



Ierland: de passie van John Krijnen.

### **In dit nummer**

- 2. Van het KBO bestuur - Nieuws van de reiscommissie*
- 3. De passie van John Krijnen*
- 4. Concept verslag ALV van de PCOB*
- 5. Van de PCOB bestuurstafel - Van de PCOB penningmeester*
- 6. Beste wandelaars - Kijk op Amersfoort - Een liedje met een P*
- 7. Een liedje met een P (vervolg)*
- 8. SRO programma*

**Vorige week stapte ik binnen bij onze sociëteit, er waren al een flink aantal bezoekers aanwezig.**

De stemming zat er goed in, iemand had een boek meegenomen met oude versjes en liedjes, een ander was ze aan het voordragen, iedereen deed mee en kende de tekstjes nog uit zijn eigen jeugd. Iedere nieuwe bezoeker deed onmiddellijk mee. Je voelde de verbondenheid, dit was leuk, dit hadden we allemaal vroeger op school geleerd! De middag kon niet meer stuk.

Grappig dat zulke simpele dingen zo'n saamhorigheid te weeg brengen, bij de busreisjes ontstaat dat ook, daar wordt zelfs gesproken over een familiegevoel. Het heeft te maken met dezelfde gedeelde herinneringen. Naderhand, thuisgekomen en de middag overdenkend vroeg ik mij af waarom dat alleen op deze manier ontstaat.

Verbondenheid, saamhorigheid is dat hetzelfde als solidariteit, of is dat iets anders, groter misschien? Solidair zijn betekent toch ook de erkenning dat we als mensen met elkaar te maken hebben en omdat we mensen zijn ook veel met elkaar gemeen hebben, dezelfde verlangens en behoeften hebben, dat we elkaar nodig hebben omdat we mensen zijn. Dat zou niet alleen gevoeld moeten worden bij oude liedjes samen zingen of gezellige reisjes maken. Dat moet gestalte krijgen in ons dagelijks leven en in ons handelen naar andere mensen. Ook naar mensen die we niet direct tot onze vrienden of kennissen rekenen. Vakbonden, ook verzekeringen zijn in het verleden

opgericht om voor groepen mensen gezamenlijk op te komen, je hoefde zelf maar een kleine inleg te doen maar als de nood aan de man kwam, bij ontslag of bij ziekte, was er een gezamenlijke pot waaruit rekeningen betaald konden worden. Samen stond je sterker, alleen ben je kwetsbaar.

Dat laatste is nog steeds zo, ook de ouderenbonden zoals de KBO, de PCOB en de ANBO zijn opgericht om de belangen van ouderen aan te kaarten, ze proberen dat nog steeds maar het wordt ook steeds moeilijker in deze tijd, het ledenverlies gaat hard en dat is een natuurlijk gegeven bij het ouder worden. Nieuwe aanwas houdt geen gelijke tred.

Ik maak me daar zorgen over, juist nu hebben we solidariteit nodig, ook om te zorgen dat verenigingen zoals de onze kunnen blijven bestaan, er moeten mensen bereid zijn verantwoordelijkheid te nemen voor de continuïteit. Zo niet dan zijn in de toekomst ook de gezellige middagen, de leuke reisjes, de interessante lezingen verleden tijd en kunnen we alleen nog de herinneringen ophalen, dat heet nostalgie maar dat zet geen zoden aan de dijk.

Bovendien gaat het niet alleen om de leuke dingen, de samenleving verandert zo snel dat heeft ook invloed op onze eigen levens, we moeten ons realiseren dat we zelf verantwoordelijk zijn voor onze manier van leven, onze eigen gezondheid, we zullen meer zorg moeten geven aan elkaar. Samen maken we de wereld waarin we moeten leven.

