



Kleurboeken verlagen wereldstress

In dit nummer

2. *Van het KBO bestuur - Lekker eten en drinken in de Sociëteit*
3. *Kleurboeken verlagen wereldstress*
4. *Van de PCOB bestuurstafel - Nieuws van de reiscommissie*
5. *Amersfoort in foto's*
6. *Inloophuis De Ontmoeting - Terugblik op museumbezoek*
7. *De Koppelpoort omstreeks 1640*
8. *Een liedje, verhaaltje en een recept met de letter R*

Lief zijn...

In de vorige Nieuws&Info eindigde ik met de aansporing, laten we lief zijn voor elkaar. Dat is natuurlijk een goed advies, dat maakt de wereld een stukje aangenamer om in te leven.

Maar is het dat de oplossing? Hoe lief zijn we eigenlijk voor onszelf, wij zijn vaak helemaal niet zo lief voor onszelf. We vinden dat we alles zelf moeten doen en anderen niet lastig moeten vallen. We hebben een hekel aan hulp vragen, aan je kinderen dat kan nog wel, wij hebben vroeger voor hen gezorgd, daar mag wel wat tegenover staan.

Maar wat als je geen kinderen hebt, of ze wonen niet in de buurt, dan wordt het een stuk moeilijker.

Bij het ouder worden, komen er toch vaak situaties voor waarbij je wel hulp nodig hebt en dus aan iemand moet vragen om hulp. Lastig is dat, ik merk het zelf ook, en dat is raar want ik vertel vaak aan anderen dat ze best om hulp kunnen vragen, maar zelf om iets vragen, dan moet ik ook een hoge drempel over.

Maar het gekke is, als je aan iemand iets vraagt, wordt die hulp altijd gegeven, zo tegenstrijdig is dat, echt om te lachen.

Het gaat er dus om dat je jezelf de moeite waard vindt, dat je jezelf dingen gunt net zo als je een ander iets gunt. Iemand anders helpen geeft een goed gevoel, ik wordt er blij van, en ik ben niet de enige.

Dus waarom zo moeilijk doen, we helpen toch graag, hou dat in gedachten als je zelf een vraag hebt om hulp. Het is echt tijd dat we daarin veranderen, want we zullen elkaar in de toekomst steeds meer nodig hebben.

Alle hulp en zorg aan elkaar zullen we zelf moeten realiseren.

In de komende periode wil ik dat met jullie, onze leden, gaan onderzoeken, hoe kunnen we dat samen aanpakken.

We gaan daarvoor in gesprek met elkaar en met organisaties die al professionele zorg bieden. Wat kunnen we van elkaar leren, kunnen we elkaar aanvullen.

Ik las iets over zorgcirkels, en ik doe zelf mee met zo'n cirkel, al meer dan een jaar pas ik ik één keer per maand een dag op een vriendin met alzheimer, we doen dat met een aantal vriendinnen en een paar betaalde mensen.

Dat betekent dat zij thuis kan blijven wonen, maar dat haar man iedere dag 5-6 uur vrij is van de zorg om haar. Zo is het voor hem vol te houden al blijft het zwaar. Dit is maar één voorbeeld, maar er zijn vast veel meer manieren te bedenken. Als er iemand is die ook zulke voorbeelden kent hoor ik ze graag.

En, ook dat is solidariteit, zorgen voor elkaar is lief zijn voor elkaar en voor onszelf.

Marion van Hees



Lekker eten en drinken in de Sociëteit

Op 20 april hadden we in de Sociëteit een hapjesmiddag, verzorgd door leerlingen van De Baander, onder leiding van hun docent dhr. Van Dijk. De Baander is een school voor praktijkonderwijs.

Er werd gestart met een kopje tomatensoep, een grote sandwich, vervolgens diverse kleine gevarieerde hartige hapjes en ter afsluiting koffie/thee met een zoet hapje.

Alle hapjes werden ter plekke verzorgd en vakkundig geserveerd door de leerlingen, voorzien van toelichting.

