

Nummer 2602 - maart 2026



Het Havik, Amersfoort - Foto: Herman de Raaf©

In dit nummer

- 2*
Berichten van het bestuur
- 3*
Suriname
- 4*
Nieuws van de reiscommissie
- 5*
Scheur je Gezond kalender - Max Geheugentrainer
- 6*
Belastingaangifte 2025 - De eerste middagsoos in 2026
- 7*
Kijk op Amersfoort
- 8*
Bloemen voor meneer Jacques



Berichten van het bestuur



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

De winter houdt in Nederland nog maar steeds aan. Zelf zit ik aan de andere kant van de wereld, helemaal in 'Down Under' een andere naam voor Australië. Vanaf 16 januari ben ik hier op bezoek bij mijn zoon en kleinkinderen. We hebben hier samen het een en ander bekeken en waar ik me elke keer over verbaas is dat het allemaal zo groot en ver is. Hier bij ons pak je even de fiets, nu dat doe je hier echt niet. Het is zelfs zo dat het levensgevaarlijk is. Er zijn wel hele brede straten en wegen, maar ook veel grote auto's. Vrachtwagens zijn hier ook heel groot en die rijden je zo van de weg, want er zijn geen fietspaden. Er zijn wel wat kleine gebieden waar wat fietstracks liggen, maar daar rijd je naar toe met de auto en neem je de fiets mee.



Het weer is echt zomers in Victoria, de staat waar ik verblijf. Soms een dag 42 graden, twee dagen later 19 en 12 in de nacht.

Ik heb afgelopen week een paar mooie wandelingen gemaakt, waar we langs een prachtig meer hebben gelopen. Een rondje van precies 6 km op en neer. De dag erna zijn we naar een aangeplant bos gegaan met gigantisch hoge bomen. Die bomen komen uit Canada en worden heel hoog. Ik voelde me daar heel klein onder, maar het was erg imposant.

Maar mijn tijd in Melbourne zit er weer op. Ik ben nu doorgevlogen naar de Sun Sunshine Coast waar mijn schoonzus en zwager wonen. Het weer is hier veel warmer en soms wat benauwd. Maar wel dicht bij de zee.

Ik hoop nog een paar gezellige en mooie weken te hebben.
In maart kom ik weer terug en gaan we de draad weer oppakken.

Ans Huijbregts-Krijnen

*Vertrouw er op dat je leven niet verarmt
Maar verrijkt, als je doet wat je echt wilt.
Uit een boekje 'Troost'*



Nieuw bestuurslid Jan van der Lee.

Met ingang van 1 januari 2026 is Jan bij ons gekomen als nieuw bestuurslid. Hij was al enige tijd bij onze bestuursvergadering als afgevaardigde van de PCOB. Bij ons zal hij de evenementen en lezingen gaan verzorgen op de derde donderdag van de maand in de Sociëteit. Hij neemt het stokje over van de voormalige Denktank waarvan de leden per 1 januari zijn gestopt. Voorlopig met ondersteuning van het bestuur totdat er nieuwe mensen zijn gevonden die mee willen doen.

Namens het bestuur, Margreeth Sjamaar

Bestuursleden:

Ans Huijbregts, voorzitter

Martin Palte, penningmeester

Margreeth Sjamaar, secretaris

Jan van der Lee, evenementen



Nieuw lid redactie NIEUWS&INFO.

Elize Borsten-de Broekert

U kent haar al een tijdje, van de leuke stukjes die ze iedere maand in de NIEUWS&INFO schrijft. We zijn heel blij dat ze zich nu bij ons heeft aangesloten als redactielid.

Van de redactie, Remmelt van Heerde en Margreeth Sjamaar.

