

BASBLAD

BREDE ALGEMENE SENIORENVERENIGING



COLOFON

Het BasBlad is de twee-maandelijke uitgave van BasBEL, de Brede algemene seniorenvereniging voor Blaricum, Eemnes en Laren.

Doelstelling

BasBEL behartigt belangen van actieve 55-plussers.

Er zijn uitstapjes en etentjes, gratis hulp met het invullen van belastingaangiften, bijeenkomsten over problemen met het vinden van geschikte woningen, info over de WMO en nog veel meer. Via de website (www.basbel.nl) wordt actuele informatie verschaft.

Bestuur

Jan Sanders	voorzitter	06-15074933
Ellen de Valk	secretaris	06-41519803
René Diesveld	penningmeester	06-20410453
Bram Turkenburg	bestuurslid	06-46202631
Elly Kramer	bestuurslid	06-17166468
Enno Douma	bestuurslid	06-36082629

Ledenadministratie

Joke Assinck	ledenadministratie	035-5314045
--------------	--------------------	-------------

BasBlad

Ellen de Valk	redactie	06-41519803
Nico Groenewoud	techniek	06-15388890
DITISDRUKWERK	drukkerij	035-5380221
Saskia de Wit	distributie	035-5319161

Aanleveren copij

Redactie BasBlad	Patrijzenhof 80, 3755 ET Eemnes
Per mail:	redactie@basbel.nl

Website: basbel.nl

redactie site:	redactie@basbel.nl
webmaster:	Herman Zoetman

Foto voorzijde: De nieuwe brug over de Vaart in Eemnes. Zo hoeft het zware agrarische verkeer niet meer over de Wakkerendijk. Voorheen was daar een fietspontje, maar dat was regelmatig uit de vaart. Vandalen maakten de pont onbruikbaar.

Copyright

Van de artikelen met naam berusten de rechten bij de auteurs. Informatie kan worden overgenomen, onder vermelding van de bron (BasBlad, met jaar en nummer).

OPGEVEN VOOR EVENEMENTEN:

inspreken op tel. 06-2321 8606 of mail naar: basbeldeelname@gmail.com

INHOUD

Colofon	2
Van de voorzitter	4
De nieuwe leden zijn	7
Aangepaste regeling voor deelname aan activiteiten!	7
Grijze Komedie	7
Herfst stampot in de Lage Vuursche	8
INDIA, land van uitersten	9
Info-middag mobiliteit	10
Drukke en gezellige barbecue	11
Den Bosch verrassend mooi	12
Bestanden op Windows computer of op de MAC	13
De “Derde helft” houdt ouderen in beweging	15
“De derde helft”, mijn ervaringen.	16
“Dood, gewoon, praten”	19
Niets doen is geen optie	20
Buurtgezinnen	21
Groep voor nabestaanden	21
Telefoon!	22
Politie in 1921	23
Fitheidstest	24
Zielsgelukkig	25
Woonvisies en inspraak	26
Filippine	28
Activiteitenkalender	29
Hartige snijbiettaart	32
Marian kookt voor u	32
Lid worden van de BasBEL?	33
Handige adressen en telefoonnummers	35

Onze adverteerders:

De Biezem	Zwembad	Laren
Notariskantoor Eemnes	Notaris	Eemnes
Elly Kramer	Uitvaartbegeleiding	Eemnes
DKS (Dennis Koekoek)	Schilderwerk	Eemnes
Lekker Gezond	Groenten + Fruit	Eemnes
Primera	Boekhandel	Eemnes
Welkoop	Tuin & Dier	Eemnes
Albert Heijn	Supermarkt	Blaricum
Oogwereld Turnhout	Opticien	Laren
Hairstyling + Nailstudio Marjan	Haar & Nagels	Laren
Blaercom	Versa welzijn	Blaricum
Marjan kookt voor u	Maaltijd service	Eemnes
Camalarah	Meditatiecentrum	Laren

Onze sponsors: Van Wulfenfonds en St. Vrienden van het Ouderenwerk B.E.L.

VAN DE VOORZITTER



Het is een bijzondere tijd, die periode dat iedereen weer terugkomt van vakantie. De

Fransen hebben er een eigen woord voor: de Rentrée. Letterlijk vertaald staat dat voor de terugkeer of de thuiskomst. Maar in Frankrijk staat het voor meer.

Aan de ene kant is er de spijt dat die heerlijke vakantiemaand ten einde is. Anderzijds staat La Rentrée ook voor een nieuwe start. De schoolkinderen komen in een volgende klas met een andere juffrouw en nieuwe boeken. En volwassen Fransen hebben vaak eenzelfde gevoel. Nederlanders kennen het hooguit begin januari: dat idee van nieuwe ronde, nieuwe kansen. Fransen hebben het ook met La Rentrée: na de vakantie is alles anders en maken we een nieuwe start.

Voor mijn vrouw en mij is het fijnste van de nieuwe periode dat de kleinkinderen weer allemaal terug zijn. Daar worden wij blij van. Neem onze kleinzoon van negen. Die was net op Texel die twee eerste weken van augustus dat de KNMI niet één zomerse dag noteerde. Hij had zich al maanden had verheugd op strand, op zandkastelen en zwemmen in zee. Oma en opa vonden het sneu. Maar kleinzoon zelf vertelt opgetogen over zijn vakantie. Over de keer dat hij won met monopoly, de momenten dat hij toch even in zee zwom, of over de super-ijsjes die hij zijn zus aten bij de vuurtoren. En hij verheugde zich alweer op z'n nieuwe klas. Ik probeer het op mijn oude dag nog van hem te leren: blijmoedig de regen vergeten en de zon onthouden.

Bij BasBEL is dat ook niet moeilijk. Ik denk bijvoorbeeld aan de barbecue bij Johanneshove in vorige maand, met de

muziek en het zingen in de tuin.

Onze eigen 'Rentrée' was trouwens ook iets om te onthouden: met een volle, megagrote touringcar naar Den Bosch. Dat was genieten: met de koffietafel in Nistelrode, de Sint Jansbasiliek, Bossche Bollen op het terras en de spannende 'ondergrondse' vaartocht over de Binnendieze.

Welgemoed beginnen ook wij dus een nieuw seizoen. Een culturele aftrap hebben we met de toneelvoorstelling van de groep Deo et Arti in het charmante theatertje De Hasselbak in Eemnes, op zaterdag 7 oktober. In de week erna, op donderdag 12 oktober, houden we de traditie hoog van de herfst-stamppot in de Lage Vuursche. Op 25 oktober volgt de leerzame infomiddag over mobiliteit. Een herhaling van de geslaagde middag van 4 jaar geleden, maar nu met nieuwe regels, nieuwe bedrijven, en – ja – ook met veel nieuwe leden. Op 7 november is er een presentatie van bijzondere reisdia's uit India van Steven Oudhuizen in het huis van Eemnes. Op 14 november is een bijzondere kennismaking met het Afscheidshuis van Elly Kramer.

Schrijft u zich tijdig in voor de activiteiten – maar doe het wel een beetje doordacht. De vorige keer vertelde ik u over onze zingende penningmeester Dies. Zorg dat ook hij zijn goede humeur behoudt en geen punthoofd krijgt van alle leden die zich eerst aanmelden en later weer afmelden, met alle gevolgen voor onze verenigingskas. Mijn belofte dat we daar iets aan gaan doen met een nieuwe inschrijfprocedure vindt u even verder op in dit nummer.

Meldt u zich dus weloverwogen aan, en zorg dat u er bij bent. Ik zie u graag!

Jan Sanders

Versa Welzijn is ook in 2023 altijd in de buurt

Wij zijn er voor u in Blaricum, Eemnes en Laren

Doet u graag leuke dingen en houdt u van gezelligheid? We hebben een divers aanbod in onze mooie buurthuizen, loop gerust binnen of vraag naar het aanbod.

Heeft u leuke ideeën of zet u graag een activiteit op? Samen met u starten we nieuwe initiatieven, we volgen graag uw passie.

Wilt u als vrijwilliger aan de slag? Wij kennen het aanbod en helpen u graag bij uw zoektocht.

Loopt u tegen problemen aan waar u zelf even niet uitkomt? Onze maatschappelijk en sociaal werkers helpen u weer regie te krijgen.

Wilt u als mantelzorger graag lekker in uw vel (blijven) zitten? Onze Wonen Welzijn en Mantelzorgondersteuners staan voor u klaar.

Zoekt u naar een fijne invulling van uw dagen? We denken graag met u mee.

Praktische klusjes of een maatje nodig? Onze vrijwillige thuishulp weet raad!

Meer info: 035 623 11 00 of versawelzijn.nl

Blaer-Kom Binnen!

Ontspannen, plezier maken en ontmoeten!



U bent van harte welkom in ons prachtige Dorpshuis de Blaercom. Kom gerust alleen of neem uw buurvrouw/man, vriend(in), mantelzorger of partner mee! Wij houden de kosten laag omdat een dorps huis voor iedereen is! Ook hebben we een pot voor mensen die het toch niet kunnen betalen, vraag er gerust naar.

Wat kunt u bij ons doen?

Wekelijks: Op dinsdag: Blaer-Kom handwerken! van 13.30 tot 16.00 uur.

Op donderdag: Blaer-Kom Koffie drinken! van 10.30 tot 12.00 uur.

Maandelijks: Blaer-Kom Dineren! van 18.00 tot 20.00 uur. Kosten 10 euro of uit de pot.

Opgeven noodzakelijk. **Blaer-Kom Film Kijken!** Twee keer per maand om 13.30 of 16.00 uur.

Kosten: een vrijwillige bijdrage. Opgeven noodzakelijk. **Blaer-Kom Cultuur Snuiven!** Eén keer per maand een interessante lezing of mooie muziek. Heeft u zelf een leuk idee of wilt u meer weten over de pot? Neem dan contact op met Afke Nijhof (06 57 37 05 20).

Abonneer u op onze nieuwsbrief zodat u ons aanbod maandelijks in uw mailbox krijgt en als eerste kunt reserveren. activiteiten@blaercom.nl



van mens
tot mens

DKS-Eemnes staat garant voor hedendaagse kwaliteit in binnen- en buitenschilderwerk van uw woning én bedrijf!

Gespecialiseerd in overspuiten van uw bestaande keuken in een nieuwe eigentijdse kleur!

