

nummer 2507 - september 2025



Foto: Robert Breed - genomen op dinsdag 5 augustus 2025 om 19.15 uur.

in dit nummer

2 - Bericht van het KBO bestuur - Leuk idee? Kom ermee!

3 - Meneer Wiebols

4 - Waar gebeurd...

5 - Lezing over "De Ploeg" - Leef3.nu rubriek

6 - Nieuws van de reiscommissie

7 - Fietsclub - Klassiek onder de bomen

8 - Oproep - Blijf in balans



Van de voorzitter KBO Amersfoort/Nijkerk
Ans Huijbregts-Krijnen



Na een maand niets te hebben hoeven schrijven pakken we de draad weer op.
We hebben tot op heden een mooie zomer alles wordt regelmatig besproeid van boven.
Tot zelfs grote wateroverlast her en der .
De grote branden in het zuiden dat wil je niet meemaken.
Maar vaak zijn de mensen daar zelf de schuldigen van. Een peuk uit de auto,
glas dat gaat gloeien en branden. In die gebieden is de wind vaak heel heftig.

Zelf heb ik een paar maanden nadat in Australië alles was weggebrand,
de dorpen gezien alles zwart geblakerd.
Maar twee jaar later waren we er weer en alles was weer groen en uit de as herrezen.
De natuur is krachtig en heilzaam voor ons allen.
Want frisse lucht hebben we nodig en regen om alles te laten groeien.
Wat zijn er veel mooie bloemen langs de wegen hier, we vinden alles zo gewoon.
Maar dat is het niet. We zijn er zelf verantwoordelijk voor.

We mogen binnenkort weer naar de stembus. Laten we goed nadenken wie we kiezen,
want velen hebben al het vertrouwen in de politiek verloren.
Denk goed na en misschien is het juist nu dat we extra goed moeten nadenken
en kiezen. Want wie zwijgt stemt toe.

Wij als bestuur gaan zijn ook weer aan het nadenken voor het komende najaar
en ik zou u met nadruk willen vragen om met ons mee te willen denken en meewerken.
Het mag op gebied van creativiteit iets zijn of bestuurlijk .
Het zou fijn zijn als er iemand voor de redactie bij komt en ook het bestuur zelf
kan echt wel wat aanvulling gebruiken.
Mocht u denken: ik wil wel een paar uur per maand wat tijd besteden voor mijn
medemensen meld u aan. Mag bij mij of bij het secretariaat.
Dan kunnen we samen de KBO van Amersfoort en Nijkerk /PCOB Amersfoort
versterken. Ik spreek de wens en hoop uit op een paar reacties.

Verder wens ik u allen nog een mooie nazomer met zon, regen
en een goede gezondheid.
Ans Huijbregts-Krijnen.

*Tussen het huis en de winkel bevinden zich kleine bundeltjes geluk.
Een vogel, een tuin, de begroeting van een vriend,
de glimlach van een kind, een kat in de zonneschijn.....
Heb er oog voor of negeer ze. Het is altijd aan jou.
(Uit het kleine boekje Pluk de dag.)*

**Leuk idee?
Kom ermee!**



Bij onze KBO proberen we zoveel mogelijk leuke dingen te verzinnen, maar misschien mist u nog iets?
Nou daar kunnen we wat aan doen. Geef het aan ons door en kom zelf ook met een leuk ideetje.

Hoe meer mensen er mee denken hoe beter het kan worden.
U kunt het doorgeven aan de redactie van NIEUWS&INFO of rechtstreeks aan de secretaris.
redactie-info@kboamersfoort.nl of margreeth.sjamaar@hetnet.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

Verhalen van onze leden

Meneer Wiebols



In vergelijking met het aantal inwoners van ons dorpje Heinenoord (ongeveer 2000) waren er veel winkels. Ze lagen allemaal aan de Dorpsstraat:

twee kruideniers, twee bakkers, een slager, twee fietsenmakers, een timmerman, een kapper, een postkantoor, een hoefsmid, een schoenmakerij en een manufacturenzaak. Maar het leukste winkeltje was van Dirk. Hij kwam met paard en wagen langs de deur met olie, turf, klompen en huishoudelijke artikelen (zie foto). Later kwam er een garagehouder bij. In het dorp wisten de mensen al gauw dat hij katholiek was. Dat was bijzonder in ons overwegend protestante dorp. 'Vandaag komen er katholieken wonen' riep Maarten den Otter op het schoolplein.

