

A bright yellow bicycle is parked on a brick-paved path in a sunny garden. The bicycle has a black seat and fenders. In the background, there are lush green trees and a person walking in the distance. The scene is bathed in bright sunlight, casting shadows on the path.

je Meent het

**Het wordt zomer
en het leven
is heerlijk!**

Wijkblad Hilversumse Meent
Jaargang 47 / juni 2022

Zo, en nu eerst die zomer...

Veel van de vaste dingen stoppen tijdelijk in de zomer, maar zeker niet alles. Ook komt er veel leuks voor in de plaats. Buitenpret en spontaan plezier. Niet zelden afgesloten met een bbq.

Ja, het leven staat niet bepaald stil in de zomer. En ook daarna gaat het onvermoeid door.

Maar voor nu:
Nog drie weken en dan wordt het officieel zomer. Heerlijk! Hoe fijn is het om dat te roepen en er volop van te genieten!

En nog een krappe acht weken en de vakantieperiode start. Voor de kinderen dan, voor veel ouders dubbel werk maar tegelijk ook heel fijn. Of het nu in de Meent is, op een tropisch eiland of op een gezellige camping.

En over veertien weken is de pret alweer voorbij. Herstel, dan mogen we weer ongestoord aan het werk en de kinderen naar school. Zo'n eerste schooldag is natuurlijk ook een feest, al zijn de meningen daarover verdeeld.

Maar ja, aangezien het redelijk onvermijdelijk is, kunnen we er maar beter rekening mee houden.

Zo ook in dit wijkblad. Vandaar deze oproep: **vulling gezocht voor het september nummer!**

Wat staat er te gebeuren, wat zijn de plannen en wat wil en kun je daar nu al of binnenkort over delen?

Zijn er nieuwe initiatieven in de Meent? Voor oud maar ook voor jong, en nog iets jonger wellicht? Mail het naar welkom@hilversumsemeent.nl. Wie weet hoe enthousiast het ontvangen wordt en wellicht kan de Stichting Hilversumse Meent je wel bijstaan met goede raad en daad.

En onthoud, een beeld zegt meer dan 1.000 woorden.

Mail je definitieve plannen en ander nieuws voor 1 augustus met een foto erbij en we zien het graag terug in het september nummer!



Inhoudsopgave - juni 2022

Lees onder andere meer over:

4 Activiteiten in de Meent

5 Uit het wijkbestuur

6 Korte berichten

8 Gluren bij de Buren

9 Badminton, tafeltennis / BWB

10 Optreden Beate Loonstra

12 Lang Leve Thuis

13 't Praathuis op pad

14 Kom naar het Wandelcafé

16 Alzheimer Café

17 Waar hoort wat?

18 Buitenspeeldag



En nog veel meer

Colofon

Redactie en vormgeving

**Moving
MarCom**
brand experience in motion

Coördinatie bezorging

Adrie Faas, 035 - 691 24 37

Jouw foto in het wijkblad?

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

Kopijsluiting

Uiterlijk 1 augustus inclusief high res beeld en plaatsing onder voorbehoud.

Contact

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



Advertenties

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



Overzicht activiteiten juni



Maandag

09:30 - 15:00 't Praathuis
09:30 - 10:15 Buurtwandelingen
09:30 - 12:30 Buurtsportcoach
10:30 - 11:30 Fitgym
12:00 - 13:00 Pilates 60+
13:30 - 16:00 Handenarbeid
13:30 - 16:30 Buurtsportcoach
13:45 - 15:45 Badminton 55+
14:00 - 17:00 Kinderactiviteiten
20:00 - 23:30 Biljarten

Dinsdag

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

Woensdag

09:30 - 11:00 Volleybal 60+
09:30 - 12:30 Buurtsportcoach
10:15 - 11:15 Gym 60+ Heren
11:45 - 12:45 T'ai Chi
13:30 - 15:30 Tafeltennis 55+
13:30 - 16:30 Buurtsportcoach
13:30 - 17:00 Biljarten
15:30 - 18:30 Dansstudio
19:30 - 23:00 Bridgen

Kijk voor meer informatie
op hilversumsemeent.nl.

Donderdag

08:00 - 11:30 Bloedprikken (afpraak)
09:30 - 10:15 Buurtwandelingen
09:30 - 11:30 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 Zang

Vrijdag

10:00 - 12:30 Koersbal
13:45 - 15:45 Badminton 55+
18:00 Eetcafé (Meentwerf)

Maandprogramma

8 juni 16:30
NVVE

17 juni 13:00
Senioren-eetcafé

19 juni 14:30
Optreden Beate Loonstra

21 & 26 juni 19:30
Voedingsleer

24 juni
Vivium - alle zalen

26 juni 14:30
Optreden Wiebke & Les Garçons

3 juli 12:00
Fietstocht

3 juli 13:00
Gluren bij de Buren

Uit het wijkbestuur



Het lijkt misschien of er bij het wijkbestuur nauwelijks garen van de klos komt. Alsof het een (klein) clubje is dat weliswaar iedere 14 dagen achter een gesloten deur van het wijkcentrum zit te vergaderen - maar waarover? En wanneer zien de Meentbewoners iets van het resultaat?

Een heleboel onderwerpen zitten nog in de aanlooperperiode maar vorderen wel gestaag. Besturen is langzaam meters maken, vooral omdat in de Meent het werk op de schouders van maar twee mensen neerkomt.

Wat die zoal doen?

Een greep: koppig op deuren in het raadhuis en bij Versa blijven kloppen. Brandbrieven sturen. Overleggen met de buurtcoördinator en andere gemeenteteambtenaren. Tegen procedures aanlopen. Stug volhouden. Beleidsstukken en huishoudelijke reglementen produceren. Nadenken over organogrammen. Voorstellen uit de wijk aanhoren en verder brengen. Enzovoort.

