



De tuin met vijver van Rita de Jong

**In dit nummer**

2.  
*Zicht op het einde?*  
*Praten over later*
3.  
*Kennis maken met... Rita de Jong*
4.  
*Van de PCOB bestuurstafel*  
*Beste wandelaars*

5.  
*Leef3.nu voor een lang leven thuis*  
*De middaglezing van Jan van der Schueren*
6.  
*Nieuws van de reiscommissie*
7.  
*Bericht van de museumgroep*
8.  
*Een liedje met de letter U*  
*Workshop kerstkaarten maken*

## Zicht op het einde?



### Wie herinnert zich nog de film *Amour*, een prachtige film van Michael Haneke.

Het gaat over een gelukkig ouder echtpaar. Op een dag slaat het noodlot toe, de vrouw wordt door een beroerte getroffen en verandert van een mooie oude wijze dame in een lastig en onhandelbaar persoon, helemaal afhankelijk van haar man. Deze neemt de zorg voor haar serieus, vol liefde verwisselt hij haar luiers, voert haar en zingt liedjes voor haar. Het is zwaar, maar in de film mooi om te zien. De aftakeling gaat voort en op het einde van de film verstikt de man zijn vrouw met een kussen en maakt dan ook een einde aan zijn eigen leven.....

Een jaar of 8 geleden stierf een goede vriendin van mij in het verpleegtehuis, dat ze daarin terecht kwam was niet haar eigen keus, maar het gevolg van een val waarbij ze haar heup had gebroken. Sinds de dood van haar man spraken we vaak over haar eigen sterven en natuurlijk wilde ze dat het liefst in haar eigen huis en bed. We hadden het over haar levenstestament waarin ze deze wens zou vastleggen en dat ze dat met haar huisarts moest bespreken. Zover is het niet gekomen, door de val en de opname in het verpleegtehuis, stierf ze op een plek die ze niet had gewild.

De dood blijft een mysterie, evenals het leven zelf, dat is niet een maakbaar proces. Maar we kunnen wel keuzes maken.

Dat vraagt wel van ons dat we nadenken over ons eigen leven en sterven en daar met onze dierbaren over spreken, ook om dit op schrift te zetten. Een gesprek met je huisarts is ook aan te bevelen, wil je, als je ziek wordt, nog zo lang mogelijk doorbehandeld worden? Is dat zinvol, voegt het iets toe aan je leven. Artsen zijn opgeleid om je te genezen, maar als je oud bent geworden is dat niet zo zeker meer dat dat mogelijk is. Dan wordt het een verlenging van het ziekteproces. Stel die vragen ook aan de specialist die je behandelt. Het gaat hierbij vooral over de kwaliteit van je leven. Als de dingen niet gaan zoals we hadden gehoopt en gepland, kunnen we de schok en teleurstelling zien als een ontwaken, met beter zicht op de werkelijkheid.

Als je je sterfelijkheid onder ogen ziet en niet uit de weg gaat, komt er ruimte en creativiteit. Door de dood van mijn vriendin ben ik gaan nadenken over mijn eigen wensen. En samen met mijn kinderen heb ik ze opgeschreven, ben met mijn huisarts gaan praten en heb ik een kopie van mijn levenstestament aan hem gegeven, samen met de wens om mij niet te reanimeren. Ik ben ook een niet-reanimeer penning gaan dragen. Ieder jaar hebben ik een gesprek met mijn huisarts over deze dingen, en in al die jaren ben ik er hetzelfde over blijven denken.

Euthanasie zou niet zo'n taboe moeten zijn in onze maatschappij, we hoeven toch niet allemaal honderd te worden.

Het is jammer dat in beschaafde landen als het onze, de keuze van ouderen om zelf op een zachtvaardige en liefdevolle manier afscheid te nemen van het bestaan, nog steeds onder het Wetboek van Strafrecht valt.  
*Marion van Hees*



## Praten over later

**Op 19 oktober komt Sytske Stoop, coördinator mantelzorg bij Indebuurt033, een workshop geven, met als thema: "Praten over later!"**

Zij doet dit aan de hand van een set vragen over het leven en zorgen voor elkaar. Het wordt een soort lopend praatje over later, met als titel **"Nu en straks. Wandel er eens over!"**

**In onze sociëteit Amersfortia, Scheltussingel 81 (met belletje)**

Aanvang 14.00 uur (twee uur).

