



**kbo-pcob**

Amersfoort/Nijkerk

Amersfoort

*Nieuws*



Jenny Ueberfeldt, Amersfoort. Aquarel, papier met oostindische inkt.



Joke van Leeuwen; *Bezetting, Bevrijding, Vrijheid*

De foto van bovenstaand kunstwerk kregen we toegestuurd van Joke van Leeuwen.

Door het formaat is het kunstwerk niet geschikt voor de voorpagina, maar we vonden het dermate mooi en bij deze tijd passen dat we het u niet willen onthouden.

*Margreeth Sjamaar en Rita de Beurs*

## Van onze voorzitter

De achter ons liggende weken hebben ons wel heel duidelijk gemaakt hoe kwetsbaar we eigenlijk zijn. Natuurlijk wisten we allang dat het leven niet beheersbaar en maakbaar was, hoezeer allerlei goeroe's en reclame slogans ons van het tegendeel probeerden te overtuigen. We zijn en blijven kwetsbare en begrensde wezens.

Het is crisis en die wetenschap dringt langzaam tot ons door. Onze werkelijkheid is gebroken en hoezeer we ook blij mogen zijn dat we hier in Nederland wonen waar we niet tot een totale lockdown veroordeeld zijn, het is best zwaar, voor de een meer dan voor de ander, maar toch.

Het is zaak goed voor onszelf te blijven zorgen en vooral verbonden te blijven met elkaar.

Het valt niet mee als er geen bijeenkomsten en leuke uitjes in het verschiets liggen. In beweging blijven is belangrijk, fysiek, het lichaam verzwakt, als we onze spieren niet meer gebruiken. Blijf dus zoveel mogelijk wandelen en fietsen, voor zover dat mogelijk is. Ook de oefeningen van "Nederland in beweging" zijn nuttig en ontspannend.

Wij proberen toch, als bestuur van de KBO Amersfoort, u op ideeën te brengen, een soort hersengymnastiek, want ons brein moet ook lenig blijven. Samen met de denktank bedachten we het volgende:

Heeft u wel eens een **Haiku** gemaakt? Dat is een, van oorsprong, Japanse dichtvorm die bestaat uit 17 lettergrepen, verdeeld over 3 regels. Juist door die beperking kun je een sterke stemming oproepen.

Regel 1: vijf lettergrepen

Regel 2: zeven lettergrepen

Regel 3: vijf lettergrepen.

*Als voorbeeld:*

Binnen zie ik uit  
naar leven dat zich buiten  
in stilte afspeelt.

Een andere vorm is een **Elfje**, dat bestaat uit 11 woorden in 5 regels, als volgt verdeeld over de dichtregels:

Regel 1: één woord: bijv. een kleur of een eigenschap

Regel 2: twee woorden dat die kleur of eigenschap heeft

Regel 3: drie woorden, begin met een persoonlijk

voornaamwoord. Deze drie woorden geven een toelichting op het voorwerp of de persoon.

Regel 4: begin deze regel met ik of je. Schrijf in deze regel over het verband met het onderwerp of persoon

Regel 5: één slotwoord.

*Voorbeeld:*

Stilte  
Luisterend oor  
Het kind speelt  
Ik wacht en kijk  
Coronatijd

*Het zou leuk zijn als u uw haiku's en elfje's zou opsturen, zodat we ze met u kunnen delen net zoals de prachtige foto's en schilderijen die onze Info verfraaien.*

*Wie weet kunnen we als er veel binnen komen er wel een bundeltje van samen stellen.*



### Colofon KBO

**Voorzitter:** Marion van Hees  
mavanhees@kpnmail.nl

**Secretaris:** Margreeth Sjamaar  
033-4723570  
margreeth.sjamaar@hetnet.nl

### Penningmeester:

Giel van der Speld  
Bank: NL 83 INGB 0002519265  
t.n.v. : KBO Amersfoort-Nijkerk.

**Bestuurslid:** Noëlle Sanders  
PR & politiek

**Bestuurslid:** Rita de Beurs  
Redactie Nieuwsbrief/INFO

### Secretariaat/2e penningm.:

Ruby Davies  
Sint Annastraat 25  
3811WC Amersfoort  
06-57923607  
secretariaat@kboamersfoort.nl

### Ledenadministratie:

ledenadministratie@kboamersfoort.nl

### Website:

www.kboamersfoort.nl

### Vrijwillige Ouderen Adviseur:

Marion van Hees  
033-8887289  
mavanhees@kpnmail.nl

### Bezorging Magazine

Alleen voor KBO leden:  
Janny Duffels, 033-4755907

**Drukker:** Editoo B.V. Arnhem

## Reisje van Elly en Joke naar de modeshow bij Vander Klooster



Nu we voorlopig geen reisjes meer in het vooruitzicht hebben, maar even een terugblik op het laatste reisje waarbij ik meegegaan ben. De reisjes van Elly en Joke zijn echt voor de gezelligheid, met koffie en taart, een lekker drankje en een lekkere lunch.

