



foto Kiki van de Par - dagtocht KBO Noordoost polder

In dit nummer

- 2 Van het bestuur - Herinnering: Dordrechts Museum*
- 3 Kokosnoten in Suriname*
- 4 Micheline Paffen-Zeenni over de WMO - Boodschappen online bestellen*
- 5 Nieuws van de reiscommissie - Garnizoen in Amersfoort*
- 6 Kleinkunst met een Ziel - Koperensemble Silverbrass*
- 7 De kracht van peterselie*
- 8 Margot achter de piano*



Berichten van het bestuur



*Van de voorzitter KBO Amersfoort/Nijkerk
Ans Huijbregts-Krijnen*

De maand mei is haast al weer om als u deze editie leest.
Wat gebeurt er veel op dit moment in de wereld en in onze directe omgeving .
Het lijkt wel of we elkaars waarden en normen niet meer respecteren.
Het gaat op wereldniveau religies die elkaar haten en geen oog hebben wat er gebeurt .
Wereldleiders die als het hen niet zint niet meer in dialoog gaan met elkaar.
Wat vandaag goed is kan morgen tegen je gebruikt worden.
Waar is het keerpunt wat kunnen wij doen.
Laten we blijven vertrouwen in het goede en dat er een keerpunt komt.

Dat er met Pinksteren een nieuwe Geest gaat waaien.
En dat de vlam blijft branden in de harten van een ieder.
Dat er rust en vrede mag komen in de wereld en in ons zelf.

Wij hebben de jaarvergadering nu ik dit schrijf nog voor ons.
Maar hoop dat we een goed begin kunnen maken.
Dat de statuten geregeld zijn.....
En dat we met een goed gevoel weer verder door kunnen gaan.
Maar we kunnen het niet alleen met het bestuur.
Dus heeft u nog suggesties of leuke voorstellen.
Laat het ons weten. Samen kunnen we veel maken.

*De ware grootsheid ligt in
Vriendelijkheid, de ware wijsheid
In een gelukkige geest.*

*Ter herinnering: Op donderdag 28 mei gaan we naar **Het Dordrechts Museum "Water en licht"***



**Het Dordrechts Museum heeft unieke werken van J.M.W. Turner uit het Yale Center in Amerika.
Turner schilderde de schoonheid en de dreiging van water. Hij was zeer onder de indruk van onze Albert Cuijp.**

Naast de werken van Turner is er ook een moderne vertolking van de schoonheid en dreiging van de natuur door een jonge kunstenaar met dynamische lichtinstallaties.

Als het mogelijk is, (lopen, taxi, bus?) gaan we eerst naar de Merwedekade, met uitzicht op het brede water, waar drie rivieren samen komen. We gaan terug door de oude stad naar het museum.

We nemen de trein van 10.10 uur en zijn om 11.36 uur in Dordt.
(éénmaal overstappen op hetzelfde perron en één overstap in Rotterdam)

Laat me weten als je mee wilt.

Email: svanderglas1234@gmail.com of tel. 06-83 033 166

Sietske van der Glas.

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:

Janny Duffels, 033-4755907

Redactie NIEUWS&INFO:

Margreeth Sjamaar

Elize Borsten - de Broekert

redactie-info@kboamersfoort.nl

Productie NIEUWS&INFO:

Remmelt van Heerde

Reiscommissie Elly en Joke

Joke Pot 033 4570160

Kokosnoten in Suriname



Wij kennen van kokosnoten alleen de pit, een bruine harige bol met wit vruchtvlees erin.

In Suriname hangen ze overal aan de bomen, grote groene vruchten. Wij hadden met de hele familie een huis gehuurd in Acaribo aan de Suriname rivier en je kon daar zwemmen en aan het strand verblijven waar de moeders allemaal lekkere hapjes uitdeelden.



Ik vond het heel leuk om over het terrein te lopen en ik zag een man bezig met kokosnoten. Ik vroeg wat hij daarmee aan het doen was en hij vertelde dat hij van de buitenkant van droge noten plantenbakken maakte. Ik had ze wel hier en daar zien hangen maar wist niet dat het van kokosnoten was gemaakt.



Uit de grote plantages gaan de noten als ze van hun pit ontdaan zijn (onze noot die in de winkel ligt) naar de grote bedrijven waar van de harige binnenkant o.a. onze kokosmatten gemaakt worden. Maar als die noot nog jong is, is hij groen en is de witte binnenkant nog vloeibaar.