Fietsen en bewegen

Er zit nog steeds beweging in de ontwikkeling van het fietscrossbaantje en het calisthenicsparkje! Van beide projecten zijn al eerder offertes ontvangen die vorige maand met een kostenoverzicht en een plan van aanpak naar de gemeente zijn gezonden. Een reactie wordt sindsdien afgewacht.

Multifunctioneel wijkgebouw

Het MFC lijkt een langlopend project te worden. In opdracht van het bestuur is een werkgroep hier al een jaar mee bezig. Er is getekend en gerekend, maar het laatste haalbaarheidsonderzoek van de gemeente bleek nog niet veelbelovend. Wordt vervolgd dus.

Vrijwilligers

Wat na 1 juni niet wordt vervolgd zijn de werkzaamheden van enkele 'dragende' vrijwilligers. Hun inzet is tientallen jaren van groot belang geweest op de Meent maar nu is het tijd om wat kalmer aan te gaan doen.

In september wordt afscheid van hen genomen, u leest er meer over in het wijkblad van september. Met grote waardering noemen wij alvast hun namen:

Johan is gestopt met het werk achter de bar en het beheren van de barinkomsten.

Adrie stopt per 31 mei als verhuurder van ruimtes in de Kruisdam, maar blijft vrijwilliger voor het wijkblad

Ada is gestopt met de coördinatie van de vw's voor de bar en met de barinkoop per 1 juli

Nico en Bert stopten met het computerservicepunt.

Zij zijn van harte uitgenodigd voor de Bijna Weekend Borrel op 2 september. Komt u ook?

Stichting Hilversumse Meent

Een bericht over de Kerkdiensten in de Kruisdam

We hopen op 11 september 2022 weer te starten met de Kerkdiensten in de Meent.

Ik wil graag een reactie van u hierover. Woont er in de Meent misschien iemand die bij ons op het orgel wil spelen?

We wachten uw reacties af.

Renate Nouwen-Helleman.
Telefoon 035 - 693 37 27



Huisartsenpraktijk van Dok

Kijkt u op de website voor informatie over de vakanties, het wratten spreekuur, de links naar de sites Moetiknaardedokter.nl, Thuisarts.nl en voor informatie over de euthanasieverklaring. Heeft u zich al aangemeld voor online inzage in uw dossier?

Van 16 mei t/m 19 juni loopt er in onze praktijk een co-assistent stage, haar naam is Elnaz Alagha. Elnaz is een ervaren co-assistent die ook op de huisartsenpost werkt als triagist.

De doktersassistente zal met u overleggen voor deelname aan haar spreekuur. Door het begeleiden van co-assistenten proberen wij een bijdrage te leveren aan het opleiden van nieuwe dokters.

Zomervakantie

Van 25 juli t/m 7 augustus is de praktijk gesloten.

Waarneming dokter Hamers
Bremstraat 3 Bussum tel 035 - 691 60 92.

*Met vriendelijke groeten,
J van Dok en M Puppeling huisartsen
Jacqueline, Vera en Yvonne en Caroline*



foto: Hush Naidoo Jade Photography

Workshop rokjes maken

Donderdag 2 juni 2022, van 19:00 - 21:00 uur in Bibliotheek Hilversum.

In deze vrolijk lenteworkshop naai je je eigen luchtige rokje. Het enige wat je nodig hebt, is zin, tijd en creativiteit. De docent zorgt voor leuke stofjes en patronen. Je werkt in je eigen tempo op je eigen naaimachine (als je die hebt). Ter plekke naaimachines delen kan altijd.

Drie bijeenkomsten op 2, 9 en 23 juni. Iedereen is welkom! Kijk voor de kosten en meer informatie op bibliotheekhilversum.nl onder "actueel" en klik dan op "agenda".

Docent: Joke Stapper
www.zininleven.com



Senioren-eetcafé - nog eentje dan

Toch 5 keer een eetcafé dit seizoen, helemaal niet gek. Eigenlijk zit het er alweer op voor deze ronde. Maar ja, wij vinden het té gezellig. We doen gewoon op 17 juni nog een zomerbrunch.

Dat is heus niet zomaar een boterhammetje natuurlijk; nee ..., kopje soep, warm hapje, diverse salades, versgebakken broodvarianten met kaas, vlees en zoet en een heerlijk toetje. En deze keer zit uw eerste drankje bij de prijs in.

We beginnen op de gewone tijd, 13:00 uur; welkom vanaf 12:15 uur.

Mis het niet! Tot 17 juni.

Wil van Goch,
coördinator, 06 - 21 41 66 89

Spelregels: www.hilversumsemeent.nl/activiteiten/overige-activiteiten



foto: Duncan Shaffer



Gluren bij de Buren sluit binnenkort inschrijvingen

Op 3 juli vindt Gluren bij de Buren plaats in Hilversum. Voor het eerst vinden optredens zowel in tuinen, als huiskamers van enthousiaste Hilversummers plaats. Tot nu toe hebben singer/songwriters en theateracts de weg gevonden naar het aanmeldformulier, en is er zelfs een handlezer aangemeld.

De organisatie is op zoek naar een nog bontere verzameling van acts, zodat ze tijdens Gluren bij de Buren kan laten zien wat Hilversum écht in huis heeft. Ook enthousiaste Hilversummers die graag een act willen hosten, kunnen zich nog aanmelden. **Aanmelden kan tot 22 mei via glurenbijdeburen.nl**

Organisator Dirkjan van Oord: "Iedereen die iets doet dat te maken heeft met podiumkunst, mag zich aanmelden. Als je er maar een tof optreden van

kunt maken! En wil je een boeiende monoloog houden over je favoriete verzameling? Dan vinden we dat te gek. We zoeken naar de bontste verzameling acts die op 3 juli optreden in huiskamers en tuinen door de hele buurt!"

