

WIJ OUDEREN

nieuws van de Seniorenvereniging Alkmaar

Lid van de Federatie van Algemene Seniorenverenigingen [FASv](#)

Deze is aangesloten bij de [Koepel Gepensioneerden](#)

Jaargang 11 nr 3

Uitgave september 2024

Het volgende ledenbericht komt uit in

November 2024



van de bestuurstafel

De zomer is weer voorbij en wij de Senioren Vereniging Alkmaar gaat weer beginnen met haar activiteiten.

Zoals u in dit bericht kunt lezen gaan we weer Bingo en Klaverjas spelen, de data staan ook in het ledenbericht, we hopen dat we jullie allemaal in goede gezondheid terug zien.

We gaan dit jaar met de najaarsexcursie dichtbij huis, namelijk naar Schoorl. Met het treintje door de duinen, het zal best heel bijzonder worden want zoals u misschien wel hebt gehoord of gelezen is er een hele nieuwe situatie. Waar normaal de duinen droog zijn is er nu heel veel water te zien. Ik hoop dat er heel veel mensen meegaan want dit is echt heel bijzonder. Ik heb een hele poos in Schoorl gewoond en heb dit nog nooit gezien.

Namens alle bestuursleden tot gauw.

Joke van Lienen

VERANDERING KLAVERJASSEN

De vorige keer meldde ik dat Nel Groot de hooners waarnam bij het klaverjassen. Nu gaat het niet zo goed met de gezondheid van Nel. Het bestuur bedankt haar voor haar liefdevolle en creatieve manier van organiseren bij het klaverjassen, Het was super. Wij wensen haar heel veel kracht en sterkte toe. We hebben een nieuwe enthousiaste coördinator gevonden en dat is Tiny van Wingerden. Ze is een bekend gezicht bij de klaverjassers ze weet van de hoed en de rand. We wensen Tiny heel veel succes toe met de organisatie. We hebben er alle vertrouwen in. Haar telefoon nummer is 06-49757105.

Het vragen uurtje

Wanneer u vragen heeft kunt u die aan Tina stellen. Liefst via de mail maar de telefoon is ook prima. Het is meestal zo dat de vraag op meerdere mensen slaat dus lezen die ook het antwoord .Het maakt niet uit wat u wilt weten Tina doet haar best om u te helpen. Tel .en whatsapp 06-49935912. Of chrissijm@gmail.com. Ik geef het door en het komt dan helemaal voor elkaar.

AGENDA

Vanaf maandag 11 september

is er weer elke week klaverjassen van 13.15 tot 16.00 uur. U heeft altijd prijs en het eerste kopje koffie of thee is gratis

Vanaf woensdag 13 september

is het elke week bingo van 13.30 tot 15.45 uur de bingo bordjes zijn 2,50 per stuk en de lootjes zijn 0.50 per lot. Het eerste kopje koffie of thee is gratis met wat lekkers erbij en bij de borrel is er ook een lekker hapje. Ook hier is het altijd prijs. Kom op tijd. Als je op je vaste plekje wilt zitten. Ben je nieuw en wil je naar de bingo gaan. Bel Gre even of er plaats is. Voor de vakantie was het vol, maar misschien is er nu weer een plekje vrij. Telefoon nummer van Gre is 06-11196659.

Het goede nieuws is dat ondanks alles duurder is geworden de prijs van het klaverjassen en de bingo voorlopig hetzelfde blijft.

Goed hé

Op 27 september gaan we weer met Joyce uit eten

Op 17 oktober is ons uitje met de zonnetrein in Schoorl



Op 27 september gaan we weer samen met Joyce uit eten. Dit keer heeft Jocey haar keuze laten vallen op een zeer goed aangeprezen Grieks restaurant MYLOS het heeft diversen Griekse specialiteiten op de menukaart staan. Het adres is Marktstraat 2 B tel. 072 5157352. Bij Joyce zijn er problemen met de p.c. dus graag aanmelden per telefoon voor 17 september. Haar telefoon nummer is 072 5122337. Op 27 september graag om 17 uur aanwezig zijn.



