

Nummer 2607 - september 2026



Foto: Henk van der Vuurst - Een mooie dag in augustus op de Gooise heide

In dit nummer

- 2 Berichten van het bestuur*
- 3 Nostalgie - De blauwe schoentjes*
- 4 Shantymoor Westenwind Amersfoort - Blijf in balans (SR0)*
- 5 Het binnenland van Suriname*
- 6 Het reisje van 9 september - Expositie over Gerard van Honthorst*
- 7 Paddenstoelen, veelzijdig en gezond*
- 8 Het kleine huisje aan de spoorlijn*

Berichten van het bestuur



*Van de voorzitter KBO Amersfoort/Nijkerk
Ans Huijbregts-Krijnen*

De zomer is dit jaar warm en heet, zelfs de hond, die ik te logeren had, wilde niet wandelen.

We zullen maar hopen dat er toch spoedig weer regen gaat vallen want het is zo droog dat de bomen zelfs hun bladeren al laten vallen.

Onze boeren, groente- en bloementelers hebben grote zorgen, geen water bijna meer voor heel veel bedrijven. We zullen het allemaal merken de komende tijd.

Maar laten we niet te veel mopperen het komt en is zoals het is.

Wij als bestuur zijn al weer druk bezig om veel dingen te regelen.

Toch maak ik me zorgen over de toekomst.

We worden allemaal ouder en kunnen niet alles meer.

U die dit leest, bent lid en heeft u tijd om eens mee te kijken om het bestuur met wat taken te ondersteunen, of in een activiteiten commissie mee te gaan werken, of heeft u goede en leuke voorstellen? U mag uw eigen talent meenemen en dat samen met elkaar delen om samen voor onze leden een mooie organisatie in stand te houden. We zijn op dit moment heel kwetsbaar en er zijn te weinig mensen in het bestuur.

Wij hebben zoveel leden, laten er een paar zijn die ons willen helpen.

Kom eens naar de soos, we beginnen op de derde donderdag van september met een vrolijke middag met het Shantykoor, zoals vermeld staat in deze Nieuws&Info. Koffie en thee staan elke donderdagmiddag klaar.

Het zou toch mooi zijn als we in het nieuwe jaar enkele onder u mogen voorstellen, om samen met elkaar door te gaan,

Op naar het 75 jarig bestaan met de nieuwe naam.

Maakt u het waar??? U mag mij ook altijd bellen of mailen

Een bezorgde groet *Ans Huijbregts-Krijnen*

Ga niet terzijde staan.

Zeg niet: mijn tijd moet nog komen

Vandaag leef je, Nu is het je tijd.

Stel je pracht niet uit.

Laat geen bloei kansen voorbijgaan.

Hoe je omstandigheden ook zijn.

Luisterrijk mag je voor de dag komen.

Indrukwekkend mag je zijn.

Onderschat jezelf niet.

Begaafd ben je. Zeer begaafd.



***Geopend op donderdagmiddagen van 14.00 – 16.00 uur
Gebouw Amersfortia, Scheltussingel 81, Amersfoort***

Colofon KBO

Voorzitter: Ans Huijbregts-Krijnen
ans.krijnen47@gmail.com
Penningmeester: Martin Palte
penningmeester@kboamersfoort.nl
Bank: NL83 INGB 0002519265
t.n.v.: KBO Amersfoort-Nijkerk.
Secretariaat:
Margreeth Sjamaar-Ganzevles
margreeth.sjamaar@hetnet.nl
Secretariaat/2e penningmeester
Ruby Davies
Leeghwater 57
3825 MR Amersfoort
06-57923607
secretariaat@kboamersfoort.nl
Ledenadministratie:
Gerard Dorrestijn
ledenadministratie@kboamersfoort.nl
Lokale website:
www.de-senior.nl
Bezorging Magazine:
Janny Duffels, 033-4755907
Redactie NIEUWS&INFO:
Margreeth Sjamaar-Ganzevles
Elize Borsten - de Broekert
redactie-info@kboamersfoort.nl
Ontwerp en productie NIEUWS&INFO:
Remmelt van Heerde
Reiscommissie Elly Hakstege
033-4556313

Nostalgie



De blauwe schoentjes

Ergens tussen mijn 14de en 15de verjaardag maakte mijn moeder een jurk voor mij. Nu deed ze dat wel vaker maar deze was van een prachtige lichtblauwe kleur. De witte sandalen die ik pas had gekregen pasten er prima bij, maar ik had bij de schoenenwinkel een paar prachtige lichtblauwe ballerina's zien staan. Ze stonden een beetje apart op een donkerblauw fluwelen doek en kostten 29,95 gulden. Dat was een kapitaal indertijd. De duurste sandalen waren toen ongeveer 12,95 gulden dus deze schoenen waren een onbereikbare droom.