- Goede service
- Kwaliteit
- Continuïteit
- Deskundige uitvoering
- Flexibele instelling
- Oplossingsgericht



**Dennis
Koekkoek
Schilderwerken**

Wakkerendijk 56b Eemnes
06-54 63 53 42 info@dks-eemnes.nl

WWW.DKS-EEMNES.NL



DE NIEUWE LEDEN ZIJN

Mevr. Wijnberg,	Blaricum
Mevr. van Leeuwen,	Blaricum
Mevr. Plakke – Kuipers,	Blaricum
Hr. Roest,	Eemnes
Mevr. Huis in 't Veld,	Eemnes
Mevr. Kraan - Vos,	Eemnes
Mevr. De Gans – van Ooyen	Blaricum
Mevr. Janssen - Post,	Blaricum
Mevr. Vos,	Eemnes
Mevr. Hamburg	Laren

AANGEPASTE REGELING VOOR DEELNAME AAN ACTIVITEITEN!



Elk jaar organiseren wij een aantal activiteiten, zoals etentjes en excursies. Vaak kan je je daarvoor al 1 à 2 maanden van tevoren opgeven. Dan kan het natuurlijk gebeuren dat je, om welke reden dan ook, toch niet aan het evenement kan deelnemen en je moet gaan annuleren.

Tot nu toe zijn wij zo aardig geweest om dat annuleren kosteloos te doen. En het ingehouden bedrag weer terug te betalen. Maar deze regeling wordt voor BasBEL een beetje te duur. Het komt voor dat zo'n 10% van de deelnemers

binnen 2 weken voor de aanvang annuleert. Wij hebben dan vaak al een definitief aantal plaatsen opgegeven aan de cateraar of busonderneming. En dat kan dan betekenen, dat wij dan wel voor de kosten van de lege plaats moeten opdraaien.

Ook veroorzaakt het eerst incasseren en daarna weer terugbetalen van het deelnamegeld bankkosten.

Daarom zijn wij helaas genoodzaakt de regeling te veranderen, en wel als volgt:

Als u zich opgeeft voor een activiteit, kunt u tot 14 dagen tevoren nog gratis annuleren. Bij annulering tussen 14 en 5 dagen van te voren brengen wij 50% in rekening. Als u nog korter tevoren annuleert betaalt u het hele bedrag.

Wel bent u dan vrij om een ander lid in uw plaats mee te laten gaan. Dat moet u ons dan wel even laten weten. Wij schrijven dan wel wij het hele deelnamebedrag bij u af, en u moet dat zo nodig zelf met de invaller verrekenen.

Deze regeling gaat in voor de activiteiten die na 1 oktober 2023 gaan plaatsvinden.

Bestuur BasBEL

GRIJZE KOMEDIE

Deo et Arti , toneelvereniging speelt de eenakter 'Een Grijs Komedie' van: Philip Walkate.

Vier acteurs op leeftijd komen wekelijks bijeen om te praten over het vak, en met name over de vergankelijkheid van roem en ouder worden. Als één van hen



Aanmelden tot 1 oktober per e-mail of telefonisch. Zie pagina 2 van dit BasBlad.

Bij veel aanmeldingen kan er een tweede voorstelling komen.

HERFST STAMPPOT IN DE LAGE VUURSCHE

een drastisch besluit neemt, komen de anderen op een wel zeer creatieve (en natuurlijk theatrale) manier in actie... Bizarre wendingen, scherpe dialogen en een verrassend einde; een komedie met een serieuze ondertoon.

U bent op 7 oktober van harte welkom, op zaterdagmiddag, om 14.30 uur, entree 10 euro.

in het Theater "de Hasselbak", aan Hasselaarlaan 1D in Eemnes. De Hasselbak heeft 46 comfortabele theaterstoelen en een speelvloer van 6 bij 8 meter.

Na afloop krijgt een kopje koffie/thee, drankje een 'n eenvoudige borrelgarnituur. Er hangt een professionele licht- en geluidsinstallatie en het theater heeft een uitstekende akoestiek. Direct grenzend aan de theaterzaal is een kleine en gezellige bar.



Op donderdag, 12 oktober 2023 is er weer een STAMPPOT- FESTIJN georganiseerd voor U en uw introducés, in het restaurant "De Bosrand", adres: Dorpsstraat 33, Lage Vuusche. Start 13.00 uur. Einde: rond 16.00 uur. Kosten 18,50 voor leden en 22,00 euro voor introducés.



Boerenkool met worst, Hutspot met een gehaktbal, of Zuurkool met een speklapje.

- Een heerlijk toetje en koffie achteraf
- Verdere dranken voor eigen rekening
- Diëten kunt u tevoren aangeven: glutenvrij, vegetarisch, lactosevrij of suikervrij

U wordt van harte uitgenodigd voor dit festijn. Na de geslaagde Barbecue bij Johanneshove om afscheid te nemen van de Zomer, starten we nu met een

stampot om de Herfst te verwelkomen.
Natuurlijk bent u ook weer van de partij.
Samen genieten is dubbel genieten.
U kunt zich telefonisch opgeven
op telefoonnummer 06 23218606
(inspreken) of per e-mail:
basbeldeelname@gmail.com
Denk er aan te vermelden of u dieet-
wensen hebt of dat u vervoer nodig
heeft.

INDIA, LAND VAN UITERSTEN

Presentatie Steven Oudhuizen

India staat voor bedelaars, riksja's,
verkeerschaos, vuiligheid, armoede,
tempelfestivals, paleizen, vrouwen in
mooie sari's en de Bollywood films.
India is de grootste democratie met zijn
ruim 1,4 miljard inwoners.
Qua aantal meer dan China.

Deze presentie geeft onze hoogtepunten
weer die wij tijdens de vele reizen naar
dit land tegenkwamen. Door een groot
land waar grofweg één vijfde van de
wereldbevolking woont. Een uitgestrekt
land maar ook steden waar miljoenen
mensen opeengepakt wonen.
De afgelopen jaren hebben wij 10 reizen
in dit land gemaakt.



De laatste dit voorjaar nog.

Tijdens deze presentatie wil ik een
beeld geven van onze waarnemingen
als toerist. Wij maken kennis met een
van de oudste culturen ter wereld, die
van het hindoeïsme en het boeddhisme,
waarvan de aanhangers nog steeds hun
riten uitvoeren volgens gebruiken die
meer dan duizend jaar oud zijn.
Enkele andere godsdiensten zijn o.a. het
jainisme en sikhisme.

India: 82 % van de bevolking is
Boeddhistisch en 14% is moslim wat
regelmatig tot spanningen leidt.
India is ook het land van de heilige
dieren waar de koe niet langer
aanspraak kan maken op de absolute
heiligheid..

India vroeger een Britse kolonie werd in
1947 onafhankelijk onder de tijdens zijn
leven al legendarische Gandhi, die nu
nog als een heilige wordt vereerd.
Als bezoeker is het wennen aan de
eeuwen oude tradities van het nog
steeds geldende kastensysteem dat in
onze ogen onrechtvaardig is.
Maar bovenal is het ook genieten van
de vriendelijke mensen én de Indiase
keuken.

Op **7 november** komt Steven Oudhuizen
in het **Huis van Eemnes** om een
presentatie te geven. Het begint om
10.30 uur en duurt tot 12.00 uur.

Misschien denkt u erover om nog eens
naar India te gaan, zo niet, Steven is een
goede verteller en laat u zien wat hij bij
zijn reizen heeft gezien en meegemaakt.
U zult er heel blij van worden.

U bent van harte uitgenodigd om deze
lezing mee te maken.
De kosten zijn € 7,50 incl. koffie/thee.

Aanmelding telefonisch:
06 2321 8606 (inspreken) of e-mail:
basbeldeelname@gmail.com

Tot 7 november in het Huis van Eemnes!

INFO-MIDDAG MOBILITEIT

25 oktober in De Bongerd

Met medewerking van de BEL-gemeenten, van Versa en de ANWB organiseert BasBEL op woensdag 25 oktober (vanaf 14.00 uur) een informatiemiddag over mobiliteit.

BasBEL heeft leden van boven de tachtig die nog tennissen of met de caravan naar Zuid-Frankrijk rijden. Maar dat zijn wel uitzonderingen.

De meeste senioren merken dat leeftijd en mobiliteit elkaar, om zo te zeggen, in evenwicht houden: als de jaren klimmen, dalen de kunsten van lopen en fietsen.

Voor de oudsten komt ook het moment dat autorijden niet meer gaat.



Om toch sociaal mee te blijven doen, moeten we dan onze mobiliteit een beetje slim organiseren. Dat veel senioren zich daarvan goed bewust zijn, bleek al toen BasBEL eerder een informatiemiddag over mobiliteit hield in 2019. Daar kwamen veel mensen op af; de zaal van De Bongerd in Eemnes pulde uit.

Vier jaar later hebben we veel nieuwe leden, zijn er andere taxibedrijven, andere regelingen en andere gemeente-bestuurders. BasBEL organiseert daarom graag een nieuwe en actuele info-middag over de vele punten van mobiliteit die voor senioren van belang zijn: van rollator tot WMO-taxi, van OV-halte tot scootmobiel, en van traplift tot Automaatje.

Verscheidene deskundigen – van Versa, ANWB, Vervoer G&V, gemeenten – hebben beloofd om in het kort hun praktische wetenswaardigheden en tips te delen.

Speciale middagvoorzitter is Joke Lanphen, wethouder Sociaal Domein in Blaricum. Mede vanuit haar achtergrond als huisarts heeft zij bijzondere affiniteit met het onderwerp.

Na de korte inleidingen, die samen een klein uurtje duren, is er een pauze met koffie en thee. Aansluitend delen we ons op in groepen, waarin iedereen gemakkelijk zijn of haar eigen vragen kan stellen aan een van de deskundigen.

Het BasBEL-bestuur nodigt u van harte uit deel te nemen aan die gesprekken. De vorige keer waren die bijvoorbeeld aanleiding voor het plaatsen van zo'n 20 extra zitbanken in Eemnes. Best belangrijk, want een bankje halverwege kan soms net het verschil maken of je nog wel of niet zelfstandig naar de winkel durft te gaan.

De toegang tot de bijeenkomst is gratis. U bent van harte welkom in de gezellige zaal van De Bongerd, Roëllaan 15 in Eemnes. Woensdag **25 oktober, vanaf 14.00 uur.**

Wel is het fijn voor de organisatie als u tevoren even laat weten dat u komt.

Dan zorgen we voor voldoende stoelen en genoeg koffie of thee.

En als het al te druk wordt, u kent ons, zorgen we gewoon voor een tweede middag.

Aanmelden:

Een telefoontje of mailtje volstaat:

06 2321 8606 (inspreken) of

basbeldeelname@gmail.com

DRUKKE EN GEZELLIGE BARBECUE



Wat is nu eigenlijk het leukst: samen eten of samen zingen? De BasBEL-leden tijdens de barbecue deden gewoon alletwee: samen eten én samen zingen.

