

je Meent het

Levendige lentemaand
met bijtjes, bloemetjes,
beestjes en eitjes

Wijkblad Hilversumse Meent
Jaargang 47 / april 2022

Het zoemt van het leven

Het is officieel lente en dat zie je overal om je heen, in de natuur en op straat. Alles begint te groeien en te bloeien en iedereen trekt er weer opuit.

In de vele speeltuintjes die de wijk rijk is zie je overal kinderen schommelen, glijden en klimmen. Ook zie je nu precies waar de naam “wieltsjesplein” vandaan komt. Werkelijk alles wordt van stal gehaald; fietsen, stepjes, skateboards en skeelers. Echt super!

Laat de zonnige dagen maar komen.

De groengordel wordt groener en groener en het broedseizoen gaat weer van start. De tijd van de beestjes, de bloemetjes, de bijtjes en van de zoekgeraakte eitjes.

Ja, het traditionele paaseieren zoeken! Op 18 april is het zover, weer terug van weggeweest. Altijd een feestje!

En dat is niet het enige wat er te vieren valt. Kleuren de straten binnenkort oranje? Gaan we eindelijk weer een heuse Koningsdag meemaken? Met alle drukte en gezelligheid van dien?

Alle seinen staan op groen!

Dan nog een huishoudelijke mededeling. Zoals wellicht gemerkt, was de laatste editie van het wijkblad vrij laat bezorgd. Ook was het, net als deze editie, op minder dik papier gedrukt. Bij de vaste budgetdrukkerij, waar het werd gedrukt op het voordelige, dikke papier, ging het mis. En dat was niet de eerste keer. Vandaar de herdruk en het besluit om over te stappen naar een andere, lokale drukkerij. En voortaan dus op dunner papier.

Prettiger leesbaar, maar vooral betrouwbaarder en beter voor het milieu!



Inhoudsopgave - april 2022

Lees onder andere meer over:

- 4 Activiteiten in de Meent
- 5 Meent na de storm
- 6 Paaseieren zoeken
- 7 Biljarten en BWB
- 8 Meent Maak Je Mooi
- 9 Voor kinderen en jongeren
- 11 Hulp aan Oekraïne
- 12 Open Deuren Dag en EHBO

- 15 Website Meent Aardgasvrij
- 17 Heel Hilversum wandelt
- 18 Kraamkamer van Moeder Natuur



En nog veel meer nieuws en activiteiten

Colofon

Redactie en vormgeving

**Moving
MarCom**
brand experience in motion

Coördinatie bezorging

Adrie Faas, 035 - 69 124 37

Jouw foto in het wijkblad?

Een foto van iets in de omgeving, iets moois, interessants of persoonlijks?
Mail welkom@hilversumsemeent.nl.

Kopijsluiting

Uiterlijk 10 april inclusief high res beeld en plaatsing onder voorbehoud.

Contact

redactiewijkblad@hilversumsemeent.nl
en welkom@hilversumsemeent.nl.
Bezoek hilversumsemeent.nl
en volg op facebook.



Advertenties

Sinds 2022 zijn de advertentietarieven en mogelijkheden aangepast.
Lees meer op
hilversumsemeent.nl.



Overzicht activiteiten april



Maandag

09:30 - 15:00 t Praathuis
09:30 - 10:15 Buurtwandelingen
09:30 - 11:30 Volksdansen Layla
10:30 - 11:30 Fitgym
12:00 - 13:00 Pilates 60+
13:30 - 16:00 Handenarbeid
14:00 - 17:00 Kinderactiviteiten
14:00 - 16:00 Badminton 55+
19:30 - 23:30 Klaverjassen,
Biljarten, Bridge

Dinsdag

09:30 - 13:00 Hee Kopje Koffie!
(Meentwerf)
09:45 - 10:30 Gymnastiek 60+
09:45 - 11:45 Badminton 55+
10:00 - 12:00 Informatiepunt
Welzijn & Zorg
10:00 - 12:30 Koersbal
13:30 - 16:00 Bridge (inloop)
13:30 - 17:00 Biljarten
13:30 - 16:00 Soos, spelletjes
19:00 - 22:00 Yoga

Woensdag

09:30 - 11:00 Volleybal 60+
10:15 - 11:15 Gym 60+ Heren
11:45 - 12:45 T'ai Chi
13:30 - 15:30 Tafeltennis 55+
13:30 - 17:00 Biljarten
15:30 - 18:30 Dansstudio
19:30 - 23:00 Bridgen, Fotoclub
en Schilderclub

Kijk voor de locaties van de activiteiten en voor het meest actuele nieuws op de website hilversumsemeent.nl.

Donderdag

08:00 - 11:30 Bloedprikken
09:30 - 10:15 Buurtwandelingen
09:45 - 11:45 Badminton 55+
10:00 - 12:00 Instuif, koffie inloop
12:30 - 13:30 Fitgym
13:30 - 17:00 Biljarten
14:00 - 16:00 Jeu de Boules
13:45 - 16:00 Yoga 60+
13:45 - 15:15 AquaFit sr (Zandzee)
19:00 - 22:00 Jazzballet, Fit met Pit
en zang

Vrijdag

10:00 - 12:30 Koersbal
14:00 - 16:00 Badminton 55+
18:00 Eetcafé (Meentwerf)

Maandprogramma

2 / 3 apr. 12:00 / 13:00
Meent Maak Je Mooi

5 & 26 apr. 19:30

Voedingsleer

9 apr. 19:30
Optreden Ben en René

11 apr. 20:00

Repair Café

18 apr. 10:30
Paaseieren zoeken

19 apr. 19:30

Themabijeenkomst depressie

20 apr. 13:00
NVVE

22 apr. 13:00

Senioren-eetcafé

24 apr. 14:30
Optreden Luna en Samuel

27 apr. 17:00

Koningsdagborrel



foto's: Pieter Donkers



Wat een natuurgeweld!

Op verschillende plekken in de wijk en overal in de groengordel zag je omgewaaide bomen en afgebroken takken. Inmiddels is alles weer toegankelijk en er wordt nog hard door gewerkt.

Super, dank daarvoor!



Kom jij ook paaseieren zoeken?

Tweede paasdag om 10.30 uur is het weer tijd voor een mooie traditie: het paaseieren zoeken! Altijd een groot feest, dus zorg dat je er (met je kinderen) bij bent.

Let op! Het is niet op het trapveldje, maar in de groengordel op de plek waar Sinterklaas altijd aankomt. Dat is ongeveer achter Bijenmeent 76. De Paashazen hebben daar overal in het gras eieren verstopt.

Kom je ook?

Alle kinderen tot 10 jaar zijn van harte welkom om eieren te komen zoeken.

Er zijn eieren genoeg als we allemaal een beetje rekening met elkaar houden. En kom vooral op tijd! Na het startsein barst het zoeken los.

De gevonden eieren kunnen daarna in het wijkcentrum worden ingeruild voor een heerlijke paasverrassing. Ook staan daar lekkere paashapjes klaar en natuurlijk limonade voor de kinderen.

Zien we jullie daar?

