



Nieuws & Informatie brief juni 2025

11^e jaargang nummer 6.

29-5-2025

Van het bestuur / de redactie.



Het bestuur en de redactie van de Nieuwsbrief die, elke maand bij u in de bus rolt, is voortdurend bezig om de vormgeving aan te passen aan de eisen van de tijd. Als u ideeën hebt of als u denkt dat kan beter, laat het dan vooral weten! De indeling van deze Nieuwsbrief is deze maand iets gewijzigd. De eerstkomende activiteit is onze bus-dagtocht naar Urk en "Pantropica". De activiteitencommissie wil graag alles zo goed mogelijk voorbereiden en doet dan ook een beroep op uw medewerking wat betreft uw aanmelding vóór 1 augustus. (zie aanmeldstrook laatste pagina)

Kijk voor een volledig overzicht van de komende activiteiten en de algemene informatie in de nieuwsbrieven of op onze webpagina: www.sbs-sleen.nl.

Vanaf deze plaats willen wij allen die te kampen hebben met gezondheid binnen het gezin, familie vrienden, bekenden een hart onder de riem te steken en iedereen al het goede toewensen

Bestuur.

Voorzitter	Anneke van Engen	06-13384720
Penningmeester	Bert Wessels	0591-361902
Secretaris	Henk Schuurke	06-31578862
Leden	Mans Snijders	0591-232277
	Miep Schepers	0591-361806
	Miny Bos	06-53333701
	Hennie Heeling	06-42935827



Commissieleden.

Fietsen	Ed Sterke	0591-227051
Fietsen	Bert Bultena	06-46220488



Activiteitenagenda Senioren Belang Sleen e.o.

5 of 12 juni	Fietsen
3 of 10 juli	Fietsen
7 of 14 augustus	Fietsen
11 of 18 september	Fietsen
5 september	Bus dagtocht
12 & 13 september	"Wildmanrun"
16 oktober	"Op de vleugels van de wind"
29 november	Viering 10 jarig bestaan
18 december	"Kerstbingo" afsluiting verenigingsjaar 2025

Voor ALLE activiteiten kunt u zich aanmelden bij onderstaande leden:

Miep Schepers: 0591 - 361806
secretaris: 06 - 31578862
secretaris@sbs-sleen.nl

Aanmelden en meedoen.

Voor de meeste activiteiten vragen we of u zich aan wilt melden. Dat vragen we vanwege organisatorische of financiële redenen. Als er te veel aanmeldingen zijn, dan leggen we een wachtlijst aan. Als u zich aangemeld heeft en er komt onverhoopt iets tussen, wilt u ons dat dan ook even laten weten. Wij kunnen dan mensen die op de wachtlijst staan blij maken.

Voor sommige activiteiten vragen we een financiële bijdrage van onze leden. Niet-leden kunnen vaak ook meedoen maar betalen dan wel iets meer.

Minder draagkrachtige ouderen kunnen een voucher (een soort vrijkaart) krijgen voor deelname aan de SBS e.o.-activiteiten en/of het SBS e.o.-lidmaatschap.

Informatie en aanmelden bij "Coevorden Doet Mee", Kasteel 1, 7741 GC Coevorden, www.coevorden.nl, Tel: 14 0524 , E-mail: info@coevorden.nl

Belangrijke telefoonnummers:

