

nummer 2109 - november 2021



Thea Verschuur - Appels

In dit nummer

2. *Eenzaamheid - Proeverij Kortjakje - Servetten vouwen*
3. *Interview Thea Verschuur*
4. *Uitnodiging PCOB jaarvergadering op 18 november*
5. *PCOB Financieel jaarverslag 2020*
6. *Modeshow bij Vander Klooster - Bericht van de denktank*
7. *Wandelaars - Berend Botje*
8. *Kerstreis 2021 - Ode aan de e-bike*

We hebben elkaar nodig...

De week van de eenzaamheid, of ontmoeting, zoals het in Amersfoort liever genoemd wordt, is weer voorbij.

Toch te gek voor woorden dat we daar een speciale week voor uitroepen. Het zal wel aan deze tijd liggen waar marketing een toverwoord is geworden. Overall is een dag voor of zelfs een week.

Toen ik een kind was hadden we moederdag en vaderdag, daar is het dus niet bijgebleven. Kennelijk was het succesvol, anders had het niet zoveel navolging gekregen.

Wat later kwam er in mijn leven zelfs het jaar voor de vrouw voorbij, daar werd terecht, ook door mij bezwaar tegen gemaakt. "Wat nou een jaar", we wilden een "heel leven voor de vrouw".

Het was het begin van de emancipatie van de vrouw, er werd zelfs een ministeriele nota geschreven over het belang en de rol van vrouwen in de samenleving.

Al deze kreten hadden en hebben een doel, aandacht vragen voor zaken die in het dagelijkse leven te weinig aan bod komen. Soms zijn het regelrechte misstanden, Nog krijgen vrouwen over het algemeen minder betaald dan mannen voor dezelfde werkzaamheden. Nog daalt de status van een beroep als er meer vrouwen dan mannen werken.

Toch voelt het gek die speciale aandacht vragen voor schrijnende zaken als eenzaamheid. Wanneer ben je eenzaam? Als je alleen leeft zoals heel veel mensen, hoef je niet persé eenzaam te zijn. Als je dat toch bent is er meer aan de hand, je komt er niet zonder hulp uit. Het is best lastig om zelf het initiatief te nemen en hulp te vragen.

Binnen onze KBO in Amersfoort proberen we binnen onze mogelijkheden iets te doen om met anderen in contact te komen.

We bieden een waaier van activiteiten aan. Aan u, de leden, de keus om daaraan mee te doen.

Ons laatste idee was de sociëteit op donderdagmiddag, een mogelijkheid om anderen te ontmoeten, gewoon een praatje te maken, een spelletje te doen, afspraken te maken om samen iets te ondernemen. We hebben elkaar nodig, het leven wordt zoveel leuker samen met anderen, kom in actie, bel elkaar op en neem elkaar mee.

Dus lieve mensen maak gebruik van alle mogelijkheden die er aangeboden worden. En als vervoer een probleem is, laat het weten, dan zoeken we een oplossing.

We zijn er voor elkaar!

*Hartelijke groet,
Marion van Hees.*

O wat zal dat lekker zijn,

proeverij Kortjakje

Wat was het weer gezellig afgelopen donderdag (14 oktober) in de sociëteit.

Of het speciaal voor de proeverij was weet ik niet, maar er waren veel mensen gekomen en het recept was een reuze succes.



De schaal met eten dat ik had gemaakt ging helemaal op en diverse mensen wilden het thuis ook zelf gaan maken. Dat is goed nieuws want in november ga ik het recept maken uit deze Info van Berend Botje. Zet het vast in uw agenda.

Margreeth Sjamaar

**Donderdag 11 november, 14.00 uur
in de Sociëteit van de KBO op Scheltussingel 81.
Meer foto's op onze website www.de-senior.nl**

Servetten vouwen met Wil Jonk



Soms is het leuk om iets extra's te doen op donderdag in de Sociëteit.

Wie er zin in heeft kan meedoen om een soort dennenappel te maken van gevouwen servetten. Leuk voor op de kersttafel. De kosten zijn € 5,00 voor het materiaal.

