

nummer 2205 - juni 2022



In dit nummer

2. Voorjaar - Accipergiro verdwijnt - Driedaagse Cultuurreis
3. De kunst van Thea en Martin Palte - Afscheid
4. PCOB "A Dieu", een column van Henk van Essen
5. Beknopt verslag PCOB ledenvergadering
6. Museumgroep - Reiscommissie Joke en Elly - Hallo wandelaars
7. Berichten van SRO - Bedankt Joke en Elly
8. Een liedje, een verhaaltje en een recept

Voorjaar

De meimaand is wel een echte voorjaarsmaand, alles loopt uit, wordt weer groen, de winter is echt voorbij.

Je merkt het ook aan mensen, we gaan erop uit, we pakken een terrasje, pakken weer de fiets en genieten van de zonnestralen, er heerst een soort opgewektheid die aanstekelijk werkt. Maar er is ook iets vreselijks aan de hand.

Afgelopen week was het 4 en 5 mei, voor onze generatie dagen met veel betekenis en herinneringen.

Na 77 jaar vrede, woedt er een oorlog in het oosten van Europa, we kunnen dat niet negeren, alle dagen zien we de verschrikkelijke beelden in de nieuwsmedia.

Wij kunnen alleen maar hopen en bidden dat er een einde aan komt.

Binnen onze eigen KBO neemt Margreeth Sjamaar afscheid als secretaris, gelukkig blijft ze betrokken als redactielid van de Info, maar toch, een zekere treurnis is wel op zijn plaats.

Bedankt Margreeth voor al het werk dat je voor onze afdeling hebt gedaan, je originele ideeën, de verzorging van het jaarverslag enz. enz. We gaan je missen dat is een ding wat zeker is.

Wij, de rest van het bestuur, hopen dat er zo snel mogelijk iemand komt om deze lege plek in te nemen zodat we als voltallig bestuur verder kunnen werken aan een bundeling van alle senioren-verenigingen die in Amersfoort actief zijn.

Marion van Hees

Acceptgiro verdwijnt in juni 2023

Betalen met een acceptgiro is over ruim een jaar niet meer mogelijk.

Het bekende gele papieren strookje verdwijnt.

Currence, het bedrijf achter de acceptgiro, stopt met de papieren betaalmethode vanaf 1 juni 2023. Het gebruik van de acceptgiro loopt snel terug. Het bedrijf heeft daarom in overleg met de banken dit besluit genomen.

Andere betaalmethodes

Steeds meer organisaties maken gebruik van andere betaalmethodes, zoals geautomatiseerde incasso's, betaallinks of betaalinstructies op schrift. Consumenten maken al jaren veel gebruik van internetbankieren en mobiel bankieren.

Overschrijvingsformulier

De acceptgiro is het voorgedrukte papieren betaalformulier dat bedrijven en organisaties meesturen bij een factuur.

Grotere banken hebben eigen overboekingsformulieren. Via deze formulieren kunnen klanten geld over blijven maken via papier.

Deze formulieren zijn bij de bank aan te vragen.

Bron: Seniorweb, nieuwsbrief

Driedaagse Cultuurreis

De Denktank heeft u in 2020 een driedaagse cultuurreis aangeboden naar Maastricht, Aken en het museumeiland Hombroich in Neuss.

Door de Coronapandemie en vervolgens de Lock down is dit allemaal niet door kunnen gaan.

Aan Midlandtours hebben wij gevraagd om een geactualiseerde versie van deze reis die wij u hierbij aanbieden.

Dag 1: Wij vertrekken op **dinsdag 30 augustus** om 8.30 uur vanaf Station Amersfoort richting Maastricht.

Na een koffiestop met vlaai zijn we rond het middaguur in Maastricht waar u op eigen gelegenheid de lunch kunt gebruiken en (optioneel à € 9,50 p.p.) kunt deelnemen aan een rondleiding door de binnenstad onder leiding van een gids. Later in de middag hebben wij een boottocht van 50 minuten over de Maas voor u gereserveerd.