Hoewel... Ik ging op zoek naar een baantje, voor de vakantie. Dat viel nog niet mee want ik was eigenlijk een beetje te jong, maar vrienden van mijn ouders hadden een chocoladefabriek(je) en daar mocht ik drie weken komen werken voor 10 gulden in de week.

Het was een soort imitatie chocolade dat ze daar maakten, dat naar het buitenland ging, maar het waren op dat moment wel Sinterklaaspoppetjes en Pietjes, dus waar het dan naar toe ging weet ik niet. Ik weet nog wel dat ik de kinderen beklagde die dat kregen, want het was niet te eten.

Ik moest die poppetjes inpakken in staniool papier bedrukt met de afbeelding van Sinterklaas en Zwarte Piet. Dat was heel precies werk, want het staniool mocht niet breken want dan kon je het weggooien. Zo werd het in grotere fabrieken ook gedaan, allemaal handwerk en als er iets brak lijmde de medewerkers het gewoon weer aan elkaar want dat werd van je loon afgetrokken. Ik heb later nooit meer van die chocoladepoppetjes gekocht omdat ik wist hoe dat ging. Nu komt er geen mensenhand meer aan te pas. Maar bij ons ging dat wel goed en we braken bijna nooit iets. Het was daar ook gezellig, kleinschalig met de baas, een opzichter en twee bedienden en dan ik er bij.

Na drie weken iedere ochtend vroeg opstaan en tot laat werken had ik 30 gulden verdiend. Ondertussen was ik nog wel eens gaan kijken of die schoenen er nog stonden, maar er was weinig kans dat die verkocht zouden worden met die prijs, dus toen ik mijn dertig gulden had ging ik spoorlags naar de winkel en had mijn felbegeerde schoenen. Beeldschoon was het samen met mijn blauwe jurk. Ik heb die schoenen gedragen tot de blauwe verf er af ging en toen heb ik ze zwart laten verven. Tot dat ze op de draad waren versleten en de schoenmaker zei dat hij er nu toch echt niks meer aan kon doen. Ik vertelde dit verhaal een keer aan mijn kinderen om te laten zien dat wij het toch wel een stuk minder hadden vroeger dan zij nu. Mijn zoon was niet onder de indruk hij zei: 'Nou ja dat was in de pre-historie'.

Margreeth Sjamaar-Ganzevles

Nieuw lid

Dhr. M. van der Loo
Mevr. M. van der Kletersteeg

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

Overleden

Mevr. J. Pot-Kraaienest
Mevr. R. Fehrmann (Zr.)
Mevr. M. Hazelzet
Dhr. J.J.F. Froonhoff
Mevr. J.E. Jörg-Overbeek

Wij wensen de familie, vrienden en kennissen veel sterkte.

Verhuisd

Mevr. E.U. de Quay-Sneep
Dhr. M.G.J. Kreijne
Mevr. E.T. Kreijne-Braber
Dhr. H. Ruizendaal



Shantykoor Westenwind Amersfoort

Op donderdag 17 september
in onze soos.



De leden van het Shantykoor Westenwind zingen vanaf 2002 de mooiste Shanty liederen over de zee en de zeilvaart. Nederlandse, maar ook Engelse nummers staan op hun repertoire.

Ze kijken met veel plezier uit om voor ons op te treden.

Er zijn twee delen, van 14.15 tot 14.45 uur, dan een pauze van 30 minuten en daarna van 15.15 tot 15.45 uur.

Wij nodigen ook de nieuwe leden van onze vereniging uit om eens een kijkje te nemen in onze sociëteit.

Het Shantykoor lijkt ons daarvoor een mooie gelegenheid.

Opgeven bij Ruby Davies, bij voorkeur per e-mail, secretariaat@kboamersfoort.nl of 06-579 236 07.

Uw bijdrage is € 5,00 per persoon, over te maken op rekening NL47 INGB 0007316757 t.n.v. KBO Amersfoort.