Graag opgeven bij Margreeth Sjamaar, e-mail: margreeth.sjamaar@hetnet.nl of telefonisch 033 4723570.

Omdat Wil van te voren het materiaal moet kopen willen we graag dat u bij opgave ook het bedrag overmaakt op rekening NL68 INGB 0005 5027 70.

**Donderdag 25 november 14.00 uur
in de Sociëteit van de KBO op Scheltussingel 81.**

Colofon KBO

Voorzitter: Marion van Hees
mavanhees@kpnmail.nl
Secretaris: Margreeth Sjamaar
033-4723570
margreeth.sjamaar@hetnet.nl
Penningmeester: Martin Palte
Bank: NL 83 INGB 0002519265
t.n.v. : KBO Amersfoort-Nijkerk.
penningmeester@
kboamersfoort.nl
Secretariaat/2e penningmeester
Ruby Davies
Leeghwater 57
3825 MR Amersfoort
06-57923607
secretariaat@kboamersfoort.nl
Ledenadministratie:
Gerard Dorrestijn
ledenadministratie@kboamersfoort.nl
Locale Website:
www.de-senior.nl
Vrijwillige Ouderen Adviseur:
Marion van Hees
033-8887289
mavanhees@kpnmail.nl
Bezorging Magazine:
Alleen voor KBO leden:
Janny Duffels, 033-4755907
Redactie NIEUWS & INFO:
Margreeth Sjamaar
Thea Palte
Productie NIEUWS & INFO:
Rommelt van Heerde

Interview met Thea Verschuur

(maker van het schilderij op de voorpagina)



De meeste mensen zullen Thea Verschuur wel kennen als de voormalige voorzitter van KBO Amersfoort/Nijkerk. Ze is ooit gevraagd door de toenmalige penningmeester. Ze heeft eerst een tijdje de kat uit de boom gekeken en is daarna een paar jaar lid geweest van het bestuur alvorens ze haar intrede deed als voorzitter, wat ze zeven jaar heeft volgehouden.

Er moesten wat leuke dingen georganiseerd worden en Thea is toen medeorganisator geworden van diverse kunstreizen, o.a. naar Amiens, Chartres, Reims, Rouen en Mainz.

De leden waren erg enthousiast en er was altijd een hele bus vol. Zij heeft nog een paar boeken vol met prachtige foto's.

Het 60-jarig jubileum was aanleiding om een heel jaar culturele activiteiten te doen, met allerlei workshops zoals Spelen met woorden, Mandala tekenen, Spitten in het verleden. Het staat allemaal in een herdenkingsboekje Onder de titel:

'KBO Amersfoort-Nijkerk, 60 jaar een waaier van leven.'

Minder mensen zullen weten dat Thea ook heel kunstzinnig is, ofschoon er in de loop van de tijd wel wat schilderijen van haar op de voorplaat van de Info hebben gestaan.

Ik heb Thea leren kennen in de toenmalige verhalengroep en bij een bezoek bij haar thuis ontdekte ik haar kunst aan de muur. Door haar prachtige werk is bij mij het idee ontstaan om de kunst van KBO leden zichtbaar te maken voor andere leden, dus in de Info te plaatsen. Thea haar hele leven staat in het teken van schilderen, aquarelleren, tekenen, boetseren enz. Een vriendin deed aan fijnschilderen, dunne laagjes verf over elkaar (een techniek die met name in de 17de eeuw werd toegepast om een zo natuurgetrouw beeld te krijgen) en Thea had weer een nieuwe techniek om toe te passen in haar kunst.



Het glas in lood op bijgaande foto heeft zij ook gemaakt.

Haar man Cor, die heel trots is op zijn vrouw, zegt dat schilderen haar lust en haar leven is.

Zelf zegt ze hierover: 'Als je schildert vergeet je de hele wereld en je blijft het doen door het plezier dat je er in hebt als het ook goed lukt'.

De foto's bij dit artikel en meer van haar werk kunt u zien in de rubriek "Kunst van onze leden" op onze website de-senior.nl .