Aansluitend rijden wij door naar ons hotel "Zum alten Forsthaus". Na een actieve dag komt u in dit hotel heerlijk tot rust onder het genot van een drankje bij de bar of lekker dobberend in het binnenzwembad.

Het hotel beschikt over een lift.

Dag 2: Deze dinsdag zijn we te gast in de stad **Aken** waar we gezamenlijk starten met koffie en daarna in de ochtend een rondleiding krijgen in de Dom onder leiding van een gids. Vervolgens heeft u vrije tijd om te lunchen, 's middags heerlijk te winkelen of (optioneel à € 7,50 p.p.) kunt u aan een rondleiding door de binnenstad deelnemen. Daarna gaan we weer heerlijk dineren in ons hotel.

Dag 3: Donderdag 1 september vertrekken we om 9.15 naar **Museumeiland Hombroich in Neuss**.

Een bijzonder museum, verschillende paviljoens die staan in een landgoed met een geschiedenis! De paviljoens op zich zijn al kunst. Binnen treft u een kunstcollectie, verzameld door Karl-Heinrich Müller. Werken van o.a. Calder, Cézanne, Matisse, Rembrandt en ook antieke kunst uit China. Alles hangt broederlijk naast en door elkaar. Hierna vertrekken we naar **Amersfoort**. Onderweg sluiten we de reis af met een diner.

Om ongeveer 19.30 zijn we weer bij station Amersfoort.

Voor deze reis dient u goed te zijn. Neem gerust een wandelstok mee. Rollator kan niet. De kosten voor deze reis zijn € 335,00 p.p. De betaling voor deze reis kunt u overmaken naar:

NL47 INGB 0007316757 t.n.v. KBO Amersfoort-Nijkerk met vermelding van Driedaagse Cultuurreis.

Opgeven tot 12 juni bij secretariaat@kboamersfoort.nl

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
Vrijwillige Ouderen Adviseur:
Marion van Hees
033-8887289
mavanhees@kpnmail.nl
Bezorging Magazine:
Alleen voor KBO leden:
Janny Duffels, 033-4755907
Redactie NIEUWS & INFO:
Margreth Sjamaar
Thea Palte
redactie-info@kboamersfoort.nl
Productie NIEUWS & INFO:
Rommelt van Heerde
Reiscommissie Elly en Joke
Joke Pot 033 4570160

Nieuwe leden

Mevr. T. Bouwman
Mevr. J. Pouw
Zr. M. Harbers (Zr. Mariken)

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

Overleden

Mevr. M.A.E. Hom-van den Bergh
Mevr. H. Nagelhout-de Bakker
Mevr. C.C.S. Wijnen-Westgeest
Mevr. R.M. van der Linden-Broshuis

Wij wensen de familie, vrienden en kennissen veel sterkte.

De kunst van Thea en Martin Palte



Toen ik als coördinator van een leesgroep voor geschiedenis Martin Palte als nieuw lid bij ons inschreef wist ik nog niet dat ik met hem de gouden greep had gedaan, want een paar jaar later werd Martin lid van de KBO en omdat hij ingevuld had diverse functies bekleed te hebben als voorzitter en penningmeester, was ik er als de kippen bij om hem als penningmeester te vragen omdat wij dat juist op dat moment nodig hadden. Later kwam ook zijn vrouw Thea onze gelederen versterken als redactielid. Maar dat zij ook andere kwaliteiten hebben bleek al gauw. Zij zijn samen een heel kunstzinnig echtpaar. Vandaag was ik bij hen om eens het een en ander te bekijken.

Thea en Martin wonen al vanaf 1994 in hetzelfde huis, dat zij op tekening hebben gekocht en waarvan ze eerst de tuin in orde hebben gemaakt, zodat ze tijdens het klussen in huis daar even lekker konden relaxen. Zij zijn allebei geboren Amsterdammers, maar hebben ook een periode in Utrecht gewoond. Thea deed aan pottenbakken, o.a. met draaischijf en ander keramiek. Martin tekent al jaren, van af foto's, niet natekenen maar een impressie van het landschap van de foto.

