

De vakantie-periode is voorbij en we beginnen aan een nieuw seizoen.. We hebben kunnen genieten van warme zonnige dagen, maar ook koelere dagen met flinke regenbuien. Gelukkig niet zo extreem als in veel andere gebieden in de wereld. Volgens Maarten van Rossem hadden we *“Een doodnormaal Nederlands zomertje”*.

In deze nieuwsbrief een terugblik op de activiteiten van onze LETS in de afgelopen periode.

ALGEMENE LEDENVERGADERING



Op 19 april hielden we onze jaarlijkse Algemene Leden Vergadering (ALV) Dit jaar weer een fysieke vergadering. Voor leden die waren verhinderd, werd de mogelijkheid geboden om digitaal te reageren op de te behandelen stukken via een vragenlijst. De vergadering werd met 14 aanwezigen niet heel druk bezocht, maar met elf digitale reacties kwamen we in totaal toch aan een redelijk aantal deelnemers (vergelijkbaar met andere jaren). Het werd ervaren als een prettige vergadering. Er werd gediscussieerd en er konden besluiten worden genomen; onder meer over aanpassing van het Huishoudelijk Reglement. Begin mei ontvingen jullie het verslag van deze vergadering en een exemplaar van het nieuwe HR.

LEDEN

In de afgelopen periode waren er geen wijzigingen in het ledenbestand. Op dit moment heeft de vereniging 51 leden en 2 donateurs.

LETS- BIJEENKOMSTEN

In dit nieuwe LETS-jaar konden we tot ons genoegen weer bijeen komen in een ruimte van Stichting Welzijn in het nieuwe “Huis van Ermelo”. Een prachtige nieuwe ruimte, waar we als vanouds al ons aanbod weer kunnen uitstallen op het biljart. Inmiddels zijn we daar al een paar bij elkaar geweest.

Wel zagen we het aantal leden wat een avond bezocht nogal dalen. Onduidelijk was de oorzaak hiervan.

Bij de uitvraag (ALV 19 april jongstleden) is gebleken dat veel leden er de voorkeur aan geven om de aanvangstijd van de bijeenkomsten wat te vervroegen.

Het bestuur heeft daarom besloten dat voortaan de bijeenkomsten starten om half acht !! (inloop voortaan vanaf 7 uur)

LETS-BIJEENKOMST 14 JUNI

Woensdag 14 juni was een bijzondere bijeenkomst.

We begonnen als gewoonlijk met koffie/thee met gebak.

Isabelle en Thomas deden bardienst – Regula bakte een chocoladetaart met kokos en Joyce zorgde voor een appelcake en glutenvrije chocolade brownies. Smullen weer.

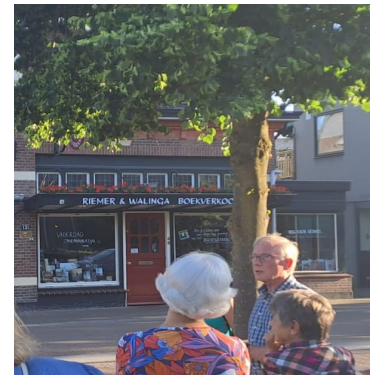


Sophie opende de avond met een hartelijk welkom aan Hans van Dijk. Hans is auteur en amateur historicus. Hij heeft door de jaren veel kennis vergaard over de historie van Ermelo, veel historische achtergrondinformatie opgespoord en beschreven en heeft veel publicaties op zijn naam staan.

Hans begon met een inleiding over oud Ermelo.

Halverwege de 19e eeuw een klein dorp. Een kerk, een molen, een pastorie en enkele tientallen woningen langs een doorgaande weg. Veel meer was het niet. Met de activiteiten van ds. Witteveen begon na 1860 en vooral ook de vestiging van de grote instellingen na 1885 een onstuimige groei die tot nu doorgaat.

Hierna begon de rondleiding over het terrein van Veldwijk, waarbij hij ons uitgebreid vertelde over deze voor Ermelo zo essentiële inrichting. We startten de wandeling bij boekhandel Riemer in de Stationsstraat. Dit pand in werd in 1900 gebouwd als postkantoor met woonhuis. Na een flinke omzwenking kwamen we tenslotte terug weer bij Welzijn.



De wandeling was een groot succes. Hans bedankt !

We hingen aan je lippen, de hele wandeling.

Wat een verteller bleek je en wat een enorme bron van kennis.

Teveel om hier alles weer te geven waar je ons kennis mee liet maken.

Voor degenen die er niet bij waren, heb ik er hieronder wel een paar uitgelicht.



Op het landgoed is een wit gebouwtje te vinden, gebouwd in 1888. Dit gebouw deed vroeger dienst als locatie voor klassenverpleging en werd daarom ook wel het 'Gouden Kooitje' genoemd.

