

Jaargang 3

December 2019

Nummer 4



BASBLAD

BREDE ALGEMENE SENIORENVERENIGING



BLARICUM



EEMNES



LAREN

COLOFON

De BasBEL (Blaricum, Eemnes en Laren) ledencontactblad.

Bestuur BasBEL Blaricum, Eemnes en Laren:

René Kemperman	Voorzitter	Tel: 06 45318620
Jan Sanders	Vice-voorzitter	Tel: 5316079
Ine Laureijs	Penningmeester	Tel: 06 51567856
Ellen de Valk	Secretaris	Tel: 5316079
Mary van der Schaal	Bestuurslid / Eindredactie	Tel: 5317093
Joke & Ben Assinck	Ledenadministratie	Tel: 5314045

Kwartaalblad van de BasBEL:

Ellen de Valk	Inleveren kopij / Eindredactie	Tel: 5316079
Nico Groenewoud	Lay-out / Medewerker	Tel: 06 15388890
Saskia de Wit	Distributeur	Tel: 5319161

U kunt ons ook vinden op de site van de BasBEL

www.basbel.nl

COPIJ AANLEVEREN

**"HEEFT U EEN LEUKE OF INTERESSANTE TEKSTBIJDRAGE
VOOR ONZE UITGAVE HET BASBLAD
EN/OF VOOR ONZE WEBSITE, DAN KUNT DEZE AANLEVEREN BIJ
ELLEN DE VALK
E-MAIL: SECRETARIS@BASBEL.NL
U KUNT HAAR OOK TELEFONISCH BEREIKEN ONDER NUMMER
(035) 5316079**

*Foto omslag: Het „Bonte Paard”, Laren
Geschilderd door Mary van der Schaal- de Valk*

Van gesigneerde artikelen berusten de rechten bij de auteurs.
Niets mag worden overgenomen zonder schriftelijke toestemming van de redactie.
De inhoud van de artikelen van de gastauteurs valt buiten de verantwoordelijkheid van de redactie. De auteurs zijn verantwoordelijk voor hun artikelen en kunnen daar individueel op worden aangesproken.

INHOUD

Colofon	2
Van de voorzitter	4
De informatiemiddag over Mobiliteit	5
Rondvaart door Amersfoort	9
Kerst betekent voor mij...	10
Aankondigingen	13
Windows 7 stopt definitief	14
ADVENT	14
“Gezellig”	16
De Kerst van zo’n zestig jaar geleden	20
Uitnodiging	22
Kerst-toetje: Makkelijke tiramisu met lemon curd en pistache	22
Woonvisie	24
LDL-cholesterol	25
Bezoek aan de Kerstmarkt ‘t VAARDERHOOGT	27
Aanmeldingsformulier	28
Activiteitenkalender	30
Lid worden van de BasBEL?	33
Inschrijfformulier BasBEL	34
Weetjes en agenda	35
Borreluurtje met de Seniorenvereniging ‘De BasBel’	35

ONZE ADVERTEERDERS:

<i>DITISDRUKWERK</i>	<i>DRUKKERIJ</i>	<i>EEMNES</i>
<i>DE BIEZEM</i>	<i>ZWEMBAD</i>	<i>LAREN</i>
<i>BP KOOT</i>	<i>TANKSTATION</i>	<i>EEMNES</i>
<i>NOTARISKANTOOR</i>	<i>VAN DER SLUIS</i>	<i>EEMNES</i>
<i>STUDIO DANSU</i>		<i>EEMNES</i>
<i>XELS</i>	<i>DAMESMODE</i>	<i>HILVERSUM</i>
<i>DSK</i>	<i>SCHILDERWERK</i>	<i>EEMNES</i>
<i>LEKKER GEZOND</i>	<i>GROENTEMAN</i>	<i>EEMNES</i>
<i>PRIMERA</i>	<i>BOEKHANDEL</i>	<i>EEMNES</i>
<i>WELKOOP</i>	<i>TUIN & DIER</i>	<i>EEMNES</i>

ONZE SPONSORS:

VAN WULFEN FONDS
ST. VRIENDEN VAN HET OUDERENWERK B.E.L.

VAN DE VOORZITTER

(door René Kemperman)



Als u dit leest zit het jaar er weer bijna op. Een bewogen jaar waarin veel belangstelling bestaat voor milieu en klimaat. Laten we hopen dat de maatregelen die worden genomen onze aarde helpen overeind te blijven.

BasBEL heeft in 2019 een aantal hoogtepunten meegemaakt. Hierbij kunt u denken aan onze Jaarvergadering, waarin u kon opgeven welke evenementen uw voorkeur hebben. Het is leuk te weten dat er diverse gerealiseerd zijn, zoals:

- De Paasbrunch.
In een ontspannen sfeer heerlijk brunchen en met elkaar praten.
- Boottocht door Amersfoort
Interessante excursie met veel historie. Het buitje aan het eind – daar konden we wel tegen.
- Lezing over mobiliteit.
Samen met Versa en de gemeente Eemnes zijn de vervoersmogelijkheden op een rijtje gezet. Op de site vindt u een flyer met een overzicht.
- Bingomiddag.
Elkaar ontmoeten bij een spelletje Bingo en mooie prijzen winnen.

Verder hebben we dit jaar nog in petto het bezoek aan de Kerstmarkt van 't Vaarderhoogt op 12 december en ons Kerstdiner op 23 december.

Voor de Paasbrunch en het Kerstdiner bedanken wij de Stichting Vrienden van het Ouderenwerk in de BEL-gemeenten en het Van Wulfenfonds Laren voor hun support. Zonder hun steun hadden wij deze activiteiten niet kunnen realiseren.

De groei van onze vereniging gaat gestaag voort. Medio november bedroeg het aantal leden 152. Een flinke groei (ruim 40%) als je kijkt naar het aantal waar we op 1 januari'19 mee begonnen zijn.

Het bestuur wenst u een prachtige Kerst en een goede jaarwisseling toe en spreekt de wens uit dat u gezond en met veel voorspoed aan 2020 gaat beginnen.

**Laten we het jaar gezellig samen afsluiten;
geef u op tijd op voor Kerstmarkt en
Kerstdiner.**



DE INFORMATIEMIDDAG OVER MOBILITEIT

Op 16 oktober organiseerde het Basbel-bestuur een informatiemiddag over mobiliteit. Maar liefst zo'n 70 leden en bezoekers kwamen naar De Bongerd in Eemnes.

Vice-voorzitter Jan Sanders plaatste de middag in het teken van de bestrijding van eenzaamheid onder ouderen. Als die eenzaamheid een van de grootste problemen is, dan is het ondersteunen van mobiliteit van senioren een middel om dit probleem in ieder geval te verlichten.



