



Foto: Margreeth Sjamaar-Ganzevles - Dierentuin Amersfoort in oktober

In dit nummer

- 2 Berichten van het bestuur - Liedjes in de Soos*
- 3 Jam maken in het binnenland van Suriname*
- 4 Nieuws van de reiscommissie - Nieuws van Elly*
- 5 Leef 3.nu - Lezing over Alfons Ariëns in de Sociëteit*
- 6 Jeugdherinneringen*
- 7 Pompoenen als superfood*
- 8 Het bloemenmeisje*



Berichten van het bestuur



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

Ouder worden in deze tijd.

Soms klaag je bij pijntjes, zie je er tegenop om de dingen te ondernemen, vooral in de herfst. Ik heb echt aan mijn instelling gewerkt toen mijn kleindochter uit Australië op bezoek kwam; haar jeugdige blik en enthousiasme voor de Nederlandse cultuur deden me anders naar mezelf kijken. Ik leerde ouder worden niet als een zwakte te zien, maar als een voorrecht.

Najaar 2026: de dagen worden korter, de bladeren verkleuren en de wind waait harder om onze oren. Als ouderen voel je de jaren meer in je botten dan jongere mensen en ik kan niet anders dan verlangen naar de tijd dat alles gemakkelijker ging.

Ouder worden hoort bij het leven; het is geen zwakte en zeker geen reden om ons te verschuilen of geen hulp te vragen. Ook als het kouder wordt en de bomen oranje kleuren, kun je je warm aankleden, even bij een vriend(in) langsgaan of dat ene vervelende klusje opknappen dat moet gebeuren. Ik moest zelf kleding naar de kringloopwinkel brengen, maakte ik een fietstochtje met mijn kleindochter en liet haar Amersfoort zien.

Ik kon verhalen uit mijn leven delen met mijn bezoekende familie en omdat mijn zoon al jaren in Australië woont, ontstonden er zelfs weer nieuwe verhalen. Al deze momenten die ik heb verzameld zijn onbetaalbaar en ik heb ze gekoesterd.

We hoeven niet eeuwig jong te blijven. We hoeven ons niet te bewijzen door te doen alsof we nog twintig zijn. Maar we moeten wel van elk moment genieten.

Gemakkelijker gezegd dan gedaan, maar dit zijn mijn stappen. We mogen ouder worden: omarm dat. Het is geweldig dat we er nog zijn en zoveel wijsheid bezitten. Deel je verhalen. Vertel over je herinneringen, schrijf ze op en stuur eens een kaartje. Neem de tijd om uit te rusten. Ik zeg het nog maar eens: we zijn geen twintig, geen vijftig en zelfs niet allemaal zeventig. Het is geweldig dat we dit hoofdstuk van ons leven hebben bereikt. We mogen rustiger en wijzer worden en vrede hebben met waar we staan. En het allerbelangrijkste: we kunnen onze kennis en ervaring blijven delen met anderen.

Een goed gesprek met een buur, een kop koffie met een vriend/vriendin. Een helpende hand, een verhaal uit het verleden. Advies aan een jongere generatie. Laten we dit najaar niet alleen kijken naar wat voorbij gaat, maar ook naar wat blijft.
*Ans Huijbregts Krijnen
Voorzitter*

*Geniet van de kleine dingen,
want op een dag
kijk je terug en ontdek je dat
dat de grote dingen waren.*

Liedjes in de Soos op donderdag 8 oktober

Wat een verrassing was het om al die mails te ontvangen met suggesties voor de liedjesmiddag. Lijsten met liedjes, boekjes enz. Ik heb nog nooit eerder zoveel reacties gehad. Ik heb er een keus uit moeten maken, ofschoon ook veel liedjes overal in voorkwamen, veel bekende die iedereen vroeger zong.

Het was ook een soort feest van herkenning, liedjes die mijn moeder vroeger voor ons zong bij de kachel, waarvan ik me de rode gloed achter de mica ruitjes herinner. Één liedje herinner ik me in het bijzonder,

Kleine Greetje uit de polder, gezongen door Eddy Christiani.