Voorzitter: Joke van Lienen
Tuinderspad 145 1813CX Alkmaar
Liene029@planet.nl 072-5125646
Verzorgt de busuitjes

Secretaris: Nicoline Roukema 06-20686844
Waalstraat 335 1823 ER Alkmaar
nicolineroukema@gmail.com
verzorgt de felicitatie afdeling

Penningmeester: Kees Wiersma
Westerweg 47 1815 DC Alkmaar
c.wiersma@tiscali.nl 072-5117118

Overige bestuursleden:
Coördinatie "het samen eten."
Joyce Krauss p.koomen80@upcmail.nl
072-5122337

Chris Sijm Snaarmanslaan 157
1815SG Alkmaar 0649935912
Chrissijm@gmail.com
verzorgt samen met Kees het seniorenblad

Coördinatie" Bingo"
Gre Visser-Verdonk K. v. 'Veerstraat 48
1814 TS 06-11196659
grevisser24@gmail.com

Coördinatie" klaverjassen"
Tiny van Wingerden telefoon 06-49757105

Ledenadministratie: Kees Wiersma
Westerweg 47 1815 DC Alkmaar

Coördinatie "belastinghulp":
Kees Wiersma 072-5117118

Mail: seniorenverenigingalkmaar@telfort.nl

Website: www.svalkmaar.nl

Bank: NL28INGB0007443393
Naam: Seniorenvereniging
Alkmaar. **Contributie €10 per Persoon per jaar**

Activiteiten worden gehouden:
Buurthuis Oud Overdie
Coornhertkade 106 1813 VZ
Tel 072-5403388

Op donderdag 17 oktober 2024

gaan we weer een gezellig reisje maken. Dit keer gaan we naar de Schoorlse duinen. Heerlijk de natuur in. Omdat dit lekker dichtbij is kunnen we een uurtje later vertrekken. Kijk dus goed naar het opstap schema, want de bus houdt dit keer een andere route aan

Zonnetrein Schoorl

Frank Hoogvorst laat u op een speciale manier kennismaken met de Schoorlse duinen. Een rit met de zonnetrein is geschikt voor iedereen die zelfstandig kan zitten. De voormalige gemeente Schoorl (nu gemeente Bergen) is gelegen aan het prachtige duingebied van Staatsbosbeheer Noord-Kennemerland. Het breedste duingebied van Nederland. Een gebied dat beschermd is tegen gemotoriseerd, lawaaierig, stank en CO2 uitstotend verkeer. Daarmee is dit duingebied voor een groot deel ontoegankelijk voor mensen, die afhankelijk zijn van gemotoriseerde vervoersmiddelen. De Zonnetrein Schoorl biedt de mogelijkheid voor mensen die lichamelijke beperkingen ondervinden en niet



in

staat zijn om lopend of per fiets het duingebied te bezoeken. Het project richt

zich niet uitsluitend op deze doelgroep,(voor iedereen toegankelijk) maar is maatschappelijk gezien een mogelijkheid om de mobiliteit te vergroten. De Zonnetrein wordt voortbewogen door een elektro trekker, die voor een deel zijn voeding krijgt van op het dak gemonteerde zonnecollectoren. De trein bestaat uit een trekker en twee wagons met zitplaatsen voor in totaal 30 personen!

De oprichtster vertelde “Tijdens een van mijn fietstochten door de Schoorlse duinen realiseerde ik me dat dit unieke natuurgebied voor mijn moeder nooit meer toegankelijk zou zijn.



Toen ik hier verder over nadacht besepte ik dat het een hele grote groep moest zijn! Zodoende kwam ik op het idee van de Zonnetrein. Na veel gesprekken met Staatsbosbeheer is er nu een samenwerkingsverband gesloten. De Zonnetrein Schoorl is een combinatie van mobiliteit en duurzaamheid. Deze trein biedt mensen met en zonder lichamelijke beperkingen, ook rolstoel toegankelijk, dus voor iedereen, de mogelijkheid dit unieke gebied te bezoeken. Op een duurzame manier. De trein is

geluidsarm. Er vindt geen verstoring van de natuur plaats. Vanuit de trein heeft u een prachtig uitzicht op unieke plekken in het bos en duingebied” **Stap in de Zonnetrein en ontdek de bossen, heidevelden en duinen van de Schoorlse Duinen. Wilt u dit samen met een of meer vriend(in) beleven dan kunnen deze mensen voor hetzelfde geld mee. Gezellig toch, hoe meer zielen hoe meer vreugd. U gaat toch ook mee?**

Het programma is als volgt:

10.00 uur aankomst bij het vertrekpunt van de Zonnetrein.