Tegenwoordig het Veldwijk-museum Parkzicht.

Station Ermelo werd geopend en geschonken in 1882 door de heer Chevallier (lid van bestuur van Stichting Veldwijk).

Hij betaalde dit uit eigen middelen.

Hij stelde wel als eis dat Gemeente Ermelo een verharde weg moest aanleggen van het station naar het dorpscentrum aan de Dorpsstraat (nu Putterweg).

Chevallier was een weldoener. Velen in moeilijkheden hebben bij hem aangeklopt voor hulp. Niet voor niets was het bij de boeren uit die tijd een gezegde als iemand ook eens te vrijgevig was : “le liekt Sjiveljee wel. Die geeft ook alles weg”.





In 1906 kwam aan de noordkant van de Horsterweg een nieuwe begraafplaats gereed. De eerste begrafenis vond plaats in 1908, de laatste in 1973. De beroemdste 'bewoner' is ongetwijfeld Wilhelmina van Gogh (lievelingszusje van van Vincent en Theo van Gogh). Ze overleed in mei 1941.



Wil je meer weten over de historie van Ermelo en Veldwijk ?

Kijk dan eens op de website van Hans van Dijk : historievanermelo.nl

Ook kun je zoeken op : [index info Entente Florale fietsroute](#)

of kijk op NMP Ermelo en klik op "[canon van Ermelo](#)"

Ondertussen : Diensten & handel

Door veel leden van onze LETS wordt nog steeds levendig gehandeld.

Op Cyclos kun je bijvoorbeeld zoeken wie wellicht jouw klus kan klaren.

Sinds 1 april is Sophie beheerder van Cyclos.

Voor al je vragen (wachtwoord vergeten bv) kun je dus bij haar terecht.

Ook via email zoeken leden contact met elkaar om diensten te vragen of aan te bieden

Ik zag weer van alles langskomen :

– Ik heb weer een vraag voor een klusje met naald en draad. Wie o wie ??

– Wie zou er een paar dagen op een binnenkater (kitten) kunnen passen?

– Wie zou voor/met mij mijn voortuin weer netjes willen maken ?

– Ik ben op zoek naar een tafeltennis set.

Misschien heeft iemand dat en doet er niets meer mee ?

Dan wil ik die wel overnemen....

– Wie is handig met de naaimachine ?

Heb een tafelloper gekocht die korter gemaakt moet worden.

– Wie wil mij helpen om circa 10 planten te verhuizen.

– Wie wil mij helpen om plafonds te sauzen?

Dit moet tussen 11 september en 21 september gebeuren.



Diensten uitwisselen levert weinig problemen op.

Vraag & Aanbod van spullen gaat wat minder makkelijk.

Wel kun je je aanbod uitstallen op het biljart, maar vaak moet je alles weer mee terug naar huis nemen.

Tip vanuit de leden : een app-groep opzetten een soort "spullenmarkt".

Zo gezegd, zo gedaan. De app-groep is gestart met Wies als beheerder

En het loopt als een trein.

LETS-MARKT-APP

Eind juni ging de LETS-markt-app in gebruik.

Deze app-groep is een aanvulling op de bestaande mogelijkheden om spullen aan te bieden of te ruilen (de biljarttafel en/of vraag/aanbod via de mail)

Doel is om het handelen in goederen laagdrempeliger te maken. En dat is gelukt!

De "onderlinge afstemming" vindt plaats buiten de app-groep, zodat we niet worden overspoeld door app-jes.

Een 'kleine' greep uit het aanbod van de eerste weken: kleding, schoenen, air-coolers, tassen, boeken, een krabpaal, een kledingkast, een frituurpan, een opblaas-zwembad, buggy, waterpompen, lampen, een puzzel, walnoten, fietstassen, sieraden en een 3D-viewer.



Het voelde bijna als de vierde kringloopwinkel in Ermelo, maar dan online; wat een aanbod!

De app-groep stimuleerde mijzelf om weer eens spullen uit te zoeken. Tegelijk werd ik ook een beetje hebberig van al die leuke dingen die aangeboden werden waardoor er voor ieder artikel dat wegging weer wat anders in de plaats kwam.

En laat dat nou net het leuke zijn van een ruilkring: maak een ander blij met wat je niet meer gebruikt en verwen jezelf met iets wat een ander niet meer nodig heeft. Bovendien krijg je zo contact met leden die je normaal misschien niet zo gauw ziet en spreekt.

Ik wens iedereen veel spullen-ruilplezier ! Wies

Zit je nog niet bij de app-groep maar wil je graag meedoen, stuur mij dan een e-mail-berichtje met je naam en actuele mobiele nummer. Dan voeg ik je alsnog toe.



PLANTEN- EN STEKJESBEURS

Deze app-groep is nog steeds actief !



