



Een mooie novemberdag ergens in de polder bij Utrecht

In dit nummer

- 2 Berichten van het bestuur - Liedjesmiddag in de Soos***
- 3 Het dierenasiel in Paramaribo***
- 4 Een fietsreis door de Himalaya - Kerstkaarten maken in de Soos.***
- 5 Bericht van de museumgroep - Kijk op Amersfoort***
- 6 Handige tips - Een nieuwe start van 2027 - Vrijwilligersbijeenkomst***
- 7 Haver***
- 8 De straat waarin ik woon***



Berichten van het bestuur



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

Onlangs kregen we bericht van de notaris dat de statuten voor Amersfoort ter ondertekening klaar lagen.

Het was een hele klus, waar we wel hulp van de provincie bij kregen. Maar voor je eigen afdeling moet je alles goed lezen en aanpassen.

Ik ben ook heel blij dat Martin hier het vele werk voor heeft verricht.

Heel veel dank daarvoor Martin.



De foto hierboven is door de notaris gemaakt .

De notaris zal binnenkort alles aan ons doen toekomen.

Als de stukken binnen zijn kunnen we ook de nieuwe naam en logo gaan gebruiken.

Dit zal voor iedereen wel wennen worden. KBO was zo bekend en de K verdwijnt.

Met deze statuten kunnen we voorlopig weer vooruit en is het volgens de wettelijk bepalingen weer anno 2026 de vorige waren van 2007.

Onze afdeling is er één met de meeste leden.

Maar wel een met het kleinste bestuur. We hebben echt wat jongere leden nodig.

Help ons dat we samen een sterke organisatie neer kunnen zetten

en ook voor de belangen van al onze leeftijdgenoten op kunnen komen,

bij de gemeentes of in de zorg om maar een paar punten te noemen.

Kom eens praten. Ook u kunt nog veel betekenen voor de generatie van nu.

*We worden niet wijs door
de herinnering aan ons verleden,
maar door de verantwoordelijkheid
voor de toekomst.*

Liedjesmiddag in de Soos

Er waren niet zo heel veel mensen gekomen, maar het was super gezellig op de liedjesmiddag. We hadden zelf een liedjesboek samengesteld met 26 bekende liederen die we bijna allemaal hebben gezongen. Om de beurt kozen we een lied uit en werd er uit volle borst meegezongen.



Er is ook veel gelachen.

Ik had 2 video'tjes gemaakt en door-gestuurd met voor ieder de tekst erbij 'Het KBO soos koor'.

Alleen bij Annie had ik een type-foutje gemaakt en stond er:

'Het KBO doos koor'. Dat was natuurlijk algemene hilariteit. De dozen van de KBO. Hahaha. Het was een leuke en blijde middag. De liedjesboeken blijven in de soos, wie weet doen we het nog eens een keer.

Margreeth Sjamaar



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

Suriname

VIP voor één dag. Het dierenasiel in Paramaribo.



Voordat ik naar Paramaribo ging vroeg de Stichting Dieren nood, waar ik al jaren donateur van ben, of ik eens een kijkje wilde nemen in het asiel in Paramaribo omdat zij wellicht in aanmerking kwamen voor een donatie vanuit de stichting voor o.,a. sterilisaties van zwervdieren. In Suriname waren dat voornamelijk honden die veel overlast veroorzaakten.

Mijn ouders gingen er vroeger vaak naar toe en als ze gingen fietsen moesten ze nooit vergeten om stokken mee te nemen om de honden van zich af te slaan. Toen ik er was werd dat al minder, maar fietsen was ook niet meer zo geslaagd met dat moordende verkeer. Ik fietste alleen in de wijk waar ik logeerde.

Als zo'n asiel goed bestuurd wordt, komen er vanuit de Stichting gelijk met het geld ook dierenartsen in opleiding om de sterilisaties uit te voeren. Door de sterilisaties worden er veel minder jongen geboren zodat de populatie niet groeit maar stabiel blijft en beheersbaar, Ik werd ontvangen als een echte VIP door de directeur en twee artsen. Ik werd in de watten gelegd en ik was super belangrijk, hahaha. er zat een zak geld achter die ze mis konden lopen als ik een negatief oordeel zou geven, ik kreeg een rondleiding door het hele asiel, dat er piekfijn uit zag en ze vertelden alles over hoe ze de verwilderde dieren vingen om te steriliseren en dan weer loslieten.