Het vorig jaar heeft hij bij het kunstcentrum Collage in Hoevelaken ontdekt dat er nog veel meer leuke dingen te doen zijn zoals brons gieten. Daaruit zijn leuke beeldjes tevoorschijn gekomen. Het is een leuke techniek, het heet de 'verloren wasmethode'. Je kunt op internet kijken hoe dat in zijn werk gaat. Dezelfde leraar deed ook glaskunst, dus Martin en Thea gingen dat ook uit proberen. Thea showde een prachtige vaas. Thea is verder gegaan met het glas en Martin is teruggekeerd naar zijn tekeningen.



Het was een bijzonder gezellige middag en na nog wat foto's in hun mooie tuin, ging ik heel tevreden naar huis. Meer foto's bekijken? Ga naar de-senior.nl
Margreth Sjamaar

Afscheid

Tijdens de Algemene Ledenvergadering op 20 april j.l. heb ik na vier jaar afscheid genomen als secretaris van de KBO.

Er is veel gebeurd in die vier jaar, bestuursleden gewisseld zoals een nieuwe voorzitter en penningmeester en we hebben een eigen sociëteit gekregen waar alle leden welkom zijn.

Ik wil graag iedereen met wie ik in die periode heb samengewerkt, bestuur, leden van de werkgroepen en anderen heel hartelijk bedanken voor de samenwerking.

In de komende tijd blijf ik als redactielid en ook de kunst van leden van de KBO gaat gewoon door.

Hartelijke groet
Margreth Sjamaar



Colofon PCOB

Voorzitter:

Dhr. H. van Essen

Secretaris:

vacature

E-mail:

PCOB-Amersfoort@outlook.com

Penningmeester:

Dhr. K. Padding

Betaling contributie op
bankrekeningnr.

NL83INGB0003761738

Ledenadm./ Penningm.:

Dhr. J. v.d. Lee

Vragen over de bezorging
magazine of NIEUWS & INFO?

tel.: 06- 29375663

Lief en Leed:

Mw. J. Arkema

A Dieu

Na acht jaar, PCOB Amersfoort, is het nu zover, dat ik afscheid van het bestuur en van u ga nemen!

Als bestuur gaan we na de zomer van 2022 de noodzakelijke stappen ondernemen om op de juiste manier op 31 december 2022 met de PCOB afdeling Amersfoort te kunnen stoppen.

(zie ook verslag van ledenvergadering 21-04-2022)

Dan kunnen we D.V. tijdens een "eindejaar" bijeenkomst november/december 2022 een definitief besluit nemen en vooral persoonlijk afscheid van elkaar nemen.

Achterom kijkend: Afscheid: Met dankbaarheid en een beetje weemoed.

Aanvaarden dat iets (letterlijk en figuurlijk) niet meer kan, geeft pijn!

Bewogen met de aandacht voor het waardig ouder worden, zelfs de kunst van het ouder worden kwam aan bod. En zo gaven de "PCOB zingt" en de kerstbijeenkomsten ook een waardevolle bijdrage.

Wat was het goed om er mee bezig te zijn en te ontdekken, dat deze zoektocht ook en vooral voor mijzelf betekenis had.

Deze column wordt een meer dan gewone bijdrage, met een knipoog naar mijn en uw leven. Misschien wel om deze als een bemoediging of als een oppepper mee te geven.

Met de vraag "hoe zit dit of dat in elkaar" was mijn eigen-wijsheid en levens-overtuiging wel een leidraad. Die levenswijsheid kreeg ik met het ouder worden en bij stukjes en beetjes, bv. door te lezen, luisteren, zingen etc. Ds. A.F. Troost was, met een mij treffend boek, met 365 citaten (titel: Levenswijs), een goede, aansprekende en een uitdagende begeleider.

Maar niet alleen de protestantse inbreng was voor mij informierend ook de katholieke (wat wil je ook in een KBO en PCOB organisatie!