Alarmnummer	112	voor doven en slechthorenden: 0900-8112.
Politie (algemeen)	0900 – 8844	voor doven en slechthorenden: 0900-1844.
Brandweer (algemeen)	0592 – 324660	Kazerne Boelkenweg.
Huisartsenpost	0591 - 361689	van 08:00 – 10:15 / 10:30 - 12:00 / 14:00 - 17:00 uur.
Herhaalmedicatie	*	* Ophalen tussen 15:00 – 17:00 uur.
Huisartsenspoedpost	088 - 0504030	van 17:00 – 08:00 uur en weekenden.
Icare wijkteam Sleen	0522 – 277032	Overdag van 07:00 – 23:00 uur.
Icare Zorgcentrale	0900-8833	's-Nachts van 23:00 – 07:00 uur.
Fysiotherapie Sleen	0591 – 361255	
Tandarts	0591 - 361720	
Tandarts spoedgevallen	0900 - 8602	
GGZ Drenthe	0592 - 33 48 00	
Dierenambulance	088 – 1441441	
Bibliotheek	088 - 0128260	
Gemeente Coevorden	14 0524	
Meldpunt discriminatie	0800– 0880	
Meld Misdaad Anoniem	0800 - 7000	
Opsporingstiplijn	0800 – 6070	
Vervoerspoule	06 – 53333701 (Miny Bos) 06 – 51693505 (Wim van der Krogt)	

(alleen in geval als ander vervoer niet mogelijk is)



Website van SBS e.o.

www.sbs-sleen.nl De meest belangrijke zaken staan erop. Activiteiten, Nieuwsbrieven van 2016 tot heden, enzovoorts. N.B. De agenda blijft ook op Sleen- Web staan. Mist u iets? Geef dit dan even door aan de secretaris.

Wel eens een storing of probleem bij het computeren?



Iedereen die met een computer / laptop werkt krijgt op een keer hinder van een onverklaarbare storing. De boel slaat op tilt, men komt er niet meer uit en weet niet wat te doen. Beste leden blijf kalm en "geen paniek". We hebben iemand in ons midden, die u misschien kan helpen om het probleem op te lossen. Bel even met onze secretaris Henk Schuurke, 06-31578862 of

penningmeester Bert Wessels, 0591-361902. Dan wordt er voor gezorgd dat onze IT-specialist contact met u opneemt. Hij doet in ieder geval zijn best om de computer / laptop weer aan de praat te krijgen.

Komende activiteiten / bijeenkomsten



Bus-dagtocht 'Urk & Pantropica'. De bus van Henri "Noordenreizen" rijdt dit jaar op **vrijdag 5 september** naar Urk en Luttelgeest in de Noordoostpolder. We vertrekken vanaf de molen om 8:30 uur.

Aanwezig zijn om 8:15 uur!

Urk is natuurlijk bekend om de klederdracht, zijn vis, de haven en de tv serie. "Pantropica", is een geheel nieuwe opzet van de voormalige

orchideeën hoeve. Voordat we in "Pantropica" arriveren genieten we in Urk van de koffie/thee met gebak. Hier kunnen we ook nog even de 'Urker' sfeer opsnuiven. Naast de prachtige bloemen en de tropische sferen genieten we in "Pantropica" van een zogenaamd 12 uurtje. (lunch) Na de lunch verder rondkijken en genieten van al het moois.

Opgeven tot 1 augustus!

U kunt zich voor deze reis opgeven **vóór 1 augustus**. **Daarna kunnen ook niet-leden zich opgeven**. De aanmelding is pas definitief als de verschuldigde kosten zijn overgemaakt op het bankrekeningnummer van de vereniging! NL25 RABO 0307 5949 47. € 45,00 per persoon, onder vermelding: 'Bus-dagtocht 5 september'.

Als u zich heeft opgegeven en de reis heeft betaald, gaan we er vanuit dat u ook daadwerkelijk meegaat. Bij afzegging of annulering van de aanmelding vindt er in principe geen restitutie van de deelnamekosten plaats; alleen in zeer uitzonderlijke situaties kan de reiscommissie besluiten over te gaan tot restitutie.



Verslagen van activiteiten / bijeenkomsten

1^e fietstocht 2025.

De eerste fietstocht van dit jaar was een succes. Ed vertrok met 6 dames voor een rit richting Dalerveen. Er werd even gepauzeerd bij café Boerhoorn. Er is volop genoten van de mooie omgeving en het prachtige fietsweer. De volgende tocht staat gepland op 5 juni.

Lentebingo 15 mei.