*Een van de liedjesboekjes
die ik heb gekregen*

Nu werd ik toen ik klein was vaak Greetje genoemd en overal waar ik kwam was het: Daar hebben we Greetje uit de polder, of ze begonnen het te zingen. O wat haatte ik dat liedje en de naam!

Ik hoop dat al die mensen die mij liedjes hebben gestuurd ook komen en dat we een gezellige middag zullen hebben. Er is niets professioneels aan, gewoon de oude liedjes zingen met elkaar net zoals we thuis deden onder de afwas of zo.

Ik heb een aantal boekjes gemaakt met de teksten als geheugensteuntje.

Dus ik zou zeggen:
tot ziens op 8 oktober.
Margreth Sjamaar-Ganzevles

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-Ganzevles
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-Ganzevles
Elize Borsten - de Broekert
redactie-info@kboamersfoort.nl
Ontwerp en productie NIEUWS&INFO:
Remmelt van Heerde
Reiscommissie Elly Hakstege
033-4556313

*Jam maken
in het
binnenland
van
Suriname*



Met mijn schoonzusje zat ik in hun tuin in Parmaribo onder de Mangoboom die zwaar was van de vruchten en er nodig af moesten. Ik vroeg haar wat ze met al dat fruit ging doen. Een groot deel ging naar familie en vrienden en ja de rest aten ze voor een deel zelf op maar dan bleef er nog veel over waar ze geen raad mee wist. Ik vroeg haar waarom ze er geen jam van maakte. Maar ze had het nog nooit gedaan. Dus toen kwam ik (als ervaren jammaakster, grapje) in actie. In de grote supermarkt waar letterlijk alles te koop was vonden we geleisuiker en toen aan het mangos's schillen en verwerken totdat we veel potjes heerlijke jam hadden. De manager van het resort in Anaula in het binnenland kwam langs en vroeg of ik dat aan de vrouwen in het resort wilde leren als ik daar naar toe ging. Nou dat vond ik natuurlijk gelijk leuk en zo gezegd zo gedaan. Het hoofd van de keuken daar was Anita, een Inheemse (Inheemsen zijn de originele bevolking van Suriname en de Marrons afstammelingen van mensen uit Afrika) . Anita haalde twee grote ananassen uit de tuin, andere dan we hier hebben. Ze zijn langwerpige en groter. Hier haal ik het middenste er uit omdat dat hard is, maar zij had alles in stukjes gehakt en in de pan, een soort grote aluminium schaal, gedaan en op het vuur gezet, dus ik was al bang dat het niks zou worden. Het werd wel gaar maar het werd maar geen jam, dus ik vroeg of ze niet iets had om het wat klein te stampen, nee geen stamper of iets anders, dus probeerde ik het met een vork, totdat ze tot mijn verbazing met een elektrische blender aankwam, of dat iets was. Zoiets verwacht je toch helemaal niet. Maar het was wel de oplossing. Gelukkig was er op dat moment stroom, In het binnenland is dat er maar beperkt, ofschoon ook in Paramaribo de stroom vaak uitviel. Uiteindelijk hadden we prachtige potjes jam. Ik heb daarna nog een poosje contact gehad met Anita en thuis etiketjes gemaakt voor haar potjes waar ze heel blij mee was.

Margreeth Sjamaar-Ganzevles

Nieuw lid

Mevr. P. Popping
Dhr. J. Bouman
Mevr. J. Bouman-Stelling
Dhr. J. Pot

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

Overleden

Mevr. J.E. Jörg-Overbeek
Mevr. H.J. Stevens-Visser
Mevr. R.T. Schoonderbeek-Middelkoop

Wij wensen de familie, vrienden en kennissen veel sterkte.

Verhuisd

-

Lieve leden,

Van diverse mensen hoorde ik dat ze mijn nostalgie stukjes leuk vonden en daarom dachten wij van de redactie dat het leuk zou zijn om van andere mensen ook eens jeugdherinneringen te horen. Iedereen heeft dingen meegemaakt in zijn leven. Schrijf het eens op en stuur het naar ons toe. En als u vindt dat u niet goed kunt schrijven helpen wij u graag met het redigeren. Hieronder een stukje van mij.