Zoals Toon Hermans die schreef:
"Ik sla mijn ogen op naar Hem,
Vanwaar wij komen en waarheen wij
gaan,
Maar kan niet kijken in zijn ogen,
Zonder mijn ogen neer te slaan.
Gelukkig staat tussen die Grote God,
En zijn ontzaglijk licht,
Zijn zoon, die met een menselijk
gezicht, Mij aankijkt, ook al zijn mijn
ogen dicht".

Hierna volgen uit het boek van Ds. Troost, enkele citaten, die mij aanspraken, daaronder in cursief een reactie van mij of anders vermeld.

Ik verwijt de christenen niet, dat ze christenen zijn, maar dat ze het niet zijn. (P.J. Troelstra) *Een open deur en een spiegel!*

Er zijn maar twee soorten mensen: Rechtvaardigen die zichzelf zondaars vinden en zondaars die zichzelf rechtsvaardig vinden. (Blaise Pascal)

Ds. Troost: *Maar oppassen voor een derde soort, farizeeërs die zich voordoen als tollenaars!*

God zegt niet: Zalig zijn de vredepraters, maar zalig zijn de vredestichters. (Anne van der Bijl) *In het klein moet ik beginnen bij mezelf!*

Ik ken slechts twee richtingen: Eén naar God toe en één naar van God af. (J.H. Gunning)

Sommige mensen verliezen, hoe oud ze ook worden, nooit hun schoonheid. Ze verplaatsen die alleen van hun gezicht naar hun hart.

Verwonder je niet dat een rozenstruik doornen heeft, maar verbaas je erover

*Verhuisd
Familie Roorda*

*Overleden
De heer J.Louw*

*De familie van de overledenen wensen we
veel troost en sterkte toe.*

dat aan een doornstruik rozen bloeien.

Wie bezorgt u een bos rozen?

(Ouderdom) Oud worden en oud zijn

Iemand liefhebben, wil zeggen: bereid zijn oud met hem/haar te worden.

(Albert Camus) *Ds. Troost: Echte liefde is blijvend, ook al takelt de ander langzaam maar zeker af.*

Het is eigenlijk bedtijd, maar je mag nog een poosje buitenspelen. (C. Rijnsdorp)

In welke tijd leef ik? Ook al is je lichaam stram en stijf. Nog even dan, met plezier "buiten spelen" want daarna mag je thuiskomen.

Ik weet niet wat de toekomst brengt, wel wie de toekomst brengt.

(Billy Graham) *Dus moedig sla ik de ogen naar het onbekende land.*

Als ik terugkijk op mijn leven, lijkt het een lange wedloop met hindernissen, waarin ikzelf de voornaamste hindernis was. (Jack Paar) *Hoeveel "speel"-tijd heb ik nog om die hindernis op te ruimen.*

Na de dood zie ik God. Jan is maar een heel eenvoudige naam en toch zie ik met veel verlangen uit naar de dag dat Christus "Jan" zal zeggen. (Ds. Jan Koopman).

Henk is ook niet zo'n bijzondere naam. Ik mag erop vertrouwen, dat nadat ik gestorven ben, het eerste wat ik hoor is: Henk, wakker worden!"

Als u nu uw eigen naam kunt invullen, dan is het voor een christen toch winst om te sterven.

Tenslotte het geloof is als een vogel, die zingt als de nacht nog donker is...

en in een pikdonkere nacht zingen is twee keer bidden.

De PCOB is dan wel uitgezongen, maar ik, en u, toch nog niet...? Mijn lied is op een toekomst vol van hoop. (SELA)

"U geeft een toekomst vol van hoop,

Dat heeft U aan ons beloofd

Niemand anders, U alleen.

Leidt ons door dit leven heen"

Dit was mijn laatste column in onze "Nieuws&Info" . Henk van Essen

Ga met God - Tot ziens.

