

O-W Souburg



Middelburg



Vlissingen



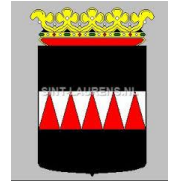
Arnhemuiden



Koudekerke



Oostkapelle



St. Laurens

Nieuwsbrief

Februari
Maart- 2020

Senioren Vereniging Souburg en Omstreken

Opgericht 20 november 2017 KvK: 70113009

Secretariaat: Wil Sponselee wil.sponselee@kpnmail.nl 0118-216483

Nieuwsbrief: gpqwm@zeelandnet.nl 06-28263287

Website: www.svseo.nl

Regiobank: NI 91 RBRB 0706 4062 30

Inhoud:

- P 1- Agenda, overleden, bestuur.
- P 2- Binnen vallen, gezond eten.
- P 3 – Thuisarts.
- P 4 – Tips bij gladheid.
- P 5 – Telefoon batterij leeglopen, eenzaamheid.
- P 6 – Porthos Vlissingen, Koepel gepensioneerden.

Agenda:



Hieronder vindt u de agenda voor 2020, waarin u kunt zien op welke datum een themamiddag is gepland. U kunt ze in uw eigen agenda noteren tot en met 16 juni, daarna moeten ze nog worden goedgekeurd door de gemeente.

Het aanvangsuur blijft voor iedere thema middag gelijk, om **14.00 uur** in de Kwikstaart aan de Nagelenburgsingel. Is er een gewijzigd aanvangsuur of dag, dan staat dit vermeld bij de geplande activiteit.

2020:

07 januari – Nieuwjaarsbijeenkomst, dhr. Bertus Korvera vertelt anekdotes en doet verschillen trucjes. U wordt ontvangen met een kopje koffie/the en heerlijke oliebol, er is ook weer een loterij.

18 februari – Thema middag, Wim de Meij komt foto's laten zien van oud Souburg.

17 maart – Ledenvergadering (voorjaar)

27 april – Koningsdag in de Kwikstaart

19 mei – Thema middag

16 juni – Thema middag

Tot zover zijn de thema middagen goedgekeurd door de gemeente Vlissingen.

Hieronder de datums die we reeds gepland hebben voor de rest van het jaar.

21 juli – Thema middag

18 augustus – Thema middag

15 september – gezellige middag met muziek van de Zilvermeeuwen

20 oktober – Thema middag

17 november – Najaarsvergadering (alleen leden)

26 November – Inschrijven kerstmiddag

19 december – Kerstmiddag (zaterdag)

Uitgaven nieuwsbrief:

Januari, maart, mei, juli, september en november.

Overleden:

26-11-2019 Dhr. J. v.d. Weele

07-01-2020 Mw. Lobbezoo-Weug

Uw bestuur:



Het is nog de eerste maand van het nieuwe jaar, het kan dus nog. Wij wensen u al het goede toe in dit nog prille jaar voor uzelf en de uwen. Dat we het met z'n allen goed mogen hebben en elkaar

steunen in goede en wat mindere tijden, wat we wat het laatste betreft natuurlijk niet hopen.

Tot ziens op onze activiteiten dit jaar.

Zegenwens:

Niet dat geen enkele wolk van smart over u zal komen, niet dat je levensweg één lang pad over rozen zal zijn, niet dat je ooit een traan van spijt zult vergeten.

Nee, dat alles wens ik u niet.

Want tranen zuiveren het hart en smart adelt het gemoed. Maar mijn wens is dat u in uw hart de gouden herinneringen bewaren mag van elke rijke dag.

Mijn wens aan u is: dat er steeds mensen mogen zijn die de hand reiken als het moeilijk is. Dat in elk uur van vreugde en verdriet, vrede en troost je mogen vergezellen.

Ierse zegenwens:

De eerste activiteit van het jaar zit er al weer op en de tweede staat al weer op de rol. Maar we zijn ook druk bezig de andere thema middagen in te vullen, wat helemaal nog niet meevalt.

Daarom nogmaals onze vraag lever eens wat ideetjes in waar we verder mee aan de slag kunnen.

Opzeggen lidmaatschap:

Wij hopen natuurlijk dat u dit niet doet, maar als u erover nadenk doe dit dan via het secretariaat van SVSeO en niet via de FASv. Dan kan het voorkomen dat wij die mededeling veel te laat binnen krijgen en er onnodige irritaties ontstaan.

