



Maaltijdservice

Drukke bij het afhalen van de maaltijden.

En, als je er dan toch bent, even een bakje koffie drinken, bijpraten en elkaars kapsel bewonderen.



Dag allemaal,

Wat duurt het allemaal lang hè? We weten dat jullie het thuiszitten allemaal best een beetje heel erg zat zijn en daarom hebben we een uitzondering gemaakt en kan je op dinsdagmiddag of donderdagmiddag bij ons een maaltijd of soep afhaken en even een kopje koffie of thee komen drinken.

Ook als je geen maaltijd komt halen mag je even komen. Dan kunnen wij elkaar toch even zien en kunnen we samen herinneringen ophalen over de goede oude tijd?? 😊

Die goede oude tijd komt heus wel weer terug hoor, hou vol en blijf gezond. Ondertussen blijven we voor jullie de Odensekrant maken en blijven we jullie ook bellen! Lieve groeten van Pauline

Een luisterend oor
Pauline:

ma-di-vrij ochtend

06-42 84 82 41

Lilian:

di-do

06-21 32 56 43

Mantelzorgers

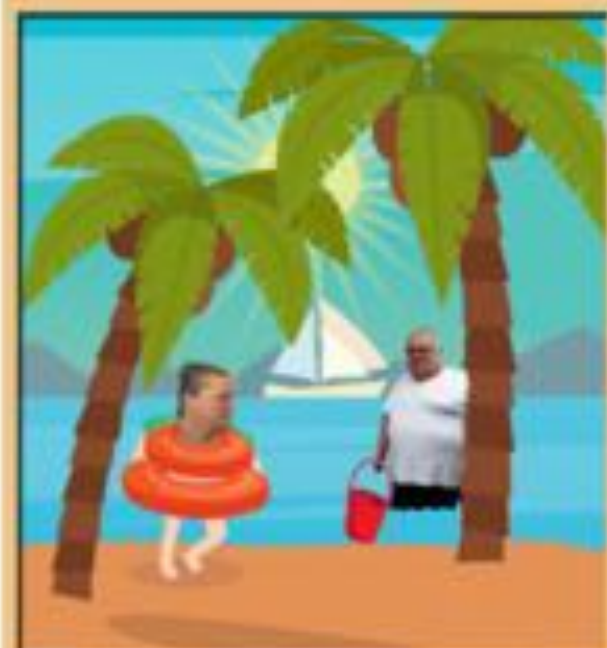
Het Odensehuis er ook is voor mantelzorgers. Over het woord "mantelzorg" bestaat een hoop onduidelijkheid. Ik hoor veel van partners van onze bezoekers dat zij zichzelf niet zien als mantelzorger. "Mijn man is toch niet ziek?" Klopt! Mensen met geheugenklachten of beginnende dementie zijn inderdaad niet ziek. Maar als mantelzorger geef je iedere dag hulp en steun aan je partner, dit is zwaar, intensief en je hebt als mantelzorger ook (nog) geen kennis hoe je om moet gaan met mensen met beginnende dementie. Het is daarom heel belangrijk dat je af en toe eens je hart kan luchten, je zorg kunt delen, en tips en adviezen met andere mantelzorgers kunt delen. Weet dat we er voor je zijn als je hierover wilt praten! "Normaal gesproken" verzorgt Marianne Ketting, maatschappelijk werker van het SMWO, regelmatig een inloop bij het Odensehuis voor mantelzorgers. Zij is hierin gespecialiseerd. Die inloop kan nu even niet maar ze is wel bereikbaar voor een gesprek. Laat mij even weten of je hiervan gebruik wilt maken dan breng ik je met haar in contact!