Mijn zusje Gonnje en ik hadden nog nooit van katholieken gehoord en dachten dat het bijzondere mensen waren. We renden uit school om te kijken of ze er al waren. Voor het huis zagen we een verhuiswagen die uitgeladen werd door doodnormale mensen. Mijn vader was blij met een garage in de buurt terwijl mijn moeder zich afvroeg waar de dichtstbijzijnde katholieke kerk zich bevond.

In de manufacturenzaak kon je nuttige dingen kopen, zoals knopen, elastiek, band en garen, maar geen luxe kleding. Meneer Wiebols, een handelsreiziger in textiel, was daarom een welkome gast. Met koffers vol kleding struinde hij de buurt af. Aan mijn moeder had hij een geweldige klant. Zo eens in het jaar kwam hij langs. Een aardige man, maar eenmaal binnen kreeg je hem moeilijk weg.

Het was vroeg in de avond toen Wiebols aanbelde. Mijn moeder, hoogzwanger, zat rechtop in bed kleine babytruitjes te borduren. Ons dienstmeisje Anna kwam zeggen dat Wiebols er was. Mijn moeder zuchtte en zei: 'Waarom zo laat? Ik kan hem ook niet wegsturen, hij komt van zo ver. Laat hem in vredesnaam maar boven komen.' Binnen een mum van tijd lag het hele bed vol met hemdjes, jurkjes, broekjes, kousjes en zelfs schoentjes.

Mijn vader, die laat thuis kwam en de auto van Wiebols zag staan, was daar niet blij mee. Hij had als huisarts een drukke dag gehad en wilde rust. Hij liep langzaam de trap op naar boven en na Wiebols gegroet te hebben zei hij: 'Wiebols ik vind je een reuze aardige vent, maar pak je spulletjes in. Ik ben doodmoe en wil in bed.' Wiebols - die nog lang niet van plan was te vertrekken - scharrelde tergend langzaam zijn boeltje bij elkaar. Mijn vader, die het niet vlug genoeg vond gaan, waarschuwde Wiebols dat hij zich uit ging kleden. Tot schrik van mijn moeder ontknoopte hij zijn das, trok zijn jasje uit en begon aan zijn overhemd. Toen propte Wiebols vlug de rest in zijn koffers, liep al brommend de trap af en verdween.

De volgende keer dat Wiebols langs kwam, was hij op tijd. Hij vertelde mijn vader dat hij een boek aan het schrijven was over zijn avonturen als handelsreiziger, met daarin een stukje over de dokter van Heinenoord, die zich in zijn aanwezigheid ontkleedde.

Helaas heb ik het boek nergens kunnen vinden.

Elize de Broekert

Nieuw lid

Mevr. W. van der Schors
Mevr. M.A. van Silfhout.

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

Overleden

Dhr. M.A. Bruijns

Wij wensen de familie, vrienden en kennissen veel sterkte.

Verhuisd

mevr. C.A. van der Hoeven-Vonk

Colofon PCOB

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

**In verband met vakantie is er geen artikel van het PCOB bestuur.
In de plaats daarvan een mooi verhaal van een KBO lid.**

Waar gebeurd...

door: Thea Verschuur-Duffels

Altijd geroepen: Ik win nooit wat. Dat was toen ook weer zo, maar mijn zus Janny won destijds een knallend mooie reis naar de Big Apple genaamd: "New York Grand Style". Zij nodigde mij uit om samen met haar deze geheel verzorgde reis te maken. Een ruim zakcentje in dollars hoorde bij de gewonnen reis. Het was in 1988 en vakantie was voor ons kamperen en trekken met een vouwwagen. Vliegen was in die tijd nog bijzonder en weggebracht naar Schiphol door mijn man en kinderen begon ons grote avontuur naar New York.