Graag opgeven bij: [secretariaat@kboamersfoort.nl](mailto:secretariaat@kboamersfoort.nl) of telefonisch 06 57923607

Kosten € 5,00 incl. koffie/thee

te voldoen op rek. nr. NL 47 INGB 0007316757 t.n.v. KBO-Amersfoort

## Colofon KBO

Voorzitter: Marion van Hees  
mavanhees@kpnmail.nl  
Penningmeester: Martin Palte  
penningmeester@kboamersfoort.nl  
Bank: NL 83 INGB 0002519265  
t.n.v. : KBO Amersfoort-Nijkerk.  
Secretariaat/2e penningmeester  
Ruby Davies  
Leeghwater 57  
3825 MR Amersfoort  
06-57923607  
secretariaat@kboamersfoort.nl  
Ledenadministratie:  
Gerard Dorrestijn  
ledenadministratie@kboamersfoort.nl  
Locale Website:  
www.de-senior.nl  
Bezorging Magazine:  
Alleen voor KBO leden:  
Janny Duffels, 033-4755907  
Redactie NIEUWS & INFO:  
Margreeth Sjamaar  
Thea Palte  
redactie-info@kboamersfoort.nl  
Productie NIEUWS & INFO:  
Remmelt van Heerde  
Reiscommissie Elly en Joke  
Joke Pot 033 4570160

Er zijn deze maand geen mutaties bij de KBO

# Kennis maken met ... Rita de Jong



Toen ik Rita vroeg of ik haar mocht interviewen begreep ze niet waarom. 'Ze had toch helemaal niets bijzonders!'. Nou ik weet het niet, maar op je 85ste een vijver graven in de tuin, is in mijn idee toch wel bijzonder.

Rita had ooit een vijver, ook zelf gegraven, maar die ging lekken en heeft ze dicht gemaakt door er twee bielzen in te doen, die ze met een karretje naar haar huis heeft gesleept en de rest opgevuld met aarde. Maar na een paar jaar miste ze die vijver toch en besloot ze dat er dit jaar maar een nieuwe moest komen.

Dus alle grond weer er uit en de bielzen, ja die moesten ook weg. Overal gevraagd, maar niemand wilde ze hebben, dus heeft Rita met een bijl de bielzen aan stukken gehakt en een voor een met de klike meegegeven.

De vijver verder uitgraven tot de gewenste grootte en verder afgewerkt. Planten er in en hier en daar zag ik een visje. Toen ik er was, was de vijver wat groen geworden door de algen en die wilde ze er uithalen. Dat doet ze dan ook zelf met haar handen om niks te beschadigen. Een hele klus. Maar als Rita iets wil doen, doet ze het ook. Ze is gek op haar tuin en die komt eerst en dan pas het huishouden.

Rita is een positief ingestelde vrouw bij wie het glas altijd half vol is, en wat er ook gebeurt in haar leven, ze probeert er altijd nog iets van te maken. Ze heeft drie kinderen, een dochter en twee zonen, van wie er een in Zwitserland woont en waar ze regelmatig naar toe gaat. Ook met de andere kinderen heeft ze een fijn contact.

Rita is geboren en getogen in Hilversum en had een liefdevolle relatie met haar ouders. Toen ze ouder werd is ze gaan werken bij de Marine waar ze een leuke tijd heeft gehad en waar ze ook nu nog graag over praat. Ze heeft daar veel vrienden gekregen en mede daardoor een rondreis gemaakt door Indonesië. Een van de vrienden was opgegroeid in de buurt van het paleis van de Radja, waar hij vroeger ook speelde. Met zijn vrienden werd hij toen uitgenodigd om in het paleis te komen eten en een nacht te slapen. Rita heeft haar ogen uitgekoken. Wat een grenzeloze luxe in kamers, slaapkamers, badkamers. Zo iets had ze nog nooit gezien. Ook de rechtspraak van de Radja was voor haar zo bijzonder. Arme mensen die op hun knieën voor de Radja verschenen, maar wel door hem werden geholpen. Zo kan Rita nog uren doorvertellen, maar de ruimte in de Nieuws&Info is beperkt. Ze is lid geworden van de KBO omdat de Anbo uit Amersfoort verdween. We hopen dat ze nog lang lid mag blijven.