Paashazen van de Meent



Veldje achter Bijenmeent 76



18 april, 10:30 uur

Oproep nieuwe leden biljartvereniging

Bent u ook op zoek naar een vrijetijdsbesteding of wilt u een oude hobby opnieuw oppakken? Wist u dat er in wijkcentrum de Kruisdam al jaren een gezellige biljartvereniging is gehuisvest die ruimte heeft voor nieuwe leden?

Biljartclub de Poedelaars heeft de beschikking over een fraaie ruimte met maar liefst 2 biljarts. Bij ons kunt u op dinsdag, woensdag en donderdag spelen van 13:30 tot 17:00 uur!

Beginner of gevorderde, man / vrouw, iedereen is welkom. Voor de kosten hoeft u het niet te laten, u betaalt slechts 6,25 euro per maand.

Graag zien wij u in wijkcentrum de Kruisdam voor een partijtje ter kennismaking. Biljartkeu is ter beschikking deze hoeft u dus niet mee te nemen!



Wel meenemen: goed humeur, want gezelligheid staat bij ons hoog in het vaandel! Kent u mensen die het leuk vinden om te biljarten, maak ze attent op deze oproep.

Bestuur de Poedelaars
Voor vragen: *Henk van Leest,*
035 - 772 30 65 of 06 - 81 09 01 17

Bijna weekend borrel - 1 april

Verrassend was het aantal meentbewoners op de eerste bijna weekend borrel, ondanks het niet verschijnen van ons wijkblad op de juiste datum vanwege problemen bij de drukkerij. Maar de tamtam werkte prima.

En nu gaan we op vrijdag 1 april (en dat is geen grap) weer die twee gezellige uurtjes met elkaar doorbrengen in de gezellig ingerichte barruimte. Van 17:00 – 19:00 uur is elke meentbewoner weer van harte welkom om met vrienden, kennissen en burens bij te praten.

We zorgen dat de bitterballen weer besteld kunnen worden. Nel heeft ons toegezegd ze te komen bakken. Heel fijn Nel!

Henk en Coos zien jullie weer graag komen!





foto: Becca McHaffie

Meent Maak Je Mooi!

We zijn weer bezig met het organiseren van het evenement MMJM, dat gepland staat in het weekend van 2 en 3 april 2022. De coronaregels zijn vervallen, wel vragen we iedereen bij klachten thuis te blijven. De opzet van de ruilbeurs is onveranderd, maar voor wie onze ruilbeurs nog niet kent leggen we het nog even uit.

Dameskleding die je niet meer draagt, maar nog goed genoeg is voor een 2^e ronde, mag je gewassen **inleveren op zaterdag 2 april van 12:00 - 15:00 uur** in de Kruisdam. Dit is ons enige inname moment! We willen goede spullen aan kunnen bieden, dus zullen daar bij inname kritisch naar kijken. Kinderkleding vanaf maat 80 en speelgoed (compleet en in goede staat) mag je ook inbrengen. Voor alles wat je inbrengt geldt dat het schoon en vrij van (rook)luchtjes moet zijn. Bij inbreng krijg je van ons een "jurkje" met daarop het aantal ingebrachte items, onderverdeeld in dameskleding, kinderkleding, speelgoed.

Zondag 3 april van 13:00 - 15:00 uur is de ruilbeurs in de Kruisdam open. Dameskleding ruilen tegen dameskleding, kinderkleding tegen kinderkleding. Anders kost het € 2,00 per item.

Als je houdt van mode, tweedekans kleding, vintage, duurzaam en recyclen, doe dan mee met onze ruilbeurs. Ook als je zelf niets inbrengt ben je van harte welkom. Wat je dan uitkiest kost slechts € 2,00 per stuk en het is dus een leuke kans om jezelf weer eens in een ander rokje/jurkje/jasje te steken!

We kijken ernaar uit om jullie opnieuw weer te zien bij MMJM op 2/3 april a.s.!

Meike, Conny en Ellen

P.S. De hele organisatie draait op vrijwilligers en geld dat we overhouden aan de ruilbeurs komt ten goede aan een goed doel. Ook alle overgebleven kleding wordt geschonken, dus alles krijgt hoe dan ook een nieuwe bestemming.



Kruisdam



2 / 3 april, 12:00 / 13:00

Voor kinderen en jongeren



Bekijk hier de activiteiten van Versa Welzijn in de Hilversumse Meent. Alle activiteiten zijn gratis. Lees meer op versawelzijn.nl en hilversumsemeent.nl.



Maandag

Kindermiddag de Meent

4 t/m 9 jaar | 14:45 - 16:30 uur
I.s.m. buurtsportcoach Marnix

Zaalvoetbal

9 t/m 14 jaar | vanaf 16:30
I.s.m. buurtsportcoach Marnix

Locatie: Kruisdam
Contact: Soraya Er-Ramach
serraamach@versawelzijn.nl
06 - 10 29 44 85

Dinsdag

Meidenmiddag

9 t/m 12 jaar | 14:45 - 16:30 uur

Locatie: Web035
Contact: Christine Schenkel
cschenkel@versawelzijn.nl
06 - 52 32 23 18

Vrijdag

Tienerinloop

9 t/m 14 jaar | 15:30 - 17:00

Vrijdagavond

Girls Only

13 t/m 21 jaar | 18:00 - 20:00

Locatie: Web035
Contact: Soraya Er-Ramach
serraamach@versawelzijn.nl
06 - 10 29 44 85

Dinsdag- en vrijdagavond

Jongereninloop!

15 t/m 21 jaar
Di: 19:00 - 22:00
Vrij: 20:00 - 23:00

Locatie: Web035
Contact: Christine Schenkel
cschenkel@versawelzijn.nl
06 - 52 32 23 18

**Jongereninfopunt open op
dinsdag van 19:00 - 20:00 uur**

Hilversum uit de coronabubbels, doe je mee?

Nederland gaat weer open. De pandemie lijkt grotendeels voorbij. De afgelopen tijd hebben we in onze "bubbels" geleefd, onze eigen gesloten kringetjes. Het is nu tijd om uit de coronabubbels te komen! Daarom is er een burgerinitiatief gestart.

Vanaf 18 maart vinden er door heel Hilversum stadsgesprekken plaats waarin Hilversummers hun ervaringen over de coronatijd delen.

Hoe heb jij de afgelopen twee jaar beleefd? Ben jij mensen kwijtgeraakt? Ben jij veranderd? Waar zie jij nieuwe mogelijkheden en kansen?

We delen onze verhalen!



Niet om elkaar te overtuigen. We willen beter begrijpen wat het doet als je langs elkaar heen moet leven. Wij laten de coronabubbels knappen. Met elkaar een mooier Hilversum, daar gaat het om!

Doe je mee?

Elke Hilversummer is uitgenodigd voor de stadsgesprekken.

Vertel je verhaal, luister naar het verhaal van Hilversummers, vanaf 18 maart. Bouw mee aan een kunstwerk dat de coronabubbels doorbreekt.

Meld je aan bij hilversummers.nl/web/bubbel of vraag ernaar in het wijkcentrum.

Arjette Kuipers
06 - 13 21 42 03

Hilvertours gaat weer van start!

Vanaf maart 2022 organiseren wij wekelijks een dagje uit voor ouderen. Rolstoel/rollator kunnen mee. Kijk op onze website waar we naartoe gaan.

U wordt thuis opgehaald en ook weer thuisgebracht. Dagtochten (incl. lunch en entree) en middagtochten ook inclusief.