Margreeth Sjamaar

Verhuisd

Mevr. G.J. Hak - v.d. Burgwal

Colofon PCOB

Voorzitter:

Dhr. H. van Essen

Secretaris:

vacature

E-mail:

PCOB-Amersfoort@outlook.com

Penningmeester:

Dhr. K. Padding

Betaling contributie op
bankrekeningnr.

NL83INGB0003761738

Ledenadm./ Penningm.:

Dhr. J. v.d. Lee

Redactieadres magazine:

margreeth.sjamaar@hetnet.nl

Vragen over de bezorging
magazine of NIEUWS & INFO?

tel.: 06- 29375663

Lief en Leed:

Mw. J. Arkema

Uitnodiging jaarvergadering donderdag 18 november 2021

Deze vergadering vindt plaats in de Brug. Aanvangstijdstip is 14.30 uur. Graag wel de handen ontsmetten bij binnenkomst.

Een coronapas of testbewijs is niet nodig

Tijdens deze vergadering zal het jaarverslag van de penningmeester (zie elders in deze Nieuws & Info), het verslag van de kascommissie en de goedkeuring van de begroting aan de orde komen.

Een jaarverslag van de secretaris is er niet, omdat er in 2021 geenbijeenkomsten van de leden zijn geweest.

Andere agendapunten zijn:

- De bestuurssamenstelling
- De hoogte van de contributie
- Het werven van nieuwe (jonge) leden
- De noodzaak om het bestuur te versterken
- Uw mening over de samenwerking met KBO (mening over Nieuws, deelname aan activiteiten georganiseerd door KBO zoals de reisjes)

Mocht u verhinderd zijn, maar wilt u toch graag uw mening geven over een of meer bovenstaande punten dan kunt u dat mailen aan jacobus.vanderlee@gmail.com of melden via 06-29375663 (Jan van der Lee).

De Kerstviering 2021

De Kerstviering vindt plaats op

16 december vanaf 14.30 uur in de Brug. Jan Hendrik Schothorst zal de bijeenkomst met het kinderkoor "Happy Songs" opluisteren.

We kunnen en mogen weer samen zingen. Wat een feest!

Overige punten

Zoals bekend is het niet gelukt om een groepje te vormen dat zich inzet om punten die van belang zijn voor ouderen op de agenda te krijgen bij de gemeente.

Op de agenda van het bestuur staat nog wel het raadplegen van de jongere leden over de koers van PCOB en om hen te vragen welke bijdrage zij kunnen leveren aan de ondersteuning van het bestuur.

De KBO heeft ons laten weten, dat leden van de PCOB van harte welkom zijn **elke donderdag van 14.00 tot 16.30 uur** op de KBO sociëteit Scheltussingel 81. **Zie ook Nieuws & Info 2107.**

Ik sluit af met een gedicht van Ida Vos

Je hoeft niets te zeggen

Je hoeft niet

In woorden

Te praten

Met mij

Je hoeft niets

In woorden te zeggen

Je hoeft alleen maar

En dat is genoeg

Je arm om mijn schouder

te leggen

Henk, Koen en Jan

Overleden

Hr. E. Geurtsen

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

PCOB - Financieel Jaarverslag 2020

Resultaat kalenderjaar 2020

Het financiële Jaarverslag 2020 van onze PCOB afdeling Amersfoort: Het resultaat van 2020 verschilt nogal van de begroting 2020. Dat is het gevolg van de coronacrisis, waardoor we veel minder bijeenkomsten hebben gehad. Velen hebben in die periode de angst ervaren om ziek te worden of zijn ziek geweest. Gelukkig zijn we nu bijna allemaal ingeënt en kunnen we elkaar weer gaan ontmoeten. We hebben daardoor de begroting tussentijds aan gepast. Maar in 2020 zijn we heel dankbaar dat we ook extra inkomsten hebben gehad maar die waren min of meer begroot:

1. Een bedrag van maar liefst € 523,- . Verschillende leden hebben bovenop de contributiebetaling een extra bedrag gegeven als GIFT Daarvoor onze Hartelijke Dank!
2. De subsidie van de Gemeente Amersfoort € 0
3. Een subsidie van het Hoofdkantoor KBO / PCOB Utrecht € 300,=
4. En omdat wij een aantal activiteiten en bijeenkomsten samen met de KBO hebben gedaan, hebben we de kosten samen gedeeld.

