter op het Schoolleestplein voor een paar cent en gaan!!!! Nu weten we ook waarom de CFK's in de spuitbussen zo slecht zijn. paar bonen gespoten en bijna iedereen in katzwijn op zolder boven de knutseltafel. Gelukkig kon er nog een deur open om even wat zuurstof te tanken. (Zou zo

lullig zijn voor de pan met glühwein die stond te pruttelen). Maar het resultaat: mooi zilveren bonen. Die moesten op draad gezet worden (dank je wel Lies) en dan maar prutsen tussen al dat groen om het vast te krijgen. En zo langzamerhand met allerlei toeters en bellen creëer je een kerststuk. Iedereen had volop versierselen bij zich, gekocht bij diezelfde discounter. Toen ik er was kon ik niets vinden maar het schijnt dat je al in oktober moet kijken. Weer een leer voor de volgende keer. Maar met dank aan de rest die dit allemaal weten kreeg mijn kerststuk toch de nodige kleur.

Aan de andere kant van de tafel instrueerde Gerdie de overige dames. Met name Thea en Annie maakten hier dankbaar gebruik van. Het is ook niet niks een kerststuk maken ter waarde van 45 euro! Thea steekt trots de oase vol, kijkt Gerdie verwachtingsvol aan, die er vervolgens (overigens in goed overleg) de helft weer uit haalt. Dit gebeurt bij herhaling, ook bij het stuk van Annie. Uiteindelijk ontstaan er geweldig mooie kerstbakken.



En dan is het eindelijk tijd voor de glühwein!! Hard werken verdient iets. De boel boven werd letterlijk bij elkaar geveegd, het groen weer in de zakken om mee naar huis te nemen (daar verder oefenen) de vloer geveegd en de handel in de auto. Het is dan nog een kunst om een kerststuk ongeschonden thuis te krijgen. Bij Jannie in de keuken ruikt het inmiddels heerlijk en zittend aan de tafel genieten we van de glühwein met natuurlijk ook nog de nodige knabbels erbij.



En hier wordt weer een nieuwe traditie geboren. We praten over de traditie die de maandaggroep heeft om de laatste maandagavond van het jaar af te sluiten met glühwein en knieperkes. Dit is er op donderdagmorgen nog niet. Maar na een avondje hard werken en genieten wordt deze traditie ook voor de donderdagmorgen in het leven geroepen. Alleen

wordt vanwege het tijdstip van de dag de glühwein door koffie vervangen. En hierbij komt het Kariboegevoel om de hoek kijken, de niet meer actieve loopsters gaan voor de koffie zorgen. Want het voelt zo goed om bij de groep te blijven. Dames, dank hiervoor!

Trots kwam ik met mijn kerststuk thuis en heb er van genoten. Ondanks de opgedane inspiratie is het wel bij dit ene stuk gebleven. Komende december ben ik weer van de partij en zal thuis de bonen zilver spuiten.



Anja Assink

FOKKE & SUKKE
MOESTEN OPGEVEN



Kleren maken de man

Een man uit Amersfoort moet voor een belangrijk sollicitatiegesprek naar Amsterdam. Hij besluit per trein te reizen. Halverwege de reis beginnen zijn darmen op te spelen en bevult hij zijn onderbroek en zijn broek. Niet voor een gat te vangen stapt hij in Zuidoost uit, loopt naar de (zeer drukke) Hema - vestiging aldaar en koopt een nieuwe onderbroek en een nieuwe pantalon.

Verkleed doet hij in de trein. In het treintoilet ontdoet de man zich van zijn vieze kleren en propt deze door de wc-afvoer naar buiten. Dan opent hij de Hema-tas. Daarin zit alleen een grote roze coltrui.....

Op pad met ...

Elly Vrielink (64 jr)

Ik bel aan en de deur er naast gaat open. Elly in haar nieuwe huis. Niet zozeer aan de buitenkant, maar van binnen een ware metamorfose. Het kan zo in het programma "Droomhuis gezocht".



Laten we maar gauw gaan stelt Elly voor want het weer voorspelt weinig goeds, het zou gaan regenen. Hoewel de wind aantrekt blijft het droog, 't is zo'n frisse februari dag waarbij de natuur aarzelt om lente te worden.

Elly, waar gaat het naar toe? 'De Meene' zegt ze spontaan, 'omdat ik daar veel ging wandelen toen ik nog op de Gossinksweide woonde en zo ontzettend kon genieten van het afwisselende landschap. Bovendien kan je daar lekker uitwaaien. Je voelt je als herboren als je dan weer in je warme thuis bent.'



Elly, vertel eens waar ben je opgegroeid? Ik ben een Goorse en heb tot mijn 26^e levensjaar thuis gewoond aan de Deldensestraat op de hoek van de Lindelaan.

Mijn vader was kleermaker en werkte thuis, werkte voor particulieren en een herenkledingzaak in Goor. Mijn moeder was huisvrouw, mijn ouders hebben elf kinderen groot gebracht. Inmiddels zijn drie kinderen overleden. Waarvan Frans nog heel recent op 20 februari j.l. aan kanker is gestorven. Je kende hem misschien nog wel, hij had destijds een elektro- en witgoedzaak in het centrum van Goor aan de Grotestraat, daarnaast hadden ze een platen- en CD winkel. Hij is 70 jaar geworden. Ik ben de negende in de rij van elf kinderen. Een groot gezin waarin de kinderen elkaar ook mee opvoedden. We waren met



vijf meiden en zes jongens. Een zus is overleden en de andere meiden heten Letje, Trudy en Louise. We hebben onderling een sterke band. Louise is vier jaar ouder dan ik ben, ze woont in Enschede, we hebben veel aan elkaar gehad vooral in moeilijke tijden. Met Letje (Deventer), Trudy (Holten) wandel ik elke maandagmorgen 10 km beurtelings in de omgeving van de genoemde plaatsen. De jongens heten Gert, Harry, Leo en Marcel.