Wethouder Sven Lankreijer sloot zich daarbij aan. Zijn gemeente, Eemnes, wil er veel aan doen dat ouderen lang zelfstandig kunnen wonen, maar tegelijkertijd hun sociale contacten kunnen behouden. Dat vraagt om een breed ingestoken beleid. Bijvoorbeeld bij het bouwen. Veertig procent van de nieuwe woningen in Eemnes is een zogenaamde nultreden-woning. Over de locatie van die woningen wordt nog gesproken met BasBEL. Een doordachte inrichting van het openbaar gebied is van belang, legde Lankreijer uit. Een goed geplaatste zitbank onderweg kan voor een oudere al net de doorslag geven om nog zelf naar de winkel te lopen.



Bij Bij Welkoop hebben we verstand van tuin & dier.

Dat merk je meteen als je een van onze 150 winkels binnen loopt. We hebben alles in huis wat je nodig hebt voor de verzorging van je tuin en dier.

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

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

Ontdek ons alvast op welkoop.nl

Tot snel in onze winkel!

EEMNES

NOORDERSINGEL 18B

Boudewijn Quint, door Sanders geïntroduceerd als de mobiliteitsman van BasBEL, gaf vervolgens een overzicht van diverse mogelijkheden voor ouderen om zich voor een klein bedrag van A naar B te verplaatsen. Hij besprak de mogelijkheden van de lokale WMO-taxi (in Laren de Latax) en de mogelijkheden voor grotere afstanden van de Valys-taxi. Daarnaast ging hij ondermeer in op de Zonnebloem-auto (voor rolstoelers met drie of vier 'valide' geleiders), en op de Larense rollybus.

Met enthousiasme roemde Quint het initiatief van de ANWB van "Auto-maatje" dat nu een paar jaar operationeel is. Daarbij worden mensen die vervoer zoeken, naar ziekenhuis, familie of markt (of dat nu dichtbij is of ver weg), in contact gebracht met vrijwilligers met een auto die er aardigheid in hebben anderen te helpen.

Al met al, zijn er vaak meer mogelijkheden dan je denkt, om je voor weinig geld te laten vervoeren, op een bovendien vaak nog leuke manier.

Quint dankte de gemeente, en vooral ambtenaar Like van der Ham, voor de ondersteuning bij het opstellen van een flyer waarin al die mogelijkheden op een rij worden gezet, inclusief telefoonnummers of andere contactmogelijkheden.

[Die flyer is uitgedeeld aan de bezoekers van de mobiliteitsmiddag, en is op de website (basbel.nl) en onder dit verslag weergegeven.]

Na de pauze werd er door Sicco en Guido de Vries, van Comfort Advies in Baarn, een demonstratie gegeven van de mogelijkheden van de driewiel-fiets. Dat is een veilig en duurzaam middel voor ouderen die nog wel lekker willen fietsen, maar zich op de oude tweewieler toch onvoldoende zeker voelen. De driewieler is te verkrijgen met en zonder elektrische ondersteuning. De 'vanaf-prijs' van de fiets is ongeveer 1500 euro. Afhankelijk van de persoonlijke situatie, zo legde de gemeentelijk WMO-ambtenaar uit, bestaat de mogelijkheid dat de gemeente zorgt voor enige financiële rugwind.

Sanders sloot de middag met zichtbaar plezier af. Vanwege een tiental nieuwe leden, vanwege de goede samenwerking met de gemeente, maar vooral in de hoop dat het met hulp van BasBEL ook voor senioren allemaal een beetje op wieltjes loopt.



The flyer is for 'Notaris Kantoor Eemnes'. It features a blue header with the text 'Notaris Kantoor Eemnes' in a stylized font. Below the header, there is a list of services in blue text: '• TESTAMENTEN; TWEETRAPSMAKINGEN', '• LEVENSTESTAMENTEN', '• HUWELIJKSE VOORWAARDEN', '• SAMENLEVINGSCONTRACTEN', '• LEVERINGEN EN HYPOTHEKEN', '• FLEX BV, STICHTING', and '• SCHENKEN OP PAPIER (EIGEN BIJDRAGE ZORG)'. To the right of the list is a stylized drawing of a quill pen. Below the list, it says 'ORIËTEREND GESPREK (30 MINUTEN) GRATIS' and 'VRAAG NAAR ONZE ZEER SCHERPE TARIEVEN!!!'. At the bottom, there is a dark blue bar with white text: 'WWW.NOTARISVANDERSLUIJ.NL', 'LAARDERWEG 19 - 3755 AK EEMNES', and 'TELEFOON (035) 533 67 04'.

Notaris Kantoor Eemnes

- TESTAMENTEN; TWEETRAPSMAKINGEN
- LEVENSTESTAMENTEN
- HUWELIJKSE VOORWAARDEN
- SAMENLEVINGSCONTRACTEN
- LEVERINGEN EN HYPOTHEKEN
- FLEX BV, STICHTING
- SCHENKEN OP PAPIER (EIGEN BIJDRAGE ZORG)

ORIËTEREND GESPREK (30 MINUTEN) GRATIS
VRAAG NAAR ONZE ZEER SCHERPE TARIEVEN!!!

WWW.NOTARISVANDERSLUIJ.NL
LAARDERWEG 19 - 3755 AK EEMNES
TELEFOON (035) 533 67 04

Vervoersvoorzieningen

VRIJ TOEGANKELIJKE VERVOERSMOGELIJKHEDEN

Vrijwilliger of bekende rijdt u naar die plekken waar u zijn wilt.

	ANWB Automaatje • 2 werkdagen vooraf bellen met Automaatje (9.00 - 12.30 uur) • Medewerker noemt vrijwilliger en prijs • Auto rijdt voor op afgesproken tijd • Binnen- en buitenland • Deelnemer betaalt contant aan einde rit • Tarief: 30 cent/km	Contactinformatie: Telefoon: 035 - 625 0005 e-mail: hlansink@versawelzijn.nl https://www.versawelzijn.nl/volwassen-en-en-senioren/thuis-blijven-wonen/vrijwilligersvervoer-anwb-automaatje/
	Rollybus • Voor gebruiker van (elektrische) rolstoel, scootmobiel of rollator • Op basis contributie (€ 11,50 per jaar) • Chauffeurs zijn vrijwilligers • € 0,50 / km; begeleider gratis	Contactinformatie: Telefoon: 035 – 531 5522 (9.00- 10.30 uur) www.rollybus.nl
	Zonnebloemauto • Per dag te huur • Voor mensen in rolstoel of scootmobiel, eigen chauffeur en max. 3 begeleiders • € 40,00 per dag, incl. 100 km; daarboven 0,20 / km	Contactinformatie: Reservering: 088 – 001 6717 www.zonnebloem.nl/zonnebloemauto
	Leden BasBel • Vervoer voor leden naar alle BasBEL-activiteiten door vrijwilligers • Bijdrage: € 1,00 binnen gebied BEL-gemeenten; daarbuiten iets meer Voor alle informatie, ook over vervoer, staan bestuursleden voor klaar voor u. En 'mobiliteitsman' Boudewijn Quint (035 – 538 8629)	Contactinformatie: Even bellen is voldoende: Ine: 06 - 515 67 856 of Ellen: 035 - 531 60 79 www.basbel.nl/