Lieve allemaal,

Vanuit een besneeuwd Burgh-Haamstede wil ik met jullie delen hoe mijn eerste weken in het Odensehuis zijn geweest. Op mijn eerste werkdag werd ik warm onthaald door Pauline en José. Zij werken mij in en zij maken mij wegwijs in het reilen en zeilen van het Odensehuis. Ook al is het Odensehuis dicht er is genoeg te doen. De administratie wordt bijgehouden en het jaar 2020 is administratief afgesloten, de jaarcijfers hebben wij verzameld en moeten in een rapport verwerkt worden zodat dit aan het bestuur en t.z.t. aan de gemeente overhandigd kan worden. Tussendoor zijn er nog afspraken met diverse mensen van verschillende organisaties die langskomen en zelfs de pianostemmer is al langs geweest. In januari heeft de eerste online vrijwilligersvergadering van 2021 plaatsgevonden. Dit was voor mij extra leuk en interessant omdat ik zo de vrijwilligers voor het eerst (digitaal) heb ontmoet! Nu nog de bezoekers! Dankzij de maaltijd-service en de belronde heb ik sommigen van jullie al ontmoet en gesproken, hopelijk alle anderen ook snel. Warme groeten, Lilian



Roddel en achterklap



Jaap en Ineke zijn lekker een weekje op vakantie geweest.



Wim leert zichzelf om keyboard te spelen, oordopjes worden gratis bijgeleverd



Kijk eens wat leuk, Leen en Lenie hebben de vergeet-me-nietjes gezaaid



Hilly is ook thuis lekker bezig met haar postzegels



Dirk is 4 bakken macaroni wezen halen, hoeft zijn vrouw ook eens een keer niet te koken



Deze leukerd woont sinds kort bij William en zijn gezin. Wat een schatje hè.

Roddel en achterklap



Pauline is weer aan het schilderen geslagen, het resultaat mag er zijn.



Piet heeft nog meer praatjes dan anders. Hij hoopt dat alle klaverjassers een beetje blijven oefenen zodat hij straks wat meer tegestand heeft!



Lilian blijkt erg handig te zijn. Tijdens een poging het eten te bereiden heeft ze zich in haar handpalm gesneden. Onderweg naar de HAP staande gehouden door de politie omdat de avondklok al was ingegaan, ze mocht gelukkig doorrijden. Resultaat, 3 hechtingen, deze zijn er nu uit dus ze kan ze weer "lekker" koken.



José heeft een "nieuwe" 2e hands auto. Uiteraard weer een Citroentje en helemaal gezellig gemaakt met allerlei stickers en frutsels.

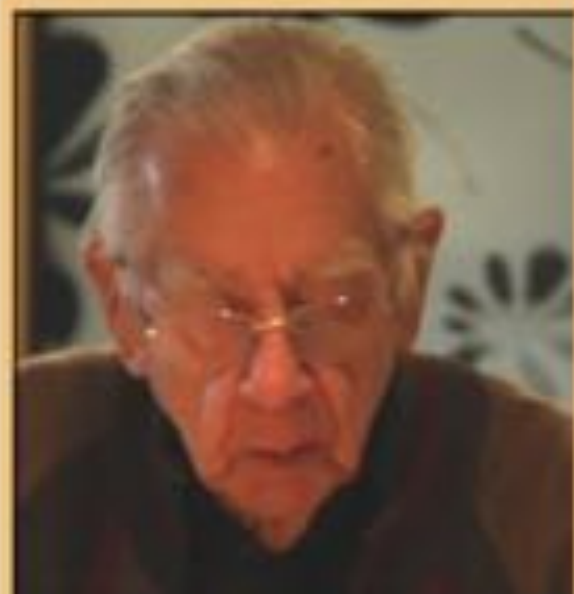
Annelies heeft super lekkere erwtensoep gemaakt voor de eerste maaltijdservice. Er staan nog een paar bakjes in de vriezer voor degene die dit hebben gemist, wees er dus snel bij.



Roddel en achterklap



Er zijn al een aantal mensen ingeënt, maar Ria heeft hier het keiharde bewijs



Arie speelt weer regelmatig piano, tot grote vreugde van Erna (ze woont naast Arie en kan gratis mee genieten)



Rob zit met smart te wachten op zijn scootmobiel (hij is een paar keer gevallen met de fiets, au)



Wim wil graag klaverjassen met andere mensen van het Odensehuis via www.gamepoint.com, zijn gebruikersnaam is nardus.



Het was even spannend voor Cor. Hij zat te wachten op de uitslag van een aantal onderzoeken. Gelukkig blijkt alles goed te zijn.



