

nummer 2208 - oktober 2022



Irene Genemans

In dit nummer

- 2. Van de KBO voorzitter - Beste wandelaars
- 3. De creaties van Irene Genemans
- 4. Bestuursinformatie KBO en PCOB - Tekst van de dag
- 5. Symposium Wijsheid in de ouderdom - Ubuntu
- 6. Museumgroep - Nieuws van de Denktank
- 5 oktober Lady's Day - Verrassingstocht op woensdag 26 oktober
- 7. Berichten van SRO - Belangrijk bericht van de Reiscommissie
- 8. Een liedje met de letter K en een recept - Nieuws van de sociëteit - Afscheid

In ons vorige nummer heeft u kunnen lezen over de ingang gezette samenwerking tussen de KBO en PCOB. Veel nieuws is er nog niet te vertellen. Jan van der Lee schrijft hier meer over. We zijn tevreden dat het in goede harmonie verloopt en hopelijk verder in het najaar geformaliseerd zal worden.

Voorals die goede harmonie is in deze tijd bijna bijzonder te noemen. We leven in een maatschappij waarin het wantrouwen ten aanzien van iemand die anders denkt dan jijzelf snel zorgt voor afkeer van elkaar. Het lijkt wel of het respect voor een andere mening niet meer wordt getolereerd en dan wordt er ook niet meer echt geluisterd. Het is Wij en Zij geworden en in die sfeer worden mensen ronduit vijandig. Ik vind die omgekeerde vlag een onprettig signaal, het lijkt onschuldig maar het betekent een afwijzing van onze democratie.

Ik vind dat zorgwekkend, er zijn veel problemen in de maatschappij waar we mee geconfronteerd worden en waarvan we de gevolgen allemaal zullen voelen. We zullen het toch MET elkaar op deze planeet en in ons eigen landje moeten redden.

Het is begrijpelijk dat we onrustig worden van alle problemen die we horen en lezen, het is ingewikkeld en niet simpel op te lossen, ook niet door politici,

we kunnen alleen maar hopen en bidden dat er naar elkaar geluisterd wordt en dat er genoeg vertrouwen is om tot overeenstemming te komen.

Inmiddels worden we geconfronteerd met een enorme inflatie, dat voelen we allemaal als we afrekenen bij de kassa.

Voorals die hoge stijging van de energieprijzen zal voor veel mensen een probleem worden. Hoe maak je die dingen bespreekbaar, we zijn niet gewend openlijk over dit soort problemen met elkaar te spreken, de schaamte is te groot.

Maar als je geholpen wilt worden zul je je schaamte moeten overwinnen, anders blijf je letterlijk in de kou zitten deze winter, het zorgloket van de gemeente is er niet voor niets.

In onze sociëteit is het in ieder geval warm, we zijn weer begonnen en we zijn iedere week open!

Elke donderdag een mogelijkheid om elkaar te ontmoeten met elkaar te spreken, te luisteren naar elkaar, in deze tijd enorm belangrijk!

Marion van Hees

Vraag van de maand

Welk dier is vernoemd naar zijn/haar vindplaats?
Ga voor het antwoord naar www.de-senior.nl



Beste Wandelaars

Dinsdag 6 september hebben we met een groep van 11 personen het "Erfgooierpad" gelopen.

Het was een mooie wandeling door het dorp Blaricum met z'n oude boerderijen, en door de bossen en de hei. Het was jammer dat de hei al bijna uitgebloeid was.

Na afloop in Blaricum een ijsje genomen bij ijsalon "de Hoop". We hebben een leuke dag gehad met elkaar.



Op vrijdag 7 oktober is onze vierde en tevens laatste wandeling van dit jaar. "De Ugcheler Markepad". Deze is 9 km.

We vertrekken om 9.22 uur met de trein vanaf spoor 1 (Amersfoort) naar Apeldoorn. In Apeldoorn nemen we bus 108 halte H van 9.49 uur naar halte Hotel van der Valk, DE Cantharel in Ugchelen.

Graag 10 minuten van te voren aanwezig zijn in het midden van de hal van het station (niet in de voorhal).