Laten we lief zijn voor elkaar!  
*Marion van Hees.*

## Nieuws van de reiscommissie ( Joke en Elly)

**Op woensdag 24 mei hebben wij voor u een "Deksels leuk" dagje samengesteld.**

We rijden over de Veluwe door de prachtige bossen, die net groen beginnen te worden, naar Voorst!  
Bij bakker Brill in Voorst stoppen we voor de koffie met Apfelstrudel. Bakker Brill is in deze omgeving zeer bekend. Van heinde en ver komt men bij deze bakker zelf gebakken speculaas en krentenbrood kopen.  
Daarna rijden we door naar Terwolde. Brasserie KriebelZ heeft weer zijn Dekselse pannetjes voor ons klaar staan.  
Na het heerlijke eten rijden we via een mooie tocht naar Elburg. Bij Rederij Randmeer stappen we op de boot om gezellig 50 minuten te varen over het Randmeer.  
We verwachten rond 18.00 uur weer in Amersfoort te zijn.



De kosten voor deze dagtocht € 54,50 pp. te voldoen op rek: NL47INGB 0007 3167 57 t.n.v. KBO Amersfoort-Nijkerk. U kunt zich opgeven bij Joke Pot. Tel: 033-4570160

Opstapschema: 08.30 uur Holkerweg (Stastokerf), 08.40 uur Klokhuis, 08.50 uur Otto Scheltusflat, 09.00 uur Centraal Station (touringcarplaats). **Wilt u s.v.p 15 minuten van te voren aanwezig zijn!**

*De reiscommissie: Joke en Elly*



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 passie van John Krijnen



Het was een hele verrassing toen ik bij John binnenkwam. Overal stonden al leuke dingen voor de Pasen met tulpen mooi geschikt en forsythia uit de tuin. De zon scheen door de ramen naar binnen, John had lekkere dingen bij de Ierse thee en dat gaf allemaal een heel feestelijk gevoel. Hij kan ook heel boeiend vertellen over het land dat zijn hart heeft gestolen en waar hij al jaren eigenaar is van een bungalow in Corofin in de provincie Clare in het midden-westen van Ierland.

Het begon in 1970 met een vriend die vertelde dat je in Ierland zo mooi kon vissen, dus huurden ze een auto en een kamer in een hotel in Glengenriff, in het zuid-westen, dat aan een baai ligt. Je kon daar een bootje huren met schipper. Het was wel grappig dat de andere gasten hoopten dat ze niks zouden vangen omdat ze anders weer vis zouden krijgen bij het diner. Want de hoteleigenaren bakten de vis dan weer voor de gasten. Verschillende jaren was de vakantie naar Ierland, steeds naar een andere locatie zodat ze heel Ierland doorkruisten. Toen ze in Corofin waren, zagen ze dat daar een bouwlocatie was waar ze bungalows gingen bouwen. John en zijn vrouw hebben zo'n bungalow gekocht, maar wel zoveel inspraak gehad in de bouw dat het huis helemaal ingedeeld werd naar hun wensen. In latere jaren hebben ze het nog verder aangepast. Het dorp is niet groot, maar er zijn wel alle winkels en voorzieningen die je nodig hebt.

Het leven in Ierland is wat minder gecultiveerd dan hier en er is veel meer ruimte. De natuur is overweldigend mooi, je raakt er niet uitgekeken. In de pubs wordt veel muziek gemaakt en John is sponsor van het plaatselijke muziekfestival. Zo leer je de mensen van het dorp kennen. Het is leuk om mee te doen met de locals en eten te delen. Ook fietsen doet John graag, maar soms is het toch wel een beetje moeilijk in verband met de hoogteverschillen. Nu zijn vrouw is overleden gaat John er een paar keer per jaar alleen naar toe, maar niet langer dan twee maanden want dan wordt het toch te lang in zijn eentje.

Ik heb heel wat literatuur meegekregen van John en voor degenen die er wat meer van willen weten, zal ik het een en ander op de website zetten. Toen ik wegging kreeg ik een aantal zakjes Ierse thee mee en thuis vond ik nog twee Deventer koekjes in mijn tas en aangezien ik van huis uit een Deventer ben, vind ik dat natuurlijk heel lekker.

