

je Meent het

Wijkblad Hilversumse Meent
Jaargang 45-09 / mei 2020

CATERAAR ANTOINE HERMANS
ZET SOEP OP DE STOEP: pagina 8

INTERVIEW MET IC-VERPLEEGKUNDIGE
HILAINE HORSTMAN: pagina 14

BLIJF IN BEWEGING ZEGT
SPORTCOACH ANOUCK: pagina 27

CONTROLEER STEEDS
DE ACTUELE AGENDA: www.hilversumsemeent.nl/agenda



Van de redactie: verwarrende, maar ook mooie tijden...

Dan bel je toch gewoon Mario? zei een kind dat het begrip 'virus' meteen koppelde aan een computervirus en dat was immers op te lossen?

Thuis blijven, thuis werken, je gezinsleden opeens de hele dag om je heen. Of niemand meer om je heen. Buiten zwaaien naar ouders die achter het raam staan. Kinderen, die niet begrijpen waarom ze oma en opa niet meer mogen knuffelen.

Op deze pagina stond altijd het maandoverzicht van de activiteiten, maar wanneer die weer opgepakt worden, is ongewis. In deze anderhalvemetermaatschappij is het puzzelen over wat er wel en niet is toegestaan: kan de wandelgroep weer opstarten als de deelnemers ver genoeg uit elkaar lopen of is er dan toch sprake van groepsvorming? Kunnen de ouderen weer jeu-de-boulen onder bepaalde condities? Wanneer mogen de jongeren weer wat meer? De roep om versoepeling wordt luider, maar wat is verstandig?

Intussen moeten we het met elkaar doen en uithouden. Buren helpen buren, vrijwilligers melden zich vanuit de hele wijk. Er lopen diverse hulptrajecten voor wijkbewoners, die door de coronamaatregelen thuis moeten en willen blijven, omdat 'buiten' als te gevaarlijk wordt beleefd. Meer daarover in dit wijkblad.

De mensen achter het Infopunt en Meentbewoners voor Meentbewoners hielden een telefoonronde onder ouderen die daar in het verleden met een hulpvraag kwamen alsmede onder de bezoekers van het Senioren Eetcafé.

Het blijkt dat veel ouderen kunnen terugvallen op buren, kinderen en vrienden. De onderlinge hulp en verantwoordelijkheid voor elkaar werkt dus prima. Wie nog wel een helpende hand kan gebruiken of behoefte heeft aan een praatje kan bellen naar 035-69 800 40. Spreek uw naam en telefoonnummer in en u wordt teruggebeld.

Sterkte gewenst in deze periode van gedwongen onthaasting!

De redactie

Inhoudsopgave

pag 2	Van de bestuurstafel...
pag	In memoriam oud-bestuurslid Everard Sonnenberg
pag 4	Even voorstellen: Rob de Graeve
Pag 5	Bericht over Albert Heijn
Pag 7	Opbouwwerker Julie Janssen
pag 8	Antoine Hermans: soep op de stoep
pag 11	Standvastigheid op de Kinderboerderij
Pag 13	Buurtcoördinator Ute Hoogeveen
pag 14	Interview IC-verpleegkundige Hilaine Horstman
pag 17	Jongerenwerker Christine Schenkel
Pag 18	In de groengordel: Kaukasische vleugelnootboom
pag 19	Een en al bedrijvigheid in de Meentwerf
Pag 21	Van de Voedselbank Prangende vragen aan de wijkagente
pag 23	Bericht van het Senioren Eetcafé
pag 25	Stand van zaken rond de AED
pag 27	Buurt sportcoach Anouck Dingemans: veel bewegen

Kopijsluiting 2020

Dinsdag 19 mei

Website:

www.hilversumsemeent.nl

Redactie

Barbara den Hartogh
06 11407537
Anja Hagen

Coverfoto

Herbert Kwak

Redactieadres

redactiewijkblad
@hilversumsemeent.nl

Vormgeving

Visual en View

Druk

Drukwerkdeal

Coördinator bezorging

Adrie Faas
035 69 124 37

Advertenties - aanlever specificaties

Full-colour - jpg: 3 MB, (CMYK en 240 dpi), PDF (CMYK en 240 dpi)

Afmetingen

Pagina	170x240	1/4 staand 1x € 14,50 / 10x € 145,00
Pagina aflopend	176x246	1/2 liggend 1x € 29,00 / 10x € 290,00
Pagina zetspiegel	155x223	1 pagina 1x € 58,00 / 10x € 580,00
Pagina halve liggend	155x108	Vraag & aanbod: tekst max. 40
Pagina kwart	75x108	woorden: 1x € 5,--

Tarieven



Houd 1,5 meter afstand
Alleen samen krijgen we corona onder controle

Wij gaan in gesprek **Wij waarschuwen** **Wij treden op**

De politie handhaaft voor de gezondheid van ons allemaal

Van de bestuurstafel...

Wij beleven een wonderlijke en bijzondere periode met elkaar in deze coronatijd. Dit heeft niemand ooit meegemaakt.

Opeens aan huis gebonden zijn als het gevoelsmatig medisch gezien niet noodzakelijk is. De voorschriften liegen er niet om: houd afstand!

Voor de ouderen onder ons krijgen de wijze raad om niet op bezoek te gaan of bezoek te ontvangen. Iedereen is kwetsbaar en moet afstand houden. De Kruisdam is dicht en dan lijkt het alsof alles stil ligt.

Ja, dat lijkt zo! Maar dan weet u niet dat er door veel bewoners in de Meent keihard gewerkt wordt om de contacten aan te houden.

Er komen fantastische initiatieven: Meentbewoners voor Meentbewoners worden gebeld met een hulpvraag of bieden zelf hulp aan bij mensen, waarvan zij denken dat hulp welkom is.

Vanuit het Jongeren Web wordt via "social media" contact gehouden met jongeren. Wel of niet naar school gaan is een terugkerend onderwerp of er worden voedselpakketten rondgebracht.





Er worden mondkapjes genaaid voor de gezondheidszorg. Vrijwilligers brengen soep rond bij mensen die aangemeld zijn door Meentbewoners voor Meentbewoners. Ook een luisterend oor aan de telefoon betekent veel. Dit is maar een greep uit al die activiteiten en dan is aandacht geven aan elkaar het belangrijkste!

Als dit wijkblad bij u op de mat ligt, is het onbekend of er Meentbewoners getroffen zijn door het coronavirus. Mocht dat zo zijn, dan leven wij van harte mee en laat weten als er hulp nodig is.

Als je al die activiteiten hoort en leest geeft dit een warm gevoel van solidariteit en omzien naar elkaar! Heel fijn en dank daarvoor!

Er heeft ook een bestuurswisseling plaatsgevonden: Ingrid van Oorschot (penningmeester en voorzitter van de commissie Zorg & Welzijn, heeft haar functie neergelegd. Bedankt Ingrid voor jouw werkzaamheden voor de SHM!

Inmiddels heeft Rob de Graeve zich aangemeld als bestuurslid. Hij zal ook het penningmeesterschap van de Stichting op zich nemen. Rob is woonachtig in de Meent.