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

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:

Alleen voor KBO leden:

Janny Duffels, 033-4755907

Redactie NIEUWS&INFO:

Margreeth Sjamaar

redactie-info@kboamersfoort.nl

Productie NIEUWS&INFO:

Remmelt van Heerde

Reiscommissie Elly en Joke

Joke Pot 033 4570160



Suriname

Een aantal jaren geleden ben ik twee keer een maand naar Suriname geweest. Ik was in huis bij een soort pleegbroer die vroeger bij ons in huis was. Hij woonde met zijn vrouw in een mooie witte villa in een buitenwijk van Paramaribo.

De kinderen waren allemaal uitgevlogen maar drie woonden in Nederland en met hen ben ik de eerste keer naar Suriname gegaan. Een van ze werkte bij een reisbureau en had onze tickets omgeboekt naar businessclass. Dat was een mooie ervaring. Tjonge wat een luxe. Ik heb daar een geweldige tijd gehad waar ik graag iets over wil vertellen, maar eerst even de voorgeschiedenis en hoe het allemaal begon.

Het was 1956 en ik mocht naar danses samen met een paar vriendinnen. Ik herinner me nog die eerste keer, ik liep niet over van zelfvertrouwen, was in mijn eigen ogen maar een huis-tuin en keukenkind en doodsbang dat ik niet zou worden gevraagd.

Maar gelukkig dachten de jongens daar tot mijn verbazing anders over en had ik me voor niks druk gemaakt. Op een keer kwam er een nieuwe jongen, we liepen over van bewondering, een donkere jongen (in die tijd waren er nog weinig Surinamers en andere buitenlanders) knap, met prachtige ogen en mooi krulhaar. Hij en zijn vriend hadden een slecht kosthuis en zodoende kwamen ze al gauw bij ons thuis en mijn moeder die altijd plaats had voor iedereen ruimde een kamer leeg en zodoende kwamen ze bij ons terecht. Mijn ouders kregen contact met hun ouders en toen werd mijn moeder hun voogd omdat de jongens nog wel jong waren. Maar toen vonden steeds meer jongens die best heimwee hadden naar huis, de weg naar ons en het was altijd super gezellig. Mijn vriendinnen kwamen ook veelvuldig en vooral in het weekend werd er gedanst en leerden wij de Surinaamse dansen. Mijn moeder genoot er zelf ook erg van en mijn vader vond het prima.

Omdat we met mijn 'broers' waren mochten we ook naar alle studentenfeestjes. Zij pasten op ons en dat deden ze goed, wat wel eens ergernis bij ons veroorzaakte want het lukte ons nooit om onder hun alziend oog uit te komen. Mijn moeder was wel een bijzonder mens. Het was altijd gezellig en alles mocht in huis. Zo werd er veel getafeltenist. Maar regelmatig werd er een glazen bolletje van onze lampenkroon geraakt en in stukken. Zij verbood dan niet het tafeltennissen maar bestelde een grote doos met deze bolletjes zodat we het altijd weer konden vervangen. Later gingen de jongens in Utrecht studeren, studeerden af, promoveerden, waren intussen getrouwd en wij waren overal bij. Na al die jaren hier gingen ze met hun gezin terug naar Suriname om hun land verder op te bouwen.

In die jaren gingen mijn ouders daar maanden lang naar toe. Toen mijn man was overleden gaf een van ze een groot feest en daar werd ik ook voor uitgenodigd. Over die maanden in Suriname wil ik graag iets vertellen in volgende NIEUWS&INFO's.

Margreeth Sjamaar

Zo maar een zondag in huize Ganzevles. Wij zeggen wel eens dat de multiculturele samenleving bij ons is begonnen.



Nieuwe leden

Mevr. Arkema, J.M.
Mevr. Berkheij-Mobach, M.
Dhr. Broedersz, J.T.
Dhr. Cantadore, O.
Mevr. Cantadore, I.
Mevr. Corbee-Janssen, Th.
Mevr. Enserink, L.
Dhr. Euphrosina, M.W.
Mevr. Floor, C.E.
Mevr. Gijtenbeek-v.d.Wijngaard, M.
Mevr. Hamoen, G.
Mevr. Heiwegen-Scheick, M.J.T.
Mevr. Jong-Schouten, H.J.E. de
Mevr. Jongen, A.
Dhr. Jonker, H.
Mevr. Jonker, A.