*Margreeth Sjamaar*



*Riverdance*

### *Nieuwe leden*

Mevr. C.H.F. Robert  
Mevr. T. Valkengoed  
Mevr. C.H.F. van den Hoek  
Dhr. R. Westerdijk  
Mevr. A. Wouderveen

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

### *Verhuisd/uitgeschreven*

Mevr. C.C. van Dijk-van Dijk  
Dhr. J.C.C.M. Grundmeijer  
Mevr. M.C. Grundmeijer-v.d. Vlasakker  
Mevr. H.C. Koenen-van de Heuvel

### *Overleden*

Zr. Aloysia Schmit  
Mevr. E. van Spanje  
Zr. Trees Overbeek  
Dhr. L.M.C. Rouppe van der Voort  
Zr. Joachima Otten  
Zr. Didaca Broekman

*Wij wensen de familie, vrienden en kennissen veel sterkte.*

Voorzitter/secretaris  
J.J. van der Lee  
E-mail:  
Jacobus.vanderlee@gmail.com  
Penningmeester:  
Martin Palte  
Betaling contributie op  
bankrekeningnr.  
NL83INGB0003761738  
Vragen over de bezorging  
Magazine of Nieuws&Info  
J.W. van Duijvenbode  
Tel: 06-53169339  
e-mail: janwvd@outlook.com  
Lief en Leed:  
Mw. J. Arkema  
Locale website:  
www.de-senior.nl

# Concept verslag ALV van de PCOB

## 29 maart 2023

### 1. **Opening**

Jan leest psalm 133 en opent de vergadering met gebed.  
Hij heet de aanwezigen van harte welkom.

### 2. **Verslag vergadering 15 december 2022**

Verslag wordt goedgekeurd.

### 3. **Taakverdeling bestuur; voorstellen nieuwe ledenadministrateur**

Jan geeft aan dat het bestuur – nu bestaande uit Martin en Jan – het nodig vindt om de functie van voorzitter in te vullen. Het bestuur heeft besloten – conform haar bevoegdheid krachtens het huishoudelijk reglement dat Jan die functie gaat vervullen. Verder is Jan Willem van Duijvenbode bereid gevonden de ledenadministratie op zich te nemen. Op zijn verzoek wordt hij geen bestuurslid. We zijn nog op zoek naar een secretaris. Als die gevonden wordt is voldaan aan de eis van 3 bestuursleden.

### 4. **Landelijke ontwikkelingen PCOB en KBO**

De landelijke ontwikkeling biedt nog niet de mogelijkheid tot de gewenste plaatselijke fusie van PCOB en KBO te komen. Zo lang de situatie zo is blijft het bestuur van PCOB continuïteit nastreven en een gezonde financiële situatie. Ook zonder fusie met de KBO werken de besturen van KBO en PCOB al als een bestuur. De financiële situatie leidt er toe dat de PCOB maar weinig eigen activiteiten kan ontplooiën. Echter de goede samenwerking met de KBO betekent dat we kunnen deelnemen aan reisjes, wandelingen, lezingen.

Ook kan de sociëteit worden bezocht. Dit komt ook al aardig op gang.

### 5. **Financiën 2022**

Er zijn geen vragen over het financieel verslag van 2022. De kascommissie heeft de boeken gecontroleerd en stelt voor decharge te verlenen aan het bestuur voor het gevoerde financiële beleid. De heren De Rijk en Smith zijn bereid in de kascommissie plaats te nemen.

### 5. **Begrotingen 2023 en 2024**

Martin licht de begrotingen toe. De begroting voor 2023 sluit met een klein tekort nadat overal waar het enigszins kon bespaard is. Zonder contributieverhoging neemt het tekort in 2024 verder toe. Daarom wordt voorgesteld de contributie te verhogen met € 2,- resp. € 3,50 voor een enkel lidmaatschap resp. voor een echtpaar. De vergadering gaat hiermee akkoord. Gevraagd wordt om zoveel mogelijk een machtiging voor de betaling van de contributie te verlenen. Dan hoeven er geen kosten te worden gemaakt voor herinneringen.

### 6. **Rondvraag en sluiting**

Gevraagd wordt of het niet beter is om bezorgwijken van PCOB en KBO samen te voegen. Een waardevolle suggestie. We gaan bekijken wat we daarmee gaan doen op termijn. Jan sluit de vergadering.