U merkt wel: alles lijkt stil te liggen, maar achter de schermen gebeurt heel veel. Dank aan de vrijwilligers en houd contact met elkaar!

Puck Zijlstra, voorzitter SHM



In Memoriam Everard Sonnenberg

Op 28 maart overleed Everard Sonnenberg. Hij was in het verleden enkele jaren bestuurslid bij de Stichting Hilversumse Meent.

Als hoofd van de afdeling Volkshuisvesting bij de gemeente Hilversum wist hij hoe de hazen liepen binnen die wereld. Dat kwam goed van pas toen in de Meent werd nagedacht over een seniorenflat, nu

bekend als 'Meentzicht'. Dat hele project bleek uiteindelijk een taaie, moeizame weg, die mede dankzij zijn energieke en daadkrachtige inzet tot een goed einde werd gebracht.

Everard was een sterke persoonlijkheid, aimabel en realistisch. Een man om met een glimlach en waardering aan terug te denken.



Rob de Graeve
68 jaar
Woont vanaf 1974 op de
Varenmeent

Even voorstellen: Rob de Graeve, nieuw bestuurslid SHM

Wat zijn je taken binnen de SHM?

'Vanaf begin april 2020 beheer ik de portefeuilles Welzijn, Zorg en Financiën. Dat betekent in deze lastige tijd veel inlezen en het voeren van videogesprekken met collega's en belangenorganisaties.

Belangrijk uitgangspunt voor mij is dat veranderingen leiden tot verbeteringen en dat het belang van de bewoners van deze prachtige wijk voorop staat.'

Waarom denk je de juiste man op de juiste plek te zijn?

Vanwege de ervaringen die ik in mijn werkzame leven heb opgedaan. Dat begon in 1968 bij de Gemeentelijke Sociale dienst te Bussum. Daar had ik op een gegeven moment een leidinggevende functie.

Toen er sprake was van samenwerking met Muiden/Muiderberg en Naarden op het gebied van welzijn, zorg en participatie (ver voor de vorming van Gooise Meren) werd mij gevraagd deze projecten dusdanig vorm te geven dat er een geruisloze integratie kon plaatsvinden.

De afgelopen twee jaar heb ik een project uitgevoerd om mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt te begeleiden naar een zinvolle dagbesteding, vrijwilligerswerk of regulier betaald werk. Al doende kreeg ik ook veel contact met statushouders van Syrische afkomst en met instellingen die daarbij ondersteunen.

Het afgelopen jaar was ik participatiecoach voor Vluchtelingenwerk Nederland afdeling Hilversum, specifiek voor inwoners van de Hilversumse Meent. Verder begeleid ik statushouders, die als zelfstandig ondernemer aan de slag willen gaan.

Ten slotte heb ik een eigen adviesbureau en ben penningmeester van het Wijk Ontmoeting Centrum Bellefleur te Naarden.

Wat was je motivatie om aan de slag te gaan als bestuurslid van de Hilversumse Meent?

Ik stelde mijzelf de vraag waarom ik zoveel buiten de grenzen van de Meent doe, terwijl er daarbinnen wellicht ook voldoende te doen is.



Hallo Meentbewoners, we zijn gelukkig weer open!

De winkel is echt fantastisch geworden. Jammer dat er nog modules "uit" staan, zoals de grill, het schepvis, de schepnootjes en de koffiemachine.

En ook de beschikbaarheid van producten is nog niet 100%, maar het AH-hoofdkantoor heeft aangegeven dat er steeds alternatieven gezocht worden voor producten, die uit Oostenrijk, Italië, Frankrijk en Spanje komen. Zodra we straks de Corona-perikelen achter ons laten, kunnen we weer focussen op winkeltje spelen. Dan kunnen we pas echt zien hoe mooi onze AH geworden is.

Van het senioren uur, van 7.00 uur tot 8.00 uur, wordt door gemiddeld 20 klanten gebruik gemaakt. Zij hebben in dat uur alle tijd en aandacht en ervaren dit als zeer prettig.

Bij onze reguliere klantenstroom zien wij een grote verandering. Mensen willen minder graag naar de supermarkt, maar als ze er dan zijn, leggen ze veel meer boodschappen in hun kar. Dus de klantenaantallen zijn sterk afgenomen, maar de gemiddelde besteding is fors toegenomen.

En doordat de klanten in de winkel de maatregelen zeer serieus nemen en de anderhalve meter goed in acht nemen, voelt het als zeer rustig in de winkel. Ook de nieuwe zelfscan draagt hier zijn steentje in bij. Grote voordeel van dit alles is, dat er weer parkeerruimte over is op de parkeerplaats.

Heeft u nog op- of aanmerkingen over bijvoorbeeld het assortiment, schroom dan niet en laat het ons weten. Wellicht kunnen we dit voor u aanpassen.

Groeten van Gijs en zijn team



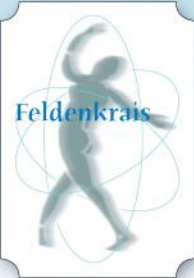
Been en Botjes

bewustzijnsfreak?
bij de handje? bofkont?
Leer jezelf kennen;
beweeg bewuster

Bewegingsmethodiek Feldenkrais

Docent:
iRene Groenendijk-Wanner
035 6914547
Krekelmeent 98,
Hilversum
Feldenkraispractitioner,
lid van de Nederlandse
Feldenkrais Vereniging

iRene@feldenkraischrisis.nl
www.feldenkraischrisis.nl



Feldenkrais

Feldenkrais,
brein in beweging;
een wereld van verschil



PEDICURE PRAKTIJK

— Eline Bokslag —

Neemt nieuwe klanten aan!

De praktijk is geopend op **Maandag en Dinsdag**
Van **9:00 uur tot 17:00 uur**
en **vrijdag van 9:00 uur tot 13:00 uur.**

Heeft u vragen of wilt u een afspraak maken kunt u bellen met:
Tel: 0644732060
Zeggemeent 1A 1218 BW Hilversumse Meent

CareSystems

Computer service

Het vertrouwde adres voor het oplossen van al uw computerproblemen binnen enkele dagen en vaak ter plaatse. Ook 's avonds!

Reparatie aan huis vanaf € 30,- per half uur.

In verband met het Coronavirus worden klussen aan huis tot een minimum beperkt en zal ik trachten problemen zo veel mogelijk op afstand op te lossen.

U kunt bij CareSystems terecht:
www.caresystems.nl

Mail: info@caresystems.nl
Mario Zijdel - 06 46 202 844

Yogacentrum Lotus

Vliegdenweg 6 . Bussum
T: 0645 154 838 . 035-6833871
E: mail@yogalotus.nl
www.yogalotus.nl



Een beetje meer
"verlichting" in je
leven....

Ga yoga doen!