Mijn vader was naast kleermaker ondernemend. Hij had grond gekocht aan de Deldensestraat waar hij vier geschakelde huizen heeft laten bouwen. In een ging hij zelf met zijn gezin wonen (op de hoek), één verhuurde hij en de andere twee heeft hij verkocht. Mijn vader is 79 jaar geworden en is overleden in 1985. Mijn moeder is op 1 januari 2013 overleden en zou op 7 oktober 2013 100 jaar zijn geworden. Als ik ze zou mogen typeren dan vind ik mijn ouders energiek, ondernemend, creatief en doorzetters. Daar hebben we allemaal wel een tik van meegekregen. Nooit bij de pakken neerzitten. Het helpt je ook niet, het komt je niet aanwaaien, je zult 't toch zelf moeten doen. **Waar ben je naar school gegaan?** Op 't Heeckeren naar de kleuterschool. Ik was bangig aangelegd en mijn broertje moest mij beschermen. Daarna ging ik naar de meisjesschool. De jongens- en

meisjesschool waren gescheiden. De scholen stonden op de plek waar nu de nieuwe Heeckeren basisschool is gebouwd. Ik was niet zo'n opvallend kind, een beetje dromerig, verlegen, meer op de achtergrond. Ik kan mij ook niet zoveel herinneren van die tijd, het heeft ook niet zo'n indruk op mij gemaakt. Na de lagere school ging ik naar de Ulo in Hengelo, was niet goed, ook niet slecht in het leren. Ik ben van school gegaan toen ik 16 jaar oud was, heb de Ulo niet afgemaakt. Ik ben gaan werken in Enschede op een kantoor, waar mijn zus op 't lab werkte. Dat leek mij leuker en heb 'n baan gekregen op het lab van de Stoomblekerij in de Bunschotenstraat in Goor. Eerst op het verf lab, later het chemisch lab, voor o.a het bemonsteren van de waterkwaliteit. Toen ik 22 jaar was, was het tijd voor verandering. Ik heb gesolliciteerd op een baan in Deventer op een lab waar additieven voor de vleesindustrie werden onderzocht. Na een jaar heb ik de overstap gemaakt naar het lab van AKZO in Deventer. Daar heb ik ongeveer 5 jaar gewerkt en ben gestopt toen ik beviel van m'n eerste kind. Dat was in die tijd nog gebruikelijk, het was '81.



Je gaat nu wel erg snel; hoe oud was je toen je uit ging en wat deed je in die tijd? Ik was vijftien, zestien jaar oud toen ik voor eerst uit ging. Ik ging met mijn vriendinnen naar De Zon, De Ster en café Assink in Hengevelde. Op zondagmiddag gingen we ook dansen waar nu het nieuw gebouwde Klokkenkamp staat. Op zich niet zo heftig en spannend allemaal. Mijn hobby waren o.a. ballet (klassiek) en kleding naaien.

Waar ben je je man dan tegengekomen?

Bij de koffie automaat op de Stoom. Ik werkte daar op het lab en hij was stagiaire mts-elektrotechniek. Hij heette Gerrit en kwam uit Rijssen. Ik was negentien jaar en we kregen verking en zijn getrouwd toen ik 26 jaar was. Ik werkte bij AKZO. Wij kochten grond in Rijssen. Gerrit was samen met zijn vader een bedrijf begonnen Van Geenen B.V. in Rijssen. Hij heeft dat bedrijf met zijn vader en later nog met een broer

uitgebouwd en is nu een groot bedrijf. Het heet Metaalfinishing Van Geenen B.V.– slijpen en polijsten. **Je zei heette, leeft hij niet meer?** Hij is overleden aan kanker toen hij 58 jaar oud was. Er is een hele geschiedenis aan vooraf gegaan. Even terug, toen wij grond kochten in Rijssen, hebben we een bungalow casco laten bouwen. We hebben het huis zelf



afgebouwd in de vrije tijd. Daar bespaarde je veel geld mee, maar het duurde dan ook wel lang voor het helemaal klaar was. We trouwden in 1978 en in 1981 werd ik zwanger van onze oudste zoon Jos. Tijdens mijn zwangerschap sloeg het noodlot toe, Gerrit werd ziek. Hij had een bipolaire stoornis (manisch/depressief) en werd opgenomen in het Franciscushof in Raalte. Toen in die tijd wist ik niet wat dat was of betekende. Het was een hel, voor die tijd was dat nooit aan het daglicht gekomen. Maar nu kwam het in alle hevigheid op, van depressiviteit kon hij zo in een manie schieten en deed de raarste dingen. Na een tijdje opgenomen te zijn in Raalte of in Almelo kwam hij dan weer met zware medicatie thuis om te herstellen. Hij kon ook niet meer als commercieel directeur functioneren en kwam zo in loondienst bij zijn eigen bedrijf. Gelukkig waren wij van inkomen verzekerd, maar het was voor Gerrit heel vernederend. Die ziekte verdwijnt niet en stak ondanks medicatie en therapie om de paar jaar de kop weer op. Het was voor hem maar ook voor ons niet te harden. Emiel (1985) is vier jaar na de geboorte van Jos geboren en Sofieke (1987) weer twee jaar later. Uiteindelijk zijn we in 1991 gescheiden. Bij de scheiding kreeg ik het huis en hij had de aandelen in het bedrijf. In 2004 kreeg Gerrit te horen dat hij aan kanker leed en is vier jaar later overleden.