Vervoersvoorzieningen

Vervoersmogelijkheden op indicatie (via loket maatschappelijke zaken)		
	Regiotaxi met Wmo-taxi of Latax - Voor inwoners die door fysieke en/of cognitieve beperkingen niet kunnen reizen met OV - Regio tot ca. 25 km (o.b.v. enkele reis) - Tarief vergelijkbaar met openbaar vervoer: <i>Wmo-taxi</i>: opstaptarief van € 0,60 per rit / per zone ca. 0,60 ct (er zijn 5 zones) <i>Latax</i>: bonnen die vooraf aangeschaft worden	Contactinformatie Aanvragen voor een indicatie via mail: hbel@sociaalplein.info Telefoon: 035 – 528 12 47 Er zijn in iedere gemeente inloopochtenden (van 9.00-11.00) www.wmo-taxi.nl (Blaricum, Eemnes) of www.latax.nl (Laren)
	 Valys - Sociaal-recreatief vervoer buiten WMO-regio - Voor reizigers met mobiliteitsbeperking - Afstand > 25 km (enkele reis) - Jaarlijks Persoonlijk km-budget (PKB): 600 km - Tarief: 20 cent per km	Contactinformatie: www.valys.nl

Deelnemen aan activiteiten? Dat kan via Hilvertours of De Zonnebloem

Hilvertours

Hilvertours, afd. BEL organiseert maandelijks op woensdag dagjes uit voor ouderen: museum, dierentuin, boottocht, Keukenhof, etc. Via kleine busjes, begeleiding en er is plaats voor de rollator. Prijs € 45,00 all-in.

Contact: Adrie van den Breemer, 035-6932027 of E-mail avandenbreemer@kpnmail.nl

De Zonnebloem

Regelt activiteiten, zoals uit eten/terrasje pakken, kunst en cultuur, creatieve workshops, buitenactiviteiten en bezoekwerk.

Contact: via het sociaal wijkteam van de gemeente of www.zonnebloem.nl/eemnes

Sociaal Wijkteam

Iedereen in Blaricum, Eemnes of Laren die er alleen niet meer uitkomt en ondersteuning nodig heeft kan een beroep doen op het Sociaal Wijkteam. Er is in het bijzonder extra aandacht voor (kwetsbare) ouderen, hun mantelzorgers en vrijwilligers. Zie website van iedere gemeente.



RONDVAART DOOR AMERSFOORT

In de grootste sloep van rondvaart-rederij Waterlijn, die met 42 zitplaatsen net groot genoeg was, maakten we in oktober een mooie tocht langs historische plekken aan de Amersfoortse grachten.



De kapitein laveerde met veel stuurmankunst de boot door de grachten die op sommige plekken nauwelijks breder was dan onze boot. Bij oude gemetselde boogbruggen moesten we zelf ook meedoen en diep bukken om botsingen te voorkomen.

Ondertussen vertelde de bootsman met veel kennis en humor over de sporen van de Amersfoortse geschiedenis. We leerden over het ontstaan van Amersfoort op de plekken waar doorwaadbare beken samenkomen, en over de beroemde muurhuizen die konden worden gemaakt van de resten van de eerste kleinere muur toen er een tweede muur werd gemaakt om het al in de middeleeuwen groter gegroeide Amersfoort. We moesten lachen om de manier waarop de Amersfoorters de Spanjaarden in die tijd te slim af waren bij het ontduiken van de glasbelasting. (Jawel, de glasbelasting; in die tijd gold het hebben van echte glazen ramen als een teken van welstand.) We fotografeerden huizen van beroemde Amersfoortse zonen als Mondriaan en Van Oldenbarnevelt en we genoten van de met een knipoog gemaakte 'historische' kadebeeldjes van de eigentijdse kunstenaar Ton Mooy. En het bleef tijdens onze hele tocht maar goed weer. Tot een paar minuten voor aankomst. Toen viel er plotseling, vanuit een heldere hemel, een korte kletterbui, waar we allemaal toch nog nat van werden. Het deed ons niet echt (behalve dan onze vriendin die net 's morgens naar de kapper was geweest) en allemaal waren we onze kapitein en bootsman dankbaar voor de tocht en de verhalen.



Terug in de "Vier Broers" hebben we met gebak en een drankje nog even nagepraat. We hebben plezier gehad, elkaar nog wat beter leren kennen, veel gelachen en ook nog wat opgestoken.

KERST BETEKENT VOOR MIJ...

Geschreven door Eva de Wit

Bij ons thuis zeiden we Kerstfeest, geen Kerstmis. Want, zoals mijn vader zei: 'Er is niks mis met Kerst, Kerst is een feest!'

Zo voelt dat voor mij nog steeds: het feest van warmte, liefde en samenzijn.

Vroeger, toen ik thuis woonde, gingen we 's morgens met het hele gezin naar de kerk bij ons in het dorp. Ook daar was het duidelijk feest: de mensen waren mooi aangekleed en in mijn kleine meisjesogen was iedereen blij en gelukkig. In de kerstboom zaten échte kaarsjes en we zongen de sfeervolle liederen die iedereen kende, zoals 'Stille nacht' en 'Ere zij God'.

Thuisgekomen werden de kaarsjes op tafel en in onze kerstboom aangestoken en oh, wat gaf dat een speciaal gevoel. Daar werd ik zo blij van! Net als van de tulband bij de koffie, die mijn moeder de dag ervoor had gebakken en waarvan de heerlijke geur dus al op Kerstavond het huis vulde. Het was een tulband met rozijnen en gekonfijte sukade, die harde groene en rode stukjes. Mooi om te zien, maar brr, ik vond ze niet lekker... Mijn zusje en ik visten ze er altijd uit!



Na de koffie was het tijd voor spelletjes. Ik kom uit een echte spelletjesfamilie, dus er kwam van alles op tafel: van ganzenbord tot schaken, van Scrabble tot Monopoly. En iedereen deed fanatiek mee. Maar op een gegeven moment moest de tafel vrijgemaakt worden. Als het een beetje donker begon te worden, zo tegen vier uur, werden de tafels tegen elkaar geschoven en haalde mijn moeder het damasten tafellaken tevoorschijn.

Een jaar lang had het, strak in de vouw, boven in de kast gelegen, maar nu werd het kraakwitte laken zorgvuldig uitgespreid op de lange tafel. Het mooie servies werd erop gezet, inclusief de soepborden en grote schalen. Het tafelzilver ernaast en voor de volwassenen chique wijnglazen. Ook wij kinderen mochten een bodempje zoete rode wijn in ons glas, aangelengd met water. Midden op de tafel kwam de kandelaar met zeven witte kaarsen en natuurlijk kerstgroen met rode linten.