Hij vroeg of ik een kokosnoot wilde en toen ging hij een goede voor mij uitzoeken. Die mensen hebben allemaal grote kapmessen en ze kappen een rondje er af, en dan de bovenkant zodat je er uit kunt drinken. Als je het op hebt kappen ze het doormidden en kun je met het afgekapte rondje de gel die er nog in zit er uitlepelen. Het sap is heerlijk, dorstlessend en kost niks. Tenzij je het bij een kraampje of op een toeristen plantage koopt. Dan krijg je er ook een rietje bij.

Margreeth Sjamaar



Nieuw lid

Mevr. A.M.E. Hoek-de Jong

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



Wethouder Micheline Paffen-Zeenni over de WMO

De wethouder had een duidelijke visie op de manier waarop de gemeente de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO) uitvoert. Ze wil er voor de burger zijn en de burger ondersteunen als er problemen zijn. Het beste kun je dan 14033 bellen en je ondersteuningsvraag voorleggen. Je wordt dan veelal doorverwezen naar "Inde buurt 033" of naar het sociale wijkteam. Deze instanties werken in opdracht van de gemeente. Die instanties proberen dan een geschikte oplossing te vinden.

Een voorbeeld daarvan zijn de "keukentafelgesprekken". Dan komt er iemand bij de persoon die een probleem heeft langs en denkt mee over de oplossing van dat probleem.

Ze gaf toe dat er best wel problemen zijn bij het realiseren van huisvesting waardoor ook de doorstroming van senioren van grote woningen niet gemakkelijk te realiseren is. Die doorstroming wordt door de gemeente wel gefaciliteerd. Veel voorzieningen voor senioren worden door de gemeente gesubsidieerd (NB rollators worden niet vergoed). Ook is er een subsidie voor collectieve huisvesting van senioren; die kunnen door onderlinge hulp dan langer zelfstandig wonen.

Al met al een geanimeerde, informatieve en gezellige bijeenkomst met dank aan de wethouder.

Jan van der Lee

Voor- en nadelen van boodschappen online bestellen



Boodschappen doen via internet is handig. Veel mensen doen het. Het scheelt sjouwen met zware producten. De boodschappen worden tot aan de voordeur geleverd. En je kan op je gemakje zoeken naar de producten die je wil hebben. Dat gemak is een groot voordeel. Er zijn ook nadelen. Denk aan de bezorgkosten. En in drukke periodes zijn niet alle levertijdstoppen beschikbaar.

Albert Heijn

Albert Heijn bezorgt artikelen uit het eigen assortiment, Etos en Gall & Gall. Het minimale bestelbedrag is 50 euro. Het is ook mogelijk om de artikelen op te halen bij een AH Pick Up Point. Daarvoor geldt het minimumbedrag van 40 euro. Om te bestellen, is een profiel nodig om mee in te loggen. Bestellen kan via de site of de app van Albert Heijn.

Jumbo

Bij Jumbo is alleen het eigen assortiment te koop. Sterke drank wordt online niet verkocht. Net als bij Albert Heijn is het minimale bestelbedrag 50 euro. Daarnaast zijn er in veel winkels Pick Up Points waar je de boodschappen kan ophalen. Bestellen doe je via de site of de app van Jumbo.

Plus

Zo'n tweehonderd supermarkten van Plus hebben een bezorgservice. Het minimale bestelbedrag is 25 euro. Boodschappen ophalen bij een ophaalpunt kan ook. Dan is er geen minimaal bestelbedrag. Bestellen gaat via de site van Plus of via de app. Het assortiment is minder groot dan bijvoorbeeld bij Albert Heijn. Boodschappen snel nodig?

Voor 8,50 euro extra is er een Express-bezorgdienst. Betalen gaat via de pinpas tijdens de aflevering van de boodschappen. Bekijk hier welke winkels een bezorgoptie hebben.

Picnic

Een andere speler op de markt voor online boodschappen is Picnic. Dit bedrijf heeft geen eigen winkels. Boodschappen komen direct uit het magazijn. Het minimale bestelbedrag is 40 euro. Bestellen kan alleen via de app. Bestellingen worden gratis geleverd door Picnic. Het bedrijf zegt altijd de laagste prijs voor producten te rekenen. Betalen gaat ook via de app.

