

"Senioren Belang Sleen e.o."



Secretariaat: Senioren Belang Sleen e.o.
Broekveldstraat 33
7841 BB SLEEN
Telefoon: 06-31578862
E-mail: info@sbs-sleen.nl
Webadres: <https://www.sbs-sleen.nl>
Bank: NL25 RABO 0307 5949 47
KvK nummer: 64645177
UBO & ANBI-geregistreerd

Aangesloten bij:  Koepel Gepensioneerden

Nieuws & Informatie brief

Maart 2026

12e jaargang nummer 3.

Voorwoord van de voorzitter



De dagen worden langer, de eerste sneeuw-klokjes komen op en ook de eerste lammetjes zijn al geboren.

Het voorjaar hangt in de lucht. Tijd voor de voorjaars schoonmaak!

Ook deze maand, op 5 maart, hebben we weer een leuke activiteit namelijk onze "Lentebingo" met prachtige prijzen en niet te vergeten op 2 april ons jaarlijkse "Neuties Schieten". Wie wint dit jaar de Jan Heeling Wisselbokaal!

Onze eerste bestuursvergadering, met de nieuwe bestuursleden, hebben we gehad, We zijn volop in beweging met elkaar. Donderdag 19 maart, een dag na de gemeenteraadsverkiezing, gaan 6 leden van ons naar Coevorden om daar de voorkeursstemmen te tellen van de vijf politieke partijen in de gemeente Coevorden.

Een heugelijke, feestelijke dag op 21 februari j.l. bij het echtpaar van de Linden; zij vierden samen met de familie hun 70-jarig huwelijk. Wij willen hen namens al onze leden van harte feliciteren met deze bijzondere dag!

Vanaf deze plaats willen wij allen die te kampen hebben met gezondheid binnen het gezin, familie, vrienden, bekenden een hart onder de riem steken en iedereen al het goede wensen.

Groeten Anneke.

Bestuur.

Voorzitter	Anneke van Engen	06-13384720
Secretaris	Henk Schuurke	06-31578862
Penningmeester	Marcia van Gool	06-22390911
Leden	Mans Snijders	0591-232277
	Miny Bos	06-53333701
	Hennie Heeling	06-42935827
	Riekus Ziel	06-34639157



Buiten de bestuursleden zijn ook nog andere vrijwilligers actief. Dit varieert van leden die regelmatig bereid zijn om een handje toe te steken tot vrijwilligers die altijd paraat staan als er een beroep op hen gedaan wordt. Het bestuur en de leden zijn bijzonder blij met alle hulp!

Fietscommissieleden.

Ed Sterke 0591-227051

Bert Bultena 06-46220488



In de maanden mei tot en met september wordt er elke eerste donderdagmiddag van de maand gefietst, behalve als het weer het niet toelaat, dan wordt het de tweede donderdag. In augustus is de lange (dag)-fietstocht.

Activiteitenagenda Senioren Belang Sleen e.o.

Dag	Datum	Tijdstip	Locatie	Onderwerp/activiteit
Do	5 maart	🕒 14:00 — 16:00	Mfc "De Brink"	"Lentebingo"
Do	2 april	🕒 14:00 — 16:00	Mfc "De Brink"	"Neuties schiet'n"
Do	7 of 14 mei	🕒 13:30 — ±16:00	Vertrek vanaf Jeu de boulesbaan	Fietsen
Do	28 mei	🕒 14:00 — 16:00	Mfc "De Brink"	"Hennie Kuijer"
Do	4 of 11 juni	🕒 13:30 — ±16:00	Vertrek vanaf Jeu de boulesbaan	Fietsen
Do	2 of 9 juli	🕒 13:30 — ±16:00	Vertrek vanaf Jeu de boulesbaan	Fietsen
Do	6 of 13 augustus	🕒 10:00 — ±16:30	Vertrek vanaf Jeu de boulesbaan	Fietsen (lange route)
Do	3 of 10 september	🕒 13:30 — ±16:00	Vertrek vanaf Jeu de boulesbaan	Fietsen

Deelname aan de activiteit is € 6,50 per persoon, per activiteit, met uitzondering van het fietsen, tenzij anders vermeld.