Stuur uw stukje naar redactie KBO: redactie-info@kboamersfoort.nl of margreeth.sjamaar@hetnet.nl

Margreeth Sjamaar-Ganzevles

jeugdherinneringen

Het optreden

Vanaf mijn zesde jaar had ik al vioolles en één keer per jaar was er een avond voor de ouders om te komen luisteren naar wat hun spruiten presteerden op het gekozen muziekinstrument. Toen ik een jaar of 18 was zat ik in het orkestje van de muziekschool dat ook regelmatig optrad, maar ik moest er wel heel veel voor doen om dat bij te kunnen benen. Op de jaarlijkse ouderavond had ik een aardig stukje ten gehore gebracht, maar mijn moeder had in vervoering zitten luisteren naar een ander meisje Rikie, die op de viool een allegro van Händel speelde.

Bij thuiskomt verzuchte ze: 'Ach als jij toch eens ooit zo zou kunnen spelen.'

Waarop ik zei: 'Nou helemaal geen probleem hoor, als we het volgend jaar weer moeten optreden dan speel ik dat. Helaas of misschien gelukkig, had ze weinig vertrouwen in mijn prestaties en ze zei: 'Als jij dat kunt krijg je 100 gulden. Nou dat was tegen geen dovemans oren gezegd. Ik nam mijn vioolleraar in vertrouwen en samen gingen we oefenen.

Het hele jaar door heb ik gezwoegd om dat stuk van Händel er in te krijgen.

Totdat de bewuste avond was aangebroken.

De hele familie was meegekomen om mijn prestaties te volgen. Ik vond het wel spannend. Ik heb het er prima afgebracht en heb mijn 100 gulden eerlijk verdiend.

De familie was onder de indruk. Maar hoewel ik daarna nog in een amateurorkest heb gezeten en daarmee een paar keer naar Duitsland ben geweest, was ik toch wel aan het hoogtepunt van mijn viool carrière gekomen. Ik had toen ook andere interesses dan urenlang viool studeren.

Margreeth Sjamaar-Ganzevles



*Strijkensemble muziekschool in de Schouwburg in Deventer
op 25 februari 1956. Helemaal rechts ben ik.*



Petra Bergstra

rubriek van
Leef3.nu

Cursus valpreventie In Balans Ik Sta Sterk

Om zelfstandig de dagelijkse activiteiten te kunnen blijven uitvoeren, is het belangrijk dat u zich veilig voelt en vertrouwen heeft in uw eigen lichaam.

Als Leefconsulent heb ik bij veel deelnemers het zelfvertrouwen zien toenemen door de cursus valpreventie In Balans. Ze geven aan steviger op hun benen te staan en zich zekerder te voelen in het dagelijks leven.

De cursus helpt de spierkracht, het evenwicht en de conditie te verbeteren. Daardoor neemt het risico op vallen af, wat kan bijdragen aan het langer zelfstandig en actief blijven.

In Balans wordt aanbevolen door huisartsen, fysiotherapeuten en oefentherapeuten.



Voor wie:

De cursus valpreventie In Balans is geschikt voor ouderen van 65 jaar en ouder die zich onzeker voelen tijdens het lopen, bang zijn om te vallen of al eens gevallen zijn.

De inhoud van de training:

- *Training door een In Balans trainer/Fysiotherapeut van Beweging 3.0*
- *Cursusboek van Veiligheid.nl*
- *Koffie of thee met een gezonde lekkernij*
- *Cursusmateriaal*
- *Certificaat t.b.v. declaratie bij uw zorgverzekeraar.*

De volgende cursus

In de periode van 7 oktober t/m 11 december 2026.

De lessen zijn op de woensdag en vrijdag.

Locatie

Projecthuis Madiba | Plotterweg 1 | 3821 BB Amersfoort

Tijden

Van 9:30 uur tot 10:30 uur of van 11:00 uur tot 12:00 uur.