### 7. **Lezing**

Na een pauze heeft Jan Carel van Dijk een presentatie gegeven met als thema: "Amersfoortse binnenstad zoals het was". Jan Carel werd bedankt en kreeg een spontaan applaus voor zijn mooie presentatie.

Jan van der Lee

Nieuwe leden  
Mevr. C. Versluis-Vrolijk  
*Van harte welkom bij onze activiteiten*

Verhuisd  
Mevr. P. van Baardewijk-Korpershoek  
Mevr. W. Gersie

Overleden  
Mevr. de Geus-Schaapman  
Mevr. A. Strijk  
*Wij wensen de familie, vrienden en kennissen veel sterkte*

# Van de PCOB bestuurstafel

Het feest van Pasen is geweest, maar we blijven niet verweesd achter. We kunnen altijd onze zorgen neerleggen bij Jezus en God, die we onze Vader mogen noemen. God is niet ver weg maar dichtbij met de Heilige Geest die in ons woont. Dat vieren we binnenkort met Pinksteren. Vanuit die geest kunnen we in de vereniging ook veel voor elkaar betekenen als broeders en zusters in het geloof.

We hebben 29 maart een fijne algemene ledenvergadering gehad (zie ook het concept verslag hiernaast). De opkomst was uitstekend en er was veel betrokkenheid bij het reilen en zeilen van onze vereniging. De goede samenwerking met de KBO is bemoedigend. De betrokkenheid van de KBO bleek ook uit de aanwezigheid in onze vergadering van de voorzitter van de KBO Amersfoort/Nijkerk.

Het bestuur streeft er naar een fusie tussen PCOB Amersfoort en KBO Amersfoort/Nijkerk tot stand te brengen, maar gelet op de positie en structuur van de landelijke besturen is dit vooralsnog niet mogelijk. Het hoogst mogelijke is de innige samenwerking plaatselijk zoals die nu gerealiseerd is. Daarom wordt er gezorgd voor continuïteit van de afdeling PCOB zo lang dat nodig is. De leden willen we niet in de steek laten en krijgen nu door de samenwerking met de KBO meer mogelijkheden zoals reisjes, de Sociëteit (elke donderdag open) en lezingen. Dat is (veel) meer dan voorheen op basis van de inkomsten van de PCOB mogelijk was.

Ik hoop u binnenkort eens in de Sociëteit te ontmoeten: Scheltussingel 81 Amersfoort.

*Jan van der Lee*



## Van de PCOB penningmeester

Bij het maartnummer van NIEUWS& INFO was een brief met een bijlage, gericht aan alle PCOB-leden, ingevouwen. In de brief werd gevraagd de contributie van 2023 voor 1 april a.s. over te maken en via het bijgevoegde formulier toestemming te geven tot automatische afschrijving van de contributie.

Deze verzoeken hebben per 1 april het volgende resultaat opgeleverd.

40 leden gaven toestemming tot automatische afschrijving en 143 leden hebben de contributie betaald.

**In verband met de afschaffing van de acceptgirokaarten door de banken kan deze wijze van betaling niet meer worden gebruikt.**

**Voor degenen die de contributie PCOB nog niet hebben betaald het verzoek dit alsnog te doen: € 30,- voor een individueel lid; € 50,- voor een echtpaar op bankrekening NL83 INGB 0003 7617 38 t.n.v. PCOB-afdeling Amersfoort, Amersfoort.**

**onder vermelding van: contributie 2023, uw postcode en huisnummer.**

Zoals het er nu voor staat zouden we meer dan 100 leden een herinneringsbrief (€ 1,25 per brief) moeten sturen en dat is zonde van het geld.

**Ook zou het erg op prijs gesteld worden als meer leden toestemming tot automatische afschrijving zouden geven.** Niet alleen scheelt het veel werk maar u hoeft zich ook geen zorgen meer te maken of de contributie (op tijd) betaald is. Een formulier is op te vragen bij Jan van der Lee of bij ondergetekende *Martin Palte, penningmeester*

# Beste Wandelaars

De tweede wandeling op donderdag 1 juni a.s. is een Klompenpad van 11 km. Het Terbroeksepad.