Belangrijke telefoonnummers:

Spoed **112**
Géén spoed, wèl politie 0900 – 8844
Wijkagent alléén per e-mail
Meld misdaad anoniem 0800 – 7000
Opsporingstiplijn 0800 – 6070

Brandweer (algemeen) 0592 – 324660

Huisartsenpost 0591 - 361689
Herhaalmedicatie *
Huisartsenspoedpost **088 - 0504030**
Icare wijkteam Sleen 0522 – 277032
Icare Zorgcentrale 113
www.113.nl

Fysiotherapie Sleen 0591 – 361255
Zelfdoding 113
Tandarts 0591 - 361720
Tandarts spoedgevallen 0900 - 8602
GGZ Drenthe 0592 - 33 48 00
Dierenambulance 088 – 1441441

Bibliotheek 088 - 0128260
Gemeente Coevorden 14 0524
Meldpunt discriminatie 0800- 0880
Meld Misdaad Anoniem 0800 - 7000
Opsporingstiplijn 0800 – 6070

Vervoerspoule 06-53333701 (Miny Bos) 06-51693505 (Wim van der Krogt)
(Alleen in geval als ander vervoer niet mogelijk is)

voor doven en slechthorenden: 0900-8112.
Voor doven en slechthorenden: 0900-1844.
anita.knecht@politie.nl
meldmisdaadanoniem.nl

Kazerne Boelkenweg.

van 08:00-10:15 / 10:30-12:00 / 14:00 - 17:00

* Ophalen tussen 15:00 – 17:00 uur.

van 17:00 – 08:00 uur en weekenden.

Overdag van 07:00 – 23:00 uur.



De Koepel Gepensioneerden is de grootste belangenvereniging van gepensioneerden in Nederland met 100 lid-verenigingen die samen 150.000 leden hebben. De Koepel komt onder het motto "de kracht van senioren van senioren" indirect op voor alle gepensioneerden en senioren in Nederland.

Wel eens storing of probleem bij het computeren?



Iedereen die met een computer/ laptop werkt krijgt op een keer hinder van een onverklaarbare storing. De boel slaat op tilt, men komt er niet meer uit en weet niet wat te doen. Beste leden blijf kalm en "geen paniek". We hebben iemand in ons midden, die u misschien kan helpen om het probleem op te lossen. Bel even met onze secretaris, 06-31578862. Dan wordt ervoor gezorgd dat onze IT-specialist contact met u opneemt. Hij doet in ieder geval zijn best om de computer/ laptop weer aan de praat te krijgen.

Het logo van Senioren Belang Sleen e.o.:



Het logo is gemaakt door ons lid, Jan van Holst uit Noord-Sleen. De letters SBS e.o. staan voor grijze Slener toren, waarbij de grote S van Sleen de toren doorkruist en daar dan rondom en er dwars doorheen een groene slinger van de bomen op de Slener Brink. Dit logo is destijds ontstaan uit een oproep. Vele leden hebben hier spontaan aan meegedaan.

Oproep: voor het bedenken van een passende "Titel" voor onze Nieuws & Informatiebrief.

De Nieuws & Informatiebrief maakt de laatste jaren een behoorlijke ontwikkeling door. De eerste Nieuwsbrieven waren zwart op wit. Nu in kleur. Naast het verenigingsnieuws en informatie over de activiteiten wordt er ook ruimte gemaakt voor allerlei informatie over de alledaagse dingen en gebruiken in en om het huis. We denken dat het nu tijd is voor een allesomvattende, aansprekende titel die net als het logo past in de huidige opzet. Voor degene die de winnende titel / naam instuurt hebben we een aardigheidje in petto.