Zegt u na 1 december op, dan bent u nog lid in het volgende jaar, volgens onze statuten. En u eigenlijk verplicht bent de contributie voor dat navolgende jaar te betalen, iets om te onthouden!

BeleefPlus Goes:

Op vrijdag 27 maart kunnen we weer naar de BeleefPlus beurs in Goes. Zoals we gewend zijn worden we opgehaald en weer teruggebracht met een bus van AMZ. Tijdens deze BeleefPlus vinden we duizenden vierkante meters met exposanten die hun producten en diensten aan ons presenteren. Diverse thema's passeren de revue: vrije tijd, vakantie, wonen, uitvaart, zorg & welzijn en mobiliteit. Er wordt ook informatie verstrekt en allerlei gevarieerde activiteiten georganiseerd door exposanten. Een bezoek aan BeleefPlus is een uniek dagje uit, hier kunt u proeven, zien, leren, doen en ervaren! Kosten € 19,00 p.p. inclusief lunch, entree en beurstas. Opgeven zo spoedig mogelijk bij Wil Sponselee 0118-216483.

Manieren om (binnen) vallen te voorkomen



Steeds meer ouderen komen door een val in het ziekenhuis terecht of zelfs te overlijden. Lees hier wat u kunt doen om valpartijen te voorkomen.

Steeds meer mensen in Nederland overlijden door een val, meldt het CBS. In 2018 zijn er 4.369 personen overleden

door een valpartij. Een gebroken heup en hersenletsel zijn de belangrijkste doodsoorzaken. Hoe ouder, des te hoger de kans op overlijden, zo blijkt uit de statistieken. Daarnaast hebben rond de 108.000 personen van 65 jaar of ouder, een bezoek gebracht aan het ziekenhuis naar aanleiding van letsel door een valpartij. Nu steeds meer ouderen langer thuis blijven wonen, wordt het steeds belangrijker om valpartijen te voorkomen. Dit kunt u zelf doen:

1. Medicijngebruik:

Wees alert op het ontstaan van bijwerking van medicijnen. Slaapmiddelen en rustgevendende medicijnen kunnen bijvoorbeeld zorgen voor sufheid, stijfheid, verwardheid, duizeligheid en spierzwakte. Deze bijwerkingen verhogen de kans op vallen. Raadpleeg daarom direct een arts of verpleegkundige als u merkt dat u hier last van heeft.

2. Loophulpmiddel:

Bent u slecht ter been of heeft u problemen met het houden van uw balans? Maak dan gebruik van een loophulpmiddel, zoals een rollator, looprek of loopstok. Deze zijn ervoor gemaakt om dat beetje extra steun te bieden dat u nodig heeft om niet te vallen. Zorg er wel voor dat deze op de juiste hoogte is afgesteld en oefen met het gebruik van het hulpmiddel. Er zijn heel veel hulpmiddelen: [hier vindt u een handig overzicht.](#)

3. Badkamer:

Zorg voor antislipmatten en goede handgrepen in uw bad of douche. Dit is handig bij het in- en uitstappen en bij het gaan zitten of staan. Ook kan een stabiel instapbankje u helpen als de instap in het bad of de douche wat hoog is. Lees [hier](#) wat u nog meer kunt doen om uw badkamer aan te passen.

4. Obstakels:

Verwijder zoveel mogelijk obstakels uit uw kamer zodat er voldoende ruimte ontstaat om u (eventueel met loophulpmiddel) te bewegen. Leg liever geen tapijten op uw vloer; een losliggend tapijt nodigt immers uit tot struikelen. Mocht u toch graag een tapijt in uw kamer hebben liggen,

bevestig deze dan met een goede antislip laag of -strips. Denk ook aan snoeren, kranten, handwerk of boodschappen: leg deze niet zomaar op de grond, maar berg ze op zodat u er niet over kunt vallen.

5. Trap:

Veel mensen missen de onderste trede van de trap. Ze denken dat ze al beneden zijn, terwijl er nog één trede te gaan is. Zorg daarom voor een goede verlichting op de trap en goed onderscheid tussen trap en vloer. Een fluorstrip of verlichting van de onderste treden bieden hiervoor uitkomst. Ook is een leuning onmisbaar en is het handig om ongestoffeerde treden met een antislip laag te bekleden.