De 'Lentebingo' is druk bezocht. Er waren zo'n 60 leden gekomen om voor de mooie prijzen te 'strijden'. De activiteitencommissie heeft ook dit keer bijzonder veel aandacht besteed om een mooi pakket samen te stellen. Zoals u van ons gewend bent worden alle inkopen in principe gedaan in onze woonkernen. Omdat dit de laatste activiteit was voor het zomervakantie werden er lekkere hapjes rondgedeeld. Dit viel letterlijk en figuurlijk goed in de smaak.

Voor u gelezen

Valse e-mail van CJIB over verkeersboete



Oplichters sturen vaak een **nepmail** over een openstaande verkeersboete van honderden euro's. Ontvangt u een mail uit naam van het Centraal Justitieel Incassobureau? Wees alert! Daarin staat uitgelegd dat u door het rood reed. Met als gevolg een flinke verkeersboete, die u nog niet betaald zou hebben. Daarna volgt een overzicht met de details van de overtreding en de boete. Tot slot staat er de oproep om het bedrag te betalen via een tikkie.

Nooit via mail!!!!!! Ga niet in op de mail. Het CJIB mailt, sms-t of appt u nooit over een boete, aanmaning of betalingsachterstand. Verwijder daarom elk bericht van het CJIB hierover.

(Bron: Seniorweb)

Dit is waarom u beter slaapt na een stukje kaas



Overweegt u een (klein) kaasplankje na de maaltijd? Twijfel dan niet langer (tenzij u een lactose intolerantie heeft). Uit onderzoek blijkt namelijk dat een blokje kaas uw nachtrust ten goede kan komen. Hoe dit precies zit leggen we uit.

Veel Nederlanders kampen met slaapproblemen.

Uit cijfers van het CBS blijkt dat 1 op de 5 Nederlanders problemen heeft met slapen. Om de nachtrust te verbeteren zijn er verschillende dingen die u kunt proberen. Denk bijvoorbeeld

aan slapen in een donkere slaapkamer of goed ventileren.

Maar voor kaasliefhebbers die slecht slapen is er goed nieuws, want volgens The British Cheese Board (weliswaar een voormalige Britse belangenorganisatie voor kaasproducenten) zou ook kaas de slaap bevorderen.

Tryptofaan in kaas zorgt voor de aanmaak van serotonine en melatonine.

Kazen, met name harde kazen zoals cheddar, Goudse kaas en Parmezaan, bevatten relatief veel tryptofaan in vergelijking met andere voedingsmiddelen. Tryptofaan is een stof die zorgt voor de aanmaak van serotonine en melatonine. Serotonine heeft een kalmerend effect, terwijl melatonine helpt bij het reguleren van het slaap-waakritme. Dit zorgt er samen voor dat u sneller in slaap valt en ook dieper slaapt. Een kleine kanttekening: het gaat wel om kleine effecten.

Naast het voordelige effect op uw nachtrust, heeft een kleine portie kaas in de avond ook andere voordelen. Zo bevat het namelijk ook eiwitten en vetten die zorgen voor een verzadigd gevoel, wat nachtelijke trek kan verminderen. Bovendien levert kaas calcium, wat niet alleen goed is voor uw botten, maar ook een rol speelt bij de melatonineproductie.

Er zijn (uiteraard) ook nadelen;

Toch is het niet allemaal alleen maar hosanna, want er zitten natuurlijk ook nadelen aan het eten van (te veel) kaas. Dit komt doordat er ook zout en verzadigde vetten in het zuivelproduct zitten. Grote porties vlak voor het slapengaan kunnen uw spijsvertering dan ook juist belasten (naast dat dit niet goed is voor de gezondheid). Het gaat dus om balans: een paar kleine blokjes zijn (voor een goede nachtrust) voldoende.

