

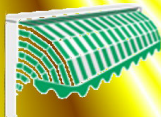
Juli / Aug.
2011

in de KIEKST

Jaargang 21



UIT: de Zeevogel



AROZON

ZONWERING & ROLLUIKEN

Bel vandaag nog: 071 5724334 of 06 499 00 941
of ga voor info naar

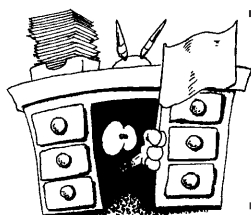
WWW.AROZON.NL

Ook voor reparatie en onderhoud !!

Gebr. Roel & Nico Uitman

INHOUD

01 Redactioneel	11 Jan de Lange 40 dienstjaren
02 Bestuurlijk	13 Damesdagtocht Volendam
03 Colofon	16 Perlook
03 Bestuur & Commissies	16 Brownies
05 Op de koffie bij.....	17 Diabetes
09 Kijk eens om je heen.....	19 Groeten uit Duitsland
09 Prijswinnaars puzzel	21 Puzzel
10 Herendagtocht	22 Malta
11 Elektrische bussen in Frankfort & Kopenhagen	24 opl. Kijk eens om je heen



Redak

tioneel

Beste lezer

't Zal vast en zeker met de vakantietijd te maken hebben, anders zou ik ook niet weten waarom alle (min of meer vaste) medewerkers aan onze „GLOSSY“ zo laat waren met het inleveren van hun kopij. Tot op de laatste dag (09-07) kreeg ik nog kopij aangeleverd. En dus was het nog even flink aanpoten op de redactie om alles een plekje te geven, het gebruikelijke pas- en meet werk zal ik maar zeggen. Maar zoals je ziet is alles ook deze keer weer op z'n spreekwoordelijke pootjes terecht gekomen. 't Is ook allemaal niet zo'n probleem hoor, ik ben allang blij dat ik het boekje alleen maar hoeft samen te stellen. Zoals je op verschillende plaatsen in dit boekje kunt lezen staat of valt onze „GLOSSY“ met de aanlevering van kopij en daar had ik ook deze keer, zij het in sommige gevallen wat laat, geen klagen over. Dus, ligt er ook dit keer weer een goed gevuld clubblad voor u, met naar mijn idee voor ieder wat wils. Mocht jij ook een keer de onbedwingbare dwang voelen je belevenissen of wetenswaardigheden met je collega's te delen, schrijf het dan op een papieren briefje en doe dat voor(!) 9 september in kastje 39(ROOD) of mail naar indekijkert@hetnet.nl dan zorg ik dat het in de volgende editie verschijnt.....

Peter



Bestuurlijk

Beste lezers,

De damesdagtocht was weer erg gezellig en geslaagd. Na de vakantie zijn de chauffeurs aan de beurt en wel op 22 september. Geef je op, het zal een leuke dag worden in Rotterdam en hier geldt, vol=vol! Er kunnen maximaal 42 personen mee. Iets anders wat ik ook even kwijt wil. Ik ga nog één keer een andere tv neerzetten in het chauffeursverblijf op het station en een nieuwe kabel halen voor de tweede tv. Blijf alstublieft verder van alle kabels af, wordt er iets (onnodig) gesloopt, dan hebben jullie geen tv meer. Zo, verder wens ik eenieder een hele fijne vakantie en geef je nog even op voor de dagtocht!

Groetjes

William van der Geer

bestuurslid

NULON

PERSBERICHT:

Na jaren van adverteren met ons wondermooie produkt NULON in de „in de Kijkert“ heeft dit zegge en schrijve één nieuwe klant opgeleverd. Zijn de lezers kritisch ? Wantrouwend ?

Is ons devies „niet goed, geld terug“ geen voldoende garantie ??

Om de geachte lezer over de lijn te trekken, geven wij dit nieuwe jaar 20% korting op vertoon van uw Connexxion-pas.

Wat wij bieden ??

- Additives om uw brandstofsysteem te reinigen, ook dieselpompen.
- Additives voor uw motorolie, minder slijtage, minder brandstofverbruik, minder CO en/of roetuitstoot, minder olieverbbruik.
- Specialisatie in verwennen van oudere- en liefhebbers-auto's.
- Specialisatie in wegmotoren met natteplaat-koppeling.

Ga voor verder nieuws naar www.nulon.eu, bel naar 071 3646065 of schrijf naar nulon@ziggo.nl, doen !! Voor als u zuinig wilt zijn of zelfs de natuur minder wilt belasten met de uitstoot van uw uitlaat !!

Colofon

De „in de Kijkert“ is het tweemaandelijks
clubblad van de P.V. Leiden.

Jaargang 21

Editie: Juli / Augustus

Oplage: 500 expl.

Red.: Peter van Leeuwen (indekijkert@hetnet.nl 06 28 806216)

Vaste medewerkers: Jos v/d Ploeg
Cisca Verbrugge

Bestuurlijk: William v/d Geer

Druk: drukkerij „Rijnja Repro“ Haarlem

Kopij adres: indekijkert@hetnet.nl of kastje ROOD(!) 39

Webpagina: <http://pvleiden.web-log.nl/>

Uw kopij zien we graag tegemoet via E-mail of gewoon, geschreven op
een papieren briefje, in kastje ROOD(!) 39.....

Voor de volgende editie kunt u kopij inleveren voor(!) 10-09-2011

Bestuur & Commissies

Voorzitter: Marcel Schaaïj (post@mschaaïj.nl -- 06 52 161369)

Vice voorzitter: Ton Rijsbergen (06 20 268564)

Secretaris: Jaap v. Egmond (jalovegmond@casema.nl --071 5118595)

Penningmeester: Mart Helfensteyn (m.j.helfen@casema.nl --071 5768240)

Lid van bestuur: William v/d Geer (eloc1719@hetnet.nl --06 22 529131)



Zeevissen:

Cor v. Houten (071 3676824)

Binnenwatervissen:

Cor Zonneveld (06 43 562234)

S.U.S.T. de wielclub van de P.V. voor gezellig trimmen.

Voorzitter: Koos Vooijs 06 55 936460

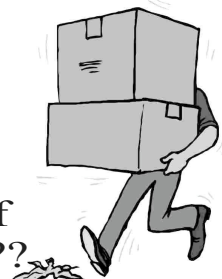
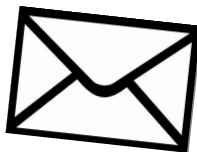
Secretaris: Jan Padding 071 3613230

Penningmeester: Toon Kromhout 06 43 580491





Gaat u verhuizen of zijn er andere belangrijke wijzigingen ?? Laat het ons dan weten !!