We gaan met bus nr. 102 naar Zwartebroek om 10.01 uur.  
Graag uiterlijk 10 minuten van te voren verzamelen **VOOR** het station bij de bussen.  
De kosten zijn € 3,50. Hiervan krijg je een kop koffie/thee.  
Vergeet niet 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, Riet, Toos en Wil.*



## Kijk op Amersfoort



**'Den Hof of Groote Koornmarkt, het Stadhuis, en St. Joriskerk - 1759' is de titel van deze ets van Paulus van Liender die leefde in de 18e eeuw.**

Van Liender was tekenaar van landschappen en stadsgezichten. In opdracht van Abraham van Bommel, de toenmalige historieschrijver van Amersfoort, vervaardigde hij de illustraties bij diens boek 'Beschrijving der stad Amersfoort (1760). Op deze ets zien we de Hof, het centrum van de binnenstad. Een plein waar

sinds eeuwen markten en feesten gehouden worden. In de 15e eeuw bevond zich op deze plek een waterput. Het water diende vooral om het vee dat op de Hof werd verhandeld te laten drinken. Als Van Liender de Hof tekent, is die waterput er niet meer. Pas rond 1990 heeft men de fundamenten van deze drinkplaats teruggevonden en op die plek een fontein, de Stadsbron, geplaatst.

Recht voor ons staat de St.-Joriskerk, sinds 1248 katholieke parochiekerk van Amersfoort, maar vanaf 1580 alleen nog voor protestantse diensten gebruikt. In alle ramen zit dan nog glas. Pas begin 19e eeuw zijn deze vensters om en om dichtgemetseld. Voor de kerk staat – onder een afdak met drie dakkapellen - de boterbeurs, die gebouwd werd in 1608. Rechts daarvan staan de huizen van de straat die thans Zevenhuizen heet – en waar oorspronkelijk dus zeven huizen stonden. Helemaal links – het huis met het bordes en het torentje met de twee huizen links en rechts daarnaast – is het stadhuis gevestigd. Pas in 1816 werd het stadhuis verplaatst naar de Westsingel, waarna het oude gebouw op de Hof acht jaar later wegens bouwvalligheid werd gesloopt. De huidige straatnaam 'Achter het Oude Stadhuis' herinnert nog aan de situatie van destijds.

*Wim Smeets*

## Een liedje, een verhaaltje en een recept met de letter P

*Plompaart en zijn wuvetje ze zijn te merkt gegaan.  
Drie uurtjes voor de dage, dage, dage, dage,  
Drie uurtjes voor den dage. Ze zijn te merkt gegaan.  
Als ze te Burburg kwamen, te Burburg op de merkt,  
ze braken al de eiers en de butter viel in `t slijk.*



Bourbourg (Nederlands: Broekburg of Burburg) is een gemeente in het Franse Noorderdepartement. De gemeente is een kantonhoofdplaats en ligt in het arrondissement Duinkerke in de Franse Westhoek (in Frans-Vlaanderen).

Het kluchtliedje 'Plompaard en zijn wijfje' een van de varianten in Van Duyse (1905). Oudste vindplaats ca. 1604.

Door de mondelinge overleveringsgeschiedenis ontstaan er bij volksliedjes tijdsgebonden en plaatsgebonden varianten in tekst en melodie (die soms veel, maar soms slechts één of enkele woorden of noten van elkaar verschillen). Elke plek waar een variant is opgetekend, wordt een 'vindplaats' genoemd. Alle varianten van een liedje samen vormen het 'liedcomplex'.



De ene variant is niet 'beter' of 'juister' dan de andere (de oorspronkelijke, 'juiste' liedtekst en melodielijn zijn immers niet meer bekend). Daarom wordt er in het academische liedonderzoek bij traditionele volksliedjes altijd het hele liedcomplex bestudeerd. In de Nederlandse Liederbank (van het Meertens Instituut) zijn alle bekende varianten van volksliedjes aan elkaar gekoppeld door middel van een tekstnorm. Zo is er een indruk te krijgen van zo'n liedcomplex. Soms is wel vast te stellen dat een bepaalde variant het meeste voorkomt, dat een tekst in de loop der tijd meer verbasterd raakt, of dat een variant in de loop van de tijd steeds meer de boventoon gaat voeren.