Tot en met 22 mei kan iedereen zich aanmelden om deel te nemen. Heel Hilversum doet mee. Meer informatie en aanmelden: glurenbijdeburen.nl.

Gluren bij de Buren wordt georganiseerd door Stichting de Bühne en Versa Welzijn.



Kruisdam, pay what you can

3 juli, 13:00 - 18:00 uur

Gewijzigde tijden bij Keizer Otto 55+

Let op: de tijden zijn gewijzigd voor badminton bij Keizer Otto 55+ in Sporthal "De Meent".

Speeldagen en tijden badminton:
maandag en vrijdag van 13:45 - 15:45 uur en dinsdag en donderdag van 09:30 - 11:30.

Speeldagen en tijden tafeltennis nog steeds: woensdag van 13:30-15:30 uur.

Na afloop is er gelegenheid om gezellig en gezamenlijk koffie, thee of fris te drinken.

Kom gerust eens kijken!

Je kunt vrijblijvend twee keer gratis meedoen in jouw eigen sportkleding.



foto: James Khashchuk

Een badmintonracket of een tafeltennisbatje om e.e.a. te proberen, is dan in de sporthal beschikbaar. Meld je aan via Pieti@kpnmail.nl.

Bijna Weekend Borrel - zomerstop

Gedurende de zomermaanden is er geen Bijna Weekend Borrel, maar op 2 september zijn we weer terug. Wees welkom!

Zet de eerstvolgende alvast in de agenda. We hopen op een hoge opkomst en veel gezelligheid.

En voor nu:
Alvast proost op een mooie zomerperiode en fijne vakantie!

Gastheren Coos en Henk zien je na de vakantieperiode weer graag komen!



foto: Nate Johnston



Beate Loonstra op de harp - 19 juni

Harpiste Beate Loonstra is een muzikale duizendpoot. Van klassiek tot cross-over, van impressionisme tot improvisatie, solo en samen. Op 19 juni speelt ze in de Kruisdam, zorg dat je erbij bent!

Loonstra wordt geroemd om haar vertelkracht en is regelmatig te horen in de media zoals bij Podium Witteman en NPO Radio 4 als solist en in samenspel met o.a. het Metropole Orkest en Cappella Amsterdam. Loonstra is oprichter van Music in the Making: aankomende zomer vindt voor het derde jaar op rij muziekimprovisatiefestival Een Harp onder de Riem plaats in Amsterdam. Loonstra is tevens docent en artistiek leider van DUMS De Utrechtse Muziekschool en programmadirecteur van Podium Pakhûs SOLO voor nieuwe muziek in Stiens, Friesland.

De harp is een eeuwenoud instrument. Al in de Middeleeuwen namen de troubadours een harp mee om al rondreizend te musiceren en van plek naar plek verhalen over te brengen. Tegelijkertijd ontstaat muziek telkens opnieuw zodra deze gespeeld wordt. Gefascineerd door die combinatie creëert harpiste Beate Loonstra muziek die gaat over verhalen, zonder woorden, herkenbaar voor iedereen, muziek die raakt.

Als een troubadour neemt Loonstra de luisteraar in dit concert mee langs stukken die gaan over de nacht, de natuur en je plek in de omgeving.

Op het programma staan nocturnes van Benjamin Britten en Lex van Delden en delen uit The Open Road van Kate Moore. Bijzonder is A night in a city far away dat speciaal voor Loonstra gecomponeerd werd door Ad Wammes. Een avontuurlijk en melodieuze stuk met swingende ritmes en melancholische akkoorden dat je meeneemt op een nachtwandeling door een onbekende stad. Dat Loonstra als geen ander weet wat er muzikaal goed werkt op harp blijkt uit haar eigen werk De Linie tussen Storm en Stilte dat ze schreef als ode aan de Hollandse Waterlinie. Natuurpracht en mensenkracht, geschiedenis en fantasie, storm en stilte komen samen in de delen die ze hieruit speelt.

Meent Cultureel



Kruisdam, eentree € 5,-



19 juni, zaal open 14:00 uur

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



foto: Leah Hetteberg

Lang Leve Thuis op 25 augustus



Vanuit het project Buurten in de Hilversumse Meent gaan we op donderdag 25 augustus van 15:00 - 17:00 uur een bijeenkomst in de Kruisdam organiseren genaamd: Lang Leve Thuis.

Het hoofddoel van de bijeenkomst is om oudere bewoners van de Meent te informeren over:

- Het zo lang mogelijk op een verantwoorde en veilige manier blijven wonen in de eigen dierbare woning.
- Hulp die daarbij binnen en buiten de Meent geboden wordt (door gemeente-WMO, thuishulp, financieringsmethoden, zelf aan te schaffen hulpmiddelen, brandpreventie, uitstapjes, seniorenverenigingen, etc.
- Mogelijkheden tot alternatieve woonmogelijkheden (wooncoaches zijn aanwezig).

Er zullen een paar korte presentaties worden gegeven door Versa Welzijn, gemeente WMO en Thuishulporganisaties. Bij de presentaties mogen slechts 70 mensen aanwezig zijn.

Kom op tijd want vol is vol. Consumpties zijn voor eigen rekening.

Vanaf 15:30 uur volgt dan het vrije gedeelte in de vorm van een markt waar u zich tot 17:00 uur uitgebreider kunt laten informeren door de verschillende aanwezige organisaties.

De organisatie wordt mede mogelijk gemaakt door een subsidie van het ZonMw programma Langdurige Zorg en Ondersteuning.

Voor nadere informatie kunt u een mail sturen naar j-vandijkhuizen@ziggo.nl of bellen naar 06 - 21 47 48 16.

Hartelijke groet en heel graag tot 25 augustus.