Bron: IkWoonLeefZorg

Gezond eten: juist in de winter:



In de winter zijn we veel vaker binnen. Dat is heerlijk, maar risico's zijn er ook. Bacteriën en virussen overleven in huis namelijk langer dan buiten. Een

goede weerstand is dus belangrijk.

Gezonde voeding speelt een grote rol bij uw weerstand. Een gezond en gevarieerd eetpatroon houdt uw lichaam gezond. En een gezond lichaam ziekmakende bacteriën en virussen beter onschadelijk maken.

Vitamines voor de weerstand:

Vitamine C zorgt er bijvoorbeeld voor dat uw weerstand goed blijft. Deze vitamine zit in fruit, groente en aardappelen, vooral in koolsoorten, citrusfruit, kiwi's, bessen en aardbeien. Een tip voor het koken: snijdt uw groenten niet te klein, kook ze zo kort mogelijk en in zo min mogelijk water. Zo houdt u de meeste vitamine C over.

Fitte darmen:

Een gezonde darmflora is heel belangrijk voor uw weerstand. Dat komt omdat het grootste gedeelte van het immuunsysteem in uw darmen zit. Producten die uw darmen gezond houden, zijn vezels uit verse groente en fruit en volkorenproducten. Denk bijvoorbeeld eens aan haver-mout bij uw ontbijt - dat zit vol met vezels. Drink daarnaast genoeg: anderhalf tot twee liter per dag, liefst suikervrij. Vocht zorgt ervoor dat uw lichaam voedingsstoffen opneemt en afvalstoffen afvoert.

Schijf van Vijf:

Op de website van het Voedingscentrum vindt u veel tips voor een gezonde voeding. Als u de Schijf van Vijf aanhoudt, krijgt u voldoende vitaminen,

Nieuwsbrief Senioren Vereniging Souburg en Omstreken

vezels en mineralen binnen. De Schijf van Vijf is samengesteld op basis van de laatste wetenschappelijke inzichten en bevat de volgende groepen:

Groenten en fruit;

Smeer- en bereidingsvetten;

Vis, peulvruchten, vlees, ei, noten en zuivel;

Brood, graanproducten en aardappelen;

Dranken;

Uw eigen Schijf van Vijf:

Op basis van uw geslacht en leeftijd geeft het Voedingscentrum u een persoonlijk advies. U ziet dan hoeveel en wat u per dag kunt eten om fit en gezond te blijven. Vindt u het lastig om uit de Schijf van Vijf te koken? Kijk dan eens bij de recepten van het Voedingscentrum.

Gezond kiezen:

Er is een speciale en gratis 'Kies ik gezond'-app, zowel voor de iPhone als voor Android-telefoons. Met deze app kunt u in de supermarkt producten scannen. U ziet dan meteen of dat product in de Schijf van Vijf staat.

Extra tips voor een goede weerstand

Eet gevarieerd

Zorg voor voldoende beweging;

Slaap voldoende en voorkom stress;

Ventileer uw huis goed door ramen op een kier te zetten en ventilatieroosters open te houden;

Ga regelmatig naar buiten;

Zorg voor goede persoonlijke hygiëne. Vooral de handen zijn een bron van besmetting. Was uw handen daarom goed en regelmatig.

Bron: Ik WoonLeefZorg

Thuisarts.nl: betrouwbare medische informatie:



De Juiste Zorg op de Juiste Plek is voor de commissie Zorg, Welzijn en Wonen in 2019 een soort van rode draad. Wij hebben het afgelopen jaar een aantal artikelen in de nieuwsbrief geplaatst. Allemaal met het

gedachtegoed van de Juiste Zorg op de Juiste Plek als achtergrond.

De essentie van de Juiste Zorg op de Juiste Plek is: Het voorkomen van (duurdere) zorg, verplaatsen van zorg (dichterbij mensen thuis) en het vervangen van zorg (door andere zorg zoals eHealth).

Kijken wij naar de bovengenoemde essentie, dan past daarin ook om na te denken over dingen die wijzelf kunnen doen. Is het bijvoorbeeld nodig om voor iedere (medische) vraag die wij hebben,

contact te zoeken met de huisarts of alvast een afspraak te maken voor een consult? Of zijn er wellicht andere oplossingen? Er is een betrouwbare website die u kan helpen bij het beantwoorden van (medische) vragen en die u ook laat zien wanneer het wel handig is om een afspraak bij de huisarts te maken.