Blijf in balans en voorkom vallen

voor een actief en zelfstandig leven



Wist u dat er in Amersfoort jaarlijks zo'n 1200 mensen van 65 jaar en ouder ten val komen? Voor sommigen betekent dat blijvend letsel of zelfs verlies van zelfstandigheid. Gelukkig kunt u hier zelf iets aan doen! **De gemeente Amersfoort ondersteunt daarom het programma 'Sterker Staan Eemland en de cursus In Balans'.**

Die bestaat uit 10 weken 2 keer per week trainen met een fysiotherapeut op spierkracht, lichaamsgevoel en ontspanning. Om spierkracht te verbeteren is het nodig om 2 keer per week te trainen. Hiernaast het totale cursusschema. De cursus in het Brandpunt is al vol, maar de andere cursussen nog niet.

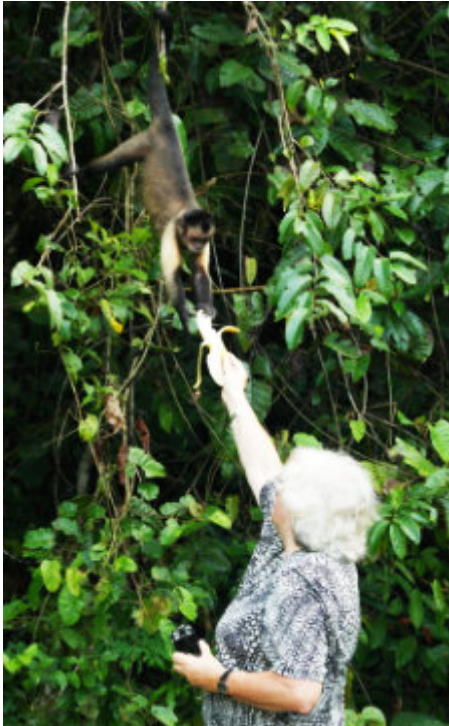
Mensen, die de cursus hebben gedaan staan steviger op hun benen en hebben veel meer zelfvertrouwen gekregen.

U kunt bellen naar 06-17455323 of mailen naar hzuiderduin@sro.nl voor informatie of om u op te geven.

Wijken	Locaties	Start data
Liendert	Amerena	
Di: 15.00-16.00		
Vrij: 11.30-12.30		Start 25 augustus
Vermeer- Berg- Leusderkwartier	AIJV	
Di: 9.30-10.30		
Vrij: 11.00-12.00		Start 8 september
Hoogland	De Inham	
Di: 13.30-14.30		
Vrij: 13.30-14.30		Start 22 september
Nieuwland	Kosmonaut studio's	
Di: 13.30-14.30		
Do: 13.30-14.30		Start 17 september
Randenbroek Schuilenburg	Het Klokhuis	
Di: 15.15-16.15		
Vrij: 11.00-12.00		Start 15 september
Kattenbroek	Het Brandpunt	
Di: 10.45-11.45		
Do: 15.30-16.30		Start 8 september
Randenbroek Schuilenburg	De Schuilenburghut	
Ma: 12.15-13.15		
Do: 12.15-13.15		Start met een informatiebijeenkomst!
De Hoef/ Schothorst	Projecthuis Madiba	
Ma: 9.30-10.30 of 11.00-12.00		
Do: 9.30-10.30 of 11.00-12.00		Start 20 juli
Liendert	De Zwaluw	
Ma: 11.00-12.00		
Do: 11.00-12.00		Start met een informatiebijeenkomst!
Soesterkwartier	De Speeltuinvereniging	
Di: 15.30-16.30		
Vrij: 10.00-11.00		Start 8 september
Vathorst	De Bron	
Ma: 15.30-16.30		
Wo: 15.30-16.30		Start 23 september
NIEUW! Vallen Verleden Tijd	ONS	
Calveen	Voorinschrijven	

Het binnenland van Suriname

Ik kom nu aan een belangrijk onderwerp van mijn reis, het binnenland, het tropisch regenwoud van Suriname.



Net zoals het jaar daarvoor heb ik gelogeed in Resort Anaula dat op een eiland ligt in de Suriname rivier. Vanuit Paramaribo ga je drie/drieënhalf uur met de bus naar de plaats Atjoni aan de Surinamerivier, daar stopt de weg en moet je verder met de boot. Smalle lange boten (korjalen) die door de stroomversnellingen kunnen varen. Het water in de rivier was erg laag zodat de boten moeite hadden om door de stroomversnellingen te varen, maar na wat manoeuvres en gepeddel van de bootsmannen lukte het om er door te komen.