Daar krijgen we 2 kopjes koffie met gebak.

Daarna hebben we een rondrit van ca anderhalf uur met de zonnetrein door de duinen.

Daarna een lunch in het restaurant van het bezoekerscentrum Schoorlse duinen in Schoorl. Na de lunch kan U nog wat rondkijken in en rondom dit bezoekerscentrum.

We gaan om ongeveer 16.00 uur weer terug naar Alkmaar. Door de reservering van de zonnetrein moet de aanmelding sluiten op donderdag 12 september.

De opstapplaatsen zijn:

08.35 Garage Bak Edisonweg

08.50 De Palatijn Dillenburgstraat 1

09.00 Hoefplan Bushalte AH

09.10 Station Alkmaar bij AH

09.20 Muiderwaard bij Wijkwaard

09.25 Busstation de Mare.

Het aanmeldingsformulier vind U aan het eind van dit blad.

Verslag uitje naar Leerdam

10 mei 2024 hadden we ons uitje naar Leerdam. Het zonnetje scheen dus de dag begon goed. Iedereen had er zin in. En we waren vol verwachting wat de dag ons brengen zou. In het wapen van Haarzuylen kregen we de koffie of thee met gebak. We waren er wel eens eerder geweest. Het is een sfeervol gezellig restaurant en de koffie en het gebak was weer heerlijk. Daarna reden we naar Leerdam. We hadden wat oponthoudt een bezorger had zijn auto zo geparkeerd dat de bus niet zonder brokken te maken langs de auto kon dus moesten we wachten voor we verder konden. Gelukkig wachtte de boot op ons. Aan boord waren ook mensen uit de achterhoek, een hele bus vol. De boot vertrok gelijk toen we aan boord waren. De vaste vertrekplaats ligt aan de rand van het oude centrum van Leerdam. Bij vertrek hadden we een schitterend uitzicht op de haven, de oude stadswallen en “de Royal Leerdam Kristal fabrieken”. Tijdens de rondvaart konden we genieten van een adembenemend stukje Nederland. De salon zag er mooi en gezellig uit. We zagen zowel stroomop- of afwaarts vanuit Leerdam, het prachtige decor van de Linge aan ons voorbij trekken. De zitplaatsen waren netjes voor ons gereserveerd. We kregen een heerlijke lunch onderweg, nadat iedereen langs het buffet was geweest werd het weer aangevuld. We zaten allemaal lekker te kletsen en het bandje wat opgezet werd om ons te wijzen op de bijzondere dingen, konden we daardoor niet horen. Zo kwamen we niet alles te weten over de omgeving. Natuurlijk genoten we onder het varen en zagen mooie tuinen, Het was een mooi voorjaar geweest dus er was al veel bloesem weg. Bij normaal weer staan

er om deze tijd de fruitbomen in bloei in



de Betuwe

Gelukkig bleef er genoeg over om van te genieten. Maar bij de sluis toen de boot moest wachten en de motor uit ging konden we het bandje wel goed verstaan. De Linge kronkelt tussen Doornenburg en Gorinchem en is met zijn 108 km de langste rivier in Nederland. Grote delen van de Linge zijn niet bevaarbaar voor gemotoriseerde schepen. De gemeente Lingewaard en Lingewaal ontleen hun naam aan de Linge. Sluis De (oude) Horn is in oorsprong een afwateringssluis om overtollig water op de linge af te voeren. Vanaf 1787 werd de sluis onderdeel van de Oude Hollandse Waterlinie. Toen de Nieuwe Hollandse Waterlinie in 1815 werd ontworpen, is de functie van de sluis overgenomen door de inundatiewaaiersluizen bij fort Asperen. Het voormalige stoomgemaal is gebouwd in 1857 en functioneerde tot 1962. In 1978 is het gemaal in gebruik genomen als ambachtelijke glasblazerij. De boot kon net door de sluis. Er waren aan beide kanten een paar cm. speling. We hadden een goede schipper aan het roer, want het ging perfect. Na de sluis konden we het bandje niet meer horen. Door het mooie weer wilden we even genieten en boven op het dek gaan. Maar dat zat helemaal vol. Dus even een frisse neus halen en