Jan speelt spelletjes

Zeeuwse boerenjongens knop

Ingrediënten

150 gr boter
125 gr witte basterdsuiker
2 middelgrote eieren
2 grote lepels Zeeuwse boerenjongens in brandewijn
125 gr bloem
2 theelepels bakpoeder
snufje zout

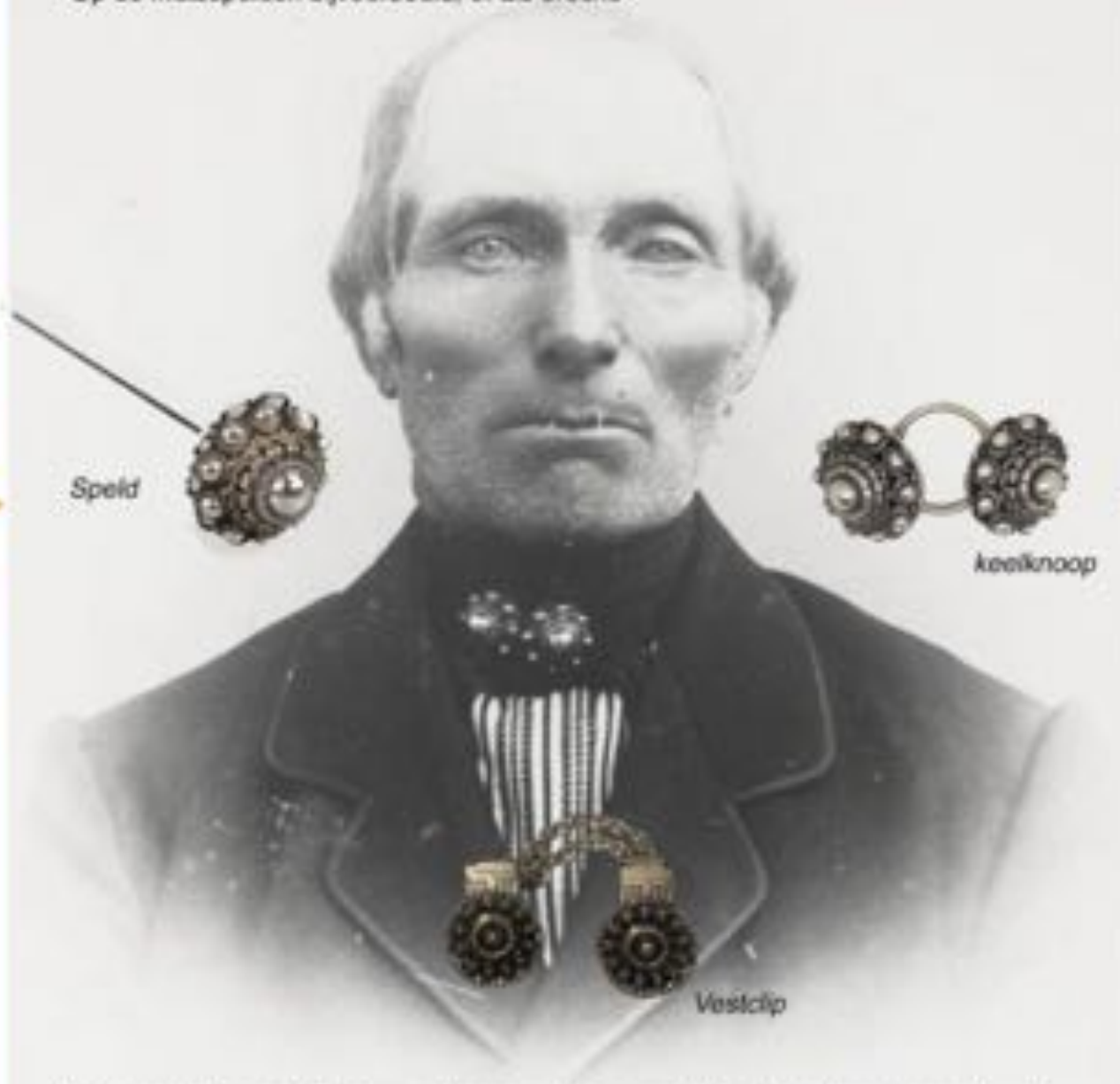


Bereiding

1. Roer de boter zacht en schuimig, voeg de suiker en de eieren toe.
2. Schep de Zeeuwse jongens met brandewijn door het mengsel en zeef daar de bloem, het bakpoeder en enkele korrels zout op.
3. Spatel alles vlug en luchtig door elkaar en schep het in de ingevette bakvorm.
4. Bak de taart 40-45 minuten op 160 graden boven het midden in de oven.
5. Laat de taart een paar minuten afkoelen in de vorm en los hem dan.
6. SERVEERTIP: Lekker met een bak koffie en slagroom met kaneelpoeder.

