

~ Dinslo Nieuwsflits ~

juli 2016

Hallo allemaal! Dit is de eerste editie van de Dinslo Nieuwsflits. Dit was één van de ideeën tijdens de avonden in maart-april over Dinslo en hier dan ook de eerste editie. De Nieuwsflits is bedoeld om elkaar te leren kennen en te inspireren! Het idee is om elke twee maanden een Nieuwsflits rond te sturen en op de website te plaatsen. Dit komt dan in plaats van de Dinslo-berichten. Geniet van de input van je medebewoners en laat weten wat jij er graag in wilt voor de volgende keer! (voor eind augustus). Het kan ook zijn dat razende reporter Petra bij je langs komt voor een verhaal, recept of tip!

Groeten van Petra en Margit

Agenda

12 juli	19.30	Financiële ALV
27 augustus	16.30	Aftersummer Party Dinslo
29 augustus	19.30	Leesclub 'Tea-Bag', Henning Mankell
Elke donderdagavond		Yoga
Elke zaterdagochtend		Meehelpen in de tuin

Design en naam Nieuwsflits Dinslo

Zoals je vast al gezien had, is de opmaak van deze nieuwsflits nog niet heel flitsend. Een mooi design is in de maak bij Imre die nu Mediavormgeving studeert. Hij moet voor zijn studie verschillende designopdrachtjes doen, dus dit komt mooi uit. Ook zoeken we nog een leuke naam voor de Nieuwsflits, dus heb je een idee voor een mooiere naam voor deze nieuwsbrief/ nieuwsflits? Laat het weten!

Dinslo'er aan het woord

Petra over haar hobby handwerken: "De afgelopen weken heb ik genoten van het EK-voetbal. Kijken naar voetbal past namelijk heel goed bij een onderdeel van mijn hobby handwerken: breien. Dat doe ik graag voor de tv als er sport te zien is. Sport vraagt geen hoog intellectueel kijkvermogen van mij, de verslaggever keuvelt gezellig zijn commentaar en ik tel m'n steken van het patroon en brei. Het kimonovest dat ik aan het breien ben, vlot al aardig! Bovendien weet ik ondertussen veel over buitenspel, hoekschoppen, de verschillende soorten overtredingen en gele kaarten. Dat vind ik mooi meegenomen. Daarnaast is wol spinnen een liefhebberij van mij. In de winter doe ik dat binnen met een achtergrond-muziekje erbij. Meestal klassiek maar ook regelmatig

pop/rockmuziek. Of de muziek invloed heeft op de soort draad die ik spin weet ik niet. Dat zou kunnen, de draden variëren van gelijkmatige dikte tot hier en daar wat gebobbel. 's Zomers spin ik ook wel in m'n tuintje, beetje wegdromen bij vogelgekwetter terwijl









het spinnenwiel snort... Ik ben niet van de regelmatige productie. Handwerken is voor mij ontspannen. Dus het kan zomaar zijn dat mijn kimonovest pas over twee jaar af is als er weer een WK-voetbaltoernooi is. Soms zijn er ook handwerkklusjes die wel binnen een tijdsbestek af moeten. Broeken inkorten voor de zieke moeder van mijn achterbuurvrouw bijvoorbeeld. Of van vilt verjaardagscadeautjes maken voor de kinderen op mijn werk. Maar altijd voert genieten en ontspannen bij wat ik maak de boventoon!" *Wil jij de volgende keer vertellen over je hobby/ werk/ liefhebberij? Mail ons!*

Recept

CACAROLA (spreek uit: kasarola)

