

Ongedwongen lunchconcerten

‘Muziek maken en samen eten verbindt’

Bert Vos

AMERSFOORT Mantelzorgers hebben het meestal zwaar. De zorg voor een naaste gaat namelijk dag en nacht door. En vaak is er geen mogelijkheid om er eens uit te gaan. Vanaf nu kunnen mantelzorgers en hun dierbaren een keer per maand naar het ‘muziekcafé’ op de zaterdagochtend. „Voor inspirerende muziek, ontmoeting in een ongedwongen sfeer met een ‘eerlijke’ voedzame lunch,” beloven de initiatiefnemers.

Begin deze maand was de eerste van een serie van elf ochtenden. En meteen met succes, aldus de organisatoren Hilda Mossink, Ineke Winkel en Hilde Fescharek. Winkel (viool, gitaar, mandoline) en Fescharek (accordeon) vormen samen een duo, Muziekmoment geheten. Mossink, die als voedingscoach een eigen praktijk heeft, zorgt voor een, zoals ze zelf zegt, gezonde lunch op biologische basis. „Goed eten is goed voor jezelf zorgen. Als mantelzorger wil dat nog weleens in de knel komen, door alle drukte eromheen. Daarnaast, samen eten verbindt en je krijgt automatisch een gesprek. Ik houd mij als voedingscoach bezig met de vraag: welke rol speelt voeding bij je gezondheid. Met mijn eigen cliënten maak ik daarom een plan op maat en daarna moeten ze het zelf doen.” Ze vertelt tijdens de maaltijd het een en ander over het eten dat op tafel staat en beantwoordt vragen die er zijn. Het is wat haar betreft meegenomen wanneer mensen geïnspireerd raken door de manier waarop zij met voeding



■ Alleenstaanden en mantelzorgers en hun dierbaren kunnen een keer per maand naar het ‘muziekcafé’ op de zaterdagochtend.

omgaat. „Maar daar gaan die ochtenden niet over. Wel dat lotgenoten met elkaar in contact komen. Want muziek maken en samen eten verbindt. Dat staat voorop.”

COMMUNICATIE Voor de twee musici staat het muzikale programma nooit vast. „Wat wij spelen is afhankelijk van het publiek dat er op dat moment is. Daar passen wij ons op aan. Het repertoire dat wij aanbieden bestaat uit een paar honderd nummers. Van The Sound of Music en Ierse liedjes tot aan evergreens, The Beatles en Nederlandse meezingers”, vertelt Fescharek, die mu-

ziektherapie studeerde en als activiteitenbegeleidster met dementen werkt.” Muziek verbindt altijd en is een belangrijke vorm van communicatie, is hun uitgangspunt. Vooral bij mensen die dement zijn roept het herinneringen op aan vroeger, terwijl het heden niet meer bewust wordt meegemaakt.

VRIJWILLIGERS Het drietal wijst erop dat het ook voor alleenstaanden bedoeld is die een leuke ochtend willen. Daarbij wordt naar laagdrempeligheid gestreefd. „We hebben nu iemand die met de auto mensen thuis ophaalt. We willen graag meer

vrijwilligers hebben die dat een keer per maand willen doen. Die kunnen zich bij ons aanmelden.” Voor de serie concerten wordt wel een kleine bijdrage gevraagd. Dat kan voor een ochtend zijn of meerdere keren. „De bijdrage is echter laag omdat we een startsubsidie hebben ontvangen van Indebuurt033, die dit soort projecten ondersteunt.” Het lunchconcert vindt plaats in de Nieuwe Kerk aan de Leusderweg. De concerten beginnen om half elf, de eerstvolgende is op 14 oktober. Aanmelden en informatie: muziekmoment@gmail.com of 0654342821. Website: www.muziekmoment.com

Vierhonderd leerlingen lopen voor KiKa

‘Het is een uit de hand gelopen hobby’

AMERSFOORT Vierhonderd leerlingen in Amersfoort lopen voor KiKa. Afgelopen week ging Amersfoorter Ramon de la Fuente langs alle groepen op basisschool de Bolster om te vertellen over KiKa en de sponsorloop.

Op vrijdag 29 september zullen meer dan vierhonderd leerlingen een hele grote sportieve prestatie neerzetten door rondjes om de school heen te rennen. Ze zamelen daarmee geld in voor Stichting KinderenKankervrij. De KiKa Kanjer loop organiseren en de basisschool in beweging krijgen voor KiKa, dat is het doel van Ramon. Alle kinderen van de Bolster gaan dan ook echt in beweging door zoveel mogelijk rondjes te lopen. Het lerarenteam en de ouders/verzorgers kunnen ook in beweging komen door de kinderen te motiveren om inzamelacties te bedenken. Het wordt vooral een gezellige, sportieve dag.