Zeeuwse knop sieraden

De Zeeuwse knoop, ook wel Zeeuws knopje of Zeeuws knoopje genoemd, is sinds de 18e eeuw onderdeel van de Zeeuwse klederdracht. De mannen droegen de knopen op hun hemd, op hun vest en op hun boord als 'keelknopen'. Zeeuwse knopen waren er in koper, zilver en goud. Hoe groter de knoop, hoe rijker en voornamer de drager. De vrouwen droegen de Zeeuwse knoop vooral als sieraad. Op de mutsspelden bijvoorbeeld, of als broche



Wie goed kijkt naar de Zeeuwse knoop ziet hoe prachtig en fijn deze is opgebouwd. De bol in het midden wordt omringd door kleine bolletjes. Daaromheen ligt het delicate fijne draadwerk. Er wordt ook wel gezegd dat de vorm is gebaseerd op de bloem met de Latijnse naam Astranti: 'Zeeuws knoopje'.

Overal in Zeeland zie je de Zeeuwse knoop opduiken. Subtiel als ringetje of corbel. Prominent als ketting of broche. Gemaakt van verschillende materialen en in diverse vormen. Het is een symbool van Zeeland. Te mooi om te vergeten.

Lekker slapen

Een aantal slaapverwekkende tips voor als je moeilijk in slaap komt.

Piekeren

Pieker je je suf over iets? Schrijf je gedachtes op. Zo voorkom je dat je de volgende morgen iets vergeet en kun je je gedachtes loslaten.

Zorg voor veel licht overdag...

Veel licht overdag houdt je biologische klok scherp en stimuleert de productie van het slaaphormoon melatonine.

Luister naar rustgevende muziek of doe een meditatie

Zet rustgevende muziek op waar je rustig van wordt en waar je lekker bij in slaap kunt dommelen.

Zorg voor een koele kamer

In een koele kamer met genoeg frisse lucht kun je beter in slaap vallen dan in een warme, bedompte kamer.

Voorkom koude voeten!

Het schijnt écht dat je van koude voeten niet kunt slapen. Trek sokken aan of leg een kruik bij je voeten.

Verduister je kamer goed

Een klein beetje licht in de slaapkamer is al storend voor je slaapcyclus

Geen telefoon naast je bed

Er lijken onderzoeken te zijn die aantonen dat elektromagnetische straling de slaap zou kunnen verstoren. Vooral de straling van mobiele telefoons zouden de kwaliteit van je slaap kunnen beïnvloeden. Ook draadloos internet (wifi) en alle elektrische apparatuur waar stroom op staat, geven elektromagnetische straling af.

Geen alcohol

Alcohol helpt je sneller in slaap te vallen. Uit onderzoek blijkt dat mensen die een glaasje drinken voor de slaap zelf geen nadelige effecten merken, maar die zijn er wel: de benodigde diepe slaap is door alcohol korter en minder goed.

Let ook overdag op cafeïne

Cafeïne, zwarte thee, chocolade en cafeïne houdende cola kunnen je 's nachts uit de slaap houden, zeker als je deze voedingsmiddelen 's avonds gebruikt.

Neem melk en/of banaan

Neem 's avonds een half uur voor het slapen een glas melk of een banaan, of nog liever een combinatie van deze twee in de vorm van een smoothie. In melk en banaan zitten stoffen die het melatoninegehalte gunstig beïnvloeden.

Breng jezelf in de slaapstand

Bij de meeste mensen zet de biologische klok rond tien uur 's avonds de slaapcyclus in gang. Help die klok een handje door dan het lichtniveau in je kamer te dimmen en zet televisie en computer op tijd uit.

Woelen? Ga het bed uit

Als je de slaap niet kunt vatten en ligt te woelen, sta dan op en ga even iets doen. Lees rustig een boek bij gedempt licht, even iets doen om de gedachten te verzetten. Je zult merken dat je dan toch moe bent. Geef eraan toe en ga weer naar bed.