En dat beviel goed:

Het team van chef-kok Ruud speelt een



thuiswedstrijd en blijkt prima in vorm. De gekruide worstjes, de burgers, de zalm, de procureurslapjes, de frites, en diverse salades – het is allemaal even lekker. De KNMI is iets minder op dreuf. Het beloofde zonnetje laat zich aanvankelijk nauwelijks zien. Geen nood; binnen in de grote van Wulffenzaal smaakt het ook goed. De borden komen schoon leeg terug. De BasBEL-gastvrouwen brengen ondertussen bladen vol drankjes rond. Even later zijn de wolken wel bijna verdwenen en zoekt iedereen een plekje in de tuin.

Wie aarzelt wordt snel overgehaald door de muziek van de BasBEL-huisband om ook naar buiten te komen. De band van 'de Vrije Valken' laat precies de tonen horen waarop de zangers graag hun repertoire vertolken van klassieke Hollandse liedjes en ballades.

NOTARISKANTOOR EEMNES

MR. E.H. SCHADE, NOTARIS
MR. D. SMIT, NOTARIS
MW. MR. W.A. BONT, OUD-NOTARIS/LID NOVEX

• (TWEETRAPS)TESTAMENTEN	• LEVERINGEN EN HYPOTHEKEN
• PATCHWORK-TESTAMENTEN	• FLEX BV, STICHTINGEN
• LEVENSTESTAMENTEN	• SCHENKEN OP PAPIER
• HUWELIJKSE VOORWAARDEN	(EIGEN BIJDRAGE ZORG)
• SAMENLEVINGSCONTRACTEN	

ORIËNTEREND GESPREK (30 MINUTEN) GRATIS
INFORMEER NAAR ONZE ZEER SCHERPE TARIEVEN!

LAARDERWEG 19 – 3755 AK EEMNES
TELEFOON (035) 533 67 04 – INFO@NOTARISKANTOOREEMNES.NL
WWW.NOTARISKANTOOREEMNES.NL

De teksten daarvan worden uitgedeeld, en nu de kelen goed gesmeerd zijn doet iedereen graag mee.

Met het door Johanneshove aangeboden heerlijke IJs-dessertje, is het plezier compleet. Als de leden eind van de middag naar huis gaan, zien ze er uit of ze geheel voldaan zijn. Dat laten ze horen ook.

Zoals Henk uit Blaricum, die zegt dat hij 'niet kan wachten' tot 'het weer augustus is'.

DEN BOSCH VERRASSEND MOOI

De busreis naar de Brabantse hoofdstad, met een vaartocht over de Binnendieze, werd voor een grote groep Basbel-leden een prachtige dag.



Er waren zoveel aanmeldingen dat het bestuur de grootst mogelijke touringcar, met 62 zitplaatsen, moest inhuren van busbedrijf Eemland. Gelukkig blijkt die te worden bestuurd door bekwaam chauffeur Wilma. Vaardig vindt zij 's morgens met haar 'gebouw op wielen' een plek voor Johanneshove in Laren en even later bij het



Huis van Eemnes.

Met de afgeladen bus – 60 Basbellers en 2 EHBO'ers – rijdt ze eerst naar het dorp Nistelrode, waar de uitbaters van café-restaurant Maxend laten zien (en proeven natuurlijk) wat een echt Brabantse koffietafel is. Een bourgondische lunch namelijk, met veel soorten brood en broodjes, inclusief suikerbrood, met koffie, thee of ander drinken, en met royaal beleg, inclusief kroketten van groot formaat.

Beide delen van de excursie vallen in goede aarde. De gerestaureerde grote kerk St. Jan is een imposant voorbeeld van gotische kerkenbouw. Van het altaar, van de gebrandschilderde ramen, en van de zuilengalerij maken de deelnemers veel foto's. Menigeen steekt ook een kaarsje op voor een overleden dierbare. Buiten de kerk sluiten we ons aan bij de Brabantse gewoonte om direct daarna naar het café te gaan of naar het terras aan de voorkant. Voorzitter Jan keek er in zijn welkomstwoord waarschijnlijk iets te olijk bij toen hij in de bus waarschuwde dat die lekkernij wel 290 kilocalorieën bevat, want diverse leden geven zich zonder scrupules over aan de verleiding om een heerlijke Bossche bol te eten.

Het andere deel van de excursie zal de meeste leden het langst bijblijven.



De vaartocht over de Binnendieze, is een verrassende belevenis. In kleine bootjes varen we onder een groot deel van de binnenstad. De kapitein in ieder van boten is een enthousiaste vrijwilliger van Vrienden van Den Bosch. Hun vaartocht voert door smalle en spannende ondergrondse kanaaltjes, die deel uit maken van de Binnendieze. Het gaat vlak langs bijzondere gebouwen, en net onder lage stenen boogjes. Bij het einde van de dag zijn er ook woorden (en kussen) van dank voor de organisatie. Het bestuur, zo is de indruk van uw redacteur van dienst, ontkomt niet aan de conclusie dat volgend jaar opnieuw een zomer-busreis moet worden georganiseerd.

BESTANDEN OP WINDOWS COMPUTER OF OP DE MAC

Steven Oudhuizen

De digitale wereld bestaat uit bestanden. Ook programma's, zoals Word of WhatsApp, bestaan uit bestanden.

Maar in dit artikel laten we die voor wat ze zijn. We behandelen hier de typen die u elke dag gebruikt: tekst, foto's, video's of muziek.

Bestandstypes

Een apparaat moet kunnen zien met wat voor gegevens het te maken heeft. Dat ziet het aan de bestandsextensie. In het voorbeeld 'document.docx' is de extensie 'docx'. Dat is een Word-document. In 'vakantiefoto.jpg', is 'jpg' de extensie. Een apparaat weet daardoor dat het te maken heeft met een foto.



Naamgeving bestanden

Een foto, een Word-document of een vakantiebegroting in Excel: elk bestand moet een eigen naam krijgen. Die naam kunt u helemaal zelf bepalen. Hij mag maximaal 215 tekens lang zijn. Sommige tekens mogen niet in een naam voorkomen: / \ : * ? " < > | Onthouden van die verboden tekens is niet nodig. Als u ze probeert te gebruiken in een bestandsnaam weigert het systeem die naam automatisch.

Bestandsbeheer

Bestanden beheren werkt met een speciaal programma. Op een Windows-computer is dat de Verkenner, op de Mac is dat Finder.

lees verder op pagina 15



Primera

**BOEKEN, KANTOORARTIKELN, GELDAUTOMAAT
LAARDERWEG 24G EEMNES; TEL: 035-5389515**



Persoonlijke **uitvaartbegeleiding**

Vroeg of laat is het definitieve afscheid daar en dan zullen er zaken geregeld moeten worden. In deze tijd waar zoveel gebeurt en emoties een grote rol spelen help ik u graag. Er is uitgebreid tijd voor u - als nabestaande(n) - voor gesprekken en overleg. Bijna alles is mogelijk om een passend afscheid van uw dierbare te creëren. Zowel de verzorging van de overledene als het uitvoeren van de uitvaart kan door mij persoonlijk worden verzorgd. Zo heeft u met een en dezelfde persoon te maken en zijn afspraken duidelijk.

*“Als er onrust is
over de dood,
geeft praten rust.”*

Heeft u vragen of wilt u vrijblijvend overleggen (voor uzelf of iemand anders) bel gerust 06 17 16 64 68 voor een afspraak.



Overlijden melden
24/7 bereikbaar
06 17 16 64 68

Laarderweg 134 | Eemnes | T 06 17 16 64 68 | ellykrameruitvaartzorg.nl

Bestanden opslaan

Alle bestanden zijn via de Verkenner of Finder terug te vinden. Maar een Word-document bijvoorbeeld vindt u ook terug door Word te openen en het document te kiezen. Verwijdert u een programma, zoals Word, dan heeft dat geen gevolgen voor de Word-bestanden. Die blijven gewoon op de computer staan. Ze blijven te vinden via de Verkenner of Finder.

Bestanden openen

Bestanden kunnen alleen door daarvoor geschikte programma's gelezen worden. Maar je hoeft niet eerst dat programma te starten. Open de Verkenner of Finder, dubbelklik op een Word-document en het programma Word opent het document. Dit werkt zo voor alle soorten bestanden.

Snelle toegang

Als u de verkenner opent staat links bovenaan in de kantlijn "Snelle toegang". Hier in staan de laatste 20 gebruikte bestanden.

Een back-up maken!

U zult de eerste niet zijn die alle foto's kwijtraakt omdat de computer er de brui aan geeft. Maak daarom reservekopieën van belangrijke bestanden.

Het team van Seniorweb Eemnes hoopt dat u en goede vakantieperiode hebt gehad.

Voor u zijn wij vanaf 7 september weer elke donsdagmorgen vanaf 10.00 tot 12.00 uur in het Huis van Eemnes voor al uw vragen. Heeft u tussendoor vragen of opmerkingen stuur dan een mailtje naar s.oudhuizen@xs4all.nl

DE "DERDE HELFT" HOUDT OUDEREN IN BEWEGING

Laren, februari 2023, Irmay Vos

Elke dinsdagmorgen zijn er activiteiten voor 55+ers in en rond de kantine van SV Laren'99.

De club ligt naast de Engh en is daarmee een startplek voor de wekelijkse wandelingen rondom Laren. Henk Wikkerman bedenkt elke week weer een mooie wandeling in het Gooi. Keer op keer wandelen er gemiddeld 20 deelnemers van De Derde Helft-BEL met hem en Jetty, zijn vrouw, mee. De andere wekelijkse activiteiten zijn Walking Football, Biljart, Jeu de Boules en bordspel zoals Rummikub.



**De start van
De Derde
Helft-BEL**

Sinds 10 mei 2022 zijn er wekelijks ongeveer 60 deelnemers actief, ook als

het kouder is of even regent. Enthousiast meldt men zich elke week aan voor een van de activiteiten. Voor € 3,50 ontvangt men een kopje koffie gratis. Voor een extra kopje koffie of thee betaalt men € 1,-.

De Derde Helft BEL is een initiatief van Nationaal Ouderenfonds, Versa Welzijn, Buurtsport coaches SV Laren'99. Alle inwoners van Blaricum, Eemnes en Laren nodigen we graag uit om een keer langs te komen voor een kopje koffie en activiteit.

Nog meer activiteiten

Als het weer wat beter wordt starten we opnieuw met fietsen. Wim van Schalkwijk weet veel van onze omgeving en laat dat graag zien en horen. De fietstochten starten ook vanaf het sportcomplex de Laarder Engh aan het Schuilkerkpad 2 in Laren.

