



foto: Pieterneel van der Zouwen



Thema:

Lente in zicht!

FORTE FIT NIEUWSMAGAZINE

februari 2024- nummer 27



ALGEMENE INFORMATIE

Over Forte Fit

Forte Fit is een vrijwilligersorganisatie die activiteiten organiseert voor 55-plussers uit de gemeente Overbetuwe. Plezier in het leven kan worden vergroot door samen met anderen bezig te zijn. Via onze activiteiten kan gemakkelijk contact gelegd worden met leeftijdsgenoten en gezamenlijk gewerkt worden aan 'een gezonde geest in een gezond lichaam'.

Het nieuwsmagazine

Forte Fit magazine verschijnt vier keer per jaar en heeft tot doel u op de hoogte te houden van onze activiteiten en te zorgen voor verbinding. Daarbij is er ook ruimte voor tips en persoonlijke verhalen die betrekking hebben op Forte Fit of de omgeving waarin we wonen. Foto's bij de artikelen zijn geplaatst met toestemming van afgebeelde personen.

Redactie magazine

Truus Heijligers, Tineke Wattel, Marit Bosschaart

Contact Forte Fit

Algemeen:	info.fortefit@fortewelzijn.nl
Sport & Bewegen:	bewegen.fortefit@fortewelzijn.nl
Cultuur & Educatie:	cultuur.fortefit@fortewelzijn.nl
Digitaal actief:	computer.fortefit@fortewelzijn.nl
Communicatie:	prencomm.fortefit@fortewelzijn.nl
Website:	www.fortefit.nl

Telefoon

Forte Fit is ook bereikbaar via telefoon. Bel hiervoor naar het algemene nummer van Forte Welzijn: 085 - 0406066. Geef aan dat u contact zoekt met Forte Fit en over welk onderwerp u iemand wilt spreken. U wordt dan teruggebeld door één van de vrijwilligers van Forte Fit.



SPORT & BEWEGEN



CULTUUR & EDUCATIE



DIGITAAL ACTIEF



INHOUD MAGAZINE

Van de redactie	4
Vacature	5
Vrijwilligersnieuws, nieuwe penningmeester	6
Vrijwilligersnieuws, nieuwe redacteur Nieuwsmagazine	7
Nieuwe cursus 'Logisch denken'	8
55+ creatief in Heteren	9
Seniorenquiz van Forte Fit	10
Bewegen op de stoel in Zetten	11
Kunstgeschiedenis bij Forte Fit	12
Column 'Hoop doet leven', Jan Zwier	13
Tip uit de omgeving: Het Hollanderbroek	14
Tot slot	16



foto lente: Helma de Vries

Het lente pad

Vandaag ga ik het pad
een kleurrijk pad
omzoomd door voorjaarsbloemen.
Hoewel het bijna sneeuwt
de kou me bitter snijdt
ga ik vandaag de lichtheid
van mijn zonnig lente pad.

© **Hennie van Ee**



VAN DE REDACTIE

Het is februari en we zijn allemaal wel zo'n beetje klaar met de winter, het donker, de regen, de kou en het binnen zitten. We kijken uit naar de lente waarin de dagen weer langer worden, alles in de natuur weer uitloopt, we zelf weer meer energie krijgen, we erop uit kunnen gaan en we plannen maken voor nieuwe dingen.

Niet alleen in de natuur, maar ook bij Forte Fit zijn er allerlei nieuwe ontwikkelingen. We hebben een nieuwe penningmeester en in dit nummer stelt hij zichzelf voor. Er zijn nieuwe cursussen, onder andere de cursus Logisch denken van Jan Zwier. De Forte Fit seniorenquiz gaat weer van start. Kijk ook eens op onze site bij Digitaal Actief naar ons uitgebreide aanbod computercursussen. Zelf ben ik een nieuwe vrijwilliger. Mijn naam is Marit Bosschaart en ik neem de taak van Klaske over als redacteur van het Nieuwsmagazine en lid van de PR en communicatiecommissie. Later in dit magazine zal ik iets meer over mij zelf vertellen.