Als voorbeeld het liedje 'Klompertje en zijn wijfe die gingen eens vroeg opstaan' (een kluchtliedje over een boer en zijn vrouw die naar de markt gaan; onderweg echter breken de eieren en valt de boter in het slijk). De Nederlandse Liederbank bevat 49 varianten van dit liedje (het liedcomplex).

Alleen al het incipit kan zeer verschillen, bijvoorbeeld:

- Plompert en syn wyveken / Die waren vroegh opgestaen (ca. 1604)
- Klompertje en zijn wijfe / Die gingen vroeg op stap (1830)
- Klompertjen en zijn wijfen, / Die zouën vroeg opstaen (1856)
- Plompaert en zyn wuvetje / Ze zyn te merkt egaen (1885)
- Jan Plompaert en zyn wuvetje, / Ze stougen ä keer vroeg op (ca. 1900)

Maar ook komen naamsvarianten voor als: 'Klinkaart en zijn wijveken'; 'Boer Knappertje en zijn vrouwtje'; 'Bommeltje en zijn wijfe'; 'Jan Flinkoart me' zijn wijveke'; 'Janneken en Mieke'; en 'Anna en Marietje'. Ook in de rest van de liedtekst en van de melodie zijn vele (grote en kleinere) varianten aan te wijzen.

De oorspronkelijke liedschrijver is niet meer bekend en er is geen bron met de oorspronkelijke 'juiste' tekst. Er zijn enkel 49 vindplaatsen waar een variant van het liedje is opgetekend uit de volksmond. Daarom worden deze tezamen bestudeerd als liedcomplex. Het optekenen van varianten uit de volksmond kan ook een einde maken aan het proces van variërende overdracht. Zo gauw één bepaalde variant in een gezaghebbend liedboek of op een veel gebruikte website wordt vermeld, kunnen overige varianten namelijk verdwijnen. De schriftelijke versie wordt dan beschouwd als de 'officiële' versie van dat lied. Scholieren of koren gaan het liedje uit dat gevestigde liedboek zingen (zoals gebeurde met bijvoorbeeld de veel gebruikte bundel Nederlands volkslied) en het volksliedje komt eigenlijk weer in de staat van een cultuurlied (een lied met een vaste tekst en melodie voor de actieve zangbeoefening). De wetenschappelijke databank van het Meertens Instituut, de Nederlandse Liederbank, tonen zo uitgebreid mogelijk alle varianten en de overleveringsgeschiedenis van elk lied.

## Hartig taart

- Aantal: 6
- Bereidingstijd: 10 min
- Wachtijd: 25 min
- Klaar in: 35 min

Een hele simpele maar oh zó lekkere preitaart ondersteboven, een hartige tarte tatin taart. Gevuld met heel veel prei, mosterd crème fraîche en ei, gemaakt met bladerdeeg.

## Recept

Dit hartig taart recept komt uit het boek van Mari plukt de dag, een heerlijk boek vol verhalen, tips en trucs en fantastische recepten. Helemaal niet moeilijk, lekker vers, uit eigen tuin en recepten met de seizoenen mee. Varieer met de topping op de hartige taart, verschillende soorten veldsla, spinazie en een lekkere vinaigrette met sjalotjes is aan te raden!



## Ingrediënten

- 5 eieren
- 1 el grove mosterd
- 5 el crème fraîche
- 5 preien fijn in ringen
- 10 takjes kervel
- 1 rol bladerdeeg
- verse peper

## optioneel

- 2 tomaten
- 75 gr geraspte belegen kaas

## Zó maak je preitaart op z'n kop

1. Verwarm de oven voor op 180 graden. Breek 1 ei en houd de eidooier daarvan apart. Klop het overgebleven eiwit los met de andere eieren, met mosterd en crème fraîche.
2. Meng er prei, kervel en peper naar smaak door, en eventueel de kaas.
3. Bekleed een platte ovenschaal kreukvrij met bakpapier en schenk het mengsel erin. Leg de plak bladerdeeg erover; vouw daarbij de randen iets naar binnen, zodat ze straks een laag opstaand korstje vormen.
4. Klop de achtergehouden dooier los met een paar druppels water, bestrijk het deeg ermee en prik er met een vork een paar keer doorheen zodat het niet al te erg zal rijzen. Zet in de oven en laat in ongeveer 25 minuten de vulling stollen en het deeg goudbruin bakken.
5. Zet een plank op de vorm van de preitaart, draai het geheel om en trek het bakpapier eraf. Beleg eventueel met dunne plakjes tomaat of zet zó op tafel. Ik kies voor een groene frisse sla, geniet van je preitaart op z'n kop.