De kosten zijn € 3.50 (hiervan krijgt je een kopje koffie). Lunchpakketje meenemen voor onderweg.

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

Veel wandelplezier: Toos, Ria, Riet en Wil

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

De creaties van Irene Genemans

Irene was een van de eerste mensen die foto's van haar kunst naar me op stuurde toen ik enkele jaren geleden een oproep deed. Ik ben toen ook al een keer bij haar geweest, maar tot een interview is het nooit gekomen, hoewel ze al wel een keer op de voorplaat heeft gestaan.



Bij Irene kun je je hart ophalen aan kleuren, mode, Griekse voorbeelden en nog veel andere dingen. Ze schildert en tekent al vanaf haar vroegste jeugd vooral aan het strand, maar vanaf 1980 is ze ook cursussen gaan doen in diverse technieken, ze is dan ook heel veelzijdig. Ze schildert in een eigen stijl om zo haar ideeën en gevoelens te uiten in kleur en vorm en deze zijn vaak een weergave van haar stemming. Dat ze lid is van de KBO komt door haar katholieke achtergrond. Ze vindt het leuk om mensen van hetzelfde geloof te ontmoeten en van haar eigen leeftijd.

Er zijn niet veel blijvende contacten uit voortgekomen, maar toch heeft ze wel boeiende gesprekken gehad met andere leden. Er zijn veel kennissen van haar overleden of ziek zodat het contact op die manier ook verdwijnt. Zelf heeft ze ook een ongeluk gehad waardoor het bewegen haar nu wat moeilijk af gaat en ze maar één ding per dag kan doen. Ze luncht graag met familieleden, maar gaat ook weleens alleen ergens koffie drinken. Ze heeft altijd veel plezier gehad van de Hooglandse Maatjes, helaas doordat zij nu hulp heeft op dezelfde dag komt het er niet meer van om er te gaan koffie drinken.

Irene is ook erg blij met de Info en het Magazine, die ze beiden van begin tot eind leest. Het was heel leuk om weer eens bij Irene te zijn, heel anders dan dat ik gewoon op bezoek kom bij haar of zij bij mij. Op de filmdagen bij mij thuis was Irene ook altijd van de partij. Doordat ze wat slecht ter been is komt schilderen er niet meer zo van, maar borduurt ze nu schilderijen. Hoe dan ook je komt ogen te kort om alles te zien. Ik hoop dat ze weer wat opknapt en we nog jaren van haar kunst kunnen genieten.

Margreeth Sjamaar



Nieuwe leden

Mevr. R. Rijn
Mevr. R. van Liessum

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

Verhuisd

Mevr. H.J. Roozendaal
Mevr. M.Th. Verhey

Overleden

Dhr. P.H. van`der Tas

Wij wensen de familie, vrienden en kennissen veel sterkte.

Colofon PCOB

Voorzitter:

-

Secretaris:

-

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

Van de bestuurstafel

De zomer is (bijna) voorbij. We hebben genoten van warme zomerse dagen maar af en toe was het wel pufheet. De natuur snakke naar regen en die is nu dan uiteindelijk toch gekomen gelukkig. Er zijn al problemen genoeg daar hoeft niet ook nog eens een watertekort bij te komen. Voor de regering stapelt zich probleem op probleem. Ministers zijn niet te benijden. Alles wordt verwacht van de regering die moet het maar oplossen ook de problemen -zie het milieu – die wij zelf veroorzaken.

Deze zomer is hard doorgewerkt door het bestuur van PCOB en de KBO om een oplossing te vinden voor de situatie binnen de PCOB afdeling Amersfoort. Zoals eerder gemeld is een fusie vooralsnog niet mogelijk gelet op de bestuurlijke verhoudingen tussen de landelijke organisaties voor KBO en PCOB.

Inmiddels heeft het bestuur van de afdeling PCOB overeenstemming bereikt met de vereniging KBO Amersfoort/Nijkerk over een concept samenwerkingsovereenkomst. Waarschijnlijk zal de landelijke organisatie PCOB daar ook mee instemmen. Zodra dat het geval is -naar verwachting eind oktober- wordt u geïnformeerd via Nieuws&Info (novembernummer).