Maar laten we door al dat nieuwe groen aan de boom de stam niet vergeten. De vaste groep vrijwilligers, docenten en deelnemers die samen de kern van Forte Fit vormen. Zonder deze stam kunnen er in de lente geen nieuwe blaadjes groeien. Ik wil Klaske dan ook hartelijk bedanken voor haar inzet de afgelopen jaren voor het Nieuwsmagazine en de fijne overdracht waardoor ik nu met een gerust hart de pen van haar kan overnemen.



COVERFOTO

De coverfoto is van Pieter van der Zouwen (fotoclub Forte Fit).

Ze schrijft hierbij:

'Geel walstro - de foto vind ik mooi, omdat de houten balk als achtergrond bij het scherpe deel van de foto afsteekt. Dit geeft een mooi contrast en past ook goed bij het thema lente in zicht. Geel walstro is een echte insectentrekker, zodat ze voor bestuiving en bevruchting zorgt.'



VACATURE

Vacature bij de werkgroep Cultuur & Educatie

Deze werkgroep organiseert cursussen zoals bijvoorbeeld: fotograferen, acteren, schrijven, luisteren naar klassieke muziek en nog veel meer. Op onze site staat het hele aanbod van interessante cursussen.

Wij zorgen ervoor dat alle bestaande cursussen goed lopen. Op het moment hebben we te weinig menskracht om nieuwe activiteiten op te zetten. Daarom zoeken we versterking voor deze werkgroep.

Voel je ervoor om deel te nemen aan onze werkgroep? Wil je met ons mee denken? Wil je meer informatie? Mail naar cultuur.fortefit@fortewelzijn.nl. We zullen dan contact met je opnemen.



foto lente: Mary Schoenmaker

Ze schrijft hierbij:

Voor sommige misschien niet een echte, geen sneeuwkllokjes of iets dergelijks. Maar dit is de sneeuwballenboom in onze tuin. Als de bloemen bloeien dan ruikt het zo lekker.... LENTE



VRIJWILLIGERSNIEUWS

Nieuwe penningmeester



Door: Eric Van der Aa

Ik ben Eric van der Aa, 63 jaar en ben al ongeveer 40 jaar - met veel plezier - woonachtig in Elst. Ik woon nu in de Westeraam, samen met mijn vrouw Gonny, maar ik heb ook in andere wijken van Elst gewoond. Ik heb 5 kinderen die ook hier zijn opgegroeid en inmiddels de deur uit zijn en zelfstandig wonen.

Ik ben nog niet met pensioen en werk zo'n 4 dagen in de week voor Nationale Nederlanden in Den Haag. Gelukkig kan ik dit deels thuis doen, zodat ik niet iedere dag naar Den Haag hoef te rijden. Ik heb een financiële achtergrond en heb hiervoor bij de Postbank in Arnhem gewerkt, wat later ING is geworden. Via verschillende functies bij ING werk ik nu voor de Interne Accountantsdienst van NN. Mijn afdeling voert IT security onderzoeken uit en dat vind ik erg leuk en interessant werk. Ik spreek veel collega's en kom steeds weer in aanraking met nieuwe technische ontwikkelingen.

In mijn vrije tijd werk ik graag in onze tuin, waar ook een 7-tal kippen wonen. Ik hou van fotograferen en ik maak graag een wandeling.

Als penningmeester van Forte Fit hoop ik, zelf ook als 55-plusser, een bijdrage te kunnen leveren aan de leuke en gezellige activiteiten die Forte Fit organiseert. Het is fijn dat we allemaal wat ouder worden, maar we moeten er samen voor zorgen dat we leuke dingen met elkaar kunnen blijven doen. Niet alleen als afleiding, maar ook om gezond oud te kunnen worden!