Je kunt er foto's plaatsen om te ruilen, of aan te bieden voor pauwen.

Een leuke manier om met andere tuinders (leden met "groene vingers") in contact te komen.

Je kunt er ook hulp of advies vragen over allerlei tuin-gerelateerde zaken.

Er zijn in alle seizoenen planten en zaden te ruilen/aan te bieden.

Wil je alsnog aanmelden voor de app-groep, stuur dan een bericht met je naam en actuele mobiele nummer aan bestuur@letsermelo.nl dan kan Sophie je toevoegen.

Aanbieden en ruilen kan natuurlijk ook via de mail.



LETS – SAMEN IETS LEUKS DOEN

Naar aanleiding van “De verrassingsdoos” van Wies, kwam Ada kwam met het plan om weer een dergelijk project op te zetten. Leuk om op een andere manier contact te leggen met andere (nieuwe) leden en ze zo beter te leren kennen.

Er werd een app-groep aangemaakt en de dertien leden die zich hebben aangemeld werden via “lootjes trekken” met elkaar in contact gebracht.

Ook de uitvoering van dit idee actie is een succes te noemen. Leuke nieuwe contacten, of verdieping van al bestaande contacten. En heel diverse activiteiten die werden ondernomen. Zo werd er onder meer geknutseld (servettechniek en macramé); een bezoek gebracht aan een pluktuin; een bezoek aan het Marius van Dokkum museum in Harderwijk; er werd een massage gegeven en een aura-healing. Deze actie is nog niet afgerond.



In de diverse LETS-bijeenkomsten kwamen er weer heerlijke versnaperingen voorbij. Een goede reclame voor de diverse bakkers, zoals een chocolade/kokos-taart, de citroen/kwarktaart en (bijzonder - nooit eerder gezien) een äpfel im Schlafrock.



RECEPT

Voor voedsel geldt: hoe verser hoe beter. Soms heb je teveel groenten in huis (of in je tuin) Groenten inmaken is dan een uitkomst. Vroeger een noodzaak om te overleven, maar tegenwoordig een luxe en weer helemaal "hot". En het gaat hierbij niet alleen maar om de houdbaarheid, maar ook de smaak en de textuur van ingemaakte groenten is fantastisch.



Wat bijvoorbeeld te doen met tomaten die nog niet rijp zijn?

Je kunt ze inmaken. Een goede manier is fermenteren, of je kunt er een chutney van maken..

Gefermenteerde groene tomaten

Ingrediënten :

1 theelepel zwarte peperkorrels
1 theelepel korianderzaad
1 theelepel mosterdzaad
1 kg groene tomaten
1 bosje radijsjes
paar takjes verse peterselie
aar takjes verse basilicum
4 teentjes knoflook, in plakjes
1 liter water
50 g zout

Rooster de specerijen in een droge pan tot ze hun geur afgeven (gebruik geen olie of boter).
Was de groene tomaten en maak de radijsjes schoon.
Stapel de groenten in een grote **steriele* weckfles** (of verdeel over meerdere kleine).
Stop de kruiden, knoflook en specerijen ertussen.
Los met een garde het zout op in het water.
Schenk het bij de groenten tot deze helemaal onderstaan.
Druk de groenten onder het zoute water met behulp van een gewicht (bijvoorbeeld klein potje met water wat je er bovenop zet)
Laat de pot met groenten 5 dagen fermenteren op kamertemperatuur. Sluit de pot niet af met het deksel maar hou het gewicht erop. Er mogen niets boven het water uitsteken, anders gaan het bederven.



Tomaten chutney

- 2 potten met deksel 450 gram
- 800 gram tomaten tomaten -
1 rode of witte ui - 2 appels -
100 gram frambozen - 150
gram rietsuiker - 150 ml
appelazijn - beetje grof zout -
70 gram rozijntjes - 1 eetlepel
kaneel

Snijd de tomaten in stukken en snipper de ui.
Doe dit in een grote kom met zout erover Laat een uur staan.
Snijd de appels (onder klokhuis) in fijne stukjes.
Doe de azijn met de suiker in een pan en laat dit koken.
Doe de appels en de rozijntjes er bij
Laat nog 10 min. op halfhoog vuur lekker pruttelen.
Giet het tomaten uienmengsel af in een vergiet
Doe dat samen met de frambozen in de pan bij de appels.
Roer dit alles goed door elkaar.
Laat dit ca. 50 min. staan
tot het een dikke massa is.

Giet dan de kokendhete chutney in de potten.
Draai snel de doppen erop
Laat de potten onderste boven afkoelen.
Deze potten kan je zeker een jaar bewaren !



Water drinken is belangrijk !