Natuurlijk hebben ze hun geld en de assistenten gekregen en voor mij was dit een hele leuke ervaring maar toch ook een beetje dubbel. Eigenlijk heb ik liever dat ze aardig tegen mij zijn omdat ze mij graag mogen, dan om geld.

Margreeth Sjamaar



Nieuw lid

Mevr. J.G. Sloopweg-Gijzenij

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

Overleden

Dhr. A.H. van Beek
Mevr. C. Herle-Verdonk

Wij wensen de familie, vrienden en kennissen veel sterkte.

Verhuisd

Mevr. E.E. Moddemeijer
Dhr. L.J. van Beers
Mevr. C.A. van Beers-van Wee

Op donderdag 19 november van 14.00 -16.00 uur in de sociëteit:
Een fietsreis door de Himalaya



Er is een film met ingesproken verhaal, waar steeds na ongeveer 20 minuten vragen gesteld kunnen worden.

Het echtpaar **Cok en Ellie Verhoef** uit Baarn zullen hun fietsreis in de **Himalaya** laten zien.

Zij beginnen in **Kathmandu, Nepal** en fietsen daarna door de **Theeplantages in Darjeeling** om in **Sikkim** aan te komen, hoog in de **Himalaya**.

Daarna gaat de reis door naar **Noord-India**. Het is een afwisselende reis vol met indrukwekkende beelden. Aan bod komt ook de cultuur, het boeddhisme en ontmoetingen met de bevolking.

De activiteitencommissie heet u welkom om deze middag even in andere sferen te verblijven.

Scheltussingel 81. (het nummer EN knopje van de bel indrukken).

Per bus 5 goed te bereiken. (rotonde met de stier).

Kosten € 5,- per overschrijving op: NL47INGB 000 73 16 757 t.n.v. KBO Amersfoort.

Of contant aan de zaal. Graag opgeven bij Ruby Davies.

bij voorkeur per email: secretariaat@kboamersfoort.nl of tel. 06-579 236 07.

Sietske van der Glas

**Kerst- of andere kaarten
maken in de Soos**

Op donderdag 12 november om 14.00 uur.



Het is weer tijd om kaarten te sturen en wat is dan leuker dan een zelfgemaakte kaart. Er zijn veel mogelijkheden om oude kaarten te hergebruiken. Je kunt een mooie kaart in zijn geheel op een nieuwe plakken, maar je kunt ook dingen uitknippen en een hele nieuwe compositie maken. Ik heb plaatjes van kerst- en andere kaarten gescand en geplastificeerd. We kunnen die uitknippen en op een nieuwe kaart plakken. Je hebt dan een mooi glimmend plaatje. U hoeft niets mee te brengen. Wij zorgen voor kaarten, plaatjes, lijm. Misschien is een schaar wel handig. We hebben ook prettige kerstdagen en dergelijke in plakstrips. Behalve de geplastificeerde hebben wij ook nog een doos andere plaatjes, dus iedereen kan zijn fantasie uitleven. We brengen wat voorbeelden mee. Dus van harte welkom, samen knutselen, zo gezellig. Opgeven is wel fijn omdat ik dan weet hoeveel cakejes ik moet bakken. margreeth.sjamaar@hetnet.nl of 06 40588732

Margreeth Sjamaar

Bericht van de museumgroep

Op donderdag 12 november gaan we naar Amsterdam naar de tentoonstelling "CHEZ MATISSE"

In het H'ARTMUSEUM (hermitage) zijn 80 werken van Henri Matisse uit het Centre de Pompidou (Parijs) te bezichtigen.

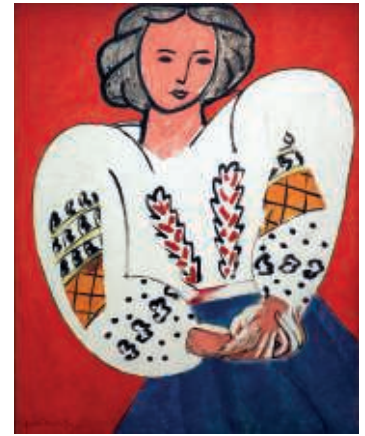
Ook het 17e eeuwse pand is de moeite waard om doorheen te lopen. (Toeslag € 7,- p.p.)