Ik had een grote cabana (huisje) voor mij alleen, vlak bij de gezamenlijke ruimtes, eetzaal enz, zodat ik 's avonds niet ver hoefde te lopen zoals het jaar daarvoor, toen ik helemaal achter op het terrein sliep en met een lantaarntje mijn weg moest zoeken. De manager van Anaula, Patricia, had het goed voor mij geregeld. Het was een leuk weerzien met de gidsen van het vorig jaar, Bernhard, Reinier en Cordi, veel brassa's (omhelzingen) en dat was mede te danken aan een aantal mensen in Nederland die meegeholpen hebben om mijn dozen te vullen met spullen voor het schooltje en de kinderen van het dorp Nieuw Aurora, waar de gidsen van Anaula vandaan kwamen. Ik heb hen ook verteld dat het niet alleen van mij af kwam, maar dat die mensen mij hebben geholpen om het geld voor alles bij elkaar te krijgen. Op zondag was er een kerkdienst en daar stonden de dozen en werden de kinderen naar voren geroepen en werd er uitgedeeld. Tegen mijn zin moest ik ook naar voren komen, ik had wel van te voren gezegd dat ik het niet wou, maar ja. Later in het dorp was het dan toch wel leuk toen mensen mij een hand kwamen geven, maar het liefste blijf ik toch anoniem. In ieder geval waren de mensen heel blij.

Ook met de regenponcho's die ik had gestuurd waren ze heel erg blij omdat die stevig waren en niet scheurden. Het was ook een erg leuke groep waar ik mee was. We waren maar met 12 personen, waarvan een meisje dat er erg jong uit zag maar toch arts bleek te zijn die in Nickerie ging werken, twee jonge paartjes, twee meisjes die in het ziekenhuis in Paramaribo hadden gewerkt en twee echtparen, met een van die echtparen ben ik bevriend geraakt.

Voor iedere trip vanuit Anaula moet je met de boot gaan varen, naar het dorp voor een excursie, om naar de kerk te gaan, naar de watervallen enz. De traditionele feestavond was deze keer ook erg leuk, de meisjes die dansten, deden dat met veel enthousiasme. Ook de aapjes kwamen 's ochtends uit het oerwoud om hun bananen te halen, ze waren wel een beetje schuw, maar het lukte toch om ze wat te geven. De natuur is natuurlijk overweldigend, ik heb geprobeerd het op de foto te vangen maar dat lukt maar ten dele.

De Marrons van Suriname zijn afstammelingen van Afrikanen die door slavenhalers onder dwang naar Suriname zijn gebracht. Daar bevrijdden zij zichzelf uit de slavernij en vestigden ze zich in het oerwoud, waar ze nog voor een groot deel leven volgens hun Afrikaanse gewoonten. Hun traditionele kleding is de pangi, een omslagdoek die ze als rok gebruiken en vaak een doek om het hoofd van dezelfde stof, een speciaal soort katoen. Ik heb er een paar gekocht, vooral de bewerkte zijn heel mooi met figuren er op genaaid. Ook mannen hebben het maar dragen het over de schouder. En als een vrouw veel van haar man houdt maakt zij een extra mooie voor hem. Zo kwam een van de gidsen het vorig jaar met een prachtig bewerkte doek om en vertelde trots dat een van zijn vrouwen dat voor hem had gemaakt.

Het dorp Nieuw Aurora is een christelijk dorp, maar grenst aan een traditioneel dorp, dat kun je zien aan de huizen die bij het Chr. dorp naar de waterkant gekeerd staan, maar in de traditionele gemeenschap staan de huizen met de achterkant naar het water en is meer besloten.

Overigens leven ze in vrede met elkaar.

Margreth Sjamaar-Ganzevles

Nieuws over het reisje van 9 september

Op 9 september hebben we een wel héél bijzonder reisje!

U kunt thuis nog rustig koffie drinken want we vertrekken pas om 10.00 uur van het Stastokerf.

We rijden een mooie tocht naar Brabant naar de Beekse Bergen in Hilvarenbeek.

Bij restaurant De Hooikar in Gilze gebruiken we de lunch met kroket. Na de lunch rijden we naar Hilvarenbeek voor een Safari met de touringcar door het unieke natuurpark de Beekse Bergen. We blijven in de bus want onze chauffeuse heeft op de telefoon een app waarop zij alles kan lezen en aan ons door kan geven. We zullen versteld staan van de vele diersoorten die wij tegen zullen komen o.a. leeuwen, neushoorns, jachtluipaarden, olifanten, Maleise beren, kamelen, prewalski paarden, springbokken, en nog veel meer.