Er is geen bewijs voor nachtmerries door kaas

Denkt u nu: zorgt kaas niet juist voor nachtmerries? Dit wordt al lange tijd door veel mensen gedacht. Toch weerlegt Tore Nielson, professor aan de Universiteit van Montreal en gespecialiseerd in dromen en nachtmerries, dit bij de BBC. Hier zou geen concreet bewijs voor zijn. Wel kan de mythe zelf er volgens Nielson voor zorgen dat u minder goed slaapt.

(Bron: Metro Nieuws, Flair, LINDA, BBC. Foto: Shutterstock) Publicatiedatum: 18 mei 2025.

Drenthe



Drenthe wordt qua vorm wel vergeleken met een omgekeerd soepbord. Centraal ligt het Drents Plateau. Een hoogvlakte die tussen de tien en twintig meter boven het

zeeniveau ligt en waar de grond droog is. Aan de randen van het plateau ligt de grond een stuk lager en is de bodem natter. Deze drassige “randen van Drenthe” waren van grote invloed op de geschiedenis van Drenthe.

Bufferzone

Al in de prehistorie vormde de natte rand van Drenthe een bufferzone tussen Drenthe en de buitenwereld. De uitgestrekte velden, heide met vennen en moerassen maakten het land moeilijk begaanbaar. Slechts op een paar plekken kon men van buiten de doorsteek maken naar de hoger gelegen, droge zandgronden.

Veenontginningen



In de loop der eeuwen groeide er een dik veenpakket in de lager gelegen delen van de provincie. Wanneer [veen](#) opdroogt, ontstaat turf. Een zeer goede brandstof die je kunt vergelijken met olie en gas. Het veen vormde een goede verdienste voor de Drenten. In de 11e eeuw werd vanuit verschillende boermarkes in Drenthe begonnen met het ontginnen van veen. Tussen de 11e en 16e eeuw ontstaan op de zandruggen tussen het veen verschillende ontginningsdorpen, waaronder Wapserveen, Nijensleek, Zuidlaarderveen, Eexterveen, Gieterveen en Gasselternijveen.

Handel in het bruine goud

In de 17^e-eeuw kwam de handel in turf pas echt goed op gang. Het waren Amsterdamse kooplieden die aan de basis stonden van de grootschalige turfindustrie. Rijk geworden door de bloeiende wereldhandel, investeerden zij in de aanleg van kanalen. Zo werd in 1627 de Hoogeveense Vaart in gebruik genomen, die Hoogeveen via Meppel met de Zuiderzee verbond. Vanaf de Zuiderzee konden de schepen met turf Amsterdam bereiken, waar de turf werd gebruikt in de huizen en fabrieken van de kooplieden.

Nieuwe Drentenaren



Het graven van de kanalen en dwars daarop brede sloten ("wijken") had ook een tweede belangrijk doel. Het zorgde voor de afwatering van de veengebieden, waardoor het veen droog kwam te liggen en klaar was om als turf te worden gewonnen: dit gebeurde door de turf in plaggen af te steken, en vervolgens over de kanalen naar hun bestemming te vervoeren. Voor het afsteken van de enorme hoeveelheden turf, vestigden zich vele duizenden arbeiders in Drenthe. Zij

vestigden zich in kleine plaggenhutten en huisjes dichtbij de veenafgravingen. Ook vanuit Duitsland trokken grote aantallen seizoenarbeiders naar Drenthe om in de turfindustrie te werken. Zij werden [Hannekenmaaiers](#) genoemd.