ZEEUWSE SPREUKEN

'ut weer
's vedaache
'n bietje
ruuzebuurzig

WOSTERNOKKE

Zeeuws
Weersstation

Touwe drooge	Zonne
Touwe nat	Rechen
Touwe slingert	Wind
Touwe wit	Sneeuw
Touwe stieve	Vóet
Touwe weg	Restole

't is mae stille waer
a 't nooit waoit

ZEEUWS ABC

A = Aap	N = Neute
B = Bieart	O = Oelekipper
C = Centebiet	P = Prumen
D = Dink	Q = Quo
E = Erm	R = Rezieren
F = Fossenduk	S = Sukeb
G = Grons	T = Tuut
H = Hotjondag	U = Uurkieke
I = Iespeuk	V = Verreke
J = Jekke	W = Wosmesen
K = Kieke	X = Em me nie
L = Lofzeder	Y = Yese
Moenechiet	Z = Zekwen

ZEEUWSE SPREUKEN

veej bier zuupe
zurregt d'r nie
v'o da oal
j'e problèmen
oppelost òre..
má já..
meiluk ok nie..

KMAZEIHE

A'j a'lied achtes
de hadde aulnapt...
Sjow j'e a'lied dá
de stroat

ZEEUWSE SPREUKEN

k è nie aoles we
ak v'an oawer,
má k oawer we
v'an aoles wak è

Luk 't vandaege
nie, dan merrege

ZEEUWSE SPREUKEN

má julder wete 't..
in heval v'an noad..
ete m'n vesse woste
zonder broad..

KUDBEHIEPE

...ik è zò'n
schijt an oales,
da'k stront te
kort komme...

IN DIT UUS...

É m'n PLEZIER
MÁKE ME FOUTEN
Zehhe m'n SORRY
Behinne m'n OPNIEUW
Òare m'n woest
VERHEVE M'N
Dol m'n KNUFFELE
Dore me bie mekander
Ebbe m'n Lief
DIT 'S TUUS...

Typisch Zeeuws



Z
e
e
u
w
s
e
b
a
b
b
e
l
a
a
r

In 1892 startte suikerbakker J.B. Diesch uit Middelburg een bakkersbedrijf in boterbabbelaars. Volgens de overlevering begon de productie in een koperen pan met 3 kilo inhoud en op een kolenvuurtje. De Zeeuwse babbelaar is een snoepje dat traditioneel gemaakt wordt van boter, suiker, azijn, water en een snufje zout.

Ringsteken

Het oudste bewijs voor het beoefenen van ringrijden stamt uit het eind van de 17de eeuw.

De strijdare adel kempte om een prijs die een jonkvrouw ter beschikking stelde. Een ring van de jonkvrouw werd opgehangen. De ridders moesten deze ring vervolgens zien te steken. De eerste die dit driemaal lukte, werd door zijn mededingers naar de jonkvrouw geleid. Daar moest hij knielen en nam hij de prijs in ontvangst, waarna een omhelzing en kus volgden.



Zeeuwse strao

Er zijn veel verklaringen voor de herkomst van deze traditie.

Om er een paar te noemen:

- het bevrijden van de paarden van een betovering opgelopen in de stal
- overblijfsel van een middeleeuwse carnavalsprocessie
- overblijfsel van een Germaans ritueel ter ere van Ostara, godin van het voorjaar
- een Keltische oorsprong: het reinigen als een Druidische handeling
- het spoelen in zeewater zou goed zijn tegen parasieten en kleine ontstekingen aan de voeten van de werkpaarden die de hele winter op stal hadden gestaan



Mosselen

De mosselvisserij nam in Zeeland vanaf de zeventiende eeuw aanmerkelijk toe. Tholen werd het centrum daarvan. Maar ook mosselvisserij uit andere plaatsen waren actief. Regelmatig kwam het op het water tot conflicten tussen groepen vissers. Wetgeving zorgde begin negentiende eeuw voor een meer gestructureerde mosselvisserij. Aan het eind van die eeuw verschoven de activiteiten van visserij naar kweek van mosselen. Toen ontstond met name in Yerseke de moderne mosselcultuur.