Veel lopen hoeft niet. Dus als je niet zo goed ter been bent is het ook nog goed te doen. Hoewel, er wordt toch nog veel gelopen tussen paskamers en kledingrekken, want er wordt veel gepast. Ik heb zelf alleen een paar shawls gekocht en die hoef je niet te passen, dus zit ik veel voor de paskamer waar mijn vriendin aan het passen is en vragen mensen ook vaak aan mij wat ik er van vind. Het is eigenlijk leuker om vóór de paskamer te zitten dan er in. De kleren zijn goed van kwaliteit, niet goedkoop, maar ook niet al te duur. Voor iedereen denk ik wel betaalbaar.

De groep wordt na de show in tweeën gesplitst zodat iedereen de gelegenheid krijgt om rustig te kijken en van de paskamers gebruik te maken. De groep die niet aan de beurt is gaat met een medewerkster mee voor de bingo. Sinds mijn kinderen niet meer klein zijn heb ik dit nooit meer gedaan, maar iedereen vond het heel leuk. Het vorig jaar had ik, die normaal nooit iets wint, zelfs de eerste prijs, een cadeaubon van 25 euro. Wel daar te besteden natuurlijk. Na de thee en een advocaatje met slagroom (heerlijk ouderwets) was het tijd om naar huis te gaan. Al met al weer een geslaagde dag en voor mij als secretaris ook goed om weer meer leden te leren kennen.

*Margreeth Sjamaar*



### Overleden leden:

Mw. W.C. Lintzen (Zr. Oda)  
Mw. A.C. Hillhorst  
Dhr. I. Frieser  
Mw. A.M.E. van der Mars-Voest  
Mw. H. Snoeren-Kuipers  
Mw. M. de Gier-van  
Brummelen  
Mw. A.V. Haaksman-  
Valkenburg

Wij wensen de familie,  
vrienden en kenissen veel  
sterkte.



### Nieuwe leden:

Mw. T. Lowies  
Mw. J.C. van de Pol

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



## GEHOORD EN GELEZEN:

**'Geen wederopbouw zonder de mensen die dit land hebben opgebouwd!'**

**Manon Vanderkaa van KBO-PCOB, Jan Slagter Omroep MAX en Gert-Jan Segers van de ChristenUnie hebben een manifest gepubliceerd met de oproep om bij nieuwe stappen niemand voor te trekken en niemand af te schrijven. Zie voor het manifest blz. 8.**

Ik heb vanuit een stortvloed van informatie enkele door mij gehoorde en gelezen citaten voor u opgeschreven, door mij met een enkel feit aangevuld.

Velen van ons ontvangen op dit moment (vrijwel) geen bezoek. En we moeten zoveel mogelijk thuis blijven. En ja, in een tehuis moet in je eigen kamer blijven. Net alsof jij in dat verpleegtehuis degene was die de corona verspreid heeft. Carnaval vieren heb je nog nooit gedaan en een skivakantie in Italië of Oostenrijk is verleden tijd.

Beschermingsmiddelen zoals mondkapjes waren er niet of waren niet nodig voor mensen die ons zorg en hulp verleenden. Hoe kon dan toch dat virus binnen komen? Eerst op dit moment (13 mei) zijn 25 verzorgingstehuizen onderworpen aan een proef. En dan na de Pinksteren meer bezoek?

Al acht weken eenzaam op je kamer of in je eigen huis. Wat een geduld en vertrouwen moet er zijn. De eenzaamheid die al fors was, is alleen maar groter geworden.

En, activiteiten (zoals kerkdiensten en PCOB zingt middagen) zijn afgelast. PCOB bijeenkomsten voor na de zomer? We hebben als bestuur nog niets kunnen plannen. Wat mag wel/niet na 1 juni of 1 september 2020? In juni is er in ieder geval nog geen bijeenkomst. In een gesprek met minister De Jonge over het houden van kerkdiensten, merkte hij gevat op dat we het virus niet moeten verspreiden maar het Woord. Mooi gezegd, maar hoe doe je dat als je je huis niet mag verlaten en geen bezoek mag ontvangen?