Vervolg nieuwe leden

Mevr. Koole-Schipper, E.A.
Dhr. Lee, J.J. van der
Mevr. Lee-Jonker, S.M.B.A. van der
Dhr. Leijen, T.
Mevr. Meijer-Meijers, C.W.
Dhr. Meyer, I.T.
Dhr. Prinsen, B.
Mevr. Prinsen, I.
Mevr. Steenwijk-Riddersma, G.
Mevr. Uijl, E. den
Mevr. Visser, J.
Mevr. Wiersma-de Kruijff, H.G.
Mevr. B. Horz
Mevr. C.M.E. van den Burg

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

Overleden

Mevr. G.F. Huffman
Mevr. T. Noorman-Rond
Mevr. G.P.M. Beckers-Maas

Wij wensen de familie, vrienden en kennissen veel sterkte.

Verhuisd

Mevr. M.A. van Silfhout



Nieuws van de reiscommissie (Joke en Elly)

We hebben voor u het laatste ontbrekende reisje ook vastgelegd!
Het gaat om onze Kerstreis.

De Kerstreis

We hopen op 16 december gezellig naar Den Bosch te gaan.



Vertrektijd Stastokerf op 16 december 08.45 uur.

Na de koffie met een echte Bossche bol, is er de mogelijkheid om in de Sint-Janskathedraal de bekende zeer bijzondere kerststal te bezichtigen die elk jaar weer hernieuwd wordt. (Kosten € 2,50)

Het is ook mogelijk om even lekker te shoppen in de binnenstad.

Daarna rijden we naar Woudenberg voor ons 4 gangen Kerstdiner bij Restaurant Schimmel.

Het 4 gangen kerstdiner bestaat uit het volgende.

- *Boerenpaté met cumberlandsaus*
- *Glaasje kippenbouillon met kerrieroom*
- *Varkenshaasmedaillon met roomsaus. Diverse aardappelen, groenten en gemengde salade*
- *Kerstdessert*

We verwachten rond 18.30 uur weer terug in Amersfoort te zijn.

Kosten voor deze dag € 71,50 p.p.

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

Uiteraard zal ik deze reis eind november uitgebreid in NIEUWS&INFO omschrijven.

Elly Hagstege



Op 4 maart gaan we weer naar Vander Klooster voor onze Lady's Day.

Deze reis is al in november in NIEUWS&INFO omschreven.

Voor de zekerheid worden de opstaptijden nogmaals herhaald.

Opstapschema:

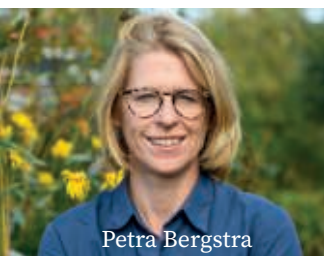
09.00 uur Stastokerf,

09.10 uur Klokhuis,

09.20 uur Otto- Scheltusflat,

09.30 uur Centraal Station (Touringcarplaats).

Elly Hakstege



Petra Bergstra

rubriek van
Leef3.nu

Scheur je Gezond kalender

Bij Leef3.nu zijn we heel enthousiast over de "Scheur je Gezond kalender" omdat hij inspireert om actief en vitaal te blijven.

De kalender is ontwikkeld door Maria Hopman, hoogleraar Integratieve Fysiologie aan het Radboud MC in Nijmegen.

Ze doet wetenschappelijk onderzoek naar de rol van beweging en voeding in ziekte en gezondheid.

Een scheurkalender met elke dag een tip, inzicht of interessant feit over bewegen en voeding.

Door middel van een jaarlijkse Scheurkalender probeer ik mensen te bereiken en ze elke dag even te prikkelen, te verrassen, te verbazen of iets te leren (met hier en daar wat humor) over de relatie bewegen, voeding en gezondheid. Het betreft veelal laaghangend fruit wat makkelijk toepasbaar is in uw dagelijks leven.



