

nummer 2411 - november 2024



De oldtimer Mercedes van Gerard en Herma.

In dit nummer

- 2**
Bericht van het KBO bestuur - Lidmaatschap
- 3**
Kennismaken met Herma Doornekamp
- 4**
Uitnodiging Advent middag voor senioren! - Jeu de Boules
- 5**
rubriek van Leef3.nu - Kerstmiddag in de Sociëteit
- 6**
KBO wandelgroep gestopt - Bericht van de denktank - Kerstkaarten maken
- 7**
Grensoverschrijdend - Sinterklaasmiddag In De Soos
- 8**
Ouder worden - Voluit leven



Van de voorzitter KBO Amersfoort/Nijkerk
Ans Huijbregts-Krijnen

Het is al weer bijna november de elfde maand van het jaar.
De klok is weer terug gezet en het is weer vroeg donker.
We maken het ons binnen weer gezellig met lampjes of misschien wel kaarsjes.
Het wordt ook weer kouder en de stampotjes kunnen weer op tafel worden gezet.

Op 2 november gedenken we allen die ons zijn voorgegaan. Dat gebeurt op begraafplaatsen en in onze Kerken. Veelal ook met lichtjes. Het is fijn en goed dat daar aandacht voor is.
Je staat er weer eens extra bij stil. Wat de mens die je lief had kende of veel voor je heeft betekend
Weer even naast je staat ook al is die persoon er niet meer.
Met wat zang en muziek en gebeden geeft je dat weer kracht en steun om verder te gaan.

Al gauw is het dan 11 november. Sint Maarten. Wordt ook op veel plaatsen gevierd, meestal door de kinderen.

16 november dag van de verdraagzaamheid. Laten we hopen dat de wereldleiders dat eens samen gaan doen en oorlogen stoppen.
Dat er rust en vrede moge komen.

21 tot 27 november. Week van de ouderen. Laten we als ouderen naar elkaar verdraagzaam zijn en het met elkaar er voor elkaar zijn. En dat we niet betutteld worden.

Al gauw gaan we dan naar december, De maand te beginnen met Sinterklaas. op 5 december.
Het valt dit jaar op donderdag en daar gaan we een leuke middag van maken.
Zie de oproep op pagina 7.

Al worden de dagen korter, ze stralen toch warmte en licht uit.

Korte spreuk
*Als je kennis hebt laat anderen
Hun kaars ermee ontsteken.*
Margaret Fuller

Lidmaatschap

Het lidmaatschap van de KBO en de betaling van de contributie loopt gelijk met het kalenderjaar.

Degene die op 1 januari van een jaar KBO-lid is, betaalt voor dat jaar de contributie.
In de loop van een kalenderjaar kan men het lidmaatschap opzeggen.
Dan wordt het lidmaatschap per 1 januari daaropvolgend beëindigd.
(Behoudens uitzonderingen zoals verhuizing, ziekte of overlijden.)

Opzegging dient te gebeuren uiterlijk 1 december voor het nieuwe kalenderjaar.

Gerard Dorrestijn
Ledenadministratie
Email: ledenadministratie@kboamersfoort.nl

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

Kennismaken met Herma Doornekamp



Herma is al tientallen jaren mijn buurvrouw.

We zorgen voor elkaars huis en planten in de vakanties en hebben een gezellig contact. Ook bij ziekten of andere calamiteiten staat Herma voor je klaar.

Ze straalt ook een rust uit zodat je het gevoel hebt, het komt allemaal goed.

Herma is lid van de PCOB en toen ik haar vroeg of ik haar mocht interviewen zei ze gelijk ja. Zij vindt het ook erg belangrijk dat we samenwerken.

Samen sta je sterker bij de belangenbehartiging bij de gemeente e.d.

Herma is na de middelbare school een opleiding voor fysiotherapeute gaan doen, welk beroep zij nog steeds uitoefent en het ook nog lang hoopt te kunnen volhouden. Het is erg leuk werk. Zij doet ook oedeem therapie en valpreventie en geeft daarbij ook tips voor de inrichting van het huis om vallen te voorkomen.