We werden van het J.F. Kennedy vliegveld opgehaald door een chauffeur in een limousine die ons naar het New York Hilton bracht. Een hele grote kamer met twee dubbele bedden, zo'n luxe waren we zeker niet gewend. We vroegen onszelf af of we droomden, maar het luidruchtige getoeter van het drukke verkeer beneden ons deed ons beseffen dat we echt in de Big, Big Apple waren. De volgende morgen kwam de limousine met chauffeur en gids voorrijden voor een rondrit langs de vele bezienswaardigheden van de stad. Eerst het Rockefeller Center en het Empire State building waar we met de lift naar de 86ste en de 102de etage gingen en genoten van het prachtige uitzicht over de stad. We keken neer op de straten die langs een liniaal getrokken leken en de hoge gebouwen, gebouwd op het eiland Manhattan gelegen tussen de East River en de Hudson River. We reden door Chinatown en liepen door Battery Park vanwaar je het Vrijheidsbeeld zag staan op Staten Island, het symbool van de nieuwe wereld waar de emigranten voet zetten op de Amerikaanse bodem. Bij het gebouw van de Verenigde Naties liepen we langs de vlaggen van alle deelnemende landen en langs de vele beelden geschonken door diverse landen. Bij het I.B.M. zagen we een grote overdekte tuin. Toen we Harlem binnenreden vergrendelde de chauffeur de deuren, diefstal uit auto's wachtend voor een stoplicht was aan de orde van de dag. Alles was zeer imponerend en we genoten met volle teugen. Laat in de middag teruggebracht naar ons hotel hadden we tijd om de stad op ons eigen houtje te verkennen. De volgende morgen werden we met de limousine naar de kade gebracht waar vandaan een rondvaartboot rond Manhattan vertrok en zagen we de stad vanaf het water en bewonderden we de vele bruggen en de skyline van New York waaronder de twee torens van het World Trade center. Een helikoptervlucht liet ons New York met het Central Park zien vanuit de lucht. Er was natuurlijk ook tijd om te winkelen, souvenirs te kopen, te eten en te dwalen en op eigen gelegenheid het prachtige Guggenheim museum te bezoeken. Een hele mooie collectie schilderijen met o.a. werken van Paul Klee en Picasso. We namen een gewone gele taxi en dat was toch wat armoedig, niet wat we gewend waren. Op zondag was het gezellig druk in Central Park waar de inwoners en toeristen genoten van de vele bandjes die met diverse soorten muziek de mensen vermaakten en waar hardlopers en fietsers hun conditie op peil probeerden te houden. Kleine standjes verkochten eigengemaakte spullen en in het Metropolitan Museum kochten we nog wat souvenirs. Bij het arrangement ingesloten was een bezoek aan een Broadwayshow de A Chorus Line en ook nu weer werden we gebracht en gehaald door de limousine.

Gegeten hebben we overal o.a. in het Hilton, in een speciale Bistro en zomaar iets uit het vuistje maar altijd verbaasden we ons over de gigantische porties vlees/vis en het vele cola gebruik. We hebben in vijf dagen zoveel gezien, gelopen en genoten van alles wat New York Grand Style ons geboden had dat we moe maar voldaan in de limousine stapten toen deze ons ophaalde om ons bepakt en bezakt met foto's, souvenirs en indrukken weer naar het vliegveld te brengen.

Thuisgekomen hadden we gelukkig de folders van de rondvaartboot, de helikoptervlucht, de show, de foto's en de cadeautjes voor de thuisblijvers om ons er van te blijven overtuigen,

dit was geen droom maar het is: WAAR GEBEURD.

*In verband met vakanties
zijn er geen nieuwe
persoonsgegevens bekend*

Donderdag 18 september om 14.00 uur in de Sociëteit



Lezing over "De Ploeg"

Door Kunsthistorica Margaret Breukink.

Deze middag neemt Margaret ons mee naar begin 1900 in Noord-Nederland en Groningen. Onder de kunstenaars is een verlangen naar nieuwe vormen en lijnen. Geïnspireerd door het Duitse expressionisme ontstaan er kleurrijke werken. Zoals van Marianne Werefkina, die pas in Zwolle een prachtige tentoonstelling had. Maar ook van kunstenaars zoals Hendrik Werkman, Alida Pott, Jan Wiegers, Johan Dijkstra. Margaret vertelt hoe de Nederlandse kunstenaars deze nieuwe ideeën in hun werk hebben vertaald.

Inloop met koffie en thee om 13.45 uur. Om 14.00 uur begint de lezing.