Prikkelende vragen

Waar wonen de meeste 100-jarigen in de wereld?

En waarom daar?

Blijven onze hersenen jong door te bewegen?

Verassende tips

Je bent zo oud als de kwaliteit van je bloedvaten: door te bewegen blijven je bloedvaten jong.

Zet de verwarming een graad lager, bespaart kosten en je vetverbranding neemt toe (je gaat afvallen).

Poets je tanden op 1 been en wissel af, goed voor je balans!



"Mijn missie is om steeds meer mensen in beweging te krijgen"

Wanneer u nu lid wordt van Leef3.nu dan ontvangt u de Scheur je Gezond kalender ter waarde van € 15,99 cadeau.

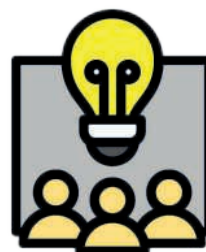
Bent u al lid van Leef3.nu dan kunt u de kalender tijdelijk voor € 10,00 via Leef3.nu kopen.
www.leef3.nu • tel 033 - 469 23 23

Spellen spelen met app Max Geheugentrainer

Houd de hersenen fit en train dagelijks met verschillende puzzels in de app Max Geheugentrainer.

Geheugen oefeningen

Elke ochtend kunnen televisiekijkers hun geheugen een kwartiertje trainen met het programma Max Geheugentrainer. Een paar oefeningen per dag verbetert al uw geheugen. Geen zin om voor de buis te zitten of wilt u uw brein extra trainen? Speel verschillende spelletjes, zoals woordzoekers en regentegels, in de gratis app **Max Geheugentrainer** (voor de iPhone en Android-apparaten). En train zo uw geheugen, rekenvaardigheid, concentratie en taalvaardigheid.



Start zo in de app Max Geheugentrainer een oefening:

Download de app Max Geheugentrainer via de App Store (iPhone) of Play Store (Android).

Open de app en tik de eerste keer op OK.

Kies hoe u wilt inloggen of dat u als gast wilt spelen.

Met een account kunt u dagelijks tests doen en met statistieken de voortgang bijhouden.

Tik op Spellen.

Tik op het spel dat u wilt spelen, bijvoorbeeld Optelspel.

Het beginnersniveau is standaard ingesteld.

Tik op het plusje als u het niveau voor gevorderden of experts wil instellen.

Speel u het spel voor de eerste keer? Tik dan op Start uitleg, lees de instructies en tik rechtsonder op het pijltje.

Tik op Start om te beginnen.

Het gekozen spelletje start. Klaar? Sluit de app, tik op Ander spel om iets anders te spelen of kies voor Opnieuw om het spel nog een keer te spelen.



Belastingaangifte 2025

Belastingservice Ouderenbonden
Vanaf 1 maart regelen wij de aangifte voor u.

De Belastingservice is bestemd voor gepensioneerde leden.

Als inkomensgrens geldt: voor een alleenstaande € 40.000,- en voor gehuwden / samenwonenden € 60.000,- per jaar.

Heeft u van de Belastingdienst een aangiftebrief ontvangen om aangifte te doen over 2025 en wilt u gebruik maken van de Belastingservice ouderenbonden PCOB en UNIE KBO, dan kunt u zich vanaf 16 februari 2026 telefonisch aanmelden op:

telefoonnummer: 033-4806412

Heeft u al meer gebruik gemaakt van de belastingservice dan kunt u contact opnemen met uw "eigen" invuller/ster, zijn/haar naam staat op de "meegeefbrief" die bij u is achtergelaten.

De kosten bedragen € 15,- (een onkostenvergoeding voor reis-, kopieer- en printkosten).