En dan behoor je als "oudere" ook nog tot een kwetsbare groep. Ook wel genoemd "dor hout". In een kinderliedje komt de tekst: "ik tel niet mee / ik hoor niet bij de rest", voor. Het is nu ook een lied over de ouderen geworden!

De crisis maakt ons angstig. We willen gezond leven in een zieke wereld. Voor iedereen, (dus ook in de thuiszorg en verpleeghuiszorg) de beste zorg. Ja. Ja!!! We zullen moeten berusten en leren ons over te geven aan onzekerheid. Juist gelovigen kunnen dat goed, wordt gezegd. De "wetenschap" ze kunnen ons niet vertellen of God bestaat.

Hoe ziet de wereld en onze kerkdienst er straks uit?

Misschien wel een campingdienst, buiten met een eigen stoeltje op anderhalve meter van elkaar en ons gezang naar boven gericht.

De vrienden van Job kwamen, net als wij nu, met vragen en nog eens vragen en de reactie van God zijn geen antwoorden, maar zijn reactie is wel twee hoofdstukken lang (Job 38 en 39).

Pasen is ook het verdriet van Maria en de angst van de discipelen. Na Pasen zegt Jezus tegen zijn discipelen: "Raak mij niet aan". Elkaar niet aanraken i.c. knuffelen duurt nu al meer dan 40 dagen.

Dan maar het verhaal van Thomas, hij kreeg de kans die niemand van ons kreeg: hij sprak met de verrezen Christus en raakte hem aan! Die werkelijkheid is groter, dieper en waarachtiger dan het virus.

Dat de tekst van een lied (opwekking 798) u tot steun mag zijn:

Houd vol, houd vol,

Hij laat niet los.

God is voor ons, God is naast ons,

God is altijd om ons heen.

Laat maar komen wat hierna komt,

want Hij laat ons nooit alleen.

*Henk van Essen 13 mei 2020.*

## Colofon

**Voorzitter:** Dhr. H. van Essen

**Vice voorzitter:** Dhr. G. de Rijk

**Secretaris:**

Mw. G. van den Brink-Dekker

tel. 06-40994600

E-mail:

PCOB-Amersfoort@outlook.com

**Algemeen adjunct:** vacature

**Redactie magazine:** vacature

**Redactieadres:**

rita.debeurs@gmail.com

**Penningmeester:**

Dhr. K. Padding

Betaling contributie op

Bankrekeningnr.:

NL83INGB0003761738

**Ledenadm./Penningm.**

Dhr. J. v.d. Lee

Vragen over de bezorging  
magazine of nieuwsbrief?

tel.: 06-29375663

**Lief en Leed:**

Mw. J. Arkema

**Drukker:**

Editoo B.V. Arnhem

## Van de Penningmeester

**Betreff: Contributie kalenderjaar 2020**

Geachte Leden van de PCOB Afd. Amersfoort,

Bij het tussentijds opmaken van de balans bleek, dat u dankzij alle problemen met de corona crisis misschien vergeten bent de PCOB contributie voor 2020 te voldoen. Daarom zullen alle nog niet (of te weinig) betalende leden via de mail of per post benaderd worden met een herinnering. Willen degenen die nog niet betaald hebben dit aub alsnog doen. Als we eind 2020 tot de ontdekking komen dat er een behoorlijk positief saldo is, omdat er weinig bijeenkomsten met de daarbij horende kosten zijn geweest, gaan we de contributie voor 2021 naar beneden bijstellen. Op die manier gaan we dit dan eerlijk verdelen.

**Even ter herinnering: de voor 2020 vastgestelde contributie is voor leden met partnerlidmaatschap € 52,50 en zonder partnerlidmaatschap € 33,50 en ons bankrekeningnummer: NL83INGB0003761738.**

Het kan natuurlijk zijn, dat u het vergeten bent, of de acceptgiro kwijt bent geraakt. Als u twijfelt of u nu wel of niet betaald hebt, kijk dit dan even goed na in uw afschriften van de bank. Het komt namelijk voor dat sommige leden, als ze dit lezen, gelijk gaan betalen maar dan voor de tweede keer en dan moet ik die weer terug betalen. Mocht u nog niet betaald hebben, wilt u dit dan alsnog doen.