Betrouwbare patiënte informatie:

Thuisarts.nl is bedoeld voor mensen die informatie zoeken over gezondheid en ziekten. U kunt zelf informatie zoeken over klachten en u kunt zich op die manier voorbereiden op een mogelijk gesprek met de huisarts.

Thuisarts.nl is geen dokter Google! De informatie op de site is wetenschappelijk onderbouwd en voldoet aan de wetenschappelijke richtlijnen. Huisartsen en medisch specialisten werken samen met patiëntenorganisaties om de medische informatie te “vertalen” naar voor een breed publiek begrijpelijke teksten. Er is een enkele binding met commerciële bedrijven, zoals fabrikanten van medicijnen.

Om voor te bereiden en om na te lezen:

De informatie op de website kunt u gebruik als voorbereiding op het gesprek met de huisarts. Dat zorgt ervoor dat het gesprek tussen u en de arts makkelijker verloopt. Veel huisartsen gebruiken de informatie op Thuisarts.nl ook tijdens het consult en verwijzen u naar de site. Een prima manier om zaken die besproken zijn nog eens op uw gemak door te lezen.

De informatie op de website wordt steeds meer voorzien van tekeningen, filmpjes etc. Dat ondersteunt de informatie die u kunt lezen en maakt het vaak inzichtelijker.

Tot slot:

Thuisarts.nl vervangt het consult zeker niet. De informatie op de site zorgt er wel voor dat u de afweging kunt maken of een bezoek aan de huisarts nodig is of dat er andere mogelijkheden zijn. En bij twijfel belt u natuurlijk gewoon de huisarts!

Bron: NVOG en FASv

Tips om je staande te houden bij gladheid:



De winter heeft z'n charmes, maar brengt voor verkeersdeelnemers ook een gevaar met zich mee: gladheid. We geven je een aantal tips om veilig de fiets te gebruiken bij gladheid.

Zet je zadel lager:

Het fietst misschien niet zo comfortabel, maar als je het zadel wat lager zet, kun je gemakkelijker met je voeten bij de grond komen. Wel zo veilig als je dreigt te vallen.

Zachtere banden:

Fiets met zachtere banden. Onder normale omstandigheden kun je het beste fietsen met een hogere bandenspanning, maar als het glad is door sneeuw of ijs, is het beter om de weg op te gaan met zachtere banden. Deze zijn namelijk breder en zorgen voor meer grip op de weg.

Let op een glinsterende weg:

Houd je ogen op de weg. Het is natuurlijk niet de bedoeling om constant naar beneden te kijken, maar let tijdens het fietsen goed op het wegdek. Een glinstering op de weg kan betekenen dat daar ijs ligt, dus wees dan voorzichtig.

Ophopingen van sneeuw en ijs:

Sneeuw en ijs hopen zich vooral op aan de rand van de weg, en dat is precies het gedeelte waar je als fietser bevindt. Houd bij winters weer dus wat meer afstand aan tussen de fiets en de rand van de weg.

Controleer het strooibeleid:

Raadpleeg voor vertrek de website van je gemeente of de Routeplanner van de Fietsersbond. Hier worden straten aangegeven waar **gestrooid** is. Probeer, indien mogelijk, zo veel mogelijk door dit soort straten te fietsen.

Kies voor winterbanden:

Bij winterbanden denk je al snel aan auto's, maar ook voor fietsen zijn ze er. Sommige zijn gewoon breder of hebben meer profiel, maar er bestaan ook varianten met spikes. Informeer naar de mogelijkheden en prijzen bij je fietsspecialist.

Anticipeer:

Pas je fietsgedrag aan. Gebruik bij voorkeur een hogere versnelling. Hiermee is de kans dat je band weg slijpt kleiner. Rijd rustig weg bij stoplichten, houd een regelmatig tempo aan en rem altijd voorzichtig. Houd ook altijd beide handen aan het stuur en bedenk dat ook andere weggebruikers last hebben van de gladheid: zowel bestuurders als fietsers hebben een langere remweg.

Heb je er geen goed gevoel bij?

Ga dan liever niet de weg op. Als je je onveilig voelt, is de kans op ongelukken groter, zowel voor jezelf als voor anderen. Probeer dan eventuele afspraken te verzetten of kies voor een vervoerswijze waar je met deze omstandigheden meer vertrouwen in hebt.