Naast de wekelijkse activiteiten wordt er 1x per maand geklaverjast op **woensdagmiddag vanaf 14.00** uur – 17.30 in de kantine. Voor € 3,50 ontvang je ook weer een gratis kop koffie.

De maandelijkse kookworkshops 'Heren leren koken' zijn gestart. Zes mannen koken voor 6 gasten. Gezamenlijk genieten ze vanaf 12.00 uur van de maaltijd. De maaltijden hebben een internationaal karakter. Januari werd er Italiaans gekookt en in februari wordt een Spaanse maaltijd bereid. Deelname workshop is € 10,- en de gasten genieten mee voor € 7,50. In april is er een hernieuwde kennismaking met klootschieten, wat ook zal plaats vinden in de Laarder Eng. Meer informatie hierover volgt nog via De Derde Helft-BEL Nieuwsbrief, die medio maart verschijnt.

Ook op Facebook kun je wekelijks informatie over ons vinden. Meer informatie vind je op de website van SVLaren'99 of stel je vraag op: derdehelft@svlaren99.nl

“DE DERDE HELFT”, MIJN ERVARINGEN.

Auteur: Lucas van der Erve

Het ontmoetingspunt van deze club is:
Het SV terrein Sportvereniging Laren.
De Derde Helft bestaat inmiddels vanaf



10 Mei 2022 en heeft een groot aantal deelnemers. Maar de meest actieve groep is rond de 80 personen.

De derde helft heeft toch een beetje dezelfde filosofie als De BasBEL.

De deelnemers komen ook uit Laren Blaricum en Eemnes.

Het is een ontmoetingspunt voor “ouderen”, die het sociale aspect als hoofddoel stellen.

De activiteiten kunnen zowel binnen (SV kantine) en buiten plaatsvinden. BINNEN: biljarten, sjoelen, een kaartje leggen, Rummy-cuppen, en nog vele anderen leuke dingen om te doen.

BUITEN: Jeu de Boule (nu 6 banen nog 4 in de planning); verder: wandelen, fietsen, klootschieten.

Iedere dinsdagmorgen om 9.30 uur komen we bij elkaar in de SV kantine. Uiteraard eerst een kop koffie. We praten over alles en nog wat en even bijpraten over de afgelopen week.

lees verder op pagina 19

Gezond.... gezellig en.... goedkoop

2 maal per week 10 baantjes.

Een paar baantjes meer of minder mag ook !

*Bewegen, plezier maken en je vooral niet vervelen...
zijn belangrijke wapens tegen vereenzaming en
'te snel'
ouder worden.*

Ontdek wat tientallen leeftijdsgenoten al jaren
doen....
tweemaal per week een paar baantjes
zwemmen in extra warm water op maandag en
donderdag !

Ontmoet die oude en vooral ook die nieuwe
bekenden.

Ondervindt dat Uw conditie met
sprongen vooruit gaat zonder al
te veel inspanning !

Geniet van het heerlijk warme bubbelbad.

Onze medewerkers helpen graag om U snel
'thuis' te laten zijn bij zwembad
de Biezem te Laren.



SPORTcentrum
de biezem
ZWEMBAD / KLAAS BOUT HAL

Schapendrift 64; 1251 XH Laren
Tel. 035-5314964
E-mail: debiezem@hetnet.nl
www.debiezem.nl



Bij Bij Welkoop hebben we verstand van tuin & dier.

Dat merk je meteen als je een van onze 150 winkels binnen loopt.

We hebben alles in huis wat je nodig hebt voor de verzorging van je tuin en dier.

Denk onder andere aan planten en zaden, tuingereedschap, recreatie- en werkkleding en -schoenen, dierenvoeding en -verzorging.

Een breed assortiment, eerlijke prijs, deskundig advies en service die nét een stapje verder gaat. Al onze medewerkers hebben hart voor wat ze doen. En dat zie je.

Ontdek ons alvast op welkoop.nl

Tot snel in onze winkel!

EEMNES

NOORDERSINGEL 18B

Om exact 10.00 uur gaan alle activiteiten van start.

En ik kan iedereen aangeven: het is “oer” gezellig.

Je ontmoet weer nieuwe aardige mensen, die graag actief zijn en iets anders willen doen dan alleen maar “achter de Geraniums” te zitten. Ik neem aan dat dit soort activiteiten ook in buurgemeenten plaats vinden.

Maar in de BEL gemeenten is het voor 100% het allerbeste georganiseerd in Nederland en dat zegt wel wat. Ga daar maar van uit.

Ik ben lid van de BasBEL en deelnemer van De Derde Helft. Beiden zijn in één woord “Ultimo”

“DOOD, GEWOON, PRATEN” *INFORMATIE BIJEENKOMST*



Uitnodiging voor een bijeenkomst
op 14 november 2023
van 10.30- 12.30 uur in het Afscheidshuis
in Eemnes, aan de Laarderweg vlak bij
het fietstunneltje

De bijeenkomst waarvoor u wordt
uitgenodigd is kosteloos, het gaat
erom dat u meer te weten komt en
bijvoorbeeld een praatstuk heeft naar
uw familie.

Ik realiseer me dat de dood niet het
gezelligste onderwerp is om er over te
praten. En aan de andere kant is het ook

een voldongen feit dat de dood bij het
leven hoort.

Maar al te vaak is het niet bekend wat
er allemaal bij een overlijden komt
kijken. Wie ga ik bellen om de uitvaart
in gang te zetten? Wat is daarna de
volgende stap? Thuis opbaren? Welke
mogelijkheden heb ik? Wat gaat het
allemaal kosten?

In een 2-uur durende informatie-middag
komen alle onderwerpen aan bod en uw
vragen zijn zeker welkom.

Aan de hand van een presentatie vertel
ik het een en ander, en ik laat u ook
graag aan het woord.

De groep kan niet groter dan 7 mensen
zijn, waardoor er voldoende tijd is om
alles rustig te bespreken.
Meerdere malen kreeg ik achteraf te
horen dat het prettig is om meer te
weten: Het geeft rust.

Wanneer u besluit om samen een
overzicht van uw wensen op papier te
zetten, kan een aparte afspraak worden.
Ook hier zijn geen kosten aan
verbonden.

Als er meer dan 7 personen zijn
aangemeld zal ik 's middags een tweede
bijeenkomst geven van 14.00 – 16.00
uur. U kunt mij bellen om te reserveren:
06-17166468.

Omdat het onderwerp al beladen
genoeg is, is het belangrijk dat het een
ontspannen middag wordt met een hapje
en een drankje.

Graag ontvang ik u.

Elly Kramer

NIETS DOEN IS GEEN OPTIE

Zes procent van de ouderen maakt zich zorgen over zorg in de toekomst

Het ambtelijk rapport 'Niets doen is geen optie' is pas verschenen. Dat gaat over de noodzaak tot ingrijpende veranderingen om de betaalbaarheid en beschikbaarheid van de ouderenzorg te behouden.

Ook ouderen zelf maken zich zorgen. Dat bleek uit het onderzoek van het Nationaal Seniorenpanel in opdracht van seniorenorganisatie KBO-PCOB. 'Wie zorgt er straks voor u?', deze vraag stond in het onderzoek centraal.



De onderlinge bereidheid van ouderen om elkaar te helpen is groot. Veertig procent van de 65-plussers helpt op dit moment weleens een andere oudere in de directe omgeving. Dat varieert van koken en boodschappen doen tot persoonlijke en medische verzorging. Maar liefst 88 procent van de ouderen is bereid om een ander te helpen. Ingrid Rep, directeur KBO-PCOB: "De wil om elkaar te helpen is er dus absoluut maar we weten dat er grenzen zijn aan dat wat mensen kunnen. Ook het aantal mantelzorgers neemt af."

Het valt op dat de bereidheid tot mantelzorg afneemt als de relatie minder hecht is. Bijna twee derde van de mensen is bereid om iemand te helpen met aankleden of persoonlijke verzorging. Maar deze bereidheid is meestal beperkt tot de partner en (klein) kinderen. Voor ouders, broers en zussen of een goede vriend neemt de bereidheid al direct flink af.

Ook blijkt dat mensen niet goed voorbereid zijn op ouder worden. Mensen denken niet goed na over de toekomstige woonsituatie en niet over mogelijke zorg en ondersteuning. Terwijl als er kinderen op komst zijn, mensen zich heel goed voorbereiden. De meeste mensen verwachten dat de zorg beschikbaar is als ze de zorg nodig hebben.

Dat deze werkelijkheid anders gaat worden laat het ambtelijk rapport duidelijk zien. De Seniorencoalitie (ANBO, KBO-PCOB, Koepel Gepensioneerden, NOOM, SOMNL) vraagt zich ten eerste af of de voorgestelde bezuinigingen wel het gewenste effect zullen hebben.

De Seniorencoalitie maakt zich grote zorgen over de ouderen die de vaardigheden missen om de zorg zelf (of met familie en vrienden) te organiseren. De coalitie vreest dat zij tussen wal en schip vallen als de voorgestelde bezuinigingen in de zorg zomaar ingevoerd gaan worden.

Een ander voorstel is om te bezuinigen op dagbesteding en welzijn in plaats van hierin juist te investeren. Anneke Sipkens, directeur-bestuurder ANBO:

“We weten dat mensen zich fijner en gelukkiger voelen als ze dichtbij anderen wonen en er plekken zijn om elkaar laagdrempelig te ontmoeten. Dat vermindert de vraag naar formele zorg.”

De Seniorencolatie vindt dat de overheid tempo moet maken met het creëren van de goede randvoorwaarden voor goed ouder worden, zoals het bouwen van nieuwe woonvormen waar de onderlinge saamhorigheid van nature tot stand komt en door te investeren in activiteiten en ontmoetingen in de wijken.

Uit: 5 juli 2023 in Actueel, Algemeen, Zorg, welzijn en wonen / door Koepel Gepensioneerden

BUURTGEZINNEN
www.buurtgezinnen.nl

“Buurtgezinnen” is sinds 1,5 jaar actief in de BEL gemeente.
Zegsvrouw Heleen Zomers vertelt: “Ik koppel als coördinator gezinnen die het lastig hebben, aan een stabiel gezin in de buurt, een zogenaamd steungezin. De kinderen krijgen dan wat extra aandacht en liefde en de ouders worden ontlast. “



Jonge gezinnen worden in contact gebracht met actieve 55+ers.

Zomers: “ Zij vinden het fijn om eens per week of 2 weken een paar uurtjes de gezelligheid van een kind in huis te hebben.