Klasse!

Het geheel was lekker, gezellig en -wat mij betreft- voor herhaling vatbaar.

Wist u trouwens, dat het ook mogelijk is om iedere donderdagavond (behalve tijdens de schoolvakanties) te eten bij De Baander, Zangvogelweg 152 in Amersfoort (van 17.30 uur tot 19.30).

Een 3-gangenmenu kost € 12,50 per persoon. Reserveren op telefoonnummer 033-4723163.

Annemarie Mensinga

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:
Margreth Sjamaar
Thea Palte
redactie-info@kboamersfoort.nl
Productie NIEUWS & INFO:
Remmelt van Heerde
Reiscommissie Elly en Joke
Joke Pot 033 4570160

Kleurboeken verlagen wereldstress

(artikel in Max Magazine 29 april- 5 mei 2023)

In december kreeg ik van een vriendin een kalender voor 2023 waar voor iedere maand getekende bloemen op staan die ik zelf nog moet inkleuren. Bovenaan staan wel dezelfde soort bloemen, maar niet dezelfde vorm zodat je het toch een beetje naar eigen inzicht moet doen. Nu heb ik nooit de ambitie gehad om te tekenen, te schilderen of iets anders met kleurpotlood, krijt en dergelijke, maar als je zoiets krijgt dan wil je er toch iets mee doen.

Ik had nog een doos met 10 kleurpotloden en ging aan de slag. Eerst maar gewoon inkleuren, maar de voorbeelden hadden zoveel kleurnuances dat ik dat ook maar ging proberen. Steeds meer probeerde ik diepte te krijgen in de afbeelding door verschillende kleurpotloden over elkaar te gebruiken, dik en dun kleuren en ik begon er echt aardigheid in te krijgen. De kalender heb ik op de WC gehangen en zodoende had ik hem regelmatig in beeld en vaak was ik niet tevreden en ging hij weer mee naar de kamer om nog het een en ander te verbeteren. Nu las ik onlangs een artikel in de Max, dat dit soort kleuren stress verlagend werkt en dat met name in de Verenigde Staten een ware run op volwassene kleurboeken is ontstaan. Het kleuren heeft een sterk therapeutische waarde en geeft rust. Het kan ook bloeddruk verlagend werken en werkt kalmerend.

Met dit in de gedachten leek het me aardig om het in de Info te zetten. Wie weet is het ook iets voor onze leden. Maar afgezien daarvan is het ook gewoon wel leuk als je verder geen artistieke kwaliteiten hebt om dan zoiets te doen. Er ontstaat toch iets waar je je eigen inbreng aan hebt gegeven. Het hele artikel uit de Max Magazine staat op de website De-Senior.nl
Margreth Sjamaar



Nieuwe leden

Mevr. W.A.M. Dekker-Wittenberg
Dhr. P.H.I. van Opijnen

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

Verhuisd/uitgeschreven

Mevr. C.J. Lingen
Mevr. J.Th. van der Hooft-Zwiep

Overleden

Dhr. P.J. Scheepbouwer
Dhr. P.C. Citeur

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

Verhuisd
Mevr.A.M. Boersma-Buis

Van de PCOB bestuurstafel

Ik denk nog steeds met genoeg terug op de algemene ledenvergadering van 29 maart j.l.

Anderzijds realiseer ik mij ook, dat de toekomst van de PCOB (en de KBO) afhangt van een voldoende aanwas van jongere ouderen. Graag roep ik u op om in uw omgeving mensen te enthousiasmeren om lid te worden van de PCOB. Ook denk erover om onze jongere leden uit te nodigen om na te gaan wat hun aanspreekt en hoe we onze activiteiten beter op hun kunnen afstemmen.

Ik roep u op om – voor zover dat nog niet gebeurd is - de contributie over te maken (bankrekening NL83INGB 0003 7617 38 t.n.v. PCOB-afdeling Amersfoort, Amersfoort) en/of een machtiging daarvoor op te sturen aan onze penningmeester.