Kosten

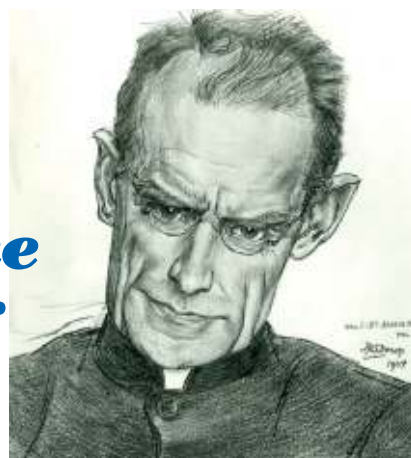
€ 50,- per deelnemer voor de gehele cursus.

Inschrijven

Ga naar www.leef3.nu/agenda en kies onderwerp "In Balans"



Op 15 oktober geeft Jan Hinke een lezing over Alfons Ariëns in de Sociëteit



Jan Hinke is historicus, lid van de KBO en woont in Hilversum. Hij is bereid gevonden om voor onze afdeling een lezing te houden over de betekenis van Alfons Ariëns (Utrecht 1860 - Amersfoort 1928) voor de katholieke arbeidersbeweging en voor het katholieke verenigingsleven in het algemeen.

Hij voert ons dus terug naar de tijd van het rijke roomse leven. De KBO is opgericht op 9 december 1948 in Breda. De organisatie ontstond in de tijd van de verzuiling vanuit de Katholieke Arbeidersbeweging om op te komen voor de belangen, koopkracht en welzijn van katholieke bejaarden en gepensioneerden.

Dit mag u niet missen – meld u aan

Opgeven bij Ruby Davies: bij voorkeur per email secretariaat@kboamersfoort.nl of 06-579 23 607. Uw bijdrage is € 5,- per persoon over te maken op rekening NL47INGB 000 73 167 57 t.n.v. KBO Amersfoort
Jan van der Lee

***Reserveer ook alvast de datum 19 november.
Dan is er ook een interessante activiteit in de Sociëteit***

Nieuws van de reiscommissie



Op 7 oktober hebben we weer een leuke dag vol sfeer, gezelligheid en verwennerij bij de Firma Vander Klooster in Boskoop.

We hebben dan onze bekende Lady's Day en wel de najaarsmodeshow. 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.*

We denken rond 17.00 uur weer in Amersfoort terug te zijn.

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

Wilt u svp 7 dagen vóór vertrek betalen.

U kunt zich opgeven bij Elly Hakstege. Tel: 033- 4556313 na 18.00 uur.

Opstapschema: 9.00 uur Holkerweg (Stastokerf), 9.10 uur Klokhuis, 9.20 uur Otto Scheltusflat, 09.30 uur Centraal Station (touringcarplaats).

Wilt u s.v.p. 15 min. vóór vertrek aanwezig zijn.

Elly Hakstege

Nieuws van Elly over de opvolging van de reisjes

Helaas moet ik u meedelen dat zo kort na het overlijden van Joke ook ik om gezondheidsredenen moet stoppen.

Joke en ik hebben met heel veel enthousiasme en plichtsbesef 16 jaar alle reisjes, zowel de dagreizen als de meerdaagse reizen, voor u verzorgd.

We hebben er samen heel veel plezier aan beleefd en kunnen werkelijk een boek schrijven over alles wat we samen beleefd hebben. Hele leuke voorvallen maar ook hele spannende voorvallen. Gelukkig is alles goed afgelopen!

De schrik van Joke was heel groot toen ik haar begin juni vertelde dat ik in december mijn laatste reisje met haar zou ondernemen. Helaas liep alles ook anders dan gepland.

Er is een gezegde " Als de nood het hoogst is is de redding nabij". Zo ook nu!

De reisjes kunnen gelukkig gewoon doorgaan doordat John Pot , de zoon van Joke mij meedeelde dat hij mijn aandeel bij het verzorgen van de reisjes wel wilde overnemen vanaf 1 januari 2027.