We rijden met 3 rolstoelbussen waar max. 6/7 gasten in kunnen. Dus geen grote touringcar.

Op woensdag, oneven week, is er soos in Nieuw Kerkelanden Hilversum met klaverjassen of rummymcub. Ook voor gasten uit Bussum en Loosdrecht.

Ook dan kunnen we u ophalen.

We rijden ook voor instellingen. Voor meer informatie: www.hilvertours.nl of u kunt bellen met 035 - 693 40 42.



Hilvertours

Hulp aan Oekraïne - bezoek hilversum.nl

In Oekraïne voltrekt zich een humanitaire ramp. Heel veel mensen vluchten voor het oorlogsgeweld en zij kunnen alle mogelijke hulp goed gebruiken. Wereldwijd zetten landen, hulporganisaties en individuen zich hiervoor in. Zo ook in Hilversum en de Hilversumse Meent.

Ook onder wijkgenoten zijn er veel vragen, onder andere over wat je zelf kunt doen om te helpen. Voor dit soort vragen en meer informatie kun je terecht op de website van de gemeente: hilversum.nl. Op de homepage zie je direct de Oekraïense vlag met de tekst "Hulp aan Oekraïne". Klik erop en je komt op een uitgebreide pagina, met onder andere:

Hilversum zorgt voor opvang van Oekraïense vluchtelingen. Als inwoner van Hilversum kunt u ook helpen. Bijvoorbeeld met opvang, voedsel, kleding en spullen. Er komen veel vragen binnen over steun en opvang van vluchtelingen uit Oekraïne. Nog niet alles is bekend. We hebben contact met verschillende organisaties om alle informatie te verzamelen. Deze pagina werken we regelmatig bij om u verder te informeren over procedures, regelingen en steun.

En voor Meentbewoners die Oekraïners willen opvangen:

Mag ik zomaar vluchtelingen in huis nemen?

Dat mag. U kunt uw logeerplek aanmelden via takecarebnb.org. Deze organisatie werkt samen met het Centraal Orgaan opvang Asielzoekers (COA) en regelt logeerplekken voor erkende asielzoekers bij gastgezinnen in Nederland. Het is belangrijk dat alle vluchtelingen worden ingeschreven zodat we alle hulp kunnen verlenen die nodig is.



Alle vragen of verzoeken over opvang van vluchtelingen uit Oekraïne in Hilversum kunt u mailen naar oekraine@hilversum.nl

Ook staat er andere informatie, zoals:

Waar kan ik terecht als ik mij zorgen maak over de oorlog?

Het is begrijpelijk dat er zorgen zijn over de oorlog die Rusland in Oekraïne is begonnen. Via het gratis telefoonnummer 088 - 076 70 00 van de luisterlijn kunt u 24 uur per dag, 7 dagen in de week terecht voor een luisterend oor en ondersteuning.

Bezoek regelmatig de pagina "Hulp aan Oekraïne" voor de meest actuele informatie.

beeld: Adam Smigielski

3 april Open Deuren Dag in de Meentwerf

Wat zijn we ontzettend blij dat alles weer kan en mag zonder restricties! Daarom op 3 april a.s. een extra feestelijke Open Deuren Dag in de Meentwerf.

Joke Struik is de nieuwe gastexposant. Zij exposeert grafiek in La Kantina. In de ateliers is allerlei nieuw werk te zien, van design tassen tot lampen, schilderijen, keramiek en tikography. Wat dat laatste is? Kom het bewonderen op 3 april.

Ook de Mongoolse tent (Ger) is open om even heerlijk tot rust te komen. En op het Meentwerf terras kun je genieten van gezelligheid, koffie met gebak of een wijntje.

Welkom!



Meentwerf Eetcafé

We hopen dat het vrijdag Eetcafé in de maand april weer van start kan. Op dit moment zijn we druk bezig met de voorbereidingen.



Houd onze vitrine in het winkelcentrum in de gaten. Ook publiceren we op onze website: www.meentwerf.nl en in de Facebook-groep Move the Meent.

Tot gauw!

Kinder EHBO in de Meentwerf

Wist je dat jaarlijks 240.000 kinderen medisch moeten worden behandeld voor iets dat wordt opgelopen bij privé-ongevallen? Veel van die ongelukken gebeuren thuis.

Dan is het belangrijk dat er een ouder of verzorger in de buurt is die eerste hulp kan verrichten.

In de Meentwerf wordt vrijwel maandelijks een cursus baby- en kinder-EHBO gegeven door stichting EHAK. De cursus bestaat uit 4 tot 6 uur online theorie en 4 uur praktijk in de Meentwerf. Deze volledige cursus wordt gegeven door Rode Kruis gecertificeerde trainers. Na afloop ontvang je een Rode Kruis certificaat.

Meer informatie en hoe je je op kan geven vind je op www.stichting-ehak.nl.



De komende data zijn: 23 april, 21 mei, 18 juni en 9 juli.

Er zijn meerdere verzekeraars die een EHBO-cursus tot wel 100% vergoeden vanuit een aanvullende dekking.



Alma Donkervoort
Hypnotherapie, Healing en Coaching
Stoppen met roken
Huidverbetering

Varenmeent 3
1218 AN Hilversum
Telefoon 0630065736
www.almadonkervoort.nl



Aangiften inkomstenbelasting 2021 v.a. € 160,00

- Verzorging van de gehele boekhouding
- Jaarverslag
- Salarisadministratie
- 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

samen
&
zelfstandig



Jenaplanschool
de Sterrenwachter

Samen leren, zelf kunnen

creativiteit
& culturele
vorming

thematisch
onderwijs

Peuterinloop

donderdag 14 april
tussen 9.00 en 10.00 uur

De Sterrenwachter is een **knusse, overzichtelijke** Jenaplanschool. Een plek waar iedereen elkaar kent, met elkaar speelt en met elkaar leert. Waar veel **aandacht voor het individu** en voor de gemeenschap is. **Een plek waar je mag zijn en worden wie je bent.**

Kom naar de Peuterinloop!

Op **donderdag 14 april van 9.00 tot 10.00 uur** ben je met je peuter van harte welkom om eens kennis te maken met onze school. Kun je die dag niet? De volgende Peuterinloop is op dinsdag 31 mei 2022.

T 035 691 03 45 | jenaplan.sterrenwachter.nl | hilversum@sterrenwachter.nl

Duurzame Meentbewoners op nieuwe website

Iedereen is op zijn eigen manier en op zijn eigen tempo bezig met verduurzamen. Ook in de Meent. Hoe pakken Meentbewoners het verduurzamen van hun woning aan? En waarom doen ze dat eigenlijk? Deze keer spreken we met Arjen Hidding, die zijn aardgasaansluiting net heeft opgezegd.

De gasprijzen stijgen in rap tempo. Dat zette Meentbewoner Arjen aan het denken: heeft hij eigenlijk wel aardgas nodig in zijn woning? Nee, zo bleek na rijp beraad. En dus zegde hij deze maand zijn aardgasaansluiting op.