Elly, dit is best een triest verhaal, hoe ben je dat te boven gekomen? Daar kies niet je voor, het overkomt je, daar heb je mee te dealen. Ik heb van huis uit veel meegekregen: volharden, doorzetten en geloven in

een betere toekomst. Ik had wel het huis, maar de hypotheek moet betaald worden en de vaste lasten gaan door. Toen ik gestopt ben met werken ben ik kleren gaan naaien. Dat lukte best aardig. Ik bedacht en maakte zelf kleren ook voor kinderen, wat in die tijd ook heel gewoon was. Ik deed mee aan een naaiwedstrijd in Duitsland en won de eerste prijs, dat gaf mij steun in de rug. Daarna heb ik meegedaan aan een naai- en ontwerp wedstrijd voor dameskleding van dagblad Tubantia. Er waren ruim vijfhonderd deelnemers en ik won de eerste prijs. Dat heeft mij vleugels gegeven. Naast de vele opdrachten van familie, vrienden, kennissen, burens kwamen nu ook opdrachten van kledingswinkels o.a Sans uit Rijssen en Otto Simon om kleertjes voor poppen te ontwerpen. Die zijn overigens later in China in massa gemaakt. Ik ben geleidelijk aan naailessen gaan geven. En dat liep storm en moest elders lesruimte gaan huren om al die activiteiten onder te kunnen brengen. Ik heb weken van 6 à 8 lesgroepen gehad. Ik werkte soms dag en nacht en dat heeft mij geen windeieren gelegd.



Mijn zoon Jos, inmiddels ook ondernemer van een reclamebureau, huurde in hetzelfde pand ruimte. Later besloot ik bij mijn eigen huis een stuk aan te bouwen en heb daar lesruimte gecreëerd. In de zomer verhuurde ik het aan mensen uit Urk die de kerk in Rijssen bezochten. Daar kon ik mooi van op vakantie gaan. Geleidelijk aan werd het geven van naailessen minder, de kleding en kinderkleding werden goedkoper. Het loonde vrouwen minder om zelf kleren te maken. **Maar ja en hoe ging het verder?** Het was een jaar of zes later. Ik was op een verjaardag van mijn schoonzus toen ik Harry Westendorp tegen kwam. Mijn zus attendeerde mij op hem dat hij weduwnaar was en ik vond hem wel aantrekkelijk. Hij nam contact met mij op en stond hij enkele dagen later bij mij op de stoep voor een afspraak. Omdat ik toen een drukke agenda had duurde 't even voor wij een eetafspraak konden regelen. Van het een kwam het ander. We

raakten stapel verliefd. Heel apart om dat op latere leeftijd weer mee te maken. Anderhalf jaar later zijn wij gaan samenwonen in een huis op de Whee. **Weer terug in Goor?** Ja, wij hebben grond gekocht in de Gossinkswede en hebben daar nieuw gebouwd. Harry bracht twee kinderen mee, Ruud en Linda. Ik had drie kinderen Jos, Emiel en Sophieke. We wilden elk kind een eigen kamer geven, dus een groot huis met zes slaapkamers. Het kon toen ook nog met de opbrengst van mijn verkochte huis in Rijssen. Ik heb de naailessen iets geminderd, vijf kinderen opvoeden is niet niks. Dat bleek ook wel. Vrij spoedig werd duidelijk dat ik niet goed met de oudste zoon van Harry door een deur kon. Harry koos partij voor zijn eigen kinderen en besloot elders te gaan wonen. Maar kwam telkens terug, dat herhaalde zich enkele keren. Totdat de kinderen uitvlogen en Harry een andere vrouw tegen kwam. We hebben definitief een punt achter onze relatie gezet. We hebben besloten het huis te verkopen en sinds een jaar woon ik aan de Staringstraat. Heb het huis bijna volledig laten strippen en zo aangepast dat ik een Bed & Breakfast kon beginnen. Ik ben aangesloten bij de AirB&B. Zo heb ik aanvullende inkomsten, ben ik niet helemaal alleen, maar heb wel mijn eigen bedoeninkje. Mijn dochter Sophieke (29) woont tijdelijk bij mij in, zij is zich aan het omscholen tot digitaal kledingontwerper. Zij gaat het wel redden. **Hoe gaat het met je twee andere kinderen Jos en Emiel?**

Jos (36) woont in Antwerpen, hij is ZZP-er en doet reclamewerk voor diamantairs in Antwerpen. Hij is alleen staand. Emiel (32) woont in Amsterdam, wilde naar de filmacademie, maar dat is niet gelukt. Hij is ook ZZP-er en is lichttechnicus bij commercial- en



filmproducties. Zo heeft hij o.a de belichting gedaan van de film Tonio. Hij werkt in een soort collectief met verschillende disciplines. Emiel heeft een aardje na zijn ma. **Ze doen allemaal iets creatiefs en zijn ondernemend?** Dat zeer zeker, het zit blijkbaar in de genen. Ze moeten er hard voor werken, dat heb je als ZZP-er, maar dat doen ze graag.

Over een tijdje ga je met pensioen, hoe kijk je terug? Terwijl ik nog naailessen gaf, had ik een bijbaantje als taxichauffeur. Ik doe het al zo'n 14 jaar. Dat is erg leuk werk hoor, afwisselend en boeiend. Ik wil er nog een jaar flink tegenaan, zodat ik voor mijn pensioen mijn huis helemaal af heb. Hoe kijk ik terug, ja, eigenlijk best wel tevreden en trots, hoewel het met de relaties niet altijd heeft meegezet.