Herma is getrouwd met Gerard en ze hebben drie kinderen, een dochter en twee zonen en inmiddels drie kleinkinderen waar ze met veel plezier op passen. Verder heeft zij veel hobbies zoals lezen in diverse talen zoals Engels en Duits. Van hun Engelse vakanties brengt ze veel boeken mee die ze koopt bij goede doelen winkels. Knutselen met papier is ook een van haar vaardigheden. Zij maakt prachtige ansichtkaarten, waar ik af en toe fijn van kan mee profiteren. Ook tuinieren en bakken doet ze graag.

Met haar man samen maakt ze veel tochten met hun oldtimer Mercedes. Veel ook in groepsverband, maar geen wedstrijden omdat ze altijd verkeerd rijden en toch als laatste weer binnenkomen. Het is maar voor de gezelligheid, Die auto heeft vaak meegedaan in bioscoopfilms uit de tijd van de oorlog.



Zoals in "Anne Frank" voor de BBC en "Tegendraads", dat gaat over Italiaanse gastarbeiders in de textiel industrie. Als men een oude auto nodig heeft worden Gerard en Herma daarvoor benaderd. Kortom het was weer een gezellig gesprek en ik hoop dat de KBO en de PCOB net zo goed gaan samen werken als Herma en ik.

Margreeth Sjamaar

De kaarten van Herma staan op de website de-senior.nl

Nieuw lid

Dhr. T. Cornee
Mevr. A. Geurtsen
Mevr. C. Overeem
Dhr. J.W. van Duijvenbode
Mevr. T. Kocken- Kersten
Mevr. M. Elschot
Dhr. T. Elschot-van der Veer
Mevr. C. Bruggink
Mevr. W.H.M. Hofman- Kok
Dhr. J.H. Hofman

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

Overleden

Dhr. J.H. Voskuilen
Mevr. F.A.M. Muschter-Verhaaff
Mevr. M.A. Plasmeijer-v.Bergenhengouwen

Wij wensen de familie, vrienden en kennissen veel sterkte.

verhuisd

Dhr. D.J. Roosma

Voorzitter/secretaris:

J.J. van der Lee

E-mail:

jacobus.vanderlee@gmail.com

Penningmeester:

Martin Palte

Betaling contributie op

bankrekeningnummer:

NL83 INGB 0003761738

Vragen over de bezorging:

Magazine of Nieuws&Info

J.W. van Duijvenbode

Tel: 06-53169339

e-mail: janwvd@outlook.com

Locale website:

www.de-senior.nl

Uitnodiging

**Advent middag voor senioren!
Woensdagmiddag 18 december 2024**



**Het bezoektteam Ouderenpastoraat van De Brug
organiseert een Advent middag voor de 75 plussers.
Introducees van harte welkom!
Leden van de PCOB en van de KBO zijn van harte welkom.**

Deze middag wordt gehouden op
Woensdag 18 december 2024 van 14.00 – 16.00 uur
in De Brug Schuilenburgerweg 2.
Vanaf 14.00 uur staat er een kopje koffie of thee met wat lekkers voor u klaar.

Tussen 14.15 - 15.30 uur is de Adventsviering.
Er zal een korte pauze zijn.

Programma

*We zingen Adventsliederen onder leiding van organist Piet de Vries.
Er wordt een meditatie gehouden door Ds. Susanne van der Sluijs,
interim predikant van De Brug.*

We hopen met elkaar een inspirerende middag te hebben als voorbereiding op het Kerstfeest.