U werkt nog, u zit in de (pré) VUT, of bent u gepensioneerd lid van de P.V. ?? Stuur dan een kaart met de oude en nieuwe adresgegevens naar het secretariaat van de vereniging !!



Het adres van het secretariaat is:

jalovegmond@casema.nl

Connexxion P.V. Leiden

Rijnsburgerweg 1 (kastje 165)

2334 BA Leiden

*Internet:
http://pvleiden.web-log.nl/*



Overige gegevens....

Giro: 309060

t.n.v. Ontspannings- en Ontwikkelings vereniging NZH - ZWN

Händelstraat 17

2324 JK Leiden



Op de koffie bij..... **Rob Plooy**



Op de valreep, wat niets voor mij is, heb ik dan toch nog Rob Plooy, sinds 1 juni onze nieuwe Rayonmanager in Leiden, kunnen strikken voor een gesprek. Samen hebben we het zonovergoten terras van de Bruine Boon opgezocht en onder het genot van een bakkie ben ik het één en ander van Rob te weten gekomen. Wat erg voor Rob pleit is het feit dat hij zich middels een brief en E-mail en op het prikbord op de vestiging al in het kort had voorgesteld. Rob was er al snel achter gekomen dat het op een grote vestiging als Leiden, met rond de 240 chauffeurs en al die onregelmatige diensten, onmogelijk is om met iedereen persoonlijk kennis te maken. Rob, 51 jaar, geboren en getogen in Uithoorn, woont tegenwoordig met zijn vrouw Ineke en zijn 2 puberdochters Leonie van 16 en Juliet van 14 in Alphen a/d Rijn. Als kind had Rob altijd een grote droom: buschauffeur worden! Hij ging dan ook vaak kijken bij de vestiging van Maarse en Kroon waar hij dan soms mee mocht rijden met chauffeurs die in opleiding waren. Vooral de oude Leyland bussen hebben toen veel indruk gemaakt op onze jonge Rob. Maar vader Plooy vond het toch beter als Rob ging studeren want „buschauffeur worden kon altijd nog wel“, dit



was trouwens absoluut niet denigrerend bedoeld. Het vervoer en logistiek bleef hem toch altijd in het bloed zitten. Na zijn HBO studie Verkeer en Vervoer in Tilburg, waar hij ook (samen met ander studenten) als stageopdracht een stadsdienst voor de gemeente Roermond heeft opgezet, heeft hij bij diverse transportbedrijven gewerkt. Na onder andere Ahold, Scania Nederland, Staatsdrukkerij en Uitgeverij (SDU), afvalverwerkingsbedrijf SITA,

Schravemaker Transport en ADR exceptionele transporten is de volgende stap dus Connexxion. Dus ervaring genoeg zou ik zo zeggen en Rob heeft zijn grote droom ook waargemaakt: touringcarchauffeur! Dit is 22 jaar geleden begonnen op Schiphol bij Met & Co waar hij het crewvervoer deed. Nu rijdt Rob alweer jaren voor v/d Valk Tours waarbij hij al talloze kilometers heeft gemaakt in heel Europa. Een tour naar midden Zweden is de mooiste tour die Rob tot nu toe gemaakt heeft. Je moet 2 maal





overvaren, van Duitsland naar Denemarken en van Denemarken naar Zweden. De natuur daar is zó mooi en ongerept, door de bossen van Zweden zie je vaak de rendieren mee rennen langs de weg, geweldig! Maar ook de “gewone” korte losse ritjes vind Rob leuk om te doen. Zo moest hij jaren geleden de familie van Koko Petalo (de beruchte zigeunerconing) van Avifauna naar Amsterdam

brengen. “Nou jij liever als ik hadden zijn collega's gezegd”, het was op zijn zacht gezegd een nogal luidruchtige familie. Hoe moet ik dit nu aanpakken dacht Rob want toen hij bij z'n bus aankwam was het inderdaad een behoorlijk kabaal. Het volgende heeft hij toen ter plekke bedacht. “Kunnen jullie misschien stil zijn want in die boom hier vlakbij broed een heel bijzondere vogel”. Jullie willen toch niet op je geweten hebben dat morgen in de krant komt te staan dat door toedoen van de familie Petalo de vogel niet meer terug kwam op het nest? Straks onderweg mogen jullie in de bus zoveel herrie maken als je wilt maar niet hier. Als lammetjes ging de familie de bus in en toen Rob de muziek onderweg harder zette gingen ze uit hun dak, ze hebben zelfs polonaise gelopen! De grote Koko vond het helemaal geweldig dat Rob het zo aangepakt had en hij heeft er zelfs een flinke fooi aan over gehouden die avond. Naast zijn hobby als touringcarchauffeur is Rob ook al jarenlang voor zijn hobby docent bij het CCVB in de vakken administratie en techniek. Vooral techniek vindt hij verschrikkelijk leuk om te doen. Rob is dan ook niet van „de plaatjes” maar als het even kan neemt hij een vrachtwagen mee en laat hij onder de gekantelde cabine alles van de techniek zien. Op de middelbare school was wiskunde zijn favoriete vak. Rob zegt dat hij gek was op cijfers (nog steeds trouwens) in het bijzonder in het hoe en waarom die cijfers tot stand komen, het verhaal achter de cijfers dus. Maar ... zelfs Rob maakt wel eens een blunder mee. Lachend (nu kan hij er wel om lachen) vertelt Rob dat hij laatst de frituurpan schoon wilde maken. Vet eruit, water met een afwasblokje erin en lekker schoon laten bruisen. De pan stond op het fornuis en Rob had er teveel water ingedaan zodat het vieze water al bruisend over en in het fornuis terecht kwam. Hij is bijna een halve dag bezig geweest om het fornuis te demonteren en de elektrische onderdelen schoon te maken en met een föhn te drogen! Het fornuis moest zelfs helemaal ge-reset worden! Zijn vrouwelijke huisgenoten laten hem af en toe nog fijntjes weten dat hem dit overkomen is. Tja, wat moet je daar dan tegenin brengen? Ik heb straks ook natuurlijk voor Rob de 10 moeilijke vragen nog. Eerst laat Rob weten dat hij er zin in heeft om samen met ons, alle collega's dus als gemotiveerde en vakbekwame ploeg, binnen Connexxion (waar nodig) verbeteringen in de organisatie en/of werkzaamheden verder door wil voeren. En wat het persoonlijk voorstellen

betreft: loop gerust eens bij Rob naar binnen, dit vindt hij hartstikke leuk.