We hebben het nog niet over de Kariboes gehad, hoe ben je daarbij terecht gekomen? Ik heb vroeger aan ballet gedaan, dat was geen optie meer. Ik wilde bewegen. Ik kwam Anita tegen die mij tipte over de clinic bij de Kariboes, heb mij aangemeld bij Jos Schnieder en toen deelgenomen. Dat was in 2011. Sindsdien loop ik twee keer per week bij de zondag- en donderdagmorgengroep. Het zijn allemaal doorzetters en geen 'kwakers', daar hou ik van. Behalve gezonde inspanning is het ook de gezelligheid en ontspanning dat mij bindt. Sinds kort (een jaar) ben ik ook verslingerd aan bridge. Dat is iets dat je nog tot op hoge leeftijd kan blijven doen, is goed voor je hersens en is erg gezellig. Eind april ga ik m'n eerste bridgereis maken en dat zal zeker niet de laatste zijn.



Elly, jouw levensverhaal begon bescheiden maar heeft een boeiend vervolg gekregen met veel hoogte en diepte punten. Dank je voor je oprechtheid en dat je dit met ons wilde delen.

André Bomers

Praoterieje oet de Achterhoek

De Deerntjes (60)

“Boer zoekt vrouw, internationaal” maakt de tongen los van onze deerntjes, beste leu. ‘De deerntjes hebt oaveral verstand van en commentaar op. Ai’j ze heurt praot’n dan deugt d’er weinig van de boer’n.’ Ook mooder dut d’er duftig an met. Het is zondagaovond en de hele dag bunt ze d’er al met bezig e west. Met mooder besprekt ze alle boer’n dee d’er an met doot. Een voor een passeert de revu. An diss’n mankeert dit, an denne mankeert dat. De een hef ’n te grote neuze, de ander slist, diss’n löp krom, denne is ’n watje. De sympathie wil tissentieds nog wal ’ns verschoev’n. En dan de vrouwleu dee d’er an met doot?. Ne veemarkt is d’er niks bi’j. Waor bunt dee vrouwleu op oet, zölt ze wel echt ne boer an de haok will’n slaon? Of wilt ze een leuk snoep reisje naor Zambia, Texas of naor Canada? Of wilt ze graag op televisie kom’n? De deerntjes geeft tiedens de oetzingen begeleidend commentaar en dat liegt d’er neet umme.

Kiek ik vind het ’n good idee um ‘Boer zoekt vrouw’ veur boer’n in Nederland te organiser’n. Maor weurum mot dit veur Nederlandse boer’n e doane word’n dee in ’t boetenland woont? Weg is weg, dan moi’j neet op hangende peutjes teruggekomm’n um dai’j geen vrouwe könt vind’n. Wat is dat noo veur flauwekul?’

‘Vader, wat bun ie oldewets,’ reageert ’t oldste deerntje, ‘de wereld is groot, Nederland hölt neet op bi’j de grenze? Ie vindt oaveral Nederlandse boer’n. Dat is toch een good tek’n? Vind ie neet dan?’

‘Nee natuurlijk neet’, reageer ik onmiddellijk, ‘want de regering zöl zich dit mott’n antrekk’n. De boer’n gaot emigrer’n umdat ze het in Nederland neet oet könt hold’n, geen kante oet könt, de wet- en regelgeving in Nederland verstikkend is en de bureaucratie de spuigat’n oetlöp. Zo noo wet ie ut.’

‘Ach zit toch neet zo te bokk’n’ maant mooder, ‘het is amusement, nem ’t toch toch neet zo serieus.’

‘Ik vind de idealen die de boeren hebben prachtig en de onhandige stuntelige wijzen waarop de boeren hun gevoelens naar vrouwen kenbaar maken, vind ik vermakelijk’ zegt het jongste deerntje. ‘Het programma zit verdomd goed in elkaar, ze weten je steeds te boeien, je bent toch telkens benieuwd wie ze kiezen, wie d’er afvalt.’

‘Ik vind de romantische beelden en opnames die ze mak’n geweldig’ zegt ’t oldste deerntje ‘ie zeet nog ’ns hoe ’t in die landen is. Natuurlijk hop ie dat ze tiedens de oetzing verliëfd wordt op elkaar. Doar zit ik op te wacht’n. ’t Gebeurt altied net neet en dat bunt de triggers.’ zegt ’t oldste deerntje. ‘Wat is dat

noo weer, hoe neum ie dat, trigger? Daor heb ik nog nooit van e heurd.'

'Vader, dat is iets dat oe bindt, vaste hölt, ie wilt zeen hoe dat afloopt.' 'Dat zal wal, daor heb ik geen verstand van. Maar ik vind 't anders maor geld weggooierieje. Alleen maor veur de kiekcijfers, dee bunt heilig. Laot ze 't geld an betere dingen bestede'n.' De deerntjes en mooder reager'n neet. 'Ie mot opholl'n met nöl'n' waarschuwt mooder, 'Dit is veur ons onschuldig vermaak en hier is niks mis met.' 'Trouwens' zegt het jongste deerntje, 'wie zit er het eerste voor de buis? Ruim voor dat het programma begint zit jij er al klaar voor.'

'Dat kump umdat ik naor Studio Sport kiek en naor 't Journaal en dat is één zit.' 'Het gaet oe anders nooit mis en ie hebt oe commentaar ook altied klaar.' reageert 't oldste deerntje.

'Ie hebt van die vrouwleu dee nog nooit op ne boerderieje e west bunt, en dat mot dan in de melkputte an't wark. Daor kump niks van terechte. Ik snap soms niks van de keuzes dee boer'n maakt. As ze ne leuk snuutje hebt of ne paar kere good hebt reageert, valt ze in de prieze. Volgens mien geat het de meeste vrouwleu um het avontuur. Ze hebt geen idee waor ze an begint. Daor wonen in zo'n afgeleg'n gat in Canada, Texas of Zambia valt neet met. Ie mot good tegen de eenzaamheid können.'