## Wandel Challenge in Amersfoort: mei tot en met september

**Vanaf mei wordt er elke maandagavond gelopen van 19.00-20.00 uur.**

De start is elke week vanuit een andere locatie in Amersfoort.

Er wordt gelopen in 3 groepen met een verschillend wandeltempo en we trainen voor 3, 5 of 10 km.

Kosten: 25 euro voor een half jaar.

Wilt u ook werken aan een gezonde Leefstijl, meer weten en misschien mee gaan doen?

Op maandag 1 mei wordt er gestart vanuit de wijkboerderij in Nieuwland aan de Zeldertsedreef 2. Elke week krijgt u bericht waar er de volgende maandag gestart wordt. Vorig jaar liepen er meer dan 30 mensen mee.

Uitspraak van een deelnemer;

*"Ik voel me door het wandelen veel fitter en ben wel 5 kilo afgevallen."*

Meldt u aan voor deze gezellige en sportieve activiteit: Tel.: 06-17455323 of email: buurtspportcoach@sro.nl

## Cursus Balans op de fiets:

Bent u 50+ en heeft u een fiets? Wilt u weer zelfverzekerd op de fiets stappen? Doe dan mee met de cursus Balans op de fiets. Samen met een ervaren fietsdocent en ergotherapeut krijgt u een cursus van 3 ochtenden. Goede adviezen, tips, nieuwe kennis en oefeningen zorgen ervoor, dat u weer vol vertrouwen de fiets pakt.

**Wanneer: Dinsdag: 9, 16 en 23 mei**

*Tijd: 10.00-12.30 uur*

*Locatie: Wielervereniging Eemland, Sportpark Zielhorst 2*

Kosten: 10 euro voor 3 dagdelen (inclusief koffie en thee) contant betalen op de dag zelf.

Aanmelden en info: [www.buurtspportcoach.nl](http://www.buurtspportcoach.nl), [pbaars@sro.nl](mailto:pbaars@sro.nl) of bel naar 06-10970812

**Nieuwe groep:**

## Cognitieve fitness

**Per 8 mei starten we een nieuwe activiteit op, nl. Cognitieve fitness.**

Dat is fitness voor de hersenen. Het is bekend dat iedereen van spierversterkende oefeningen sterker wordt en makkelijker blijft bewegen. In de loop der jaren worden de meeste mensen wat vergeetachtiger. Maar wist u dat u ook iets kunt doen om uw geheugen te trainen?

Het is bewezen dat spierversterkende oefeningen in combinatie met coördinatie en geheugentraining goed werken om de hersenfuncties te trainen. Er wordt een nieuwe groep opgestart op maandag 8 mei op een gezellige locatie in het Soesterkwartier. Het is leuk en uitdagend om te doen en u wordt weer lenig van geest en lichaam.

Wilt u het vrijblijvend komen proberen?

Dan bent u van harte welkom!

*Locatie: Het speeltuingebouw, Dollardstraat 119*

*Lestijd: maandag van 14.00-14.45 uur*

Kosten: 10 euro per maand.

Aanmelden of info: [seniorenspport@sro.nl](mailto:seniorenspport@sro.nl) of bellen naar 06-17455323.

### Uitgiftedata en uiterlijk kopij inleveren in 2023

nummer	kopij vòòr	bezorging op
2305	22-05-2023	08-06-2023
2306	19-06-2023	06-07-2023
2307	07-08-2023	24-08-2023
2308	11-09-2023	28-09-2023

U kunt de laatste edities  
van ons blad bekijken op  
**[www.de-senior.nl](http://www.de-senior.nl)**