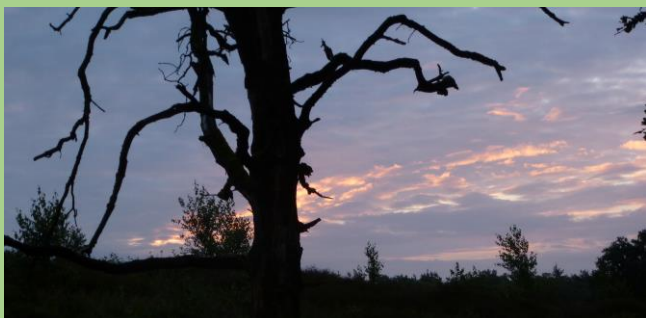
Braziliaans nagerecht van Monica

Ingrediënten:

-  1 ½ liter melk
-  2 kopjes suiker
-  4 kopjes bloem
-  200 gram geraspte kaas
-  3 flinke eetlepels boter/margarine
-  6 eieren

Meng alle ingrediënten in een grote kom met een staafmixer of in de blender. Vet een bakblik in van 40 cm bij 22 cm (of vergelijkbare grootte) bestuif het bakblik met bloem. Schep het beslagmengsel erin en bak het in een voorverwarmde oven op 200°C. Kijk na 45 minuten of het baksel klaar is. De bovenkant moet karamelkleurig zijn. Zo niet, dan nog langer in de oven laten.





Hoe was het...

...bij de Midzomernachtloop?

Wouter en Margit hebben op 18 juni meegelopen met de Midzomernachtloop voor Natuurmonumenten. "Na een ontzettend leuk sponsordiner met Dinslo'ers en familie hadden we ruimt 500 euro opgehaald voor het behoud van natuur. Op 18 juni liepen we dan ook mee met de geplande sponsorloop. We vertrokken om 23.00 uur naar het bezoekerscentrum in Rheden. Om 00.00 uur begonnen we vol goede moed aan de tocht. Donker dat het was! We hobbelden bij de eerste de beste splitsing al de verkeerde kant op via een andere route die voor een wedstrijd van de dag erna was. Zoekend naar de juiste weg, hoorden we het gegil van everzwijnen over de heide schallen. Goed begin, dachten wij. Helaas zagen we de verdere nacht geen enkel dier. Het was afwisselend spannend, prachtig en uitputtend. Toen na de donkerste uren van de nacht, het ochtendgloren zich langzaam aandiende, leek in onze vermoeide hersenen elke struik op een Schotse Hooglander! Als teken van een nieuwe dag hoorden we het mooie geluid van een koekoek toen we op het hoogste punt wandelden. Een interessante ervaring, maar 21 kilometer middenin een bewolkte nacht wandelen, is wel heftig. Volgende keer overdag, want wandelen in Nationaal Park Veluwezoom is wel een aanrader!"

Wie vertelt de volgende keer over zijn/haar vakantie?



Vraag en aanbod

Iedereen die iets te vragen heeft of wil aanbieden kan dat doen in deze rubriek. Omdat deze nieuwsbrief om de twee maanden verschijnt is het handig om iets te vragen of aan te bieden dat binnen een langer tijdsbestek past. Bijvoorbeeld kampeerspullen lenen of aanbieden. Of het aanbod dat Richard een tijdje terug deed via de mail, om zijn scooter te gebruiken.

Wil je iets in deze rubriek plaatsen?

Mail dat dan naar Petra (petrarooffelsen@gmail.com)

en in de volgende nieuwsbrief wordt het geplaatst.








Recept




QUEIJADAO (spreek uit: kesjadon)

Nog een Braziliaans nagerecht van Monica

Ingrediënten:

-  4 eieren
-  200 ml kokosmelk
-  200 ml melk
-  2 kleine kopjes suiker
-  2 flinke eetlepels boter/margarine

De bovenstaande ingrediënten mengen in een kom met een staafmixer of in de blender. Dan toevoegen en door het beslag mengen:

-  1 kopje bloem
-  50 gram parmezaanse kaas
-  50 gram geraspte kokos

Als laatste door het beslag mengen: 1 eetlepel gedroogde gist. Oven voorverwarmen op 200 graden. Een ingevet en met bloem bestoven bakblik van 40 cm bij 22 cm (of vergelijkbare grootte) een paar minuten in de voorverwarmde oven zetten. Eruit halen, het beslag er in gieten en 30 minuten bakken.