"t liekt wal of ie d'er ervaring met hebt. Dee boer'n wilt graag ne relatie en op deze maniere warkt ze zich good in de kieker. En d'er bunt al zo völle duurzame relaties oet ontstaone en baby's gebor'n. Dee formule warkt dus wal' beweert mooder.

'Dat aardige snuutje van Yvonne Jaspers bun ik wal op oet e kekkene. Ze is mien net iets te gemaakt, net iets te aardig en te inlevend. En ze mot natuurlijk naor dee boer'n hen want anders koi'j het neet beoordel'n. En ze gaet dan natuurlijk neet allene, d'er mot 'n paar man met veur de camara, het geluid en de belichting. Het mag wat kosten.'

'Bun ie noo nog an 't raggel'n. Wie blijft kiek'n en ie könt hoge en laege spring'n, kiek'n doow toch.'

'En as de stroom noo 'ns oet völt?' plaog ik.

'Heb 't lef 'ns' zegt mooder en de deerntjes slot'n zich d'er onmiddellijk bi'j an. 'Geen punt, dan kunnen we live gaan streamen via internet op onze mobiel' zegt 't jongste deerntje.

'Dat gaet mien de pette te bov'n en ik zal mien bie de oavermacht van de deerntjes en mooder mott'n neerlegg'n' beste leu. 't programma zöl eigenluk mott'n het'n "Boer, maak je vrij, werp het juk af van de vrouw."

'Ach, wi'j hebt met oe te doon' sust'n de deerntjes. 'Wie kump mien noo 'ns kere help'n' beste leu, 'ik stao altied allene!'

Gait

Even voorstellen.

Sinds augustus geef ik samen met Anoe (Schnieder, red.) de gymlessen op woensdagavond. Ik doe het op mijn manier en dat is iets anders dan de dames gewend zijn van Marjolein Poortman. Ik ben deze uitdaging aangegaan omdat ik altijd in ben voor iets wat ik nog nooit heb gedaan. Natuurlijk ook omdat ik het vanuit mijn praktijk zie en ervaar hoe belangrijk het is om te blijven bewegen. En als ik daar dan een bijdrage in kan zijn, waarom niet.

Ik ben trots op deze dames, dat ze er toch iedere week maar mooi weer staan.

Ik heet Monique Dorsman, ik ben 52 jaar jong. Ik heb 2 kinderen, Leah van 19 jaar en Jorn van 14 jaar. Geboren in Capelle a/d IJssel bij Rotterdam.

Vanaf mijn 11 de tot mijn 35ste heb ik gebasketbald. Ik vind het nog steeds heel fijn om samen in een team te werken of te spelen. Ik was niet echt heel erg goed, maar wel fanatiek en ging altijd voor de winst. Jaren op redelijk hoog niveau gespeeld als bankspeelster van het eerste en een vaste plek in het 2^{de} dames team. Daarnaast deed ik het wedstrijdsecretariaat. Vanaf mijn 18 de ben ik in de zorg gaan werken. Puur omdat ik niets anders wist te doen. Had mijn middelbare school niveaus wel doorlopen, van Atheneum tot Havo en uiteindelijk van school af met een overgangsbewijs van de Mavo. Daarna ziekenverzorgster, A-Verpleegkundige, Intensive Care verpleegkundige. Tot 2009 heb ik in Almelo gewerkt Reizen is een grote hobby van mij. In 1991 en 1993 ben ik 2 maal naar Midden Afrika (Rwanda, Oeganda, Tanzania, Kenia, Zimbabwe), geweest. In 1995 heb ik een jaar op de fiets gereisd door India, Het Oosten en Nieuw-Zeeland.

In 1997 bevallen van een dochter, tijdens de bevalling bekken instabiliteit gekregen. Dit was een heftige tijd, in een rolstoel met een postnatale depressie. Na maanden van revalidatie kon ik het basketballen wel vergeten. Toen ben ik gestart met hardlopen. Eerst een voorzichtige 5 km, en later met aanpassingen in mijn voeding een ½ en een hele marathon. Soms loop ik maanden niet. Wel volg ik elke week pilates lessen. Ook ga ik heel graag skiën.

In 2007 ben ik een eigen Praktijk: Gezonde Energie gestart. Puur door het delen van mijn eigen ervaringen met de voeding. Inmiddels geef ik ook een cursus in voeding in combinatie met het zwembad. Daarnaast ben ik Acces Consciousness® therapeut en opleider. Hiermee help ik mensen hun hoofd leeg maken door overtuigingen, oordelen los te laten. Ze weer bewust maken dat lichaam je seintjes geeft. Ik raak 32 drukpunten aan op het hoofd. Het geeft een gevoel van een hoofdmassage.

Verder ben ik mantelzorger voor een moeder van een vriendin van mij. En ik zorg voor mijn dochter die een hersen/spieraandoening heeft.

En als er nog wat tijd overblijft, zal je mij in de tuin vinden. Met een kopje thee en een mooi boek.

Met mijn levensmotto: "Hoe wordt het nog beter dan dit", is elke dag een feestje, je moet wel zelf de slingers ophangen



Ontdek deze plek

Hoe goed kennen wij onze omgeving? Het zijn richtingaanwijzers waar wij vaak achteloos aan voorbij gaan. Maar waar staat dit paaltje? De redactie stelt uw inzending zeer op prijs, stuur het naar alicebomers@gmail.com.

Piet Paaltjes



#bzt

'Beste boeren, we gaan opzoek naar jullie nieuwe koe-pido'

Helligen Kariboe

Ik bin "gepromoveerd" van de "Sanatoriumgroep" noar de "Rollatergroep" Joa, en ik bin ok nog zo heilig as 'n spinnekop. Wat mien zundag op de "Vreezenbarg" passeerd is, doar was der ene 80 eworden en dee worden mien toch onthaald. Hee kreeg een compleet voedselpakket aneboaden en hee was nog mar net 80. Noe vraag ik oe toch, bin ik deurumme lid eworden van de "Kariboes" en dan verget ze mien. No, ja ik hadde mien verjeurdag zelf ok vergetten. Oaver det vergetten, doar wil 't straks toch nog wel oaver hebben, mar noe eerst mien verhaal.