VRIJWILLIGERSNIEUWS

Nieuwe redacteur Nieuwsmagazine



Door Marit Bosschaart

Mijn Naam is Marit Bosschaart en ik woon sinds 1985 in Elst. Wij zijn hier als twintigers toevallig door het werk van mijn man terecht gekomen. Aanvankelijk met het idee dat het tijdelijk zou zijn, maar inmiddels wonen we al bijna veertig jaar met veel plezier in Elst. Het dorp en het landschap in de omgeving bevalt ons prima. Onze drie kinderen zijn hier geboren en ik heb zelf werk in Arnhem gevonden. Eerst als docent beeldende vorming en later als docent Nederlands op het VMBO. Dit werk heb ik altijd met veel plezier gedaan.

Inmiddels ben ik al weer een jaar met pensioen. In het begin geniet je volop van de vrijheid en het feit dat je eindelijk eens tijd heb voor je hobby's. Ik houd van tuinieren en heb een volkstuin aan de Platenmakersstraat. Verder zit ik bij een leesclub en houd ik van naaien en breien. Toen ik net met pensioen was, heb ik een cursus creatief schrijven gevolgd en sindsdien schrijf ik korte verhalen. Als je nieuwsgierig bent naar wat ik schrijf, kun je een aantal van mijn verhalen vinden op onsoverbetuwe.nl.

Maar na een tijdje komt er toch een behoefte om ergens bij te horen en iets voor anderen te betekenen. Ik was al een beetje aan het ronkijken, maar kon het nog niet zo vinden. Daarom was ik ook blij verrast toen via een toevallige ontmoeting voor de bibliotheek de vacature redactie van het Nieuwsmagazine van Forte Fit op mijn pad kwam. Dat bleek precies te zijn wat ik zocht. Het lijkt mij een leuke taak die goed bij mij past. Ik houd van taal, lezen en schrijven. Bovendien lijkt Forte Fit mij een nuttige en fijne organisatie om bij aan te sluiten. Ik wil me hier graag voor inzetten.



NIEUWE CURSUS 'LOGISCH DENKEN'

Door: Jan Zwier

Forte Fit start weer met 'Logisch denken'



Forte Fit herstart in februari met deze activiteit. Maar dit keer op de maandagochtend(en) in de bibliotheek van Elst. En ook nog eens in een kleine groep. Dat blijkt het meeste rendement te hebben voor de deelnemers. Dus voor u. Logisch toch?!

Veel mensen hebben regelmatig moeite met de logica van anderen. Soms denken ze dan dat 'de ander' slimmer is dan zij, maar dat is vaak helemaal niet zo. Een brief van de overheid bijvoorbeeld bevat niet altijd makkelijke en eenduidige taal. Bedoelen ze echt wat ze schrijven? Dat kan toch haast niet?!

In een drietal bijeenkomsten gaan we proberen u begrip bij te brengen voor het verschil in denken tussen u en andere mensen en/of organisaties. Dat kan u in de toekomst helpen bij het luisteren en/of lezen van officiële papieren.

Daarbij komen begrippen als objectieve waarheid en subjectieve werkelijkheid, ons denkperspectief en de relatie tussen wat gezegd is en wat bedoeld werd aan bod. Moeilijke begrippen? Dat valt wel mee. Ons eerste uitgangspunt is dat we alles in gewone taal uitleggen. Ons tweede uitgangspunt is dat we er voor u zijn en niet omgekeerd. Dus blijf alert en stel vragen als iets niet duidelijk is.

Wat we van u verwachten is dat u, tussen de bijeenkomsten in, er tijd aan besteedt. Iedereen krijgt per bijeenkomst een hand-out met het besprokene en een aantal thuis te maken opgaven mee.

Waar: bibliotheek Elst
Wanneer: maandagochtend 26/02, 11/03 en 25/03
Hoe laat: van 09.30 uur tot 12.00 uur
Wat kost het: € 21,= voor drie bijeenkomsten
Waar aanmelden: jj.zwier1@gmail.com



55+ CREATIEF IN HETEREN

Door: Truus Heijligers

Vind u het leuk om samen met anderen creatief bezig te zijn?