En komt u er helemaal niet meer uit, neem dan even contact met mij op per telefoon:

**033-4802785 of per e-mail: k.padding@casema.nl**

*Namens het bestuur: Koen Padding, Penningmeester/Ledenadministrateur*

**Verhuisd:**

Mw. H.J. Finch-Pot

**Overleden:**

Hr. M.L.J. Meijer

Mw. M. Kuijper

We wensen de familie veel  
sterkte en troost toe.



## KBO-PCOB start Digibellijn

Om verspreiding van het coronavirus te voorkomen geeft het RIVM een aantal leefregels. Een gevolg hiervan is dat veel senioren op dit moment (vrijwel) geen bezoek meer ontvangen. Bovendien blijven ze zoveel mogelijk thuis. De activiteiten waaraan ze meedoen zijn afgelast. Er zijn senioren die dit met digitale middelen weten te compenseren. Ze bestellen hun boodschappen digitaal, ze beeldbellen of gebruiken WhatsApp. Om dat te kunnen moet je wel digivaardig zijn. Dat zijn veel senioren echter niet. Tabletcoaches van KBO-PCOB ondersteunen al enige jaren senioren die de digitale weg willen bewandelen. Omdat er geen bijeenkomsten zijn waar tabletcoaches hulp kunnen bieden, worden senioren vanaf vandaag ondersteund via de Digibellijn. Tabletcoaches die senioren helpen digivaardig te worden en te blijven, zullen via de Digibellijn vragen beantwoorden en ondersteuning bieden.

*Heeft u een vraag over bijvoorbeeld beeldbellen of over het gebruik van WhatsApp? Bel de Digibellijn en stel uw vraag aan een tabletcoach.*

**De KBO-PCOB Digibellijn is te bereiken op maandagmiddag, woensdagmiddag en vrijdagmiddag van 14.00 - 16.00 uur via telefoonnummer 030 3400 660.**

# Nieuws van.....

## De Denktank

Gezien het feit, dat het coronavirus nog lang ons leven zal beïnvloeden hebben wij besloten om in de resterende maanden van 2020 geen culturele reis meer aan te bieden. Wel zullen wij, zodra de omstandigheden dat toelaten, u uitnodigen voor themabijeenkomsten die wij snel kunnen aanbieden. En we denken na over de (culturele) programmering voor 2021.

We leven in een bijzondere tijd, die offers van ons vraagt door het gemis aan spontane ontmoetingen en contacten. Maar deze tijd is ook een uitdaging om, vanuit de veiligheid van ons eigen huis, te zoeken naar andere manieren van contact en ontmoeting. En daarvan te genieten.

In dit verband nog een advies voor u:

### Tel wat je hebt, niet wat je mist

Een hartelijke groet voor u allen.

*Thea Verschuur, Sietske van der Glas, Anneke Boersen, Mirjam Arts.*



## HALLO WANDELAARS

Het is jammer, maar helaas kan de wandeling van 3 juni ook niet doorgaan. We kunnen nog niet met een groep gaan lopen. En het is ook niet verstandig.

Of de wandelingen van september en oktober doorgaan horen jullie t.z.t. nog wel. Het is een bizarre tijd. Maar de hoofdzaak is dat we met z'n allen gezond blijven.

Met vriendelijk groet,  
*Wil Jonk.*

Email: [wjonkbrouwer@gmail.com](mailto:wjonkbrouwer@gmail.com)



## De Reiscommissie

### Vakantie 2020 naar Alken in Duitsland

Helaas kan de vakantie naar Alken niet doorgaan! Het hotel is nog gesloten en het vervoer per bus met Eemlandreizen is een probleem! De leden die al een aanbetaling hebben gedaan zullen hun geld terug krijgen van Eemlandreizen! Joke en ik hebben besloten de reis door te schuiven naar volgend jaar, we hopen dat het coronavirus ons dan geen parten meer speelt. We verwachten het hotel van 12-07 t/m 16-07- 2021 weer te kunnen reserveren!

Als de dagreizen weer door kunnen gaan zullen wij u direct daarover informeren. Hoog in het vaandel staat dat de situatie veilig en verantwoord moet zijn.

Joke en ik wensen u allen heel veel sterkte in deze tijd en .....blijf gezond.

*De reiscommissie: Elly en Joke*

### Nieuws voor onze fietsliefhebbers

Als iemand wil fietsen laat hij/zij mij dan uiterlijk op de maandag van de fietsweek een e-mail sturen of even bellen. Dan weet ik dat er een fietser komt op de geplande datum en tijd. Als ik geen bericht of telefoontje krijg weet ik dat niemand wil fietsen op de middag en kan ik eventueel wat anders gaan doen.