*Namens Buurten in de Meent:
Hans van Dijkhuizen,
ex-verbindingsofficier Sociaal Plein
en nu vrijwilliger in de Hilversumse Meent*

't Praathuis op pad!



Vrijdag 6 mei ging 't Praathuis dit jaar voor het eerst op pad! Met z'n allen in de bus en Wijnand achter het stuur.

We werden ontvangen met een kopje koffie in Het Atelier van Singer.

Iedereen kreeg een klapstoeltje mee en de rondleiding kon beginnen. We hebben mooie schilderijen gezien en er werd op een leuke, interactieve wijze uitleg gegeven. We hebben veel pret gehad en gelachen.

De privécollectie van de familie Blokker (jawel, van de winkels) staat in de nieuwe aanbouw van Singer. Echt de moeite waard.

Heel veel dank aan de vrijwilligers van 't Praathuis om dit mede mogelijk te maken. Op naar het volgende uitje!



Ook graag eens mee met een uitje?

U kunt zich aanmelden als vrijwilliger of als deelnemer bij Tamira Scheerder via tscheerder@versawelzijn.nl of bel 06 - 10 52 71 37.

't Praathuis is iedere maandag open van 9:30 - 15:00 uur.





foto: Kevin Wolf

Kom je ook naar het Wandelcafé?

Zoek je inspiratie voor mooie wandelingen in eigen land? Kom op donderdag 9 juni van 20:00 - 21:30 naar Bibliotheek Hilversum.

Francine Postma was in 2021 in Bibliotheek Hilversum om te vertellen over haar succesvolle boek *Onderweg* – alleen over het St. Olavspad. Nu komt de Hilversumse wandelaar/auteur terug, vergezeld van twee andere wandelvrouwen: Evelien Buynsters en Lydia Michiels van Kessenich. Alle drie hebben ze een nieuw boek uit over hun wandelingen en gaan ze in gesprek met journalist Wybo Vons, die prikkelende vragen zal stellen.

Luister mee en doe inspiratie op voor mooie wandelingen in eigen land.

Iedereen is welkom! Aanmelden kan via de website of aan de balie. Kijk voor meer informatie op bibliotheekhilversum.nl onder “actueel” en klik dan op “agenda”.

De volgende boeken komen in het Wandelcafé aan bod:

Langs de zee van zuid naar noord. Wandel mee over het Nederlands Kustpad met Francine Postma.

Na haar indrukwekkende verslag van een voettocht van Zweden naar Noorwegen, wilde Francine Postma (49) weer een lange-afstand-wandeling lopen. Dit keer koos ze voor een route dicht bij haar ouderlijk huis en andere plekken vol herinneringen. In drie weken liep ze via het Nederlands Kustpad van Sluis in Zeeland naar Den Helder in Noord-Holland. Op Vlieland sloot ze haar tocht gedenkwaardig en liefdevol af.

www.francinepostma.nl



Evelien op weg. Wandelend langs de grenzen van mijzelf en die van Nederland.

Evelien Buynster (33) maakte een wandeling van 1460 kilometer langs de grenzen van Nederland en logeerde bij 70 onbekenden die haar via social media een logeerplek aanboden.

In haar boek vind je foto's en dagboekfragmenten van deze wandeling. Het is niet zozeer een reisverslag van kilometer tot kilometer als wel een sfeerimpressie van moment tot moment waarin Evelien zichzelf en de Nederlandse natuur ontmoet. www.evelienopweg.nl



De paden op. Alle 23 lange-afstand-wandelpaden

Lydia Michiels van Kessenich (51) ging op pad om lezers te enthousiasmeren er op uit te trekken en een weekend een van de 23 Lange-Afstand-Wandelpaden te proberen.

Inmiddels is zij “om” en draagt zij alle Lange-Afstand-Wandelpaden een warm hart toe. “Je vergeet even de grote dingen van het leven en leeft een weekend van stap naar stap. Nederland is zo mooi. Je raakt hier voorlopig niet uitgewandeld,” aldus Lydia. www.lmvk.nl

Veel lees en wandelplezier!



Alzheimer Café Hilversum/Wijdmeren

Iedere tweede woensdag van de maand bent u van harte welkom in het Alzheimer Café Hilversum. Wij verzorgen dan een leuke, interessante en soms educatieve avond voor mensen met dementie en voor hun naasten. De inloop is vanaf 19:00 uur, de activiteit begint om 19:00 uur en het is doorgaans rond 21:30 uur afgelopen.

Bij binnenkomst wordt u gevraagd om uw naam /e-mail/ of telefoonnummer en woonplaats op te geven.

Tevens kan u zich opgeven voor onze nieuwsbrief.

Uiteraard blijft u bij klachten, zoals koorts/verhoging, verkoudheid, en hoesten, thuis.



Wilt u deelnemen aan de activiteit, maar heeft u zelf geen vervoer?

Neem minimaal 2 dagen van tevoren contact op met ANWB Auto Maatje van Versa Welzijn, dan brengt een vrijwilliger u met zijn/haar eigen auto naar de gewenste locatie en haalt u ook weer op. Kosten € 0,30 per kilometer.

Tel: op werkdagen tussen 9.00 en 12.30 uur 035 - 625 00 05.

Wijdmeren ANWB maatje is bereikbaar via 035 - 694 74 55.

Met vriendelijke groet,
Alzheimer Café Hilversum /Wijdmeren.

Alzheimercafe.hilversum@
alzheimerwijdmeren.nl

Atie Vos-Tabak
06 - 14 77 31 82

Groot, klein, papier of plastic - Wat hoort waar?

Grijze bak, groene bak, blauw voor papier en dan nog een voor PMD. Het is inmiddels een hele verzameling kliko's die je onderdak moet geven. Her en der heb je gezamenlijke containers en natuurlijk zijn er ook nog de textiel- en glasbakken. Voor alles is er wel een bak en elke week zijn ze stuk voor stuk goed gevuld.