Na deze hete zomer waarin iedereen veel heeft gedronken, zijn we het drinken nu misschien een beetje verleerd. Maar voldoende drinken blijft belangrijk. Vocht is belangrijk bij de opname van voedingsstoffen in de darm, het transport van voedings- en afvalstoffen in het lichaam, en het regelen van de lichaamstemperatuur. Het is verstandig om regelmatig te drinken, liefst natuurlijk water. Als je te lang niets drinkt, kunnen er uitdrogingsverschijnselen optreden. En dat is extra belangrijk voor kleine kinderen en oudere mensen. Ouderen boven de 60 jaar hebben over het algemeen weinig of geen dorst meer. En zij eten vaak wat minder en krijgen dus minder vocht uit hun voeding binnen. Bovendien gaat bij ouderen de nierfunctie langzaam achteruit. Daardoor lopen zij een groter risico op uitdroging. De nieren hebben meer vocht nodig om de afvalstoffen via de urine af te voeren.



Het is goed om in ieder geval elke dag 1,5 à 2 liter vocht te drinken. Als je dorst krijgt, heb je eigenlijk al te weinig gedronken. Een goede graadmeter is om de kleur van je urine te bekijken. Is die erg donker van kleur, dan moet je meer drinken.



Tips om meer te drinken

- Zet een karaf of fles met water in het zicht (of op het aanrecht) van een $\frac{3}{4}$ liter. Als je die zowel 's ochtends als 's middags vult én leegdrinkt, ben je goed bezig !
- Wen je er aan om bij extra inspanning (bijvoorbeeld tijdens sporten of wandelen) een extra flesje leeg te drinken en bij warm weer zelfs twee.
- Bij koud weer is een warme kruidenthee een aanrader. Probeer eens wat soorten uit en kijk wat jij lekker vindt.



Gezondheidsklachten veroorzaakt door uitdroging :

Moeheid - duizeligheid - droge huid - humeurigheid - moeite met concentreren - lichamelijke pijntjes - prikkelbaarheid - slechte adem - urineweginfectie - verwardheid - hoofdpijn - diabetes - lage bloeddruk - hartkloppingen - spierkrampen -

Let op: waarschuw direct je huisarts of spoedeisende hulp als je ernstige uitdrogingsverschijnselen herkent bij jezelf of bij een ander.

Wil je op internet meer informatie zoeken, kijk dan op een betrouwbare site zoals www.thuisarts.nl of www.gezondheidsplein.nl

ErmeloSchoon - Keep It Clean Day Thema 2023: 'Blik op de weg'

Hallo allemaal

Vrijdag 15 september is het weer de wereldwijde CleanupDay !
En we doen weer mee !!

De werkgroep ErmeloSchoon van het NMP (bestaande uit Bernadette Vrijling, Arjen van de Nadort en Marian Volgenant) organiseert voor de 11^e keer de zwerfvuil-opruimdag met de Ermelose schoolkinderen. Ook deze keer zijn we op zoek naar "Ambassadeurs" die dan een school willen begeleiden. Er zijn enthousiastelingen nodig. Het is leuk vrijwilligerswerk!

Ook als je iemand kent die dit leuk vindt: geef maar door!

Vooraf is er overleg met Marian en krijg je instructies.

- je legt contact met de betreffende leerkracht
- je begeleidt een groepje enthousiaste kinderen
- er is een afronding met de leerkracht en tenslotte aan het eind van de middag een uitwisseling van ervaringen met de andere Ambassadeurs bij de Ontmoeting.

Met alle vragen en suggesties kun je dus bij mij terecht. Graag contact via e-mail!

Warme groet van Marian Volgenant.



Tip van een LETS-lid :

De Gemeente Harderwijk houdt een proef met aparte inzameling van zogenoemd PMD afval. Deze pilot is van start gegaan op 1 juli en loopt tot 22 december 2023. Op centrale plekken in Harderwijk staan inzamelcontainers met grote kleppen waar je zakken met dit afval kwijt kunt.

Ook de Gemeente Ermelo zamelt een aantal van deze dingen al gescheiden in, maar Harderwijk doet dit duidelijk breder. Dat is weer een stap in verdere/betere afvalscheiding, dus minder belasting van ons milieu. Momenteel breng ik PMD afval, wat in Ermelo niet gescheiden wordt ingezameld, naar Harderwijk. Dat scheelt aan afval in mijn grijze container.

Meer informatie over de pilot (wat wel/niet in de container mag; locaties containers, enz.)

<https://www.afvalharderwijk.nl/pmd-pilot>

Tot slot :

Data voor ingeplande bijeenkomsten. Zet ze vast in je agenda.

Dinsdag 29 augustus : We gaan gezellig samen pannenkoeken eten.

Dinsdag 3 oktober :

Onder leiding van Marijke Brommer gaan we creatief aan de slag.



Rest mij jullie weer leesplezier te wensen
en wie weet zien we elkaar op één van de bijeenkomsten.

Ans Breeman