Een paar joar geleden had ik nogal wat mankementen en toen zag ik een oproep veur een "Clinic" in de plaatselijke suffertjes en in de grote Tubantia. Ik dachte metene an een polikliniek met allerlei dokters, die oe van de kwoalen af könt helpen. Dus ik goa mien anmelden veur dee "Clinics" van de Kariboes. Ik mos mien opgeven bie ene Jan Haas. D'r bint meer van die Jan Allemannen, mar de achternaam Haas had mien wiezer mutten maak'n, want haazn' könt hard loopn". Ik kom doar an de deure bie meneer Haas, hadden ze al een behandelplan veur mien kloar. Ik mos det 3 x in de wekke herhalen en één keer in de wekke zoll'n ze 't mien veurdoon. 't Zol 12 wekke doern', ik dache wat lange, mar as 't mien van de piene en 't ongemak afhelpt, hek 't der geerne veur oaver.

De eerste moal noar de Pp an de Herikerweg Mien God, wat een barg fietsen en auto's waar'n doar en allerlei volk, mar wel völle jonger as ik, ik kon eur grotva wel ween. Toen kwam der ene noar veuren en sprak 't volk too.

Ik dachte an zo'n spirituele gebedsgenezing, zo as ie det eerder nog wel ens op de t.v. zaggen met een dame in 't blauw, die iederene töt leaven wekten, dee op de grond lag. Mar nee, 't mos een ronde worden noar Bomans op een draf met onderweg pauzes en wandelpassen. Veuran en achteran leep dan een dokter van de "Clinics" poli met 'n zweppe. En as dèn achtersten op een fluitje blees, dan mocht ie wandelen. Joa, hardlopen is een vorm van therapie heb ik begreppen. Weer terugge op de Pp. Werden wie verdeeld in snelle genezers, dee neumen ze de sneltreinen en langzame genezers, det waren de dieseltreinen. As beloning was der dan "Koekhappen" met een geneeskrachtige drank.

Noa 12 wekken, op het ende van de kuur, sturen ze ons noar Oldenzaal, "Heil der Kranken"zul ie denken,

't Oldenzaalse ziekenhuis, nee, der mos 5 km oaver de stroate elopen worden, toegejuicht deur völle publiek, dan kreeg ie een lintje en een diploma van enezenverklaring, 't is hier toch gin "Lourdes", vroeg ik mien af. Met 't diploma as bewies kon ie dan lid worden van de Kariboes veur mar € 4 p.m.

Det heb ik dus mar edoan, want ie kriegt ok wel een band met oe "behandelaars" en det gif wel een veilig geveul. Hadden wie ok neudig, want wie gingen in 't donker trainen en manks werd ter afesproken um det um ongeveer 12 uur 's nachts te doen. De eerste keer was bie een adres in Goor. Heb ze hier binnen loopbanden of andere gemene martelwerktuigen, veronderstelden ik? Ging toch wel een betje fremd doar an de Schoolstroate en an 't Bronnincreef, de hele tuin was helverlicht en der stonden een heleboel spookfiguren in de tuin met vlammeende teksten, dit is vast de "Schoktherapie". Toen de schok een betje veurbie was en wie dan eindelijk noar binnen mochten, werd der gefeliciteerd en gekust en dan werd ie an een stoatoafel met 6 andere patiënten ezet met een krat bier deronder en vrachten nootjes en harde wos derboaven.

Det was de "Lotgenotengroep".

Ze deden neet an trainen veur de "Nachtmarathon" of veur de "Vollemoanloop", nee, dit was trainen van de lachspieren.

Ene begon te vertellen oaver det zien vrouw noar de dokter mos en de dokter um vertelden, det zien vrouw an een stofwisselingszeekte leed en doarop antwoorden hee, noe snap ik weurumme mien vrouw iedere wekke nieje klere köch.

Det wie 's nachts noa 3 uur pas thoeskammen en 's morgens neet noa 't wark gingen vanwege de zere spieren, dut neet meer ter zake. Getraind hebbe wie volop en genoten ok.

Willem zonder Zeerte
Potloop, dinsdag 7 februari 2017



Donderdagmorg'n revue.

Joa leu, ik bin d'r zo heenig an wal achter, d'r is binn'n Kariboes ginne groep woar zo allemachtig 'edramd wordt as bie de donderdagmorg'ngroep. Op 't moment as de autoduur'n lös goat begint dat gedram al. Aanleiding is vaak Jan W. den oonderweg van een van de dames 'n lift hef 'ekreeg'n. Joa, Jan kent de auto's van Janny en Anja precies en springt dan behendig oaver de gemeente struuk'n um veural de lift mar neet te miss'n. Lest toen 't zo onmeundig reeg'n, stond hee in te schuul'n. Toen Anja d'r an kwam ried'n, sprung hee met 'n knalgel jeske an, as 'n duveltje oet 't bushokske veur 'n auto um de lift mar neet te miss'n. 't Geet em net as oonze hoond, 'n neuz'n in de loch en hee kan roek'n daj d'r ankomt.