Binnenkort ga ik voor enkele maanden naar Spanje. Wellicht is er dan weinig nieuws van de bestuurstafel.

Ik wens allen een goede zomervakantie toe.

Jan van der Lee

Nieuws van de reiscommissie (Joke en Elly)

Op woensdag 21 juni hebben we een mooie middagtocht naar De Betuwe gepland.



Foto PxHere

In juni is het kersentijd, dus hebben wij De Betuwe uitgekozen om daar van lekkere kersen zo van de boom te smullen. Uiteraard kunt u daar ook kersen kopen voor thuis!

We rijden een mooie tocht naar Wadenoijen. Daar worden we ontvangen met koffie en een kersenflap. Vervolgens rijden we met het kersentreintje door de kersenboomgaard. Uiteraard is het toegestaan om zelf wat kersen te plukken en ook te proeven. De kersen in deze omgeving zijn van hoge kwaliteit!

Als cadeautje krijgt u allemaal een bakje van deze heerlijke kersen mee naar huis!!

We verwachten rond 18.00 uur weer in Amersfoort te zijn.

De kosten voor deze middagtocht € 29,95 pp.
te voldoen op rek: NL 47 INGB 0007316757 t.n.v. KBO Amersfoort-Nijkerk.
U kunt zich opgeven bij Joke Pot. Tel: 033-4570160

Opstapschema:

- 12.30 uur Holkerweg (Stastokerf),
- 12.40 uur Klokhuis,
- 12.50 uur Otto Scheltusflat,
- 13.00 uur Centraal Station (touringcarplaats).

Wilt u s.v.p de betaling 5 dagen vóór vertrek zichtbaar betaald hebben bij de penningmeester!

Wilt u ook 15 min. vóór vertrek aanwezig zijn!!!

De reiscommissie: Joke en Elly



Opstapplaats rondvaarten



Het huis met de paarse ruiten



Museum Flehite

Alle foto's: PxHere



Inloophuis De Ontmoeting

Huiskamer in de wijk

De Ontmoeting is een multifunctionele ruimte voor jong en oud op de grens van Kattenbroek en Zielhorst.

In de huiskamer van de wijk staan ontmoeten, verbinden en omzien naar elkaar centraal. Er worden allerlei activiteiten georganiseerd, die te volgen zijn via de agenda. De Ontmoeting kent een aantal vaste openingstijden en is daarnaast ook af te huren voor activiteiten die aansluiten bij de doelstellingen.

De Gezonde Wijk

Samen met een aantal externe partijen faciliteert De Ontmoeting activiteiten die aansluiten bij De Gezonde Wijk, een initiatief van de gemeente Amersfoort. Hieronder vallen bijvoorbeeld lezingen, workshops en andere activiteiten die te maken hebben met voedsel, sport, gezondheid en lifestyle.

Gezellig samen eten

In veel culturen staat samen eten voor gastvrijheid en verbinding. Ontmoet andere mensen uit de omgeving door samen te komen eten. Het kan op elke eerste en derde dinsdag van de maand.

De gerechten worden bereid door vrijwilligers, die een kleine bijdrage in de kosten vragen.

Volop variatie

Vanuit De Ontmoeting worden er tal van activiteiten georganiseerd, die in en rond huiskamer plaatsvinden of als excursie worden aangeboden. Van boekenmarkt en juridisch spreekuur tot wandeltochten en yoga. Alle activiteiten worden tegen kostprijs aangeboden.

Kopje koffie

Tijdens de openingstijden van De Ontmoeting kan iedereen er terecht voor een gezellig praatje met een kopje koffie of thee, die tegen kostprijs worden verkocht. Aan de grote ronde tafel wordt er volop gepraat over grote wereldthema's of kleine koetjes en kalfjes. Anderen lezen er rustig de krant.

Of kom gewoon langs voor een praatje en een kop koffie.

Maandag, Vrijdag en Zondag van 2 tot 4 uur.

Dinsdag en Donderdag van 10 tot 12 uur.