Adres van de Sociëteit: Scheltussingel 81.

Kosten € 7,- p.p. betaling op rekening : NL47 INGB 000 73 167 57 t.n.v. KBO-Amersfoort.

Of contant aan de zaal.

Opgeven bij Ruby Davies, bij voorkeur per email secretariaat@kboamersfoort.nl of telefonisch 06-579 236 07



Petra Bergstra

rubriek van
Leef3.nu

Waarom ik als Leefconsulent de Sta Sterk Dag aanbeveel

Als Leefconsulent bij Leef3.nu weet ik hoe belangrijk het is om veilig en met vertrouwen te blijven bewegen, vooral als u ouder wordt of minder goed ter been bent. Daarom wil ik graag de Sta Sterk Dag onder de aandacht brengen.

De Sta Sterk Dag is een praktische dag waarop u inzicht krijgt in uw valrisico en tips ontvangt om dit te verminderen. Het is een dag vol bruikbare adviezen die u direct kunt toepassen. Het gevoel van veilig en zelfverzekerd bewegen, speelt een grote rol in uw zelfstandigheid en kwaliteit van leven.

Wat kunt u verwachten?

U kunt uzelf uitgebreid laten informeren en verschillende tests laten uitvoeren.

Ontdek praktische tips en doe diverse tests, zoals:

Valrisico & Mobiliteitstest.

We meten balans, mobiliteit en handkracht. Er is slimme "Smart Floor" aanwezig met sensoren die uw loopritme en evenwicht monitoren.



Voeding voor Sterke Spieren:

Krijgt u voldoende voedingsstoffen binnen? Praat met onze diëtiste over hoe goede voeding uw spieren en botten sterk houdt.

Goed Zien:

Laat uw ogen controleren door een opticien en voorkom vallen door scherp zicht.

Goed Horen:

Een audicien test uw gehoor. Het is belangrijk om geluiden uit uw omgeving waar te nemen.

Ondersteuning van Medipoint:

Ontdek hulpmiddelen zoals rollators, sta-op stoelen, en meer. De specialisten van Medipoint helpen u graag!

Als Leefconsulent zie ik dagelijks dat het voorkomen van vallen en het behouden van uw bewegingsvrijheid grote invloed heeft op het welbevinden. Deze dag kan u helpen meer vertrouwen te krijgen in uw eigen kunnen.

Locatie en tijd:

Medipoint, Maximaplein 82-84, 3832 JS Leusden

Dinsdag 23 september van 10.00 - 16.00 uur

Aanmelden: www.leef3.nu/sta-sterk

Nieuws van de reiscommissie

Op 17 september hebben wij wel een héél bijzonder reisje naar de Noordoostpolder en Schokland

Bij Restaurant De Goede Aanloop staat de koffie met gebak voor ons klaar. Daarna gaan we naar Espel. Bij de witlofkwekerij laten wij ons uitgebreid informeren over de bijzondere groente Brussels lof. Vroeger was witlof zoals wij het tegenwoordig noemen, erg bitter. Nu wordt de witlof zodanig geteeld dat de bittere smaak verdwenen is en daardoor een populaire groente is geworden. Met witlof kan de kok veel heerlijke gerechten klaar maken. Je kunt witlof koken, wokken, of er een lekkere witlof salade van maken. Er zijn veel wetenswaardigheden over witlof te vertellen. Bij terugkomst in Tollebeek kunt u het zelf ervaren. De lunch bestaat uit witlofsalade, stoofpotje, oma's gehaktballen, witlofstamppot met garnituur en een nagerecht.

Vervolgens rijden we naar Schokland, daar bezoeken we Museum Schokland. Schokland was vroeger een eiland in de Zuiderzee maar is nu onderdeel van de polder. We rijden de route zoveel mogelijk toeristisch. We verwachten rond 18.00 uur weer in Amersfoort terug te zijn.



Indien u wel mee wilt met het reisje maar absoluut geen witlof lust, meldt u dat dan even bij Joke, dan kunnen wij dat doorgeven.

Mogelijkervij is er daar dan een oplossing voor.

Kosten voor deze dag € 62,00 p.p. Te voldoen op rek: NL 47 INGB 0007316757.t.n.v KBO Amersfoort-Nijkerk. U kunt zich opgeven bij Joke Pot: T: 033-4570160.