Benieuwd hoe Arjen dit heeft aangepakt? Lees het hele verhaal op onze nieuwe website: www.hilversum.nl/meentaardgasvrij. Hier vind je verhalen over duurzame Meentbewoners zoals Arjen, maar ook informatie over het project Meent Aardgasvrij. Ook vind je hier het antwoord op veel gestelde vragen en kun je ervaringen van koplopers lezen.

Wat gaan we de komende tijd doen?

Tot de zomer organiseren we drie themabijeenkomsten. De eerste bijeenkomst was op woensdag 23 maart. Tijdens deze bijeenkomst heeft u al uw vragen over warmtepompen kunnen stellen. Rond eind april en begin juli organiseren we nog twee themabijeenkomsten. Meer informatie over deze themabijeenkomsten, zoals de thema's, data en de locatie, vindt u binnenkort op onze website www.hilversum.nl/meentaardgasvrij.

In juni herhalen we de straatgesprekken van vorig jaar. We komen weer naar uw straat toe en gaan graag met u in gesprek over het verduurzamen van uw woning en het project Meent Aardgasvrij. Uiteraard met een hapje en een drankje. Ook hierover leest u binnenkort meer op onze website.

Wilt u op de hoogte blijven van al het nieuws en de activiteiten rondom het project Meent Aardgasvrij? Schrijf u dan in voor de digitale nieuwsbrief op www.hilversum.nl/nieuwsbrief.

Gabriëlla Vosters



Te huur: Bedrijfs-, kantoor- en atelierruimtes en diverse opslagruimtes vanaf 1 m² in Kortenhoef (6 km vanaf de Meent). Ruim en gratis parkeren. Info of bezichtiging 035 - 656 21 78.



DE WOONINRICHTERS

Louis Tapis

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

T W E E W I E L E R S

IS NU OFFICIEEL **DEALER** VAN:

KOGA [®]

BATAVUS 

SPARTA 

 **vanraam**
Let's all cycle

** Ons tweede sportieve merk wordt later bekend gemaakt!*

Middenweg 77 Nederhorst den Berg | +31 6 23662596 | info@silsmittweewielers.nl

Heel Hilversum Wandelt

Wil je gezellig wandelen of heb je een wandelgroep? Laat het weten!

Hilversum zet zich in voor een gezonde leefstijl voor iedereen. Iedere Hilversummer moet de kans krijgen om op een gezonde manier te leven, op te groeien, te wonen, te bewegen en te sporten in een groene omgeving. Om inwoners op weg te helpen starten dit jaar vier nieuwe buurtsportcoaches bij Team Sportservice 't Gooi: twee coaches om een gezonde leefstijl te ontwikkelen en twee coaches om te wandelen.

Dit betekenen de buurtsportcoaches voor jou

Buurtsportcoaches Wandelen Ron Buisman en Miranda Vernooij zijn in februari 2022 gestart om zoveel mogelijk Hilversummers zowel individueel, als in groepsverband aan het wandelen te krijgen. Wandelen is iets voor bijna iedereen, wandelen is toegankelijk en heeft veel gezondheidsvoordelen. Elke dag een half uurtje matig tot intensief bewegen in de buitenlucht is goed voor het lijf en hoofd. Meedoen betekent ook dat je Hilversum en je medebewoners op een leuke en ontspannen manier leert kennen.

Wandel jij ook gezellig mee?

Buurtsportcoaches Ron en Miranda doen een oproep aan alle Hilversummers: "Vind je het leuk om te gaan wandelen of een wandelgroep te starten, maar heb je een steuntje in de rug nodig? Neem dan contact op met één van ons. Samen kijken we waar, wanneer en met wie je wil wandelen."

Loop jij al met een wandelgroep?

Om alle wandelgroepen inzichtelijk te maken, horen Ron en Miranda graag welke wandelgroepen er al zijn.

Zij doen daarom een oproep aan alle wandelgroepen: "Meld jullie aan! Jullie maken nieuwe wandelaars enthousiast om ook te gaan wandelen."

Wil je mee als begeleider?

Tot slot zijn de buurtsportcoaches Wandelen op zoek naar mensen die het leuk vinden om een wandelgroep te begeleiden. Voel jij je thuis in een groep en vind je het heerlijk om in de buitenlucht te zijn? Neem contact op met één van de buurtsportcoaches.

Contactgegevens

Wil jij je aanmelden als nieuwe wandelaar, als wandelgroep of als begeleider? Neem dan contact op met: Ron Buisman via rbuisman@teamsportservice.nl of Miranda Vernooij via mvernooij@teamsportservice.nl van Team Sportservice 't Gooi.





foto's: Natuurmonumenten

Boswachters vragen rust voor kraamkamer van Moeder Natuur

De lente is weer begonnen! Na een zachte winter zien de boswachters overal voorjaarsbodes: de paddentrek is begonnen en vogels maken zich op voor het broedseizoen. Tijdens de pandemie zagen boswachters de interesse in recreëren in de natuur flink toenemen.

Maar ook nu er bijna geen coronamaatregelen meer zijn, zien we dat het druk blijft in de natuur. Die toegenomen drukte kan tijdens het broedseizoen voor problemen zorgen.

Met een gezamenlijke actie vragen de boswachters van Natuurmonumenten, Goois Natuurreservaat, LandschappenNL en Staatsbosbeheer bezoekers om rekening te houden met kwetsbare dieren in natuurgebieden.

Honden aan de lijn

Door de coronacrisis hebben veel mensen de natuur herontdekt. "Iedereen is van harte welkom in de natuur, maar bedenk dat we als mensen te gast zijn in "het thuis" van planten en dieren. Vooral in het voorjaar is de kraamkamer van Moeder Natuur kwetsbaar," zegt Jelle Kaptijn, boswachter en toezichthouder op de 's-Gravelandse Buitenplaatsen.

"Helaas zien we nog te vaak honden loslopen waar dat niet mag. Dat zorgt voor verstoring van bijvoorbeeld vogels die op de grond broeden of van reekalfjes die dan nog erg kwetsbaar zijn.

Daarom is het juist nu extra belangrijk om honden aan de lijn te houden en op de paden te blijven.”

Op kraambezoek

Wie op kraamvisite gaat, weet dat rust, hygiëne en een beetje afstand belangrijk zijn voor een kersvers gezin.

De kraamkamers van Moeder Natuur vragen om exact hetzelfde. In veel natuurgebieden hangen nu daarom borden met de tekst “Welkom in de kraamkamer van Moeder Natuur”. De natuurorganisaties willen bezoekers hiermee verwelkomen en tegelijkertijd wijzen op de kwetsbaarheid van de plek waar ze zijn.

Het hele voorjaar zijn ze in feite op kraamvisite in de natuur, het leefgebied van vele dieren en planten. De boswachters vragen bezoekers om respectvol met deze kraamkamers om te gaan: blijf op de paden, honden aan de lijn en laat geen afval achter.

Natuur is open

In de meeste natuurgebieden is er voldoende ruimte voor dieren om zich terug te trekken en daarnaast voor mensen om te wandelen of fietsen. Soms is het echter nodig om een gedeelte af te sluiten waar de dieren zich kunnen terugtrekken.

Op buitenplaats Schaep en Burgh is bijvoorbeeld een klein deel van de wandelroute afgesloten, zodat met name reeën in deze periode de rust kunnen opzoeken. Maar je kunt nog steeds een mooie rondwandeling maken over de buitenplaats.