Crisp

Online supermarkt Crisp bestelt zelf pas de benodigde producten, nadat de klant heeft besteld. Ze hebben daarom geen onnodige voorraad. De producten komen van kleinschalige makers en telers. Als koper weet je precies waar alles vandaan komt. Het minimale bestelbedrag is 35 euro en bestellen gaat via de app. Groot voordeel: Wie voor 22.00 uur besteld, heeft de boodschappen de volgende dag al in huis.

Andere supermarkten

Steeds meer andere supermarkten beginnen met bezorgen. Zo hebben honderdtwintig SPAR-winkels een bestelsite. De producten worden vanuit de winkel geleverd. Bij biologische supermarkt Ekoplaza kan je ook online boodschappen doen. Ze bezorgen aan huis, maar hebben ook ophaalpunten.

Nieuws van de reiscommissie

Op 1 juli is ons volgende reisje.

Een keer per jaar bezoeken wij een fruittelerij.

We gaan richting Voorne-Putten. We rijden over de indrukwekkende dijk naar Kinderdijk.

Bij Partycentrum de Klok staat voor ons de koffie en heerlijk gebak klaar.

Vervolgens rijden we en mooie tocht naar Brielle, bij Klokhuis in Brielle genieten wij van een Pannenkoekenlunch.

Daarna zal de kweker een rondleiding per pluktreintje over het bedrijf verzorgen.

Afhankelijk van het seizoen bevindt u zich tussen de appels, peren, pruimen of kersen.

Omdat er maar 20 personen in het treintje kunnen, zullen wij 3 keer een rondje rijden.

We verwachten rond 18.00 uur weer in Amersfoort terug te zijn.

Kosten voor deze dag € 56,00 pp. Te voldoen op rek: NL 47 INGB 0007316757 t.n.v. KBO Amersfoort-Nijkerk.

Betaling te voldoen 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 a.u.b. 15 min. vóór vertrek aanwezig zijn.

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

Elly Hakstege



Op 18 juni vertelt Jan Carel van Dijk in de soos over
Garnizoenen in Amersfoort



Deze middag neemt Jan Carel ons mee in de geschiedenis van de kazernes in Amersfoort. Hij maakt er een interessante middag van met veel beelden van de kazernes.

Dit mag u niet missen - meld u aan

Opgeven bij Ruby Davies: bij voorkeur per email secretariaat@kboamersfoort.nl of 06-57923607. Uw bijdrage is € 5,- per persoon over te maken op rekening

NL47 INGB 000 73 167 57 t.n.v. KBO Amersfoort.

Jan van der Lee



Bram Brundel & Harrie Herfst
Kleinkunst met een Ziel

Op zondag 19 juli Aanvang 12:00 – 13:00 uur

in de Pastorietuin, van de Geloofsgemeenschap Sint Martinus (Kerklaan 22 te Hoogland)

Bram Brundel en Harrie Herfst: het klassiek onder de boom concert: naar kleinkunst onder de huid geven.



Stel je een zwoele zomerdag voor, ergens onder een boom, waar muziek je zachtjes raakt en verhalen zich ontploegen tussen de groen gekleurde bladeren. Precies dat gevoel nemen Bram Brundel en Harrie Herfst mee in dit bijzondere kleinkunstconcert: een warme vertaling van het klassieke 'onder de boom'-moment naar het hart van het Nederlands repertoire.

Singer-songwriter Bram Brundel en Pianist/componist Harrie Herfst brengen in een intieme setting liedjes die spreken over liefde, leven en de schoonheid van het alledaagse. Harrie, bekend als begeleider van Maurice Hermans, weet als geen ander zijn liedjes te vertolken en blaast met subtiele pianobegeleiding nieuw leven in het werk van Toon Hermans – vader van de Nederlandse kleinkunst.

De liedjes zijn klein, liefdevol, grappig en soms rauw. Het is muziek die niet schreeuwt, maar fluistert. Die je niet overdondert, maar binnendringt. Met liederen van Stef Bos, Toon Hermans en eigen werk van Bram.

Gerard Hilhorst

Kunstwerken

Naast dit concert zijn er ook een aantal kunstwerken te zien die gemaakt zijn door het atelier van het Toon Hermans Huis Amersfoort. Deze kunstwerken worden na afloop geveild en deze opbrengst komt ten goede aan dit huis.



Deze editie is mogelijk gemaakt door subsidies van het Postcode Buurt Fonds, Stichting Brentano's, Steun des Ouderdoms, Buurtbudget Amersfoort Zuid

Koperensemble Silverbrass

Zondag 30 augustus (Aanvang 12:00 – 13:00 uur)



Dit ensemble gaat in hun muziek o.a. aandacht schenken aan de zonsverduistering die op 12 augustus plaats vindt.