*Margreeth Sjamaar*



Voorzitter/secretaris

J.J. van der Lee

E-mail:

Jacobus.vanderlee@gmail.com

Penningmeester:

Martin Palte

Betaling contributie op  
bankrekeningnr.

NL83INGB0003761738

Vragen over de bezorging

Magazine of Nieuws&Info

J.W. van Duijvenbode

Tel: 06-53169339

e-mail: janwvd@outlook.com

Lief en Leed:

Mw. J. Arkema

Locale website:

www.de-senior.nl

pcob

Gemeenschappelijk actief

berichten van het bestuur

## Van de bestuurstafel

Wat kunnen we nog genieten van het heerlijke weer en dat in september! Op de achtergrond speelt natuurlijk wel een zekere bezorgdheid over het klimaat. Laten we allemaal proberen daar een steentje aan bij te dragen door te consuminderen. Dat is niet zo moeilijk voor ons als ouderen. De jeugd heeft daar wellicht meer moeite mee.

In de afgelopen weken ben ik bij veel leden op bezoek geweest i.v.m. het vergeten van de contributiebetaling. Het was heel fijn om zo leden direct te spreken. Vaak ging het om ouderen, die zelf niet meer hun administratie deden. Gelukkig waren velen bereid om een machtiging af te geven, zodat voor deze leden het probleem zich volgend jaar niet meer kan voordoen.

Nu er geen acceptgiro meer wordt verzonden moet er extra worden opgelet dat de contributie op tijd wordt betaald. We gaan daarom het in 2024 iets anders regelen. Of u geeft een machtiging af of u moet de contributie voor 1 april voldoen. Zo niet dan sturen we een herinnering maar komt er € 2,50 bovenop de normale contributie vanwege de extra kosten die het veroorzaakt. Laten we vooral proberen dit te voorkomen door een machtiging af te geven. Als u even belt naar 06-21638452 zorg ik dat het formulier in uw bus valt. In een volgend nummer van Info hoop ik u te informeren over de wijze waarop de Kerstviering voor onze leden wordt georganiseerd.

Jan van der Lee

### Nieuwe leden

Dhr. G.L. Fortuyn  
Mevr. A. Fortuyn-Beeuwkes  
Dhr. H. van der Meij  
Mevr. N.A. van der Meij-Smit  
Mevr. W.H. Nijen Twilhaar

*Wij heten u van harte welkom en hopen u te mogen ontmoeten bij onze activiteiten*

### Overleden

Mevr. H. W. Timmerman  
Mevr. C. W. M. van Leeuwen-Grollo

*Wij wensen de familie, vrienden en kennissen veel sterkte.*

### Verhuisd

Mevr. A. J. Baardewijk-Korpershoek



## Beste wandelaars

**Op dinsdag 10 oktober wandelen we "Het Stoetenwegenpad".  
Dit is een klompenpad van 11 km.**

We vertrekken om 9.33 uur van het station in Amersfoort met bus 56 richting Driebergen-Zeist.  
Graag 10 minuten van te voren verzamelen VOOR het station bij de bushaltes.

De kosten zijn € 3,50 hiervoor krijg je een kop koffie.

Vergeet niet een lunchpakket mee te nemen voor onderweg.

Opgeven bij Wil Jonk: 033 4726020/06 44084065 of

E-mail: wjonkbrouwer@gmail.com

*Veel wandelplezier en groeten van Toos, Ria, Riet en Wil*

**Jammer dat de wandeling van donderdag 7 september niet door kon gaan vanwege de hitte.**

Jullie houden deze wandeling nog tegood. We hebben iedereen afgebeeld.

# Leef3.nu

## 'Voor een lang en prettig leven thuis'



**De wens van vrijwel iedereen die ouder wordt is om zo lang mogelijk prettig thuis te blijven wonen.**

Om dit te realiseren zijn verschillende zaken belangrijk. Denk daarbij aan het veilig maken van uw huis, fit blijven, gezond eten, sociaal en mentaal actief blijven of het regelen van uw financiën.