Lentebingo 5 maart.



Donderdag 5 maart om half twee gaan de deuren van het MFC weer open voor de "Lentebingo". Natuurlijk hopen we dan op mooi lente-weer. De indeling van de middag zal iets gewijzigd zijn ten opzichte van de vorige edities maar het zal er niet minder gezellig door zijn. Nieuwsgierig geworden naar het mooie prijzenpakket? Twijfel niet en meldt u even aan voor deze middag.

Neuties schiet'n 2 april.



Traditiegetrouw strijden we op de donderdag voor het Paasweekend om de "Jan Heeling Wisselbokaal". Dit jaar houden we dit op **donderdagmiddag 2 april** en beginnen zoals altijd om 14.00 uur. Inloop vanaf 13:30 uur in het MFC. We eindigen zo rond 16.00 uur. Noteer deze datum alvast in uw agenda of op de kalender. U denkt misschien :"'t Lijkt me best leuk, maar ik ken de spelregels niet". Voor we beginnen nemen we de spelregels nog even met u door. Deze activiteit is inmiddels een traditie geworden voor Pasen.

"Tomaat goud voor het hart".



Tomaat is de liefdesappel die piekt in de maand juli, het vermomde goud voor het hart'

Op de markt of in de supermarkt zien we maar een paar variaties, maar er bestaan wel meer dan 10.000 soorten tomaat op de wereld; van hele kleine kerstomaatjes tot wel een kilo wegende vleestomaten van oude rassen, die perfect zijn om te vullen. En als we aan tomaat denken, dan zien we waarschijnlijk allemaal de rode variant voor ons, maar ze zijn er ook in geel, groen, paars, zwart en zelfs wit. In de maand juli, zijn ze op hun best; de hoeveelheid zon, de vollegrond en minder

regen zorgen voor een explosie aan zoetheid en rijke umamismaak, mooie kleur en geur en de perfecte stevigheid. Verslavend lekker!

Tomaat van sierplant tot must in de keuken; tomaten komen oorspronkelijk uit Zuid-Amerika en bij het Andesgebergte komen nog steeds varianten voor van de oertomaat. In de 16e eeuw brachten de Spanjaarden de tomaat mee naar Europa, maar men vond het toen vooral een verdachte plant, omdat ze tot de nachtschadefamilie behoort zoals aubergine, die men vroeger rauw at en vervolgens buikpijn van kreeg. Lange tijd werd het daarom vooral als sierplant gebruikt. De Moren namen de tomaat mee op al hun reizen en de Italianen noemden het daarom 'pomo di Moro', oftewel "de appel van de Moren". Daarnaast wordt het ook wel 'pomo d'oro' genoemd, wat 'de gouden appel' betekent in het Italiaans. Hoewel de tomaat pas in de 18e eeuw werd verwerkt in Italiaanse gerechten, zou ik bijna durven zeggen dat de vrucht nu symbool staat voor de Italiaanse keuken; het is verheven tot cultureel erfgoed en zelfs beschermd: denk aan DOP-labels voor San Marzano tomaten.

Goud! Tomaat goed voor het hart.

Toen de Fransen de Italiaanse benaming pomo di Moro hoorden, maakten ze er 'pomme d'amour van'. Dat betekent 'de appel van de liefde'. Als u heel goed kijkt dan ziet u ook wel dat de tomaat de vorm van een hartje heeft. Ook in het Duits wordt het de Liebesapfel genoemd. Vroeger vergeleken kruidengeleerden en artsen het uiterlijk van vruchten met menselijke organen en vanwege de hartvorm en rode kleur kreeg de tomaat een liefdesstimulerende reputatie en het grappige is dan ook dat huidige wetenschappelijke onderzoeken bevestigen dat tomaten goed zijn voor het hart.