Nu dus de 10 moeilijke vragen

Als je morgen op het vliegtuig mag stappen waar ga je dan heen?

Ik zou dan naar Canada gaan. Ik heb daar nogal wat familie zitten en zou het erg leuk vinden die eens te ontmoeten.

Wie zou je wel eens voor één dag willen zijn?

Dan zou ik Mark Rutte wel eens willen zijn. Ik wil wel eens weten hoe het is om het land te besturen en het is natuurlijk wel mooi om een dag de baas van Nederland te zijn.

Waar ben je goed in?

Ik vindt het leuk om dingen te organiseren. Voor de oud-studenten van de Verkeersacademie in Tilburg organiseer ik ieder jaar een uitstapje. Het is erg leuk om die gasten jaarlijks terug te zien.

Ik ben fan van:

In de Jorisstraat in Alphen a/d Rijn zit een nieuwe Italiaanse ijszaak Talimini die geweldig lekker ijs heeft. Dat alle ingrediënten fairtrade zijn (eerlijke handel met producten uit verre streken) pleit in het voordeel van de eigenaar Gio.

Mijn grootste ergernis in het verkeer is:

Het onnodig links rijden en de „ik ga voor de zekerheid maar 70 rijden mentaliteit” op 80 km wegen. Vooral dit laatste vindt ik op de touringcar erg frustrerend.

Mijn favoriete artiest, band, muziek is:

Eigenlijk alle vormen van muziek van Elton John (die heb ik een keer ontmoet in zijn privéjet) tot muziek van Beethoven. Ook ben ik een fan van de hardrockband Black Night, waar mijn broer als drummer in speelt, en dan vooral van de akoestische nummers.

Mijn positieve en negatieve eigenschappen zijn:

Ik leg de lat soms te hoog en verwacht het dan van anderen ook. Ik denk altijd positief (het glas is bij mij altijd halfvol) en ik ben een teamworker, voor én met vakmensen werken.

Wat zou je voor geen prijs willen doen?

Ik zou nooit in een kledingzaak willen werken. Dat gehang voor de pashokjes en wachten op klanten dat is helemaal niets voor mij. En altijd maar kleding opvouwen, rechtleggen en terughangen

Mijn leukste vakantiebestemming is:

Toen we nog geen kinderen hadden hebben we een keer een rondreis door Bulgarije gemaakt. Naast de toeristische dingen heeft de Bulgaarse gids



ook veel binnenlandse dorpjes laten zien en ons kennis laten maken met de Bulgaarse cultuur. In Sofia heb ik toen erg armoedig OV gezien, ik heb zelfs een keer gezien dat een buschauffeur zelf een lekke band van zijn bus aan het verwisselen was, bizar.

Wat is het lekkerste wat je ooit gegeten hebt?

Op een vakantie in Frankrijk zijn we een keer op aanraden van een kennis in Vaison la Romaine bij restaurant Chez Pierre gaan eten. Het restaurant zag er niet uit maar we hebben nog nooit zo lekker gegeten. We hadden het verrassingsmenu (iets met kalfsvlees) en met een uitgebalanceerde wijnkeuze, door Pierre zelf gekozen, was het helemaal af, geweldig!!

Zo, nu weten jullie een beetje meer van Rob Plooy.

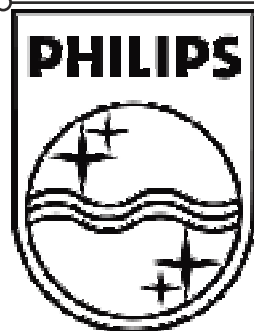
Jos van der Ploeg

Dasspelden te koop

Aliance (Connexxion) - Citaro (BBA) - Mb220 (gele streekbus WN) - Integro (Connexxion/BBA) - Dubbel gelede (GVU) - GVBA Stadsbus (rood) - RET Stadsbus (rood - groen/wit) - Stadsbus Maastricht (wit/rood) - Daf 168 (zilver) - Setra (groen en blauw)

In de stalling Leiden hangen de voorbeelden en de prijzen. Enkele modellen zijn direct leverbaar, bestellen duurt één week.....

Voor informatie: Jaap van Egmond (06 40 180328).



Wij sparen alle(!) merken **BUIZENRADIO's** en alles wat ermee te maken heeft zoals:
bandrecorders - pick-ups - kleine transistorradio's
en wekkerradio's.

Verder vragen wij single's voor de juke-box

Tel.: 071 8886470 of 06 22 216889

Arnold & Cisca Verbrugge

WWW.ARNOLDRADIO.TK



Zonder kopij van u kunnen wij geen
“in de Kijkert”
maken !!

Kijk eens om je heen

OPGAVE

Al rijdend door de regio (met camera) zie je toch altijd dingen die je niet zo gauw opvallen. Met andere woorden je kijkt met heel andere ogen naar de dingen om je heen. En dat is nu net de bedoeling van deze rubriek. Langs de bus routes zie je veel van dit soort dingen. En eigenlijk moet je dit een keer gezien hebben. Verderop in dit nummer staat weer de oplossing. Ik weet zeker dat, als je de oplossing ziet, dat je zegt oh is dat daar. Lees dit blad maar lekker door dan kom je vanzelf bij de oplossing.

Henk Koelewijn



Oud papier in de blauwe containers....voor de P.V.



Opbrengsten 2009 / 2010 / **2011**

1e kwartaal: 6945 kg / 7050 kg / **5735** kg

2e kwartaal: 8785 kg / 7215 kg / ---- kg

3e kwartaal: 6850 kg / 5900 kg / ---- kg

4e kwartaal: 7632 kg / 7020 kg / ---- kg

Totaal: 30212 kg / 27185 kg / **5735** kg



De oplossing van de puzzel uit de vorige "in de Kijkert" is:

"*Consulair*"

Eerste prijs €.: 10,- Ria Griekspoor

Tweede prijs €.: 7,50 Arno Toussaint

Derde prijs €.: 5,- Jeroen v/d Plas

Van harte gefeliciteerd met de gewonnen prijs.

In deze editie staat de puzzel op pagina 21

SUCCES !!!!!!!!!!!!!!! SUCCES !!!!!!!!!!!!!!! SUCCES

Donderdag 22-09-2011
HERENDAGTOCHT

SS



Rotterdam



Splash
bus

Om 09.00 uur vertrekken we vanaf de garage Leiden (08.00 uur staat de koffie klaar). We gaan een rondgang maken op de SS Rotterdam, na de lunch gaan we met de SplashBus door de Maas varen.