Bron: Fiets123

Waarom bij koud weer je telefoonbatterij sneller leegloopt:



Bij koud weer kan je telefoonbatterij sneller leeglopen of zelfs uitvallen. Hoe zit dat, en wat kun je er tegen doen?

Je telefoon heeft een Lithium-ion-batterij met een positieve en negatieve

elektrode. Wanneer je je telefoon gebruikt, vindt er in de batterij een chemisch proces plaats waarbij ionen naar de positieve elektrode bewegen en zo energie afgeven. (Bij het opladen van je batterij is die beweging omgekeerd.) Koud weer zorgt voor weerstand, en daarmee voor vertraging in dat proces. Er gaat geen energie verloren, dat kan natuurkundig gesproken niet, maar hierdoor denkt je telefoon wel dat de batterij leger is dan die in werkelijkheid is. Dat wordt uitgedrukt in een laag batterijpercentage op je scherm.

Maar daar hoef ik me dus niets van aan te trekken?

Toch wel. Je telefoon krijgt wel degelijk minder energie dan het bij een warmere temperatuur zou krijgen. Piekspanningen, die nodig zijn voor bepaalde berekeningen of andere processen, zoals het spelen van een spelletje, kunnen niet meer door de batterij geleverd worden, waarop het toestel zichzelf zal uitschakelen. Dat doet het ook wanneer het denkt dat de batterij op 0 procent is, ook al is dat niet zo.

Bij welke temperatuur treedt dit effect op?

Ga er maar vanuit dat een beetje vorst al effect kan hebben. Maar hoe sterk dat effect is, hangt van veel factoren af. De gezondheid van je batterij, de grootte van je batterij, het materiaal van de behuizing van je telefoon (metaal is in dit geval slechter dan plastic), de manier waarop je je telefoon gebruikt (hoe minder energieverbruik, hoe beter natuurlijk) hoe lang je in de kou blijft en waar je je telefoon bewaart (zie hieronder).

Wat kan ik er tegen doen?

Draag je telefoon bij koud weer in de binnenzak van je winterjas, daar zal hij redelijk warm blijven vanwege je lichaamstemperatuur. Vaak wordt geadviseerd om een powerbank mee te nemen, maar je moet er rekening mee houden dat daar ook een Lithium-ion-batterij in zit, en je dus hetzelfde probleem zult hebben. Het is het beste om gewoon naar binnen te gaan wanneer je merkt dat je telefoon last krijgt van de kou. Je zult zien dat de telefoon, die misschien wel aangaf dat je batterij bijna leeg was, zo weer een halve dag mee

kan gaan wanneer het een poosje op kamertemperatuur is, zelfs zonder 'm aan de oplader te leggen. Het is trouwens nog goed om te benadrukken dat je batterij geen schade kan oplopen door koud weer, het zorgt enkel voor tijdelijk ongemak.

Bron: Delta

Vermoedt u dat iemand in uw omgeving eenzaam is en wilt u iets doen?

Lees hier onze tips:



Veel ouderen voelen zich eenzaam. Ze missen een hechte, emotionele band met anderen. Of ze hebben minder contact met mensen dan ze zouden willen. Kent u een eenzame oudere en wilt u graag helpen? Wij geven u wat tips.

Begin een praatje:

85 procent van de eenzame ouderen vindt het moeilijk om over eenzaamheid te praten met anderen. Dat blijkt uit onderzoek van het Ouderenpanel. Ouderen vinden dat er veel onbegrip over eenzaamheid bestaat. Begin eens een praatje en wees niet bang om het onderwerp aan te snijden. U kunt luchtig vragen of er genoeg bezoek komt. Vraag door, ook als de antwoorden aarzelend komen.

Toon belangstelling:

Laat het niet bij dat eerste praatje, maar ga een keer op bezoek. Drink een keer koffie samen, of bied aan om een boodschap te doen. U kunt ook een kaartje sturen, of een tijdschrift brengen. Een beetje aandacht maakt al een groot verschil.

Draag ideeën aan:

Je moet ze maar weten te vinden: de activiteiten die in de buurt worden georganiseerd. Misschien kunt u wijzen op de lokale initiatieven in het buurthuis. Of in ons geval, wijs ze op de thema middagen van onze vereniging Senioren Vereniging Souburg en Omstreken.