Het antioxidant lycopene helpt ontstekingsreacties in het vaatstelsel beperken, helpt de "slechte" LDL-cholesterolwaarden verlagen en gaat oxidatieve schade aan bloedvaten tegen. Lycopene wordt beter opgenomen door ons lichaam als het wordt verwarmd, zoals in sauzen en soepen en de tomaat wordt er ook nog eens lekkerder van; zoeter en hartiger tegelijk. Dat hartige wordt ook wel umami genoemd en dat is de vijfde smaak (naast zoet, zuur, bitter en zout); het heeft iets heel verslavends. Tomaat bevat bovendien het mineraal kalium, dat de bloeddruk reguleert en bijdraagt aan een gezond hartritme. Kortom, goud in de mond, goud voor het hart.

Goud voor de ziel

Mijn allereerste en mooiste herinnering aan tomaat is het meest eenvoudige, maar meest smaakvolle bordje op vakantie bij mijn familie in Bosnië: rustiek gesneden tomaat, met slechts wat olie en zout erop, geserveerd met wat brood. Het is een hartig hapje bij de borrel, maar zo ongelooflijk zoet, dat het voor mij geen straf was geweest als ik het als kind als toetje had gekregen. Ik bleef er van snoepen en dacht: hoe kan dit groente zijn?

Botanisch gezien zijn tomaten eigenlijk vruchten, omdat ze zich uit de bloem van de plant ontwikkelen en zaden bevatten, maar in de keuken worden ze toch vaak als groente gebruikt. Ik snapte niets van deze ervaring en een paar jaar geleden heb ik dezelfde magisch beleving gehad in een restaurant in Utrecht. Ik was helemaal in de war en was verdrietig toen het gerechtje op was. Ik kreeg een tomatensorbet als tussengerecht. Het was koud, het was zoet, maar ook hartig en ik bleef maar glimlachen bij elke hap. Die ervaring wil ik u graag met u delen. Zomer in de mond!

Recept tomatensorbet (amuse of nagerecht)

- ◆ Ingrediënten (voor circa 4-6 bolletjes tomatensorbet):
- ◆ 700 g rijpe tomaten (vleestomaten of trostomaten)
- ◆ 1 limoen
- ◆ 60 gram suiker
- ◆ 1 eetlepel honing
- ◆ Snufje zout
- ◆ Handje verse basilicum + extra voor garnering
- ◆ Scheutje olijfolie
- ◆ Grof zeezout
- ◆ *Eventueel:* 1–2 theelepels wodka (voor zachtere structuur)

Bereidingswijze tomatensorbet:

Snij de tomaten in stukken en verwijder de harde kern. Doe ze in een hoge maatbeker en pers er wat limoensap boven. Voeg de suiker, honing, basilicum en snufje zout toe. Pureer met een staafmixer. Laat dit mengsel 10 minuten staan, zodat de smaken goed mengen. Zeef de vloeistof door een fijne zeef, om de velletjes en pitjes te verwijderen. Voeg eventueel extra honing of limoensap naar smaak toe. Voeg voor een nog zachtere structuur eventueel 1 à 2 theelepels wodka toe – dit helpt tegen kristalvorming. Schenk het mengsel in een ondiepe bak en vries het in. Roer elk halfuur met een vork goed door, tot het mooi korrelig en luchtig is; dit duurt circa 4 uur. Serveer een bolletje met een blaadje basilicum, een paar druppels goede olijfolie en een snufje grof zeezout.

Bron: Max (Foto: Shutterstock)

Puzzelen:

Onder de goede oplossingen wordt via loting de winnaar beloond met een tegoedbon ter waarde van € 10,00. Te besteden bij de lokale bedrijven. De oplossing kan worden ingeleverd/ ingezonden aan: SBS e.o. Broekveldstraat 33, 7841 BB, Sleen, of per email aan: secretaris@sbs-sleen.nl.



Uiterlijke inzenddatum altijd voor de 25^e van de maand.