Zeeuwse Bolus

In Zeeland bestaan er regionaal diverse (bij)namen voor de Zeeuwse bolus. In Zeeuws-Vlaanderen noemen ze de bolus een 'draalkoek' of 'drolle(n)', op Walcheren spreekt men van een 'draoier' of 'stroepedraoier'. Inwoners van de plaatsen Middelburg, Veere en Arnemuiden noemen de lekkernij ook wel 'koekedraoieromme', naar de manier waarop de Zeeuwse bolus gemaakt wordt. En in Noord- en Zuid-Beveland hebben ze het over een 'jikkemiene'.





Het roodborstje

1 minuut voor de schemering begint de kleine vogel zijn getjip en gekir. Zijn melodie bestaat uit 275 verschillende klanken. Het roodborstje kan ook liederen van andere vogels imiteren.

18-20 gram is het gewicht van het roodborstje. Voedsel vindt hij al huppend over de grond of in een snelle duikvlucht.

500.000 broedparen en circa 1 miljoen roodborstjes leven er in Nederland.

30 minuten kan een territoriumgevecht duren in de paartijd van maart tot juni.

14 dagen is de gemiddelde broedtijd. Vrouwtjes leggen 2 á 3 keer per jaar 5 tot 7 eieren.

Het witte "ding"

Een ijsingwekkend waar gebeurd verhaal



Gisteren heeft het gesneeuwd en hadden we een mooie witte wereld. Vandaag is, bijna, alle sneeuw weer verdwenen.

Samen met mijn baasje ga ik, naar het grote veld bij ons in de buurt, waar ik lekker achter mijn bal aan mag rennen.

We komen aan bij het veld. Baasje maakt mijn riem los en gooit de bal weg.

Maar in plaats van achter de bal aan te gaan blijf ik stokstijf staan.

Mijn bal is vergeten.

Daar, helemaal aan de andere kant van het veld, staat iets. Een groot wit ding wat ik nog nooit heb gezien. Ziet er best gevaarlijk uit.

Baasje ziet het ook. "Zullen we eens gaan kijken wat het is?" Zegt ze.

Het lijkt mij geen goed idee, want je weet het maar nooit met vreemde dingen, maar ik blijf veilig achter haar benen lopen en ga mee. Richting het enge witte ding.

Als we dichterbij komen begint baasje te lachen.

Alle sneeuw is verdwenen van het veld, alleen de dikke ronde buik van een sneeuwpop staat er nog. "Het is gewoon een sneeuwpop, held op sokken, ga maar kijken" zegt ze tegen mij.

Nou, ik ga daar mooi niet alleen op af hoor! Samen gaan we nog wat dichterbij. Het gevaarlijke witte ding blijft staan.

"Ga maar kijken" zegt baasje nog eens. Ik verzamel moed en sluip vanachter de benen van mijn baasje naar het ding. Het beweegt nog steeds niet. Voorzichtig snuffel ik eraan. Brrr, koud aan mijn neus.

En het ruikt naar...water??

Gelukkig...niet gevaarlijk. Pffff.

"Zoek je bal?"