Op 15 december om 14.30 u vindt een ledenbijeenkomst plaats in de Brug waarin ook gelegenheid is op de samenwerkingsovereenkomst te reageren. Gelet op het feit dat het gaat om het formaliseren van een al bestaande samenwerking en er niet sprake is van een nieuwe rechtspersoon lijkt het me niet nodig om de leden hierover te laten stemmen.

Op 15 december vindt ook een Kerstviering plaats met medewerking van Jan Hendrik van Schothorst en anderen. Kom allemaal naar dit feestelijk gebeuren. Ook nemen we afscheid van de in dit voorjaar afgetreden bestuursleden Henk van Essen en Koen Padding, die vele jaren en met veel inzet de afdeling Amersfoort van de PCOB hebben bestuurd

De leden die hun contributie voor dit jaar nog niet hebben betaald vinden binnenkort een brief met het verzoek om die alsnog te voldoen. Stel a.u.b. de vereniging en Koen Padding niet teleur en maak snel de contributie over. Tot slot de KBO nodigt de leden van de PCOB van harte uit om deel te nemen aan een of meer van de vele activiteiten van de KBO. Velen maken al gebruik van de reisjes maar het aanbod is breder denk aan de sociëteit. Als je eenmaal over de drempel bent..

Tot ziens op 15 december.

Jan van der Lee

Tekst van de Dag



Jan van Eyck 1390 – 1441 - De aanbidding van het Lam Gods

Daarna zag ik een ontelbare menigte mensen. Zij kwamen uit alle rassen, volken, stammen en taalgroepen. Zij stonden voor de troon en voor het Lam, met witte kleren aan en palmtakken in de hand. Zij riepen luid: 'Onze redding komt van onze God, die op de troon zit en van het Lam!'

Openbaring 7:9-10 HTB

Nieuw lid

Mevr. J. Strumpel-Hilverts

Overleden

Mevr. G. van Elst-Berkhof

Mevr. J.M. Ruiter-Scholten

Wij wensen de familie, vrienden en kennissen veel sterkte.

Symposium Wijsheid in de ouderdom?



afb. Sam Drukker

7 november Bergkerk in Amersfoort 10.00 - 16.00 uur

De spreekwoordelijke verbinding tussen wijs en grijs is achterhaald. Maar de verbinding tussen ouder worden en wijsheid kan wellicht ook opgevat worden als een nieuw appèl.

Wijsheid als omvormingskunst: als zelfwording, als beamen van eindigheid en als het beoefenen van generativiteit. We denken na over een nieuwe verbinding tussen wijsheid en ouderdom. Hoe ziet de wijze grijze er uit?

Vier sprekers krijgen het woord:

- **Frits de Lange** belicht wijsheid als existentiële zelfwording. In de tweede levenshelft vecht het ego steeds minder voor zelfbehoud. Ons pantser wordt afgepeld en omgevormd tot een zelf dat zich meer en meer kan relativiseren en transcenderen.

- **Johan Goud** gaat in op de wijsheid in de poëzie van Rutger Kopland. Is er sprake van wijsheid in deze poëzie als de dichter met precisie de juiste woorden probeert te vinden voor een werkelijkheid die hij niet begrijpt?
- **Willem Beekman** spreekt als bioloog over 'de natuur als inspiratie bij ouder worden'. De natuur heeft hem 'kleiner groeien' geleerd. Deze natuurwijsheid kan ook richting geven aan wijsheid bij het ouder worden.
- **Els van Wijngaarden** doet verslag van haar zorggethisch onderzoek naar wijsheid in een hedendaags memento mori.

Dit symposium is bedoeld zowel voor ouderen als voor zorgprofessionals, geestelijk verzorgers, huisartsen, predikanten en andere vertegenwoordigers van kerken en studenten.

Aanmelden bij Sija van de Minkelis,
e-mail: sjvdminkelis@kpnplanet.nl o.v.v. aanmelding Symposium 7 november.

Kosten: € 60,- (incl. lunch en afsluitend hapje/drankje).
Overmaken op de rekening van de Stichting de Amersfoortse Bergkapel IBAN: NL40 INGB 0008 2419 72 o.v.v. aanmelding Symposium 7 november.