De winnaar van de "februari - puzzel" is geworden: **Mientje Zwols** en ontvangt dan ook de waardebon. **Mientje** van harte gefeliciteerd.

Oplossing van de februari – puzzel:

Nieuwe puzzel voor de maand maart:

- | | |
|-------------------------------|---|
| 1. Opmaatjes | 12. Gemeente en overheid |
| 2. Het 4e bedrijf | 13. Katshaarschans |
| 3. Voorwaarts & De Tent | 14. Bommen Berend |
| 4. Roelie Lubbers-Hilbrands | 15. Sleen |
| 5. Kindervreugd | 16. Hardenberg |
| 6. Havixhorst | 17. Neuties Schiet'n |
| 7. Survivalclub | 18. Jan Heeling wisselbokaal |
| 8. Herman Brood toernooi | 19. Herinrichting Alderstroom |
| 9. Bosbraam & Sleense Joffers | 20. 10-jarig bestaan Senioren Belang Sleen e.o. |
| 10. Ermerzand / Op het water | 21. Oosterhesselen |
| 11. 21 man | 22. 14-0524 |

Nieuwe puzzel voor de maand maart. Welke insecten komen we tegen? Hallo puzzelaars, vandaag gaan we op pad om insecten te spotten. De radar berichten voorspelden een zonnige dag. Manhaftig staan we aan de start, er is immers geen tijd die we willen verliezen. We vertrekken daar bij, die molen, de mulder zwaait ons uit terwijl bij "De Schoel" een meisje schommelt die ons hartelijk groet, en dan gaan we via het centrum naar de Mottenkampsteeg. Vervolgens de Vijverbrinkenweg af richting de Jongbloedvaart. In de tuinen zagen we de bloemkool, witjes tussen de groene bladeren groeien. Op een bloem zien we een vlinder, die snoept van de zoete nectar, een ware suikergast zou je kunnen zeggen. Zo heeft ieder wezen zijn of haar eigen voedsel, de een eetnectar, anderen de bloemblaadjes of andere plantendelen. Hoe verschillend ook, het wemelt hier van plant en dierlijk leven. Het gras waarover we lopen staat vol met made-liefjes. De onderwijzeres in ons midden legt uit dat dit komt vanwege de schrale zandgrond, waarop ook het zandoogje zich thuis voelt. De juffer heeft dit uit ervaring geleerd. Verder langs de vaart zien we een bepakte soldaat lopen, die als wapendrager ons land dient te verdedigen. Voor een gewone soldaat is volgens sommigen die term ietwat overdreven. Dan komen er plotseling een aantal reeën uit de begroeiing, ze zijn aan de wandel en de takken buigen minzaam voor deze schoonheden. Dan een vreemd geluid, de reeën springen zo hoog op dat het wel lijkt alsof we naar en vliegend hert kijken. Ali belt gelijk over dit voorval met een vriendin. Daarna is onze trip spoedig teneinde, want stoorzenders kunnen we er niet bij hebben. Tot slot zien we in het water een tegenstrijdig verschijnsel, namelijk een schaatsenrijder die gevolgd wordt door een rugzwemmer, en dat terwijl de thermometer ruim 17graden aangeeft. Dan naar huis, waar we ruim voordat het avondrood aan de hemel verschijnt arriveren.

En een Sudoku voor de liefhebbers.

	1			4			6	
		6		8	1	9	2	
	3	8			7			5
8		3	4	9				
4			7				5	3
	7				5	4	9	
6			1	7		5	3	
	8		2	5				
1	2						8	4

>>>> Het opgeven voor ALLE activiteiten is met ingang van 2026 gewijzigd. <<<<

Bij voorkeur opgeven per e-mail aan: info@sbs-sleen.nl

Voor degene die geen e-mail heeft of het liever schriftelijk doet dan kunt u gebruik maken van het opgaveformulier op de achterkant van deze Nieuws & Informatiebrief.

Zie laatste pagina voor opgeven diverse activiteiten.