**Hierbij kan Leef3.nu u ondersteunen.**

Leef3.nu is de ledenorganisatie van zorgorganisatie Beweging3.0.

Er is van alles mogelijk om uw zelfredzaamheid te behouden en uw huishouden te organiseren. Denk daarbij aan personenalarmering, maaltijden aan huis, hulp bij de belastingaangifte, een kapper aan huis en nog veel meer.

Om deze diensten aan te kunnen bieden werken we samen met betrouwbare partners. Voor leden zijn er mooie kortingen. Zo hoeven leden bij de maaltijdservice geen bezorgkosten te betalen en ontvangt u een ledentarief bij uw rijbewijskeuring en bij hulp bij uw belastingaangifte.

Leef3.nu organiseert activiteiten en workshops die bijdragen aan uw zelfredzaamheid en welzijn. Denk daarbij aan onze workshops "Online Musea bezoeken" en "Het Nabestaandendossier".

Bij de Gezondheidscheck kunt u uw BMI, cholesterol, bloedsuiker, bloeddruk en HB-gehalte laten controleren en er is LEEFFit met sportlessen speciaal voor senioren. Door middel van onze e-nieuwsbrief houden we u op de hoogte van activiteiten en actuele informatie over de diensten.

Soms is het goed om stil te staan bij hoe u uw dagelijkse leven ervaart en daarover te kunnen praten. Daarvoor hebben we bij Leef3.nu onze Leefconsulent. Geregeld bezoekt ze leden thuis en voert dan waardevolle gesprekken. Ze gebruikt daarbij de LEEFScan. Met deze scan worden alle belangrijke onderwerpen op het gebied van wonen, welzijn en zorg besproken. Dit leidt vaak tot nieuwe inzichten.

**Meer weten?**

**Kijk op [www.leef3.nu](http://www.leef3.nu) of bel naar 033 – 469 23 23.**

## De middaglezing met Jan van der Schueren

**Hij vertelt over zijn Lidmaatschap van de Orde van Malta**

**Op donderdagmiddag 26 oktober a.s. om 14:30 uur zal Jan van der Schueren een lezing geven in de pastorie van de Martinuskerk in Hoogland.**

De maand oktober is de maand van de rozenkrans. Deze lezing zou 3 jaar geleden plaats vinden maar corona gooide daar helaas roet in het eten.

We gaan daarom op herhaling en wij gaan u op deze middag meenemen naar de betekenis van het Lidmaatschap van de Orde van Malta.

Jan is sinds 1995 lid van de Orde van Malta, Associatie Nederland en sindsdien, gaat hij mee als vrijwilliger met de Maltezer bedevaarten naar Lourdes.

### **De lezing**

Op deze middag gaat hij meer vertellen over de orde van Malta en over de Bedevaart van de Orde. De lezing begint om 14.30 uur (half drie). Om 14.00 (twee) uur is de pastorie open. U kunt dan vooraf een kopje thee of koffie drinken. Na afloop vragen we u om een

Energieke bijdrage.

Als richtbedrag geven we u mee om € 5,- te geven. Hiermee komen we uit de kosten, om dit soort activiteiten te kunnen te blijven organiseren. Misschien kunt u meer geven. Voor iemand die dit bedrag niet kan missen. Dit doen we vanuit de Martinus gedachte: het delen van de Martinusmantel.

**Meer informatie over de pelgrimageris is te vinden op de site:**

**<https://ordevanmalta.nl/bedevaart-naar-lourdes/>**



# Nieuws van de reiscommissie (Joke en Elly)

**Omdat deze Nieuws&Info pas eind september uitkomt heb ik in de info van augustus de vertrektijden enz. al omschreven voor de modeshow bij Vander Klooster op 4 oktober!**  
Omdat de reis vol is kunt u zich niet meer opgeven!!

Vertrektijden nogmaals:

9.00 uur Stastokerf,

9.10 uur Klokhuis,

9.20 uur Otto Scheltusflat,

9.30 uur Station (touringcarplaats).