We Love a feelgood Kerstverhaal. De geuren van alle heerlijkheden die op tafel kwamen, trokken al heel de middag door het huis, maar nu konden we dan eindelijk aanschuiven om samen van de maaltijd te genieten. Elk jaar stond hetzelfde op het menu: de groentesoep, waar mijn zusje en ik de balletjes voor draaiden, als hoofdgerecht kippenpoten met aardappeltjes uit de oven, en als bijgerechten diverse groenten, stoofpeertjes en natuurlijk tuttifrutti. Die glazen schaal vol geweepte vruchten die anders nooit op tafel kwamen, was mijn favoriete onderdeel



Studio Dansu bied een speciale les voor senioren: Fit 60+

Hoe fit bent u? Naarmate we ouder worden hebben we vaker last van de gewrichten, zwakkere spieren of onze algehele gezondheid.

Senioren hebben minder gezondheidsproblemen als ze regelmatig in beweging zijn.

Tijdens de Fit 60+ les werken we aan spierversterking, souplesse en de conditie.

Ook wordt er geoefend op lastige situaties zoals opstaan na een val.

De les is ook zittend op een stoel te volgen.

Een gezellige les op muziek waar ieder (60+, 70+ of zelfs 80+) op zijn of haar eigen niveau kan meedoen.

Na afloop is er ook de mogelijkheid om nog even een lekker kopje koffie te drinken

Wanneer: vrijdag ochtend om 10:00 uur

Kosten: proefles 5 euro

Daarna maandabonnement voor 29 euro per maand.

Studio Dansu is gevestigd op de Noordersingel 6b, Eemnes



van het kerstmaal. Ik was een rasechte zoetekauw! Om het af te maken kwam het dessert: zelfgemaakte pudding met bessensap en slagroom, gedecoreerd met kerstchocolaatjes. Rood en wit, de kleuren van Kerst. Wie dan nog ruimte had, kon bij de koffie – geschonken uit de tinnen koffiekkan – naar hartenlust snoepen uit een schaaltje met kerstchocolaatjes en borstplaat.

De afwas van deze maaltijd stapelde zich uiteraard torenhoog op. Daarover hoefde ik me geen zorgen te maken, en mijn moeder evenmin: op Eerste Kerstdag werd er afgewassen door de mannen.

Met de theedoek en afwaskwast in de aanslag stortten zij zich op de grootste afwasberg die ik ooit had gezien. Een prachtgezicht! Uiteindelijk, als buiken vol waren en de tafel leeg, was het feest compleet: dan kwam de sjoelbak van zolder. Koud en klammig stond hij eerst een poosje in de kamer om bij te komen, waarna het ritueel van het inwrijven met talkpoeder volgde. Als het sjoelen eindelijk kon beginnen, stegen de spanning en het fanatisme tot een hoogtepunt.

Met sjoelen wilde je maar één ding: winnen! Horen en zien verging je, zo hard werden de schijven door de bak geslingerd.





Nu ik er zo bij stilsta, wordt het gevoel van Kerst voor een groot deel bepaald door waar je vandaan komt. Mijn man heeft uit zijn jeugd zijn eigen tradities meegenomen en ik de mijne, en samen hebben wij een nieuwe kerstbeleving gecreëerd voor ons gezin. Daar zijn veel dingen ingeslopen die ik kende van vroeger, maar met een moderne twist.

Uiteraard gaan we 's morgens naar de kerk, waar we nog steeds de vertrouwde kerstliederen zingen. Daarna drinken we thuis koffie met tulband – waar wel rozijntjes in zitten maar geen gekonfijte sukade! – en zelfgebakken appeltaart met slagroom. In de kamer staat de kerstboom, waarin geen echte kaarsjes meer zitten maar ledlampjes.

Een nieuwe traditie in ons gezin zijn de schuimkransjes in de kerstboom.

Een spelletjesfamilie zijn we nog steeds, al raakten we toch wat uitgekeken op ganzenbord. Kolonisten van Catan en Risk bleken een stuk meer uitdaging te bieden, vooral wij houden van Feelgood Kerstverhaal naarmate onze kinderen ouder werden.

Ook het kerstdiner is met de tijd meegegaan. De groentesoep, kippenpootjes en pudding van mijn moeder maakten plaats voor het gourmetstel, zodat ik niet de hele dag in de keuken hoef te staan. Het damasten tafellaken dat we voor ons trouwen kregen, ligt ongebruikt op zolder. Een 'mooi servies' hebben we ook niet: het eet net zo gezellig van het gewone servies, en het bespaart een hoop kastruimte als je geen extra servies hoeft op te bergen.

Maar als alle afwas in de vaatwasser staat – ja, ook de traditie van de 'mannenafwas' is helaas verloren gegaan – dan wordt de tafel vrijgemaakt voor een traditie die ik nog altijd koester: sjoelen! En we zijn nog net zo fanatiek als vroeger.

Het gevoel van Kerst, het feest van de geboorte van Jezus, de tradities – of ze nu oud of nieuw zijn – en het samenzijn met familie, blijft voor mij bijzonder. Ik voel me dan zo gelukkig. Ik hoop en denk dat onze kinderen net zulke warme gevoelens bij Kerst hebben als ik en dat ook zij de traditie met liefde voortzetten, op hun eigen manier, elk jaar weer. Want hoe je het nu precies invult, met kaarsjes of met schuimkransjes, met Scrabble of met Risk, met sukade of pertinent zonder, in de kern blijft Kerst altijd Kerst: het mooiste feest van het jaar.

AANKONDIGINGEN

1. Kerstmarkt bij 't Vaarderhoogt in Soest

Op **12 december** gaan we 's middags (12.30 uur) naar de Kerstmarkt bij 't Vaarderhoogt in Soest.

Hiervoor vindt u in de enveloppe in dit blad de bijzonderheden.

Laten we net als vorig jaar samen genieten van alles van deze markt biedt.

Heeft u geen vervoer vertel het ons (035 5316079) en u wordt opgehaald en thuis gebracht.



2. Uitnodiging.

In dit blad vindt u de brief met onze uitnodiging en informatie over de bijzonderheden voor het jaarlijkse Kerstdiner op **23 december a.s. in de Bongerd.**

Noteer deze dag in uw agenda. Graag zien we u dan allemaal!



3. Aankondiging (De Weidevogels figureren in een toneelstuk)

Op **4 december** wordt in de Speeldoos in Baarn een toneeluitvoering gegeven van het Dagboek van Hendrik Groen. Het bijzondere is dat ons Eemnesser Koor "de Weidevogels" hierin een rol speelt. Ga allemaal naar deze toneelvoorstelling. Geniet van ons eigen koor en van de uitvoering van de Het dagboek van Hendrik Groen. Bespreek snel!

Speeldoos, Rembrandtlaan 35, 3741 TA Baarn. Telefoon: 035 541 8050

De JAARVERGADERING 2020 van de BasBEL.

Op **28 januari 2020**, wordt de Jaarvergadering van de BasBEL gehouden.

Ieder jaar geeft het bestuur een overzicht over wat er het afgelopen jaar is gebeurd, georganiseerd en hoe het staat met de financiën onze vereniging. En wat er verwacht wordt in 2020.