Het broedseizoen duurt van 15 maart tot 15 juli.

Natuurmonumenten



Senioren-eetcafé – bent u een van onze nieuwe gasten?

Alweer een maand voorbij en alweer een Senioren-eetcafé in het vooruitzicht. Wat boffen we toch. We gaan ons op vrijdag 22 april aan een buffetje wagen. Deze keer met Oosterse lekkernijen. Niet te heftig hoor, gewoon lekker sateetje en zo, stukje kroepoek, mmm.

Zo'n maaltijd is meteen ook ideaal om met velen te delen. Als u nog nooit bij het Senioren-eetcafé was, waag het er eens op en schuif gezellig aan. Niemand heeft een vaste plaats, alle Meenters van 60+ zijn welkom. De maaltijd is altijd uitstekend en de gesprekken gaan overal en nergens over, er is altijd wat te kletsen. We staan garant voor een paar uur ontspanning op de vrijdagmiddag. Dus trek de stoute schoenen of slippers aan en kom erbij. Wel even een formuliertje invullen graag, i.v.m. de bestelling voor de keuken.

Voor de vaste gasten: neem eens een (andere) buurman of buurvrouw mee, leuk voor iedereen.

Nog even in het kort

Vanaf 12:15 uur bent u welkom voor een drankje en een praatje vooraf.

Om 13:00 begint de maaltijd.

Kosten € 9,50, exclusief drankjes.

We houden rekening met diëten.

De "nieuwen" krijgen van ons het eerste drankje en een kopje koffie of thee na

Bij coronaklachten belt u af. Wij brengen dan de maaltijd thuis.

Ook als u om andere redenen verhinderd bent belt u en krijgt u de maaltijd thuis.

Inschrijfformuliertjes op de bar in de Kruisdam en in het folderrek in de hal. Op tijd inleveren graag (op het formuliertje staat waar en wanneer).

Mocht u moeten afbellen, doe dat dan op tijd, anders moeten we de kosten in rekening brengen.

Wij hebben er zin in. U ook?
Graag tot ziens.

Wil van Goch, coördinator
06 - 21 41 66 89



Yogacentrum Lotus
 Vliegdenweg 6 . Bussum
 T: 0645 154 838 .
 E: yetyoga@yogalotus.nl
 www.yogalotus.nl

Hathayoga & meditatie,
 Vinyasa/flow, Yin Yang
 yoga en Pilates



Yoga vergroot je levenskunst

CareSystems

Computer Service

Het vertrouwde adres voor het oplossen van al uw computerproblemen binnen enkele dagen en vaak op afstand. Ook 's avonds ben ik bereikbaar!

Computer service vanaf € 30,- per half uur.

Tevens levering van laptops en desktop computers. Ook voor het verkrijgen van computer apparatuur (vaak uit voorraad leverbaar) en software licenties kunt u bij CareSystems terecht: www.caresystems.nl

Mail naar info@caresystems.nl
 of bel Mario Zijdel: 06 46 202 844

VAKGARAGE
 RICHTLIJN 9,2
KLIANTENVERTELLEN.NL SCORE ★★★★★

SINDS 1994 HET VERTROUWDE ADRES VOOR:

- ✓ **APK**
DIESEL EN BENZINE, ZONDER WACHTTIJDEN
- ✓ **ONDERHOUD**
ALLE MERKEN MET FABRIEKSGARANTIE
- ✓ **BANDEN-SERVICE**
EIGEN OPSLAG ZOMER/WINTERBANDEN
- ✓ **AIRCO STATION**
REPARATIE EN DIAGNOSE
- ✓ **GLASSERVICE**
WERKZAAM VOOR ALLE VERZEKERINGEN
- ✓ **VERKOOP OCCASIONS**
MET GARANTIE

WWW.VAKGARAGE-RICHTLIJN.NL 

Middenweg 101 | 1394 AE Nederhorst den Berg | T (0294) 25 23 25

Daniëlle
Pedicurepraktijk 

Het adres voor vitale voeten

Voor meer informatie of een afspraak
 T: 06-15025512
 E-mail info@pedicurepraktijk-danielle.nl

Zeggemeent 1a
 1218CW Hilversumse Meent

<https://www.pedicurepraktijk-danielle.nl>





Optreden Ben en René - 9 april

Met Ben en René back to the 50's, 60's and 70's! Kom je lekker mee swingen in de Kruisdam?

Ben Beem en René de Vink zijn van jongs af aan met muziek bezig. Zij hebben beiden in meerdere bands gespeeld, waaronder "All Brothers" and "Two Band" waarmee ze als een van hun eerste optredens in de Meent speelden, veel (oudere) Meentbewoners kunnen zich dit nog herinneren. Na een jaar of zes ging Ben de Country kant op en René, die uit een muzikale familie komt, ging verder met zijn broers als "Brothers and Company" en speelde later in de band "Dirty Harry". Ze kwamen elkaar weer tegen in de band "Goldrush" en uiteindelijk besloten ze met zijn tweetjes verder te gaan.

In de Hilversumse Meent zorgen zij regelmatig voor de muzikale omlijsting van de maandelijkse "Bijna Weekend Borrel".

Hun muziek gaat terug naar de 50-iger 60-iger en 70-iger jaren, waar onder meer muziek van Buddy Holly en The Everly Brothers in hun favorieten lijst staan. Rock, Country en fijne balads wisselen elkaar af. Ook nummers van zangers zoals Roy Orbison en Cliff Richard ontbreken niet. Recenter werk uit hun repertoire is onder meer muziek van de bekende Amerikaanse Country band "The Mavericks".

Ben en René staan garant voor een nostalgische avond, waarbij een dansvloer niet zal ontbreken.



Meent Cultureel



Kruisdam, entree € 5,-



9 april, zaal open 19:30

Hammer

A D V O C A T E N

**ARBEIDSRECHT • ONDERNEMINGSRECHT
STRAFRECHT • VASTGOEDRECHT**

035 694 48 33 • HAMERADVOCATEN.NL

Ondersteuning



VOEDSELBANKEN

De voedselbank helpt mensen die tijdelijk niet in hun levensonderhoud kunnen voorzien, wat de reden daarvoor ook is.

In Gooise Meren en de Hilversumse Meent leven vele honderden mensen onder de armoedegrens. Vooral door de snel stijgende (brandstof)prijzen neemt het aantal dat het hoofd niet meer boven water kan houden in rap tempo toe

Wij weten dat er alleenstaanden en gezinnen zijn waar al een tijdje geen warm eten meer op tafel komt en koude avonden worden doorgebracht onder een dekbed op de bank.

Herkenbaar? Schaam u dan niet om ondersteuning van de Voedselbank te vragen! Eten is tenslotte een primaire levensbehoefte.

Wie wil weten of hij/zij ook in aanmerking komt voor onze hulp kan bellen met 06 - 10 30 86 62. Mailen kan via aanmelden@voedselbanknaardenbussum.nl.

Vooraf eerst wat meer informatie? Kijk op de website voedselbanknaardenbussum.nl

Als Meentbewoner liever even persoonlijk over uw situatie praten met een mede-Meenter? Bel gerust naar 06 - 11 40 75 37.