Beknopt verslag ledenvergadering 21 april 2022

Het uitgebreide verslag kunt u lezen op de website [www.de-senior.nl/verslag ledenvergadering PCOB](http://www.de-senior.nl/verslag-ledenvergadering-PCOB)

1. Opening

De voorzitter opent de vergadering met het een gedicht uit 'Neem je tijd om gelukkig te zijn' van Phil Bosmans "De zegen van een bejaarde":

2. De reiscommissie

Aanwezig zijn de dames Joke Pot en Ellie Hakstege om toe te lichten hoe je kunt deelnemen aan een of meer reisjes.

3. Financiële jaarverslagen 2020 en 2021

De penningmeester Koen Padding reikt de jaarverslagen 2020 en 2021 uit en licht deze toe.

4. Decharge bestuur

De voorzitter dankt de kaskommissie en de penningmeester en stelt voor decharge te verlenen aan het bestuur voor het gevoerde financiële beleid. De vergadering gaat unaniem akkoord.

5. Toekomst PCOB afdeling Amersfoort

De voorzitter licht het bestuursmemo toe. Omdat de voorzitteren de penningmeester in deze ledenvergadering aftraden en er geen vervangers zijn gevonden blijft er slechts één bestuurslid over (Jan van der Lee). Daarom ziet het bestuur drie opties voor de huidige leden:

- a. Lid worden van een PCOB afdeling in de omgeving Leusden, Soest Woudenberg.
- b. Lid blijven van de landelijke PCOB (als leden niet reageren is dat een automatisme).
- c. Opzeggen lidmaatschap en lid worden van KBO Amersfoort.

6. Discussie na de pauze

De discussie na de pauze levert nog een vierde mogelijkheid op nl., dat er een nieuwe vereniging kan worden opgericht waarbij in Amersfoort KBO en PCOB versmelten.

7. Conclusies en sluiting

Ondanks hun aftreden als bestuurslid zullen Henk van Essen en Koen Padding Jan blijven ondersteunen bij de praktische zaken totdat de definitieve besluitvorming over de keuze heeft plaatsgevonden. PCOB Amersfoort wordt daarbij vertegenwoordigd door Henk, Koen en Jan. Daarna zal een extra ledenvergadering worden belegd waarin definitieve besluiten worden genomen en afscheid wordt genomen van de bestuursleden.

De (aftredend) voorzitter dankt de aanwezigen voor hun inbreng.

Bericht van de museumgroep

De eerste keer was op 19 april naar museum Nairac in Barneveld.

We waren met ons vieren en hadden een gezellige dag. Er waren twee zalen met de expositie "Natuur" als onderwerp. Een zaal met metalen en houten wandobjecten van Zoltan Kemeny (1907-1965). Het was niet gemakkelijk om daar verbinding mee te krijgen. Maar een boeiend levensverhaal.

De tweede zaal had van 7 kunstenaars een werk staan of hangen. En verrassend veelzijdig. Een prachtig Schots gedicht over de woeste natuur die je als wandelaar in de Schotse bergen beleeft. Olieverf stillevens met de 17de eeuwse techniek, maar daar de groente gesneden in plastic zakjes...

En van Bas Geeraets een zwerm vogels getekend met allemaal piepkleine vogelsilhouetten. zie foto. Met een video-uitleg over het hoe en waarom.

Dit museum klein maar heel boeiend om eens te bezoeken.

De volgende museum tocht is op vrijdag 24 juni, naar het " Fries Museum " in Leeuwarden.

De expositie " A LA CAMPAGNE", Hier zijn 90 schilderijen van met name Franse en Nederlandse impressionisten bij elkaar te zien. Dat is heel bijzonder! "het Franse licht" en de natuur zijn hier prominent aanwezig.



We vertrekken met de trein van 9.34 uur een doorgaande trein tot Leeuwarden. Samenreiskorting is mogelijk. Het is ong. 10-15 minuten lopen naar Fries Museum. We beginnen om 11.30 u met koffie. In verband met de beperkingen van de NS ov-dal uren-kaart, reizen we om 18.47 uur terug. (of als je wilt: voor 16 uur inchecken.)

Voor verdere invulling van de dag mail of bel mij, dan stuur ik die naar je toe.