weer naar beneden waar het ook gezellig was. Nadat we weer aangemeerd waren



wa

s er te weinig tijd over in om het stadje te gaan, We gingen naar de bus en de chauffeur zou kijken voor een alternative route zodat we toch wat te bekijken hadden. Helaas kwamen we in de file terecht. Iedereen was voldaan en stapten tevreden uit. Wist u dat Leerdam ook een scheve toren heeft net als de toren van Pisa alleen wat minder bekend. De toren staat in de oude bocht van de rivier de Linge. Staat in het dorpje Acquoy wat onder Leerdam valt. Acquoy is gelegen in het stroomlandschap van de meanderende rivier de Linge, direct aan een nu dode zijtak van deze rivier. Een markant punt in Acquoy is de scheve kerktoren van de hervormde kerk. De toren staat ook wel bekend als *de Betuwse Toren van Pisa*. Dit is niet de scheefste toren van Nederland, want die staat in Miedum. De toren staat al scheef sinds hij gebouwd is in de 15e eeuw. Aan de toren is nog te zien dat men halverwege de bouw een correctie heeft proberen toe te passen. De toren is ca. 17,5 m hoog en staat aan de bovenkant, aldus een meting uit 1985, ongeveer 1,15 meter uit het lood. Dat is een helling van 6,6% oftewel ca. 3,8°. Dat is ca. 0,2° minder dan de toren van Pisa. Opvallend is dat zich op het kerkhof het graf van een mevrouw Cornelia Pisa

bevindt, dat ze deelt met haar echtgenoot predikant Nicolaas Hendrik Kuiperi. Er is een plaatselijk bijgeloof dat de toren niet voorover valt, omdat op het kerkhofje aan de voet zich dit graf bevindt. De Catharinakerk, die bij de toren hoorde, is verwoest bij de Storm van 1 augustus 1674. Wat hadden we weer een prachtige dag gehad. Iedereen keek terug op een zeer geslaagde dag.



We gingen 29 maart met Joyce uit eten bij Bregje. Ik was het vergeten en gelukkig belde Martha mij op. Het eten was weer voortreffelijk. Het enige minpuntje was dat de soep niet echt heet was. Ieder kon bestellen wat ze lekker vonden en dat zorgde voor lege borden. Het was heel gezellig en voor herhaling vatbaar. We namen volstaan afscheid van elkaar. Op 24 mei gaan we de volgende keer samen uit eten.

OP 24 mei Uit eten met Joyce bij restaurant Vito

Joyce ging naar het restaurant om te reserveren. Er werd gezegd dat het vrijdag heel druk zou zijn, en dat was ook zo. We zaten aan een tafel tegen de muur. Behalve Italiaans kun je er ook andere gerechten bestellen. Zo kon iedereen bestellen waar ze zin in hadden. Het eten was goed sommige vonden het oude vito lekkerder en anderen hadden heerlijk gegeten. Het eten was iets moderner

geworden. Er waren meer lif lafjes die voor verwondering zorgde en dat is natuurlijk leuk. Een pluim voor de bediening die was heel vriendelijk. We hadden het weer heel gezellig samen. Joyce is alweer op zoek naar het volgende restaurant voor september.



Vandaag was ik bij Netty Narold 83 jaar.