Restaurant De Hooikar



*Beekse
Bergen*

Midden in het safaripark waar het veilig is stoppen wij en kunt u een drankje gebruiken.

Niet alleen de wilde dieren zijn adembenemend maar ook de natuur. We zien prachtige water en rotspartijen en zeldzame vogelsoorten. Kortom dit wordt een zeer bijzondere dagtocht. We denken rond 18.00 uur weer in Amersfoort terug te zijn. Kosten voor deze dag € 67,50 p.p. Te voldoen op rek: NL 47 INGB 0007316757 t.n.v. KBO Amersfoort-Nijkerk.

Betaling minimaal 7 dagen vóór vertrek.

Opstapschema: 10.00 uur Stastokerf, 10.10 uur Klokhuis, 10.20 uur Otto Scheltusflat, 10.30 uur Centraal station (touringcarplaats).

U kunt zich opgeven bij Elly Hakstege 033-4556313 na 18.00 uur.

Wilt u svp 15 min. van te voren aanwezig zijn.

Elly Hakstege



***Dinsdag
8 september
gaan we naar
Centraal Museum
Utrecht***



Naar een expositie over Gerard van Honthorst die leefde van 1592-1656 in Utrecht

Hij werd gerekend tot een volgeling van Carravaggio.

Er zijn 60 schilderijen en 30 tekeningen uit diverse landen bij elkaar gebracht.

We gaan met de trein van 10.26 uur uit Amersfoort.

Ik zal zoeken naar een bus naar Centraal Museum en naar een trein terug rond 16.00 uur.

Laat me weten als je mee wilt.

voor vragen, informatie en opgave

Email: svanderglas1234@gmail.com of tel. 06-83 033 166

Sietske van der Glas.

Paddenstoelen, veelzijdig en gezond



Welke je ook neemt, cantharel, oesterzwam, shiitake of portobello - alle paddenstoelen zitten vol vezels, antioxidanten, vitamines en mineralen. Er zijn veel redenen om paddenstoelen te eten.

Goed humeur en sterke botten

Paddenstoelen bevatten vitamine D. Meer energie B-vitamines, witte champignons en oesterzwammen

Goed voor je blaas - Shiitakes zijn goed voor je blaas door de grote hoeveelheid selenium die deze paddenstoelen bevatten.

Sterke weerstand - Er zijn aanwijzingen dat gewone witte champignons onze weerstand kunnen versterken.

Goed voor je hart - Alle paddenstoelen bevatten een soort vezels die je cholesterolwaarden verbetert en je hart gezond houdt.

Goed voor je gewicht

Paddenstoelen hebben een hoge voedingswaarde en bevatten vrijwel geen calorieën.

Goed voor je algehele gezondheid

De vezels in paddenstoelen die gezond zijn voor je hart, helpen ook je suikerspiegel in balans te houden. diabetes type 2.



Broodje paddenstoelenshoarma.

"Vroeger", in de jaren 60 en 70, ging ik met vrienden zaterdagavonds naar de dancing, later disco geheten. Meestal stonden we met een biertje langs de kant een beetje schutterig te kijken en af en toe waagden we een dansje. Had je geluk dan viel er wat te schuifelen en kon je proberen een kusje te stelen.

Om 12.00 uur werd het laatste plaatje aangekondigd en daarna werd onherroepelijk het felle TL licht ontstoken en weg was de romantiek. Maar de avond was nog niet voorbij. Er had zich een nieuw fenomeen aangekondigd: de shoarmatent. Met zijn allen namen we nog een "vette hap" om de avond af te sluiten. Shoarma is van oorsprong Turks gegrild lamsvlees met knoflooksaus erover op een broodje met sla. Lamsvlees is op zich niet vet, maar het vlees voor de shoarma komt van de nek van het lam en dat is wel erg vet. Ook de saus is erg vet. Dat kan beter en net zo lekker: met paddenstoelen.



Broodje paddenstoelenshoarma voor 2 personen:

Ingrediënten:

- bakje (kastanje)champignons
- bakje gemengde paddenstoelen
- shoarmakruiden (verkrijgbaar in het kruidenrek van de supermarkt)

Voor de saus:

- eetlepel halvanaise
- eetlepel griekse yoghurt 0% vet
- 2 teentjes knoflook
- handje verse kruiden, wat je maar in huis hebt: dille, munt, peterselie

Borstel de champignons schoon met een borsteltje of een droge doek en snijd ze in groffe stukjes.