En ondeugn'd, dat bint ze ok op donderdagmorg'n. Op zu'n lang bospad trök Lies nen streep. "Hier muj bliev'n stoan", zegt Lies. Zee gung 200 meter wieter op noar boav'n stoan en as zee fluit'n, mosse wie sprint'n noar boav'n. Dit mosse wie dan 'n moal of dree doen en iedere keer zol't rapper mutt'n. Lies geet noar boav'n en Marietje zegt: "As wie noe voort de aandere kaant 'ns oploopt, hoeft wie oons ok neet te verbeter'n.". Zee had meteen 15 medestanders dus op 't fluitje van Lies, wie allemaal de aandere kaante oet. Schik dat wie hadd'n. En Lies wal het meest. Toch ont kwaam'n wie neet an de opzet van 't spel. Ik vind 't trouwens altied wal knap van Lies hoo zee 't programma veur al dee notoire zeurders toch weer antrekkelijk weet te maak'n. Al vanof 'inloop'n, dan 'n betje oefening'n doen en vervolgens de routes. En veural bie dat betje oefening'n doen is 't neudige gedram ok neet van de lucht. Stoa wie bie zun hoes met 'n sjiek hekwerk 'n betje de bene en de rest van 't lief lös te maak'n zegt Willem teeg'n Jan W., "aj de bene good lös wilt hebb'n, muj ze oaver dat hek till'n," (zaat'n ok nog 'ns van dee punt'n op). Woarop Andre zegt teeg'n Jan, "zol ik met oetkiek'n Jan, veurdaj 't weet heb ie 't gewei d'r anhang'n".

En Andre kan d'r kiek op hebb'n want hee geet geregeld met op jacht en dan muj met 't been wal 'ns oaver 'n droad strien'n. En aj 't been neet hoog genog opbuurt, kan 't wa geveulig wodd'n. Dus hier sprak de erving.

Trouwens met dee lösmaakoefening'n muj mangs neet te kort noast Andre stoan. Ik weet neet wat Alice

mangs in de panne gooit mar d'r komt 's anderdaags beste salutschoot'n vanof. De boon'n rammelt d'r oet.



Wie hebt trouw'ns de leste tied op donderdagmorg'n gin best weer. D'r bint van dee daag'n bie dat 'n heel'n morg'n reegn't. Noe is de deurgewinterde Kariboe neet bang veur 'n spatje water mar leuk is aans. Good in de klere is dan wal belangriek. Jan W. beschikt oaver heel wat shirtjes en jasjes dee hee dan oaver mekaar an hef. Mar in de loop van de tied wordt 't hem te warm en trekt hee steurig meer oet. Bie 't een noa leste shirt zegt hee dan ok "zo, dit is 't leste, aj meer wilt zeen muj betaal'n." Woarop Evelien zegt: "ik dacht dat we dan geld toekrijgen"! Woarop Jan het dan mar op 'n loop'n zet.

Gelukkig bint d'r ok daag'n dat 't wa mooi weer is. Dan komt dan good oet as d'r weer 'ns koffie is. D'r is noe ok 'n klein wandelclubje, Sietske en Annie. En toen Annie jeurig was, zorg'n zee veur koffie met heel veel lekkers. Alleen had heur eig'n Willem hier gin tied veur en ging linea recta noar hoes. Mos 's middags noar de iesbaan en dan heb ie um tien 's morg'ns gin tied neer um koffie te dreenk'n. Dan muj eerst onder 'n douche 't luie zweet d'r ofspeul'n. Mar aj doar zoveul tied veur neudig bint, zit dat luie zweet d'r wa onmeundig vast op. Kost wa schrobb'n



En dat kan nog wat wodd'n, de man geet ok nog weer an 't wark. Noa efkes 'n paar joar an 't pensioen te hebben 'esnoov'n, steet hee noe weer veur de klas. Dat is 's morg'ns weer op tied de deur oet. (noa 't schrobb'n). Ik hop wa dat hee doar meer leiding gef dan bie de Kariboes. Lest zol hee de leiding op donderdagmorg'n oavernemm'n. Noa 'n stukske inloop'n, betje oefening'n, rekk'n en strekk'n, zegt Willem: "noe goat wie van hier noar 'n Pot en weerrumme". Hee begun te loop'n en wie hebt hem neet weerzeen. "En wieleu dan?", zegt Truus, "zo wiet komt wie neet". In good oaverleg hebt wie met de

achterblievers mar oonze eig'n route 'ekooz'n. Zol dat op schoole ok zo goan? Aj Duuts wilt leer'n goa ie mar noar Duutslan, blief doar 'n zetje en komt wier. Kloar is het. Zo kuj as pensionado inderdoad wa weer lesgeev'n.

Inmiddels hef disse groep natuurlijk ok langgetrouw'n in 't midd'n. Gerda en Frans waar'n mar leefst 50 joar 'etrouwd. Dit hebt zee viert met 'n huwelijksreis noar Tenerif. Eff'n weer met 'n beid'n d'r tuss'n oet. Toen ze d'r weer waar'n hef Gerda op koffie met krentenwegg'n trakteert. "Oons Greatske is al 50 joar 'etrouwd," zegt Marietje. "Waar blif de tied. Ik weet nog zo dat 't zun ondeug'nd wichke was". Joa, 't is mooi daj d'r familie bie hebt dee mangs nog iets oet de deuke doot. Zo heurt wie nog 'ns wat.

Ie heurt trouw'ns ok wa wat as Anja good oet'esloap'n is. Dan muj echt wa good op oene woord'n en doad'n pass'n wat zee hef altied 'n pass'n antwoord kloar. Muj Bianka mar 'ns noar vroeg'n. Dee is al zowiet dat ze meteen zeg:. "ja he Anja". En Anja is meeste tied good oet'esloap'n, want zee is al 'n paar uur an 't wark 'ewes veurdat ze noar Goor komt. Helder en scharp deent ze oons dan van repliek.