Info : www.bergkerk.nl, of bij ds. Jan van Baardwijk (jvbaardwijk@kpnmail.nl) en bij ds. René Rosmolen (r.rosmolen@casema.nl).

Ubuntu

Het vorig jaar heb ik een boek aangeschaft: 'Ubuntu' geschreven door Mungi Ngomane, de kleindochter van Desmond Tutu. Ubuntu is een Afrikaanse filosofie die al hun idealen omvat over hoe men een goed leven kan leiden. Het is een manier van leven. In de woorden van Mungi: 'We ervaren het als we contact maken met andere mensen en het menselijke in de ander zien en als we onszelf en anderen behandelen met het respect dat wij en zij verdienen.'



Er is sprake van Ubuntu als mensen zich verenigen rond een gemeenschappelijk belang want alleen als we samenwerken kunnen we onze verschillen en problemen overwinnen. Wie we ook zijn, waar we ook wonen en uit welke cultuur we ook afkomstig zijn, Ubuntu helpt ons om in harmonie en vrede samen te leven.' Bisschop Desmond Tutu legde de essentie van Ubuntu als volgt uit: 'Mijn menselijkheid is diepgaand en onlosmakelijk verbonden met die van jou.'

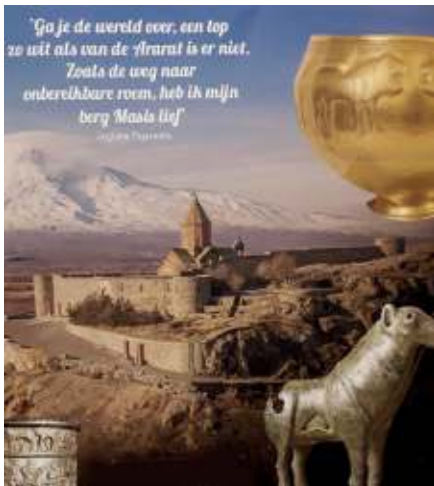
Eigenlijk is het niet anders dan de christelijke waarden waarmee wij zijn opgegroeid en waar wij bij de KBO ook nog steeds naar streven., Omkijken naar elkaar, Elkaar accepteren zoals we zijn. Dat was ook de bedoeling van de sociëteit toen we die hebben opgericht. We zijn in september weer open gegaan en we hopen dat er veel bezoekers zullen komen in het nieuwe seizoen. Er zijn veel mensen die bij mij aangegeven hebben dat ze op zoek zijn naar contacten, dus ik zou zeggen, kom naar de sociëteit.

Intussen kan ik het boek aanbevelen:

De lessen van Ubuntu, De Afrikaanse filosofie voor een gelukkig leven

van Mungi Ngome

Margreeth Sjamaar



Museumgroep

De volgende reis is op maandag 17 oktober naar het Drents museum in Assen. "IN DE BAN VAN ARARAT"

Te zien zijn schitterende voorwerpen (1600 voor Chr.) uit het museum van Jerevan, de hoofdstad van Armenië. Je maakt een reis door de geschiedenis en cultuur van het toen enorme rijk Armenië waar de berg ARARAT in het midden lag. Er is een gratis lezing om 13 en 14 uur en een doorlopende film van 15 min. (steeds even kunnen zitten.) Er zijn heel lichte stoeltjes die meegedragen kunnen worden. Naast deze expo is er net een nieuwe tentoonstelling over Neo Rauch. En er is een mooie vaste collectie schilderijen. Frank Westerman heeft in Armenië gewerkt, en beschrijft zijn fascinatie van de berg Ararat in zijn boek "Ararat".

We gaan met de trein van 10.04 uur op spoor 2. Dit is een doorgaande trein. aankomst 11.25 uur. We kunnen dan tegenover het museum of in het museum eerst koffie drinken en de tijdsindeling met elkaar afspreekten.

We gaan terug met de trein van 16.04 uur, deze is met overstap in Zwolle op het zelfde perron dus ongeveer 15.30/15.40 uur uit het museum.

Opgeven bij Sietske vd Glas tel. 033-4631442 / 06-83033166 / svanderglas1234@gmail.com

Nieuws van de Denktank

Culturele 3e donderdagmiddag in de Sociëteit Amersfortia.