Herhaling bericht feestcommissie

After Summer Party

Na de vakantie hebben we weer de gelegenheid om alle vakantie ervaringen uit te wisselen tijdens de aftersummerparty. Het lijkt ons een leuk idee om een openpodium te houden. Iedereen mag naar gelang iets inbrengen. Dat kan zijn lekker muziek maken met elkaar of alleen. Dat kan ook iets anders zijn. Zoals een theater inbreng, een verhaal vertellen of een gedicht voorlezen enz. Graag van te voren opgeven als je iets hebt in te brengen dan maken we daar tijd voor vrij. Samen muziek spelen kan in principe de hele avond door. De avond start om half 5.

De feestcommissie zorgt voor: kippendingetjes, vissalade, turks brood, drank, chips. Voor de rest is het de bedoeling dat iedereen zelf wat meebrengt.

Ik zou zo zeggen kom allemaal en geef je op. Ook als je alleen maar voor de gezelligheid komt. Niets is verplicht.

Denk er tijdens je vakantie maar lekker over na.

Voor het open podium kun je je opgeven bij Lony of Frank. De intekenlijst voor het feest zelf zal in augustus in de CR hangen.

Groetjes van de feestcommissie!

Nathalie, Corine, Frank, Hanneke & Lony



Ontspantip

Tip uit het boek 'Massage; sportief, gezond en weldadig' van Patricia Wessels. "Een massage helpt lichamelijk en geestelijk ontspannen. En dat kunnen we regelmatig goed gebruiken. Of je nu te veel taken en verantwoordelijkheden op je schouders hebt genomen, de druk voelt dat je steeds maar moet presteren, in dubio zit over een belangrijke beslissing, of je ergens zorgen over maakt, het leidt allemaal tot spanning. Vaak zet spanning zich vast. De een krijgt dan pijnlijke plekken aan de binnenkant van z'n schouderbladen, een ander krijgt hoofdpijn of voelt de spanning in z'n nek als vermoeidheidspijn. Lichaam en

geest werken sterk op elkaar in. Wanneer we te veel van onszelf vragen, zet het lichaam zich schrap. Door de spieren die verkrampt reageren soepel te maken, ontspannen niet alleen die spieren, maar kun je ook mentaal weer een beetje ontspannen. Wat blokkeerde, komt weer in beweging. Zelfs opgekropte emoties kunnen door een massage loskomen. Het mag tegenstrijdig klinken, maar juist door de ontspannende werking, kan een massage energie opwekken. Spanning en stress kosten namelijk energie. Soms put je behoorlijk uit en lijkt het de levenskracht uit je weg te zuigen. Eigenlijk heel logisch dus, dat je je na een massage vitaler voelt."

Voor een massage kan je naar een professionele masseur gaan. Maar zelf kan je ook op een eenvoudige manier het e.e.a doen. Het meest bekend is de schouders los masseren bij iemand. Maar ook de voeten masseren om hoofdpijn kwijt te raken werkt goed. Of de armen en handen masseren om spanning en stress los te laten. Voor een massagetip voor je eigen voeten of die van iemand anders, check <https://www.youtube.com/watch?v=3HYn5cb8jP4> Belangrijk is om er de tijd voor te nemen en er met je aandacht bij te zijn.

Er zijn binnen Dinslo wat mensen die professioneel masseren, vraag maar eens rond! 😊

Volgende Dinslo Nieuwsflits – september

Wil jij iets bijdragen aan de volgende Nieuwsflits? Een recept, een vakantieverhaal of nieuwtje? Mail naar petraroffelsen@gmail.com. Vergeet niet om ook op de website te kijken! www.dinslo.nl



Fijne vakantie allemaal!

Dinslo'ers

Huis ter Heide

Netherlands