De vergadering is in de Bongerd, Jhr. Roëllaan in Eemnes en begint om **14.00 uur**.

Na afloop van de vergadering houdt onze voorzitter Rene Kempenaar de traditionele **Bingo** met leuke cadeautjes.

Noteer deze vergadering in uw agenda!



WINDOWS 7 STOPT DEFINITIEF



Op 14 januari 2020 stopt Microsoft definitief met de ondersteuning van Windows 7. Dat houdt in dat Microsoft geen veiligheidsupdates meer verspreidt.



Werkt u nog met Windows 7 en wilt u op een veilige manier gebruik blijven maken van uw PC? Stapt u dan alsnog over op Windows 10. Of kiest u voor een ander besturingssysteem.



Heeft u nog vragen daarover? “Kom naar de PC Helpdesk BEL”

De vrijwilligers van de PC Helpdesk BEL zijn iedere werkdag van 10.00 tot 12.00 uur aanwezig in Het Brinkhuis te Laren. Zij kunnen u adviseren en assisteren bij het maken van een goede keuze.

Wij verwelkomen u graag met een kopje koffie of thee.

ADVENT

(door Lies Tingen)



In dit kerstnummer van ons Basblad ziet mijn stukje er een beetje anders uit dan anders. Ik wil namelijk eens nagaan wat voor muziek wij in deze adventsperiode kunnen beluisteren.

Helemaal bovenaan staan het Weihnachtsoratorium van J.S. Bach en de Messiah van G.F. Händel. Het Weihnachtsoratorium is geschreven na Bach's benoeming tot cantor-organist aan de Thomas Kirche te Leipzig, in 1723.

Het werk bestaat uit 6 cantates; Bach gebruikte grotendeels bewerkingen van eerdere niet religieuze composities. De cantates gaan over de feestdagen tussen kerst en Driekoningen [6 januari].



1. De tocht naar Bethlehem en de geboorte van Christus.
2. De engelen vertellen over de komst van de Messias.
3. Het bezoek van de herders aan de stal in Bethlehem.
4. Nieuwjaarsdag. Het feest van de besnijdenis van Jezus.

5. Het bezoek van de drie wijzen uit het Oosten aan koning Herodes.
6. Het bezoek van de drie wijzen aan de stal in Bethlehem.

De eerste cantate opent met het koor: Jauchzet, frohloeket, zeer feestelijke muziek met in het orkest pauken en trompetten. Bach was een man van de kerk. Zijn noten hebben altijd meerdere betekenissen. Händel daarentegen was een theaterman. Zijn muziek gaat recht op het hart van de luisteraar af, natuurlijk raakt Bach's muziek ook het hart van de luisteraar !.



Georg Friedrich Händel werd, net als Bach, geboren in 1685. Hij vertrok al op jonge leeftijd naar Engeland en heeft daar de rest van zijn leven gewoond.

Handel (geen umlaut meer op de a) componeerde concerten, opera's, oratoria en kamermuziek. Toch raakte zijn carrière enigszins in het slop.

De librettoschrijver Charles Jennens gaf hem het libretto van de Messiah in 1741.

Handel raakte geïnspireerd en voltooide zijn Messiah in nauwelijks drie weken.

De eerste uitvoering vond plaats op 13 april 1742 te Dublin, onder leiding van de componist. Het succes was overweldigend en de rest is geschiedenis!

Bij latere uitvoeringen werd de dames verzocht niet in hoepelrok te komen, zodat er meer kaarten konden worden verkocht.

Het werk bestaat uit drie delen:

1. de profetieën uit het oude testament met de verkondiging van de komst van de Messias.
2. Zijn dood, de opstanding en de Hemelvaart.
3. Zijn wederkomst en zijn heerschappij.

Na 1750 ontstond in Engeland de traditie om De Messiah ieder jaar uit te voeren.

De vraag rijst: bestaat er nog meer advents- en kerstmuziek? Ik heb wel wat gevonden: Kerstconcerten van Corelli, Torelli en Manfredini. Veel Engelse Christmas Carols; ook van de Engelse componist Benjamin Britten. Het ballet de Notenkraker van Tsjaikovsky en van Heinrich Schütz [1585-1672] Historia der Geburt Jesu Christi uit 1672.



Ik wens u fijne feestdagen en een voorspoedig Nieuwjaar.

“GEZELLIG”

Kerstverhaaltje door Jos Brink

Omdat ik ooit als padvinder hetzelfde deed, bracht ik haar dit jaar weer een kerststukje. Vroeger een kaars op een plankje, met een enkel dennentakje ernaast, nu een royaal geheel, bol van de kitsch, maar dat måg in donkere dagen. Dan kwam de onvermijdelijke kop thee, met een kletskopje. Alsof ze zich zelf aanbood.

“Dat komt van haar af, hè? Dat ze opeens met Kerstmis naar háár ouders toe moeten. Dat ze het ‘om en om gaan doen’! Kerst dáár en Oude ne Nieuw hier. En volgens jaar andersom. En we hebben het hier met Kerst toch altijd enig gehad met z’n tweetjes? Nou ja, drietjes.....

Dat mèn! Mijn schoondochter kijkt ook altijd ontevreden! Terwijl Peter haar toch alles geeft wat ze wil hebben. Wat ze zelf verdient met die tuppiewèr mag ze zelf houden.

Mevrouw heeft d’r eigen autootje..... En haar ouders hebben nog andere kinderen. Ik heb alleen Peter....Nou ja, het zijn maar twee dagen. Vin-je ’t niet gezellig hier”?

Ik vond het maar bar gezellig. En leebberde aan mijn thee, langzaam omdat ik er zo’n klokbuik van krijg. Wel toepasselijk met de kerstdagen, natuurlijk.

“Ik heb toch maar weer een boompie genomen verduidelijkte ze en dat was maar goed ook, want ik zou de door de luchtverontreiniging tot een kaal stammetje teruggebrachte dennetje niet als zodanig herkend hebben.

“Ja, ’t is een lief boompie..... Dat Kerstmannetje heeft Petertje vroeger es van zijn zakgeld gekocht. Vijftien cent kostte het. Ik was nog een beetje kwaad om zo’n uitgaaf. Zal ik effen een banketstaaf op de kachel leggen? Warm is ie lekkerder. Als Pepie nou kòmt , met Oud-en-Nieuw, dan maak ik bruinenbonensoep. Ik zal bellen dat ze niet moeten eten van tevoren. En dan bak ik appelflappen! Of nee....daar houdt zij niet van...Ze is zelf een appelflap. Ik vond die Jannie indertijd toch veel





BP KOOT

Zoveel meer dan alleen maar brandstof

2 Wasstraten - 3 DHZ Wasboxen
Stofzuigen - Aanhanger verhuur
Vers belegde broodjes - Ruime Shop

Bramenberg 2 | 3755 BX | Eemnes | 035 538 64 38

liever. Maar ja, katholiek hè...

Ach ik red me best. Ik heb het toch gezellig?

En wat zouden ze zich druk maken om een oud mens... Kerstmis is toch in feite een weekend?