We gaan met de trein van rond 10 uur.

Wie belangstelling heeft kan zich opgeven via email: svanderglas1234@gmail.com

of per telefoon 06-83 033 166

Sietske van der Glas



Kijk op Amersfoort



Adrianus Everts (1818 – 1897) tekende veel Oud-Hollandse stadsgezichten. Zijn tekeningen zijn deels opgebouwd uit bestaande, deels uit zelf bedachte fragmenten.

Voor de sfeer verlevendigde hij zijn werk vaak met mensen in hun dagelijkse bezigheden. Everts staat hier op de Groenmarkt en tekent met potlood en penseel de noordzijde van de St.-Joriskerk met op de achtergrond de Langestraat. Op de hoek staat de middeleeuwse sacristie, in de katholieke periode de kleedruimte voor de priesters, waar ook alle liturgische kostbaarheden werden bewaard. Na 1580 - de Reformatie - werd deze in gebruik genomen als kosterswoning, maar werd in 1905 als zodanig afgekeurd. De sacristie werd afgebroken voor de bouw van een nieuw pand met twee verdiepingen dat er nu nog steeds staat. Tegenwoordig wordt het pand (deels) gebruikt als kantoor van Gilde Amersfoort. De kosterswoning bevindt zich momenteel aan de 'Hof' zijde van de kerk in de Zevenhuizen. De huisjes tegen de kerkmuur, daterend uit 1626 - tegenwoordig in gebruik als kantoorruimte - waren aanvankelijk diaconiewoningen, bestemd voor armlastige lidmaten van de kerk. Wat tegenwoordig 'Groenmarkt' heet, maakte vroeger deel uit van 'het kerkhof', dat wil zeggen het terrein rondom de kerk dat eigendom was van de kerk.

Slechts een deel hiervan (de Groenmarkt) was begraafplaats. De woorden 'kerkhof' en 'begraafplaats' betekenden destijds dus niet hetzelfde. Overledenen 'met een dikke portemonnee' werden in de kerk begraven; dat waren de 'rijke stinkers'. Alle andere Amersfoorters werden rondom de kerk begraven. Dat wil zeggen tot 1602, toen dit werd verboden uit angst voor epidemieën binnen de stadsmuren. In 1626 werd dit kerkhof (nu Groenmarkt) als plein bij de Appelmarkt getrokken. Binnen de kerk mocht er toen nog wel worden begraven. Dit werd pas in 1828 verboden. Toen er in 1997 op de Groenmarkt bomen gerooid moesten worden en de stronken werden uitgegraven vond men de oude begraafplaats terug. De bovenste graven bleken slechts 20 centimeter onder de bestrating te liggen. Graven lagen soms wel tot 1,50 m diep, op sommige plekken zes lagen op elkaar. Het kerkhof moet op zeker moment overvol zijn geweest (wellicht ten tijde van een pestepidemie met veel dodelijke slachtoffers), zodat men nieuwe overledenen begroef in oude graven en de botten die daar al in lagen rondom of bovenop de nieuwe kist legde. Dat ontdekte de archeologische dienst, doordat sommige skeletten overcompleet en andere juist onvolledig bleken te zijn. Alle skeletten zijn in 1997 geruimd en voor nader onderzoek in dozen naar de archeologische dienst gebracht. Wim Sweers † (Gilde Amersfoort)

Tips van Ank

Aangebrande pan

Soms heb je een goed aangebrande pan. Zet deze op met water en een vaatwasblokje en breng het aan de kook.

Laat het 10 minuten koken en daarna afkoelen.

Daarna is de pan weer als nieuw zonder schuurwerk.

Ank Furst

Een nieuw jaar, een nieuwe start van 2027



Donderdagmiddag 7 januari in de Soos.

Een gezellige nieuwjaarsmiddag!

Nadere informatie volgt in de volgende Nieuws&Info.

Vrijwilligersbijeenkomst

in Pannenkoekenrestaurant De Kabouterhut aan de BWlaan in Amersfoort



Woensdag 16 september was weer de jaarlijkse vrijwilligers maaltijd. Het was een mooie dag. De ruimte verbaasde vele mensen er waren twee lange tafels voor ons gereserveerd.