We sluiten de dag af met een diner.....

Kosten voor deze dag: €: 40,- (introducès tegen kostprijs)

*Tegen betaling van €: 10,- (aanbetaling) kunt u zich aanmelden bij één van de bestuursleden van de P.V. Maximaal aantal personen 42.....**VOL = VOL***

Ook in Frankfurt en Kopenhagen elektrische bussen.

De Chinese autofabrikant BYD Co., die wordt gesteund door investeerder Warren Buffett, heeft in een verklaring gemeld een voorlopige overeenkomst te hebben getekend met de Duitse stad Frankfurt voor de levering van drie elektrische bussen. De voorlopige overeenkomst houdt in dat BYD de bussen en twee oplaadstations in het eerste kwartaal van 2012 zal afleveren. Frankfurt is de tweede buitenlandse afnemer van de elektrische bus. Afgelopen maart kwamen de Chinezen overeen om twee bussen te leveren aan Kopenhagen. De bussen, die in China K9 heten en in Duitsland als eBUS-12 door het leven zullen gaan, worden ingezet als shuttles op de luchthaven Frankfurt en voor openbaar vervoer naar de Gateway Garden van de stad. De bussen zijn 12 meter lang en 2,5 m breed en zijn voorzien van BYD's lithium-ion accu's, waarmee ze een actieradius hebben van 250 km bij een maximum snelheid van 70 km/u. BYD gebruikt wielmotoren en omdat er geen assen zijn, ligt de vloer lager dan gebruikelijk. Op het dak van de bussen liggen zonnepanelen die zonne-energie omzetten in elektriciteit, die wordt opgeslagen in de li-ion accu's. BYD is de eerste fabrikant die een elektrische bus bouwt voor langere afstanden en kreeg eerder een order om driehonderd bussen te leveren voor de 2011 International Universiade Games in Shenzhen.



Jos v/d Ploeg

Jan de Lange 40 jaar in dienst





ADVIES KWALITEIT en SERVICE

www.henb-tweewielers.nl

Herenstraat 82-86 -- 2313 AM -- Leiden -- Tel: 071 5122988 -- Fax: 071 5131948

Helfensteyn & Bonnet **TWEEWIELERS** fietsen

**Batavus - Sparta - Brompton - Koga
Koga signature - Haibike - Strida**

bromfietsen

**Tomos - Peugeot - Piaggio - Gilera
Vespa - Lintex - Keeway - Derby - Sym**



**Tevens het juiste adres voor een ruime collectie
SPINNING- / FIETSKLEDING EN SCHOENEN**

***Bij elke nieuwe fiets, snorfiets of bromfiets geven wij
- naast de gebruikelijke garantie -
twee gratis servicebeurten !!***



Openingstijden:

Maandag gesloten

Dinsdag 08.00 - 18.00 uur

Woensd. 08.00 - 18.00 uur

Donderd. 08.00 - 21.00 uur

Vrijdag 08.00 - 18.00 uur

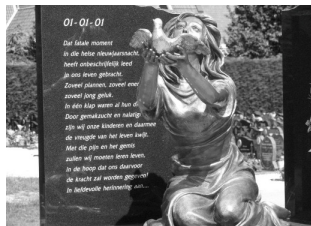
Zaterdag 08.00 - 17.00 uur

Damesdagtocht VOLENDAM

Een paar wanklanken van dames in de omgeving van „alweer naar Volendam“, dat weerhield 24 dames er niet van om weer mee te gaan, een gezellig dagje uit, zelfs de meisjes uit de polder waren er weer bij, gezellig meiden. Mijn mening het maakt niet uit waar we heen gaan de gezelligheid moet je toch zelf maken, nou daar heb ik geen moeite mee hoor. Om kwart voor 9 stond de koffie/thee met een lekkere plak cake weer voor ons klaar, Mathel kon zich er niet van weer houden om van haar bakje koffie een voetbad te maken, de lol was alweer begonnen. Om half 10 gingen we vertrekken, maar voor vertrek kwam er een man in de bus die zich voorstelde als de heer Rob Plooy de nieuwe Vestiging manager van rayon Leiden sinds 1 juni 2011. Wij stonden in zijn agenda (dames uitzwaaien), hij wenste ons een hele fijne dag, hij had op de buienradar gekeken, we zouden geen regen krijgen klein spatje tijdens de lunch maar toen zaten wij droog dus de hr. Plooy heeft de waarheid



gesproken, de damesdagtocht werd gelijk een schoolreisje want als vroeger je vader of moeder je uit zwaaide werd de dag alleen maar mooier, nou dat is gelukt, dus bedankt meneer Plooy namens alle dames, het is een top dag geworden. In Volendam aangekomen zouden we een koffietafel krijgen bij Jan Smit, maar helaas hij was niet thuis gevlucht voor al die kippen uit Leiden e.o. We stapten uit bij het restaurant waar we de lunch zouden nuttigen, maar dat duurde nog 2 uur, dus de dijk op en 5 minuten lopen om bij de winkels te komen, we moesten een straat doorlopen met woningen aan weerskanten daar werd je bankpas nerveus van wat een huizen staan daar met uitzicht over water echt schitterend. Eenmaal op de dijk aangekomen



hebben we de gedenksteen bekeken voor het café het hemeltje en daarna koffie gedronken, bedankt Sari. Voordat we weer gingen lopen even langs het toilet dat niet echt fris was want daar had iemand zitten gummen, maar dat mocht de pret niet drukken. We zijn wat gaan winkelen, de winkelier van het boetiekje was blij dat we eruit gingen met

wat tasje gevuld met kleding etc., hij vroeg hoelang we in Volendam bleven, alleen vandaag zei ik dat vond hij toch wel weer jammer (leuke vent). Allemaal verzamelt, op naar de lunch leuk knus restaurant met aan de voorkant verkoop van verse vacuüm getrokken vis (wat zullen die vissen het benauwd hebben gehad). Die man had ons eens goed bekeken en hij moet gedacht hebben dat we allemaal niet hadden ontbeten, machtig brammen wat een lunch, we kwamen niets te kort. Een pluim voor Japio.