Zaterdag gesloten.

Woensdag is er geen gewone inloop.

Heb je een vraag? Bel ons tijdens openingstijden. Een wisselende expositie in de vitrinekasten is te bekijken tijdens inlooptijden.

Inloophuis De Ontmoeting

De Bekroning 2, 3823 EA Amersfoort

Telefoon: 033-4562805

email: info@inloophuisdeontmoeting.nl

Internet: www.inloophuisdeontmoeting.nl

Terugblik op museumbezoek

We hadden een heel gezellige dag op 14 april. Met elf leden gingen we met de trein naar Nunspeet voor bezoek aan het Noord-Veluws Museum. We begonnen met koffie en lekkers aan een lange tafel in de bakkerij boven.

Daarna liepen we naar het museum voor de expositie van Frans Huysmans. Na zijn werk in de stijl van de Haagse school, verhuisde hij naar Schoorl om met medetijdgenoten in de stijl van "de Bergense School" te schilderen. Veel verschillend werk van Frans hing hier samen met werk van enkele tijdgenoten. De laatste 20 jaar woonde Huysmans in Nunspeet.

(Het mooiste werk van de "Bergense School" hangt in het Stedelijk Museum Alkmaar op de bovenste verdieping. (Waar nu een uitgebreide expositie is.) De bovenverdieping geeft een beeld van het kunstenaarsdorp Nunspeet. Met prachtige schilderijen die het museum in eigen beheer heeft. O.a. werk van A. Briët, Eugene Brands, Chris ten Bruggen Kate. Met de trein rond 15 uur gingen we na een geslaagde dag huiswaarts.
Sietske vd Glas.



Chris ten Bruggen Kate - IJssel

Historisch Amersfoort

Nederlandsche OUTHEEDEN en GEZIGTEN.

205



A. Rademaker fecit

KOPPEL-POORT tot Amersfoort

1640

De Koppelpoort omstreeks 1640

Links de Grote Koppelpoort met een brug over de Beek; rechts een jaagpad tussen Kleine Koppel en Kleine Spui met een brug over de stadsgracht. Dit deel van de poort werd tegelijk met de sloop van de stadsmuur in de 19e eeuw afgebroken.

In 1259 kreeg Amersfoort stadsrechten. Al eerder had men om de oudste stadswijken (rondom de Krommestraat en de Langestraat) te beschermen een aarden wal met puntige palen en een gracht aangelegd. Pas rond 1300 begon men met het bouwen van een stenen muur (op de plek van de huidige Muurhuizen en de Breestraat) met poorten daarin. Van die oudste ommuring is alleen de Kamperbinnenpoort en een muurtoren - de Plompetoren of Dieventoren - overgebleven.

Deze stadsmuur was nog maar nauwelijks afgebouwd, of de stad werd alweer te klein. De veertiende eeuw was dan ook een tijdperk van economische bloei. Bierbrouwerijen en lakenweverijen vormden belangrijke bedrijfstakken. Er kwam bebouwing buiten de muur. Op lege plekken tussen de nieuwe straten werden kloosters en gasthuizen gevestigd. Om die nieuwe wijken te beschermen begon men een nieuwe muur te bouwen. Deze was pas rond 1450 gereed. Een deel van deze muur - bij de Kamp - is in de jaren zeventig van de vorige eeuw gereconstrueerd, compleet met muurtorens en kleine wachttorentjes.

Reeds vroeg in de 14e eeuw werd het Spui en de nieuwe Eem gegraven. Dus was er daar ook een nieuwe waterpoort nodig. Dit werd de Koppelpoort. Samen met waterpoort Monnikendam zijn dit de twee enige poorten van de tweede ommuring die bewaard zijn gebleven. Alle landpoorten, zoals de Utrechtsepoort en de Kamperbuitenpoort zijn in de loop der jaren afgebroken, omdat ze geen functie meer hadden.