Dan is de 55+groep van Forte Fit in Heteren misschien wat voor u!

Een groep dames zit iedere dinsdagmiddag in Zorgcentrum Liefkenshoek, in Heteren, aan een lange tafel te werken. Op tafel liggen tal van materialen waarmee iets moois wordt gecreëerd. Zoals bijvoorbeeld: bloemen van koffiecups, kerstboompjes van stof, sieraden van papier of klei, schilderen op stof. Er is heel veel variatie. Bijna iedere week komt een andere techniek aan bod.

Deze groep bestaat al 33 jaar. De bevlogen docent, Cato, loopt van de een naar de ander om even te helpen of een praatje te maken. Want gezelligheid staat voorop.

Er zijn nog enkele plekken vrij. Hebt u interesse of wilt u wat meer informatie. Dat kan.

Waar: Liefkenshoek, Hyacinthenstraat 23, Heteren
Wanneer: wekelijks op dinsdag
Hoe laat: van 14.30 uur tot 16.00 uur
Wat kost het: € 17,= per maand (inclusief materiaal)
Waar aanmelden: catohoogakker@hotmail.com





SENIORENQUIZ VAN FORTE FIT

Door: Jan Zwier

'Wie werd waar geboren en door wie werd hij hoe genoemd?'



Deze tekst komt uit een show van Fons Jansen, waarin hij als schooljongen terug keek naar zijn onderwijzer die soms de vreemdste vragen stelde.

Dat zal u bij de Seniorenquiz van Forte Fit niet overkomen. Alle vragen zijn kort, krachtig en eenduidig. Bent u het bingoën en TV kijken zat? Dan boft u! Wij gaan weer starten met de enige échte seniorenquiz. U treedt, in wisselende teams van drie spelers, in het strijdperk tegen andere teams.

We doen dat in de stijl van de hedendaagse pub quiz. Een combinatie van open kennisvragen, fotovragen, videovragen, geluidsvragen en puzzels doen een beroep op de parate kennis, vaardigheden en inzicht van u en uw teamleden. Een groot deel van de vragen richt zich op uw jeugdjaren: van de jaren '50 tot en met de jaren '70 van de vorige eeuw. Dus ga met elkaar terug naar Memory Lane! Maar ook het begin van deze eeuw wordt niet vergeten. De vragen worden getoond op een projectiescherm met geluidsboxen. Waar u ook zit, u zal geen problemen hebben met het zien en horen van de vragen.

Dan volgt de finale: de spelers van het winnende team spelen tegen elkaar om de titel 'avondwinnaar'. Hem of haar zal aan het eind van de avond een leuke prijs overhandigd worden.

Waar:	Onder de Toren, Elst
Wanneer:	elke tweede dinsdagavond van de maand (3 keer) 12 maart, 9 april, 14 mei
Hoe laat:	van 19.30 uur tot 22.00 uur
Wat kost het:	€ 27,= voor drie avonden
Waar aanmelden:	jj.zwier1@gmail.com



BEWEGEN OP DE STOEL IN ZETTEN

Door: Laura Fleddérus-Westendorp

Gymmen op de stoel. Het lijkt zo simpel maar.....

Toen ik anderhalf jaar geleden in Zetten kwam wonen, had ik me voorgenomen om mensen te leren kennen en voldoende in beweging te blijven. Dat was ook echt nodig, want bij de eerste Coronagolf verloor ik, mijn volkomen gezonde man en bij de tweede mijn balans. Ik kon ineens niet meer fietsen en viel regelmatig.

Van een overbuurvrouw hoorde ik over " gymmen op de stoel". Zij was er erg enthousiast over. Bij een gymclub zou ik dus nieuwe mensen leren kennen en in beweging zijn.

En dat was ook zo!!