Na deze goed gevulde lunch werden we weer vrij gelaten tot kwart over 5 dan zouden we vertrekken naar het diner. We hebben op aanraden van Japio



de graven bezocht van de kinderen die omkwamen bij de brand in Volendam 10 jaar geleden, dit heeft veel indruk op mij gemaakt maar ook de begraafplaats zelf elke steen op gelijke hoogte elk met foto en ontzettend schoon echt heel indrukwekkend om te zien. Daarna even lekker wat nuttigen in een cafeetje nou moet ik zeggen die

siste wel. Op naar de bus bij nr 55 links de trap af, nou eenmaal bij de bus aangekomen was de lunch in het darmkanaal gezakt en de zolen van je schoenen versleten maar het was de moeite waard. De terug reis was niet druk in de bus want onze aanstoot zangeres kon helaas niet mee doordat zij geopereerd was aan haar geefklier, geintje Mirjam, volgend jaar ga je echt weer mee desnoods met chirurg hoor heb je enorm gemist. Het diner was in het wokrestaurant boven de A4 echt lekker gegeten het vollegecht werd aan tafel geselveeld en de rest mocht je zelf



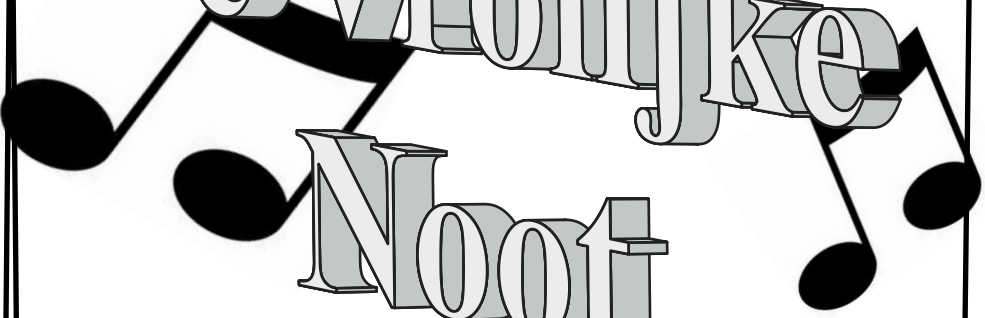
doen. Leuk hè die Chinese meisjes die de r niet kunnen uitspreken een hele emmel lemia hihihiihi. We zaten wel allemaal dicht op elkaar in het begin valt het wel mee maar als je eenmaal klaar bent met eten zit je toch wel extra krap. Voldaan met een volle maag gingen we weer richting de garage. Ik denk dat ik spreek namens iedereen, degene die niet mee zijn gegaan hebben weer heel wat gemist. Ben je nieuwsgierig geworden naar de sfeer



in de bus of op zo'n dagje uit, schroom dan niet om volgend jaar een keer mee te gaan. Tip: extra onderbroek is zeker niet overbodig. Heb je tips meld je dan bij Japio. Ik heb er één, de meeste lol hebben we toch altijd bij PIET PLEZIER. Extra tip: dan 2 onderbroeken meenemen. Ik wil Japio en het bestuur ontzettend bedanken voor weer een geweldige dag. En ik denk dat ik dan namens alle dames spreek. De lachspieren hebben weer rust en ik zeg tot volgend jaar !!!!!!!!!

Groetjes

Monique
Heemskerk-Kaapaan



De Vrolijke

Noot

Pinda's -- Noten -- Zuidvruchten

Wij zijn te vinden op vier Leidse markten

Woensdag: Botermarkt t/o Kijkshop

Donderdag: Stevenshof

Vrijdag: Merenwijk

Zaterdag: Nieuwe Rijn t/o nr.28

**** Voor alle medewerkers van ****

Connexion

**bij aankoop van tenminste €.: 5,-
een half pond vliespinda's**

GRATIS

Perlook

Na een tip van collega Roel v/d Ham kwam ik op het internet het programma „perlook“ tegen. Voor degene onder ons die gebruik maken van een Smartphone is dit een wel heel handig programma. Nadat je het hebt gedownload en geïnstalleerd meldt het programma zich aan bij WebCom en plaatst de daar gevonden diensten in MS Outlook. Verder kan je het zodanig afstellen dat het (op de achtergrond) met regelmaat je diensten bij WebCom ophaalt, gebroken diensten kunnen gesplitst in MS Outlook worden gezet en zo zijn er nog wel meer handigheidjes.....
N.B. de volgende update zou ook met Google-agenda moet werken. Peter
<http://noc-nw.nl/perdis--outlook.aspx>

Brownies

Houd je ook zo van chocolade? Dan moet je dit recept voor Brownies zeker een keer uitproberen.

Ingrediënten:

200 gr. pure chocolade - 150 gr. boter - 125 gr. bloem, gezeefd - 1 tl. kaneelpoeder - 1,5 tl bakpoeder - 100 g bruine basterdsuiker - 3 eieren - eventueel 100 gr. vulling (noten, rozijnen, chocolade drups/drops).
Chocoladedrups zijn kleine chocoladebolletjes (te koop bij een delicatessenzaak, maar ook bij Hanos en Sligro).

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 175°C. Vet een rechthoekige bakvorm van 18 bij 20 cm in. Schep de chocolade en boter in een kom, zet de kom in een pan met kokend water en laat de chocolade en boter smelten (au bain marie). Meng de bloem met kaneelpoeder, bakpoeder en basterdsuiker. Klop in een kom de eieren in 10 minuten luchtig en lichtgeel.



Spatel het bloemmengsel en de vulling er luchtig doorheen. Daarna spatel je de gesmolten chocolade en boter er luchtig door.

Schep het mengsel in de bakvorm en verdeel dit. Bak de brownie in 40 a 45 minuten gaar. Laat dit geheel 10 minuten rusten.

Snijd de brownie in blokjes van 4 bij 4 cm.



**Weer geen kopij van
jou ontvangen !!**

Diabetes

Hierbij een bijdrage van ondergetekende. Dit naar aanleiding van vragen die mij de afgelopen dagen werden gesteld door de collega's aangaande de suikerziekte van ondergetekende. Ondanks het feit dat er heel veel goede informatie over diabetes te vinden is, is er helaas ook veel onduidelijke of niet correcte informatie voorhanden. We zetten hierbij fabels en feiten voor u op een rijtje. *Van veel snoepen krijg je diabetes.* Van alleen veel suiker eten krijg je geen diabetes. Door andere oorzaken gaat er in het lichaam wat mis. De alvleesklier produceert niet voldoende of zelfs helemaal geen insuline meer. Waarom dat gebeurt, is nog een raadsel. Er zijn aanwijzingen dat sommige dingen een risico kunnen zijn. Suiker op zich vormt dus geen risico. Toch is het niet aan te raden om veel te snoepen. Want het is wel een feit dat in suikerrijke producten vaak ook meer vetten en calorieën zitten. Daarvan word je dik, en dat op zich kan weer wel leiden tot diabetes type 2. Mensen met een grotere kans op diabetes zijn mensen met fors overgewicht (vetophoping in de buikstreek), mensen met diabetes in de familie en vrouwen die zwangerschapsdiabetes hebben gehad. *Zware diabetes / een beetje diabetes.* Je hebt diabetes of je hebt het niet. Net als een beetje zwanger zijn: dat bestaat ook niet. Ieder mens met diabetes is anders. Daar wordt de behandeling ook op aangepast. Doel is