Recyclen kan een uitdaging zijn. Weet jij waar alles hoort? Sommige dingen zijn niet zo simpel en soms verandert er iets. Gebruik bij twijfel de GAD-app. Vul in bij "Wat wil je weggooien?" en je hebt meteen een duidelijk en actueel antwoord. Zo horen chipszakken, met aluminium binnenlaagje nu bij PMD.

Wat gelukkig voor heel veel Meentbewoners heel helder is: de ingang van het parkeerterrein bij het winkelcentrum is geen stortplaats. Toch zien we daar regelmatig huisvuil en grofvuil op de stoep liggen.

Dat verdient niet de schoonheidsprijs.

Het GAD beboet en waarschuwt regelmatig mensen persoonlijk, omdat het simpelweg niet mag. Doorgaans wordt afval daar ook stiekem neergelegd, dus iedereen weet wel hoe het hoort, toch?

Maar ja, je wilt ook van je huisvuil af. Dus wat moet je er dan mee?



Voor verschillende uitdagingen zijn er prima oplossingen te vinden.

Heb je oude meubels of andere grote dingen die je wilt weggooien? Maak op www.gad.nl een afspraak om het vuil bij je thuis op te laten halen. Bij je eigen voordeur, hoe fijn is dat! Hoef je het ook niet naar de parkeerplaats te slepen.

Kom je bijna elke week plek tekort voor al je afval? Vraag een grotere kliko aan, of een tweede of derde... gewoon gratis.

En is dat ook weer niet nodig, komt het maar soms voor? Vraag je burens of zij plek hebben in hun containers als je toevallig die ene keer te veel vuilnis hebt.

Kun je daar niet op wachten en heb je even haast met veel huisvuil? Breng het naar het scheidingsstation. De Nieuwe Vaart in Bussum is slechts 5 minuten rijden.

Voor iedereen die zich ergert aan zwerfvuil en grofvuil op straat: denk niet "dat komt wel goed, iemand lost het wel op". Gebruik de GAD-app en meld het. Het GAD doet haar best om het snel op te halen en probeert de betreffende personen op te sporen om hen uit te leggen hoe het wel hoort. Dus download de GAD-app en gebruik hem.

En zie je op straat wat kleins liggen, zoals lege blikjes? Raap het op en gooi het weg. Samen houden we de Meent netjes!

Commissie Wijkbeheer

Buitenspeeldag

Woensdag 8 juni
13:00 – 16:00 uur
Plein Hilversumse Meent
Leeftijd: vanaf 4 jaar
Toegang: gratis

Met springkussen, suikerspinnen, schmink en nog veel meer leuks!

Let op: wij organiseren activiteiten, maar zijn geen opvang. Als ouder/voogd blijf je verantwoordelijk voor je eigen kinderen.



beeld: Mi Pham



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



Alma Donkervoort
Hypnotherapie, Healing en Coaching
Stoppen met roken
Huidverbetering

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

Blijf ook in de zomer actief!

Ook in de zomer zijn er natuurlijk genoeg manieren om te blijven bewegen en sporten. Heerlijk in de buitenlucht, alleen of samen met wijkgenoten.

Blijf op de hoogte van wat er allemaal georganiseerd wordt. In juli en augustus valt er geen wijkblad op de mat, maar veel mensen weten gelukkig de weg te vinden naar de website en facebook groep. En daar staan ook berichten van de buurtsportcoaches. Absoluut de moeite van het bekijken waard!

Dus bezoek Move the Meent op facebook en kijk op de website hilversumsemeent.nl onder "Activiteiten".

Op naar een mooie en actieve zomer!

BuurtsportCoach



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(er) 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

Themabijeenkomst financiën en energiearmoede

Op woensdag 6 juli organiseren we een themabijeenkomst over financiën en energiearmoede. De bijeenkomst start om 19:30 uur in de Meentwerf. U bent van harte welkom en kunt zich aanmelden door een mailtje te sturen naar meentaardgasvrij@hilversum.nl.

Tijdens de bijeenkomst vertellen we u meer over hoe u het verduurzamen van uw woning kunt betalen en welke subsidie- en leenmogelijkheden er zijn. Daarnaast gaan we in op energiearmoede en hoe de gemeente huishoudens die hiermee te maken hebben ondersteunt. Meer informatie over deze themabijeenkomst vindt u binnenkort op onze website: www.hilversum.nl/meentaardgasvrij.

Papieren nieuwsbrief

Voor de zomervakantie ontvangt u weer een papieren nieuwsbrief in uw brievenbus. In deze nieuwsbrief leest u meer over het project Meent Aardgasvrij. Bijvoorbeeld over het koploperstraject en de ervaringen van de koplopers, maar ook over de capaciteit van het elektriciteitsnet, de technieken om woningen te verwarmen en de planning van het project.

Na de zomer komen we naar u toe

In het vorige wijkblad las u dat we in juni naar uw straat toe zouden komen. Na de zomer lijkt ons echter een beter moment hiervoor. In het najaar verwachten we u meer te kunnen vertellen, bijvoorbeeld over de ervaringen en de technieken uit het koploperstraject. Begin september hoort u meer hierover. In de tussentijd ontmoeten we u graag tijdens de themabijeenkomsten in de wijk.

Vragen en antwoorden over warmtepompen

Op 23 maart was de themabijeenkomst over warmtepompen. Deze bijeenkomst was drukbezocht. Bewoners hebben veel vragen gesteld. Deze vragen, inclusief antwoorden, vindt u op onze website: www.hilversum.nl/meentaardgasvrij.

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.