Op 20 oktober om 14 uur komt Katja Rodenburg een lezing geven over "Klimt en zijn Muzen".

Mevrouw Rodenburg is docent bij de HOVO-Amsterdam, waar zij over dit onderwerp een cursus geeft. zie ook :www.antheiablossoms.blog.

In het najaar komt een tentoonstelling (7 okt. - 8 jan. 2023) over Gustav Klimt in het van Gogh museum.

Gustav Klimt was een vernieuwer in de schilderswereld. Met zijn zeer kleurrijke en grote doeken. Waren zijn intieme relaties een inspiratiebron voor deze kunstenaar? Wie beïnvloedde wie? we gaan het deze middag horen.

U wordt van harte uitgenodigd om 14 uur in de zaal van Amersfortia. Scheltussingel 81. Bushalte De Stier.

Leden van de PCOB en introducés zijn welkom. Entree is € 8.- voor leden van KBO-PCOB. voor introducé €10.- incl. koffie en koek.

Opgeven tot 18/10 bij secretariaat@kboamersfoort.nl of telefonisch 06-57 92 36 07

Te voldoen op rekening NL 47INGB000 73 16 757 t.n.v. KBO Amersfoort-Nijkerk.



Nieuws van de reiscommissie (Joke en Elly)

Op 5 oktober gaan we weer naar Boskoop voor onze Lady's Day.

In de info van september heb ik deze dag en het opstapschema al beschreven! Voor de zekerheid nogmaals. We vertrekken dus om 09.00 uur vanaf het Stastokerf, 09.10 uur Klokhuis, 09.20 uur bushalte Snouckaertlaan, 09.30 uur Station (Touringcarplaats).

De reiscommissie: Joke en Elly

Verrassingstocht op woensdag 26 oktober

We hopen dat u allemaal een hele fijne zomervakantie heeft gehad. Het was vooral een periode van veel licht en zon!!! De herfst en winter staat weer voor de deur. Dit zijn tijden van vroeg donker en laat licht.

We hebben koortsachtig overlegd en kwamen tot de conclusie dat het leuk zou zijn om eens een verrassingstocht te bedenken!

Een tocht die laat begint zodat u nog heerlijk thuis koffie kunt drinken en ook weer op tijd eindigt, zodat u weer voor het donker thuis bent!

Het is ons gelukt om eens een hele bijzondere dagtocht te organiseren, met veel plezier en lekker eten!

Natuurlijk vertellen wij verder niets meer want anders is het geen verrassing meer!!!

We verwachten rond half vijf in Amersfoort terug te zijn. U kunt zich opgeven voor deze leuke verrassingstocht bij Joke Pot: T. 033-4570160. De kosten voor deze tocht € 39,50 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 voor 21 oktober, anders is uw plaats in de bus niet zeker.

Opstapschema: 10.30 uur Stastokerf, 10.40 uur Klokhuis, 10.50 uur Otto Scheltusflat, 11.00 uur Centraal Station (Touringcarplaats).

Wilt u s.v.p. 10 min. van te voren aanwezig zijn.

De reiscommissie : Joke en Elly.

Bewegen is goed en meer bewegen is beter!

De Buurtsportcoaches van SRO organiseren diverse leuke sportieve activiteiten. Kijk voor ons volledige aanbod op sro.nl/buurtsportcoach/aanbod/

Hieronder een paar activiteiten uitgelicht:

Info fiets en wandeltocht vanuit Hoogland

Voor liefhebbers van fietsen of wandelen organiseert de vrijwilligerscommissie PSA weer een leuke actieve dag. U kunt kiezen uit 30 of 40 km wandelen of 2,5 uur wandelen. Na afloop is er muziek van smartlappenkoor Gedeelde Smart een gratis drankje en een loterij in Dorpshuis de Neng.

Datum: zaterdag 1 oktober

Locatie: Dorpshuis De Neng, Engweg 7 Hoogland

Starttijd tussen 9.30 en 10.30 uur (afhankelijk van de fietsafstand en onderdeel wandelen of fietsen)

Kosten: 6 euro incl. consumptie, programma na afloop en loterij. (betalen op 1 oktober en graag contant)

Doet u weer mee? Het is altijd een leuke actieve dag met gezelligheid en mooie ontmoetingen.