**U kunt zich tot uiterlijk woensdag 11 december opgeven bij Jan van der Lee
(email jacobus.vanderlee@gmail.com of tel.nr. 06 21 63 84 520)
Geef a.u.b. uw naam op en het aantal personen.**

*Namens de medewerkers van het bezoektteam Ouderenpastoraat De Brug
Ank Aalten, secretaresse Jopie Doorduijn, voorzitter*



Donderdagmiddag 14 november Jeu de Boules

**Graag stipt om 13.00 uur aanwezig zijn
aan de Parelhoenstraat 12 in Liendert
(clubhuis Jeu de Boulesclub Randenbroek)**

Na een korte instructie gaan we
vanaf 13.30 uur samen spelen.

**Aanmelden voor 10 november
via jacobus.vanderlee@gmail.com
of per telefoon op 06 12345678**



rubriek van Leef3.nu



Is uw zorgverzekering nog up-to-date?

Elk jaar check ik of deze nog bij mijn zorgwensen past!

Als Leefconsulent bespreek ik tijdens mijn huisbezoeken graag de **LEEFscan** met onze leden, waarbij ook de zorgverzekering aan bod komt. We wijzen leden op de voordelen van ons **Leef3.nu zorgcollectief**, in samenwerking met Alpina.

Wist u dat u als lid het hele jaar kunt instappen bij ons collectief? Bij instappen behoudt u uw huidige zorgverzekering, maar profiteert u direct van korting op uw aanvullende verzekering en mogelijk betere vergoedingen. Voor details kunt u terecht bij de deskundige medewerkers van het Leef3.nu zorgcollectief van Alpina.

Op 12 november worden de nieuwe zorgpremies voor de basisverzekering bekendgemaakt.

Dit is een goed moment om opties te vergelijken en te kijken of uw aanvullende verzekering nog aansluit bij uw behoeften, zoals vergoedingen voor fysiotherapie, valpreventie of vervangende mantelzorg.

Tot 31 december heeft u de tijd om van zorgverzekering te veranderen. Hoewel ik als leefconsulent geen advies hierover geef, kunt u wel gebruik maken van onze zorgvergelijker op de website ([Leef3.nu/zorgcollectief](https://leef3.nu/zorgcollectief)). Ook kunt u bellen met de medewerkers van het Leef3.nu zorgcollectief op telefoonnummer 088-1210210. Zij helpen u graag met informatie over vergoedingen, wachttijstbemiddeling en facturatie.

Regelmatig organiseren we bij Leef3.nu samen met Alpina zorgverzekeringen gratis bijeenkomsten voor onze leden. Hier kunt u meer leren over alle aspecten van zorgverzekeringen en uw vragen stellen aan specialisten. Deze bijeenkomsten zijn gratis voor leden. **De eerstvolgende bijeenkomst vindt plaats op 11 november in Soest.**

Er zijn nog enkele plaatsen beschikbaar. Als lid van Leef3.nu kunt u zich nog online inschrijven via Leef3nu Informatiebijeenkomst Zorgverzekering. En wilt u geïnformeerd worden over de volgende bijeenkomsten die wij met Alpina in 2025 zullen organiseren schrijft u zich dan kosteloos in voor onze nieuwsbrief op [Leef3.nu/nieuwsbrief](https://leef3.nu/nieuwsbrief)

Vooraankondiging

Kerstmiddag in de Sociëteit op donderdag 19 december 2024 van 14.00 tot 16.00 uur

Ans Huijbregts en Margreeth Sjamaar organiseren samen een kerstmiddag in de sociëteit in de sfeer van Charles Dickens.



Wat heeft dat met de kerst te maken? We hebben speciaal voor Dickens gekozen omdat juist hij zo goed de kerstgedachte heeft verwoord. Wie kent niet het verhaal van de vrek Scrooge, die inziet dat geld en goederen er niet zo toe doen maar dat de liefde voor anderen meer vreugde geeft en in het verhaal van Het Carillon waarin de arme Toby Veck voor zijn laatste geld eten koopt voor iemand die nog armer is dan hij en daar meer van geniet dan wanneer hij het zelf had opgegeten.

Dat is voor ons waar de kerstgedachte om draait, Omzien naar elkaar, elkaar accepteren zoals hij of zij is, elkaar bemoedigen in moeilijke tijden.