Ik kon gelijk zien dat ze van dieren houdt want die stonden al op de buiten vensterbank. Wat in de kamer direct opviel was een kooi met een parkietje erin. Netty vertelde dat hij altijd los rond vloog en tam was na overleg zette Netty het deurtje open. Een vrolijk en gelukkig parkietje, een schattig beestje vloog in het rond. Zijn naam is Ukkie. Netty vertelde dat is mijn allesie, hij betekent zoveel voor mij, hij komt steeds bij me zitten en twittert tegen me. Mijn man is nu 4 ½ jaar terug overleden maar elke morgen vliegt hij eerst naar de foto van mijn man en tikt en twittert tegen de foto. Ze vertelde laatst wilde ik weg gaan en ik pakte mijn schoenen ging Ukkie op mijn knie zitten. Hij wilde niet dat ik weg ging. Hij houdt van de gezelligheid. Hij pikt aldoor aan mijn schoenen, dat vind hij leuk. Met de Kerst wordt hij 13 jaar. Het parkietje hoeft zich niet te vervelen want er liggen

heel veel speeltjes in zijn kooitje en een spiegeltje, zodat hij zich niet alleen voelt. Ukkie is gek op kaas, fruit, tomaten en komkommer, als hij het nog niet heeft gehad gaat hij op de keukentafel zitten pikken. Netty zegt “zo’n parkietje krijg ik nooit meer”. Netty eigenlijk heet ik Neeltje maar het is Netty geworden. Het ouderlijk gezin bestond uit vader, moeder een jongere broer en een oudere zus. Mijn vader heeft echt van alles gedaan. Netty kreeg een dochter Irma die is nu 62 jaar en een zoon Martin is al weer 59 jaar. Van haar zoon heeft ze 2 kleinkinderen 2 jongens, die zijn ook al weer 20 en 25 jaar. Het gezin heeft 54 jaar in de Phoenixstraat gewoond. Dat kwam doordat haar man bij B en W werkte. Eerst in de winkel, later werd hij chef en weer later chef over het geheel. Het magazijn en kantoor stond in de Phoenixstraat en het gezin woonde er boven. Hij heeft er 40 jaar gewerkt. Ook Netty ging bij B en W werken ruim 20 jaar, eerst in de winkel later op kantoor. We waren dus heel veel bij elkaar maar hielden het zakelijke en prive gescheiden. Ook heeft ze als interieurverzorgster gewerkt. Haar vader had een horeca gelegenheid in Dirkshorn en daar hielp ze in de bediening. In het cafe bracht Netty op een dag iets te drinken bij een man die bij de woningbouw werkte, hij beloofde haar dat hij een huis voor haar zou regelen en dat deed hij en zo konden ze al jong trouwen. Netty is heel blij met de senioren vereniging. Toen haar man was overleden kreeg ze contact met Joopie, Ria en Regina en die namen haar mee naar de bingo. Nu blijven ze ook om de 14 dagen eten en kaarten en dat bevalt prima en ze gaat ook naar de bingo van het buurthuis. Netty kaart veel in allerlei

groepjes. Ze woont alweer 7 jaar naar grote tevredenheid in deze gezellige flat. Haar lievelings eten is zalm en bloemkool met een lekker bloem/ bechamel sausje. Ze heeft altijd honden gehad wel 5 stuks o.a een duitse staander, een border collie, een bobtail etc. Vandaag de dag is er veel narigheid maar ik weet nog heel goed dat ik op een keer de hond uitliet. Ik was al op de terugweg en ineens kwam er een auto heel zachtjes naast mij rijden. Ik vertrouwde het niet en holde naar een straat waar veel bomen en struiken in de tuin stonden. Bij een van de huizen brandde licht en stond de t.v. aan. Ik dook onder een boom of struik en mijn hondje bleef roerloos naast mij zitten net of hij het begreep. Ik zag de auto komen en die reed heel langzaam en stond een poosje stil. Toen hij weg was ben ik naar huis gelopen. Hij wist natuurlijk niet waar ik woonde en of ik buiten of binnen was. Het is gelukkig goed afgelopen maar ik weet het nog als de dag van gisteren. Netty vertelde” ik had een buurjongen die een slang had, Die slang was ontsnapt en was bij ons in de schuur gekropen. Netty vond dat niet prettig. Ze ging pas naar huis toen de slang weer gevangen was. De buurjongen is later blind geworden. Ik ontmoette hem in een kapperszaak en hij herkende mijn stem en rakelde gelijk dat verhaal weer op. Het had ook indruk op hem gemaakt. Want hij wist het nog precies”. Ik heb al 62 jaar een vriendin, elke week drinken we samen koffie. Ook gaan we elk jaar samen op vakantie. We gaan met Bak je wordt dan met de taxi opgehaald van huis. Eerst maakten we stedentrips tot ik gek werd van al die kerken die we bezochten. In elke stad vind je kerken 1 of meer. Daarna bezochten we de Nederlandse

eilanden en dit jaar heb ik een fantastische vakantie gehad in Friesland. Netty is een dame die het naar haar zin heeft en geniet van het leven en vooral van haar parkietje Ukkie.