De ontwikkeling van het aantal leden, de balans en de resultatenrekening van 2020 en de begroting 2021 treft u onderstaand aan. In de jaarvergadering geef ik u daarop graag een toelichting.

Uitgebreide verslagen zoals Balans, Resultatenrekening, Tabellarisch kasboek, Spaar/Reserverekening en eventueel de Meerjarenbegroting liggen op de Jaarvergadering op 18 november ter inzage. Wilt u deze eerder ontvangen, dan is het mogelijk deze aan te vragen bij de penningmeester het liefst per mail: k.padding@casema.nl of per post: Koen Padding Boomrijk 20 3813 XJ Amersfoort. Ik zal ervoor zorgdragen dat u de stukken dan op tijd krijgt.

Contributiebedragen voor 2020 / 2021

In de jaarvergadering van 12 maart 2020 hebben wij u medegedeeld dat de contributie bedragen voor 2021 niet verhoogd/verlaagd zullen worden. Deze zijn dus als volgt vastgesteld: Leden met lidmaatschap met partner € 52,50 en leden zonder lidmaatschap partner € 33,50. Tevens zullen wij het komende jaar minder contributie binnen krijgen omdat ons ledenaantal in 2020 met 31 leden is gedaald.

Op de contributie bedragen voor 2022 zullen wij op terug komen in de jaarvergadering van 18 november 2021.

Aantal leden:

Stand per 1 januari van het jaar:	Partnerlidmaatschap	Individueellidmaatschap	Totaal
2017	77	250	404
2018	71	237	379
2019	71	221	363
2020	65	211	341
2021	60	190	310

Protestants Christelijke Ouderen Bond afdeling Amersfoort NL83ING80003761736

Balans en resultatenrekening kalenderjaar 2020 en aantal leden per 31 december 2020

A. Balans per 31 december 2020

BEGINSALDO BANK 01-01-2020		8.991,32	
PCOB Afdeling Amersfoort			
INKOMSTEN		UITGAVEN	
Liquide middelen	€ 7.943,34	Eigen vermogen	€ 7.943,34
TOTAAL	€ 7.943,34	TOTAAL	€ 7.943,34
TOTAAL ONTVANGSTEN:	€ 7.943,34	TOTAAL UITGAVEN:	€ 7.943,34
EINDSALDO bank: 31-12-2020		€ 7.943,34	

B. Resultatenrekening kalenderjaar 2020

Omschrijving	Bedrag Resultaat 2020	Bedrag Begroting 2020	Bedrag Resultaat 2019	Bedrag Begroting 2021
Contributies (Ontvangsten)	9.694,95	10.000,00	11.482,67	9.500,00
Contributies betaald in tussentijd jaar voor volgend jaar 2020 (vooruitbetaald)	0,00	0,00	35,00	0,00
Overen	522,30	500,00	397,33	500,00
Ontvangsten CONTRIBUTIE/GIFT 2020. Leden niet bekend voor KBO???	47,00	0,00	0,00	0,00
Rente	0,00	10,00	3,51	0,00
Subsidie Oem Amersfoort/Hoofdkantoor PCOB	300,00	1.000,00	1.100,00	750,00
Totaal	10.586,25	11.510,00	13.018,51	10.750,00
Lasten				
Omschrijving	Bedrag Resultaat 2020	Bedrag Begroting 2020	Bedrag Resultaat 2019	Bedrag Begroting 2021
Contributies (afgedragen)	6.919,00	7.000,00	7.384,25	6.500,00
Nieuwbrief en Patspecifiek en jaarverslagen Druksoorten	755,69	1.000,00	1.520,16	1.000,00
Lidmaatschapskosten/Deskundigheidbeoordeling	1.180,77	1.500,00	3.203,44	1.500,00
Kosten buskar/Training/P5/Levensverzekering/Deskundigheidbeoordeling/vrijwilligen o.a.	2.435,27	3.000,00	1.800,99	2.500,00
Overeen naar elkaar	146,90	250,00	261,30	250,00
Kosten giro + Bankkosten	188,60	200,00	192,28	200,00
Nagelief/Patsif Resultaat ontrokken/voegevoegd: Spaarrekening	-1.037,98	-1.440,00	-1.343,91	-1.200,00
Totaal	10.586,25	11.510,00	13.018,51	10.750,00

C. Specificatie mutaties in Algemene Reserve

Omschrijving	Bedrag
Saldo per 1 januari 2020	8.991,32
Resultaat 2020	-1.037,98
Saldo per 31 december 2020	7.953,34

Koen Padding,
Penningmeester.