BOLSIUS De KiKa beer komt langs om iedereen aan te moedigen en burgemeester Bolsius zal het start-



■ Ramon de la Fuente op bezoek bij basisschool de Bolster.

schot geven. De Amersfoorter legt uit waarom hij juist voor KiKa loopt. „Marathons lopen voor KiKa is een uit de hand gelopen hobby van me en de inzameling ook. Ik wil het liefst een bijdrage leveren aan een fantastisch doel: een grotere overlevingskans voor kinderen. Ik heb zelf twee lieve, gezonde dochters en ik kan me er geen voorstelling van maken wat het zou betekenen als er bij hen kanker geconstateerd zou worden. Iedereen kent in zijn om-

geving wel mensen die aan kanker lijden of hieraan zijn overleden. Het is een vreselijke orkaan waar je dan als gezin in terecht komt, niks is zeker. Daarom is het van belang dat er voor alle varianten een behandeling wordt gevonden. Dit gun je iedereen en kinderen in het bijzonder.”

GRAND SLAM „Mijn doel is om de zes World Marathon Majors voor KiKa te lopen, zeg maar de Grand Slam van de marathons, dat is het doel.

Ik liep al eerder de marathons van Berlijn, New York, London en Tokio voor de Stichting Kinderen Kankervrij en zamelde daarmee tot nu toe meer dan 75.000 euro in.

CHICAGO Op zondag 8 oktober ga ik de marathon van Chicago lopen. Ik heb er hard voor getraind en heb er erg veel zin in. Na Chicago ga ik zeker door met hardlopen, het lopen bevalt me al jaren heel goed. Mijn einddoel is om in april van 2018 de marathon in Boston te lopen en zo alle zes de World Marathon Majors te voltooien. Wat zou het mooi zijn om daar over de finish te komen en te kunnen zeggen dat je in zes jaar met zes marathons meer dan 100.000 euro hebt ingezameld voor Stichting Kinderen Kankervrij. Dat is eigenlijk mijn droom.

BIJDRAGE „Ik betaal zelf mijn reisen verblijfskosten dus alle donaties gaan naar KiKa. Iedereen die ook een bijdrage wil leveren, door middel van een geldbedrag te storten of mee te doen aan een marathon is uiteraard meer dan welkom. Doneren kan via de website: going42.com

Zie voor meer info over een sportieve bijdrage op: runforkikamarathon.nl of op runforkika.nl

Familieberichten

Huwelijken

08-09-2017 C.J. Kunnen en S.C. Marsman
08-09-2017 L.E. Geerding en T. Boekhout
08-09-2017 J. Schats en M. van Zijl

Partnerschapsregistratie

07-09-2017 J.D. de Weert en S.M. Boog

Overlijden

05-09-2017 T.A. van Zuijlen

Cathelijne Heppenhuis (19) Miss Intercontinental Netherlands

AMERSFOORT De Amersfoortse Cathelijne Heppenhuis is zaterdag 9 september tijdens de grote finale van Miss Beauty of the Netherlands gekroond tot Miss Intercontinental Netherlands 2017. Ze vertegenwoordigde die avond de provincie Utrecht en wist boven de andere provincies te eindigen.

Het was een overweldigende avond voor Cathelijne. Nu, precies een week later, is het beseft eindelijk gekomen bij haar. „Ik kon het eerst echt niet geloven. Dit is iets waar ik van kleins af aan al van droomde en mijn droom is zaterdag gewoon uitgekomen!” vertelt Cathelijne enthousiast.

Over 1,5 maand vertrekt Cathelijne al naar India. Hier zal ze Nederland vertegenwoordigen tijdens de Internationale Miss Intercontinental verkiezing. Een verkiezing waar ieder jaar meer dan zestig landen aan deelnemen. „Ik ga alles op alles zetten om Nederland zo goed mogelijk op de kaart te zetten tijdens Miss Intercontinental in Mumbai. Één ding is zeker, het zal een avontuur worden die mij de rest van mijn leven bij zal blijven!”

Cathelijne volgen, zie www.facebook.com/misscathelijne en www.instagram.com/cathelijne.mh

Praktijkonderwijs Accent en Trivium samen verder

AMERSFOORT Praktijkonderwijs Accent en Praktijkonderwijs Trivium College gaan vanaf 1 augustus 2018 samen verder als één school. De besturen van beide scholen, Meerwegen scholengroep en Stichting Onderwijsgroep Amersfoort, hebben hiervoor een intentieovereenkomst getekend. Zo ontstaat één sterke school waar goed en gevarieerd praktijkonderwijs voor de lange termijn gewaarborgd is.

De scholen, beide gevestigd aan de Wiekslag in Amersfoort, werken al een langer samen. De directeuren zijn enthousiast over het samengaan. Jan van Heerikhuizen, vestigingsdirecteur Accent: „Het is een logische volgende stap. Onze teams zijn het afgelopen jaar al veel samen opgetrokken en staan volledig achter dit besluit. Als je in één gebouw leeft, is er natuurlijk afstemming over organisatorische zaken. Maar de leerkrachten kijken ook gezamenlijk naar de ontwikkeling van het onderwijs en de beide managementteams vergaderen al geregeld samen.”

Welke naam er volgend jaar op de gevel staat, is nog niet bekend.