Het inspuiten van insuline gebeurt met een speciale injectiepen

om de natuurlijke situatie in het lichaam zoveel mogelijk te benaderen. Mensen met diabetes type 1 moeten meerdere keren per dag insuline spuiten omdat hun insulineproducerende cellen in de alvleesklier weg zijn. Mensen met diabetes type 2 hebben op zich die cellen nog wel, maar ze werken niet goed meer of het lichaam reageert niet goed meer op de

insuline. Zij krijgen meestal tabletten om de alvleesklier te stimuleren meer insuline aan te maken of om de lichaamscellen de insuline beter te laten gebruiken. *Mensen met diabetes mogen geen suiker.* Het is een fabeltje dat mensen met diabetes geen suiker mogen. Ons voedsel wordt door het lichaam omgezet in onder meer glucose (suiker) wat vervolgens aan het bloed wordt afgegeven. Dus ook een droog biscuitje of een aardappel wordt deels omgezet in suiker. Het is daarom niet nodig om suikervrije producten te kopen. Iemand met diabetes mag wel suiker, maar met mate. De persoon kan dan zelf uitmaken waar hij de suiker uit haalt. *Alleen oude mensen krijgen diabetes.* Nee, steeds meer mensen van alle leeftijden krijgen diabetes. Vooral diabetes type 2, die samenhangt met een ongezondere levensstijl en overgewicht. Er zijn in Amerika zelfs al kleuters die het hebben! Maar ook steeds meer kinderen en jongeren krijgen

diabetes type 1. Onderzoekers zijn druk bezig met uitzoeken hoe dat komt. *Diabetes is besmettelijk.* Je kunt niet door contact met iemand anders diabetes krijgen. Diabetes is geen infectieziekte, die door bacteriën, virussen of lichamelijk contact kan worden overgedragen. Ook niet via borstvoeding. Diabetes is een „technisch“ probleem van het lichaam dat door oorzaken binnen het eigen lichaam ontstaat. *Je kunt van diabetes genezen.* Nee, diabetes is momenteel nog niet te genezen. Het dichtst in de buurt van genezing komt transplantatie van de alvleesklier, bij mensen met diabetes type 1. Maar dat is een zware ingreep met ook daarna de nodige risico's vanwege onder andere de anti-afstotingsmedicijnen die iemand de rest van zijn leven moet slikken. Transplantatie wordt dan ook alleen uitgevoerd bij mensen die door diabetescomplicaties in levensgevaar zijn, zoals uitval van de nieren (in combinatie met een niertransplantatie). Technisch gezien heeft iemand daarna geen diabetes meer, want het lichaam maakt zelf weer insuline aan. Wel bestaan in het hele lichaam nog steeds de schadelijke gevolgen ervan. Een andere mogelijkheid is transplantatie van de insulineproducerende cellen uit de alvleesklier (de eilandjes van Langerhans). De resultaten zijn nog wisselend en veel onderzoek wordt gedaan om de techniek te verbeteren. Mensen met diabetes type 2 hebben geen baat bij transplantatie, omdat hun hele lichaam ongevoeliger is geworden voor insuline. Soms kan iemand met diabetes type 2 wel met gezond leven zijn bloedsuikerspiegel binnen normale grenzen houden. Maar dat wil niet zeggen dat hij geen diabetes meer heeft. De diabetes is alleen goed onder controle. Als die persoon even wat minder oplet met eten, stijgen de bloedglucosewaarden weer snel. *Iemand met*



Bloedglucosemeter

diabetes is ziekelijk. Nee, iemand met diabetes die goed behandeld wordt en geen ernstige diabetescomplicaties heeft, kan in principe gewoon fit door het leven. Je bent niet opeens een „zwak“ persoon omdat je diabetes hebt. Ook heb je dezelfde kans op verkoudheid en griep als iedereen. Maar als je met diabetes een virusinfectie zoals een griep hebt, kan dat wel heel vervelend zijn voor het onder controle houden van de bloedsuiker. Infecties kunnen

net als emoties en stress de bloedsuikerspiegel uit balans brengen. Daarnaast heeft het lichaam door diabetes vaak meer moeite om een infectie te overwinnen. Daarom krijgen mensen met diabetes het advies om een griep prik te halen.

Bron: diabetesfonds.nl
Vriendelijke groet, Wim Karlas

Groeten uit Duitsland

Het schietapparaat welke ik van Hannelore mocht en mag gebruiken is dus een soort van korte buis met een schroefkop waarin een kogel van 9 mm komt, deze heeft geen loden kop(lading) maar alleen kruit. Aan die korte buis zit een soort van ring met staafjes die aan een ring zijn gelast. In de molshoop maak je dus een gat van ongeveer de dikte van dat buisje, daarin hang je dan die pijp met de ring naar onderen. Door het gat wat er gemaakt is komt er aarde in de gang van de mol en die wil dat natuurlijk weer snel schoonmaken en drukt dat met z'n neus weer omhoog om het zo de hoop uit te werken, daardoor drukt 'ie de ring met de staafjes in en die laat de slagpin op het slaghoedje vallen waardoor het schot afgaat. Dit geeft zo'n knal die het evenwichtsorgaan van de mol doet knappen en die is dan binnen 30 seconden dood. Zeer effectief mag ik zeggen want na twee maal afgegaan te zijn en twee slachtoffers gemaakt te hebben zijn we van deze familie verlost! De dode mol laten we gewoon onder de grond liggen en die verspreid dan natuurlijk een flinke lucht maar daar merken we niks van, maar houden wel de rest van de boys weg! Dus dit probleem is opgelost! Blijft natuurlijk de dreiging uit de lucht, want buizerds, haviken, valken en een arendsoort houden hier ook behoorlijk huis. Het heeft ons inmiddels een paar kippen en kuikens gekost. Maarja, leven en laten leven hè, daar moet je toch begrip voor hebben als je in een natuurgebied gaat wonen. Verder zijn we in het dorp al helemaal ingeburgerd, en de dorpsgenoten kenden ons allemaal al voor we kwamen geloof ik, maar dat maakt het wennen alleen maar makkelijker. Iedereen groet vriendelijk en maakt een praatje, kinderen uit het dorp en de buurt vinden het natuurlijk ook reuze interessant om Nederlandse kennissen te hebben en daarmee naar klasgenootjes te kunnen geuren. Kinderen zijn overal ter wereld hetzelfde. Zo hebben we hier Kim een meisje van 12 jaar die helemaal gek van paarden is en inmiddels kind aan huis. Zij brengt dus regelmatig nieuwe „vriendinnen” mee die allemaal wel eens met eigenogen bij een Nederlander willen kijken. Voor ons heel leuk natuurlijk en leerzaam want ze vertellen het hemd van hun lijf zodat we binnen de kortste keren alle ins en outs van de meeste Reepsholters kennen. Ook is het handig als Else eens mee naar Nederland komt voor een verjaardag ofzo dan hebben we hier gelijk de beschikking over twee vaste meiden die, samen met Hannelore, de dieren, planten en gewassen kunnen verzorgen. We waren vorig jaar begonnen met een dwergkonijntje, maar één is zielig dus in de plaatselijke leugenaar hebben we een advertentie gevonden van iemand die gratis jonge dwergkonijntjes weggaf. Dus hebben we er eentje ter gezelligheid bijgehaald. En met mijn „ervaren” oog had ik gezien dat we twee vrouwtjes hadden, ik zag duidelijk twee gaatjes