Yoga vergroot je levenskunst

Julie Janssen, Versa Welzijn: 'Samen' is het nieuwe 'alleen'

Eigenlijk zou begin april de quarantaine bijna voorbij zijn, maar ineens zitten we pas weer op de helft, of misschien zelfs nog wel daarvoor. Het is een bizarre tijd die we nog nooit zo hebben meegemaakt.

Ik vind het interessant om te zien wat er nu met de samenleving gebeurt: een nieuwe tijdsgeschiedenis is aan het ontstaan waarin we 'zelfstandigheid' maar voortaan beter 'samenstandigheid' zouden kunnen noemen. En dat met 1,5m social distancing, dat is best knap!

Het lijkt wel alsof de hele wereld even stilstaat: alles is dicht, iedereen op pauze, afspraken gaan niet door. We ervaren nu pas alle gemakken, luxe en vrijheden die we eerst zo 'normaal' vonden, nu het ineens allemaal niet meer mag.

Kinderen, kleinkinderen, vrienden en familie op afstand, we moeten improviseren met de middelen die we hebben. En die improvisatie zorgt ook weer voor hele mooie, nieuwe perspectieven.

Ik zie vrijwilligers opstaan, boodschappenvervoer, honden-uitlaatservices, huiswerkbegeleiding op afstand, applaus, beeldbellen, pannensoep, luisterende oren, balkoningo, lieve knutselwerkjes van kinderen voor ouderen en nog zo veel meer. Mensen zijn nog niet eerder zo dicht bij elkaar geweest in tijden van isolatie.



De Meent is een ontzettend sociale wijk waarin al deze initiatieven haast zonder ondersteuning zijn opgezet. Als sociaal werker (ook ik werk met gepaste sociale afstand) ben ik daarom heel trots om te zien wat deze crisissituatie ook aan positiviteit teweeg brengt. In mijn werk streef ik naar sterke bewoners in sterke buurten en ik kan met zekerheid zeggen dat de Meent ijzersterk is.

Julie Janssen
opbouwwerker
06 30 24 67 30
jljanssen@versawelzijn.nl.

Voor hulp, ondersteuning,
verbinding of gewoon een
luisterend oor!

Soep-op-de-stoep: over een succesvol initiatief in barre tijden

Eliza Hermans vertelt: Mijn man Antoine Hermans is chef-kok en kan van nature niet goed stilzitten en niets doen. Hij gaf aan zijn vrijgekomen tijd in te willen vullen met vrijwilligerswerk in deze periode, maar niet goed te weten hoe. Daarop zei ik dat hij soep zou kunnen maken en die langs brengen bij ouderen en zieken die aan huis gebonden zijn. Dat is hij gaan doen.



Na de eerste pan soep waren de reacties hartverwarmend en de behoefte groter dan gedacht. De ontvangers hadden echt behoefte aan een soepje, maar vooral aan een praatje op afstand. Het idee dat er iemand vindt dat ze een soep verdienen maakt hun dag wat vrolijker.

De actie werd meteen breder opgepikt, waardoor donateurs zich spontaan meldden. Vooral de Stichting Hilversumse Meent en een aantal privépersonen leverden een mooie bijdrage! De eenmalige actie is toen spontaan uitgroeide tot de soep-op-de-stoep zoals die nu bestaat.



Na de eerste pan soep waren de reacties hartverwarmend en de behoefte groter dan gedacht. De ontvangers hadden echt behoefte aan een soepje, maar vooral aan een praatje op afstand. Het idee dat er

Media aandacht

Via social media (Facebook Bussum Corona helpt) kunnen mensen iemand anders opgeven. Bij 'Tijd Voor Max' waar Antoine één van de kookspecialisten is, is er landelijk aandacht besteed aan de actie met een kort filmpje van Antoine. De plaatselijke media (NH-nieuws) haakten hierop in.

De Gooische TamTam heeft gezorgd voor een groot bereik van de actie en het leuke is dat de hoofdredacteur de nu gebruikte naam soep-op-de-stoep in haar hoofdartikel heeft geïntroduceerd.

Hoe gaat de uitvoering in z'n werk?

Aan het begin van de week zorgt Antoine voor een post op social media, waarin staat dat mensen iemand voor het komende weekend kunnen opgeven. Deze mensen worden toegevoegd aan een inmiddels bestaande adressenlijst.



Deze lijst bevat ook de namen van mensen uit de Hilversumse Meent die door o.a. Riny v.d. Broek zijn opgegeven. Verder hebben we een bestaande lijst waarvan we inmiddels weten dat de mensen de soep kunnen gebruiken, kwetsbaren, ouderen,

zieken. Elke deur heeft zijn eigen verhaal.

Op vrijdag ronden we de lijst af. De soep is dan inmiddels gemaakt en vers ingevroren. Dit is handig voor vervoer en zorgt ervoor het veilig aankomt. Op zaterdag verzamelen we met een aantal personen, die zich vrijwillig hebben aangemeld. Vaak een ouder met kind, wat wij enorm toejuichen.

Onze kinderen rijden ook elk weekend mee. Iedereen krijgt een thermobox met soep en een adressenlijst. De gehele zaterdag rijden we rond om te bezorgen. We zetten de bestelde soep op een kruk op de stoep, bellen aan, nemen afstand. We maken een kort

praatje en vertellen wie hen heeft opgegeven. De soep wordt opgepakt, de voordeur sluit en dan pas pakken we het krukje weg.

We zorgen dat we dus echt afstand houden. Op zondag rijden Antoine en ik vaak samen nog een korte ronde voor diegenen die niet thuis waren of die wat verder weg wonen. Voor ons persoonlijk is het enorm inspirerend te merken dat iets kleins, wat spontaan is bedacht, kan uitgroeien tot iets groeters wat gedragen wordt door velen (in hun tijd, aandacht of bijdrage). Dat is waardevol, juist in een tijd als deze.



Antoine en Eliza Hermans, Goudwespeement

Monuta Schoonderbeek

'Waar bijna alles mogelijk is'

Dat is ons motto. Wij staan voor...

- Aandacht en tijd voor afscheid nemen
- Flexibiliteit
- Inlevingsvermogen
- Oog voor detail

Dit zijn niet zomaar woorden. Ze vormen de ziel van onze onderneming. Wij nemen u zorg uit handen en regelen een afscheid dat aansluit bij uw wensen en omstandigheden. Het is mogelijk om uw uitvaartwensen te bespreken en vast te leggen tijdens uw leven. Dit kan eventueel ook bij u thuis. Het geeft rust voor u en uw nabestaanden te weten dat alles goed is geregeld en doorgesproken.



Monuta Schoonderbeek

T: 035-8875931 (dag en nacht)

E: info@monutaschoonderbeek.nl

I: www.monutaschoonderbeek.nl

Monuta  **Schoonderbeek**

De steun bij iedere uitvaart



Martha Schoonderbeek & Maribel van Middelaar



Standvastigheid op de kinderboerderijen

De natuur blijft zijn gangetje gaan, viruscrisis of niet. Ook al zat/zit de boel op slot: het baren ging vlotjes door. Weer vele lammetjes van geit en schaap zagen afgelopen maand het levenslicht.