Er waren 36 mensen aanwezig. Ruby Davies, die het had georganiseerd kon er door ziekte helaas niet bij zijn, dus deed ik samen met Martin Palte de administratie.

Het was een zeer geanimeerde en gezellige bijeenkomst en de bediening was erg vriendelijk.

Ieder mocht eerst een soepje opgeven keuze uit drie soorten, daarna de pannenkoek uitzoeken. Dat was voor sommige mensen echt een puzzel, "Welke zal ik nemen?". Alles werd keurig verzorgd en de soep en pannenkoek waren lekker.

Het bestuur heeft besloten om vanaf nu ieder jaar iemand te huldigen voor haar of zijn medewerking en inzet van de KBO. Dit jaar waren de uitgekozen leden door het bestuur Janny Duffels en Gerard Dorrestein.

Gerard doet dit jaar al 25 jaar de ledenadministratie, de bladen rondbrengen en de verzorging van de wijkindelingen.

Janny regelt de personen die de bladen rondbrengen en brengt ze ook ter plekke.

Wij willen hen nogmaals bedanken voor hun inzet.

Als slot was er nog een heerlijk ijsje als toetje en dat was heel lekker. Eenieder ging voldaan naar huis.

Ans Huijbregts



Haver

Haver

Haver zou een ereplaats moeten hebben in onze keuken.

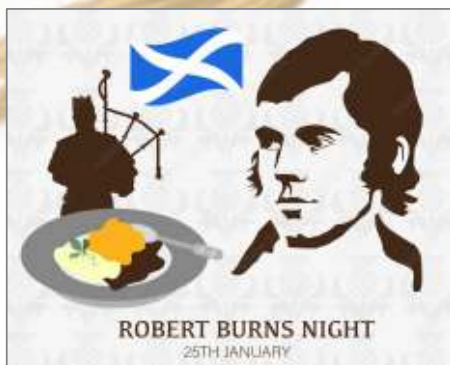
De eerste bekende toepassingen van haver dateren van meer dan 4.500 jaar geleden en het wordt gebruikt tot nu toe als voedsel voor mens en dier en als medicinale plant. Dat is niet voor niets want haver is een van de meeste gezonde voedingsmiddelen.

De gezondheidsvoordelen van haver zijn haast teveel om op te noemen, maar de belangrijkste zijn wel, cholesterol verlagend, scherper brein, ontstekingsremmend, het voedt de goede bacteriën in je lichaam, het is heilzaam voor de huid, je kunt er ook een soort zalf van maken en op je huid smeren als je eczeem hebt, kortom de voordelen van haver zijn talrijk. En als je nu denkt dat je iedere dag havermout moet eten, kijk dan maar eens naar het recept dat Sjef deze keer voor ons heeft.



Haggis.

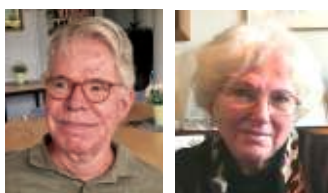
Haggis is een Schots gerecht en de meeste vastelanders gruwen ervan, vanwege het orgaanvlees. Haggis is uit nood geboren door armoede. Al het



slachtafval, van met name schapen, moest gebruikt worden: hart, longen, hersenen en andere ingewanden. Alles wordt gemalen tot gehakt en verrijkt met haver, soms zelfs met hooi. Er worden kruiden toegevoegd, vroeger meestal wat je maar kon vinden in de natuur. Het wordt gebakken en in schaapsdarmen gestopt. Haggis is, samen met ander Brits rundvlees, een tijdje verboden geweest op het vasteland i.v.m. met de verspreiding van de ziekte van Jacob Creutzfeld, ook wel de "gekke koeienziekte" genoemd. Hieronder een recept van een "Vernederlandste" versie van haggis, **in feite een veilige, kruidige rundergehaktschotel.**

Ingrediënten voor twee personen:

200 gram mager rundergehakt. Uitje en teentje knoflook, fijngesneden. Kopje havervlokken. Kruiden, wat je maar in huis hebt, alles kan. Cheddarkaas, plakjes uit het kaasschap en/of een stuk zelf geraspt.



*Veel succes en eet smakelijk,
Sjef en Margreeth*

Bereiding:

Bak het gehakt rul en licht gekleurd, voeg het gesnipperde uitje en de knoflook toe, daarna de kruiden (royaal als je van gekruid houdt, kerrie is een mooie smaakmaker).