Barbara den Hartogh



Buurtsportcoach voor de jeugd

Houd jij ook zo van sport of wil je uitproberen welke sport bij jou past? Dan hebben wij goed nieuws. De buurtsportcoaches hebben een gratis sportprogramma voor alle inwoners tussen de 2 en 18 jaar. Plezier in bewegen staat bij ons voorop!

Kijk hiernaast voor ons programma in de Hilversumse Meent. Let op: wij werken met inschrijvingen en met een maximaal aantal deelnemers. Wil jij meedoen? Stuur jouw buurtsportcoach een berichtje en lees vooraf onze spelregels door, scan de qr-code.



Onze activiteiten zijn gratis toegankelijk voor alle kinderen uit Hilversum!

Hilversumse Meent met buurtsportcoach Marnix

Meld je aan via 06 - 81 14 21 23.

Maandag

Tijdstip en leeftijd

15:00 - 15:45 uur, 8 t/m 9 jaar

15:45 - 16:30 uur, 4 t/m 7 jaar

16:30 - 17:00 uur, 9 t/m 14 jaar

Vrijdag

Tijdstip en leeftijd

15:00 - 16:00 uur, 9 t/m 14 jaar

16:00 - 17:00 uur, 9 t/m 14 jaar
(meidensport)

Locatie

Sportzaal de Meent
De Meent 6

Buurtsport Coach

Kleine tips voor energiebesparing

De prijs voor energie schiet omhoog. Vooral met een kleine beurs lastig om wat te doen. Hieronder een aantal tips uit de praktijk van een energiecoach.

Je kan ook gratis een energiecoach op bezoek krijgen om persoonlijk advies te krijgen. Lees meer hierover op www.hilverzon.nu/energie-besparen/energieadvies-hilverzon. Doe er je voordeel mee.

Zetemop60.nl

Bij ca. 25% van de woningen staat de CVketel nog op 80 graden voor het verwarmingswater. Bijna altijd kan dat naar 60 of 50 graden of nog lager. Het wordt iets langzamer warm, maar de CVketel wordt zuiniger, 5-15% besparing mogelijk.

Ruimtes niet verwarmen

Vertrekken waar je niet verblijft hoeft je niet of nauwelijks warm te stoken. De "anti-vorst" stand is voldoende (dus ca. 5 graden). Als je dan schimmel krijgt is het tijd om beter te ventileren, stoken is niet de echte oplossing.

Een halve graad lager?

Probeer eens de thermostaat een halve graad lager te zetten en een trui en sloffen aan te doen. Nog comfortabel? Wie weet kan er nog een halve graad af. 1 graad lager is ca. 7% minder verbruik.

Gordijnen en luxaflex dicht

's Avonds luxaflex en gordijnen dicht houdt de warmte binnen, als de gordijnen tenminste niet over de radiatoren heen komen. En schijnt de zon naar binnen? Doe ze dan vooral open voor de warmte. Is het te warm, doe dan het omgekeerde.

Heb je Airco?

Daar kan je vaak ook mee verwarmen. Een vaste airco kan meestal goedkoper verwarmen (op stroom) dan je gasketel.

Houd je verbruik bij

Door elke dag of week je verbruik op te schrijven leer je je huis en je eigen gedrag kennen. Als het verbruik een keer hoog is kan je nagaan wat er voor bijzonders geweest is en kan je wellicht je gedrag veranderen.

Meer tips? Kijk op milieucentraal.nl, www.zelfenergiebesparen.nl of vraag een energie advies aan bij hilverzon.nu.

*Barry Hoogendoorn
Energiecoach*



foto: Moja Msanii

Nieuws van Huisartsenpraktijk van Dok

Onze website www.vandok.praktijkinfo.nl is vernieuwd. Op de website kunt u belangrijke informatie vinden.

Wij zijn een grote voorstander van het online gebruik van diensten. U kunt zich via de website aanmelden voor onze digitale omgeving, ook kunt u de praktijk bellen, zodat wij u een link kunnen sturen.

Door aanmelding zijn een aantal zaken makkelijker te regelen. U kunt online afspraken maken en u kunt gebruik maken van e-consulten, inclusief het veilig opsturen van foto's of documenten.

Hiernaast ziet u ook een overzicht van uw medicijnen en kunt u recepten online aan vragen. Ook kunt u uw eigen dossier inzien. De vragen die u stelt aan uw huisarts worden in uw dossier verwerkt, zodat u deze ook makkelijk weer terug kunt zien.

Naast de online diensten zijn er op de website meer interessante dingen te vinden, zoals **Thuisarts.nl**. Hiermee kunt u informatie opzoeken over klachten of ziekten.

Deze informatie is door onze huisartsen-organisatie samengesteld. Als u zich afvraagt of u naar de huisarts moet met uw klachten, dan kunt u dit eerst onderzoeken via **Moet ik naar de dokter.nl**.

Veel mensen hebben behoefte om hun wensen m.b.t. **euthanasie en reanimeren** vast te leggen. Op de website vindt u een formulier waarmee u dit kunt aangeven. U kunt deze downloaden van de website en deze inleveren bij uw huisarts.

Voor informatie over corona kijkt u op de website onder het kopje Corona. Er staan handige links op naar de website van het RIVM en voor het maken van een testafpraak.

*J van Dok en M Puppington huisartsen
Jacqueline, Vera en Yvonne en Caroline*

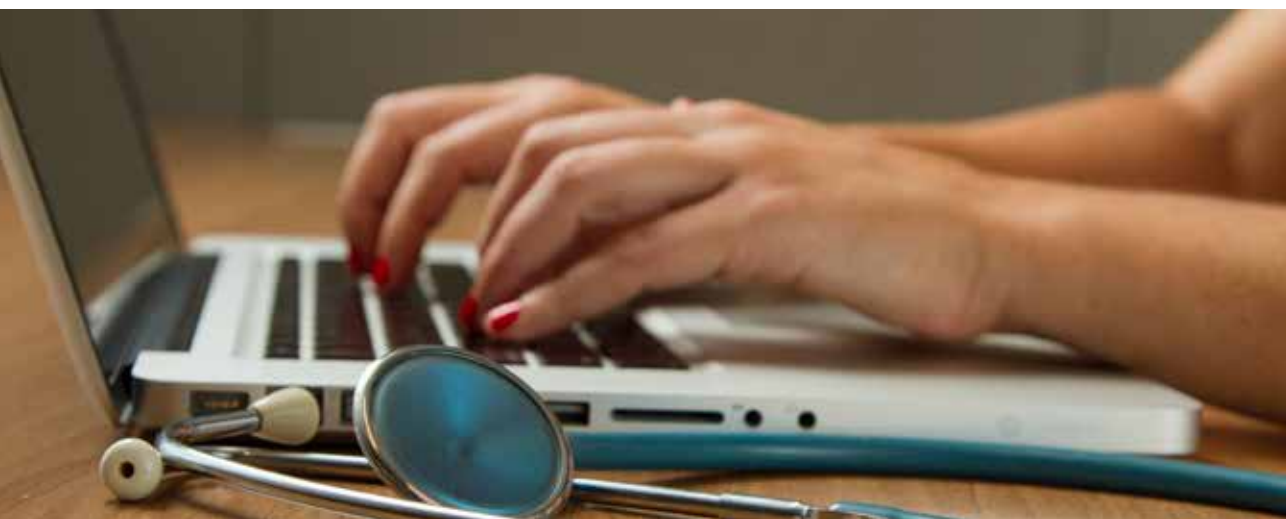


foto: National Cancer Institute



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 één van onze makelaars, bel 035-699 00 44.