Betaling minimaal 7 dagen vóór vertrek.

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 vóór vertrek aanwezig zijn.

Elly Hakstege

Op 1 oktober hebben we weer onze Lady's Day

Omdat de NIEUWS&INFO van september pas rond 25 september bij u in de bus ligt, vinden wij het beter u nu al de informatie over deze leuke dag te geven.

Wij gaan 27 september de deelnemers al inboeken, dus u begrijpt dat u zich ruim van te voren op moet geven.

Het programma voor deze dag is zoals we dat altijd van de firma Vander Klooster gewend zijn!

- Koffie met gesorteerd gebak.
- De modeshow.
- Lunch.
- Kleding kopen/bingo.
- Koffie/thee/fris
- Advocaat met slagroom



Kosten voor deze dag € 25,00 pp. Te voldoen op rek: NL 47 INGB 0007316757 t.n.v. KBO Amersfoort-Nijkerk.

Wilt u minimaal 7 dagen vóór vertrek betalen.

U kunt zich opgeven bij Joke Pot. T: 033-4570160.

Opstapschema: 09:00 uur Holkerweg (Stastokerf), 09.10 uur Klokhuis, 09.20 uur Otto Scheltusflat, 09.30 uur Centraal Station(touringcarplaats).

Wilt u 15 minuten vóór vertrek aanwezig zijn.

Elly Hakstege

Nieuws over de vakantie naar Bad Laasphe van 6 t/m 10 oktober

Theo, Joke en Elly willen u graag deelgenoot maken van de ervaring die wij opgedaan hebben toen wij het hotel "Am Fang" in Bad Laaphse bezocht hebben.

Het hotel ligt op een berg met prachtig uitzicht over het dorp en het dal. We werden heel vriendelijk ontvangen en rondgeleid. Ook kregen we de kamers te zien. Deze zagen er bijzonder netjes uit, alle kamers met douche, wij konden geen op of aanmerkingen bedenken. De eetzaal was ook mooi gelegen met uitzicht op het dal. Voor ons wordt er een speciale ruimte binnen de eetzaal gereserveerd. Het buffet was zeer volledig en er was keuze in overvloed. Er reden regelmatig robots door de eetzaal om de gebruikte borden, het bestek en de glazen op te halen.

De manager heeft Theo laten zien waar de bus mag staan en vertelde dat er voor onze mensen daar ook een aparte ingang is waardoor wij direct bij de lift komen. Er is nu



nauwelijks hoogte verschil naar de ingang . Dus geen trappen lopen! Ook het prachtige binnenbad zag er keurig en schoon uit, het water is 28 graden, echt bijzonder. Het ontbijt de volgende morgen was ook heel compleet, wat je wilde was er of werd aangevuld. Wij hebben het ervaren als een rustig schoon en goed hotel. Wij zijn ervan overtuigd dat de vakantieweek een fantastische week zal worden!

Hartelijke groet,
Theo, Joke en Elly



Fietsclub

Zoals u misschien ook wel eens ervaart wordt zo nu en dan de vouw uit je broek gefietst door een groepje racefietsers.

Deze groepjes komen in het hele land voor. Sommige fietsen elke zondagmorgen, andere aan het begin van de avond of op zaterdag.

Ik las pas een stukje (ik meen in het PCOB-blad) of in de Stad Amersfoort van een vrouw die aansloot in zo'n groepje (alleen voor vrouwen). Wat ik nou zo vreemd vind? Dat er niet van die groepjes zijn van, zeg maar "ouderen". Ik fiets dagelijks een stukje en kom ook wel veel mensen tegen die alleen fietsen of met elkaar.

Zoals u misschien weet heb ik een paar jaar geleden geprobeerd 1x per maand met een groepje te fietsen. Elke maand waren het anderen die meegingen. De eerste keer een stuk of 6, maar het werd steeds minder. De laatste keer stond ik een kwartier voor niets te wachten en fietste ik uiteindelijk alleen met mijn ziel onder mijn arm.

In onze prachtige omgeving, met bos, weilanden, zandverstuivingen en veel geasfalteerde fietspaden moet het toch mogelijk zijn om een vaste groep fietsers te formeren die er elke week een keer op uit trekt om zeg 30 km te fietsen. En wat mij betreft ook niet leden. Neem je buurvrouw of buurman mee.