onder het kleine dopstaartje dus met mijn ruime kennis van het vrouwelijk geslacht..... dacht ik het goed voor elkaar te hebben. Maar na een half jaartje lagen er ineens 7 jonge konijntjes in de hoek van het nachthok! Zo hadden we er ineens 9! Nouja nu kan je bij die dingen in den beginne niet goed zien of het mannen of vrouwen

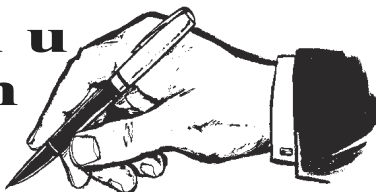
zijn, dus eer we het goed en wel konden was er weer een zwanger gemaakt en hadden we weer een nestje van 5 of zes. Dus toch buurman Adolf erbij gehaald en die heeft ze nu voor ons uitgezocht, maar nu hebben we inmiddels wel een zwik hokken en twee grote buitenrennen gemaakt en bezitten we een vracht dwergkonijnen. Dus als er collega's zijn die ook graag een dwergkonijntje willen (of twee).....je zegt het maar. Het oudste konijn van ons moest naar de tandarts omdat z'n knaagtanden wel erg lang door groeiden. Dus naar buurman Adolf die er met een combinatietang gewoon een stukje afbreekt, het konijn gaf geen krimp! Het blijkt alleen maar kalk en glazuur te zijn dus ongevoelig voor breuk. Wel handig zo'n buurman hè, alleen voor mij soms wat frustrerend als je tot besef komt dat er nog wel erg veel geleerd moet worden! Nou ja vorige maand honing slingeren geleerd, en aan het eind van het zomerseizoen ga ik van hem leren hoe je manden moet vlechten. Wel leuk hoor het leven op het platteland.

Groetjes uit Duitsland van

Gijs en Else

<http://www.visclubconnexxion.mijnhomepage.nl>
De visclub van Connexxion PV Leiden

**Zonder kopij van u
kunnen wij geen
“in de Kijkert”
maken**



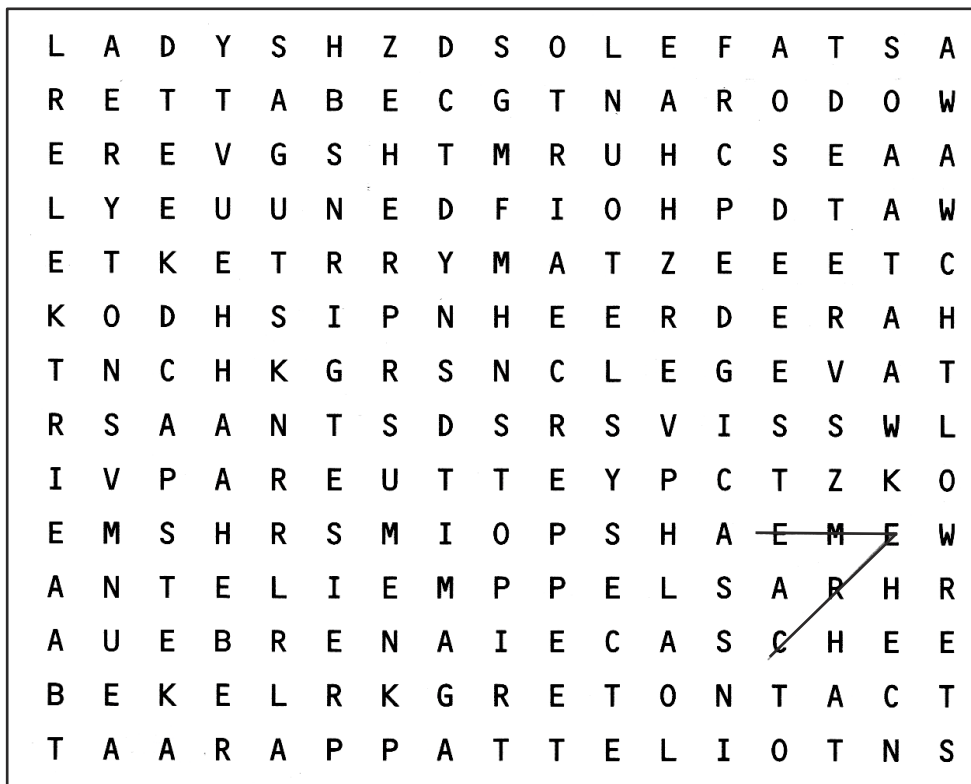
PUZZEL

Aftershave
Batterij
Beharing
Cremé
Deodorant
Elektrisch
Kapmantel
Kapper

Kwast
Ladyshave
Ochtendritueel
Reisetui
Schaapscheer-
der
Scheerapparaat
Scheerwol

Scherp
Schuim
Snijden
Spiegel
Stekel
Stopcontact
Stoppel
Toiletas

Tondeuse
Trimmen
Tube
Vacht
Verzorgd
Wastafel
Water
Zeep



Beste lezer, dit keer mag je een speurpuzzel „om een hoek“ oplossen.

Alle woorden in deze puzzel maken één afbuiging. Eén woord is al gegeven..... De overgebleven letters vormen een zegswijze.....