Kent u deze nog? Dit liedje zong ik op het koor. Een heerlijk liedje.

Het zijn de kleine dingen die het doen. Van Saskia en Serge

Dat kleine beetje zon waar je al weken lang op wacht
Die uitgestoken hand die je van hen niet had verwacht
Dat kleine bosje bloemen en precies op dat moment
Die onverwachte brief als je alleen of eenzaam bent

't Zijn de kleine dingen die het doen, die het doen
't Zijn de kleine dingen die het doen
't Zijn de kleine dingen die het doen, die het doen
't Zijn de kleine dingen die het doen

Die kinderstem die kleur geeft aan een saaie grijze dag
Dat onverwacht gesprek toen je 't allemaal niet meer zag
't was even net als vroeger en je kreeg weer een ballon
Het geeft je leven kleur, er is ineens een beetje zon

't Zijn de kleine dingen die het doen, die het doen
't Zijn de kleine dingen die het doen
't Zijn de kleine dingen die het doen, die het doen
't Zijn de kleine dingen die het doen

We leven in het groot, we maken veel te veel mis waar
We praten wel, maar luisteren zelden naar elkaar
We kijken naar een punt en veel te weinig om ons heen
We zien geen kleine dingen en dus blijven we alleen

't Zijn de kleine dingen die het doen, die het doen
't Zijn de kleine dingen die het doen
't Zijn de kleine dingen die het doen, die het doen
't Zijn de kleine dingen die het doen

Bron: <https://muzikum.eu/nl/saskia-serge/de-kleine-dingen-die-het-doen>.

Croque Madame

Trakteer jezelf op een beetje Franse cuisine met deze heerlijke **Croque Madame**. Dit gerecht is een smaakvolle variatie op de traditionele tosti, met romige bechamelsaus en een perfect gebakken spiegelei. Wat mij betreft de ideale brunch voor een luie zondag of een snelle, maar chique lunch doordeweeks.

De Franse tosti mét flair

De bereiding van deze Croque Madame is eenvoudig, maar het resultaat is echt mega indrukwekkend. De combinatie van knapperig brood, gesmolten kaas, hartige ham en de rijke bechamelsaus zorgt voor een ware smaakexplosie. En het spiegeleitje bovenop maakt het helemaal af.

Ingrediënten voor 4 personen

- 8 sneetjes witbrood
- 25 gr bloem
- 25 gr boter
- 250 ml volle melk
- 100 gr geraspte gruyère
- 4 plakken raclette kaas
- 4 plakken beenham
- 4 eieren
- 4 tl mosterd
- Snuf nootmuskaat
- 5 stengels bieslook
- Peper en zout
- Olijfolie

Zo maak je het

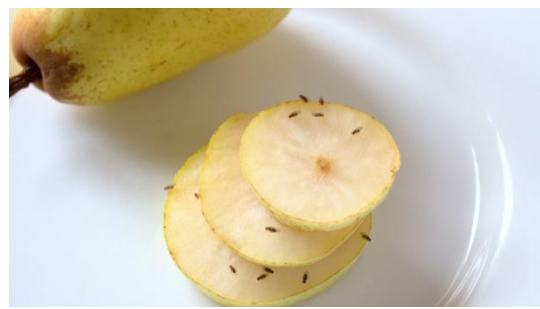
1. Verwarm de oven voor op 220 graden (electrisch), 200 graden (hetelucht).
2. Begin met het maken van de bechamelsaus. Smelt de roomboter in een steelpannetje zonder het te laten verkleuren. Voeg de bloem toe en roer 2 minuten goed door. Klop met een garde beetje voor beetje de melk door de bloem. Laat de saus in 3-4 minuten tot de gewenste dikte inkoken. Roer de gruyère er doorheen totdat het gesmolten is en breng royaal op smaak met peper, zout en nootmuskaat.
3. Leg de sneetjes brood op een met bakpapier beklede bakplaat. Besmeer de boterhammen met een lik mosterd. Beleg elk sneetje met een plak raclette kaas en een plak beenham. Leg het andere broodje er bovenop en bestrijk deze royaal met de bechamelsaus. Bak de

tosti's in 15 minuten goudbruin in de bovenkant van de oven.