En ze zitten toch ook niet elke weekend hier? Ze moeten vooral niet het gevoel hebben dat ze met moeder opgescheept zitten.

Wat doen we met moeder met de feestdagen?

God bewaar me! En Nijkerk is ver weg, ja toch?

Maar ze hadden kunnen blijven slapen....Ik ga met liefde op een vouwbedje. Ik zal Peter bellen

dat hij niet in de oudejaarsnacht terug moet rijden, al die dronken mensen langs de weg. Ze blijven Nieuwjaarsdag maar hier, dan maak ik extra bruinenbonensoep.... Zij trekt zo iets altijd uit een blikje. Ach kind, ik word oud. Oud worden is een afgrond, zei me vader altijd. En je kinderen duwen je erin.... Hè nee, dat is nou niet aardig van me, Peter heeft verleden week nog gebeld. Ik stuur d'r nog geld voor d'r verjaardag en hij telefoneert me. Misschien wil hij de confrontatie vermijden, de lieverd. Hanneke waardeert hem niet. Ze hóeft het toch ook niet te doen, die tuppergroep. Effe opschrijven!

Ik moet laurier in huis halen. En slagroom voor een toetje.

Petertje was vroeger toch zo'n moeilijke eter hè... ik dee altijd van vaderspruitje, moederspruitje, kinderspruitje, tante Annaspruitje...Dan gingen er toch maar mooi vier spruitjes naar binnen! En hetzelfde mondje die je hebt volgestopt, bijt je nou... Hè, wat zeg ik toch een akelige dingen! Ik heb het gezellig hier !.

Ik ga straks de tv aanzetten. Een mooi beeld tegenwoordig vind ik. Met die kabeltelevisie. Hij had best de eerste Kerstdag bij mij kunnen zijn en de Tweede dag bij hèn. Dat had toch gekund? Komt allen tezamen, verheugd van harte... Ja ja. Ach ik wil ze niet tot last zijn, dat zit niet in mijn karakter. Wil je nou een stukkie banket? Het zal wel warm zijn intussen...."

Ze stond op en liep naar de radiator. Want ik zou niet durven te believen.

Ze ging zuchtend te zitten krummelen: "Wat doen ze met moeder? Niks!

Zeg ... Als ik die soep maak, dan kan ik er wel eens een blikje dóór doen. Dat bindt beter. Zou je niet denken? En heb ik je al bedankt voor je kerststukkie?"

Ze keek feestelijk rond, met een smartelijke mond. "Hè ! Gezellig hier...

Toen ik weg ging, wenste ik haar 'prettige dagen'. Wat moet je anders.



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

2 maal per week 10 baantjes.

Een paar baantjes meer of minder mag ook !

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

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

Ontmoet die oude en vooral ook die nieuwe
bekenden.

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

Geniet van het heerlijk warme bubbelbad.

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



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

XELS

Openingstijden:
wo t/m vr 11-17 uur
zaterdag 10-17 uur

one-step- shopping voor een maatje meer



www.facebook.com/XELsHilversum
's-Gravenlandseweg 14-B
1211 BS Hilversum 035 – 621 88 18

DE KERST VAN ZO'N ZESTIG JAAR GELEDEN

Door Frans Ruijter

Blaricum In die tijd werd er heel anders kerst gevierd dan nu. Het stond meer in het teken van het geloof en zeker niet in het teken van eten, drinken en de commercie zoals anno 2019. Het 'wennen' aan de kerstgedachte begon al vier weken eerder, dit is de adventstijd.

Zeker in het van oorsprong katholieke Blaricum werd de geboorte van Christus vooral in en om de kerk beleefd. De kerstboom (een echte) werd daags voor de kerst gezet samen met de kerststal. Deze werd voorzien van echt mos wat gewoon gehaald werd op de hei bij de Tafelberg. Nu zie je bij veel mensen de kerstboom al meteen na Sinterklaas staan en ligt hij op 27 december alweer kaal langs de weg.

De plaatselijke middenstand

Het hele dorp was vroeger tot en met 24 december laat bezig om klaar te zijn voor de kerst, denk hierbij vooral aan de vier bakkers die we toen in het dorp hadden. Zij hadden het allemaal heel druk om de klanten te voorzien van brood, gebak, banket en speculaas. Ook de vier plaatselijke slagers waren tot laat in de avond druk om alles op tijd bij de mensen te krijgen. Uiteraard gold voor de vijf groenteboeren die we toen rijk waren, hetzelfde als voor de rest van de middenstand.

Ook de kolenboeren, twee in totaal, zorgden dat het bij een ieder warm en geriefelijk was in huis.

Of zoals een mooi gezegde van de kolenboeren luidde: 'Zo, iedereen heeft het warm, de kerst kan beginnen'.

De St. Vitus

De kerst begon dan ook voor de meeste mensen met de nachtmis om 04.00 uur. Na thuiskomst uit de kerk werd er heerlijk gegeten van een ruimgedekte tafel. Je had altijd trek, want je mocht toen zes uur voordat de kerk begon niet eten. 's Ochtends om 7.30 uur had je dan de zogenaamde 'dageraadsmis' die je moest bijwonen. Om 10.00 uur was er dan de plechtige Hoogmis. Als je, zoals ik, misdienaar was en je moest dienen, dan was dat een hele opgave. Had je het geluk dat je dat bij de zusters moest doen (de zusters woonden toen in het klooster aan de Kerklaan, waar nu Tandheelkunde kliniek Blaricum zit) dan zat je goed, want dan kreeg je na afloop warme krentenbollen en bolletjes te eten.



Gezamenlijk eten

Als al deze kerkelijke verplichtingen achter de rug waren, werd er die ochtend (Eerste Kerstdag) koffie gedronken met iets lekkers erbij. Om ongeveer 12.00 uur werd er dan warm gegeten. Bij ons thuis aten wij dan konijn(en). Deze beesten werden liefdevol gefokt en vetgemest door de jongens en een paar dagen voor de kerst geslacht door Herman Krijnen sr. Hij mocht dan het huidje hebben. Wij stonden er als kinderen gewoon bij te kijken (niks geen tere kinderzieltjes).

Na het uitgebreide diner (moeder maakte er altijd veel werk van) gingen we om 15.00 uur weer naar het kinderlof in de kerk.

Verkeringen

Diegenen die bij ons al verkering hadden bleven Eerste Kerstdag thuis, die dag stond het gezin centraal, zonder vrienden en vriendinnen. Na het lof werd er thee gedronken en later pas een borreltje. Het avondeten bestond uit een broodmaaltijd, vaak van wat 's nachts en

's ochtends was overgebleven. 's Avonds om 19.00 uur gingen we naar het plechtige lof. Daarin werden, net zoals in de andere vieringen van die dag, veel kerstliederen gezongen. Na thuiskomst uit deze viering werden er ouderwetse spelletjes gedaan en werden er ook kerstliederen gezongen onder de boom bij het stalletje. Dit droeg bij aan het grote saamhorigheidsgevoel.