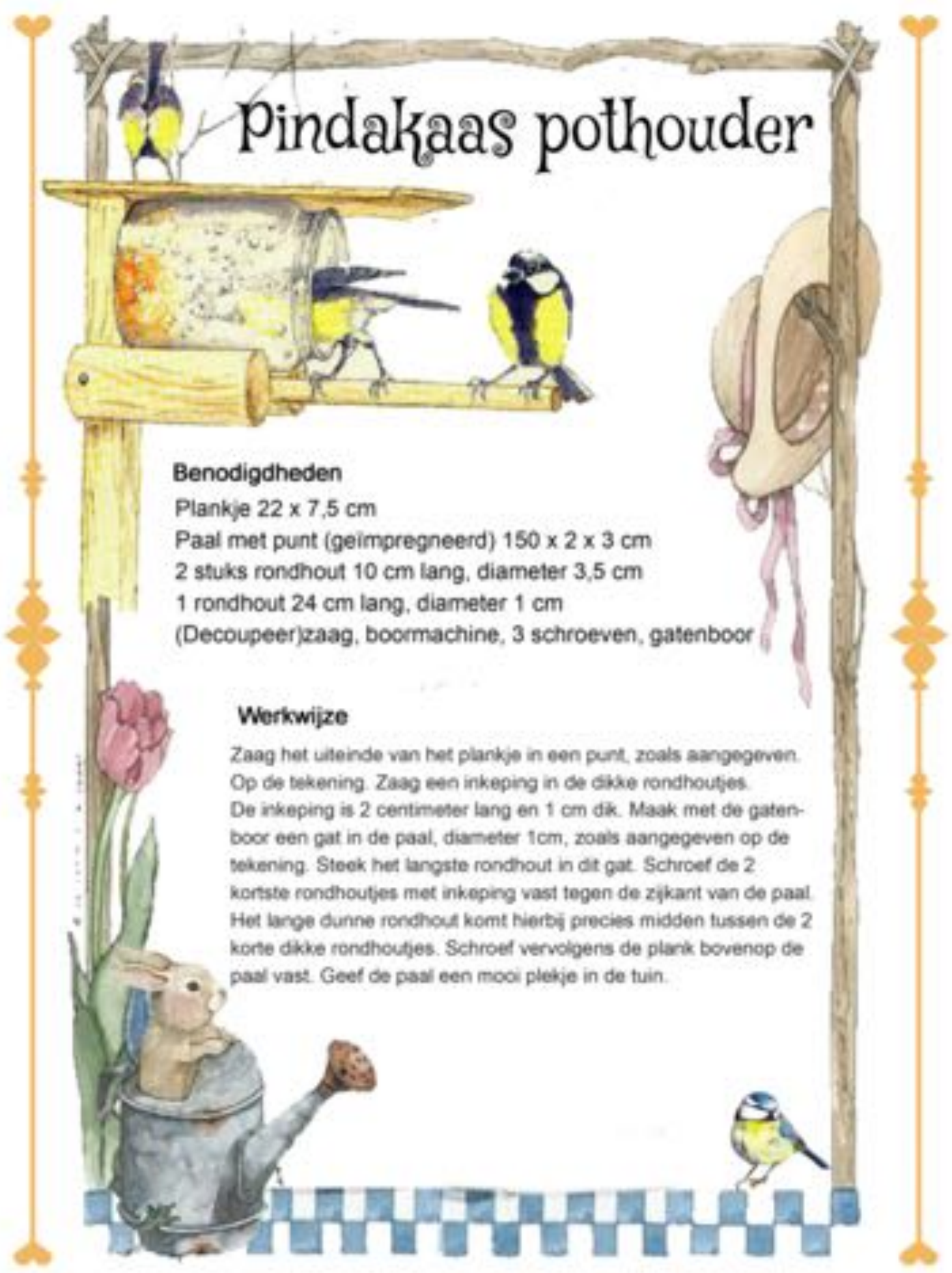
O ja da's waar ook, dát gingen we doen. Ik ben al weg!

Maika, vrij vertaald door mijn bazin Carin

Woef, woeeff, waf waf,
grrr, woeff?!

(Het vrouwtje noemt me nu ineens
held op sokken, mmm
vreemd?!)