4. In de tussentijd ga je de spiegeleieren bakken. Verhit een klontje boter in een pan en breek de eitjes één voor één. Het lekkerste is als het eiwit gestold is en de dooier nog een beetje lopend.

Beste Tina , Ik ben Vronie en ik heb een vraag. Nog even en het is weer zomer en dan heb ik zomaar ineens veel ruitvliegjes in huis, heel irritant. Weet u iets om er weer snel van af te komen?

- IK ga het je uitleggen Fruitvliegjes (*Drosophila*) leggen hun eitjes op rijp fruit. Hun larven hebben dan meteen een voedzame omgeving. Aangezien die larven ook weer uitgroeien tot volwassen vliegjes en ze zich in hoog tempo blijven voortplanten neemt het aantal enorm snel toe en is het lastig om ze nog kwijt te raken. Hogere temperaturen en de aanwezigheid van overrijp fruit zijn de ultieme omstandigheden voor de vliegjes. Zij kunnen dan tot een ware plaag uitgroeien. Gelukkig zijn er manieren om van ze af te komen.



Voorkomen is beter dan genezen. Er kunnen al (eitjes van) fruitvliegjes zitten op groente en fruit van de supermarkt. Zo krijgt u ze via de boodschappen in huis.

Fruitvliegjes komen af op geur en kunnen daarom ook door de kleinste kiertjes naar binnen komen. Als er in uw huis geen voedselbronnen te vinden zijn (en dus geen aanlokkende geur) zullen ze bij voorbaat al niet opduiken. Maak allereerst het fruit niet langer toegankelijk voor ze. Berg het zo mogelijk op in de koelkast, luchtdichte zakken of zorg in elk geval dat het niet **te rijp** wordt. Verder heeft u misschien weleens gemerkt dat ze af komen op lege flessen wijn die op het aanrecht staan. Gooi die dus meteen weg óf verander ze in een val, door onderin een klein laagje wijn te laten staan. Ze zullen dan in de fles blijven. Waarom de vliegjes zo gek zijn op wijn is te verklaren door het feit dat in rottend fruit gistcellen zitten die de suikers omzetten in alcohol. Ze associëren alcohol zodoende met voedsel. De vuilnisbak is ook een waar paradijs voor de vliegende insecten. Zeker als er oude bloemen of ander groenafval in zit. Leeg die dus met grote regelmaat. Laat verder geen vuile vaat op het aanrecht staan en vervang keukendoekjes of sponsjes elke dag. Vochtige vaatdoekjes zijn namelijk ook een geliefde broedplaats. Als er al vele vliegjes in uw huis zitten, kunt u ze proberen te vangen. Er zijn speciale vangpotjes te koop, maar u kunt ook aan de slag met producten die u al in huis heeft. Doe een zoete vloeistof in een bakje en sluit 'm af met een laagje plasticfolie met een klein gaatje erin, waardoor ze naar binnen kunnen. Eenmaal gevangen zullen de fruitvliegjes zich niet meer vermeerderen en sterven ze uiteindelijk uit. Beproefde methodes zijn bijvoorbeeld bakjes met een laagje: water met azijn- appelsap met afwasmiddel honing of siroop. **Afschrikken met geur** Fruitvliegjes zijn dol op de geur van fruit en groente, maar er zijn ook geuren die ze verafschuwen en die dus afschrikwekkend werken. Zo zijn ze absoluut geen fan van lavendel en basilicum. Met enkele plantjes in uw keuken wordt uw huis al een stuk minder aantrekkelijk. Ook knoflook en kruidnagel kunnen zij niet waarderen. Door dit tussen uw fruit en groenten te leggen slaan zij uw huis voorlopig even over. En als u normaal schoonmaakmiddelen met een fruitgeur gebruikt, bijvoorbeeld citroen, dan kunt u die voorlopig beter inwisselen voor een