Met vriendelijke groeten,

*Hans de Ridder*





# Nieuwsbrief Seniorensport

**De buurtsportcoaches zijn druk bezig om per activiteit te kijken naar de mogelijkheden om de lessen weer op te starten wanneer de maatregelen versoepeld worden. Bewegen is belangrijk, maar zoals het er nu uitziet, zullen we dit de eerste tijd wel in aangepaste vorm moeten doen. Deze nieuwsbrief is helemaal gevuld met 'coronaproof' activiteiten. Blijf bewegen, blijf gezond!**

## De kracht van wandelen

Ontzettend eenvoudig, verbazingwekkend effectief en wetenschappelijk bewezen: elke dag een aantal minuten wandelen kan de gezondheid, van lichaam en geest enorm verbeteren. Een paar feiten:

- Door de meeste dagen van de week 30 tot 60 minuten te wandelen, wordt het risico op hartaandoeningen drastisch verlaagd
- 4 uur per week wandelen kan het risico op heupfracturen verlagen tot wel 43%
- 1 uur per dag wandelen verlaagt het risico op obesitas met 50%
- 75 minuten per week stevig wandelen kan uw levensduur met bijna 2 jaar verlengen
- 3500 stappen per dag wandelen verlaagt het risico op diabetes met 29%
- 30 minuten wandelen per dag kan de symptomen van depressiviteit met 36% verlagen
- 3x per week 40 minuten wandelen beschermt het hersengedeelte dat geassocieerd wordt met planning en geheugen
- Slechts 2 uur per week wandelen verlaagt de kans op een beroerte met 30%



## Valpreventie

In deze tijd willen we allemaal graag gezond blijven. Daarom is het belangrijk om elke dag ook aan de juiste balans te denken. Best lastig, nu het sporten onder begeleiding niet door kan gaan. Er zijn nu ook korte filmpjes van gemaakt, deze kunt u op **youtube** onder **Hup in de benen** vinden.

De **Diabetes Challenge** gaat nog niet van start, maar er is een leuk alternatief. Vanwege het coronavirus is het momenteel niet mogelijk samen naar buiten te gaan om te wandelen. De Nationale Diabetes Challenge in Amersfoort kan daardoor niet doorgaan. Toch kunt u zelf wel korte wandelingen buiten maken zoals de neurofysioloog Erik Scherder van harte aanbeveelt. Als u daar belangstelling voor heeft, ga dan naar **www.youtube.com** en zoek naar **Erik Scherder**.

## Digitale les door Marja Slinkert, docente Bewust Bewegen en Ontspannen in Amersfoort

Docente Marja Slinkert, werkzaam voor Seniorensport samen met de Buurtsportcoaches van SRO, heeft een flink aantal goede en afwisselende oefeningen op muziek opgenomen. Zet vooraf een flesje water klaar en doe met haar mee!

Ga naar [www.youtube.com](http://www.youtube.com) en zoek naar: Bewust bewegen & ontspannen met Marja.

## Doortrappen

Met dit heerlijke lenteweer is het fijn om er met de fiets op uit te gaan. Amersfoort en de omgeving is prachtig. Zelf een fietsroute plannen? U kunt zelf een knooppuntenroute maken met behulp van **www.nederlandfietsland.nl**  
Fietsen kan met maximaal 3 personen en met 1,5 meter afstand. Thuis (ook) aan de gang met fietsoefeningen? Op de website van doortrappen staan hele duidelijke FietsFitoefeningen. Ga naar **www.doortrappen.nl**  
U traint hiermee specifiek de coördinatie, spierkracht, lenigheid nek/ schouder, reactievermogen en uithoudingsvermogen, zodat u langer veiliger kan blijven fietsen.

## Ook voor u:

De Stichting GALM ([www.galm.nl](http://www.galm.nl)) heeft voor de Sociaal Vitaal groepen online beweeglessen met diverse oefeningen opgenomen, verzorgd door Lucie Neven, Sociaal Vitaal docent in de gemeente Amersfoort. Er zijn verschillende lessen. Kijk welke oefeningen bij u passen en ga ermee aan de slag! Probeer elke dag online oefeningen te doen.

Kijk op **www.sociaal-vitaal-bij-je-thuis** voor leuke oefeningen op youtube.

## Manifest van de KBO-PCOB, Omroep Max en de

### ChristenUnie

Geen wederopbouw zonder de mensen die dit land hebben opgebouwd!