Sietske 033-4631442, mobiel 06-83 033 166, mail svanderglas1234@gmail.com



Nieuws van de reiscommissie Joke en Elly

Op woensdag 22 juni hebben wij een prachtige dagtocht gereserveerd naar Nijmegen en omgeving!

Na vertrek (let op de vertrektijd) rijden we naar Nijmegen. Daar ligt De Pannenkoekenboot voor ons klaar. Vervolgens gaan wij ongeveer 75 minuten varen op de Waal. Tijdens de vaart kunt u aan boord net zo veel pannenkoeken eten als u wenst, de pannenkoeken kunt u zelf afhalen bij het buffet, dus er is geen bediening aan boord, de consumpties zijn voor eigen rekening!

Na de bootvaart maakt u per Zonnetrein een rondrit van een uur door de prachtige natuur van de Ooijpolder, het treintje zet ons weer af bij de biologische zuivelboerderij van Groenhouten. Daar krijgt u uitleg over wat er ter plekke allemaal biologisch verbouwd wordt. Er is ook een winkeltje waar u eventueel biologische producten kunt kopen. We verwachten ongeveer 18.00 uur weer in Amersfoort terug te zijn!

De kosten € 52,50 p.p. te voldoen op rek: NL47INGB0007316757 t.n.v. KBO Amersfoort-Nijkerk.

Wilt u s.v.p. zorgen dat de dagtocht zichtbaar betaald is voor de penningmeester vóór 17 juni, anders is uw plaats in de bus niet zeker.

U kunt zich opgeven bij Joke Pot: Tel: 033-4570160.

Opstapschema: 10.00 uur Holkerweg (Stastokerf), 10.10 uur Klokhuis, 10.20 uur Otto Scheltusflat, 10.30 uur Centraal Station (touringcarplaats). Wilt u s.v.p. minimaal 10 minuten van te voren aanwezig zijn.

De reiscommissie: Joke en Elly



Bericht over Lady's Day.

Omdat de boottocht in oktober niet door gaat hebben wij de datum van de modeshow veranderd. In het jaar-overzicht staat de modeshow gepland op **2 november** maar dat wordt nu **5 oktober**.

De reiscommissie: Joke en Elly

Hallo Wandelaars

Woensdag 13 april hebben we een prachtige wandeling gelopen "Het Bekbergerpad" een klompenpad van 9 km. Het was een grote groep, 16 personen, en een mooie glooiende omgeving bij Beekbergen. Iedereen heeft weer genoten van de eerste wandeling van dit jaar.

Op donderdag 2 juni gaan we onze tweede wandeling lopen "Het Coltlandenpad" in Amerongen 11 km lang.

We nemen de bus van 9.17 uur lijn 82 vanaf het stationsplein in Amersfoort richting Doorn, daar stappen we over op bus lijn 50 richting Amerongen. Graag uiterlijk 10 minuten van te voren verzamelen op het Stationsplein in Amersfoort.

De kosten zijn € 3,50. Hiervan krijg je een kopje koffie/thee. Denk er aan een lunchpakketje mee te nemen voor onderweg.

Opgeven bij Wil Jonk. Tel: 033 4726020/06 44084065 - E-mail: wjonkbrouwer@gmail.com

Veel wandelplezier en groetjes,

Ria, Toos, Riet en Wil

Save the date:

Dinsdag 31 mei - Start Cursus In Balans in Amersfoort Zuid

Woensdag 1 juni - Gezondheidsmarkt Amersfoort Zuid

Maandag 13 juni - Midgetgolfinstuif

Dinsdag 21 juni - Fiets Infodag

Wilt u weten hoe u gezond 100 kunt worden? Kom naar de Gezondheidsmarkt op 1 juni!