Tegelijkertijd ontlasten ze hiermee de (overbelaste) ouders.”

Kunnen nog meer senioren zich aanmelden? Zomers: “ Zeker, we hebben altijd meer steungezinnen nodig!”.

Wie meer wil weten kan contact opnemen met Heleen Zomers, coördinator Buurtgezinnen, Blaricum, Eemnes en IJlaren. Tel. 06 5267 93 06.

GROEP VOOR NABESTAANDEN

Viore is er voor iedereen die leeft met kanker.



Als je je partner hebt verloren, door ziekte of door een andere oorzaak, kan het prettig zijn om in contact te komen met mensen die een vergelijkbare ervaring hebben. Zij snappen vaak beter waar je mee wordt geconfronteerd, en ze hebben al gauw aan een half woord genoeg.

Op donderdag 19 oktober start er bij Viore een nieuwe contactgroep voor nabestaanden. De groep is bedoeld voor mensen van wie de partner is overleden (niet langer dan ongeveer drie jaar geleden) en die graag in contact komen met anderen die dit ook hebben meegemaakt.



Zonder afspraak of verwijzing kunnen bezoekers dan terecht voor een luisterend oor en voor informatie over het uitgebreide aanbod aan activiteiten en lezingen. Bezoekers kunnen ook een (telefonische) afspraak maken voor individuele gesprekken over bijvoorbeeld levensvragen, omgaan met verlies, de impact op naasten en financiële en erfrechtelijke zaken. Zie voor meer informatie ook de website: www.viore.org.

Oosterengweg 44, 1212 CN Hilversum.
Tel. 035-6853532

TELEFOON !

Aut: Bep de Boer

Viore biedt acht bijeenkomsten aan, van 14.00 tot 16.00 uur, ongeveer eens in de twee weken. Tijdens deze bijeenkomsten worden er diverse activiteiten georganiseerd rondom het thema verlies en rouw. Zo wordt er gewandeld, gekookt en gepraat. Er komen verschillende thema's aan bod, zoals: afscheid – verdriet - hoe zorg ik goed voor mezelf - herinneren - hoe ga ik verder. Er zijn nog enkele plaatsen beschikbaar. Van tevoren houden we een kennismakingsgesprek.

Voor meer informatie of aanmelding kunt u mailen naar aanmelden@viore.org of bellen naar 035-6834620. De kosten voor deelname aan de acht bijeenkomsten bedragen in totaal € 48,-.

Bij Viore staan de deuren aan de Oosterengweg 44 open op alle werkdagen tussen 10.00 en 16.00 uur.

Net dat ik in de keuken bezig ben en met natte handen sta, gaat de telefoon. Ik haast me, want steeds als er gebeld wordt, wordt er na drie keer bellen weer neergelegd.

Dus ren ik naar de telefoon en beland struikelend op de bank naast het toestel. Ik meld me en een hele vrolijke dames stem roept lachend: "Moest je van ver komen?"

Hijgend zeg ik ja en vraag me even af van wie die stem is. En dan meldt de dame zich met: "Goeie morgen, met Nelleke, ik zou je nog even terug bellen

voor onze afspraak". Nou ken ik veel vrouwen, maar geen daarvan heet Nelleke. Tenminste, zover ik weet. "Afspraak?"



zeg ik, “heb ik een afspraak? Met welleke Nelleke dan?” Ondertussen breek ik me de hersens en pak mijn agenda er bij. Ben ik dan werkelijk iets vergeten? “Nou ja”, hoor ik aan de andere kant van de lijn, “jij bent toch Dikkie? “. “Dikkie? “zeg ik, “ik ben Bepie”.

Het blijft even stil aan de lijn en ik hoor haar in wat paperassen rommelen. Dan klinkt er een lachbui en hoor ik zeggen: “Neem me niet kwalijk hoor, ik heb de cijfers van het telefoonnummer dat ik moet terugbellen verkeerd gekozen”. Er wordt nog een keer hevig gelachen en dan hoor ik tuut, tuut, tuut. Ik leg de hoorn op het toestel en blijf even zitten. Zo, dus ik heb gelukkig niets vergeten. Door zo’n stom telefoongesprek raak je helemaal de draad kwijt. Ik loop naar de keuken terug en wéér gaat de telefoon. Ik dacht hem nog maar even te laten bellen maar ik loop toch

maar weer terug. Ik meld me en krijg nu iemand aan de telefoon die ik wél ken. Geen Nelleke maar wel iemand waar ik echt een afspraak mee had.

POLITIE IN 1921

De redactie van Basblad vindt nog wel eens iets in de oude archieven. Speciaal voor wie zich wel eens ergert aan het verkeer van tegenwoordig presenteren wij graag een kleine vondst van honderd jaar geleden.

Omdat het wel erg druk werd op de wegen door het dorp en ook omdat er steeds meer ongelukken werden gemeld, ging de politie in de maand augustus scherp opletten op rijwielen, motoren en auto’s.



WORKSHOP ZINVOL LEVEN

Wat maakt jouw leven zinvol? Of zoek je juist naar meer zingeving in je leven? En wat is eigenlijk De Zin van Het Leven? Als dit soort vragen je bezig houdt, geef je dan op voor de nieuwe Workshop Zinvol Leven bij **CAMALARAH** in Laren.

De Workshop kost € 45,= en bestaat uit 3 bijeenkomsten: 17 oktober, 7 en 28 november, steeds op dinsdagmiddag van 15.30 tot 17.00. Geleide meditaties, uitwisseling van inzichten, ervaringen en gedachten.



www.camalarah.nl
Centrum voor Spirituele Ontwikkeling
telefonisch opgeven bij
Carla Hamburger, Meditatieleraar
035 538 05 51

Ze gingen onderzoeken of alle verkeersdeelnemers wel voldeden aan de eisen der wet.

Zo werd er in de tweede week van augustus proces verbaal opgemaakt tegen een bestuurder van een motorrijtuig.

Zijn voertuig was niet voorzien van de voorgeschreven twee remmen. Hij mocht ook niet meer verder rijden en moest eerst naar een garage om de remmen te laten aanbrengen. Daarna moest hij ze tonen aan op het politiebureau.

Een andere verkeersdeelnemer met een auto reed pardoes tweemaal over een fietspad. Door de rijkspolitie die dit had gezien, werd hij geverbaliseerd. Ook haalde de rijkspolitie een motorrijder van de weg die in het donker zonder verlichting reed. Dat ging hem veel geld kosten.

Ook ging de chauffeur van een personen auto op de bon omdat hij zijn rijbewijs niet kon tonen. De man, die woonachtig was in Blaricum, moest de auto laten zien en werd naar huis gestuurd om zijn rijbewijs te halen en te laten tonen op het politiebureau. Daarna zou hij de contactsleutel weer in ontvangst kunnen nemen.

Door de politie werden nog eens vier personen betrapt bij het zich bevinden op verboden grond.

Zij beweerden dan wel toestemming van de eigenaar te hebben, maar toch werden zij bekeurd voor deze overtreding wegens artikel 461 van het

wetboek van strafrecht, voor het lopen op verboden grond.

Bron: Het Larensch Nieuwsblad aug. 1921.

FITHEIDSTEST



65-85 jaar

Op 24, 25, 26 en 27 oktober 2023 organiseert BEL Sportief en Gezond in samenwerking met de gemeente kosteloos fitheidstesten voor senioren in de leeftijd van 65 – 85 jaar. Dit met als doel om u inzicht te bieden in hun fitheid en de beweegmogelijkheden binnen de gemeente middels een activiteitengids te verkennen. Aanmelden kan via www.maxvitaal.nl.

Daarnaast zijn wij vanuit BEL Sportief en Gezond zijn wij op zoek naar vrijwilligers die het leuk vinden om ons een of meerdere dagen te ondersteunen bij het afnemen van deze fittesten. Er zijn diverse onderdelen (balans, kracht, uithoudingsvermogen en lenigheid) die worden getest bij iedereen die zich aanmeldt voor de fitheidstest. Dit alles zal

uiteraard met instructie gaan vanuit de buurtsportcoaches.

Tijdens de dag wordt er gezorgd voor koffie/thee, lunch en is er een bedankje voor elke vrijwilliger.

Wanneer u twijfelt of vragen heeft dan verneem ik dat graag. Dan kunnen we samen kijken of dit passend is voor u.

Wij kijken erg uit naar u komst!

U kunt contact opnemen met maureen@belsportiefengezond.nl

Leefstijlpunt Sport & Bewegen

Het leefstijlpunt Sport & Bewegen is voor alle inwoners van de BEL gemeenten om hun vragen te stellen en/of adviezen te krijgen over sport, bewegen en gezonde leefstijl. Dit hadden we al maandelijks in het Huis van Eemnes en het Brinkhuis in Laren, maar sinds 2023 zijn we ook maandelijks in de Malbak in Blaricum te vinden. Samen verbinden we hulpvraag en behoefte zodat iedereen die wil kan sporten en/of bewegen.

Naast onze eigen spreekuren maken wij ook deel uit van het kernteam rondom het leefstijlpunt. Hier zijn wij een belangrijke schakel voor het stukje sport, bewegen en gezonde leefstijl. Fysiek aanwezig op de volgende momenten.

Bereikbaar via samoa@belsportiefengezond.nl en enzio@belsportiefengezond.nl

- In alle even weken op dinsdagen en vrijdagen
- Dinsdag 10:15-11:15 uur @ Malbak - Samoa
- Dinsdag 14:30-15:30 uur @ Huis van Eemnes - Samoa
- Vrijdag 11:00-12:00 uur @ Brinkhuis – Enzo

Wandelgroep

Heerlijk wandelen op de vrijdagochtend in de Blaricum, Eemnes en Laren.

Lijkt u het leuk om zich aan te sluiten bij een enthousiaste groep wandelaars en houdt u ervan om nieuwe sociale contacten op te doen?

Vrijdag 8 september begint het wandelseizoen 23-24.

Iedere vrijdag wordt er gewandeld vanaf een locatie in de BEL-gemeenten, u heeft keuze uit drie afstanden, namelijk de 3km, de 5km en de 7km. Alle afstanden starten om 09:30 uur op de door ons doorgegeven locatie.

Wandel gerust een keer mee om te ervaren of het bij u past. Deelname is geheel kosteloos en vrijblijvend.

Wilt u meer informatie of wilt u zich graag aanmelden, stuur dan een mail naar Enzio@belsportiefengezond.nl

ZIELSGELUKKIG



Een oester uit het Hollands Nauw, kwam bij de dokter, met zijn vrouw. Mijn man, zo sprak zijn echtgenote, mijn man is altijd zo gesloten.