Meent
Aardgasvrij



foto: Ethan Robertson

Tips voor een mooie zomer, voor jong en ouder

De zomer lijkt al begonnen met het mooie weer van de laatste tijd. Nog even en dan staat de zomervakantie weer voor de deur. En wat ga je dan allemaal doen? Om je samen met je kinderen te vermaken hoeft je niet uren in het vliegtuig te zitten. Kijk maar om je heen!

Aan de rand van de Meent is er meer dan genoeg te beleven. Wat dacht je bijvoorbeeld van de leukste kinderboerderij van heel de streek? Een korte wandeling door de groengordel en je bent er al.



KINDERBOERDERIJ



Of pak je de fiets naar 's-Graveland, naar het prachtige OERRR? "Meer dan 0,5 hectare bomen, water, zand, bloemen, modder en beesten. Speelnatuur bij Bezoekerscentrum Gooi en Vechtstreek is een uitje voor het hele gezin. Ontdek het zelf: hoe ben jij in het wild?"

En wat is er lekkerder op een warme zomerdag dan genieten met je voeten in het zand? Daar hoeft je geen uren voor in de file te staan! Strijk neer op het Naarderbos-strandje. Lekker pootjebaden of met de kleinsten in het speeltuintje.



Is klauteren wat jouw kinderen het allerliefste doen? Bezoek dan zeker Speeltuin Heidezicht aan de hei in Bussum. Met een klimmuur, een tokkelbaan en meer dan genoeg zand en water om mee te spelen. Vergeet vooral je handdoek niet! Neem zelf plaats aan een picknicktafel, plof neer in het gras of bestel wat op het terras. Het is ruim, maar ook heel overzichtelijk waardoor je je kinderen goed in de gaten kunt houden.

Of... stap gewoon op de fiets en verken de omgeving. Welke kant je ook opgaat, er is genoeg leuks te doen.

En ook hier in de Meent wordt er nog van alles georganiseerd dankzij enthousiaste wijkgenoten.

"Onze jongste zoon van vijf is helemaal in de ban van Pokémon. Een rage die volgens mij altijd blijft bestaan, maar eens in de zoveel jaar weer flink de kop op steekt. Zo ook nu.

Na schooltijd zie je kinderen overal in de speeltuintjes kaarten ruilen met hun vriendjes. Maar als je blijft ruilen met hetzelfde groepje vrienden ben je op een gegeven moment wel klaar of val je in herhaling.

Daarom leek het mij een leuk idee om een Pokémon ruilbeurs te organiseren in de Kruisdam. De Stichting Hilversumse Meent reageerde heel enthousiast en nu gaan we ermee aan de slag! Zodra de datum bekend is, lees je er meer over op de website hilversumsemeent.nl."

Rigtje



Snel geleerd: slim online

Alles over cybercrime en digitale veiligheid: Donderdag 2 juni 2022, van 19:30 - 21:00 uur in Bibliotheek Hilversum.

De bekende onderzoeksjournalist Maria Genova vertelt over de nieuwste trucs van hackers. Trucs waar de meeste mensen in trappen! Vorig jaar werden meer dan drie miljoen Nederlanders slachtoffer van cybercrime. Hoe kun je voorkomen dat het jou overkomt?

Maria geeft veel recente voorbeelden uit de praktijk en er is volop gelegenheid voor vragen.

Aan bod komt o.a.:

- Hoe onthoud je vele wachtwoorden?
- Hoe herken je een vals Whatsapp bericht?
- Hoe herken je de betere nepmails?
- Sturen hackers ook fysieke brieven?
- Hoe herken je een kwaadaardige app?
- Hoe kun je zien dat een QR-code niet van de bank is, maar van een hacker?
- Kun je oplichters op Marktplaats ontmaskeren?

Doe mee aan de Grote Vakantie Cyberquiz en win een gesigneerd boek van Maria Genova.

Iedereen is welkom! Kijk voor de kosten en meer informatie op bibliotheekhilversum.nl onder "actueel" en klik dan op "agenda".



In september is het Repair Café weer terug!

Vanwege de zomer- en vakantieperiode is het Repair Café in juni, juli en augustus gesloten. In september zijn we weer terug!

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.

Gooi je apparaten nog even niet weg, maar bewaar het voor het Repair Café.

Graag zien we je terug in september!

REPAIR CAFE





Jenaplanschool
de Sterrenwachter
Samen leren, zelf kunnen



Peuterinloop
donderdag 23 juni
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 23 juni van 9.00 tot 10.00 uur ben je met je peuter van harte welkom om eens kennis te maken met onze school.

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



Wiebke & Les Garçons - 26 juni

Bekend en toch helemaal nieuw! De meesten van hen waren al eens eerder bij ons. Nu als seizoensafsluiter in een hele nieuwe bezetting: met hun programma "Eau de Chansons" nemen Wiebke & Les Garçons je mee in een wervelwind vol Franse muziek.

Bloemige noten en een geur van Parijs, sigaretten, rode wijn en slapeloze nachten. Een geur vol herinneringen aan liefde en vreugde, aan woede en verdriet, soms respectloos en provocerend, dan weer lieflijk en fruitig. Een geur die past bij elke francofoon of francofiel...

Wiebke Bonnet groeide op in Parijs en laat zich graag inspireren door de prachtige teksten en tijdloze melodieën van vocale grootheden zoals Jacques Brel en Claude Nougaro, Barbara en Edith Piaf, Charles Aznavour en Serge Gainsbourg, of Françoise Hardy en Jacques Dutronc.

Daarnaast spelen Wiebke & les Garçons ook eigen werk.

De originele arrangementen van Marcel, met invloeden uit jazz, pop en latin, geïnterpreteerd door vier rasartiesten, zorgen voor een onvergetelijke Franse middag. Wiebke, Marcel, Jean-Louis en Franc brengen je in een oogwenk naar Parijs... je hoeft niet eens de Thalys te pakken.