Op **woensdag 1 juni** organiseren de Buurtsportcoaches met IndeBuurt033 de eerste Gezondheidsmarkt in Amersfoort Zuid

Tijd: Tussen 15.30 en 20.30 uur

Locatie: Bilalschool Fahrenheitstraat 50 in Amersfoort

Het programma:

15.30 – 17.15 Fittest met gratis beweegadvies en testen van bloeddruk, bloedsuikerwaarde en cholesterol

16.00 – 16.40 Workshop Praten over Later (Sytske Stoop, Indebuurt033)

16.45 – 17.25 Workshop Valpreventie (Diedeke van Wijk)

17.30 – 18.30 Soep met broodje gezond (voor deelnemers tegen kleine vergoeding)

18.30 – 20.00 Fittest met gratis beweegadvies en testen van bloeddruk, bloedsuikerwaarde en cholesterol

18.45 – 19.25 Lezing Leefstijlgeneeskunde (Karel Bos, Huisarts)

19.30 – 20.10 Workshop Gezonde Slaap (Willeke van Dijkhuizen)

In Balans Amersfoort-Zuid

Bent u al eens gevallen of onzeker ter been? Dan is de cursus In Balans zeker iets voor u. U krijgt in de groepscursus allerlei handreikingen en oefeningen om uw valrisico te verminderen. Na deelname is de kans op een val met nare gevolgen met 40% afgenomen. In Amersfoort Noord wordt met veel succes een cursus In Balans gegeven. De deelnemers zijn erg enthousiast. In Amersfoort Zuid wordt daarom dezelfde cursus georganiseerd door geriatrie fysiotherapeut en specialist valpreventie Diedeke van Wijk.

Data: dinsdag 31 mei, 7 juni en 14 juni

Tijd: van 11.00 uur tot 12.30 uur

Locatie: Huize Miereveld, Miereveldstraat 72 3817 RP Amersfoort

Na deze 3 bijeenkomsten doet u mee aan een trainingstraject van 2 keer per week 1 uur bij de fysiotherapeut.

Er zijn nog 2 plaatsen vrij. Hebt u belangstelling? Mail dan info@wijkfysio.nl

Midgetgolf instuif

De leukste manier om het zomerseizoen te beginnen; het jaarlijkse midgetgolfuitje voor iedereen van 50+. Op de prachtig gelegen midgetgolfbaan bij Out2Enjoy kunt u fijn een potje midgetgolf spelen, genieten van het bos en na afloop is er een hoop gezelligheid op het terras bij de loterij!

Dag maandag 13 juni

Tijd: 14:00-16:30

Locatie: Midgetgolfbaan bij het Bosbad, Barchman Wuytierslaan 232

Kosten: €7,50 inclusief twee consumpties en een leuke loterij

Aanmelden & info seniorenspport@sro.nl / 06-17455323

Fiets Infodag op 21 juni

Op dinsdag 21 juni organiseert Buurtsportcoach Amersfoort namens Doortrappen de "Fiets infodag". De docent Frans Lueb geeft u met veel humor goede tips en oefeningen om veilig en fit te fietsen. Er is een leuke fietsquiz onder het genot van een kopje koffie of thee. U kunt uw fiets laten controleren op mankementen en oefenen op het vaardigheidsparcours. Alles onder begeleiding van de fietsdocent. Deze enerverende dag sluiten we af met een korte fietstocht. Pak de fiets en meldt u ook aan!

Datum & tijd: dinsdag, 21 juni. Van 10:00 - 16:00 uur

Locatie: Wielervereniging Eemland, Sportpark Zielhorst 2, Amersfoort

Inschrijven kan via onze website of

Meer info: Pirooska Baars, pbaars@sro.nl | 06-10970812 (Buurtsportcoach Amersfoort en coördinator Doortrappen)

Bijdrage: €5,- voor de hele dag (inclusief koffie, thee en lunch) Contant betalen op de dag zelf.

Joke en Elly,

Wat een dag met ons busreisje op 6 april. Oergezellig, lekker, mmmmm én droog.

Maar een **dikke pluim voor Elly en Joke**, die na 2 jaar corona dit toch allemaal weer voor ons hebben gerealiseerd.

Echt, grote bewondering voor jullie.

Jullie inzet, uitzoeken, voorbereiden, vooronderzoek, uitvoering en alles!!