Wat een fantastische oplossing, en wat een blijheid dat we uw vaak enige uitstapje gewoon door kunnen laten gaan.

John en ik zullen voorlopig samen tot en met de kerstreis de reisjes verzorgen. Op 7 oktober en 16 december zal John ook fysiek in de bus aanwezig zijn! Tot en met de kerstreis neem ik ook nog Joke's deel erbij. Voor aan- en afmeldingen kunt u mijn nummer bellen tot en met 16 december.

033- 4556313 na 18.00 uur.

In het nieuwe jaar 2027 zal Eemlandreizen het telefoongedeelte verzorgen. Bij aanmelden/ afmelden voor reisjes zal het allemaal via hen lopen 035- 6234247. Uiteraard wordt alles duidelijk voor u bij de reisjes in 2027 vermeld.

Kortom , eigenlijk verandert er niets na mijn vertrek , alleen een ander persoon voor in de bus, en een ander persoon aan de telefoon!

Ik ben heel blij dat er zo'n geweldige opvolging voor de reisjes is gevonden!

Ik hoop ook, en weet zeker, dat u het heel fijn gaat vinden met John aan het roer!

Elly Hakstege

Pompoen als superfood



De herfst komt er weer aan met de mooie herfstkleuren en alle soorten pompoenen waarvan de prachtige oranje de show stelen. Pompoenen zijn rijk aan veel soorten vitamines, mineralen en omega 3 vetten. Pompoen is een natuurlijke ontstekingsremmer en is o.a. goed voor mensen met diabetes 2. Kortom een aanrader voor iedereen. Een goede combinatie is pompoen met salie.

Salie. (Salvia)

Salie is een sterk geurend kruid en familie van tijm, lavendel en rozemarijn. Het wordt veel gebruikt in de Italiaanse keuken, met name in combinatie met herfstgroenten zoals pompoen en pastinaak. Salvia komt van het Latijnse woord salvere en betekent redden of genezen en staat bekend om zijn geneeskrachtige werking, het werkt ontsmettend en rustgevend. Het zorgt o.a. ervoor dat je voedsel beter verteert, werkt kalmerend en zuiverend op de luchtwegen, zorgt voor een frisse adem en heeft een goede invloed op de werking van je geheugen. Het wordt



vanwege die ontsmettende werking veel in tandpasta verwerkt. Vroeger verbrandde men witte salie in huis. De rook zou een reinigende werking hebben en geesten verdrijven. Sommige mensen doen dat af en toe nog om het huis te zuiveren.

Rond 1840 schreef dichter Potgieter een kort verhaal over Jan Salie, die elke avond rustgevende saliemelk dronk. Jan Salie staat voor de destijds Hollandse tijdgeest. De vooruitgang van de Gouden Eeuw was tot stilstand gekomen en de Nederlanden waren moe en gedisilluseerd uit de Franse tijd gekomen. Dit veranderde toen de industriële revolutie langzaam op gang kwam. Salie als symbool van rust, kalmte en bezinning in afwachting van nieuwe tijden.

Margreeth deelt een heerlijke pompoensalietaart met ons. Het deeg kun je zelf maken of je neemt een kant en klare bladerdeegrol.

Ingrediënten: voor het deeg:

200 g bloem, 35 ml water, 35 ml olijfolie, dit kneden tot je een mooie bal hebt, 2 el olijfolie apart houden.



Voor de vulling:

500 g pompoen 3el olijfolie, 3 eieren, 200 ml room, 15 salieblaadjes, 100 g geraspte kaas, peper/zout.

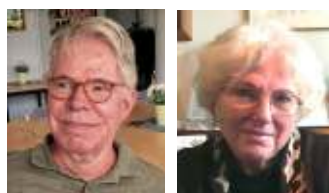
Bereiding:

Verwarm de oven voor op 190°. Snij de pompoen in blokjes van ongeveer 1 cm. Meng deze met 10 salieblaadjes, de olijf olie en het zout en evt. peper. Rooster dit 35 minuten in de oven.