Scheur de gemengde paddenstoelen in stukken en meng alles door elkaar.

Doe er een scheut ketjap manis bij samen met de shoarmakruiden, goed mengen en zet het een half uurtje weg in de koelkast.

Maak de saus. Snijd de knoflook en de kruiden fijn. Roer door de yoghurt en de halvanaise.

Bak het paddenstoelenmengsel goed gaar, het vocht moet verdampt zijn. Serveer de shoarma op een Turks broodje met een salade en de saus en verras je disgenoten.

*Veel succes en eet smakelijk,
Sjef en Margreeth*

Het kleine huisje aan de spoorlijn

In 1999 kochten mijn man Bob en ik een klein Frans huisje aan een ongebruikte spoorlijn met aan de voorkant een landweggetje waar zo nu en dan een tractor voorbijkwam.
Mijn droom was in vervulling gegaan.



Bob en ik hadden het er vaak over hoe heerlijk het zou zijn om echt buiten te kunnen wonen. Zonder auto's en huizen, met koeien als burens. Bob zei dan steevast: "We wonen hier toch heel prettig? Mooi huis, stille straat en tegen de bosrand aan." En dat was ook zo.
"Trouwens, we hebben er ook het geld niet voor."

Toen kreeg ik onverwacht een erfenis(je). Ik keek regelmatig naar advertenties van huisjes te koop in Frankrijk. Toen zag ik iets voor een redelijke prijs. Op mijn aandringen gingen we kijken. Het was precies wat ik graag wilde: Overal weiland met koeien, een stil weggetje en iets verderop een klein boerderijtje waar een Frans bejaard echtpaar woonde. Er was geen badkamer, geen wc maar een poepdoos en een enorme open haard om te koken. Ik waande mij helemaal in de sfeer van Het kleine huis in het bos, een van de vele boekjes die Laura Ingalls-Wilder schreef als pioniersdochter in 1890 in Amerika. Ik heb die boekjes stukgelezen omdat het mij ontroerde te lezen hoe die familie omging met tegenslag zoals mislukte oogsten. Met hun tevredenheid met de kleinste dingen en vooral hun Godsvertrouwen.

We kochten een gastoestel, wat meubels in de kringloop en een grote plastic zandbak als bad. Zo verliep onze eerste zomer. Al gauw hadden we contact met het Franse echtpaar verderop. We kregen groenten uit hun tuin en werden de beste vrienden. Zij vertelden ons dat er vroeger een gezin met zeven kinderen woonde. Moeder bediende het spoor en vader werkte in een fabriek in de buurt.
Er kwam twee keer per dag een treintje langs en dan ging hun hond blaffen.

Tien kilometer verderop was er een klein kruidenierswinkeltje. Hun bestaan werd bedreigd door de grote supermarkt een eindje verder. Daarom deed ik bijna al mijn boodschappen in hun winkeltje.
Ook kwamen ze langs met een camion, een soort SRV-wagen.

Het allerleukste was koeien tegenhouden als ze van weiland wisselden. Met grote stokken en veel geschreeuw moesten we onze tuin beschermen. En dan de dansmiddagen waar ik met iedereen danste terwijl Bob maar op zijn stoel bleef zitten toekijken. Twee keer per jaar was er een muziekmiddag. Met een heertje van 90 op zijn trompet die niet te stoppen was. De burgemeester met de veel te korte broek op de accordeon. Een violist zo vals dat je oren er pijn van deden.
Maar ook een fantastische zanger van 86 waarmee ik samen Plaisir d'amour zong.

Na een jaar pionieren bouwde mijn zoon Bas een badkamer, een wc en een terras. Daar waren we wel aan toe. Want we kregen af en toe logées, en dan allemaal op die poepdoos... Na zestien jaar verkochten we het huisje. De 800km erheen werden een probleem.
Wel met veel pijn in ons hart. We hebben er genoten van de heerlijke zomers daar.

Elize Borsten-de Broekert

Uiterste datum kopij inleveren en verschijningsdatum in 2026

nummer	kopij	verschijning
2608 - oktober	7 september	24 september
2609 - november	12 oktober	29 oktober
2610 - december/januari	9 november	26 november

*U kunt de vorige edities
van ons blad bekijken op
www.de-senior.nl*