Enigszins verbaasd huppelen ze dagelijks wat onwennig rond alsof ze natuurlijk het natuurlijk

bezoekers in aantal en tijd zijn daarbij zoal mogelijkheden.



gemis aan knuffelvreugde aan den lijve voelen. Daarvoor zijn de dieren op de kinderboerderij nu eenmaal op aarde. Het is duidelijk aan de dieren te merken, hoe ze uitzien naar het maar

uitblijvende contact met de bezoekers.

Wij zijn ons ervan bewust hoe juist nu een kort bezoekje een zeer welkome afleiding kan zijn in deze tijd van ongekende beperking van ons gaan en staan.

Maar ondanks de sluiting, gaat het verzorgen van de dieren en ook de verpleging van de gezaaide en gepote gewassen met volle overgave door. Met de schoolkinderen van de Daltonschool was er al een eerste werksessie geweest. Helaas ligt dat nu ook stil. Maar wel bijzonder dat zij zonder voorkennis al vast gezorgd hebben dat er brood op de plank blijft door de tarwe te zaaïen! Die staat er nu al mooi bij, evenals vele groenten en ook de aardappelen die al fier omhoog zijn geschoten.



Ook op de kinderboerderij wordt daarom al diep nagedacht op welke wijze in de huidige 1,5 meter maatschappij een gedeeltelijke openstelling weer mogelijk zal zijn. Uiteraard moeten hierbij alle voorwaarden vanuit de overheid in acht worden genomen. Aangeven van routing en beperking van

En doodjammer dat u niet hebt kunnen genieten van al wat groeit en bloeit in deze periode. Ook de al tot forse wasdom gegroeide bloeiende fruitbomen waren toen een lust voor het oog. We houden u op de hoogte. Volg ook de twitter en facebook berichten die de boerin veelvuldig plaatst.



Namens de vrijwilligers
Krijn Griffioen
info@
kinderboerderijdemeent.nl





Kies
voor de
Meent-
specialist!

Siewe
Gegarandeerd
onroerend goed

VERTEL ONS... HOE WIL JE WONEN?

Het ideale huis vinden. Zo makkelijk is het nog niet. Het moet allemaal kloppen; locatie, prijs, indeling, afwerking en gevoel. We kunnen je een eindeloze zoektocht op Funda besparen. Vertel ons hoe je leeft en wat je smaak, budget en gezinssamenstelling is en wij gaan voor je aan het werk. Wij kennen het aanbod, waardoor de match snel(ler) is gemaakt. Bij Siewe pakken we het persoonlijk aan. De kennis die we de afgelopen 90 jaar vergaarden, zetten we in om woondromen waar te maken. Misschien ook die van jou? Maak kennis met de aanpak van Siewe en kijk op siewe.nl/wonen. Of maak direct een vrijblijvende afspraak met Jasper Siewe of Erwin de Ruiter, bel 035 699 00 44.

Siewe
anno 1928 / wonen

siewe.nl/wonen

Albrechtlaan 26, 1404 AL Bussum
wonen@siewe.nl / 035 699 00 44



Buurtcoördinator Ute Hoogveen

Zorgen om wie geen hulp durft te vragen

Als buurtcoördinator bestaat mijn werk veel uit verbinden, netwerken, overleggen, praten, met buurtbewoners, organisaties en collega's binnen de gemeente.

Nu we vanuit afstand veelal thuis moeten werken ben ik blij, dat we in de Meent goed functionerende netwerken hebben. En dat er in de Meent heel veel betrokken bewoners wonen. Er zijn tal van initiatieven ontstaan met als doel te helpen en te ondersteunen waar nodig. Echt heel fijn om te zien!

die zonder werk en inkomen zijn komen te zitten. Ondersteuning voor zorgbehoevenden. Zorgen dat informatie over de verschillende hulplijnen bij de burger thuis komen en meer. Maar bereiken we op deze manier iemand, die niet durft?

**En toch knaagt er iets.
Waar maak ik me dan
zorgen over?**

Alleen nog pindakaas in huis

Een collega vertelde dat iemand aangetroffen werd die al tijden niet naar buiten is geweest. Al dagen levend op pindakaas – of van wat er nog in huis te vinden was. Te bang om naar de supermarkt te gaan, te bang om een ander te vragen. Want wie weet wie je dan in huis haalt?! Dit zijn schrijnende gevallen. Het betreft mensen die niet direct in het vizier zijn, maar die niet vergeten mogen worden.

Burenhulp

Vanuit de gemeente, de overheid, zijn er diverse hulpmogelijkheden. Bijstand voor mensen

Durf!

Heel veel Meentbewoners hebben aangegeven te willen helpen. Schroom niet om contact op te nemen met hen. En vertrouw u het niet, neem dan contact op met mij, de buurtcoördinator, of met de mensen van VERSA Welzijn – onze telefoonnummers staan achter in het wijkblad.

Ik kom geregeld naar de Meent. Horen hoe het gaat. Bel gerust!

Buurtcoördinator
Ute Hoogveen
06 10955184





Meentbewoner Hilaine Horstman is zo'n IC-verpleegkundige in crisistijd

Al weken achtereen zien we de beelden van verpleegkundigen die zich met hart en ziel wijden aan hun zeer verantwoordelijke taak. De bewondering en het respect zijn landsbreed, oprecht en grenzeloos. Teksten op spandoeken en andere uitingen van waardering spreken boekdelen.

Ook op de Meent wonen mensen die in deze wel zeer vitale sector werken. Eén van hen is Hilaine Horstman, IC-verpleegkundige op de corona-afdeling van een academisch ziekenhuis.

Vertel eens wat meer over de IC in deze corona tijden?

Het is hele gekke gewaarwording om in deze omstandigheden de IC op te lopen. Er hangt een bepaalde sfeer die lastig te beschrijven is. Je herkent je collega's soms niet eens, omdat je alleen de ogen ziet.

De IC heeft altijd al een grote impact op patiënten. Er gebeurt veel: geluiden, machines en veel personeel. Daarbij loopt iedereen volledig ingepakt rond en gaat veiligheid boven persoonlijke privacy. Patiënten liggen nu relatief dicht bij elkaar zonder gordijnen ertussen.

Normaal gesproken houdt de familie een dagboekje bij, omdat de patiënten zich vaak maar weinig van de opname herinneren. Nu schrijven wij dagelijks in het boekje. Soms maken we ook een foto en sturen we die door.

Familie wordt dagelijks gebeld met de huidige stand van zaken.

Hoe houd je dit werk vol?

Omdat we ook patiënten van de IC opgeknapt zien weggaan, weten we waarvoor we al dit werk verzetten. De sfeer in het team is erg goed. Juist nu is humor erg belangrijk en die is nog altijd sterk aanwezig.

Daarnaast staat er continu een supportteam klaar voor ondersteuning.

Wat doet het dragen van beschermende kleding met jou en de patiënt?

Op de IC worden de meeste patiënten in slaap gehouden.

De wakkere patiënten ervaren het soms als beangstigend. Soms zeg ik letterlijk dat ik naar ze lach, omdat ze dit niet kunnen zien.