Modeshow bij Vander Klooster

'We gaan wel mee, maar we kopen niks' is de algemeen gehoorde uitspraak bij het begin van de reis naar Boskoop en de modeshow van Vander Klooster. Maar ja, bij binnenkomst al zie je al van allerlei leuks hangen en niemand kan eigenlijk wachten om de winkel in te gaan en alles te bekijken. Maar nee, het geduld wordt nog even op de proef gesteld. Eerst aan de koffie, wat wel heerlijk is natuurlijk na zo'n tijd in de bus. Het gebak doet ons even het verlangen naar de kleding vergeten, maar dan... volgt de modeshow met de dames van Vander Klooster. De ene na de andere outfit wordt geshowd. Het voordeel is dat het wordt geshowd door de dames zelf, zodat we toch enigszins kunnen zien hoe het bij ons zou staan. Hoewel een van hen nog jonger en strakker was, waren het toch niet de broodmagere modellen die je normaal bij shows te zien krijgt en de kleding zelf was ook voor het grootste deel afgestemd op onze leeftijd en ze lieten wel heel goed zien dat ook wij nog mooi gekleed kunnen gaan zodat, aan het eind van de middag, de firma Vander Klooster een stuk rijker en wij een heel stuk armer waren. Maar iedereen ging toch met een tevreden gevoel weer de bus in terug naar Amersfoort.

Margreth Sjamaar

Nieuws van de denktank

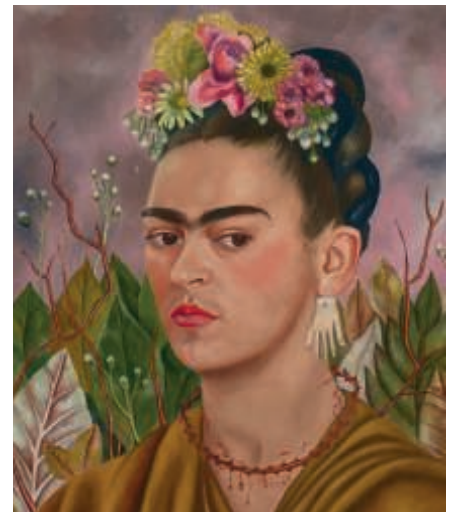
Op **woensdag 10 november om 10 uur** is onze volgende lezing in Amersfortia .

Een lezing over het leven van *Frida Kahlo* (1907-1954) , een Mexicaanse kunstenares die een eigen stijl ontwikkelde . Zij groeide op tijdens de Mexicaanse revolutie. Kreeg op 18-jarige leeftijd een ernstig ongeluk, waardoor zij jarenlang op bed moest liggen. De heftige pijnen en de restgevolgen zijn terug te zien in haar schilderijen. Haar moeizame huwelijk met Diego Rivera, de miskraam, haar eenzaamheid, Frida heeft dit in haar schilderijen verwerkt.

Nellie Markus , die vele jaren in Mexico heeft gewoond, kan veel vertellen over het leven van Frida, haar schilderijen en over de Mexicaanse cultuur .

Dit is een mooie voorbereiding voor de grote tentoonstelling in het Museum in Assen.

De lezing gaat door bij 15 deelnemers.



Amersfortia is gelegen aan de **Scheltussingel 81**. Bushalte De Stier voor lijn 5 en 6 is hier tegenover. Er is beperkte parkeerruimte op het binnenplein.

Aan de Scheltussingel kunt u de poort inrijden en bij het paaltje op nummer 81 en het belletje rechtsonder drukken dan kunt u doorrijden.