Richting 'Oud en Nieuw'

In de ochtend van Tweede Kerstdag werd aan de kerkelijke verplichtingen voldaan. De rest van de dag ging iedereen zijns weegs. De 'verkeringen' mochten weer bezocht worden en andersom. Zo beleefden wij de kerst en gingen we richting Oud en Nieuw, met of zonder Wim Kan op de radio. Op 6 januari (Drie Koningen) werden de koningen pas in de kerststal geplaatst, daarna werd de kerststal afgebroken en ingepakt voor de volgende kerst. De kerstboom werd geprobeerd 'over' te houden wat in Blaricum nog weleens lukte. Je ziet namelijk nu nog hier en daar kerstsparren staan bij mensen in de achtertuin van meters hoog.

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

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

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



DKS eemnes **Dennis Koekkoek Schilderwerken**

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

Goede wensen

Dit waren wat nostalgische kerstbelevingen. Ik laat aan uw beoordeling over welke u zal prefereren, maar wel in de wetenschap om er elk jaar in welke vorm dan ook een feest van te maken. Ik wens u en de uwen een 'Zalig' kerstfeest en een goed begin van 2020!

UITNODIGING

Op woensdagochtend 12 februari 2020 zijn alle BasBEL-leden uitgenodigd in het nieuwe Huis van Eemnes voor een rondleiding door het hele gebouw door de directeur Robert-Jan Vos.

Woensdag is de dag met nog de minste bezetting, zodat wij alle ruimtes goed kunnen bekijken.

Graag nodigen wij u om 10.30 aanwezig te zijn, voor de koffie, maar zeker voor de interessante rondleiding, waar u Robert-Jan van alles kunt vragen over de bouw en vooral over de gebruiksmogelijkheden van de ruimtes in het nieuwe gebouw.

De rondleiding is gratis. Maar voor de organisatie is het fijn als u zich tevoren wilt opgeven. Graag vóór 5 februari 2020. Tel. 035 5316079 bij Ellen de Valk, of per mail: secretaris@basbel.nl

Als u dat wilt halen en brengen wij u graag even (Ellen de Valk tel. 035 5316079.)



KERST-TOETJE: MAKKELIJKE TIRAMISU MET LEMON CURD EN PISTACHE

Wat je nodig hebt (genoeg voor zeker 8 personen)

500 gr mascarpone, kamertemperatuur

6 cl lemon curd + extra om te serveren

250 ml slagroom

50 gram ongezouten gepelde pistachenoten

1 pak Haust Party Extra Original
1 citroen

Extra: vershoudfolie en een cakevorm



Wat je gaat doen

Bereidingstijd: 20 min + 6 uur opstijven

1. Bekleed de cakevorm volledig met vershoudfolie.
2. Klop de mascarpone samen met 4 eetlepels lemon curd los in een kom. Gebruik hiervoor een (hand)mixer. Schenk de slagroom erbij en klop het geheel in korte tijd stijf. Proef en roer eventueel extra lemon curd erdoor naar smaak.
3. Hak de pistachenoten bijna helemaal fijn met een hakmolen of met de hand.
4. Nu ga je de laagjes opbouwen in de vorm. De bodem maak je van een laag toastjes (indien nodig kun je ze breken), vervolgens een deel mascarponemengsel en weer een laag toastjes. Dan weer een laag mascarponemengsel met daarover een laagje lemon curd (ongeveer 2 el) waar je wat gemalen pistachenootjes overheen strooit. Dan weer een laag toastjes, laag mascarponemengsel en je eindigt met een laag toastjes. Uiteindelijk heb je dan vier lagen met toastjes, drie lagen mascarponemengsel en een tussenlaag van lemon curd en pistache.
5. Zorg ervoor dat je een deel mascarponemengsel en een eetlepel gemalen pistache overhoudt. Hiermee ga je de taart garneren vlak voor het serveren.
6. Dek de taart af met vershoudfolie, druk iets aan met platte handen en zet voor minimaal 6 uur in de koelkast. Dat geldt ook voor het overgebleven mascarponemengsel.
7. Vlak voor het serveren haal je de tiramisu uit de koelkast. Je kunt 'm gemakkelijk uit de vorm halen doordat je met vershoudfolie hebt gewerkt.
8. Verwijder de folie en leg 'm op een snijplank.
9. Snijd met een scherp mes dunne randjes van de zijkanten af zodat je mooi de laagjes ziet zitten.
10. Leg de tiramisu op een serveerschaal en bestrijk met het overgebleven mascarponemengsel (klop eerst even los).
11. Garneer met de pistachenootjes en dunne plakjes citroen. Heb je nog lemon curd over?
12. Zet het potje dan ook op tafel voor de liefhebbers.

WOONVISIE

De gemeenteraad van Eemnes heeft eind januari de Woonvisie vastgesteld. Na aandringen van de BasBEL werd daarin als een van de prioriteiten ...

opgenomen dat het college onderzoek dient te verrichten naar de mogelijkheden om seniorenwoningen te bouwen binnen korte afstand van de voorzieningen.

De nieuwe woonvisie (de vorige was pas een paar jaar oud) is vooral gemaakt op aandringen van het college van B&W dat aantrad na de raadsverkiezingen van vorig voorjaar. Verlaging van het bouwtempo in de polder is een belangrijke wens van het nieuwe college, en vooral van Dorpsbelang dat daarin de meerderheid heeft.



Het uitgangspunt van de visie is: bouwen voor de Eemnesser behoefte. Dus niet bouwen voor de waan van de dag of een tijdelijke hype op de woningmarkt, neen, echt bouwen voor de toekomstige woonbehoeften van jongeren, ouderen, gezinnen en alleenstaanden in Eemnes. Dat uitgangspunt is breed onderschreven, ook door BasBEL

Jammer is dat het college zo veel haast had en zich kennelijk de tijd niet gunde om dit goede uitgangspunt ook goed uit te werken. Anders dan bijvoorbeeld vorig jaar met nota Sociaal Domein, was er geen tijd voor vooroverleg (met deskundigen en belangengroeperingen), geen tijd voor inspraak en weinig tijd voor onderzoek.

De Woonvisie laat daarvan de sporen zien. Zo is bijvoorbeeld niet onderzocht hoeveel 75- of 80-plussers over 10 of 15 jaar zijn, terwijl dat toch de groep is waarop je je beleid voor ouderenwoningen zou moeten richten. Ook een analyse van de hoeveelheid en de situering van bestaande seniorenwoningen (of “nultredenwoningen”) is in de nota niet te vinden. Evenmin echt grondig is de nota overigens op het gebied van de huisvesting van jongeren en starters.

Een lichtpuntje voor de ouderen in Eemnes is dat na aandringen van BasBEL op zo'n onderzoek, de CDA-fractie met een amendement kwam om in de Woonvisie als

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

prioriteit een onderzoek op te nemen naar de mogelijkheden om seniorenwoningen te realiseren binnen korte afstand van de winkel- en andere voorzieningen. Bij de laatste begrotingsbehandeling, vorige maand, bleek er niets met het aangenomen amendement te zijn gedaan. In de Eemnesser raad heeft onderling gekibbel kennelijk meer prioriteit.