Dit ensemble is ontstaan vanuit Brass Band Schoonhoven. Zij gaan u verblijden met blaasmuziek. Op deze manier geven zij hun passie door. Zo spelen zij o.a. Total Eclipse uit Samson (Handel), Eclipse - Joe Buono. Deze muziekstukken zijn gerelateerd aan de zonsverduistering. In de pastorietuin zult u diverse kijkers zien staan van de Sterrenwacht Midden-Nederland. Zij nemen u mee wat ons heelal te bieden heeft naast deze zonsverduistering.

Gerard Hilhorst

Deze editie is mogelijk gemaakt door subsidies van het Postcode Buurt Fonds, Stichting Brentano's Steun des Ouderdoms, Buurtbudget Amersfoort Zuid,

Het ziet er naar uit dat u verrast gaat worden met twee bijzondere concerten!



De kracht van peterselie

Je zou eigenlijk iedere dag peterselie moeten eten.



Wie kent niet het sprookje uit onze jeugd van Peter en Selie, twee ruziemakende koningskinderen. Ze werden veranderd in een plant, de een de wortels en de andere de blaadjes. Toen moesten ze wel samenwerken.

In werkelijkheid is Peterselie een kruid dat lang geleden werd ontdekt. Het werd gebruikt als medicijn en bij het koken als smaakmaker. Het bevat veel mineralen en vitaminen.

Soms zie ik in een restaurant dat mensen de prachtige peterselie die soms op de gerechten ligt, er af doen, dat is maar de garnering. Heel jammer want peterselie is een van de gezonde kruiden, die je vaak zou moeten eten, het bevordert de spijsvertering, het ligt er niet alleen als garnering op. Je kunt het rauw gebruiken of verwerkt in een gerecht. Er kan ook pesto van worden gemaakt. Heerlijk op een broodje kaas. Gebruik ook de steeltjes, fijn gesneden. Ze zijn wel iets bitterder dan de blaadjes.

Peterselie heeft zoveel gezonde eigenschappen dat ik een paar bladzijden nodig zou hebben om het allemaal te beschrijven. Maar een paar kan ik noemen, Goed tegen bloedarmoede, blaasontsteking, goeod voor de spijsvertering, bloedzuiverend en nog meer. Het bevat o.a. vitamine C, fosfor, calcium, ijzer en nog meer vitaminen die het immuunsysteem versterken. Na het eten van knoflook, eet een takje peterselie en je adem ruikt weer fris. Bovendien is het goed voor de huid. Er zijn twee soorten, de krul peterselie, wat decoratiever en de platte peterselie, die heeft iets meer smaak.

Dus laten we meer peterselie gaan eten en we zullen ons weer jong en fris voelen.



Tofu-kip-gehaktbal met peterselie.

Wie kent hem niet? De oer-Hollandse gehaktbal. Oer-Hollands? Nee. Bijna elk land kent zijn eigen variant. In een bekende meubel grootgrutter staan ze bekend als de Zweeds balletjes met kruiden die wat meer frikandellen smaak hebben. Wist U dat de voorloper van de gehaktbal de 16de-eeuwse "frickedil" heet?

In Turkije staat de bal bekend als "Köfte", wat platter van vorm en scherp gekruid en in Italië maken ze kleine balletjes in tomatensaus. De Amerikanen en later ook de rest van de wereld kennen hem als de "Hamburger", de platgedrukte variant. Het idee achter de gehaktbal is het gebruik van restjes slachtafval en andere kliekjes zoals brood en het loof van uien. Tegenwoordig behoort de bal steeds meer tot het fastfood, ieder café en elke snackbar heeft hem op het menu staan met vaak vele slechte vetten en veel te veel zout. Deze gehaktbal is een stuk gezonder, minder vet en zout en met gezonde toevoegingen als peterselie.

Benodigdheden voor 2 a 3 personen:

- 150 gr stevige tofu (de bio tofu van AH is erg goed, over tofu valt nog heel wat te vertellen, maar daarover een andere keer)
- 150 gr kipgehakt, 1 ei, paneermeel, flinke bos peterselie, bosui, 3 a 4 champignons, Kruidenbouillon-blokje, flinke theelepel scherpe mosterd, eetlepel tomatenpuree,
- kruiden naar smaak, die toch al in het rekje staan en eventueel peper.