Hij is heel lief hoor, daar niet van, maar 'k heb er zo weinig aan. Hij sluit zich op in zijn twee schelpen en zegt: "Ik kan het ook niet helpen, het is nu eenmaal mijn natuur. "

Dat kan wel zijn, maar op den duur dan wordt het saai, dat hele stille. “Och dokter, ik zou dolgraag willen dat u eens ernstig met hem sprak, en hem voorzichtig openbrak.”

De dokter fronste lang zijn voorhoofd en zei: “Dat lijkt mij ongeoorloofd, maar vindt meneer het een probleem als ik een röntgenfoto neem?” De oester zweeg in alle talen. De dokter ging zijn toestel halen.

“Wie zwijgt stemt toe, dus komt u maar. Het is in één minuutje klaar. Ziezo de foto is genomen. Als u er even bij wilt komen... Wat zie ik daar? Och lieve help, u hebt een parel in uw schelp! Geen kleintje, nee, een hele grote! Dus daarom bent u zo gesloten. U denkt gewoon de hele tijd: straks raak ik nog mijn parel kwijt.”

Dat had de dokter goed gesnopen. Héél langzaam ging de oester open. Heel zacht ontsloot hij zich en zie: daar lag de mooiste parel die er ooit op aarde is gevonden. Een onvoorstelbaar grote, ronde.

Zijn vrouw was zichtbaar aangedaan en liet een zilte oestertraan. Ze riep, van vreugde buiten zinnen: “Je bent zo mooi, zo mooi van binnen!”

De oester zuchtte zachtjes: “Schat, ‘k wist niet dat ik het in mij had.” Hij nam haar teder in zijn schelpen en zei: “Ik kon het echt niet helpen. Ik wilde wel, maar ‘t ging niet, heus...”

De dokter snoot ontroerd zijn neus. Hij zei: “Ik raad u aan, heer oester: ga door met opengaan en koester met zorg en

niet door angst geplaagd, de parel die u in zich draagt.”

Bron: Bette Westera, “de Zingende Zaagvis”

Van: Ingrid van Moorsel op Facebook

WOONVISIES EN INSpraak

In de politiek komt soms het zuur na het zoet. Voor de raadsverkiezingen begin vorig jaar ging het veel om inspraak en participatie.

Anderhalf jaar later wilden de gemeenten Laren en Blaricum, ondanks verzoek van het Basbel-bestuur, geen inspraak verlenen op de Woonvisie. Ons bestuur heeft daartegen bezwaar gemaakt en de twee gemeenten gevraagd om bij de herziening van de Woonvisie komend jaar alsnog iedereen de gelegenheid te bieden om een reactie te geven.



De gemeente Eemnes heeft al wél gehoor gegeven aan het verzoek van BasBEL en een concept-woonvisie ter inzage gelegd. Iedereen kan daarop zijn of haar zienswijze geven. Het is goed om van die mogelijkheid gebruik te maken. De ontwerp-woonvisie is te vinden op www.eemnes.nl/woonvisie.

Een reactie kunt u eenvoudig sturen per brief aan het Gemeentebestuur Eemnes (Postbus 71, 3755 ZH Eemnes) of met een mailbericht aan Woonvisie@belcombinatie.nl.

De eerste indruk van de Woonwerkgroep van BasBEL is dat de visie goede uitgangspunten bevat ('woningen voor iedereen'), maar dat aan de uitwerking nog veel ontbreekt. Zeker voor senioren.

Makkelijk wordt gezegd dat die weinig 'verhuisgeneigd' zijn. Maar er staat niet bij dat er ook nauwelijks alternatieven zijn. 90% van de woningen in Eemnes is een eengezinswoning. Zelfs de nieuwbouw is dat nog voor het overgrote deel. Vanwege de toenemende vergrijzing zijn zouden veel meer aangepaste woonvormen voor senioren nodig zijn, mede om de druk op de zorg niet te snel te laten toenemen.

Waar Eemnes juist een goede mogelijkheid er voor heeft, en bewoners daar in de enquête massaal om vroegen, laat de gemeente na om seniorenwoningen te bouwen in het dorpshart, dichtbij winkels en andere voorzieningen.

De Woonvisie toont ook weinig inspiratie. Mooie woorden over de relatie met zorg worden niet uitgewerkt in een aangepast woningbouwprogramma. Er komt ook geen verhuiscoach voor mensen in een koopwoning. En nergens staat iets over het bevordering van de gewenste doorstroming met extra punten voor woningzoekenden die een grote woning achterlaten.

Alle reden kortom om de gemeente een briefje of mailtje te sturen hoe het misschien beter kan. Als u daar hulp bij zou willen hebben, of bijvoorbeeld eerst nog wat meer informatie, kunt u contact opnemen met de Woonwerkgroep, via secretaris Ellen (06- 4151 9803 of secretaris@basbel.nl) .



	Groente & Fruit Kant & Klaar Maaltijden Salades, Soepen Losse Thee, Schulp Sappen Fruit Cadeau Kisten Laarderweg 24B, Eemnes, 035-5386257
---	--

FILIPPINE

In witte vakjes met gelijke cijfers staan dezelfde letters. De oplossing is het verticale woord in de grijze vakjes.



- | | | | |
|---|--|----|-------------------|
| 1 | verboden vorm visserij | 9 | lid bestuur |
| 2 | bijeenkomst | 10 | deel van het jaar |
| 3 | theater | 11 | marktplaats |
| 4 | plezier in de winter | 12 | alles overwegend |
| 5 | man of vrouw met veel gezag | | |
| 6 | eigentijdse aula voor crematie of
uitvaart | | |
| 7 | wortel uit getal tussen 2100 en 2200 | | |
| 8 | straat met villa's, winkels en café-
restaurant | | |

		1	3	4	1		7	16		4	26	18	6	
	2		13	5	21		2		5	7	8	21		
3	18	4		16	13		22	4	17					
			4		16		5	13	6					
	5		3	4	4		21		3	7	26	18	6	
6	4	15		26			7	2	16	18	14	7	16	
7		13	16		8				5	6	7	21		
		8	6	24	5		8	1		4	8			
9			8		7		21	25		13	16	6		5
10	18	13	5	15	16		25		4	8	2			
	11	17		5	25		16	6	13		5	13	7	8
	12	3	13	1	22			26	18	24	14	3	2	

Onder de inzenders van de goede oplossing wordt een boekenbon van € 20,00 verloot. De oplossing van de vorige keer was 'vrijwilligers'; de boekenbon ging naar Ineke Zoon.

Stuur uw nieuwe oplossing aan: Redactie BasBLAD, Patrijzenhof 80, 3755 ET Eemnes, of per mail: redactie@basblad.nl.

ACTIVITEITENKALENDER,

Selectie van interessante activiteiten van BasBEL en andere organisaties.
 Correcties of aanvullingen? Graag naar secretaris@basbel.nl
 Vervoer nodig? Bel voor vrijwillige chauffeurs: 035-5316079 of 06-41519803

Deel A: Wekelijks te doen in Blaricum (B), Eemnes (E) en Laren (L)

Dag Tijd Wat Waar

ma-vr	10.00- 12.00	PC Helpdesk voor senioren, ook Apple	Brinkhuis	L
ma	10.00- 12.00	Spelletjes-ochtend, 035-5262902	Malbak	B
ma	10.00- 13.00	Gemeentelijk Leefstijlpunt BEL; 06-25335939	Brinkhuis	L
ma	13.00- 17.00	Gratis Biljarten	Huis Eemnes	
ma-za	12.00- 15.00	Mogelijkheid lunchen in tent voor Brinkhuis, 035-7513991	Brinkhuis,	L
ma-vr	14.30- 16.00	Film; zo mogelijk tevoren reserveren op Hartvanlaren.nl;	Brinkhuis,	L
ma	10.00- 16.00	Dagje Blaercom, 06-31995656	Blaercom	
ma	11.00- 12.15	Fitwalk met Cor, vanaf 't Bluk, Zuiderheide 2, 06-10506983	't Bluk,	L
ma	12.45- 14.00	Zwemmen senioren; water is 30 graden, 035-5314964	Biezem,	L
ma	13.00- 14.00	Sport voor Vrouwen, Eliza Bozoglanian, 06-81778111	Schering,	L
ma	13.00- 14.15	Fitwalk met Cor, vanaf 't Bluk, Zuiderheide 2, 06-10506983	't Bluk,	L
ma	13.00- 16.00	Keramiek, Sabine Kuperus, 035-5262902	Malbak,	B
ma	13.00- 16.00	Biljarten senioren, 053-5311887	Huis Eemnes	
ma	14.00- 16.00	Koffiemiddag, Sabine Kuperus, 035-5262902	Malbak,	B
ma	17.30- 18.30	Marian Roskamp kookt verse maaltijd, € 10,50; 06-2727226	Bongerd,	E
di	09.15- 11.15	Naailles, Ingrid Hogebrug, 035-5263583	Malbak,	B
di	10.00- 12.00	Koersbal, 053-5311887	Huis Eemnes	
di	10.00- 12.00	Blaer-Kom koffie drinken	Blaercom,	B
di	10.00- 12.00	Handwerkochtenden, 035- 526 2902,	Malbak,	B
di	10.00- 15.30	De Ontmoeting, dagbesteding, Tosca de Jong, 06-5409026	Huis Eemnes	
di	10.30- 12.00	Koffiedrinken en wandelen bij Viore; Oostereng 44, H'sum	Zkhs H'sum	
di	12.30- 13.30	Inloopspreekuur Sociaal Wijkteam Blaricum, 035-7504138	Blaercom,	B
di	13.00- 14.00	Inloopspreekuur Wijkteam Laren, 035-3034627	Raadhuis,	L
di	13.00- 15.30	Schilderskring, Marijke Kaarsgaren, 035-5311253	Brinkhuis,	L
di	13.30- 14.30	60+ in beweging, 035-526 2902	Malbak,	B
di	13.30- 16.00	Blaer-Kom handwerken!	Blaercom,	B
di	14.00- 15.30	Blaer-Kom Koersballen	Blaercom,	B
di	14.00- 17.00	Gemeentelijk leefstijlpunt BEL; 06-25335939	Huis Eemnes	
di	16.00- 17.00	Inloopspreekuur Wijkteam Eemnes, 06-36313865	Huis Eemnes	
di	19.30- 22.30	Klaverjasclub Laren, Eemnesserweg 15a, 035-6231100	Schering,	L
wo	10.00- 11.00	Formulieren-inloopspreekuur Humanitas (bijv. DiGiD)	Malbak,	B
wo	10.00- 16.00	'Dagje Blaercom', Lissy Pelikaan, 06 3199 5656	Blaercom,	B
wo	10.00-12.00	Brei- en Haak-inloop	Malbak,	B
wo	13.30- 15.00	Inloopspreekuur Vrijwilligers	Huis Eemnes	
wo	14.00- 17.00	Bieblab: kennismaken met de toekomst	Huis Eemnes	
wo	17.30- 18.30	Marian Roskamp; verse maaltijd, € 10,50; 06-2727226	Bongerd,	E
do	09.00- 12.00	Gemeentelijk Leefstijlpunt BEL; 06-25335939	Malbak,	B
do	10.00- 11.30	Blaercom-Kom Koffie Drinken	Blaercom,	B
do	10.00- 11.30	Seniorweb. Voor alle vragen over computer, tablet en mobiel	Huis Eemnes	
do	10.00- 12.00	Koffieochtend De Malbak, 06-13498334	Malbak,	B
do	10.00- 11.30	Koffieochtend met lekkers, 06-82848005	Brinkhuis,	L
do	10.00- 12.00	Brei en Haakcafé, Nelly Bleijenbergh, 06-30388296	Brinkhuis,	L