Voeg de havervlokken toe.

Leg het mengsel in het midden van een ovenschaal en druk het stevig aan, zodat het een stevige hoop wordt.

Strooi of leg de cheddar erover. Laat de kaas smelten in de oven op 180 graden. Lekker met pompoen, koolraap, pastinaak en andere "vergeten" groenten, die je om de berg haggis drapeert.

Haggis is een gerecht dat je bijna overal in Schotland tegenkomt. Het is vooral bekend van speciale vieringen. Het beroemdste feest waarbij haggis wordt gegeten is Burns Night, genoemd naar dichter Robert Burns. Ieder jaar op 25 januari komen families en vrienden samen om een 'Burns Supper' te houden. Dan wordt haggis opgediend terwijl iemand een speciaal gedicht van Robert Burns voordraagt: "Address to a haggis." Ook klinkt er doedelzakmuziek en worden er Schotse dranken geschonken. Hoogtepunt is als de gastheer in vol ornaat de haggis aansnijdt met een Schots zwaard.



De straat waarin ik woon

Meer dan zestig jaar woon ik in dezelfde straat, in hetzelfde huis. Ik ben de op een na oudste bewoner en de langst wonende in de straat. In die tijd is er veel veranderd. Waar vroeger bijvoorbeeld de bakker en de groenteman aan de deur kwamen met paard en wagen, rijdt nu dagelijks een Picnic-karretje door de straat. Maar dit wordt geen verhaal van een oude vrouw die vroeger alles beter vond. Integendeel.

Hoe prettig is het om niet meer mevrouw Borsten te zijn, maar gewoon Lies. Ik heb altijd een hekel gehad aan het woord mevrouw en met mijn achternaam was ik ook niet echt blij. Het is zeker geen saaie straat. Er zijn straatfeesten en van het running dinner geniet ik ook elk jaar. Je zit dan telkens met ongeveer zes straatgenoten aan tafel. Voor elke gang ga je naar een ander huis. Veel burens zijn mij behulpzaam. Ze zetten mijn vuilnisbakken buiten en mijn stukjes voor de Info worden voor mij ingetypt.

Waar mijn straatgenoten mij het meest hebben ontroerd, was bij de uitvaart van mijn man Bob zo'n zes jaar geleden. Met een bloem in de hand op de stoep, brachten zij hem een laatste groet. Natuurlijk zijn er ook de gebruikelijke conflictjes over tuingrenzen en schaduwbomen.

Vroeger was het ook niet saai. Mijn overbuurman die gif strooide in de tuin van zijn buurvrouw omdat hij haar tuin verafschuwde. Ook is er ooit een vechtpartij geweest.

Een autobezitter dacht dat hij expres klemgezet was tussen twee andere auto's. Hij rende naar buiten, gaf met zijn auto een tikje tegen de voorste en tegen de achterste auto. Drama compleet.

En dan die lastige dame die klaagde als je het gras op zondag maaide. Maar het leukste verhaal gaat over mijn overbuurvrouw die haar kleren verkocht en helemaal van de kook raakte omdat iemand in de straat onkruid aan het wieden was in h  r cocktailjurk. Gelukkig zijn deze nare dingen al decennia geleden.

De familie Swart met negen kinderen is voor mij onvergetelijk. Hun kinderen waren net iets ouder dan de onze. Zo kon er altijd wel eentje oppassen. Ik bewonderde hoe gedisciplineerd daar alles verliep. Dat was bij mij met 'slechts' vier kinderen vaak ver te zoeken. Ik ging dan ook regelmatig bij mevrouw Swart te rade. De kinderen Swart vonden de vrije opvoeding zoals ze dat noemden bij ons zo interessant! Ik weet nog steeds niet wat vrije opvoeding is...

Wat ik zo leuk vond waren de oude dametjes die de straat overstaken om bij elkaar koffie te drinken. Maar volgens mij gaan de burens nog steeds heel gezellig met elkaar om. Ik heb het hier enorm naar mijn zin in de straat en hoop hier nog een poosje te kunnen blijven.

Elize Borsten-de Broekert



Uiterste datum kopij inleveren en verschijningsdatum in 2026

nummer

2610 - december/januari

2701 - februari

kopij

9 november

volgt.

verschijning

26 november

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

www.de-senior.nl