Wellicht kan dat ze helpen om toch in contact te komen met anderen en zo toch weer wat plezier in hun leven krijgen.

Vraag zelf ook iets:

Iedereen wordt graag aangesproken op zijn eigen kracht. Misschien kan de oudere iets voor u doen? Denk aan kleine dingen als het aannemen van een pakje, of water geven aan de planten als u wat langer weg bent. Wellicht komen er andere ideeën naar voren, als u eenmaal in gesprek bent.

Meer dan een miljoen Nederlanders weleens eenzaam:

Eenzaamheid komt niet alleen voor bij ouderen. Meer dan een miljoen Nederlanders voelt zich weleens eenzaam. Diverse organisaties bieden hulp bij eenzaamheid. Ze hebben hun krachten gebundeld in de [Coalitie Erbij](#). Op de website [Eenzaam.nl](#) vindt u ook meer informatie over eenzaamheid.

Bron: [ikwoonleefzorg.nl](#)

Porthos terug in Vlissingen:



Met ingang van 1 januari 2020 zijn de taken van Porthos weer terug bij de gemeente Vlissingen. Dit betreft hulp en

ondersteuning vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) of Jeugdwet.

Contactgegevens

Team Wmo en Jeugd

Telefoon: (0118) 48 70 10;

E-mail: wmojeugd@vlissingen.nl;

Website: www.vlissingen.nl/wmojeugd;

Bezoekadres: Paul Krugerstraat 1, 4382 MA

Vlissingen (naast de entree zit ook een rolstoellift);

Postadres: Postbus 3000, 4380 GV Vlissingen

Openingstijden:

Maandag tot en met donderdag: 8.30-17.00 uur;

Vrijdag: 8.30-12.00 uur.

Bron: *Nieuwsbrief Gemeente Vlissingen*.

Welkom bij de Koepel Gepensioneerden:



De grootste seniorenorganisatie in Nederland, met voor de belangenbehartiging inzetbare deskundigheid

op de terreinen pensioenen en inkomen, zorg, welzijn en wonen. Aangesloten zijn ruim 150 organisaties van gepensioneerden en de seniorenorganisaties KBO-Brabant en **FASv**.

Dit is de eerste nieuwsbrief van Koepel Gepensioneerden. In beginsel zal elke vier weken een nieuwsbrief worden samengesteld. Vanzelfsprekend zal een extra nieuwsbrief verschijnen wanneer daartoe aanleiding is.

Pensioenen

Voortgangsrapportage pensioendossier

In het eerste artikel van de Koepel nieuwsbrief wordt u op de hoogte gehouden van de vorderingen in het pensioendossier. Van deze

rapportage is een pdf document gemaakt, dat u [hier](#) kunt downloaden. Tevens kunt u kennisnemen van de [brief](#) die wij aan de klankbordgroep en stuurgroep pensioendossier hebben gestuurd als reactie op de Netspar-notitie "Betaling van de Marktwaaarde".

Koopkracht:

NIBUD-rapport: gepensioneerden nog steeds onder aan de ladder van de koopkrachtstijging
Dat is de conclusie na het lezen van het persbericht dat het NIBUD deze week lanceerde naar aanleiding van de nieuwste koopkrachtberekeningen die het voorlichtingsinstituut heeft gedaan.

De koopkracht van gepensioneerden blijft achter bij die van bijvoorbeeld werkenden met kinderen. Laatstgenoemde groep gaat er over het algemeen 2% op vooruit terwijl gepensioneerden vaak minder dan 1% koopkrachtstijging hebben. Om het persbericht van het NIBUD te lezen, klikt u [hier](#). In het persbericht kunt u ook het koopkrachtplaatje downloaden voor 100 voorbeeldhuishoudens en 17 voorbeeldhuishoudens van zelfstandigen.

Bijbelse tekst:



De pastor geeft een etentje en verheugt zich op het varken aan het spit, maar weet ook dat meerderen dit enorm lekker vinden en er zich graag te goed aan willen doen.

Daarom stelt hij voor, dat men eerst een bijbel tekst uitspreekt en naar gelang een stukje vlees neemt.

Hij vervolgt: "Petrus hakte een oor af." De pastor snijdt het oor van het varken af en begint smakelijk te eten.

De koster denkt watertandend na, neemt een paar servetten, legt deze over het varken en zegt: "Maria wikkeld het Kind in doeken en vluchtte...."