En halverwege een koffie/thee pauze met wat lekkers, of aan het einde voor eigen rekening. (Maar kun je het echt

niet betalen dan mag dat geen reden zijn om niet mee te gaan).

Ik ga zelf bijna elke dag een stukje fietsen. Misschien moeten we een naam verzinnen en een reflectie shirtje met een opschrift, en een lief en leed commissie, voor als een fietser een keertje ziek is. Kortom genoeg om te verzinnen. Het lijkt me hartstikke gezond/leuk voor elke week een tochtje. Ik zie trouwens ook veel meer vrouwen (in de bus, op de vergadering, ik denk ook op de soos). Die mannen moeten ook in beweging komen. Dat is veel beter voor ze.

Ik heb geen racefiets en het gaat me ook niet om de racefietsers. Alle soorten fietsen zijn welkom. Voor de eerste tocht stelt het bestuur een flesje water ter beschikking.

Ik hoor graag wat de leden die nog kunnen fietsen denken over zo'n fietsgroep.
Zomer en winter, bij zon en bij regen!
Hans de Ridder

Graag uw reacties per email naar: margreeth.sjamaar@hetnet.nl



Zondag 31 augustus Twee muzikale Hildes gaan een wereldse reis maken tijdens "Klassiek onder de bomen"

Zondag 31 augustus is de laatste vakantiedag van de grote zomervakantie.

Velen zullen hun vakantie verhalen met elkaar delen. Dit kunt u ook doen op deze dag, want om 12.00 uur gaan Zangeres Hilde Schouls (47) en pianiste Hilde Stolker u meenemen in een wereldse reis tijdens "Klassiek onder de bomen". Beide dames gaan dan een bijzonder klassiek lunchconcert geven onder de grote rode beukenboom in de Pastorietuin van de Geloofsgemeenschap Sint Martinus te Hoogland. Een paar weken geleden spraken we zangeres Hilde Schouls onder deze boom.

Het onder een boom zingen is voor haar niet helemaal vreemd, omdat zij een tijdje geleden op een uitvaartbeurs heeft gestaan. Dit was in de tuinen van Appeltern en toen merkte zij al dat zij dit heel erg lekker vond.

Hilde woont in onze stad en naast haar werk als ergotherapeut zingt zij heel veel. Dit doet zij enorm graag. Zij zingt graag heel veel klassieke zang en dat wil zij tijdens dit komende lunchconcert heel graag doen. Dit zijn liederen die zij in de loop der tijd allemaal geleerd heeft. Maar ook heeft zij heel veel klassieke liederen verzameld. Hilde vertelt dat zij heel erg graag zingt en we vragen haar waarom dan wel. Waarop zij deze reactie geeft: "Eigenlijk zing ik al mijn hele leven."

"Het kan ook zomaar zijn dat je mee gaat neuriën"

Op de vraag wat haar zang doet als zij zingt voor mensen die te maken hebben met dementie of eenzaamheid, geeft zij deze reactie: "Je ziet heel vaak dat het als eerste heel

veel emotie oproept. Muziek doet iets met je gevoel, want je verstand schakel je even uit en je luistert er naar en gaat mee in de sfeer. Maar muziek doet ook heel veel met je brein. Het brengt ook vaak herinneringen naar boven. Het kan zomaar zijn dat je mee gaat neuriën en dit zorgt er allemaal voor dat je hoofd geactiveerd wordt. Het eindresultaat is dan dat je gemakkelijk contact maakt met mensen. Je gaat vanuit je herinnering dan ook vertellen over de muziek die je hoort. Maar je kunt er ook weer vrolijker van worden. Dus dit doet heel veel voor een mens en daar draagt dit concert duidelijk aan bij!"

Tijdens dit concert gaat Hilde Schouls samen met pianiste Hilde Stolker optreden.

In dit concert willen zij alle mensen meenemen in een trip naar verschillende landen in de wereld. "Ik heb in de afgelopen jaren uit heel veel landen muziek kunnen verzamelen waarmee ik in een rol stap van iemand die daar leeft. Het wordt eigenlijk een wereldreisje die we gaan maken hier onder deze boom." aldus Hilde.