Pinda kaas pothouder

Benodigheden

Plankje 22 x 7,5 cm

Paal met punt (geïmpregneerd) 150 x 2 x 3 cm

2 stuks rondhout 10 cm lang, diameter 3,5 cm

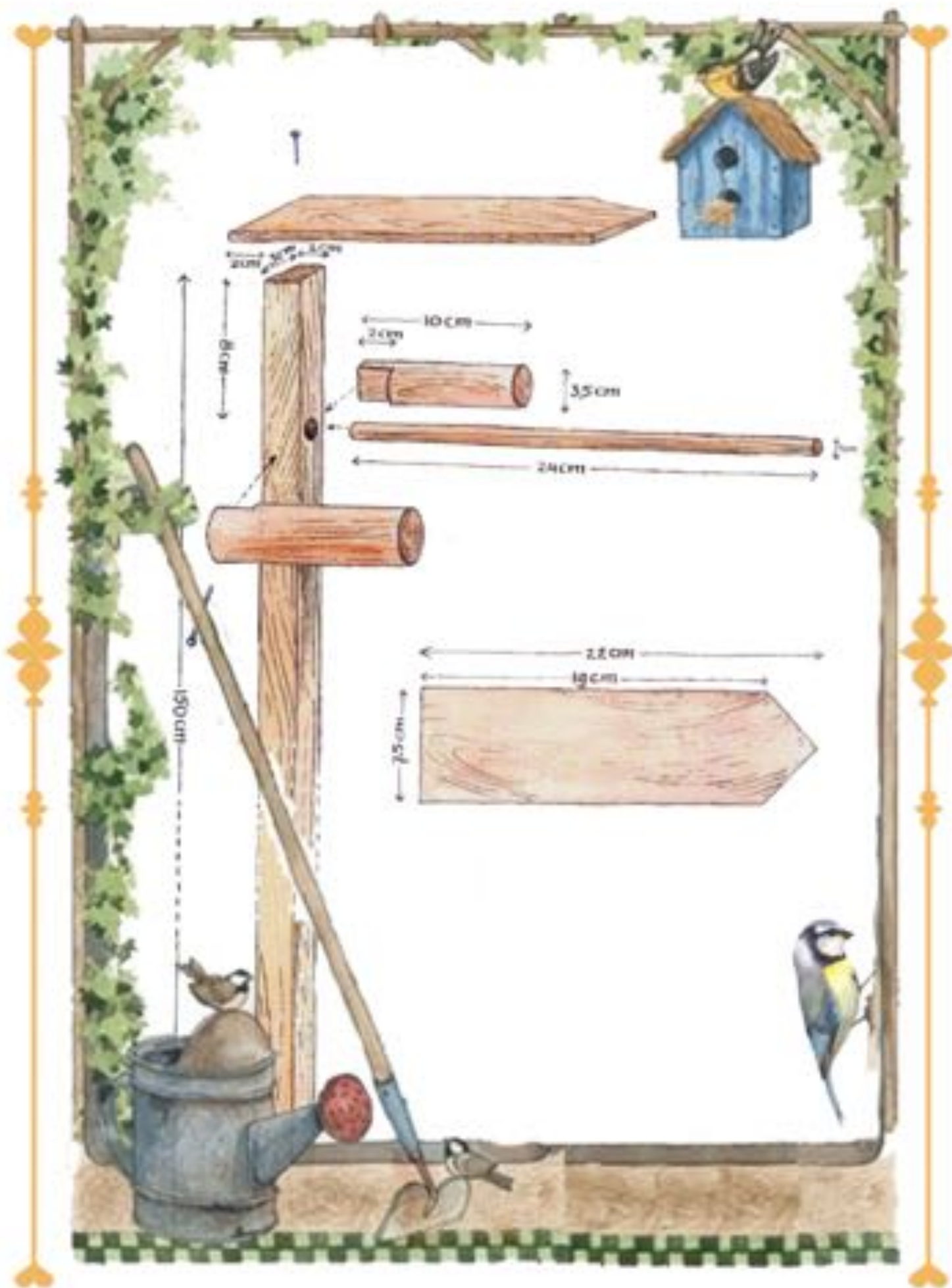
1 rondhout 24 cm lang, diameter 1 cm

(Decoupeer)zaag, boormachine, 3 schroeven, gatenboor

Werkwijze

Zaag het uiteinde van het plankje in een punt, zoals aangegeven. Op de tekening. Zaag een inkeping in de dikke rondhoutjes. De inkeping is 2 centimeter lang en 1 cm dik. Maak met de gatenboor een gat in de paal, diameter 1cm, zoals aangegeven op de tekening. Steek het langste rondhout in dit gat. Schroef de 2 kortste rondhoutjes met inkeping vast tegen de zijkant van de paal. Het lange dunne rondhout komt hierbij precies midden tussen de 2 korte dikke rondhoutjes. Schroef vervolgens de plank bovenop de paal vast. Geef de paal een mooi plekje in de tuin.





Wie-Wat was dat ook al weer?!



Ging vaak bij juffrouw
Saartje koffie drinken



Onze helden



Stond in het klaslokaal



Voor de doe-het-zelfers



Waar zagen we dit dan?



Politieke
tegenstanders



Kwam dagelijks aan
huis met de door-de-
weekse boodschappen



Wat deden we hier
ook alweer mee?



Hele slierten
kwamen eruit



Ons bin zuunig



Won het Songfestival
met 3 anderen



Een grote hulp
in de huishouding



Vond je dit snoepgoed
ook lekker?



Programma met
Mies Bouman



Hierin werden
we gewassen