Het pak is warm en de mondkapje zit strak. Hierdoor kost het ademen meer moeite. Einde van mijn dienst heb ik een pijnlijke neus en zere oren. Ook heb ik striemen in mijn gezicht. Omdat ik maar 2 keer van pak mag wisselen kan ik alleen in mijn pauzes eten, drinken en naar het toilet.

Ben je wel eens bang dat je zelf de ziekte oploopt? Hebben er besmettingen plaatsgevonden?

Nee, ik ben goed beschermd en er zijn nog voldoende beschermingsmaterialen. Een test is beschikbaar als ik klachten vertoon. Gelukkig heb ik deze nog niet hoeven

gebruiken. Ik denk dat er in elke zorginstelling besmettingen zijn geweest. Het is lastig te achterhalen of de besmetting op werk of privé heeft plaatsgevonden. Ik denk dat ik meer kans heb om buiten de afdeling besmet te raken dan tijdens het werk.

Hoe lang is een dienst en hoeveel dagen per week werk je zelf? Hoeveel patiënten komen er voor jouw zorg?

Mijn diensten duren 8,5 uur met gemiddeld 30 minuten pauze per dienst. Momenteel werk ik 4 dagen per week. Per dienst heb ik de verantwoordelijkheid voor 2 patiënten.

Was er nog een soort spoedcursus nodig om met coronapatiënten om te gaan?

Het hoogste risicomoment is het uitdoen van de beschermingskleding. We hebben een training gevolgd in het gebruik van de beschermingsmaterialen. Verder is er veel aandacht voor persoonlijke bescherming en attenderen/controleren we elkaar voordat we afdeling op/af lopen.

Hoe belangrijk zijn collega's?

Collega's zijn altijd belangrijk. We moeten elkaar kunnen vertrouwen en zijn er op lastige momenten voor elkaar. Gelukkig kunnen we ook heel regelmatig lachen. Mede hierdoor is het goed vol te houden.

Hoe belangrijk is het thuisfront in deze barre tijden?

Ontzettend belangrijk! Mijn man hoort veel verhalen en ervaringen over wat ik meemaak. Ik kan mijn ei bij hem kwijt. Hierna kan ik het gelukkig redelijk afsluiten.

En in de avond een wijntje ter ontspanning scheelt ook ;-)





Schoonheidssalon Marcella Simoons

- Schoonheidsbehandelingen
- Pedicure (ook bij u thuis)
- Nagelstyling / manicure

ProVoet lid

Voor een afspraak of meer informatie
kunt u bellen op 06-46341472

Klavermeent 28, 1218AM Hilversum
www.schoonheidssalonmarcellasimoons.nl

solarpartners
uw partner in zonne-energie

www.solarpartners.nl
Rubberstraat 6 - Naarden
Tel. 035 - 887 8700

ZONNEKEUR
Installateur



Jongerenwerker Christine neemt initiatief voor knutselpakketjes voor kinderen

Als kind- en jongerenwerker geven wij in deze aparte tijd ons werk anders vorm en we improviseren. Zo werk ik nu veel meer vanuit huis en heb ik online veel contact met ouders, kinderen, tieners en jongeren. Ook houd ik regelmatig een belronde om hulpvragen op te halen.

Daarnaast ben ik ook fysiek in de wijk en maak regelmatig op gepaste afstand een praatje met buurtbewoners en de doelgroep.

ren in de wijk. Er zijn 40 kaarten binnen gekomen en opbouwwerker Julie zorgt er voor dat deze op de juiste bestemming komen.



Naast dat ik geïnteresseerd ben met hoe het nu met hen gaat, wijs ik ook op de 1,5 meter afstandsregel. Als jongerenwerker ben ik geen handhaver, maar geef ik wel voorlichting en advies.

Voor de ramen van het jongerencentrum hangt een spandoek: 'Kanjers, jullie worden gemist.' Het is echt gemeend! We missen de jeugd en ik merk ook dat dit andersom ook zo werkt. Ik krijg regelmatig de vraag wanneer het jongerencentrum nou eigenlijk weer open gaat. Ik zou dan via deze weg ook willen zeggen; laten we allemaal nog even volhouden! Pas goed op jezelf en blijf als bijzondere wijk de Meent ook goed voor elkaar zorgen!

Voor advies en hulpvragen voor de jeugd dagelijks bereikbaar op 0652322318

Als bij hulpvragen zorg en ondersteuning nodig is, werkt Christine samen met haar GGT (wijkteam Versa) en team professionals in de Meent. We kijken samen naar een oplossing.

Ik bezoek ook kwetsbare gezinnen tot de voordeur en merk dat mensen heel blij zijn met een praatje. Vorige week heb ik samen met een stagiaire en twee vrijwilligers 30 knutselpakketjes aan kinderen uitgedeeld vanaf gepaste afstand. Bij sommige kinderen, die niet naar buiten mogen of durven, hebben wij het bij de voordeur gebracht.

Ook zijn we een kaartenactie begonnen voor eenzame oude-



Hartelijke groet van
Christine Schenkel



Pterocarya - vleugelnoot
De vleugelnoot behoort tot de walnotenfamilie: Juglandaceae. Van de 6 soorten die van nature in Azië groeien, worden er drie aangeplant in Nederland en België. Zowel de Nederlandse als de wetenschappelijke naam slaat op de vruchten, waar twee schutbladen omheen zijn gevormd als een soort vleugels. Pteron betekent 'gevleugeld' en karyon 'noot'. Uit fossiele vondsten in de klei van Reuver blijkt dat de vleugelnoot al vóór de ijstijden van nature in Limburg groeide. Tot zover een wetenschappelijke benadering.

Bijzonder in de groengordel: Kaukasische vleugelnootboom

In onze eigen groengordel, of 'het park' staan er vlak vóór het bruggetje naar de Meentweg ook een paar. In de zomer een brede kroon en doordat ze bijna in elkaar groeien, vormen ze een prachtig schaduwrijk bladerdak. De (nu) groene hangende aren zijn nog zacht en groen. Ze worden langer en hard en in de herfst kleuren ze bruin en vallen op den duur af.

Het zijn bijzondere bomen. Zo staat er één in de tuin van het Rijksmuseum. Daar wordt hij een monument genoemd en dus geniet hij een beschermde status. Hij werd in 1907 op die plek geplant door de architect van het Rijksmuseum, Pierre Cuypers en is dus onderdeel van het oorspronkelijke tuinontwerp.



Andere bijzondere vleugelnooten

In de Leidse Hortus geldt als de oudste, geplant in 1818 (omtrek 563 cm).

De dikste, een tweestammige boom in Middelburg, stamt uit 1830 (omtrek 854 cm).

Het hoogste exemplaar staat in een groep vleugelnooten in Nieuwersluis (31,4 m).

Corona of niet: onze vleugelnooten in de Meent groeien gestaag door en tijdens een ommetje kunt u elke dag van hen genieten.

Met groet van
Janny Sollman-Bouter,
Vlindermeent





Meentwerf nog steeds Creatief ondernemend in het Groen!