Nieuw landschap

De turfwinning veranderde het karakter van Drenthe in hoog tempo. Het landschap werd doorsneden door grote kanalen en in de veenkoloniën ontstonden tientallen nieuwe dorpen. Op de gronden die vrijkwamen bij het afgraven van het veen, vestigden zich nieuwe boeren die de gronden gebruikten voor akkerbouw en veeteelt. De nieuwe boeren waren vaak afkomstig van buiten de provincie. Het altijd zo geïsoleerde en rustige Drenthe, met zijn boermarken en grote mate van saamhorigheid, veranderde onder invloed van de drukte aan de randen. (Bron: "terug in drenthe")

Nieuws en activiteiten van andere lokale verenigingen / organisaties

Wildmanrun:



De organisatoren van de jaarlijks terugkerende "Wildmanrun" heeft weer een beroep gedaan op de medewerking van onze leden. Dit is een prachtig evenement en trekt een paar duizend deelnemers uit alle windhoeken uit binnen en buitenland. Onze assistentie bestaat uit het begeleiden van de deelnemers bij de diverse obstakels in en om Sleen. Het is beslist geen zware klus maar wel heel gezellig! Voor een lunchpakket wordt gezorgd en na afloop kunt u aanschuiven voor een gezamenlijke maaltijd. Daarnaast levert het ook nog een financiële

bijdrage op voor de verenigingskas. Opgave kan bij [Elly Ziel: 06-30887423](#) of bij de secretaris: 06-31578862 of secretaris@sbs-sleen.nl.

Oproep van Dingspelkoor (herhaalde oproep)

Wij zijn op zoek naar nieuwe leden! Het Dingspelkoor is een koor, begeleidt door een professionele dirigent/pianist, de leden zijn seniore amateurzangers, die gezelligheid en saamhorigheid hoog in het vaandel hebben staan.

Verwacht dus geen "Groot Italiaans Operakoor" maar een gezellige ochtend waar wij samen zingen en een aantal keren per jaar op locatie een zangmiddag verzorgen.

Op dinsdagmorgen van 10.00 uur tot 11.30 uur zingen en leren wij nieuwe en oude hits in zowel het Drents als in het Nederlands, in de kantine van de sporthal Sleen.

Kom een keer vrijblijvend kijken, een kopje koffie staat voor u klaar!

Wilt u meer informatie neem dan contact op met ons op: Ineke Kruizinga 0591-362111 of met Mans Snijders 0591-232277

Diabetesvereniging Nederland

De Diabetesvereniging Nederland organiseert een wandeling in ons mooie dorp: Gees.
Zin om mee te gaan? Zie onderstaande:

Wil je een mooie wandeling maken en met anderen ervaringen uitwisselen?

Ook in 2025 organiseert Regio Drenthe van de Diabetesvereniging Nederland elke maand een natuur- of stadswandeling van ongeveer circa 5 km ergens in Drenthe.

Na afloop gaan we samen een kopje koffie/thee drinken.

Voor leden is meewandelen gratis, niet leden betalen een bijdrage van € 3,00.

In juni wandelen we in Gees.

- In Gees is er de keuze tussen een wandeling van 5 km. of van 11 km.
- Datum: **Zaterdag 21 juni 2025**
- Startlocatie: Restaurant/ijssalon Talenti, Dorpsstraat 1, 7863 PA Gees
- Tijd: 10.30 uur

Informatie en aanmelding:

Robert Kosse

E-mail: dvndrenthe@hotmail.com

Tel. nr.: 06-15418766

Let op: De daaropvolgende wandeling is op 19 juli in Vries.

(Bron: Maatschappelijk Welzijn Coevorden, Harma Bos – Buurtsportcoach Gezond Coevorden)

Aardbeien



Moeten aardbeien gewassen worden voor het eten en hoe maakt u ze schoon?

Publicatiedatum: 23 mei 2025

Aardbeien zijn weer in het seizoen. Van mei tot en met september komen ze van eigen bodem. Lekker om ze dus eens in huis te halen. Maar voordat u ze gaat eten, moeten ze dan gewassen worden? En hoe maakt u ze het beste schoon?

Wel of niet aardbeien wassen? Er gaan diverse theorieën rond online over het wel of niet wassen van aardbeien. Volgens Het Voedingscentrum is het verstandig om groenten en fruit af te spoelen onder stromend water. Op deze manier spoelt u vuil en stof eraf.

