



Beste mensen,

Het is volop lente. Krijgt u ook zin om naar buiten te gaan? Of voelt u tegelijkertijd een rem om de dingen te doen die u graag zou willen ondernemen? We kunnen weer ijsjes halen en naar de kapper. En vanaf 1 juni kunnen we weer op het terras zitten, naar restaurants gaan en musea bezoeken. Kunnen we dan ook weer gewoon naar het Ontmoetingscentrum?

Voorlopig geven de richtlijnen voor 70-plussers ons nog niet veel mogelijkheden om de activiteiten binnen te organiseren. We kijken wat buiten kan, bijvoorbeeld sporten, wandelen en fietsen. En we kijken wat we digitaal vanuit huis kunnen. Mocht u ideeën hebben waarvan u denkt, dat zou ik graag willen? Kunnen we dit gaan organiseren? Bel ons gerust, fijn als u meedenkt. Idelette Sleurink

Directeur SWOS (namens het team SWOS)

Nationale Balkon Bewegdag op vrijdag 29 mei

Bewegen in deze Coronatijd is belangrijker dan ooit. Daarom organiseert het Nationaal Ouderenfonds, in samenwerking met haar partners, de nationale Balkon Bewegdag op vrijdag 29 mei!

We gaan van 11:00 - 11:10 uur dansen op de muziek van Skyradio. Het mag vanaf uw balkon, op het gras of op straat. Doet u mee?

Deze week is de activiteit 'bewegen op muziek' weer begonnen. Een aantal deelnemers krijgt buiten fysiek les (zie afbeelding). Terwijl een ander deel van de groep actief meedoet via Jitsi (videobellen). Ook het buiten bewegen op de Yalp gaat vanaf vrijdag 22 mei weer van start! Meer informatie kunt u de SWOS bellen.



Tuininterview door Astrid van den Hoek

Deze keer een tuininterview met Kees van Leeuwen (88)

De ontmoetingscentra van de SWOS zijn in deze periode dicht. Hoe vullen ouderen de dag nu in en hoe beleven zij deze coronatijd? De SWOS vraagt het, op gepaste afstand natuurlijk. In een raam-, gang- of tuininterview.

'Bij de SWOS in Soesterberg maakte ik drie keer in de week gebruik van de maaltijden in ontmoetingscentrum Soesterberg. Dat vond ik altijd erg gezellig, samen eten met andere mensen. Eerst waren we met een groep van wel twintig senioren, de laatste tijd waren het er een stuk of twaalf.

Ik vind het jammer dat het momenteel niet meer mogelijk is. Zelf boodschappen doen en koken gaat op zich wel hoor, maar het was toch fijn dat ik me er niet druk om hoefde te maken en zo kon aanschuiven. En de gezelligheid mis ik. (vervolg z.o.z.)

(Vervolg Tuininterview Kees van Leeuwen)

Telefonisch heb ik nog wel wat contact in deze coronatijd. Bijvoorbeeld met mensen van het koor De Val-lende Traan, waar ik al zo'n tien jaar bij zit. Elke maand repeteerden we bij de SWOS Soesterberg. Nu dat niet meer kan, komt onze dirigent Meike af en toe naar het OC met een troubadour en dan geven ze bui-ten een optreden voor omwonenden. Ik krijg dan soms een telefoontje dat ze er weer staan en dan kan ik zo vanuit mijn tuin meegenieten. Mijn ogen gaan steeds meer achteruit, maar ik rijd nog wel in een invali-denschootmobiel om bijvoorbeeld boodschappen te doen. Ik heb een positieve instelling: er is altijd nog wel wat te genieten in het leven. Vroeger heb ik veel nordic walking gedaan, met die stokken, maar dat is nu te intensief. Ook heb ik veel wandelingen met een IVN-natuurgids gedaan. Ik weet nog veel van wat ik daar geleerd heb. Interesse in de natuur heb ik nog steeds. Ik probeer elke dag een kilometer te lopen en daar geniet ik van.'

Boekentip van Henk Eggink

Henk heeft als boekentip het boek 'Grand Hotel Europa' van Ilja Leonard Pfeijffer. "Een prachtig boek over het toerisme in Europa. Waar je in kan wegdromen en je meeneemt vanuit je stoel. Prachtig taalgebruik en heel boeiend geschreven." Heeft u nog een boekentip die u met ons wilt delen? Geef uw tip door aan ons!



Een nieuwe baktip!

Cees Boshuizen deelt een lekker brownie recept! Binnen het uur is het klaar.

Wat heeft u nodig? - 350 gram pure chocolade (in stukjes gebroken); - 250 gram ongezouten boter; - 50 gram bloem; - 1 theelepel bakpoeder; - 3 geklopte middelgrote eieren; - 250 gram bruine bastardsuiker; - 175 gram pecannoten, grof gehakt (optioneel); - Een bakblik van 29 cm bij 18,5 cm en minstens 5 cm diep

De bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 170 graden en 160 graden bij een heteluchtoven.
2. Vet een bakblik in met boter. Leg ingevet vetvrij papier op de bodem.
3. Smelt chocolade en boter au bain-marie. Haal van de warmtebron als alles gesmolten is en laat iets afkoelen
4. Zeef de bloem en bakpoeder op een bord.
5. Klop de eieren tot een dikke romige substantie en klop dan voorzichtig de suiker erdoor met een elektrische mixer. Het merinquemengsel wordt dik en mousseachtig en er blijft een dik spoor achter als de kloppers eruit worden gehaald.
6. Roer de noten erdoor
7. Doe het geheel in het bakblik en bak het 40 - 45 minuten tot de bovenkant gebarsten is en het midden stevig aanvoelt (brownies mogen niet steviger worden dan cake).
8. Laat de brownie afkoelen in het blik.

En, heeft het gesmaakt, heeft u zelf een lekker recept? Laat het ons maar weten.

Oproep: Cor Donze, vraagt of er een clubje bestaat voor mensen met een scootmobiel? Het lijkt hem leuk om samen met anderen een ritje te maken, ergens koffie te drinken enz.

U kunt zich aanmelden bij de SWOS: tel: 035-6023681 of via email: info@swos.nl