Corona of niet, in de Meentwerf bruist het toch altijd van de activiteit. De kunstenaars zijn druk aan het werk, de moestuin wordt ingezaaid, mooie bloemen geplant en weer leuke nieuwe activiteiten!



ZZP Netwerk 't Gooi

Hoe belangrijk is het, juist nu, om als kleine zelfstandige zichtbaar te zijn? Om elkaar te steunen en de lokale economie te versterken? Daarom komt de Meentwerf juist nu met het ZZP Netwerk 't Gooi. Zie www.meentwerf.nl en www.zzpnetwerkgooi.nl.

In dit digitale ZZP Netwerk 't Gooi vind je in een handomdraai de lokale ondernemer die je zoekt. En wil je zelf ook een plek op dit digitale ZZP Netwerk? Door een handig trefwoorden-systeem word je snel door je toekomstige klanten gevonden.

Het Netwerk is beschikbaar voor kleine ondernemers, met of zonder personeel die, net als wij, staan voor fair play, mensen en milieuvriendelijk ondernemen en win-win.

Meld je aan via aanmelden@meentwerf.nl, o.v.v. ZZP Netwerk 't Gooi. Je krijgt dan bericht hoe je jouw foto en promotietekst aan kunt leveren. Voor slechts € 15,- heb jij een half jaar een plek op het ZZP Netwerk 't Gooi (€ 25,- voor een jaar).

Stuur een kaart!

Iemand een hart onder de riem steken? Stuur een prachtige kaart van natuurfotografe Yvette van den Berg. Gratis ophalen in het winkelcentrum uit de info-zuil en bij diverse winkeliers. TIP: Werk je in een zorgcentrum en wil je collega's of patiënten verrassen? Mail ons, dan bezorgen we het gewenste aantal.

La Kantina

Is gewoon te huur! Ideaal voor vergadering, fotoshoot of even alleen werken. Vergadering max. 8 personen (mits noodzakelijk) en 1,5 meter afstand. Informeer naar de mogelijkheden.

Zingen

Het popkoor One Up startte op 1 april! Nu studeren zij via Zoom! En zodra het weer kan Live! in de Meentwerf iedere woensdagavond. Er is nog plek!



www.meentwerf.nl

Aanmelden:
ZZP Netwerk 't Gooi
Ansichtkaarten bestellen
La Kantina huren
aanmelden@meentwerf.nl

Zin in zingen?
www.oneupkoor.com

Hartelijke groet!
Lot Vermeer
Zakelijk leider



- Harmonica en 4-seizoenen puien
- ramen ■ kozijnen
- deuren ■ trappen
- serres ■ schuifpuien
- draaikiepsystemen

Kamerlingh Onnesweg 266
1223 JR Hilversum
T 035 683 64 13
E info@timmeijer.nl
W www.meijerkozijn.nl

JURIDISCH SPREEKUUR
IEDERE 1E EN 3E MAANDAG VAN DE MAAND
IN WIJKCENTRUM DE KRUISDAM, DE MEENT 5
VAN 19.30 TOT 20.30 UUR

Hamer
A D V O C A T E N

ARBEIDSRECHT • STRAFRECHT • KINDVRIENDELIJK SCHEIDEN

NIEUWE 'S-GRAVELANDSEWEG 5, 1405 HJ BUSSUM
035 694 48 33, INFO@HAMERADVOCATEN.NL
WWW.HAMERADVOCATEN.NL



Dank!

Berichtgeving in de media over het groeiend aantal mensen dat een beroep doet op onze ondersteuning bracht velen ertoe een gift over te maken op onze rekening. Daar zijn we ongelooflijk blij mee. Ook een bijdrage leveren?

Graag! Rekeningnummer 43 27 366 70 t.n.v. Stichting Voedselbank Naarden/Bussum/Hilversumse Meent te Bussum.

Barbara den Hartogh
06 1140 7537
of
06 1030 8662

Josine de Jong-Fokker
hoofdagente basispolitie-
zorg A
waarnemend wijkagent
Hilversumse Meent

Kunt u niet rondkomen van uw inkomen?

Door de crisis merken wij een toename van het aantal cliënten bij de Voedselbank. Inwoners van de Hilversumse Meent, die te weinig geld overhouden voor hun eten en drinken, zijn hartelijk welkom bij de lokale Voedselbank.

Wanneer komt iemand in aanmerking voor voedselondersteuning?

Als een huishouden van 1 persoon na aftrek van vaste lasten zoals huur, gas, elektriciteit, water, verzekeringen, aflossingen en dergelijke maandelijks minder dan € 230 overhoudt aan zogeheten leefgeld. Voor elke volwassene of kind extra mag daar € 95 bij worden opgeteld. Een huishouden van 2 volwassenen met 1 kind mag dus maximaal € 420 te besteden hebben (€ 230 + € 95 + € 95).

Komt u uit op een lager bedrag? Twijfelt u?

Maak dan een afspraak voor een intakegesprek. De medewerkers van de Voedselbank gaan zeer vertrouwelijk met de informatie om en zullen daar nimmer met derden over spreken.

Bedenk: de eerste stap is altijd het moeilijkst. Het betekent een overwinning op uzelf, uw trots, uw zelfrespect. Wij begrijpen dat, maar schaamte is echt nergens voor nodig. Kortom: bènt u of kènt u iemand op de Hilversumse Meent die zorgen heeft over zijn voedselvoorziening: schroom niet, informatie vragen kan altijd en kost niets.

Prangende vragen aan de wijkagent

Waarvoor delen politie en boa's boetes uit?

Ben je met drie of meer mensen bij elkaar op straat en is de onderlinge afstand minder dan 1,5 meter: dan ben je strafbaar. De politie en de boa's handhaven hierop. In de meeste gevallen spreken we je eerst aan en waarschuwen we. Luister je niet, dan krijg je een boete. Op sommige plekken zien we dat mensen de maatregelen blijven overtreden

en dat waarschuwen niet helpt. Dan delen we direct een boete uit. Blijf je na een boete nog steeds te dicht bij elkaar, dan kunnen we je aanhouden.

Hoe hoog is die boete?

Voor 13 t/m 17-jarigen is de boete 95 euro, voor 18 jaar en ouder is het 390 euro.

Ben je ouder dan 18 jaar, dan leidt de boete tot een aantekening op je strafblad.