Was hierom de aardbeien wel

Met name mensen met een kwetsbare gezondheid, zoals ouderen en mensen met een verminderde weerstand kunnen sneller een voedselinfectie oplopen. In dat geval is het belangrijk om hygiënisch te werken en daarom de zomerkoninkjes te wassen voor het opeten.

Laat in dat geval het stuk fruit nog wel heel. Vul een bak met (koud) water en dompel de aardbeien hierin. Wanneer u ze onder de stromende kraan afspoelt, kunnen ze kneuzen, zonde natuurlijk. Snijd daarna pas het steeltje en kroontje weg. Aardbeien werken een beetje zoals een spons, dus ze zuigen dan water op. En dat zorgt ervoor dat de heerlijke smaak van zomerkoninkjes afneemt.



Alleen schoonvegen is anders ook voldoende

Voor andere doelgroepen is het niet per se nodig om aardbeien te wassen voor gebruik. Een beetje schoonvegen met een doekje of papiertje kan ook al helpen. Snijd daarna het kroontje en de steel weg.

Zin in zomerkoninkjes gekregen? We geven u geen ongelijk! Zo los uit de hand zijn ze al heerlijk, maar gemarineerd is ook een traktatie. Bijvoorbeeld met balsamico azijn of met vlierbloesemsiroop. De recepten staan op **Heel Holland Bakt**. Of wat dacht u van **een aardbeienslof**? Een salade met **geitenkaas en aardbeien**? Of een **aardbeienspread** voor op brood? Heeft u veel (rijpe) zomerkoninkjes? **Maak dan eens zelf jam.**

(Bron: Het Voedingscentrum, Albert Heijn, archief. Foto: Shutterstock)

Puzzelen

Oplossing mei-puzzel

Onder de goede oplossingen wordt via loting de winnaar beloond met een tegoedbon ter waarde van € 10,00. Te besteden bij de lokale bedrijven. De oplossing kan worden ingeleverd / ingezonden aan: SBS e.o. Broekveldstraat 33, 7841 BB, Sleen, of per email aan: secretaris@sbs-sleen.nl.

Uiterlijke inzendingdatum altijd voor de 1^e van de maand.

Het aantal inzendingen bedroeg deze maand 4.

De winnaar van de "maart/april-puzzel" is geworden: **H** en ontvangt dan ook de waardebon.

H van harte gefeliciteerd.



Oplossing mei - puzzel. "Tien jaar" Senioren Belang Sleen e.o.

B	O	E	T	E	D	O	E	N	I	N	G	T	C	IJ	IJ	O
K	P	O	O	H	S	I	N	L	I	U	V	I	H	Z	E	V
IJ	G	R	O	D	K	T	E	T	L	O	H	L	E	E	K	E
L	E	E	P	N	A	E	M	H	S	M	U	R	F	R	B	R
E	O	K	P	H	S	G	R	J	D	N	I	A	A	W	E	B
K	L	R	E	T	S	E	E	M	D	N	A	B	R	E	V	O
IJ	P	E	R	Z	A	M	H	N	D	T	E	P	W	R	E	E
L	S	W	V	A	W	O	C	U	S	L	O	K	P	K	L	K
E	N	E	L	A	H	E	S	T	O	E	R	H	E	I	D	I
G	E	D	A	C	H	T	E	S	P	R	O	N	G	B	N	N
R	O	E	K	L	R	K	B	F	B	E	W	A	K	I	N	G
E	I	M	T	I	N	O	P	S	T	E	L	L	I	N	G	O
V	P	F	E	A	A	M	O	V	E	R	B	L	IJ	V	E	N
N	M	A	B	M	P	I	H	C	S	N	E	T	A	R	I	P
O	A	T	L	E	E	N	D	E	F	I	N	I	E	R	E	N
R	K	S	U	E	I	G	I	T	S	E	R	P	N	E	E	D