De volgende gegevens zijn nodig voor de belastingaangifte 2025

- *De aangiftebrief die u van de Belastingdienst heeft ontvangen om aangifte te doen.*
- *Alle jaaropgaven van inkomsten die u in 2025 heeft ontvangen van uzelf en van uw echtgenoot of partner, jaaropgaven van pensioenen, geen buitenlands pensioen, uitkeringen en bijverdiensten.*
- *De WOZ – beschikking van de gemeente met peildatum 1 januari 2024 en de jaaropgave van de hypotheekverstrekker (alleen als u over een eigen koopwoning beschikt).*
- *Afschriften van alle bankrekeningen. (spaar- en lopende betaalrekeningen).*
- *Het gaat om de saldo's op 1 januari 2025.*
- *Rekeningen van specifieke zorgkosten / ziektekosten die u zelf heeft moeten betalen. Reiskosten die u zelf heeft gemaakt i.v.m. zorgkosten.*
- *(Let op: maar niet de kosten die onder het eigen risico vallen).*
- *Bewijsstukken van gedane giften. De gift moet zijn gedaan aan een instelling die beschikt over een ANBI-verklaring van de Belastingdienst (Algemeen Nut Beogende Instelling).*
- *De voorschotbeschikking van huur en zorgtoeslag 2025 en 2026.*
- *De kopie / print van de aangifte 2024 (gemakkelijk om op terug te kijken).*

Corrie Boon coördinator

15 januari 2026: de eerste middagsoos in 2026

8 januari ging niet door, gehinderd door sneeuwval en gladheid van de wegen en stoepen.

Donderdagmiddag 15 januari 2026 werd een gezellige soosmiddag in Amersfortia en was tevens gelegenheid om elkaar nieuwjaar te wensen.

Er werd weer bijgepraat, kaartje gelegd, spelletje gespeeld of gewoon een luisterend oor, voor elk wat wils.

Thea had last minute nog lekkere soesjes

gehaald voor bij de koffie & thee en diverse hapjes voor bij het glas heffen op het nieuwe jaar en op het welzijn van ons allen in 2026 en dat de KBO weer inspirerend mag zijn voor hun leden in dit nieuw jaar.

De barmedewerkers wensen dat er meer leden eens gebruik komen maken van de gezellige soos elke donderdagmiddag in Amersfortia, U bent van harte welkom.

Henny Vos



Kijk op Amersfoort



Dit is een prent van Abraham de Haen uit 1729. We zien hierop de 'Binnen Kamppoort' vanaf de Kamp. Aan weerszijden van de straat gotische gevels met winkels. Links tegen de poort aangebouwd staat een huis. Er rijdt een huifkar onder de poort door naar de Langestraat. In de verte staat de Onze Lieve Vrouwetoren. Als Abraham de Haen deze prent tekent, staat de Kamperbinnenpoort er al meer dan vier eeuwen. De Kamppoort - of Vieppoort, zoals hij destijds heette - dateert uit de 13e eeuw en maakte deel uit van de eerste ommuring van de stad. Pas toen de tweede stadsmuur gebouwd werd met een nieuwe poort erin (aan het einde van de Kamp, bij de Flierbeeksingel) werd de reeds bestaande poort Kamperbinnenpoort genoemd. In de 16 eeuw werd deze grotendeels afgebroken. Alleen de voorpoort – die er nu nog steeds staat – bleef over. Het had niet veel gescheeld, of die was ook gesloopt.

In 1827 werd de boog tussen beide torens afgebroken. In 1914 was de poort zo bouwvallig geworden, dat men erover dacht ook de beide torens maar met de grond gelijk te maken. De doorgang werd te smal voor het steeds drukker wordende verkeer. Gelukkig ging dat plan niet door en werd de poort rond 1930 weer helemaal gerestaureerd.

Nog steeds is deze een beeldbepalend monument in de historische binnenstad. Deze foto is genomen tussen 1910 en 1930. We zien de bouwvallige poort vanaf de Kamp en de rails voor de paardentram van de Amersfoortsche Tramweg Maatschappij. Die tram reed van 1900 tot 1917 vanaf de Kamp via de Langestraat en Utrechtsestraat naar het Stationsplein.