Klanten vertellen



SINDS 1994 HET VERTROUWDE ADRES VOOR:



APK

DIESEL EN BENZINE, ZONDER WACHTTIJDEN



ONDERHOUD

ALLE MERKEN MÉT FABRIEKSGARANTIE



BANDEN-SERVICE

EIGEN OPSLAG ZOMER/WINTERBANDEN



AIRCO STATION

REPARATIE EN DIAGNOSE



GLASSERVICE

WERKZAAM VOOR ALLE VERZEKERINGEN



VERKOOP OCCASIONS

MÉT GARANTIE

WWW.VAKGARAGE-RICHTLIJN.NL



Middenweg 101 | 1394 AE Nederhorst den Berg | T (0294) 252 325

Alma Schoonheid & Spiritualiteit

Praktijk voor:

Santai Guasha

Gezichtsbehandelingen

Productverkoop en Advies

Healing, Access Bars en Body Processen

Bewustwording en innerlijke groei



Varenmeent 3,

1218AN, Hilversum,

Tel: 06 300 657 36.

www.almaschoonheidenspiritualiteit.nl

Administratiekantoor
VERSTEEG



- Aangiften inkomstenbelasting 2019 v.a. € 150,00 incl. BTW
- Verzorging van de gehele boekhouding
- Jaarverslag
- Salarisadministratie met aangiften loonbelasting
- Aangiften omzetbelasting
- Financiële advisering

www.versteegadministratie.nl

Rietmeent 50, 1218 AX Hilversum

Tel. 035 – 69 11 778 • Mobiel 06 - 218 95 145 • E-mail: info@versteegadministratie.nl



Senioren Eetcafé tot nader order dicht

Vreemd, een artikeltje schrijven begin april, in die hele stille wereld. We hopen dat, wanneer u dit leest alles wat minder op afstand zal zijn. Ieder in zijn eigen hokje is wel heel erg tegengesteld aan de gezellige drukte die we in de Kruisdam tijdens het Senioren Eetcafé gewend zijn.

We weten al dat ook het laatste eetcafé van dit seizoen in mei in ieder geval vervalt. Dat het in september weer gewoon verder zal gaan is heel ongewis. Hebben we net een nieuwe coördinator, plaats voor nieuwe gasten, uitbreiding naar twee zalen, en dan dit.

Voor ons staat uiteraard voorop dat voor de senioren in de Meent het maandelijks dinertje in ons eigen restaurant absoluut veilig moet zijn. Wat dat betekent weten we nog niet - een variant met tafels met maximaal 3 gasten, minstens 2 meter tussen de tafeltjes, temperatuur

meten bij binnenkomst, pas beginnen als er een vaccin invult u maar aan. De richtlijnen van het RIVM zullen onze leidraad zijn bij hoe we verder gaan.

Zolang het virus onze wereld bepaalt, stellen wij ons bescheiden op. We gaan pas weer open als het absoluut verantwoord is. Zodra er nieuws is hoort u van ons. Namens het hele team van het Senioren Eetcafé wensen wij u een goede gezondheid en, ondanks alles, een mooie zomer.

**Houd de moed erin. Groet,
Wil van Goch, coördinator**

Informatie:
Engeline Wieberdink
035-6912989

Cor Keijer
035-6931450

Wil van Goch
0621416689

DENKEN

Eerst dacht ik: "Niet aan denken".
Dat heb ik toen gedaan.
Maar twee seconden later,
dacht ik er toch weer aan.
Nee, zo eenvoudig is dat niet.
Want weet je wat je doet,
je denkt er óók aan
als je denkt,
dat je er niet aan denken moet.

TOON HERMANS



Interhair

Haarverzorging

Haarverzorging voor Hem, Haar en kinderen!
Zonder afspraak!

Zuidermeent 10, Hilversum - Meent, winkelcentrum
035-693 39 36
Gratis parkeren voor de deur



Hoorstudio
Gooise Meren

u hoort het beste bij ons!

de Clinge 2 Bussum

Tel: 035-73 70 325

info@hoorstudiogooisemeren.nl

Wij zijn een audiciensbedrijf waar service en nazorg hoog in het vaandel staan. Samen zoeken we naar de beste oplossing voor uw gehoorprobleem.

Bel gerust voor een vrijblijvende afspraak.

Kunt u niet naar de winkel komen?
Dan komen we naar u toe, dat vinden we heel gewoon.

Merken waar wij mee werken:



oticon
PEOPLE FIRST

WIDEX

ReSound GN

PHONAK **signia**



En die AED's zijn in de wijk ook nog steeds niet te bekennen helaas. Toch hebben we niet helemaal stilgezeten. En gisteren (16-4) hadden we een klein "historisch" gebeuren. Op de Hommelmeent werd de eerste kast geïnstalleerd. Nog zonder AED erin, maar die kast hangt.

Corona vertraagt AED-project Toch de eerste AED-kast geïnstalleerd!

Ja ook het AED-project is een tijdje lamgelegd door Corona. Deze bizarre periode legde veel plat. Geen besprekingen, geen bezoeken aan huis, niet vergaderen over geld, aankoop, beheercommissie. Geen bijeenkomst met de hulpverleners die zich bij ons hebben aangemeld.

Zoals eerder gemeld hebben wij ons nader geheroriënteerd op de wenselijke/benodigde apparatuur. Tenslotte kopen we iets voor de komende 8 à 10 jaar. In de tussentijd lukte het ook om -via een Senioren Welzijnsfonds- benodigd extra geld aan te trekken. Zo kunnen we alle gewenste apparatuur aanschaffen.

Het bestuur van de Stichting Hilversumse Meent kon nu definitief besluiten over het AED-plan en de toekomst, én over de financiën. Alles is nu rond en alles is besteld!

De locaties kwamen in april definitief rond. Er is positief contact met woningbouwcorporaties geweest. Overeenkomsten ed. handelen we binnenkort af.

Er is succesvol contact gelegd met de vakgroep Cardiologie van Tergooi. En "last but - zeker- not least" hebben we de kern van de beheercommissie gevormd, waarmee we ook een basis voor de toekomst hebben gelegd.



Wanneer komen die AED's nou?

Het geheel is - in afwachting van welke maatregelen na 28 april gelden - zeker een maand opgeschoven. We hadden in april willen uitrollen. We hopen nu dat de omstandigheden het toelaten om in mei installeren. Daar hoort u vanzelfsprekend nog over. Want we gaan aan de hulpverleners en aan u als wijkbewoners natuurlijk uitgebreid melden waar al die AED's hangen en hoe het gebruik ervan gaat. Tenslotte zijn het apparaten van de wijk.

Maar nu eerst ophangen die dingen!



Buurtsportcoach Anouck: In beweging blijven is goed. Vooral nu!

Alle sport- en beweegactiviteiten liggen stil, de sporthal en het naburige zwembad zijn gesloten. De deuren van het wijkcentrum zijn dicht en ook de beweeggroepen van Fysio Holland kunnen even niet aan de slag.

Wat hebben we dan een geluk dat wij in zo'n prachtige wijk als de Hilversumse Meent wonen. Met voldoende ruimte, groen en speeltuintjes. En met een groengordel naast natuurgebied. Het lekkere weer zorgt ervoor dat kinderen en volwassenen weer op de skates staan, ik hoor basketballen stuiteren en springtouwen draaien. Ook blijven fietsers de wijk passeren en doen hardlopers hun rondje op de meest uiteenlopende tijden.

Voor de senioren, wijkbewoners, die alleen wonen en mensen met chronische aandoeningen, is het nu toch nèt even een ander verhaal.