T	I	E	N	J	A	A	R
S	E	N	I	O	R	E	N
B	E	L	A	N	G		
S	L	E	E	N		E	O



De reis die gepland staat voor vandaag gaat naar de Gelderse heidevelden en de omringende natuurgebieden. Dus al vroeg in de ochtend hees ik mij in mijn sportiefste kledij; fietsen mee op de trekhaak en snel via 't eng op naar de A 37. Na Meppel en Zwolle gepasseerd te zijn, rijden we al snel Gelderland in, genieten gelijk van de prachtige natuur. Ons voornemen is om de auto te parkeren en per fiets verder te reizen. Dus wisselen we van voertuig en vervolgen onze weg. We kunnen drie kanten op. Naar oost, west of zuid. Ik gooi een handje zand omhoog, en met deze zwiep kunnen we bepalen uit welke hoek de wind waait. We gaan, klaar voor de rijtoer en fietsen tegen de wind eerst naar het westen. Dan passeren we een klein beekje, waarin beverdammen zijn gebouwd, maar helaas geen bever meer te zien is. Het beekje mond uit in een meertje waar dan wel het spoor van een otter loopt. Dat duidt er dan weer op dat er waarschijnlijk mosselen in dat meer aanwezig zijn. Door een bos-hoek komen we op open vlakte met prachtige paarse velden van heide. Dat onze lieve Heer deze pracht ook voor ons tentoonspreid is een waar genoegen. We draaien langzaam naar het zuiden; Zeeland laten we 'links' liggen; zelfs Rozendaal halen we niet. In de verte ligt een klein dorp waar 2 ooievaars zich hebben genesteld. Vrouw eiber geniet kennelijk van haar hoge horst op de schoorsteen van een huisje. Hoog op een paal staat ook een ooievaarsnest nog te wachten op bewoning. Zuidwaarts rijdend word het steeds warmer ; dus is het tijd om een pauze in te lassen en een versnapering te nemen in de vorm van een ijs hoorntje een appeltje en een peperkoek. Het is beslist geen armoede om hier even op te steken. Ik heb de appel ter nauwer nood op of de leden van ons gezelschap zetten zich al weer in beweging. We stappen uit de schaduw van een enorme linde en huppelen naar onze fietsen. Een groep ruiters galoppeert ons nog snel voorbij, de manen wapperend in de wind. De voorste ruiter hanteert de teugel met strakke hand, zodat de dieren geen vluchtgedrag kunnen tonen . Ook wij stappen op en zo gaand eren wij de Gelderse manier van natuurbeheer. Oostwaarts komen we via een zwarte weg langs een hele rij essen met daar in holten alwaar holenduiven prachtig in zouden kunnen broeden. De voeten worden nog eenmaal stevig op de pedalen gezet richting het noorden en de parkeerplaats alwaar we onze auto hebben achtergelaten. Snel naar huis, waar we onze burens kunnen vertellen, dat de leus wel klopt: "Gelderland levert je mooie streken".

Op de valreep ontvingen wij informatie voor een interessant uitje:

Seniorenparty Voor een gezellige middag op dinsdag 22 juli a.s. bij Restaurant Wielens in Noord-Sleen. Tijdstip 14:30 – 16:15 uur (zaal open vanaf 13:45 uur) De entree is € 10,00.

* Kaartverkoop via Anny Kamping 06-12240575 of Alie Roeles 06-11118824 of per e-mail: anny.kamping@gmail.com. / alie_roeles@hotmail.com.

Let op: kaarten bestellen voor 1 juli en vooraf betalen.

Wat wordt er geboden? "KAPPIE", zanger/entertainer brengt een bruisende show vol muziek en gezelligheid speciaal afgestemd op de hedendaagse senioren. Zijn repertoire bestaat uit herkenbare Nederlandstalige, vleugje Engelstalige en Duitstalige muziek, met bekende hits van toen en nu.



Mis dit muzikale hoogtepunt niet en kom gezellig 22 juli en zing mee, dans mee, haak aan en beleef het.

KAPPIE

<https://www.kapiemusic.nl>