Werkwijze:

Dep de tofu goed droog en vermaal in een hakmolentje grof of prak het met een vork in een ruime schaal. Voeg toe: kipgehakt, ei, paneermeel, de helft van de fijngesneden peterselie, bosui in dunne ringetjes, de champignons in kleine stukje gesneden, een verkruimeld kruidenbouillonblokje, de mosterd, tomatenpuree, kruiden en peper.

Roer dit goed door elkaar en druk er met een vork zoveel mogelijk lucht uit. Is het te nat, voeg dan wat paneermeel toe. Zet even weg in de koelkast om op te stijven.

Vorm met natte handen, mooie ronde ballen en druk weer zoveel mogelijk lucht eruit.

Bak ze mooi goudbruin op middelhoog vuur, zet het vuur vervolgens wat lager met een deksel op de pan om rustig te garen.

Strooi na het serveren de rest van de peterselie er ruim overheen.

Lekker met een slastampotje, maar daarover volgende maand meer.

Tip:

maak een balletje extra voor de volgende dag koud op een boterham en een likje mosterd.

Veel succes en eet smakelijk, Sjef en Margreeth

Margot achter de piano

In 1999 stond in de Amersfoortse Courant mijn verhaal, gekregen van een joods meisje. Dit verhaal kreeg een vervolg. Iemand uit Utrecht had het verhaal gelezen en daarin Margot herkend. Zo gebeurde het dat mijn man Bob en ik gebeld werden door Margot zelf. Zij en haar man Manus nodigden ons uit in Amsterdam waar ze woonden. Daar vertelde Margot ons hoe het was om drie jaar lang bij mijn grootouders Van der Spek ondergedoken te zitten.

Ze kwam daar in 1942 op de Biltstraat in Utrecht terecht. Het Spekkenhuis, zoals Margot het noemde, bestond destijds uit mijn opa, oma en hun drie oudste dochters Ans, Maps en Nel. Mijn tantes dus. Het hele gezin bestond uit tien kinderen: acht meisjes en twee jongens. Vijf van de meisjes waren onderwijzers. Mijn opa was inspecteur van onderwijs, en had naast zijn onderwijzersdiploma allerlei aktes.

Zo vertelde Margot dat ze na drie jaar Spekkenhuis na de oorlog meteen naar de vierde van de HBS kon. Ze kon goed leren. Van tante Nel kreeg ze les in talen, van mijn opa in exacte vakken en van tante Ans kreeg ze pianoles.

Margot was een gemakkelijk kind. Ze mocht alleen naar buiten in de tuin als de bomen bloeiden. Zo nu en dan hielp ze mijn oma in de huishouding. Ze voelde veel liefde om zich heen, vertelde Margot. In de koude winter was alleen de

huiskamer verwarmd. De enige schuilplaats bij onraad was dan achter de piano.

Verwarrend voor haar was vooral dat ze met twee godsdiensten geconfronteerd werd. Zij kwam zelf uit een orthodox joods gezin en was nu terechtgekomen in een streng gereformeerd gezin. Het meest verbaasde ze zich over mijn opa die regelmatig God om vergiffenis vroeg voor zijn zonden, terwijl hij in Margots ogen alleen maar goed deed.

Margot is de familie Van der Spek heel dankbaar gebleven. Vooral met tante Nel bleef ze bevriend. Het Spekkenhuis is bepalend geweest voor de ontwikkeling van mijn verdere leven, aldus Margot.

In 1950 is Margot getrouwd met Manus Wikler, die uit een zeer traditioneel gezin kwam. Helaas is zijn hele familie omgekomen in Auschwitz. Margot en Manus leidden een traditioneel joods leven. Hun twee zonen zijn met joodse vrouwen getrouwd. De Spekkenfamilie heeft niet alleen Margot en haar ouders gered, maar ook de hele familie van haar tante Rosa.

In 2017 is Margot overleden en volgens de gebruiken al de volgende dag begraven. Op de begrafenis werd speciale waardering uitgesproken voor mijn oma, opa en tante Nel, die zo veel in haar leven hadden betekend.

Elize Borsten-de Broekert



In 2016 was Margot bij mij op bezoek. Speciaal voor haar maakte ik een koosjere maaltijd.

Uiterste datum kopij inleveren en verschijningsdatum in 2026

nummer	kopij	verschijning
2606 - juli/augustus	8 juni	25 juni
2607 - september	10 augustus	27 augustus
2608- oktober	7 september	24 september

*U kunt de vorige edities
van ons blad bekijken op*

www.de-senior.nl