Het is niet alleen een gezellige club mensen, maar je voelt het ook echt aan je spieren, dat je een uur lang bezig bent geweest, niet alleen zittend, maar ook achter en voor je stoel.

De groep bestaat uit ongeveer 15 dames en 2 heren.

Onze leraar Wil, zoekt bij de oefeningen leuke passende muziek uit, van klassiek tot ABBA, afhankelijk van het ritme.

Mocht u denken "gym op de stoel", dat lijkt me zo simpel.....

Nou, echt niet waar!! Alle spieren krijgen een beurt en dat voel je na afloop duidelijk.

Je mag alle oefeningen mee doen, maar je moet niks.

Wil heeft een gevarieerd programma, zoals extra werken met een bal of elastische band.

Onze leeftijden variëren van 74 tot 89 jaar en we hebben er allemaal plezier in.

Na afloop kun je, als je dat wilt, samen koffie of thee drinken en op 14 februari gaan we samen pannenkoeken eten.

Wilt u ook lid worden van een actieve gymclub en leuke mensen leren kennen?

Welkom, elke maandag tussen 12.45 uur en 13.45 uur in de Wanmolen in Zetten.

Meer informatie over deze cursus vind u op onze site bij Sport & Bewegen.



foto's: Truus Heijligers



KUNSTGESCHIEDENIS BIJ FORTE FIT

Door: Truus Heijligers

Kunstgeschiedenis, helemaal niet saai, maar boeiend!

Iedere donderdagochtend wordt er geboeid geluisterd naar kunstgeschiedenisdocent Margriet Hovens in de Kik. Met veel passie vertelt Margriet over schilderkunst, architectuur en beeldhouwwerken uit onze geschiedenis.

Margriet is naast kunsthistorica ook beeldhouwer. In een van de lessen heeft ze verteld over haar eigen werk. Hoe een beeld tot stand komt en hoe arbeidsintensief het is. Zij heeft onder andere het beeld van de Kaaisjouwens gemaakt dat op de Waalkade in Nijmegen staat.

Het onderwerp van deze cursus was de architectuur, sculptuur en schilderkunst tijdens de Barok. Ook was er extra aandacht voor vrouwelijke kunstenaars, die in die tijd veel minder belangstelling hebben gekregen dan mannelijke kunstenaars. Enkele vrouwelijke kunstenaars die aan bod kwamen, zijn:

Judith Leijster 1609-1660

Een Nederlandse schilderes uit de 17e eeuw die zich vooral specialiseerde in taferelen uit het dagelijkse leven. Zoals spelende kinderen en muzikanten. Daarbij maakte ze gebruik van spannende lichteffecten.

Anna Atkins 1799-1871

Anna was een Engelse botanicus en fotografe. Zij wordt ook wel gezien als de eerste persoon die een boek uitbracht met fotografische afbeeldingen.

Meer over de cursus Kunstgeschiedenis vindt u op onze site bij Cultuur& Educatie.



foto's: Truus Heijligers



COLUMN

Door: Jan Zwier

Hoop doet leven

Eric was wat je een hele vage kennis zou mogen noemen. Hij kwam in geen enkele 'administratie' bij mij thuis voor. Zelfs niet op de verjaardagskalender. We ontmoetten elkaar één keer per jaar op de verjaardag van een wederzijdse kennis. Dus toen hij mij ongeveer een jaar geleden belde en daarbij een vriendenstem opzette, begreep ik dat waakzaamheid geboden was. Hij vertelde dat hij en zijn vriendin (had hij die dan?) uit elkaar waren. En dat met haar vertrek ook de auto vertrokken was. Dus (toen kwam het!) of ik hem die middag uit de brand kon helpen. We kenden elkaar immers goed (slijmjurk!). Op mijn CV ontbrak 'assertiviteit' dus zei ik te snel: 'Ja, ik help je wel.' Sufferd!