andere geur. Voorkomen is beter dan genezen; Verwijder voedselbronnen zoals overrijp fruit (en gooi dit niet binnen, maar buiten in de vuilcontainer weg); Houd de keuken schoon (geen vaat en etensresten op het aanrecht en vuilnisbak dagelijks legen); Gebruik geen schoonmaakmiddelen met fruitgeur; Zorg voor geuren waar zij niet van houden, zoals basilicum; Plaats vallen of een insectenlamp. Verspreid basilicum in huis Fruitvliegjes zijn gek op zoetigheid, maar niet op kruidige geuren. Fruitvliegjes en basilicum? Dat is geen goede combinatie. Zet daarom een basilicumplant op plekken waar je het meest last hebt van vliegjes en ze zullen zeker wegblijven. Geen ruimte voor kruidenplantjes? Zet dan blaadjes van een basilicumplantje in kleine schaaltes neer. Leg knoflook of kruidnagel in de fruitschaal. Wist je dat fruitvliegjes ook niet van knoflook en kruidnagel houden? Leg dus een paar knoflooktenen of kruidnagels in de fruitschaal, tussen de stukken fruit, en je zal zien dat de vliegjes wegblijven! Houd de keuken schoon Zorg ervoor dat je de keuken na gebruik goed schoonmaakt. Spoel de vuile vaat meteen af en haal regelmatig een schoon huishouddoekje over het aanrecht. Vergeet ook niet om gebruikte theezakjes direct na gebruik in een afgesloten afvalbak te gooien. Hier zijn fruitvliegjes namelijk dol op. Wist U dat **fruitvliegjes in de genetica erg belangrijk zijn** gebleken en veel gebruikt zijn om dna-testen mee uit te voeren? Ik denk dat je hier wel wat mee kunt. In ieder geval veel succes. Groetjes van Tina

Aan het einde van de regenboog staat een pot met goud, zeggen ze wel eens. Maar bestaat dat einde wel?

Je kunt lang zoeken als je het regenbooggeinde wilt vinden, of de pot goud die er zou staan. Want een regenboog heeft geen begin en eind. Je ziet een halve cirkel, maar een regenboog is eigenlijk een heel rondje. Een cirkel zonder begin of eind. Je kunt de hele regenboog zien als je heel hoog boven de aarde bent. In een vliegtuig bijvoorbeeld. Als je uit het raampje kijkt, zie je heel soms de hele regenboogcirkel..

U kunt zich opgeven tot uiterlijk 12 september 2024.
 Het is de bedoeling dat u zelfstandig de bus in en uit kunt komen.

INVULSTROOK BUSTOCHT OP DONDERDAG 17 OKTOBER 2024
 NAAM ADRES TELEFOON-----

Ik/Wij betalen:€ 60,00 per persoon
 Per bank op rek NL28 INGB 0007 4433 93 op naam van Seniorenvereniging Alkmaar

- Ik/wij willen opstappen bij:
- 0 08:35 uur garage Bak
 - 0 08:50 uur De Palatijn, Dillenburgstraat 1, juiste adres is gebouw
 - 0 09:00 uur Hoefplan, bushalte Terborchlaan naast AH
 - 0 09:10 uur Station Alkmaar
 - 0 09:20 uur Muiderwaard
 - 0 09:25 uur Bushalte de Mare

Kruis aan op welke opstapplaats u wilt opstappen
 Opsturen naar Kees Wiersma Seniorenvereniging Alkmaar Westerweg 47 1815 DC
 Alkmaar

(U mag zich ook telefonisch opgeven 072 5117 118 na 17.00 uur)

Vindt u het lastig om per bank te betalen? U kunt ook aan een bestuurslid contant betalen.

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

Zoek de woorden in het vierkant

BESSEN	HALLOWEEN	POMPOENPITOLIE	De vaas
GEZOND	PITTEN	POMPOENSOEP	geeft vorm
GIFTIG	HERFST	SIERPOMPOEN	aan de
FRUIT	EETBAAR	SINAASAPPEL	ruimte,
-----	-----	-----	muziek aan