Opgeven door te mailen naar seniorensport@sro.nl of bellen naar 06-17455323

Cursus Vallen verleden tijd en in Balans.

Met het klimmen der jaren, neemt de spierkracht af en worden gewrichten stijver en/of pijnlijk.

Dat heeft effect op uw evenwicht. Alle mensen vallen en ouderen steeds vaker.

Merkt u dat u minder stevig op uw benen staat of wordt u wat onzeker? Daar kunt u gelukkig iets aan doen!

Fysiotherapeut Diedeke van Wijk heeft zich gespecialiseerd in 2 verschillende balanscursussen.

In het najaar gaan er 2 van start bij voldoende deelnemers.

Vallen verleden tijd vindt plaats in de gymzaal. Het is een traject van 10 lessen waarbij u traint op lopen, leren opstaan van de grond en hoe op de juiste manier te vallen op een hele dikke mat. Na afloop voelt u zich zekerder en meer ontspannen ook als u buiten loopt op ongelijke ondergrond.

Start: dinsdag 4 oktober tot vrijdag 11 november. Kosten 75 euro vaak vergoed door verzekeraar.

Het is elke dinsdag en vrijdag van 10.30 tot 11.30 uur in Leusden.

Info en opgeven door te mailen naar seniorensport@sro.nl of bellen naar 06-17455323

De cursus In Balans wordt nog gepland. Dit is een traject van 12 weken waarin u uw beenspierkracht traint en leert om uw zwaartepunt te verlagen. Daarna staat u steviger en loopt u zekerder en meer ontspannen. Zo kunt u langer zelfstandig blijven. Het traject is gesubsidieerd. Als u geïnteresseerd bent, kunt u mailen naar seniorensport@sro.nl

Wilt u graag leren briden?

Het is een uitdagend spel dat nooit verveelt en de hersens traint. En het is ook gezellig.

De beginnerscursus start op dinsdagmiddag 11 oktober

Locatie: de Neng, Engweg 7 in Hoogland.

Kosten zijn 70 euro voor 12 lessen plus 42 euro voor de cursusboeken

Aanmelden en informatie bij Henk Pool, hp1946@hetnet.nl of 06-53331125

Het reisje van 7 september was weer een heel fijn en goed en gezellig reisje, wij hebben genoten en alleen maar lovende opmerkingen gehoord, maar...

Wij willen nog graag een aantal opmerkingen plaatsen die belangrijk zijn voor volgende reisjes!

- 1. Het is belangrijk dat u minimaal 15 minuten voor de vertrektijd aanwezig bent. Er stappen veel leden in de bus en dat kost tijd! Als u niet op de genoemde vertrektijd aanwezig bent, vertrekken wij echt met de bus!!!**
- 2. Elly gaat de leden die niet aanwezig zijn op de aangegeven vertrektijd niet meer thuis bellen met de vraag waarom u nog niet aanwezig bent!**
- 3. Bij verhindering door plotselinge ziekte of i.d.moet u altijd Joke bellen dat u afwezig bent, dat kan tot 45 minuten voor de eerste vertrektijd!**
- 4. Ook als u van opstapplaats verandert moet u dit altijd even doorgeven aan Joke, anders staan wij voor niets te wachten!**
- 5. Lees vooral goed de info voor de vertrektijden die verschillen vaak per reisje!**
- 6. In al deze gevallen vindt geen restitutie van uw betaling plaats als u niet aanwezig bent. Eemlandreizen rekent vanaf maandagochtend de prijzen gewoon door!!**

De reiscommissie: Joke en Elly

Een liedje, een versje en de rest met als beginletter een K

*Kleine waterdropp'len, kleine korr'len zand
vormen zaam de trotsche zee en het schoone land.
Kleine liefde daden, woordjes teer en zacht
hebben vaak in 't kleinste huis 't grootst geluk gebracht.*

Ik ken dit gedichtje als een poeziealbumversje, maar het blijkt een liedje te zijn, en is bekend onder de titel: "De macht van 't kleine".