Siewe
makelaars / wonen
anno 1928

siewe.nl/wonen

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

Een Koningsdag om te vieren

Het staat op de agenda: de Koningsdagborrel. Bij het ter perse gaan van dit wijkblad was er op de datum en tijd na nog niks bekend, dus houd de website hilversumsemeent.nl in de gaten voor meer nieuws.

Kijk op de dag zelf ook vooral rond in de wijk en wie weet wat voor spontane activiteiten je ontdekt. Of ga je richting Bussum of Hilversum om Koningsdag te vieren? Na twee jaar kunnen we haast niet wachten tot 27 april!



foto: Gio Bartlett

Met de voeten in de klei?

Bij Volkstuinvereniging Naarden bij de Rijksweg in Naarden staan nog een vijftal tuinen te huur.



Normaal gesproken heeft deze vereniging een wachttijd van 2 tot 3 jaar, dus dit is een buitenkansje voor iedereen die tuinieren als hobby heeft. Geïnteresseerden kunnen zich aanmelden via de website www.vtvnaarden.nl of meteen via info@vtvnaarden.nl.

Het seizoen is net begonnen dus als je snel bent, kun je dit jaar nog oogsten!

Chris Breeuwer

Lege winkelruimte in de Meent

Mario van onze spullenwinkel heeft de Meent verlaten. Hij gaat met zijn winkel door in Westbroek. Heel jammer. Hopelijk komt het pand niet weer leeg te staan.

Jeannette Slager

Het is een grote ruimte met veel potentie. Wat zal er komen? Een kledingwinkel, misschien met tweedehands kleding? Of een kantoorruimte met flexplekken? Of... We zijn heel benieuwd!

't Praathuis. Samen leuke dingen doen



Dit is Tamira Scheerder. Haar visitekaartje vermeldt de functie Coördinator Welzijnsontmoeting bij Versa Welzijn. Klinkt goed, maar wat betekent dat voor de Meent?

“Sinds kort is er op maandag in het wijkcentrum een gezellige ontmoeting voor ouderen die behoefte hebben aan meer sociale contacten in een kleinschalig gezelschap en een veilige omgeving. Samen met twee vrijwilligers ben ik dan aanwezig om een goede invulling aan de dag te geven. Voorlopig beginnen we met alleen de maandagen, maar verdere uitbreiding is zeker mogelijk.”

Hoe ziet zo’n dag eruit?

“Vanaf 09:30 kunnen de gasten binnenlopen. We beginnen met koffie, waarbij er alle gelegenheid is om het weekeinde door te nemen. Daarna praten we nog een tijdje door over een herkenbaar onderwerp aan de hand van de Gouden Jaren-scheurkalender. Heerlijk nostalgisch met volop gespreksstof over de tijd van toen.

Dan ligt de rest van de dag open voor leuke bezigheden. Een spelletje doen, filmpje kijken, als het maar gezellig is en ontspannend. Er wordt ook zeker ruim aandacht besteed aan activiteiten die het geheugen en het concentratievermogen versterken.

Als het buiten wat warmer en zonniger wordt, is een bezoek aan de kinderboerderij een goed idee. Of aan het creatieve centrum Meentwerf. Misschien kunnen er eens schoolkinderen langskomen. Misschien gaat een groepje ook eens langs bij de scholen of we gaan lekker een eindje wandelen.

Wie wil kan blijven lunchen. Een handje toesteken bij het boodschappen doen en tafeldekken is altijd welkom.”

Kun je tenslotte iets vertellen over jezelf?

“Hiervóór werkte ik onder meer als journalist en was jarenlang freelance regisseur bij RTL. Enorm leuk en dynamisch allemaal, maar ik zocht iets wat meer voldoening gaf. Via Versa en diverse stageplekken ben ik uiteindelijk in het welzijnswerk op de Meent beland. Heerlijk werk in een heerlijke wijk!”

Kijk voor meer informatie over tijden, kosten en meer op de website hilversumsemeent.nl onder “welzijn en zorg”.





Luna De Mol en Samuel Van de Velde - 24 april

Deze geweldige musici spelen voor ons muziek van Mozart, Beethoven, Spohr en Ravel.

Luna De Mol (°2002) speelt viool vanaf haar vierde jaar. Op twaalfjarige leeftijd werd zij toegelaten op de Sweelinck Academie voor Jong Talent. Zij kreeg les van Prof. Coosje Wijzenbeek uit Hilversum. Toen ze 15 was kreeg ze een plaats in de klas David Takeno (Eugène Ysaÿe International Chair of Violin) en aan de Guildhall School of Music and Drama (Londen). Hier begon ze ook in 2019 aan haar bachelor. Zij won verschillende wedstrijden zoals de VLAMO competitie (2012), het Breughel Concours (2014), het Internationaal Grumiaux Concours (2016) en de Dutch National Violin Competition (2018). In juni 2018 werd ze uitgenodigd voor een exclusieve masterclass met Renaud Capuçon in het kasteel van Versailles. Zij speelde met vele internationaal bekende solisten zoals Janine Janssen. Zij trad o.a. op in de Koningin Elisabeth Muziek Kapel in Waterloo, het Koninklijk Concertgebouw, Tivoli Vredenburg en het Grachtenfestival. Ook was ze nog op 6 maart jongstleden voor de derde maal te gast bij Podium Witteman met haar fantastische Fibonacci Quartet.

Samuel Van de Velde (°1998) is de jongste in een gezin van vier muzikale broers. Hij begon piano te spelen op zesjarige leeftijd. Hij won op jonge leeftijd al diverse prijzen waaronder Cantabile, de Nationale Pianowedstrijd Cavaine te Namen en Rotary Breughel wedstrijd. Op tienjarige leeftijd werd hij toegelaten aan de Koningin Elisabeth Muziekkapel. Daar volgde hij masterclasses bij Jean-Claude Vanden Eynden en Dimitri Bashkirov. In 2015 behaalde hij de 1^{ste} prijs op de Belfius-Classics wedstrijd waardoor hij mocht optreden in de Muntschouwburg in Brussel. Momenteel volgt hij les aan het conservatorium in Brussel en bij Jean-Claude Vanden Eynden in de school Eduardo Del Pueyo.

Meent Cultureel



Kruisdam, entree € 5,-



24 april, zaal open 14:00

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 sterren bij iedere uitvaart



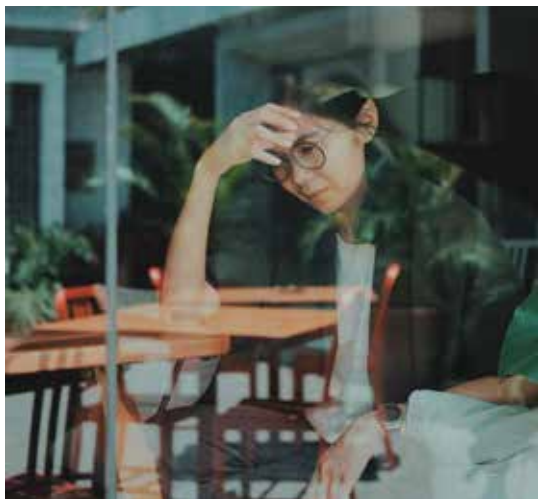
Martha Schoonderbeek & Maribel van Middelaar

Themabijeenkomst Depressie



In gesprek met elkaar op de themabijeenkomst op 19 april van 19:30 - 21:00 uur. Inloop vanaf 19:15 uur in wijkcentrum Kruisdam.