Vrede op aarde, we hopen dat het ooit een keer komt, maar laten we samen kerst en de geboorte van Jezus vieren met vrede in ons hart en de verbondenheid die we hebben met andere mensen.

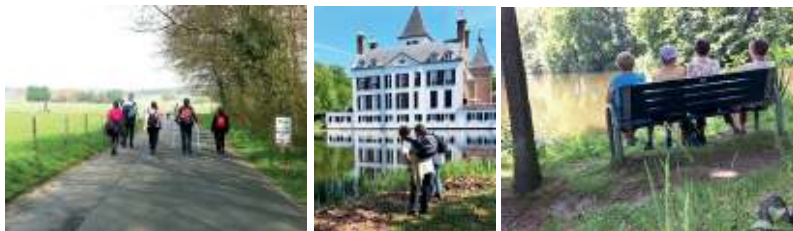
Het is niet de bedoeling dat we ons verkleden, maar wij zorgen voor wat hapjes in de sfeer van de tijd van toen, een boekje en wat plaatjes.



Het is zo fijn dat we dit nu kunnen doen in onze eigen sociëteit. Er kunnen 60 mensen meedoen. De kosten zijn € 5,-. U kunt dit alleen per bank betalen vóór 9 december op rekeningnummer: NL47 INGB 0007 3167 57 t.n.v. KBO Amersfoort-Nijkerk met vermelding 'kerstmiddag'. Opgeven bij Margreeth Sjamaar, email: margreeth.sjamaar@hetnet.nl of tel. nr.: 0334723570

KBO wandelgroep gestopt

Herinnering aan vele mooie en gezellige wandelingen die we hebben gemaakt met ongeveer 15 wandelaars van de KBO.



Soms met de trein soms met de bus om bij het startpunt van de wandeling te kunnen starten.

Altijd ergens koffie drinken met iets lekkers, dan was altijd heel

gezellig om elkaar weer te zien. De wandelingen waren meestal tussen de 10 of 12 km. Helaas werd de groep steeds kleiner, door leeftijd of ziekte van de deelnemers. Dat is ook de reden dat Toos, Ria, Riet en Wil hebben besloten dat zij na 14 jaar stoppen met het voorbereiden van deze wandelingen. 14 jaar lang 4 maal in het jaar wandelingen uitzoeken, vervoer regelen en de route voorlopen om te zien of alles nog klopt. Al met al voor hen een hele klus. Daarom zijn hen ook veel dank verschuldigd, wat zij allemaal voor de wandelgroep hebben gedaan.

**Dank jullie wel, we gaan de wandelingen missen.
Namens de trouwe kbo/pcob wandelaars**

Bericht van de denktank

Voor 21 november hebben we iets nieuws bedacht.

In de sociëteit aanvang 14.15 uur.

Op advies van professor Eric Scherder gaan we onze hersenen op een leuke manier aan het werk zetten door middel van een pubquiz.

Er worden vragen gesteld over allerlei onderwerpen dus iedereen kan meedoen, hoe meer zielen, hoe meer vreugd en hoe meer antwoorden.

We gaan spelen in groepjes van drie personen.

Neem je zus, je vriendin, je tante of de burens mee.

We maken er een gezellige middag van.

Natuurlijk zijn er leuke prijsjes te winnen voor de beste teams.

Zoals gewoonlijk kan iedereen zich aanmelden bij Ruby Davies: bij voorkeur per email: secretariaat@kboamersfoort.nl of op 06 579 230 07. Kosten zijn € 5,00 p.p. over te maken op rek.nr: NL47 INGB 0007 3167 57 t.n.v. KBO Amersfoort



Kerstkaarten maken

met Lia van Dijk

op donderdag 14 november 2024

Het lijkt nog ver weg, maar voor je het weet is het al weer zover. We hebben de kerstkaarten van het vorig jaar nog liggen en misschien ook nog van jaren daarvoor. Eigenlijk zonde om weg te gooien, er zitten zulke mooie bij. Maar ja wat doe je er dan mee.