De muziek is van Catharina van Rennes (1858-1940). In totaal componeerde Van Rennes meer dan 150 liederen en die werden in verschillende bundels uitgegeven. Een van haar bekendste kinderliedjes is "Een babbeltje", beter bekend als "Drie kleine kleutertjes die zaten op een hek". Dit van oorsprong Engelse gedichtje, "Three little girls were sitting on a rail", van de illustrator Kate Greenaway werd door Van Rennes vertaald en op muziek gezet. Verschillende van haar liederen werden opgenomen in de populaire liedbundel "Kun je nog zingen, zing dan mee (1906)" en in het daarvan afgeleide kinderliedboek "Kun je nog zingen, zing dan mee! Voor jonge kinderen" (1912). Ook had ze samen met Jacoba Mossel en Hendrika van Tussenbroek in 1920 de bundel "Ons Lied" samengesteld, een vrijzinnige bundel voor de zondagsschool.

Jacobica Mossel (1859-1935) vertaalde het uit het Engels. Jacobica Mossel schreef vele liederen, die vaak op muziek werden gezet door Catharina van Rennes.



Uit de trotse zee: Huisgemaakte vissticks

Deze huisgemaakte vissticks zijn een stuk gezonder dan die vettige, sompige varianten uit de supermarkt. De vissticks zijn simpel en snel te bereiden. Ze worden gemaakt van kabeljauw of koolvis met een jasje van panko, dat is Japans broodkruim. Lekker met wat patat of gebakken aardappels en een klodder mayonaise, net als vroeger!

Vissticks

Vorbereidingstijd 25 minuten.

Ingrediënten

- 1 verse kabeljauwfilet/koolvisfilet
- 5 el panko of paneermeel
- 2 el bloem
- 2 eieren
- sap van een halve citroen
- ½ tl dille
- snuf paprikapoeder
- zout en peper
- olijfolie met een klontje boter om in te bakken

Instructies

1. Verdeel de bloem en panko beide over een schaal of diep bord. Kluts de eieren in een derde schaal los.
2. Snijd de vis in repen. Bestrooi met zout en peper, dille, paprikapoeder en citroensap.
3. Verwarm een koekenpan op het vuur met een beetje olijfolie. Voeg ook een klontje boter toe en laat dit even smelten, hierdoor kleuren de vissticks straks mooi bruin.
4. Haal de repen vis eerst door de bloem, daarna door het ei en vervolgens door de panko.
5. Bak de repen vis aan beide kanten goudbruin.

Eet smakelijk!

Nieuws van de sociëteit

Op 13 oktober vanaf 14.00 uur zal de firma Huka uit Oldenzaal een demonstratie geven van driewiel fietsen, er kan zelfs op geoefend worden op het binnenterrein van Amersfortia, Scheltussingel 81, bij de Stier.

De Denktank heeft op 17 augustus afscheid genomen van **Thea Verschuur**, dat gebeurde tijdens een gezellige lunch.

Thea is jarenlang actief geweest binnen onze club, veel mensen kennen haar en we hebben allemaal wel herinneringen aan haar.

Als herinnering kreeg ze een boek over kunst van verzamelaars uit Amersfoort en Amersfoortse graffiti.

En ook het bestuur heeft tijdens een etentje bij Marion afscheid genomen van onze **Margreeth Sjamaar**. Daarbij waren ook de oud bestuursleden, Noëlle, Rita en Giel.

Margreeth kreeg een boek over historische recepten, misschien mogen we er nog weleens iets uit proeven. Hoewel afscheid nemen altijd wat weemoedig maakt, weten we ook dat we beide dames gelukkig toch nog vaak in een andere hoedanigheid zullen blijven zien.

Ze blijven dus letterlijk in het oog en in ons hart. Zeker weten!

De volgende editie (2209-november) van ons magazine komt uit op donderdag 27 oktober 2022

Uitgiftedata en uiterlijk kopij inleveren in 2022

nummer	kopij vòòr	bezorging op
2209 - november	10 oktober	27 oktober
2210 - december/januari	14 november	1 december

U kunt de laatste edities van ons blad bekijken op

www.de-senior.nl