Bianka hef trouwens 'n good idee in'ebrach op de joarvergadering. Of de Kariboes dit joar met 't borreluurtje ok 'n T-shirt hebt met tekst. Doar wordt noe oaver noa 'edach. En as wie noagoat hoo de tekst'n op donderdagmorg'n oaver en weer vleeft, mut 't neet zo moeilijk weez'n um wat op 'n boek te krieg'n. Zoiets van:

Kariboes bint 't bos gewend, mar goat noe los in de tent. Of: umdat wie altied rent, stoat wie noe stief in de tent.

En zo kuj heel wat bedeenk'n.



"t Mos dan wa in Lange Adem greun, volgens Bianka. Zee is wa aardig an 't integreer'n, want ik weet nog hoo zee gekleed gung op heur eerste schoolfeest!!!! Mar 't doert nog efkes. Dan bint de Haasjes misschien al wa verhuust. Zee hebt 't hoes verkocht en wilt noar Hengel hen. Evelien hef wa zegt dat ze op donderdagmorg'n wa blif komm'n. Joa, zo veel dom gedram wil ie toch echt neet miss'n. In Hengel kent ze dat neet.

Zo, noe hebt wie d'r genug deur'ehaalt en maakt wie d'r 'n end an. De volgende keer mut wie ok nog wat te vertell'n hool'n. En dan is het bienoa schoolfeest.

Ik hop daj mooie Poasken hebt en dat 't veurjaar noe
de goeie kaant oet geet.

De groet'n van Jannoa.

=====

Jarenlang werd de Lange Adem voorzien van stukjes
van wijlen Herman Holthuis. Bijna standaard leverde
hij vier stukjes aan, die graag gelezen werden. Januari
2017 is het al weer tien jaar geleden dat Herman is
overleden. Door het plaatsen van onderstaand gedicht
willen we laten blijken dat we Herman niet zijn
vergeten. Herman was een Kariboe in hart en nieren
en sloeg destijds geen Zundagmorgen over.

Zundagmorgen.

Aj op zundagmorgen um 7 uur opstoat
en ie goat 't veld in
dan is de weald toch zo mooi
vanzelf kriej goeien zin

Gin mense is ter hoast op de been
ze lignt nog op één oor
ze sloapt wal tot een uur of tien
heurt neet 't vooglenkoor

Soms zol ik willen ropen dan
leu, heur ie dat dan neet
meanske kom d'r toch is oet
't mooiste van'n dag vergeet

Een kleine ree springt oe veurbie
met oetgestokken kop
't is net of datte zeggen wil
kiek, bun ie ook al op

dauwdruppels hangt 'r an 'n blad
de wilde planten bleujt
soms loopt d'r beeste in de wei
woar 't grös mar steeds weer greujt

de zun koomp in 't oosten op
'n merel zingt zien leed
't is allemoal net 'n groot feest
mar völ leu zeet dat neet

ak zundagmorgen vrog opstoa
en ik goa 't veld in
dan veul ik mie zo dankbaar
da'k in Goor geboren bin

Herman Holthuis

Netwerk

Bij opgravingen in de Russische bodem tot op een
diepte van 100 meter hebben Russische
wetenschappers resten gevonden van koperdraden
met een geschatte leeftijd van 1000 jaar.

De Russen trokken hieruit de conclusie dat hun
voorouders reeds 1000 jaar geleden beschikten over
een koperen communicatienetwerk.



Om niet achter te blijven zijn de Amerikaanse
wetenschappers ook hun bodem gaan afgraven
waarbij ze op een diepte van 200 meter resten van
glasvezels aantreffen. Deze vezels bleken na
onderzoek zo'n 2000 jaar oud te zijn, waaruit de
Amerikanen concludeerden dat hun voorouders reeds
2000 jaar geleden een zeer geavanceerd
glasvezelnetwerk in gebruik hadden. En dat zo'n 1000
jaar voor de Russen!



Bie opgravingen in de Twentse bodem, tot op een
diepte van 5000 meter hebt wetenschappers totaal
helemaal niks veunden. De leu oet Twente
concludeert hieroet dat 5000 joar geleen de oale
Tukkers reeds beschikten oaver
'n DROADLOOS NETWERK!



Die verrekte Tukkers ok, bunt wie weer de tied
veuroet!!!

De Uitsmijter (1)



Ingrediënten

- 300 g ongezoeten amandelhazelnootmix (bakje 175 g)
- 200 g honing
- 1 tl bakpoeder
- 1 tl kaneel , 1 tl zeezout
- 1 el arachideolie
- 250 g Mon Chou zacht & luchtig (roomkaas)
- 2 el citroensap
- 200 g plantaardige variatie op yoghurt naturel (beker 500 g)
- 200 g blauwe bessen
- Keukenspullen keukenmachine metalen quichevorm met losse bodem

Bereiden

1. Verwarm de oven voor op 175 °C. Maal de notenmix met 150 g honing, het bakpoeder, kaneel en 1/2 tl zeezout in de kom van de keukenmachine tot een grofkorrelig deeg. Vet de vorm in met de olie. Duw het deeg met vochtige handen in de vorm tot een egale laag. Bak in ca. 15 min. goudbruin in het midden van de oven.

2. Duw de bodem met de bolle kant van een lepel nog een beetje aan op het moment dat de taartbodem uit de oven komt. Laat in 1 uur helemaal afkoelen. Doe de roomkaas, het citroensap, de rest van de honing en de yoghurt met de rest van het zout in een kom en meng met de staafmixer tot een egaal, romig mengsel. Schep de vulling op de notenbodem. Laat minimaal 4 uur opstijven in de koelkast.

3. Neem de cheesecake uit de koelkast en leg de blauwe bessen erop met de kruintjes naar boven. Je kunt het fruit aanpassen aan het seizoen en de amandelhazelnootmix vervangen door notenmix naturel.

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. Anoeck 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