Lia van Dijk heeft weer aangeboden om een workshop te doen om van oude kerstkaarten nieuwe te maken. U kent Lia vast nog van vorige workshops, zij tovert allerlei oude materialen om tot iets nieuws, vaak onherkenbaar.

De kosten zijn € 5,00, afrekenen rechtstreeks aan Lia.

Opgeven kan bij Margreeth, email: margreeth.sjamaar@hetnet.nl of tel. nr.: 033 4723570

Grensoverschrijdend

In de Soester Courant is de nodige aandacht besteed aan de automaten die geplaatst zijn in een van de verzorgingshuizen.

Deze automaten maken een deel beschikbaar van het aanbod in het restaurant van het verzorgingshuis.

Een stap die past in een samenleving die steeds meer verzakelijkt en steeds minder ruimte biedt voor ontmoetingen van persoon tot persoon. Een algemeen verschijnsel waar het onderling gesprek vervangen wordt door het staren naar een beeldscherm en waar men zich opsluit in de eigen bubbel.

Maar mij viel nog meer op, ik citeer uit de Soester Courant waar een lezeres schrijft:

"Tot verbijstering van veel Soesters, onder wie ikzelf, is Silverein van plan het restaurant te sluiten en de oudjes te bedienen middels automaten....."

(Silverein is nu van Puntenburg en van Verpleeghuis Birkhoven.)

Verbeteringen' stond er boven deze bijdrage. Nou dan heb ik een voorstel ter verbetering. Stop eens met die onzinnige verkleinwoordjes in het algemeen en in het bijzonder als het over ouderen gaat.

Oudjes? Senioren zijn geen speelgoed of knuffelobjecten maar gewoon mensen die respect verdienen en serieus genomen willen worden. Dit woordgebruik beschouw ik als een vorm van grensoverschrijdend gedrag.

En als ik toch aan het citeren ben. Karen Louwet, ouderenpsychologe zegt:

"Betutteling zowel in woorden als in handelen ten aanzien van ouderen is wijd verspreid en zien we niet alleen terug in

een zorgomgeving binnen het woonzorgcentrum, maar ook breder in de samenleving."

Infantilisering -het betuttelen of kinderlijk maken- kan verschillende vormen aannemen. We noemen dat wel 'Elderspeak', ouderen komen dat veel tegen.

Elderspeak uit zich in trager en luider spreken, in verhoogde toonhoogte spreken, overdreven liefkozing en intonatie gebruiken, in korte zinnen praten, vereenvoudigde grammatica en woordenschat gebruiken; verkleinwoorden gebruiken.

Het is een spreekstijl waarbij wordt gesproken vanuit het collectieve 'wij'-perspectief in het bijstaan van de oudere personen in hun noden. (vb. Gaan we eens plassen?, Hebben we goed geslapen vannacht?).

Een prachtig voorbeeld van hoe het anders kan komen we tegen in de tv-serie "Tiener tegen kwalen", waarin tieners en ouderen samen optrekken, Ze doen verrassende ontdekkingen en kikkeren daarvan op. In de opeenvolgende afleveringen ontstaat begrip voor elkaar en waardering. Het blijkt dat ze elkaar veel te vertellen hebben. Ze vitaliseren elkaar. Het kan dus anders!

De tv-serie is nog terug te kijken op NPO start: <https://npo.nl/start/serie/tieners-tegen-kwalen/seizoen-1/tieners-tegen-kwalen/afspelen>.
Bart Verreijt

Geopend op donderdagmiddagen
van 14.00 – 16.00 uur



Gebouw Amersfortia,
Scheltussingel 81, Amersfoort

Sinterklaasmiddag

In De Soos op 5 december.

We willen er een gezellige middag van maken.
Met een Sinterklaas bingo en wat lekkers bij de koffie of thee.
En wie weet wint u ook iets.