Maak ondertussen het deeg, rol het uit en bekleed er een ingevette bakvorm mee (of bakpapier) Bak het deeg eerst blind. Bakpapier over het deeg en daarop rijst of bonen. Na 15 minuten de bonen of rijst en het bakpapier verwijderen en smeer er 2 eetlepels olie over. Dat zorgt ervoor dat de taartbodem dicht is. Strooi hier de geraspte kaas over.

Verdeel de pompoenblokjes er over en schik de overgebleven salieblaadjes er bovenop. Klop de eieren los met de room, breng op smaak met zout en eventueel peper en giet over de pompoenvulling.

Bak de taart 40 minuten op 180°



***Veel succes en eet smakelijk,
Sjef en Margreeth***



Het bloemenmeisje

Enige tijd geleden kreeg ik (oma Lies) een leuk appje van mijn kleindochter Anna en haar vriend Sven: "Op vrijdagavond 3 april om 19:30 uur zijn jullie van harte welkom bij de Prodentfabriek in Amersfoort.

Sven en ik zijn dankbaar voor alle steun die we van jullie kregen in de moeilijke tijden die we doormaakten. Wij bedanken jullie daarvoor en daarom nodigen we jullie uit om met ons het leven te vieren."

Ik vind het zo bijzonder om op een feestje van kleinkinderen uitgenodigd te worden. Ik ben nooit op het idee gekomen om mijn eigen oma uit te nodigen op een van mijn feestjes. Ik hield veel van haar, maar ik zie haar al binnenkomen met haar lange donkere jurk, zwarte rijglaarsjes en fluwelen bandje met medaillon om haar halsje. Niet dat mijn binnenkomst er beter uit zal zien met rollator en grote aangemeten schoenen...

Samen met mijn dochter Elize ging ik naar het feest. We werden enthousiast ontvangen, want de meesten van hun vrienden kenden we al. De sfeer zat er al goed in. Lekkere drankjes en hapjes en een DJ die met veel decibels uit zijn dak ging. Ik zocht een wat rustiger hoekje waar wat oudere mensen zaten. We probeerden een beetje met elkaar te praten, maar dat was bijna niet te doen. Dus bleven we maar wat vriendelijk lachen naar elkaar.

Na een tijdje werd de muziek stopgezet en werd iedereen verzocht naar de aangrenzende zaal te verhuizen. Daar stonden klapstoeltjes klaar waar we op moesten zitten. Niemand wist wat er zou gaan gebeuren. Ik moest per se op de eerste rij gaan zitten. Wij dachten allemaal aan leuke sketches of zoiets. Opeens verscheen er een groot scherm op het podium met de tekst "Welkom op de bruiloft van Anna en Sven". En daar verscheen het bruidspaar. Niemand wist ervan, behalve haar zusje Kim die Anna's haar nog even mooi gekruld had. De verbijstering in de zaal was groot.

De trouwambtenaar verscheen op het podium. Na een welkomstwoordje nodigde zij de getuigen uit: de moeder en het zusje van Anna en de moeder en het zusje van Sven en tot slot benoemde ik oma Lies als bloemenmeisje. Toen volgde een ontroerende speech van het bruidspaar. Dat ze elkaar zo elkaar zo gesteund hebben in moeilijke tijden. Anna met haar long Covid en Sven met het verlies van zijn vader. Hier en daar kwamen zakdoekjes tevoorschijn. Na het belangrijkste moment, de belofte van trouw, kwamen de neefjes van Sven met de ringen. Ik had ondertussen een mandje met bloemblaadjes op mijn schoot gekregen en begon in mijn enthousiasme veel te vroeg te strooien. "Even wachten oma", zei Kim die mij begeleidde.

In mijn leven heb ik veel opgetreden, maar dit was het leukste optreden van allemaal.

Elize Borsten-de Broekert



*Op de achterkant van de foto staat:
Voor het leukste bloemenmeisjes van de hele wereld!!!
Dikke kus, Sven en Anna.*

Uiterste datum kopij inleveren en verschijningsdatum in 2026

nummer	kopij	verschijning
2609 - november	12 oktober	29 oktober
2610 - december/januari	9 november	26 november

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