Voor 10 cent kon je mee. Maar dat ritje duurde vaak zo lang, dat steeds meer mensen er geen dubbeltje voor over hadden en liever naar het station gingen lopen. In 1917 ging de trammaatschappij dan ook failliet.

Wim Smeets †





Bloemen voor meneer Jacques

Meneer Jacques was onze leraar kunstgeschiedenis op de MMS. Het was bekend dat hij prachtige schilderijen maakte, maar lesgeven kon hij echt niet! Met zachte, monotone stem dreunde hij verhalen op over Griekse goden en godinnen. Hoe interessant het ook was, hij kon ons niet boeien. Soms ging hij met ons naar een museum. Dat was wel leuk. En dan was er nog een donker klaslokaal waar hij dia's vertoonde.

Het was een aardige man en we waren ook niet van plan om hem te pesten. Maar de lessen verliepen wel heel rumoerig. Vaak keken wij de Franse woordjes voor de volgende les nog na. De lerares Frans was streng, bij het minste of geringste werd je de klas uitgestuurd. Dan moest je naar de directeur. Wij noemden haar stiekem paard, omdat ze stampte en briepte als ze kwaad was.

Meneer Jacques stuurde zelden iemand de klas uit. Die ene keer dat hij het wel deed was hilarisch. Met grote stappen beende hij naar de bank van Erica om haar eruit te sleuren. Ze was zo rumoerig dat hij er niet bovenuit kon komen. Erica bleef gewoon zitten en riep: "Meneer, u lijkt wel een berenjager!" Maar ze bood haar excuus aan en beloofde zich voortaan beter te gedragen. Meneer Jacques, een wonder van goedheid, accepteerde haar excuus.

Het was een van de laatste lessen van het schooljaar dat meneer Jacques dia's ging vertonen in het donkere klaslokaal. Om daar te komen moesten we een trap af. Met vier vriendinnen besloten we iets anders te gaan doen omdat we totaal geen zin hadden in die les. Bij het naar binnengaan in het donkere lokaal gingen we niet mee. Dat zou hij vast niet merken. Dachten wij... Wij namen de trap naar buiten en op de Denneweg kochten we bij de bakker een puddingbroodje.

Het was heerlijk weer. Op een bankje in een parkje smulden we van ons broodje. We hielden de tijd in de gaten om precies op tijd te zijn als de deur van het donkere lokaal open zou gaan. We moesten iets bedenken voor als meneer Jacques gemerkt zou hebben dat we niet in de les waren geweest. Die kans was groot. Ik bedacht bloemen te kopen om aan te bieden met excuses voor ons onrustige gedrag tijdens zijn lessen. Er was helaas geen bloemenzaak in de buurt, maar wel narcissen in het parkje. "Tien narcissen worden niet gemist", aldus Erica. Ik stond op de uitkijk terwijl Erica de narcissen plukte. Precies op tijd voegden we ons bij de andere leerlingen die net de donkere klas verlieten. "Waar waren jullie", kwam meneer Jacques boos op ons af. Waarop ik zei: "Niet boos worden meneer, deze bloemen zijn voor u. We bieden ze u aan met excuses voor ons rumoerige gedrag tijdens uw lessen." Meneer Jacques stamelde verlegen: "Wat lief van jullie!"

Vaak heb ik nog aan meneer Jacques gedacht. Aan hoe aardig hij was en hoe ellendig het is als je geen orde kunt houden. Maar ook aan hoe verleidelijk het is om daar misbruik van te maken.

Elize Borsten-de Broekert



Uiterste datum kopij inleveren in 2026 en verschijningsdatum

nummer	kopij	verschijning
2603 - april 2026	9 maart	26 maart
2604 - mei 2026	4 april	23 april
2605 - juni 2026	4 mei	21 mei

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