Depressie komt van alle psychische aandoeningen het meest voor. Iedereen kan er last van hebben, ongeacht leeftijd, opleiding of etnische afkomst.



Zo'n vijf procent van de mensen in Nederland heeft jaarlijks een depressie. Maar het percentage dat iemand ooit in het leven een depressie heeft gehad, ligt vele malen hoger.

Wat is nu een depressie? Welke vormen van depressies zijn er? Wat doet medicatie? Tijdens de bijeenkomst wordt hier aandacht aan besteed. Daarnaast zal een ervaringsdeskundige zijn verhaal delen, niet alleen over zijn zware periodes maar ook over hoe hij deze periodes te boven is gekomen.

Iedereen is welkom!

Deze bijeenkomst wordt verzorgd door Stichting MEE, door Laura Ronnenbergh en Bert van Zal.

Kom je ook naar het Repair Café op 11 april?

Gun je apparaat een tweede leven, want weggooien is zonde als het nog te repareren is. Kun je dat niet zelf? Neem het mee naar het Repair Café.

Het Repair Café in de Kruisdam wordt bemand door vrijwilligers die beschikken over veel reparatiekennis en ervaring. Hier kun je terecht met je kapotte huishoudelijke (elektrische) apparaten.

Breng het mee en de vrijwilligers doen hun best het te repareren.

Maandag 11 april ben je van 20:00 - 22:00 uur welkom in de Kruisdam!

REPAIR CAFE



**Vuurvlindermeent 56
1218 GZ HILVERSUM**



Wil je elke dag kunnen doen waar je heel erg blij van wordt? Bedenk de allerleukste activiteiten en ontdek samen met de kinderen waar hun talenten liggen! Op deze BSO zijn wij nog op zoek naar een collega voor minimaal twee middagen. Heb je interesse om te werken op de BSO? Bekijk dan de mogelijkheden op www.speelinn.nl/werken-bij

Onze buitenschoolse opvang is gevestigd in het schoolgebouw van De Sterrenwachter en de Gooise Daltonschool. Dat is erg handig, want zo kunnen de kinderen gemakkelijk van school naar de BSO toe! Op de groepen zijn verschillende leeftijdsgerichte activiteitenhoeken te vinden, zodat er altijd meer dan voldoende uitdaging te vinden is. In de bibliotheek kan er rustig en ontspannen worden (voor)gelezen, maar we doen ook sport, spel, dans en theateractiviteiten in de sportzaal. Voor de culinaire activiteiten kunnen we terecht in de keuken en de kinderen kunnen hun creativiteit de vrije loop laten in het atelier, welke ook wordt gebruikt als extra speelruimte voor het bouwen van meesterwerken met Playmobile, Lego of Kapla. Voor de dagelijkse portie frisse neus of wanneer de kinderen nog wat energie over hebben na hun schooldag, kunnen ze zich buiten ook nog prima vermaken op de pleinen van de scholen, het wielrijesplein en het voetbalveldje. Het park van de Hilversumse meent is op loopafstand, dus hier beleven we ook regelmatig leuke avonturen, spelen we spellen of ontdekken we de mooie natuur.

Meer informatie? Ga naar www.speelinn.nl en bekijk onze vestiging.



Alles weer goed horen, daar word je blij van



Hoorstudio Gooise Meren
de Clinge 2 Bussum
tel: 035 -73 70 325
www.hoorstudiogooisemeren.nl
info@hoorstudiogooisemeren.nl

Hoe fijn is het om weer goed te horen en mee te doen met alle gesprekken om u heen. Wanneer u alles weer goed kunt verstaan, daar word je toch blij van?

Maak eens een afspraak voor een gratis hoortest en vrijblijvend advies



**Schoonheidssalon
Marcella Simoons**

- *Schoonheids-
behandeling
- *Pedicure
- *Manicure/gellak

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

Klavermeent 28, 1218AM Hilversum
www.schoonheidssalonmarcellasimoons.nl

Interhair
Haar  verzorging
tot in de puntjes

**Voor jong en oud,
man en vrouw**

Maak een afspraak via
035 - 693 39 36

Zuidermeent 10
Voor meer informatie
www.interhairhaarverzorging.nl

Telefoontips om bij de hand te houden

Alarm 112, Politie 0900 - 8844, Huisartsenpost Blaricum 088 - 1309600
Dienstapothek Gooi en Vechtstreek Blaricum 035 - 5383451

Apotheek	info@meentapothek.nl	035 - 691 48 76
Bink Kinderopvang		035 - 683 44 99
Buitenschoolse Opvang Jump-Inn		035 - 692 25 30
Buurtsportcoach Marnix (jeugd)		06 - 81 14 21 23
Dagbesteding ouderen	informatiepuntwenz@hilversumsemeent.nl	
Fysio	hilversum@fysioholland.nl	035 - 693 51 26
GAD, Bussum		035 - 699 18 88
Huisarts J. van Dok	vandok.praktijkinfo.nl	035 - 691 07 19
Huisarts J. Schuur	huisartsenpraktijkdemeent.nl	035 - 691 41 00
GGZ Informatiecentrum		035 - 621 60 09
Informatiepunt Welzijn en Zorg & MvM		035 - 698 00 40
Jongerencentrum Web035		06 - 52 32 23 18
Kinderboerderij		035 - 698 22 95
Kinderdagverblijf De Bijenkolonie		035 - 692 23 36
Maatschappelijk werk		06 - 82 96 59 98
Meentwerf	www.meentwerf.nl	06 - 40 70 10 00
Publieksnummer Hilversum, Meldpunt Openbare Ruimte		14035
School: De Gooische Daltonschool		035 - 691 24 46
School: De Sterrenwachter (Jenaplan)		035 - 691 03 45
Sportzaal/Optiesport		035 - 691 93 32
Stichting Dierenambulance Hilversum en Omstreken		035 - 683 03 00
Thuiszorg Inovum team noord		06 - 27 30 63 39
Verloskundigen		035 - 656 16 13
Versa Welzijn	www.versawelzijn.nl/hulp	035 - 623 11 00
Voedselbank		06 - 11 40 75 37
Waterleidingbedrijf Vitens Midden Nederland Storingnummer		0800 - 0359
Woningcorporatie Alliantie		088 - 002 32 00
Woningcorporatie Gooi en omstreken		035 - 672 66 99
Wijkagent		0900 - 8844
Wijkcentrum de Kruisdam		035 - 693 22 06
Wijkcentrum de Kruisdam coördinatie, verhuur e.d.		035 - 691 24 37
Ziekenhuis Tergooi		088 - 753 17 53



**WIJ ZIJN ER VOOR
ALLE FIETTERS!**



***Bike
Totaal***

**DAATZELAAR
FIETSEN & E-BIKES**

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