De oplossing mag u voor(!) 10 sept. inleveren in kastje ROOD(!) 39.

SUCCES !!!! SUCCES !!!! SUCCES

Zonder kopij van u kunnen wij geen „in de Kijkt“ maken.

Malta

We kennen Maltezer balletjes, de Malta's (aardappelen) en Malt bier..... Maar wat veel leuker is, is het openbaar vervoer op Malta en Gozo, het bijbehorende eiland. Oktober 2009 ben ik er samen met mijn vrouw een week geweest, ik had me toen al opgegeven voor het personeelsuitje naar de busfabriek in Heerenveen, maar Malta heeft toch gewonnen, ik snap ook niet waarom. Een bestemming waar je 1-2-3 niet zo aan denkt terwijl het redelijk dichtbij ligt, zeg een beetje onder de "rook" van Sicilië, te bereiken in 3 uur vliegen en geen lange transfertijden, want zo groot is het eiland nou ook weer niet, ongeveer 316 km² (Nederland is wel 115 keer groter, en wij zijn al klein). Malta heeft een aantal bijzondere bezienswaardigheden: men heeft er praktisch voor elke dag van het jaar een kerk/kathedraal, er zouden er zo'n 360 zijn..... Maar het moet gezegd, er zitten heel mooie bouwwerken tussen die een bezoek meer dan waard zijn, sommigen in de hoofdstad Valletta en weer andere verspreid over de eilanden in soms heel pittoreske dorpjes. In een notendop: je kan je er prima vermaken door o.a. te duiken, strand, zwemmen, tripjes over de eilanden met auto/bus en boot (Azure Window, een mooie natuurlijke boog aan de westkust op Gozo), lekker rondlopen in Valletta en andere plaatsen, genieten van de vele feesten die bijna elke week wel ergens gehouden worden (voornamelijk in de zomer, dat dan weer wel). Op Gozo ligt zelfs een tempelcomplex dat ouder is dan Stonehenge en de piramides van Egypte! Het eiland heeft veel meer te bieden dan je eigenlijk zou verwachten, dat was ook een beetje ons idee, maar achteraf kom je tijd te kort, ga maar eens wat googlen op Malta..... Maar wat Malta voor mij bijzonder maakte was het openbaar vervoer, en dan niet hoe het geregeld is (is goed, je kunt praktisch het hele eiland bereiken met OV) maar met welke middelen. Als je de bussen hier in Nederland ziet springen de tranen je bijkans in de ogen: het is een bus volgens die en die specificaties en verder geen gezeur, nee, dan Malta! De bussen zijn daar privé-bezit en (in de meeste gevallen) is dat goed te zien, de één blinkt nog mooier dan de andere, de grilles zijn soms oogverblindend in de zon, mooie spreuken in de bus, inventieve oplossingen voor de "stop-knop" gewoon een touw aan het plafond van de bus waar je aan kan trekken waardoor je een bel hoort, werkt altijd!, en automatische versnellingen...nee hoor, gewoon zelf schakelen, al dan niet met



veel lawaai. Graag verwijst ik ook naar de volgende link:

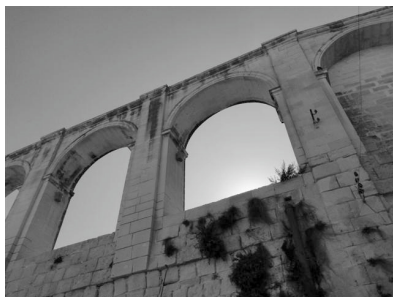
<http://www.openbaarvervoerinboskoop.nl/rubrieken/malta/> Hier staan vele foto's en informatie over het busvervoer op Malta. Om het geheel toch nog

wat aanschouwelijker te maken heb ik ook



*Voor de streep geen staanplaatsen....
maar dan anders.*

nog wat
eigen foto's
bijgevoegd.
Malta, voor
wie van
natuur,
cultuur houdt
en van
bussen.....
Fijne vakantie!



Gerhard Steenhuis

<http://pvleiden.web-log.nl/>

Op deze site
kom je behalve alle wetenswaardigheden van de PV Leiden ook vele links
tegen zoals: Kleding -- Intranet Connexxion -- PV Leiden commissies enz.
Maar bovenal ook de „in de Kijker“ van de afgelopen twee jaar !!



Weer geen kopij van
jou ontvangen....



Nou, schiet op !!
Ik heb niet de hele
dag voor jou !!



Kijk eens om je heen OPLOSSING

Dit keer is het een fabriek aan de Hoge Rijndijk. Komende vanuit Leiden, even voorbij de rotonde bij Heineken, aan de linkerkant. De lijnen 169 en 186/187 rijden hierlangs.....

Ik wens iedereen vele veilige kilometers toe en voor diegene die nog op vakantie gaan heel veel plezier, en gezond weer terug.

Henk Koelewijn



Bruidsreportages

Henk Koelewijn



Voor een mooie en
betaalbare(!)
reportage van de
mooiste dag van uw leven



Bel voor informatie:

Henk Koelewijn 071 5120523 of 06 53 398354

Bij deze bedrijven krijgt u korting op vertoon van uw

HENGELSPORTVERENIGING BREZAN

Henk Teunissen
Korevaarstraat 37
2311 JT Leiden
071 5122053

Automaterialen
Gereedschappen

Accessoires
071 4025544
Blekerstraat 1
222 AN Katwijk

Pagina 24

Connexxion vrijkaart !
OLINK TELECOM
Sandtlaan 34b
2233 GG Katwijk
071 4077337
Fax. 071 4072438
www.olink.nl

Altijd op de goede weg

Eric v/d Wijngaard

Tel.: 071 5618792 -- Mobiel 06 52 415839



Auto Rijschool

Eric v/d Wijngaard

Tegen inlevering van deze advertentie, eerste les gratis !! (max. één per klant)

Bij Biketotaal-Luyten hebben tweewielers altijd voorrang !

Wij staan voor kwaliteit, klantgerichte dienstverlening en deskundige voorlichting. Ons assortiment is zeer uitgebreid, zeer divers en veranderd voortdurend. Wij adviseren u op het gebied van fiets, bromfiets én onderdelen.

Ons assortiment:

- * Fietsen, bromfietsen en scooters
- * Elektrische fietsen
- * Race- en ATB-onderdelen
- * Regen- en racekleding
- * Schaatsen en skeelers
- * Kunst- en hockeyschaatsen



**Bike
Totaal**

Luyten

TWEEWIELERS



Achterweg 22 - 2223 BG Katwijk - 071 - 4029035

www.biketotaal-luyten.nl