U kunt zich tot 7 november per e-mail opgeven bij: secretariaat@kboamersfoort.nl of telefonisch 06 57923607

De kosten hiervoor zijn € 5,00 te voldoen op rek: NL47INGB0007316757 t.n.v. KBO Amersfoort-Nijkerk



Vooraankondiging!

Noteer vast in uw agenda: 19, 20 en 21 april 2022:

3-daagse Cultuurreis Maastricht & Aken,

een mooie busreis weer verzorgd door Midlandtours.

We zijn nog in gesprek over de invulling van het programma.

In januari komen we bij u terug met verdere informatie.



Sinds wanneer bestaat de Nederlandse Vegetariërs Bond?
Ga voor het antwoord naar www.de-senior.nl



Hallo wandelaars

Omdat het op 6 oktober erg slecht weer was, is de wandeling naar Lunteren op 7 oktober gelopen, met prachtig weer! Het was weer een gezellige groepje en een prachtige wandeling.

Volgend jaar willen we weer 4 wandelingen lopen. 2 in het voorjaar en 2 in het najaar.

De data hiervoor geven we door in de Info van februari a.s.

Groetjes, Ria, Riet. Toos en Wil



Wie **A**(Itijd is Kortjakje ziek) zegt moet ook **B** zeggen dus deze keer Berend Botje, Een liedje, een uitleg, een recept.

Door Thea Palte

Berend Botje ging uit varen
met zijn scheepje naar Zuidlaren,
de weg was recht, de weg was krom,
nooit kwam Berend Botje weerom.
Een, twee, drie, vier, vijf, zes, zeven,
waar is Berend Botje gebleven?
Hij is niet hier, hij is niet daar, hij is naar Amerika.

Het eerste coupletje van dit lied staat vermeld in een leesboek uit 1894, Een klaverblad van vier van Tine van Berken.

Er doen verschillende verhalen de ronde over de persoon naar wie de Berend Botje uit het liedje zou kunnen verwijzen.

*De edelman **Lodewijk van Heiden** (1773-1850), telg uit de familie Van Heiden Reinestein, die de havezate Laarwoud te Zuidlaren bewoonde, is de enige Nederlandse zeeheld afkomstig uit Drenthe. Hij bracht lange tijd door in dienst van de Russische tsaar.

In 1832 keerde hij als held in Zuidlaren terug, kon daar niet aarden, vertrok naar Reval, Estland en kwam nooit weer terug.

***Een boertje uit Borger**, die lang geleden met zijn scheepje over de Hunze naar Zuidlaren voer. Hij kwam op de Zuidlaardermarkt terecht en kwam nooit weerom.

***Bommen Berend**, de bijnaam van de bisschop van Münster, die in 1672 de stad Groningen met bommen bestookte.

*Volgens de *Nieuwe Drentse Volksalmanak* van 1902 gaat het om een zekere Botje die omstreeks 1811, om de verplichte dienstplicht van Napoleon te ontlopen, naar zee ging en niet terugkeerde. De naam zou verwijzen naar "botvisser".

*Volgens de *Nieuwe Drentse Volksalmanak* van 2007 gaat het mogelijk om ene Berend Drenth (met als bijnaam Berend Botje), een rijke reder uit Groningen die midden negentiende eeuw zijn wrakke schepen de Oostzee opstuurde om later, als de schepen waren vergaan, het verzekeringsgeld op te strijken. Niet deze Berend Drenth, maar de bemanning kwam nooit weerom. De bijnaam "botje" zou naar geld verwijzen (vlg. "botje bij botje leggen").



Wat volgt is een Drents recept. Drentse Körtmoes Boerenkoolsoep, lekker en zeer gezond

Ingrediënten

- 75 gram gort
- 2 liter water
- 2 mergpijpjes
- 500 gram runder poulet
- 75 gram rijst
- 500 gram boerenkool (fijngehakt)
- 2 preien (gesneden)
- 2 ui (gesneden)
- 1 rookworst
- peper, zout

Bereidingswijze

- Breng het runder poulet, peper, zout en de mergpijp aan de kook en schep de eerste 5 minuten het schuim van het water af;
- Laat de bouillon ± 2 uur zachtjes trekken, maar net niet koken;
- Haal de mergpijpjes uit het bouillon;
- Was de rijst en de boerenkool;
- Voeg vervolgens de gort, rijst, boerenkool, prei en de ui erbij, en laat de rookworst in de pan mee garen. Laat het 25 min. zachtjes doorkoken; de rookworst uit de pan halen en in plakken snijden en doe het terug in de soep;
- Alles nog even laten koken.