Ouderen bouwden onze samenleving op en dragen dagelijks op vele manieren bij aan ons land. Ze zijn onze opa's, oma's, vaders en moeders, broers en zussen. Er klinken in deze crisis echter steeds vaker pijnlijke woorden over onze senioren. Voor de een zijn kwetsbare ouderen 'dor hout' dat door het coronavirus wordt gekapt. Anderen houden het iets beschaafder en pleiten voor een 60-min-samenleving en leeftijdsgrenzen bij het heropenen van de horeca.

We merken dat de saamhorigheid en solidariteit van de eerste fase van deze crisis onder druk is komen te staan. We vrezen dat wat nu alleen nog maar sporadisch wordt geopperd zomaar gemeengoed kan worden. Nog even en onze ouderen zijn het blok aan het been van de rest van de samenleving. Voor ons is dat een huiveringwekkende en onaanvaardbare gedachte.

Uit de grond van ons hart en op grond van alles waarin we geloven, zeggen we hier luid en duidelijk: we gaan dit land niet opnieuw opbouwen zonder de mensen die dit land al eerder hebben opgebouwd! Zij zijn nu van onschatbare waarde en dragen elke dag bij.

In deze coronacrisis laten we niemand in de steek en hoort iedereen – ongeacht leeftijd – er helemaal bij. In de komende periode van heropening mag niemand worden voorgetrokken en niemand worden afgeschreven.

Als we het in het maatschappelijke debat over onze ouderen hebben, dan gaat het over mensen die onze samenleving na de oorlog hebben opgebouwd. Het gaat over de generatie die onze welvaart en vrijheid ons in de schoot heeft geworpen. Ouderen aan wie we zoveel te danken hebben en die ons land nog dagelijks veel bieden. Het is een kwestie van beschaving om in deze crisis pal voor hen te staan.

*Manon Vanderkaa, KBO-PCOB;*

*Jan Slagter, Omroep Max;*

*Gert-Jan Segers, ChristenUnie*

---

## DE VOLGENDE EDITIE (2006) VAN ONS MAGAZINE

**KOMT UIT OP DONDERDAG 25 JUNI 2020.**

**WILT U DE KOPIJ VOOR DEZE EDITIE OPSTUREN**

**VOOR 8 JUNI ?**

**RITA.DEBEURS@GMAIL.COM**

---

## Online optredens: daar zit muziek in!

**Veel voorstellingen en concerten zijn afgelast. Toch is er nog steeds heel veel om van te genieten. Theaters, poppodia en concertgebouwen brengen optredens live in je huiskamer via hun websites en Facebook- en Youtube-kanalen.**

Het is natuurlijk even wennen om het Concertgebouw in Amsterdam te bezoeken vanaf de bank, maar met een beetje voorstellingsvermogen maak je er gewoon een leuke avond van. Doe mooie avondkleding aan, zorg voor lekkere hapjes en drankjes en zorg dat je klaar zit als de voorstelling begint. Via het scherm van je smart-tv, laptop of tablet, en met een goed setje luidsprekers, maak je de kijk- en luisterervaring optimaal. Als de voorstelling begint hoef je alleen het licht nog maar te dimmen. Showtime!

### Concertgebouw Amsterdam

Het blijft natuur zonde dat je prachtige Concertgebouw niet kunt bezoeken, maar via de website kun je toch live 'aanwezig' zijn bij de Empty Concertgebouw Sessions. Maar er is meer. Op de Facebook-pagina van het Concertgebouw zijn iedere avond om 20:00 uur gratis concerten van 16 Europese concertzalen te bekijken die beschikbaar zijn gemaakt uit hun archieven. Verder zijn de livestream-concerten terug te kijken via [www.concertgebouw.nl/live-streams](http://www.concertgebouw.nl/live-streams).

### Beleef Klassiek

The Bach Choir & Orchestra of the Netherlands heeft de Mattheus Passion drie keer live uitgevoerd. Via [www.youtube.com/user/pieterjanleusink/](http://www.youtube.com/user/pieterjanleusink/) is het mogelijk een aantal prachtige aria's beluisteren van de solisten tijdens de uitvoering in de Grote Kerk van Alkmaar op 8 maart 2020.



### Uitgiftedata en uiterlijk kopij inleveren in 2020:

nummer	kopij vòòr	bezorging op
2006	8 juni	25 juni
2007	10 augustus	27 augustus
2008	7 september	24 september
2009	12 oktober	29 oktober
2010	9 november	26 november