

## Nieuwsbrief

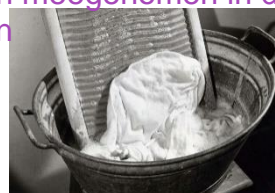
Het bestuur van de Vrouwen van Nu, afdeling Fijnaart & Heijningen e.o. nodigt u van harte uit voor de volgende afdelingsavond op

**dinsdag 16 april a.s. om 19.45 uur**

in de Graanbeurs.



Getipt door de afdeling Steenberghe die de nostalgische presentatie “**Jeugdsentiment met Koek & Snoepie**” door Emmy en Martin de Bruin als een hele leuke, soms hilarische avond hebben ervaren, heeft het bestuur het echtpaar De Bruin benaderd met de vraag of zij ook voor de afdeling Fijnaart deze avond wilde verzorgen. Het belooft een gezellige avond te worden met Oudhollandse snoepjes en Oudhollandse gebruiken. We worden meegenomen in de sfeer van de jaren 40, 50 en 60: muziekbeelden uit die jaren, wassen met een wasbord, strijken met een ijzer verwarmd door een kachel, bleken op het grasveld, opzetkaakjes, likkaakjes, ulevellen, stroopsoldaatjes, boterbabbelaars etc. We doen een quizje met als prijs voor de winnaar een oudhollands snoeppakket. Er wordt door Emmy en Martin gezorgd voor iets lekkers bij de koffie en alle deelnemers krijgen een Oudhollands snoeppakketje. Er kan ook bij Emmy en Martin iets gekocht worden uit de snoepkraam (hoeft niet natuurlijk).



**Ook nu willen we weer graag weten op hoeveel dames we kunnen rekenen. Graag opgeven vòòr vrijdag 12 april a.s. d.m.v. “beantwoorden van deze mail”, een telefoontje naar één van de bestuursleden of door een berichtje naar [vrouwenvannufijnaart@gmail.com](mailto:vrouwenvannufijnaart@gmail.com).**

### Nieuwe datum Eetclub



De eetclub heeft donderdag 28 maart weer gezellig gegeten bij “De Rosmolen” in Willemstad.

Als nieuwe datum voor weer een etentje is gekozen voor **donderdag 2 mei bij “De Fendertse Hoeve” in Fijnaart.**

Als je mee wilt, geef je dan op voor **dinsdag 30 april** bij Cora Schoonderwoerd: [vrouwenvannufijnaart@gmail.com](mailto:vrouwenvannufijnaart@gmail.com), tel.nr. 463177 of d.m.v. “beantwoorden” van deze mail.

### Terugblik “Eetlijn/Jouw Lijflijn van Nettie Bom

Een enthousiaste presentatie van ons eigen lid Nettie die er naar streeft om iedereen gezond oud te laten worden. Bij binnenkomst en gedurende de avond konden de dames die dat leuk vonden een body scan laten maken waarbij o.a. je vetpercentage, je vochtgehalte op celniveau en je gezondheidsleeftijd werden gemeten. Een flink aantal dames heeft hiervan ook gebruik gemaakt. Dan was er het boodschappenspel: op een tafel stond een aantal boodschappen en vijf ervan waren niet verantwoord; daar zaten

ook behoorlijke instinkers bij, bijv. bolletje graanrepen, Quaker Oats Express en zonnebloemolie.

Je denkt dat je alles wel zo'n beetje weet omdat er zoveel over gezonde voeding geschreven wordt en in de media is. Toch hoorden we vanavond ook nieuwe dingen, bijvoorbeeld "bulk drinken". We moeten water drinken, dat is bekend. Maar niet dat een flink glas in één keer achterover gekiept moet worden omdat het bij kleine slokjes niet in de cellen terecht komt. Bewegen is ook bekend. Maar dat betekent niet alleen een lange wandeling maken, maar ook – als je veel moet zitten, dat je dat zitten elk kwartier even zou moeten onderbreken om iets te halen o.i.d.

Zout hebben we nodig om het vocht te binden (het liefst Himalaya zout). Kalium verlaagt het bloeddruk verhogende effect van natrium. We hebben omega 3 en omega 6 nodig, maar wel in de goede verhouding (zorg dat je genoeg omega 3 binnen krijgt). Een heel bruikbare tip was ook dat E621 (= vetsin, wat heel slecht is) tegenwoordig door de voedingsindustrie onder andere namen op de verpakkingen gezet wordt, o.a. "gistextract" en "plantaardige aroma's". Verder ging het nog over visceraal vet (het vet dat om de organen zit; dit moet 4 tot 6 zijn; hooguit 7). En we mogen allemaal weer roomboter eten of kokosolie of olijfolie, maar geen becel. Nettie had voor de dames ook nog allemaal lekkere hapjes gemaakt en de recepten van die hapjes konden de dames gratis bij Nettie opvragen. Het was een leuke, leerzame, zeer enthousiast gebrachte presentatie.

### **Volgende afdelingsavonden zijn dinsdag 21 en woensdag 22 mei 2019**

Op dinsdag 21 en op woensdag 22 mei gaan we naar het museum van het Korps Commandotroepen in Roosendaal; de special forces van de Koninklijke Landmacht. In de vorige nieuwsbrief hebben we gevraagd om kopieën van geldige legitimatiebewijzen van degenen die graag mee gaan naar Roosendaal die nodig zijn voor de veiligheid. Naar nu blijkt is **alleen het nummer van het legitimatiebewijs voldoende**, samen met de NAW-gegevens en tel.nrs, maar die gegevens staan allemaal in de ledenlijst en dus bekend bij het bestuur. We hebben al enkele kopieën van legitimatiebewijzen binnen. Deze dames hoeven niets meer te doen, want de nummers staan erop.

Willen jullie verder als je je aanmeldt er meteen bij vermelden naar welke avond je voorkeur uitgaat, de dinsdag of de woensdag. Als je geen voorkeur hebt, deelt het bestuur je in een groep in.

**Wij zien u allemaal graag op onze volgende afdelingsavond op dinsdag 16 april a.s.**

Annie, Cora, Inge, Jeanne en Riet