Graag opgeven bij Ruby Davies, bij voorkeur per email: secretariaat@kboamersfoort.nl

Of telefonisch 06 - 57 92 36 07

Wij beginnen om 14.15 uur. Kom a.u.b. op tijd.

De kosten voor deze middag zijn € 5,00 inclusief Bingo kaarten.

Graag overmaken op NL47INGB 0007316757 t.n.v. KBO-Amersfoort-Nijkerk

**Oud
worden
is een
voorrecht
dat niet
iedereen
heeft**

– Richard Gere

Ouder worden

Deze spreuk stond in het AD van vrijdag 11 oktober juist op een tijd dat ik me een beetje zielig begon te vinden over het ouder worden, niet alles meer kunnen, steeds maar inleveren, als maar afscheid nemen van mensen die je dierbaar zijn. Toch fijn dat ik op die manier toch weer eens tot de orde geroepen word. Oud zijn is inderdaad niet altijd fijn, maar als ik er over nadenk heeft het toch ook veel positieve kanten. Het contact met mijn kinderen en kleinzoon. Prachtige herinneringen die niemand je meer kan afnemen.

Nog steeds mooie sociale contacten en mensen die om je geven, nog wat leuke dingen doen met vriendinnen genieten

van de natuur en zo is er nog veel meer waar we van kunnen genieten.

Je moet er wel een beetje moeite voor doen, maar dat is het waard.

Een goed voorbeeld dat het leven op de oude dag nog de moeite waard kan zijn is het verhaal van een vriendin van 98, die bij een ziekte van haar arts de keus kreeg tussen gewoon niks doen en dan zachtjes inslapen of nog een behandeling. Ze koos voor het laatste: 'Ik wil leven'. Ze heeft het gevoel weer een nieuw leven te zijn begonnen en gaat zeker haar 100ste verjaardag nog vieren. Dus zo kan het ook.

Een lichtend voorbeeld voor mij.

Margreeth Sjamaar



Het Odensehuis Amersfoort is een ontmoetingsplek voor mensen met een haperend brein of (beginnende) dementie, hun mantelzorgers, familie en vrienden. Een gastvrije plek voor ontmoeting, ondersteuning, activiteiten en advies.

In het Odensehuis Amersfoort heb je een stem. Het is een veilige plek in de buurt en in de stad waar je je 'thuis' voelt.

Voluit leven staat centraal.

Voor deelname aan het Odensehuis Amersfoort is geen indicatie vanuit de WMO of de WLZ nodig.

Talenten benutten, plezier maken, bewegen, anderen ontmoeten en van elkaar leren zijn belangrijke uitgangspunten. Het maakt niet uit of je geheugenklachten of dementie hebt, of je mantelzorger ben of vrijwilliger. Iedereen draagt bij aan het reilen en zeilen van het Odensehuis.

Bezoekers bepalen zelf wanneer en hoe vaak ze willen komen en wat ze willen doen.

Is er ondersteuning nodig?

Dan kijken we naar de mogelijkheden.

Dit geldt ook voor mantelzorgers en andere naasten.

Niets moet, veel kan.

**Vanaf 4 november
gaan we 2 dagen per week open.**

**Iedere maandag en woensdag
van 10.00 tot 16.00 uur.**



**Op 23 november is er een open huis
voor alle belangstellenden van 14.00 tot 17.00 uur.
Odensehuis-Amersfoort op het Landgoed BLOM**

Adres: Barchman Wuytierslaan 51- 3819 AB Amersfoort
Tel: 06-41 66 82 09

Email: info@odensehuis-amersfoort.nl

Internet: <https://www.odensehuis-amersfoort.nl>

Uiterlijk kopij inleveren in 2024/2025 en verschijningsdatum

nummer	kopij vòòr	bezorging op
2412 - dec/jan	11 november	28 november
Speciale editie t.g.v. 70 jarig bestaan KBO		19 december
2501	13 januari	30 januari

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