Wim Sweers (Gilde Amersfoort)

Een liedje, een verhaaltje en een recept; de letter R



*t Ros Beyaard doet zijn ronde
In de stad van Dendermonde
Die van Aalst die zijn zo kwaad
Omdat hier 't Ros Beyaard gaat
De vier Aymons kinderen jent
Met't blanke zweerd in d'hand
Ziet ze rijden, 't zijn de schoonste al van ons land!
't Ros Beyaard hoog verheven
Hij is in het vuur gebleven
Zie 't Ros Beyaard hoog verheven
Zie 't Ros Beyaard zeer charmant*

Dit is de sage zoals ze in de Dendermondse overlevering bestaat. Ze is voor een groot deel vormgegeven door Prudens Van Duyse.

Aymon, heer van Dendermonde, leefde jarenlang in ruzie met Karel de Grote. Er kwam pas verzoening toen heer Aymon huwde met Adelheid, een zus van Karel De Grote. Het echtpaar zette vier kloeke zonen op de wereld: Ritsaert, Writsaert, Adelaert en Reinout. Hun vader sloeg hen tot ridder en gaf ze elk een paard. Reinout was evenwel zo sterk dat hij zijn rijdier met één vuistslag velde. Een tweede paard werd hem aangeboden, maar reeds bij de eerste rit brak hij het de lenden. Omdat een ridder toch een paard moest hebben, bracht heer Aymon zijn zoon naar een burcht waarin het door iedereen gevreesde Ros Beiaard zat opgesloten. Na een heroïsch gevecht wist Reinout het paard te temmen.

Tijdens een hoogoplopende discussie aan het hof van Karel de Grote onthoofdde Reinout met één slag van zijn zwaard Karels zoon Lodewijk. De Vier Heemskinderen (verbastering van Aymonskinderen), gezeten op Beiaard, sloegen op de vlucht. Vanuit hun sterke burcht verdedigden de vier ridders zich tegen de steeds aanvallende legerbenden van Karel de Grote. De vier broers zagen echter de ongelijke strijd in en Beiaard bracht hen

terug naar het ouderlijk verblijf in Dendermonde. Ze troffen er hun rouwende moeder aan. Heer Aymon was namelijk in de handen van Karel de Grote gevallen. Karel wilde enkel vrede sluiten als het Ros Beiaard aan hem werd uitgeleverd. Reinout weigerde op dit voorstel in te gaan. Uiteindelijk zwichtte hij onder de smeekbede van zijn moeder.

Bron: Wikipedia

Dendermondse vlaai

Ingrediënten

250 g ontbijtkoek
100 g beschuiten
150 g suiker
225 g donkere kandjijsiroop
750ml melk
½ glas water
1 ei
1 theel kaneel
1 theel foelie
1 eetl boter



Foto: Bureau Toerisme Dendermonde

Bereiding

Verkruimel de ontbijtkoek en de beschuiten. Doe ze in een hoge pan. Bestrooi met de suiker en meng. Giet de melk erbij en roer om. Voeg er de kandjijsiroop aan toe. Spoel het flesje van de siroop na met een half glas water en giet dat in de pan. Voeg er het losgeklopte ei, de kaneel en de foelie aan toe. Roer goed om met een houten lepel. Zet de pan op een zacht vuurtje. Verwarm, maar laat niet koken. Roer geregeld even om. Proef en breng eventueel verder op smaak met meer foelie en kaneel. Mix het mengsel glad met de staafmixer. Verwarm de oven voor op 175°C. Vet een ronde ovenschaal in met boter en schep er het beslag in. Bak de vlaai ongeveer 1 uur in de voorverwarmde oven. Laat ze daarna volledig afkoelen. Snij de Dendermondse vlaai voor het serveren in punten.

De volgende dag nog lekkerder.

Bron: Libelle Lekker

Uiterlijk kopij inleveren in 2023 en verschijningsdatums

nummer	kopij vòòr	bezorging op
2306	19-06-2023	06-07-2023
2307	07-08-2023	24-08-2023
2308	11-09-2023	28-09-2023
2309	09-10-2023	26-10-2023

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