"Klassiek onder de bomen" begint om 12.00 uur.

Iedereen is van harte welkom. Dit lunchconcert wordt mogelijk gemaakt door diverse subsidies van verschillende fondsen.

Na afloop vragen wij nog een mooie vrijwillige bijdrage.

Tot slot bekijk ook de promo:

"Klassiek onder de Bomen" met zangeres Hilde Schouls: <https://youtu.be/VO9xvkKpiME?feature=shared>



Oproep

Twee keer heb ik hier in NIEUWS&INFO iets laten zien van mijn hobby. Er zijn vast wel meer hobbyïsten die iets willen vertellen over interessante dingen die ze maken. Graag met een foto erbij. Stuur dan uw bericht naar redactie-info@kboamersfoort.nl
Dank u wel.
Gerard Doornekamp



Blijf in balans en voorkom vallen voor een actief en zelfstandig leven

Wist u dat er in Amersfoort jaarlijks zo'n 1200 mensen van 65 jaar en ouder ten val komen?

Voor sommigen betekent dat blijvend letsel of zelfs verlies van zelfstandigheid. Gelukkig kunt u hier zelf iets aan doen!

De gemeente Amersfoort ondersteunt daarom het programma **'Sterker Staàn Eemland'**, dat bestaat uit:

- Een valrisicotest om te bepalen hoe groot uw risico op vallen is, te doen op www.amersfoort.nl/valpreventie
- Persoonlijk advies,
- En indien nodig, een passend trainingsaanbod:

Een van die trainingen is de cursus 'In Balans', een laagdrempelige en effectieve manier om spierkracht, balans, houding en zelfvertrouwen te verbeteren. Onder begeleiding van een ervaren fysiotherapeut of buurtsportcoach werkt u samen met leeftijdsgenoten aan eenvoudige oefeningen gebaseerd op onder andere qi gong. De cursus duurt 12 weken, met 2 bijeenkomsten per week.

Na afloop is de kans op een val met maar liefst 45% verminderd. Bovendien draagt het bij aan een goede conditie, waardoor u langer zelfstandig kunt blijven wonen en doen wat u leuk vindt.

"Dankzij de cursus 'In Balans' voel ik me weer zekerder op mijn benen. Ik heb meer energie en ga vaker op pad. En het was ook nog eens heel gezellig!"

Aanmelden of meer informatie: Tel. 033 - 422 51 00, email: seniorensport@sro.nl (o.v.v. Cursus In Balans) internet: www.buurtsportcoach.nl

Dit aanbod is in samenwerking met: Fyzie, Leef3.0, Buurtsportcoaches, Fitforum, Fysiotherapie Schuilenburg, Fysio Nieuwland, Fysio Amersfoort, Gezond Werken, Geerestein Groep

Overzicht 2025 Cursus in Balans per wijk

Hoogland

De Inham

start 10 september

Wo: 13.30-14.30

Vrij: 13.30-14.30

Kattenbroek

Het Brandpunt

start 22 september

Ma: 11.00-12.00

Wo: 15.30-16.30

Liendert

Amerena

start 8 september

Ma: 15.00-16.00

Vrij: 11.30-12.30

De Zwaluw

start 6 oktober

Ma: 11.00-12.00

Do: 11.00-12.00

Nieuwland

Kosmonaut studio's

start 11 september

Di: 13.30-14.30

Do: 13.30-14.30

Randenbroek Schuilenburg

De Schuilenburgh

start 24 september

Ma: 12.30-13.30

Wo: 12.30-13.30

Het Klokhuis

start 16 september

Di: 15.15-16.15

Vrij: 11.00-12.00

Vermeer Berg Leusderkwartier

Amersfoortse IJvereniging

start 9 september

Di: 13.30-14.30

Do: 13.30-14.30

De Lichtenberg (leef3.nu)

start 1 oktober

Wo: 9.30-10.30 of 11.00-12.00

Vrij: 9.30-10.30 of 11.00-12.00

Uiterlijk kopij inleveren in 2025 en verschijningsdatum

nummer

2508 - oktober

2509 - november

2510 - dec./jan. 2026

kopij vòòr

8 september

13 oktober

10 november

bezorging op

25 september

30 oktober

27 november

U kunt de vorige edities van ons blad bekijken op

www.de-senior.nl