Meer weten of alvast wat vóórgenieten? Kijk en luister op www.chansons.nu.

Musiciens: Wiebke Bonnet – zang/viool, Jean Louis van Dam – piano/accordeon, Marcel Booi – contrabas en Franc auf dem Brinke-Snellen – slagwerk

Meent Cultureel



Kruisdam, entree € 5,-



26 juni, zaal open 14:00



Hamer

ADVOCATEN

ARBEIDSRECHT • ONDERNEMINGSRECHT
STRAFRECHT • VASTGOEDRECHT

035 694 48 33 • HAMERADVOCATEN.NL

Eerlijk & Mooi

HANDGEMAAKT IN TURKIJE
HAMAMDOEKEN & MEER

YAZGIBI

www.yazgibi.nl

SHOP ONLINE

ÓF KOM LANGS OP DE VLINDERMEENT (OP AFSPRAAK)

06 28692865

Over het jongeren informatiepunt



Heb je vragen over school of het vinden van werk? Heb je niet genoeg geld om voor jezelf te kunnen zorgen? Kom je er alleen niet meer uit? Ben je tussen 16 en 23 jaar? Dan ben je welkom bij het jongeren informatiepunt. Samen bespreken we wat jij kunt doen om aan je toekomst te werken, hierbij staan jouw talenten voorop.



foto: Bailey Mahon

Vragen voor het jongeren informatiepunt

- Ik wil leren omgaan met geld
- Ik zoek hulp bij solliciteren
- Ik wil hulp bij het maken van een studiekeuze/schoolvragen
- Ik voel me niet veilig in mijn omgeving/ik ervaar overlast in mijn omgeving
- Ik wil hulp bij het aanvragen van toeslagen (bijv. zorgtoeslag of studiefinanciering)
- Ik heb vragen over seksualiteit/relaties
- Ik voel mij soms eenzaam
- Ik ben op zoek naar een passende dagbesteding en/of vrijwilligerswerk

Staat jouw vraag er niet tussen?

Of twijfel je of je vraag past bij het informatiepunt?

Kom gewoon even langs, dan kijken we samen naar de mogelijkheden. Er is geen aanmelding nodig, je kan elke dinsdagavond tussen 19:00 en 20:30 uur binnenlopen bij jongerencentrum 't Web. Het is ook mogelijk om contact op te nemen per telefoon en via whatsapp.

Ilona Palland
Maatschappelijk werker
06 - 82 96 59 98

Christine Schenkel
Jongerenwerker
06 - 52 32 23 18

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

VAKGARAGE
RICHTLIJN
KLANTENVERTELLEN.NL SCORE 9,2

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

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

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>



foto: © Bob Awick

Hanneke de Koning is vrijwilliger op vele fronten

Hanneke de Koning kwam veertien jaar geleden bij Stichting Hilversumse Meent in wijkcentrum de Kruisdam terecht. Om te biljarten. Sindsdien is ze er niet meer weg te denken en is ze al tien jaar voorzitter van de biljartvereniging. Maar De Koning doet er veel meer dan alleen biljarten.

Hanneke de Koning woont in de Bakkerstraat in Hilversum. Hoe komt iemand die zelf niet in de Hilversumse Meent woont, daar als vrijwilliger in het wijkcentrum terecht? "Ik ben niet de enige hoor. Er is ook iemand die woont in Hilversum Noord, iemand uit Naarden. Maar de meesten komen wel hier uit de Meent. Ik biljartte eerst altijd met iemand samen bij De Lelie in Hilversum. En ik vind biljarten echt leuk om te doen, maar als je altijd met dezelfde persoon biljart, dan leer je niks meer. Niets nieuws. Toen was hij een keer in de Kruisdam geweest en zei hij: 'je moet eens mee gaan daarheen'. Nou, dat heb ik gedaan en toen ben ik blijven hangen", aldus De Koning. "Meestal kom ik op de fiets, op de snorfiets. Met dit weer is dat ook gewoon lekker. Met het openbaar vervoer is het een crime. Eén keer per uur gaat de bus."

Op een gegeven moment kwamen de biljarters zonder voorzitter te zitten en vroegen ze of De Koning het voorzitterschap op zich wilde nemen. "Dat is inmiddels tien jaar geleden. Ik word nog elke keer herbenoemd, dus het zal wel bevallen", vertelt ze. 77 jaar is ze inmiddels, een drukbezette dame en niet alleen bij de biljarters. Ze heeft op heel wat fronten vrijwilligerswerk gedaan bij de Stichting Hilversumse Meent. "De tijd gaat zo hard. In de commissie zorg en welzijn heb ik gezeten en in de recreatiecommissie. Als er iets te doen is in de Hilversumse Meent en er EHBO nodig is, dan zorg ik daarvoor. Ik doe nog steeds cultuur, alweer acht jaar, waarbij ik dan ook de bardiensten draai."

Live muziek

Cultuur bij Stichting Hilversumse Meent bestaat veelal uit live muziekoptredens. "Laatst hadden

we bijvoorbeeld een duo: iemand op accordeon en iemand zong. Dat was hartstikke leuk. In mei hebben we elk weekend wel een optreden. De ene keer op zaterdag, de andere keer op zondag. Zo is er elke maand het live-optreden van Downtown jazz. Zij stonden vroeger op het Vliegveld Hilversum. Toen dat niet meer kon, zijn ze hiernaartoe gekomen. En dan sta ik ook achter de bar. Als er festivals zijn in de Meent, in september is er weer een, dan zorg ik ook dat er EHBO is en sta ik weer achter de bar."