**Op 16 oktober begint onze 5 daagse reis naar Nieheim!**

**Voor de duidelijkheid:**

**We vertrekken om half tien (9.30 uur)**

**vanaf Centraal Station Amersfoort (touringcarplaats).**

Omdat Rick onze chauffeur van Eemlandreizen al uw bagage en rollators (duidelijk voor u herkenbaar) netjes in de bus wil zetten **vragen wij u uiterlijk om negen uur (9.00 uur) aanwezig te zijn!!!**

We hopen op mooi najaarsweer en prachtige herfstkleuren.  
Uw reiscommissie Elly en Joke hebben er alles aan gedaan om hopelijk een fantastische reis te hebben!!!



## Verslag van 2 reisjes

Kersen eten in de Betuwe, die tocht  
klauteren in de boom dat mocht.  
Grote kersen, hele lekkere verse  
Bij de koffie een lekkere flap  
met warme kersen, mmm heerlijke hap.  
Bakkies vol kersen mee  
dus nagenieten met ons twee.  
We maken het wat kort  
anders aan briefpapier het schort .

Volgende trip, de stoomtrein Hoorn Medemblik  
Incl geneesheer met een grote sik  
Een pilletje hier, een pilletje daar  
Hartzeer, zweetvoeten, u zegt het maar!  
Dus allemaal weer genezen  
en de pilletjes mateloos geprezen.

En kwamen ook langs Opperdoes,  
De lekkerste aardappel, kookt niet tot moes!  
In het museum, echt een pracht  
Gingen op de foto in oude dracht.  
Ouwe locs in restauratie en nog meer.  
Allemaal vrijwilligers in de weer.  
O ja niet vergeten, daarvoor werd er ook nog iets gegeten.  
De lunch onderweg in HET restaurant.  
Zijn we altijd vaste klant!  
Alleen, we misten toch wel wat:  
die kroket, zo lekker die je daar altijd at.  
Hoe kan dat nu gebeuren  
Kunnen we echt niet goedkeuren  
Dus meisjes van de reisjes  
Het wordt....kroket anders raken we van de wijsjes.  
Maar toch vrolijk en gezond  
In de bus met onze kont. dank voor het aangenaam verpozen.  
Volgende trip kunnen we onze energie weer lozen.  
*Henny en Ineke*



**Tijdens een van onze busreizen las de chauffeur van de bus dit verhaaltje voor.  
Wij vinden het erg leuk en wij willen het u daarom niet onthouden.**

*Soms hebben senioren het idee dat ze niet meer zo belangrijk zijn voor de maatschappij.  
Ik hoorde een mooi versje waarin op een komische manier werd beschreven dat de  
ouderen een fortuin waard zijn!*

*Wij hebben zilver in onze haren,  
goud in onze tanden en gas in onze darmen.  
Stenen in onze nieren, lood in onze schoenen en kalk in onze nagels.  
Staal in onze heupen en plastic in onze knieën.  
Vol met dure medicijnen lijken we wel op goudmijnen.  
Een mens met zoveel mineralen zal het jaar 300 wel halen.  
Daarom ga fier door het leven, neem kritiek op als een spons.  
Want door de net genoemde rijkdom draait de economie nog steeds op ons!*

## Bericht van de museumgroep

Voor de leden van de KBO EN PCOB.

### Op dinsdag 3 oktober naar Haarlem, voor de tentoonstelling "Blik op Haarlem" in het Frans Hals Museum.

We lopen van het station in ongeveer 15 minuten naar de Grote Markt voor koffie. Als er plaats is in het restaurant kijken we uit op de Grote of Sint-Bavokerk, een laatgotische kruiskerk uit 1370.

Deze kunnen we bezoeken en de enorme ruimte ervaren. Entree € 5,00.

Mogelijk is er een animatiefilmpje over de geschiedenis van Haarlem. Daarna lopen we in ongeveer 15 minuten naar het Frans Hals museum.

De tentoonstelling geeft een overzicht van vergezichten en stadsgezichten van Haarlem e.o. rond 1550-1650, met schilders o.a. G. Berckheyde, J. Ruisdael. Ook de rest van het museum met veel werk van Frans Hals is de moeite waard.