Dit was het begin van een periode waarin we ongewild naar elkaar toegroeiden. Niet dat we vrienden waren geworden, maar een mens in nood kan altijd op mijn support rekenen. Mijn vrouw bekeek dit alles met de nodige argwaan. Na enkele maanden zei ze dat Eric het TOM-gevoel ('Trots Op Mezelf') in mij had wakker gemaakt. Hoe verzon ze het?!

Vorige week belde Eric een afspraak af. 'Ik heb verkering', vertelde hij met dit keer een vage kennissenstem. Ik begreep het direct: hij had me niet meer nodig. Een goed bevriende (hij wel!) psycholoog legde het me later uit. 'De toename van zonlicht verbetert meestal de algehele stemming van mensen. Naarmate de lente dichterbij komt, wordt door ons automatisch extra gelukhormoon aangemaakt. Daarmee is de lente bij uitstek het seizoen van de hoop.'

Deze ervaring heeft me veel geleerd. Eric hoopt dus dat het de komende tijd beter met hem zal gaan. Niet alleen door passief te blijven wachten, maar ook door actie te ondernemen (hij heeft nu een nieuwe vriendin!).

Ik hoop dat u ook actief tot actie gaat komen deze lente. Wie weet wat het u nog brengt?!



TIP UIT DE OMGEVING

Door: Tineke Wattel

Het Hollanderbroek

In het buitengebied van Driel, het Hollanderbroek, zijn twee interessante wandelroutes uitgezet. U kunt deze routes ook combineren. Onderweg kunt u tal van bijzondere planten en dieren zien en komt u iets te weten over de geschiedenis van dit gebied via informatieborden.

U wandelt eerst bij beide routes over het waterwingebied van Vitens, genaamd 'Finkersdries'. Het 'Finkersdries' was tot 2001 in gebruik voor de landbouw en is nu veranderd in een natuurgebied met poelen en uitgestrekte hooilanden. U ziet in het landschap de ronde deksels van de waterputten van Vitens. In de putten wordt op 60 meter diepte water opgepompt dat ooit als regen op de stuwwal van de Veluwe viel. Het water heeft een lange weg afgelegd door dikke zandlagen. Het opgepompte water is al bijna geschikt als drinkwater.



foto: Tineke Wattel. Het gebouw van Vitens en Finkersdries.



Rondje Homoet:

Eenmaal op het terrein van 'Finkersdries' kunt u kiezen voor één van de twee routes. Bij 'Rondje Homoet' volgt u de oude stroomruggen waarop van oudsher de boerderijen van Homoet zijn gebouwd. Hier woonden in 2000 voor Christus al mensen! Via een weg langs de watergang komt u bij het na de ruilverkaveling (1980) aangelegde bos 'Oostermeint'. Vandaar wandelt u weer naar het startpunt.

Rondje Kom:

Bij 'Rondje Kom', komt u in 'Het Hollanderbroek'. Broek betekent drassig, laag gebied, ook wel 'komgebied' genoemd. U wandelt een heel stuk op een struinpad langs de Eldense Zeeg. Zeeg is een Betuwse naam voor een gegraven watergang. Deze watergang loopt van Arnhem-Zuid naar de Linge en heeft sinds 2000 natuurvriendelijke oevers. Via het bos 'Bremerton' komt u weer bij het startpunt.

Start- en eindpunt: waterwingebied 'Finkersdries', Groene Woudsestraat, Driel.

Rondje Homoet: 5,2 kilometer (paarse bordjes)

Rondje Kom: 4,6 kilometer (oranje bordjes)

Let op: onverharde paden, laarzen of wandelschoenen aanbevolen.

Info: www.Overbetuwegroennatuurlijk.nl (zoek op Het Hollanderbroek)



foto's: Tineke Wattel



TOT SLOT

Een gedicht en foto van Magda Haan van de Schrijfkring.



Dit was mijn eerste Nieuwsmagazine. Ik heb het met plezier gemaakt en hoop dat u het ook met plezier heeft gelezen.

Hartelijke groet en geniet van de lente!

Tineke, Truus en Marit