do	10.00- 12.00	Koersballen Senioren, 06 1349 8334	Malbak,	B
do	10.30- 12.00	Taalcafé anderstaligen, Afke Nijhof, 06-5737 0520	Schering,	L
do	12.45- 14.30	Zwemmen voor senioren; water is 30°C; 035- 5314964	Biezem,	L
do	13.00- 15.00	Viore: moment voor mantelzorgers, Oosterengweg 44	H'sum	
do	13.30- 16.00	Bridgen en klaverjassen, Eemnes, Raadhuislaan 80A	Raadvsvore,	E
do	14.00- 16.00	Koersbal, Paul Molenkamp, 035-5314383	Blaercom,	B
do	14.00- 16.00	Formulieren-inloopspreekuur Humanitas (oa: DiGiD)	Brinkhuis,	L
do	14.00- 17.00	Textielatelier KnipOog, Annemieke Lute, 035-7504164	Schoter,	E
do	16.00- 17.00	Inloopspreekuur Sociaal Wijkteam Eemnes	Huis Eemnes	
do	19.30- 22.00	Modelspoorclub (MSC), Vincent v.d. Linden, 06-55135749	Malbak,	B
vr	10.00- 11.30	Taalcafé: Nederlands leren of anderen daarmee helpen	Huis Eemnes	
vr	10.00- 12.00	Jeu de Boules (buiten) en Bowls (binnen); 035-5311887	Huis Eemnes	
vr	10.00- 12.00	Geef en neemtafel, Afke Nijhof, 06 - 57370520	Brinkhuis,	L
vr	10.00- 12.00	Formulieren-inloopspreekuur Humanitas (oa. DiGiD)	Huis Eemnes	
vr	15.00- 16.30	E-books en apps spreekuur Bibliotheek; 035 - 5311887	Huis Eemnes	
vr	17.30- 18.30	Marian Roskamp kookt verse maaltijd, € 10,50; 06-2727226	Bongerd,	E
vr	20.00- 23.00	Linedance, Els Vos, 035-5262902	Malbak,	B
zo	11.00- 12.30	Koffieconcert Papagenohuis Laren; € 12,50	Papageno,	L

Deel B: Verder te doen per maand

September 2023

za 16	10.00- 12.00	Talen-inloopdag: start cursussen Volksuniversiteit	Brinkhuis	L
za 16	10.00- 12.30	Repaircafé Eemnes, Wakkerendijk 60	De Schoter	E
zo 17	15.00- 16.30	Help Oekraïne: Literaire middag met Adriaan van Dis	Brinkhuis	L
di 19	14.00- 15.30	Film Sammy van Steven Spielberg	Brinkhuis	L
do 21	10.00- 11.45	Themacafé: Anesthesie, wat en hoe?	Huis Eemnes	
do 21	16.00- 19.30	Blaer-Kom Film Kijken & Dineren	Blaercom	B
do 21	20.00- 21.45	Van Bommel Jazz kwartet	Brinkhuis	L
do 21	20.00- 22.00	Rondje Cultuur	Huis Eemnes	
vr 22	20.00- 21.45	Keep an Eye; Muziekvoorstelling I Cucchiari; € 5,00	Rosa Spier	L
za 23	10.30- 13.00	Wandeling Leo's Laren	Brinkhuis	L
zo 24	15.00- 16.45	Anne Wil Blankers vertelt; € 24,00	Rosa Spier	L
wo 27	19.30- 21.30	Italiaanse film Pietro en Bruno	Brinkhuis	L
do 28	16.00- 17.15	Blaer-Kom Cultuur Snuiven	Blaercom	B
do 28	19.30- 21.15	Film: De Veroordeling	Huis Eemnes	
vr 29	16.00- 17.00	Debat over Toekomst van de Zorg	Brinkhuis	L
za 30	20.15- 22.00	Muziekvoorstelling: O'Dreams Dublin	Huis Eemnes	

Oktober 2023

zo 1	15.00- 16.45	Tineke de Nooij presenteert 'Two of a Kind'; € 24,00	Rosa Spier	L
zo 1	15.00- 17.00	Muziekcafé met Leo Koster Band	Huis Eemnes	
di 3	10.30- 11.30	Kennismakingsbijeenkomst cursus Levensverhaal schrijven	Brinkhuis	L
di 3	14.00- 16.00	Seniorenbingo, € 3,00	Huis Eemnes	
di 3	20.00- 21.45	Scharrelconcert, oa. met Bram Rutten en Veronique Hofman	Brinkhuis	L
do 5	12.15-15.30	Blaer-Kom lunchen en Filmkijken	Blaercom	B
do 5	14.00- 15.30	Workshop e-mailen	Huis Eemnes	
vr 6	10.00- 11.00	Muziek op de koffie: TV Tunes	Brinkhuis	L
vr 6	17.30- 19.30	Vega-editie van Schuif-aan-maaltijd	Huis Eemnes	
za 7	10.00- 12.30	Repaircafé Blaricum	Malbak	B
za 7	14.30- 16.00	Deo et Arti speelt voor BasBEL	Hasselbak	E

zo 8 15.00- 16.45 Bernardini Strijkstrio; € 24,00
do 12 13.00- 16.00 Herfststampot BasBEL
za 14 10.00- 12.30 Repaircafé Laren, Smeekweg 104
za 14 20.30- 22.15 Disco Polder Party: 70's, 80's, 90's; € 15,00
zo 15 15.00- 16.45 Therese Steinmetz 90 jaar; € 17,50
zo 15 15.30- 17.15 Jamsessie met Paul Poulissen
di 17 15.30- 17.00 Workshop Zinvol Leven I (zie Basblad) 035-5380551
wo 18 19.30- 21.30 Volksuniversiteit: Van Gogh en avant-garde aan de Seine
do 19 10.00- 11.45 Themacafé: Passend lezen
do 19 16.00- 19.30 Blaer-Kom Film Kijken & Dineren
do 19 20.00- 22.00 Rondje Cultuur
vr 20 14.30- 16.30 Lezingen over The Big Five; Irving Berlin
za 21 10.00- 12.30 Repaircafé Eemnes, Wakkerendijk 60
wo 25 14.00- 16.30 Informatie-middag Mobiliteit van BasBEL
do 26 16.00- 17.15 Blaer-Kom Cultuur snuiven
vr 27 20.15- 22.00 Cabaret: Vier keer leuk!
zo 29 15.00- 17.00 Tour de Chant: the Story of Simon & Garfunkel

Rosa Spier L
Lage Vuursche
Ons Genoegen L
Huis Eemnes
Rosa Spier L
Huis Eemnes
Camalarah, L
Brinkhuis L
Huis Eemnes
Blaercom B
Huis Eemnes
Brinkhuis L
De Schoter E
Bongerd E
Blaercom B
Huis Eemnes
Rosa Spier L

November 2023

wo 1 20.00- 21.45 Bariton Maarten Koningsberger; € 24,00
do 2 12.15- 15.30 Blaer-Kom lunchen en Filmkijken
do 2 20.15- 22.00 Vive La Chanson: Britta Maria, € 18,50
vr 3 17.30- 19.30 Schuif aan! Eemnes kookt. € 15,00
za 4 10.00- 12.30 Repaircafé Blaricum
za 4 10.15- 12.30 Rouwcafé Versa Welzijn
zo 5 15.00- 17.00 Muziekcafé: May & June
di 7 10.30- 12.00 Reisdia's Steven Oudhuizen
di 7 15.30- 17.00 Workshop Zinvol Leven II (zie bladzijde 23) 035-5380551
do 9 20.00- 21.30 Cabaret Schuringa en Van der Nat
vr 10 10.00- 11.00 Muziek op de koffie: Film Tunes
za 11 10.00- 12.30 Repaircafé Laren, Smeekweg 104
za 11 20.15- 22.00 Theatervoorstelling: Henri
zo 12 15.00- 16.30 Literaire talkshow van Bart Gielen; € 17,50
ma 13 10.30- 12.00 Themacafé Genealogie
di 14 14.00- 16.00 Open dag Afscheidshuis Elly Kramer (zie bladzijde 19)
do 16 16.00- 19.30 Blaer-Kom Film Kijken & Dineren
za 18 10.00- 12.30 Repaircafé Eemnes, Wakkerendijk 60
za 18 20.00- 21.45 Concert met 'Vocal Group Brightvoiz'
di 21 14.00- 16.00 Volksuniversiteit: Kunstenaarsdorpen in Nederland
do 23 14.00- 16.30 Informatiebijeenkomst Digitale drempel (zie BasBlad sept.)
do 23 16.00- 17.15 Blaer-Kom Cultuur snuiven
vr 24 20.15- 22.00 Tribute to the Everly Brothers
zo 26 15.00- 17.00 Tour de Chant: Matinee met 'Annie M.G.'
di 28 15.30- 17.00 Workshop Zinvol Leven III (zie Basblad) 035-5380551 C
do 30 19.30- 21.15 Film: A man called Otto

Rosa Spier L
Blaercom B
Brinkhuis L
Huis Eemnes
Malbak B
Brinkhuis L
Huis Eemnes
Joh. hove L
Camalarah L
Brinkhuis L
Brinkhuis L
Ons Genoegen L
Huis Eemnes
Rosa Spier L
Brinkhuis L
Laarderweg E
Blaercom B
De Schoter E
Huis Eemnes
Brinkhuis L
Joh. Hove L
Blaercom B
Huis Eemnes
Rosa Spier L
amalarah L
Huis Eemnes

HARTIGE SNIJBIETTAART

Hoofdgerecht voor 4 personen

Ingrediënten

1 bos snijbiet
250 gram bladerdeeg
500 ml melk
3 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas

zeezout
vers gemalen peper,
nootmuskaat
100 gram boter,
1 teentje knoflook
2 eetlepels bloem
2 eetlepels room.



Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 220 graden (stand 7).

Rol het deeg uit op een met bloem bestoven oppervlak.

Draai het deeg om en leg het in een bakvorm (28 cm), prik er met een vork gaatjes in. Bedek het deeg met bakpapier en zet het deeg 10 minuten in de oven.

Was de bladeren van de snijbiet en hak ze in grove stukken.

Laat in een stevige pan 50 gram boter smelten en smoor de bladeren 5 minuten met het deksel op de pan. Smelt in een steelpan de rest van de boter en doe er de bloem bij, laat dit mengsel al roerend enkele minuten koken. Voeg de melk toe en laat inkoken tot een dikke saus. Neem de pan van het vuur. Voeg room, kaas en groenten toe en breng alles op smaak met zout, peper en nootmuskaat.

Vul de taart met dit mengsel en zet circa 20 minuten in de oven. Om een goudbruin randje te krijgen, bestrijkt u de bovenkant van de taart met melk of eigeel.

100 gram snijbiet bevat al 29% van de referentie-inname voor ijzer, dit is twee keer zo veel als in spinazie. (Referentie inname is wat een mens gemiddeld per dag nodig heeft). IJzer is onder andere belangrijk voor het transport van zuurstof door je lichaam. Snijbiet bevat ook een ruime hoeveelheid vitamine C. Dit is handig, want vitamine C helpt bij de opname van ijzer in je bloed.

MARIAN KOOKT VOOR U (advertentie)

Als professionele dieet-kok met 40 jaar ervaring in de ouderen zorg, kook ik op maandag, woensdag en vrijdag een verse maaltijd.

De maaltijden worden geserveerd in de Bongerd, Jkh.Röellaan15 in Eemnes tussen 17.30 en 18.30 uur. Reserveren is niet nodig! De maaltijd bestaat uit een hoofd- en bijgerecht en dessert, voor € 10.50.

Verder kan ook een vers gekookte warme maaltijd bijt u thuis bezorgd worden.

Dit kost € 1.00 extra, binnen Eemnes, buiten Eemnes € 2.00.

Vragen bel mij: 06 1272 7226.

Zaalverhuur

De ruimte is te huur voor: (verjaardag) feesten, vergaderingen, cursus, condoleance, clubs. De capaciteit is max. 55 personen. Voor beschikbaarheid, en over informatie en prijzen bel mij.

Catering

Voor al uw feesten, partijen en andere gelegen heden, is catering mogelijk. Van een kopje koffie tot hele buffetten in de Bongerd of thuis bezorgd. De prijs is op aanvraag. Bijvoorbeeld: luxe hapjes, broodjes, high tea, gebak en buffetten koud en warm.





LID WORDEN VAN DE BASBEL?

(voor 50+-ers in Blaricum, Eemnes en Laren)

Waarom?

- Contacten en gezelligheid (koffieochtenden, busreizen, kleine uitjes, kerstdiner)
- Ledenvoordeel (gratis belastingsaangifte, korting ziektekostenverzekering, ondersteuning bij WMO-gesprek, enz.)
- Belangenbehartiging van senioren in de BEL (bijv. bij gemeente en woningbouwvereniging)
- Informatie (tweemaandelijks BasBLAD, website, lezingen, activiteitenkalender)

Hoe?

1 Door het **formulier** aan ommezijde in te vullen en op te sturen of in te leveren bij:

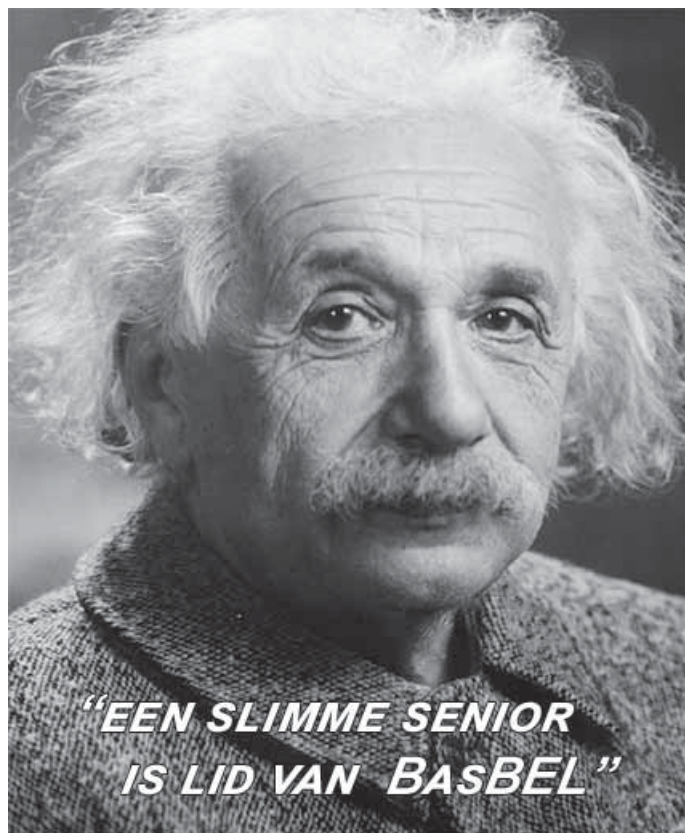
Ledenadministratie BasBEL,
Meentweg 29, 3755 PA Eemnes,
of bij:
Secretaris BasBEL,
Patrijzenhof 80, 3755 ET
Eemnes

2 Of met een **mailtje** (met naam en telefoonnummer) aan:
secretaris@basbel.nl

3 Of met een **telefoontje** naar :
Ellen (035-5316079 of 06-41519803),
of naar Jan (06-15074933)

Duur?

Neen. € 25,00 per jaar, en partner op zelfde adres € 15,00.



Wie zich na 1 juli aanmeldt betaalt € 12,50 (of 7,50 voor een partner).



INSCHRIJFFORMULIER BASBEL

Naam m/v:

Adres:

Plaats:

Email:

Geb. datum: Tel:

Ja, ik word lid van de BasBEL. De contributie is € 25,- per jaar; voor een partner op hetzelfde adres € 15,-.

Wie zich na 1 juli aanmeldt betaalt € 12,50 (of 7,50 voor een partner).

Het bedrag voor mij is daarom: €

Ik machtig de BasBEL de contributie af te schrijven van mijn bankrekening met IBAN-nr. (zie uw pinpas):

NL

Ik vind het wel leuk af en toe enig vrijwilligerswerk te doen. ... ja / neen

Ik weet dat de BasBEL zich houdt aan de geldende privacyregels (AVG), en geef toestemming mijn gegevens op te nemen in het ledenbestand.

Datum:

Handtekening:

.....

.....

Formulier in te leveren of op te sturen naar:

Ledenadministratie BasBEL, Meentweg 29, 3755 PA Eemnes,

of: Secretaris BasBEL, Patrijzenhof 80, 3755 ET Eemnes (tel: 5316079)

HANDIGE ADRESSEN EN TELEFOONNUMMERS

Versa Welzijn BEL: Blaricum: 06 31995656
Laren en Eemnes: 5314514

WMO LOKET: Blaricum tel: 5266092, spreekuur: ma. 10 – 12.30 uur Eemnes tel: 7513344, inloopspreekuur: do. 9.30 – 12.30 uur, Laren: tel: 7513372 , inloopspreekuur: vr. 9.30 – 12.30 uur. Voor alle HBEL (Huizen/Blaricum/Eemnes/Laren) - cliënten: tel: 5281247, spreekuur op alle werkdagen 8.30 – 16.00 uur.

Huisartsenpost: 088-1309600

Tergooiziekenhuizen Blaricum EN Hilversum: 088 753-1753

Gezondheidscentrum de Driesten: Torenzicht 26 Eemnes; www.dedriesten.nl

Prikpost: in het Huis van Eemnes; di, wo, do: 8.00 - 9.00 uur

Algemeen Alarmnummer: 112

Politie: 0900-8844

OuderenOmbudsman: 0900-6080100 ma. t/m vr. tussen 9.00 en 17.00 u.

Dorpshuis de Blaercom, Schoolstraat 3, 1261 EV Blaricum, 035-5314383

Wijkcentrum de Malbak, Wetering 122, 1261 NK Blaricum, 035-5262902

Brinkhuis, Brink 29, 1251 KT Laren, 035-7513991

Schering & Inslag, Eemnesserweg 15a, 1251 NA Laren, 035-6231100

Johanneshove, Eemnesserweg 42, 1251 ND Laren, 035-5394200

De Schoter, Wakkerendijk 66a, 3755 DD Eemnes.

Huis van Eemnes, Noordersingel 4, 3755 EZ Eemnes, 035-5311887

Viore, voor iedereen die leeft met kanker , Oostereind 44, 1212 CN Hilversum, 035-6853532,(iedere werkdag open van 10.00 - 16.00 uur, info@viore.org)

Alliantie, spreekuur in De Bongerd (Jhr. Roëllaan 17, Eemnes), elke dinsdag van 10.00 tot 11.00 uur. De wooncoach is te bereiken via email: wooncoach@de-alliantie.nl

Stichting Vrienden van het Ouderenwerk Blaricum, Eemnes en Laren (steunt activiteiten die nog een financieel zetje nodig hebben) Aartseveen 32, 3755 VC Eemnes; 035-5389297 / 06-11284080 info@vriendenouderenwerk.nl ; website: www.vriendenouderenwerk.nl

FASv (Federatie Algemene Seniorenverenigingen), Florazoom 43, 2719 HS Zoetermeer, 0313-714916, www.fasv.nl ; info@fasv.nl



**EEN BEZOEK AAN MARJAN
HAIRSTYLING IS ONTSPANNEND
EN VERRASSEND.**

**ONZE ERVAREN KAPSTERS
HEBBEN ER PLEZIER IN OM U
BLIJ EN MOOI TE MAKEN.**

**BEL VOOR EEN AFSpraak OF
LOOP ZOMAAR EVEN BINNEN.**

**WIJ HEBBEN OOK EEN
PROFESSIONELE NAILSTUDIO.**

SCHOUTENBOSJE 2, LAREN

TEL: 035 – 5310686

MAIL: HAIRSTYLINGMARJAN@GMAIL.COM