#### **Ik heb nog gekeken voor een rondvaart.**

Die is er: 50 minuten en kost € 18,00.

We kunnen ter plekke bekijken of dat binnen de tijd past.

We nemen de trein van 09.56 uur (vier minuten voor tien) uit Amersfoort, met een overstap in Amsterdam. We zijn dan om 11.00 of 11.30 uur in Haarlem. Meereizen met korting is mogelijk.

Geef dit van te voren aan.

Graag opgeven per mail: svanderglas1234@gmail.com of per telefoon nr. 06-83 033 166

Introducees welkom.

*Tot dan! Sietske vd Glas*

### **Ons tweede bezoek is op zaterdag 4 november naar het Drents museum in Assen.**

De tentoonstelling "met Vincent op reis". Is die maanden in Drenthe met tekeningen aquarellen en schilderijen uit die periode, sept -dec 1883.

We nemen de doorgaande trein. Van 10 uur of 11 uur.

Op zaterdag terug geen tijdsrestricties.

In de volgende Nieuws&Info meer details.

*Groet, Sietske vd Glas*



De Grote Markt Haarlem in 1696, Schilderij van Gerrit Adriaensz. Berckheyde



# Een liedje, een verhaaltje en een recept met de letter U

tempo: rustig  
kwart noot = 110

Voice

Un dun dip, in - ne kan - ne kip,

in - ne kan - ne dob - bel - man - ne, un dun dip.

*Un dun dip  
inne kanne kip  
inne kanne dobbelmanne  
un dun dip.*

Dit kinderliedje werd rond 1880 opgetekend uit de mondelinge overlevering door J. Goeverneur (1809-1889) en opgenomen in zijn liedboek Kinderdeuntjes (1880). De liedschrijver en de datering van het liedje zijn onbekend.  
(Oudste vindplaats (Nederlandse Liederenbank)

De algemene eisen van een kinderlied zijn gelijk aan die van een eenvoudig volkslied.  
Het rijmschema is bijna altijd *aa-bb* of *a b a b*.

De tekst heeft geen betekenis; het rijmt gewoon lekker.  
Het lied werd wel gebruikt als aftelrijmpje.

## Een herfstsoepje:

### Zoete aardappelsoep

Een simpele maar overheerlijke soep met zoete aardappel.  
Bereidingstijd: 30 minuten  
Recept voor: 2 personen

### Benodigheden

- 500 gr zoete aardappels
- 100 gr wortel
- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 200 ml kokosmelk
- 600 ml bouillon bijv. groenten
- 1/2 tl gember
- 1 tl kerrie
- zout en peper

### Bereidingswijze

- Schil de zoete aardappels en snijd de aardappels in blokjes.
- Snipper de ui en snijd de knoflook fijn.
- Snijd de wortels in stukjes.
- Giet een scheutje olie in een soeppan en voeg de ui en knoflook toe.
- Voeg na 2-3 minuten de zoete aardappel, wortel, bouillon en kruiden toe. Breng de soep aan de kook en kook de soep ongeveer 15 minuten totdat de zoete aardappel zacht is.
- Pureer de soep met een staafmixer en voeg de kokosmelk/kookroom toe. Meng kort door elkaar.

### Tip(s)

Lekker met bijvoorbeeld (vegetarische) balletjes of zelfgemaakte kipballetjes.



## Workshop kerstkaarten maken met Lia van Dijk

Lia zal laten zien hoe er met oude kerstkaarten nieuwe gemaakt kunnen worden. Lia zorgt voor al het materiaal, karton, afbeeldingen, enveloppen enz.

**U hoeft zelf niets mee te brengen.**

De kosten zijn € 5,00 p.p.

**Op donderdag 9 november om 14.00 uur in de Sociëteit.**

Scheltussingel 81, 2de verdieping.

Opgeven bij Margreeth Sjamaar 0334723570, margreeth.sjamaar@hetnet.nl

### Uiterlijk kopij inleveren in 2023 en verschijningsdatums

nummer	kopij vòòr	bezorging op
2309	09-10-2023	26-10-2023
2310	13-11-2023	30-11-2023

U kunt de laatste edities  
van ons blad bekijken op  
[www.de-senior.nl](http://www.de-senior.nl)