Werkelijk, groot respect en dat mag toch wel gezegd worden .

Het kost enorm veel tijd, creativiteit en brainstormen om het voor ons leuk én betaalbaar te maken.

Meisjes, ga aub zo door en zolang jullie genieten van het uitzoeken van gaan wij als kbo'ers gezellig mee.

Groetjes Henny en Ineke

Thea Palte

Een liedje met de beginletter H, uitleg en een recept

En met de H volgt “Hop Marjanneke”,
het overbekende kinderliedje

*Hop Marjanneke
Stroop in het kanneke
Laat de poppetjes dansen
Gist'ren was er de prins in het land
En nu die kale Fransen*

Hop Marjanneke is helemaal geen kinderliedje!

Hop Marjanneke is een spot- of protestliedje uit de Franse tijd. Marjanneke verwijst naar de Franse maagd Marianne, sinds 1792 hét symbool van de Republiek. En de ‘poppetjes’? Dat zijn óf de Franse soldaten, of de Oranjegezinden waarmee de Fransen de vloer aanveegden. En de prins? Dat is stadhouder prins Willem V die een schop onder zijn achterste kreeg en werd vervangen door de Franse soldaten die geen nagel hadden om hun kont te krabben en zich zelfs geen pruik konden veroorloven. Een teken van armoe, in die tijd.



De oudst bewaard gebleven versie van Hop Marjanneke is gevonden in een handschriftcollectie uit 1850 van een instituut met een mysterieuze naam:

het Bureau van het Nederlands Volkseigen.

Dit lijkt veilig opgegaan in het Meertens Instituut dat er een Nederlandse Liederenbank op nahoudt.

De specialisten van de liederenbank vermoeden dat Hop Marjanneke is ontstaan in de Franse tijd die duurde van 1795 tot 1813. Patriotten van de Bataafse Republiek heulden met de Franse bezetter. Dat was dé manier om van de heersende stadhouder prins Willem V af te komen. In hun drang om hun nieuw verworven democratische model te exporteren, waren de Fransen de Bataven graag van dienst. Vrijheid, blijheid, broederschap. Dát was de mode.

bron: Nederlandse Liederenbank



Maltesers Cake

Een lekker & simpel gerecht, als je van chocolade houdt. Ideaal voor diverse feesten. En je hebt de mogelijkheid er zelf een creatieve draai aan te geven.

Ingrediënten 8 personen

100 gram maltesers
100 gram melkchocola
100 gram pure chocola
100 gram boter
3 eetlepels Maple Syrup of andere stroop
100-120 gram biscuitjes

Benodigdheden

ovenschaal
pan
koelkast

Bereidingswijze

1. Leg een stuk vershoudfolie in een ovenschaal zodat je de maltesercake er achteraf makkelijk uit kunt halen. Smelt daarna de boter, de chocola en de stroop au bain marie.

2. Ondertussen verkruimel je de biscuitjes en zodra het chocolademengsel gesmolten is, voeg je de koekkrumels toe.

3. Roer dit goed door zodat de koekkrumels goed verdeeld zijn. Daarna voeg je voorzichtig de maltesers toe en roer je dit nog even rapido. Niet te lang, want anders smelten de maltesers meteen en dat wil je niet.

4. Giet het mengsel in de ovenschaal en leg er nog wat maltesers bovenop. Zet de schaal voor een paar uur in de koelkast.

Als de cake hard is geworden, is 'ie klaar!
Smikkelse!

Bron: <http://www.lekkerensimpel.com> 9-201

Vroegmoderne tijd

Hoe werd **het maliespel** gespeeld? Ga voor het antwoord naar www.de-senior.nl

De volgende editie (2206-juli/augustus) van ons magazine komt uit op donderdag 30 juni 2022

Uitgiftedata en uiterlijk kopij inleveren in 2022

nummer	kopij vòòr	bezorging op
2206 - juli/augustus	13 juni	30 juni
2207 - september	8 augustus	25 augustus
2208 - oktober	12 september	29 september

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