Bericht van de reiscommissie over de Kerstreis,

Op 15 december hebben wij onze kerstdagtocht gepland!

Omdat we door corona vorig jaar de tocht niet konden maken en de leden ook dit jaar weer mee wilden was één bus al vol. Toch willen we iedereen de gelegenheid geven een mooie dag met elkaar te beleven, daarom hebben we een tweede bus ingezet! **Er is nu dus voldoende plaats in de bus!!!**



Het programma zal als volgt zijn:

Nadat we bij 4 opstapplaatsen de leden hebben opgehaald rijden we naar Garderen waar bij Gasterij Zondag koffie met gesorteerd gebak voor ons klaar staat. Onze tocht voert over De Veluwe naar de prachtige Posbank. Vervolgens rijden we via mooie wegen naar De Weistaar waar het kerstdiner voor ons gereserveerd is. In De Weistaar is de zaal in kerstfeer en zal er kerstmuziek op de achtergrond aanwezig zijn. Het diner bestaat uit 5 gangen.

*Rundercarpaccio
Keuze uit mosterd of boeren groente soep
Kipschnitzel met roomsaus, diverse groenten en aardappelgarnituur
1 bolletje ijs en slagroom
Koffie/thee 1x met bonbon*

Als er eventueel dieet problemen zijn, meldt u dat dan even, dan kunnen we overleggen of er iets te regelen valt!

Opstapschema:

09.00 uur Liendert, 09.10 uur Klokhuis, 09.20 uur Otto Scheltusflat, 09.30 Station (touringcarplaats)

Een vriendelijk verzoek, zorgt u s.v.p dat u minimaal 10 minuten van te voren aanwezig bent, zodat het instappen minder tijd kost, we kunnen niet wachten!! We verwachten ongeveer 16.00 uur weer in Amersfoort te zijn.

Kosten € 47,00 p.p. te voldoen op rek. NL47INGB 0007316757 t.n.v. KBO Amersfoort-Nijkerk. U kunt zich opgeven bij Joke Pot Tel: 033-4570160. *De reiscommissie Joke en Elly*



Ode aan de e-bike



Van tijd tot tijd duikt er in de media een artikel of ingezonden brief op die mensen aanmanen geen e-bike te kopen. Dat men er lui van zou worden, dat er niet meer bewogen wordt enz.

Nu heb ik al jaren een e-bike en heb daar een heel goed gevoel over. In tegenstelling wat veel mensen beweren, beweeg je juist door de e-bike veel meer dan je anders zou doen. Met een gewone fiets zou ik hooguit de boodschappen nog doen, maar een fietstocht, ho maar.

Met de e-bike wordt je actie radius een heel stuk groter maar het is geen vliegend tapijtje waarmee je met niets doen van a naar b wordt vervoerd, je moet wel degelijk meetrappen en je kunt er ook best moe van worden, maar het is niet de kracht inspanning van tegen de wind in fietsen e.d. zoals met een gewone fiets.

Voor veel ouderen is het een uitkomst en een verrijking van het leven. Het voordeel is dat je de mate van ondersteuning hoger of lager kunt zetten al naar gelang het uitkomt, bij een helling of sterke wind hoger en waar het gemakkelijk gaat wat lager. Maar voor alles is iedereen vrij om al of niet voor deze vorm van beweging te kiezen en het is niet aan iemand anders om dat te veroordelen.

Margreth Sjamaar

De volgende editie (2110) van ons magazine komt uit op donderdag 2 december 2021

Uitgiftedata en uiterlijk kopij inleveren in 2021

nummer	kopij vòòr	bezorging op
2110	15 november	2 december

U kunt de laatste edities van ons blad bekijken op

www.de-senior.nl