EHBO regelt De Koning dus ook. Dat komt vanuit haar achtergrond als verpleegkundige. Inmiddels tien jaar gepensioneerd, maar als vrijwilliger bij het Rode Kruis nog steeds zeer actief. "Vorige week heb ik nog de hele week de vaccinaties van de jeugd gehad, van het rijksvaccinatieprogramma. Niet meer om te prikken, maar om erbij zijn om de mensen op te vangen als ze niet lekker worden of flauwvallen. Of als er liggend geprikt moet worden. Als ik dan zo'n week heb, zoals met de vaccinaties, dan zorg ik er wel voor dat iemand anders hier kan zijn en dat er gewoon kan worden gebiljart."

Zou ze anderen vrijwilligerswerk aanraden?

"Ja, vrijwilligerswerk raad ik iedereen aan. Jong en oud. Je komt namelijk altijd en overal vrijwilligers tekort. Ook hier. Barmedewerkers komen we erg tekort. We hadden een groep mensen die op dusdanige leeftijd waren, dat ze zelf aangaven dat het niet meer ging. Dus die zijn ermee gestopt. Nieuwe vrijwilligers vinden is heel moeilijk."

Wat is er voor De Koning dan zo leuk aan vrijwilligerswerk?

"Bij de cultuuravonden bijvoorbeeld, heb ik zelf ontzettend veel lol. En ik hoef geen toegang te betalen, dat scheelt ook", vertelt ze lachend. "Nee hoor, maar als

er een voorstelling is, kijk ik ook wel even om het hoekje. Zoals van de week, met de muziek van de jaren zestig, zeventig en tachtig. Dat gaat door het hele gebouw heen. Dan sta ik wel hier achter de bar, maar ik hoor het ook. En als het even stil is, ga ik kijken wat ze aan het doen zijn. Laatst waren ze aan het linedancen. Dat is toch leuk, daar kan ik gewoon wel van genieten."

De Koning is actief genoeg. "Ik slaap hier nog net niet, maar ik doe genoeg. Zelfs als ze de stofzuiger zoeken, komen ze naar mij. Alsof ik hier alles weet. Ze zeggen wel eens tegen me dat ik het rustiger aan moet doen, maar dat kan ik niet. Het zit gewoon in me. Mijn man zei het ook en ik heb hem gezegd dat ik dat ging doen. Voor hem. Zijn laatste jaar ben ik ook veel thuis geweest. Maar toen hij er niet meer was, dacht ik: waarom zou ik thuisblijven? Ik ga weer op pad en lekker bezig zijn. Ik heb toen een heel heftige periode gehad, in een korte tijd heb ik drie mensen verloren die dicht bij me stonden. Ik dacht: ik ga volop in het vrijwilligerswerk. En tuurlijk krijg je later de klap, dat is gewoon zo. Dat weet ik ook wel. Maar ik denk dat ik niet in zo'n diep dal ben terechtgekomen, omdat ik me in het vrijwilligerswerk heb gestort. Bovendien zit ik ook al 52 jaar bij het Rode Kruis; dat zet je ook niet zo opzij."

Als je dan bedenkt dat ze vroeger geen verpleegkundige mocht worden van haar ouders. "Pas op mijn 38ste ben ik verpleegkundige geworden. Daarvoor had ik een eigen administratiekantoor. Maar ik ben blij dat ik het uiteindelijk toch heb gedaan. Het bleef trekken. Ik ben ook geen verpleegkundige geworden voor het geld, maar voor de mensen."

Dit artikel wordt u aangeboden door

GOOI EN EEMBODE
EXTRA



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

 **SILSMIT**
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

Start nieuwe yoga-groep bij Viore

Wanneer kanker of de gevolgen daarvan een rol gaan spelen, dan kan yoga helpen om even niet ziek te zijn. Om te genieten van positief bezig zijn en ontspannen. De confrontatie met kanker kan angst, vermoeidheid, boosheid en onzekerheid veroorzaken. Yoga kan helpen rustiger te slapen, angst los te laten, leren om te gaan met stress, het immuunsysteem te versterken, meer energie en kracht op te bouwen en weer vertrouwen te krijgen in je lichaam.

Naast de populaire yoga-lessen op woensdagochtend start er op de dinsdagmiddagen een nieuwe groep bij Viore. De les wordt verzorgd door een ervaren yogadocent, die zich richt op verbetering van de balans, welbevinden, kwaliteit van leven, op herstel van eenheid tussen lichaam, geest en ziel.

De les wordt gegeven van 14:00 - 15:15 uur. Na afloop kun je nog even ontspannen napraten in de gezellige huiskamer van Viore. Kosten voor deelname: €5,- per les. Er is een pinapparaat aanwezig. Voor informatie en aanmelden: aanmelden@viore.org, bel 035 - 685 35 32 of kijk op www.viore.org/agenda. De les gaat van start bij minimaal 4 aanmeldingen.

Bij Viore staan de deuren aan de Oosterengweg 44 open op alle

werkdagen tussen 10:00 - 16:00 uur. Zonder afspraak of verwijzing kunnen bezoekers dan terecht voor een luisterend oor en voor informatie over het uitgebreide aanbod aan activiteiten en lezingen. Bezoekers kunnen ook een (telefonische) afspraak maken voor individuele gesprekken over bijvoorbeeld levensvragen, omgaan met verlies, kanker en werk en kanker in het gezin. Zie voor meer informatie ook de website: www.viore.org.

viore centrum
Voor iedereen die leeft met kanker

Oosterengweg 44
1212 CN Hilversum
Tel. 035 - 685 35 32
Mail: info@viore.org





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
Buurtportcoach Marnix (jeugd)	06 - 81 14 21 23	Eline (volwassenen) 06 - 19 77 85 19
Dagbesteding ouderen	informatiepuntwenz@hilversumsement.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
Jongeren centrum 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 Daltons school		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 FIETSEERS!**



***Bike
Totaal***

**DAATZELAAR
FIETSEN & E-BIKES**

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