

Van de Redactie

De aangeleverde kopij was niet overweldigend.. te weinig om een drukker en koerier voor aan het werk te zetten.

Om degenen die wel een leuke bijdrage geleverd hebben toch voldoende tot hun recht te laten komen bijgaand de teksten.

Groetjes,

Namens de redactie,

Jeroen

Van het secretariaat

Nieuwe leden:

John Geerts (275)
Olaf Steenhuis (276)
Leonie Walraven (277)

Gestopt als lid:

Ferenc Honkoop (248)
Karin van Hest (266)

Vergeet niet persoonsgegevens die veranderd zijn (zoals bijvoorbeeld je emailadres, huisadres of telefoonnummer) deze aan te passen op de website *en* door te geven aan het secretariaat.

En kijk weer eens op de website en vul je vraag en aanbod verder aan. Er staat al veel op, maar zeker nog niet alles van iedereen!

Groet, Eugène (nr. 146)

Tips van Marianne

Tip 1

Een computer die redelijk snel werkt én enigszins probleemloos is iets wat velen van ons nastreven.

Ik heb er bar weinig verstand van. De computer moet doen waar ik hem opdracht toe geef.

Wat ik geregeld doe is een proefversie van een wat “zwaardere “ betaalde virusscanner downloaden. De proefperiode is meestal 30 dagen. Dit kost je niks.

Veel merken bieden het aan...de computer wordt weer wat sneller en is een volle maand extra beschermd.

Als de proefperiode is afgelopen ga ik gewoon weer over naar een andere aanbieder.

Kijk maar eens bij AVG, Avast, Avira, Eset, McAfee....er zijn merken genoeg. Ze hopen natuurlijk allemaal dat je na de proefperiode gaat betalen.

Als ik er weer een paar heb uitgeprobeerd ga ik weer terug naar een gratis virusscanner.

Misschien denken de computerdeskundigen binnen de Letskring er geheel anders over...dat verneem ik graag. Máár tot nu toe bevalt het mij uitstekend.

Tip 2

Lekker eten doen mensen graag.

Aan het Julianapark 21 is NIAS gevestigd. Een eetgelegenheid met een uitgebreide Indonesische menukaart. Ze hebben een open keuken, alles wordt vers voor je eigen neus bereid.

De echte smaak van Indonesië is niet makkelijk te vinden hier in Nederland. En ik spreek uit ervaring. Ik heb 3 jaar in Indonesië gewoond en ben altijd blijven zoeken naar plekken waar ik de smaak van destijds herken. Bij Nias ruikt en smaakt het heerlijk. Het is ook redelijk betaalbaar. Een oudere Indonesische dame die ik er sprak was het volkomen met me eens.

De kok Robin komt van Sumatra.

Iedere dag open vanaf 17 tot 21 uur. Telefoon: 0138220568

Thuisbrengen doen ze vanaf € 20.

Probeer het eens zou ik zeggen...selamat makan!!!!

Tip 3

Film kijken is een grote passie van mij. Ik heb meer dan 25 jaar bij het oude Cinecitta gewerkt in de Willem11 straat. En nu ben ik ook weer actief bij de tijdelijke Cinecitta aan de Schouwburgring.

Dat is wel even wat anders. Er is maar één zaaltje met 43 stoelen.

Daarom is de goedkope maandagavond er niet meer en ook de sneak van de dinsdagavond is verdwenen. Die komen weer terug hoor...maar eerst moet het nieuwe pand klaar zijn...dat wordt begin 2014. De verbouwing valt tegen...de verwachting was om eerder open te gaan.

Máár gelukkig zijn de goede films terug.

Én op de 13^e van iedere maand heeft Cinecitta de aanbieding van 2 kaartjes voor de prijs van één. Het is 2013...we wonen in 013...dus Cinecitta heeft ook iets met 13 bedacht.

Maak er gebruik van...voor € 8.50 zit je dan met tweetjes op een luukse stoel naar een mooie film te kijken. Telefonisch reserveren is jammer genoeg niet meer mogelijk vanwege de beperkte capaciteit. Wel kun je kaarten bestellen en betalen via www.cinecitta.nl die naar de belbios verwijst.

Veel filmplezier gewenst.

Marianne van Terheijden (nr. 227)



Alle slakken verzamelen!!!

Het voorjaar is bij uitstek geschikt om het lichaam eens lekker op te ruimen. Met andere woorden: een goede tijd om het lichaam een kleine of grote schoonmaakbeurt te geven.

- Een weekje zonder vlees, zuivel, alcohol en minder zout?
- Meer verse groenten en fruit....
- Kruidenthee (brandnetel).....
- Meer bewegen.....

Van alle voorjaarsgroenten komen hier de **raapstelen** in het voetlicht.



In de volksmond noemt men ze ook wel: kelen. Het zijn tere lichtgroene blaadjes van meiknolletjes, die met of zonder wortels worden geoogst. Het is een van de eerste vers verkrijgbare bladgroenten na de winter, ze bevatten veel waardevolle voedingsstoffen. De smaak is typisch, licht pittig.

Bij de aanschaf van kelen (€ 1,75 voor een bio-bosje) is het handig om te kijken of ze vers zijn, dan kost schoonmaken (wassen en drogen) minder tijd. Het is aan te bevelen de kelen op de dag van aankoop klaar te maken want ze verleppen snel. Zonodig bewaren tussen een vochtige theedoek in de koelkast.

Bereiding: maak de aardappelpuree zo warm mogelijk en roer daar de rauwe, gesneden blaadjes van 1 bos kelen doorheen. Kook je voor meer mensen dan gebruik je ook de fijngesneden steeltjes. Een hard gekookt eitje erbij en smullen maar!

Moniek Haans (214)

IN GESPREK MET HETTY KERKHOF

Een persoon zo veelzijdig en creatief, dat ons LETSboekje te weinig ruimte

biedt om haar op deze bladzijden tot haar recht te doen komen. Hetty Kerkhof ontmoette ik onlangs in haar huisje aan het Dr. Titus Brandsmaplein. Ze liet me onder meer een Ocean drum zien, een kunstig, door haarzelf vervaardigd, kleurrijk rond voorwerp, waarin de oceaan te horen is; een heel feeëriek en rustgevend geluid. Uit haar aanbod voor onze kring moet ik voor dit artikel noodzakelijkerwijs een keuze maken. Haar volledige aanbod is te zien op: <http://gaia-sofia.weebly.com/> .

Haar creativiteit zit in de familie: vader had een schildersbedrijf en thuis was ze altijd met verf in de weer. Niet verwonderlijk dus dat ze koos voor de opleiding tot kleurentherapeute. De chakra-leer is haar ook goed bekend. Ze gaat af op de kleuren in de aura van mensen en kan op basis daarvan veel adviezen geven.

Ze is van plan filmavonden te starten met bijpassende maaltijden; bijvoorbeeld een Griekse film met Grieks eten. Een zang/klank-avond met trommels of jembe's lijkt haar ook een goed idee. Verder valt te denken aan een workshop intuïtief mandala tekenen.

Via haar Stichting 'Ancient Power' (een platform voor uitkeringsgerechtigden; www.ancientpower.eu) kunnen mensen hun talent inzetten. Vrijwilligers-contracten zijn hierbij mogelijk en men hoeft niet bang te zijn voor problemen met de Sociale Dienst. Een onkostenvergoeding is mogelijk. Zo hoeven mensen niet nodeloos op de bank te zitten, maar kunnen deelnemen aan de samenleving. Vanaf deze bladzijde wens ik Hetty veel succes met haar veelzijdige activiteiten!

Ineke Broeckx (nr. 57)