Het gemis van structuur, gezelligheid van de groep en motivatie zijn de meeste opmerkingen, die ik hoor, wanneer ik mensen spreek in de wijk. En ik spreek namens alle sportinstructeurs en beweegdocenten in de wijk als ik zeg dat wij jullie en het plezierig samen bewegen ook heel erg missen in deze toch wel bijzondere periode!

Niettemin is het juist nu van groot belang om voldoende in beweging te blijven. Jezelf soepel en fit te houden, zodat je straks weer kan aansluiten bij je favoriete beweeg- of sportgroep. Probeer dagelijks te wandelen of te fietsen. Doe in elk geval wat kan. Stel jezelf een doel en ga er met een omweg naartoe en weer met een omweg terug voor de extra meters beweegplezier.

En doe spierversterkende oefeningen door bijvoorbeeld extra de trap te nemen, mits dat veilig is natuurlijk. Of stimuleer jezelf met een stap-op-uit-je-stoel-challenge: sta vijf, tien of vijftien keer achter elkaar op uit je stoel en train daarmee je beenspieren. Blijf lenig, rek je uit, kijk zijwaarts rechts en links en draai je schouders rond. Daag jezelf uit door middel van balans- en evenwichtsoefeningen. Sta bijvoorbeeld op één been achter het aanrecht zo lang de koffie doorloopt of het theewater kookt. Of loop voetje voor voetje over een denkbeeldige rechte lijn langs het aanrecht heen en weer.

Een andere simpele oefening: ga achter een stoel staan en probeer één minuut lang je knieën één voor één zo hoog mogelijk op te trekken. Daarmee verhoog je tevens je hartslag. Ook leuk: neem een (sinaas)appel van de fruitschaal en gooi hem in boogjes van de ene hand naar de andere. Maak er gewoon een spelletje van. Hoe dan ook: zorg - juist in deze periode - dat je behoudt wat je hebt aan kracht, lenigheid, uithoudingsvermogen, coördinatie en balans!

Maak er een dagelijkse gewoonte van. Reserveer één, vast moment op de dag om bewust en intensief met beweging bezig te zijn. Maar het verdelen over de dag kan uiteraard ook. Een televisieprogramma als 'Nederland in beweging' kan prima helpen om al de helft van de dagelijkse norm van 30 minuten gezond bewegen te halen. Of voor sommigen zelfs een stok achter de deur te zijn. En er zijn veel internetsites met tips om voldoende te bewegen.

Hulp nodig? Ik kom graag een beweegposter langs brengen. Blijf vooral ook fietsen en wandelen op gepaste afstand kan dat prima. De natuur en de buitenlucht doen je goed. En zodra het weer kan en mag gaan ik en mijn sportcollega's weer aan de slag om samen met jullie invulling te geven aan het actieve sport- en beweegaanbod in de Hilversumse Meent. Blijf vooral bezig en blijf actief, rekening houdend met 1,5 meter afstand van elkaar!

Sportieve groet en hopelijk tot snel, Anouck



Basisoefening

Hoe uit te voeren?

- Ga voor de stoel staan met de achterkant van de benen tegen de zitting en de voeten recht naar voren.
- Kijk recht vooruit.
- Houd je armen recht of gekruist voor je. Voor meer balans kan je de armen ook zijwaarts houden.
- Doe alsof je gaat zitten en als je bijna zit ga je weer omhoog en recht staan.

Hoe vaak?

- 5 keer. Neem een paar tellen rust en voer het nogmaals 5 keer uit.

Variaties op de basisoefening

- Ga bijna zitten en weer staan en klap daarbij in je handen.
- Ga bijna zitten en weer staan, trek je rechterknie op, zet je been weer neer en trek daarna je linkerknie zover mogelijk op, om vervolgens weer bijna te gaan zitten.

doortraPpen
veilig(er) fietsen tot je 100+

Louis Tapis

DE WOONINRICHTERS

TOPMERKEN

YUNIEQ
PARADE
BONAPARTE
FORBO
JAB
VAN BESOUW

MAATWERK & ADVIES IN Tapijt - PVC vloeren - Gordijnen - Linoleum - Marmoleum - Laminaat - zonwering - en Meer...

Topmerken, advies en service voor de beste prijs



De Clinge 22-23 - 1401 EW Bussum - Tel: 035 69 106 71 - info@louistapis.nl - www.louistapis.nl

SIL SMIT TWEEWIELERS

Nieuw, Occasions en Reparaties

Mobiele fietsenmaker (aan huis)

Verkoop van nieuwe & gebruikte fietsen

Gespecialiseerd in race & elektrische fietsen

Geen voorrijdkosten!



Tel: 06 23 662 596 | silsmittweewielers@gmail.com

TELEFOONTIPS

Alarmnummer 112, Politie 0900 - 8844

Huisartsenpost Blaricum 088 – 1309600

Dienstapotheek Gooi en Vechtstreek Blaricum 035 - 5383451

Apotheek	info@meentapothek.nl	6914876
Bink Kinderopvang		6834499
Buitenschoolse Opvang Jump-Inn		6922530
Buurtcoördinator Ute Hoogeveen	u.hoogeveen@hilversum.nl	06 10955184
Buurtspportcoach	August: 06-18531803; Anouck 06-2136391806	
Dagbesteding ouderen	informatiepuntwenz@hilversumsement.nl	06 17602581
Fysio	hilversum@fysioholland.nl	6935126
GAD, Bussum		6991888
Huisarts mevr. J. van Dok	www.huisartsenpraktijkvandok.praktijkinfo.nl	6910719
Huisarts mevr. J. Schuur	www.huisartsenpraktijkdemeent.nl	6914100
GGZ Informatiecentrum		6216009
Informatiepunt Welzijn en Zorg		6980040
Jongerencentrum 't Web		06 52322318
Kinderboerderij		6982295
Kinderdagverblijf De Bijenkolonie		6922336
Maatschappelijk werk		06 14561069
Meentwerf, Mierenmeent 122,	www.meentwerf.nl	0640701000
Publieksnummer Hilversum, Meldpunt Openbare Ruimte		14035
School: De Gooische Daltonschool		6912446
School: De Sterrenwachter (Jenaplan)		6910345
Sportzaal/Optiesport		6919332
Stichting Dierenambulance Hilversum en Omstreken		6830300
Thuiszorg Inovum team noord		06 27306339
Verloskundigen		6561613
Versa welzijn	www.versawelzijn.nl/hulp	6231100
Voedselbank		6915634
Waterleidingbedrijf Vitens Midden Nederland Storingnummer		0800-0359
Woningcorporatie Alliantie		088-0023200
Woningcorporatie Gooi en omstreken		6726699
Wijkagent		0900-8844
Wijkcentrum De Kruisdam		6932206
Wijkcentrum De Kruisdam coördinatie, verhuur e.d.		6912437
Ziekenhuis Tergooi		088-7531753



WIJ ZIJN ER VOOR **ALLE FIETSEERS!**



***Bike
Totaal***

DAATZELAAR **FIETSEN & E-BIKES**

Landstraat 39-41a • 1404 JE Bussum
www.daatzelaar.nl