LDL-CHOLESTEROL



Cholesterol is een vette substantie, die niet oplosbaar is in water. Die eigenschap maakt cholesterol geschikt als bouwsteen voor onderdelen die tegen water moeten kunnen, zoals celwanden. Het lichaam heeft cholesterol daarom nodig als bouwstof voor cellen en bepaalde hormonen, die vervoerd wordt in het bloed. Maar cholesterol is ook een risicofactor voor hart- en vaatziekten.



Er zijn twee soorten cholesterol: HDL en LDL. LDL-cholesterol is een risicofactor voor slagaderziekte, terwijl HDL-cholesterol juist een gunstig effect heeft omdat het cholesterol kan afvoeren. Is het LDL-cholesterolgehalte in het bloed te hoog, dan kan het zich gaan afzetten in de binnenwand van slagaders. Dat gebeurt vooral op plaatsen waar de slagaderwand beschadigd en minder glad is. Hoe meer LDL-cholesterol in het bloed, hoe groter de kans op slagaderziekte. Dit sluipende ziekteproces is de belangrijkste oorzaak van een hartinfarct en een beroerte. LDL transporteert cholesterol van de lever naar het lichaam, HDL brengt het overtollige cholesterol weer terug naar de lever om te worden afgebroken.

LDL-cholesterol LDL transporteert cholesterol van de lever naar het lichaam, HDL brengt het overtollige cholesterol weer terug naar de lever om te worden afgebroken.

HDL en LDL

Bloed bestaat voor meer dan de helft uit water. Daarom heeft het bloed moeite om het vette cholesterol te vervoeren. In de lever wordt cholesterol gekoppeld aan een eiwit of proteïne. De koppeling van cholesterol met een transporteiwit heet een lipoproteïne. Het voorvoegsel 'lipo' verwijst naar de term voor een vetstof: lipide. Er zijn twee soorten lipoproteïnes: Hoge-Dichtheids-Lipoproteïnes en Lage-Dichtheids-Lipoproteïnes, ofwel HDL en LDL. Het onderscheid is belangrijk omdat het effect tegengesteld is. Een hoog HDL-gehalte in het bloed maakt de kans op slagaderziekte kleiner, een hoog LDL-gehalte maakt die kans juist groter. Dat komt omdat HDL en LDL een andere functie hebben. LDL vervoert cholesterol van de lever door het lichaam, HDL is een soort stofzuiger en brengt overtollige cholesterol weer terug naar de lever om te worden afgebroken.

De lever als zuiveringsstation

In de cholesterolhuishouding speelt de lever een belangrijke rol. Als je eet, komen de voedingsbestanddelen niet rechtstreeks in je bloed. Via het maagdarmkanaal en de poortader worden ze eerst naar de lever gebracht. De lever is op deze manier een zuiveringsstation tussen het maagdarmkanaal en de bloedsomloop. Voedingsbestanddelen worden bewerkt om ze bruikbaar te maken en afvalstoffen worden uit het bloed gefilterd om via de urine en de ontlasting het lichaam te verlaten. Alleen het gezuiverde bloed komt in de bloedsomloop terecht. Van het cholesterol in het bloed is gemiddeld 90 procent afkomstig van de lever en maar 10 procent direct uit de voeding. De lever maakt HDL en LDL aan en kan daarmee tot op zekere hoogte het cholesterolgehalte in het bloed bepalen. Het gaat mis als er veel verzadigde vetzuren in de voeding zitten, want dan geeft de lever te veel LDL-cholesterol af. Ongezonde voeding, in het bijzonder vet eten, vergroot het risico op te veel LDL-cholesterol in het bloed. Cholesterolgehalte meten
Het cholesterolgehalte in het bloed wordt gemeten door een bloedonderzoek. Een dokter of een assistent neemt bloed af en stuurt dat voor onderzoek naar een laboratorium. In Nederland wordt de hoeveelheid cholesterol uitgedrukt in millimol per liter bloed, afgekort tot mmol/l. Millimol is een duizendste mol, een manier om de hoeveelheid van een bepaalde stof uit te drukken. Een normale cholesterolwaarde is 5.0 mmol/l. Verwarrend genoeg zijn in andere landen andere maten gebruikelijk. De cholesterolwaarde kan van dag tot dag ongeveer 10 procent verschillen. Daarom is soms een tweede meting noodzakelijk. Het bloedonderzoek meet ook de verhouding tussen HDL en LDL. De verhouding tussen HDL en LDL wordt uitgedrukt in de cholesterolratio, die een betere voorspeller is voor hartziekten dan het totale cholesterolgehalte.



BEZOEK AAN DE KERSTMARKT 'T VAARDERHOOGT

in Soest

Graag nodigen wij u uit om mee te gaan naar een leuke kerstactiviteit, de Kerstmarkt van 't Vaarderhoogt in Soest. Dorresteinweg 72b, op **donderdagmiddag, 12 december a.s.**

Programma:

13.30 uur: Vertrek per auto vanuit Laren, Blaricum of Eemnes

13.50 uur: Aankomst bij 't Vaarderhoogt,

Als het weer dat toelaat adviseren wij u eerst het buitengebeuren te bezoeken en aansluitend de binnenshow te bekijken.

14.45 uur: Pauze met koffie en gebak in het buiten-tent-restaurant (u kunt kiezen uit koffie, cappuccino, of warme chocomel, en voor de lekkere trek is er roomgebak)

15.15 uur: Tweede rondje over de Kerstmarkt, binnen of buiten

16.00 uur: Afsluiting; zodat iedereen weer op tijd thuis kan zijn

Graag vernemen we uiterlijk **op 30 november 2019** of u meegaat.

1. U kunt zich **aanmelden** per e-mail aan: secretaris@basbel.nl, met de gevraagde gegevens op het bijgaande aanmeldingformulier,
2. Ook telefonisch / schriftelijk bij Ellen de Valk, Patrijzenhof 80, 3755 ET, Eemnes, tel. 035-5316079
3. Of bij René Kemperman, Booket 66, 1261 LV, Blaricum tel. 035-5260561

Kosten:

Uw eigen bijdrage voor dit arrangement is € 7,00 (incl. bezoek, koffie en gebak en eventueel vervoer). Introducés betalen € 9,00.

U dient het verschuldigde bedrag tevoren hebben overgemaakt op rek. NL 91 0315 7646 51 ten name van: de BasBEL, met vermelding: "t Vaarderhoogt".

Vervoer U kunt worden opgehaald en weer thuis gebracht.

(duidelijk aangeven op het aanmeldingsformulier wat u wilt en doorhalen wat u niet wilt)

Wij vertrouwen op een grote opkomst!

Met de hartelijke groeten,

Namens het Bestuur van de BasBEL,
Ellen de Valk, secretaris



AANMELDINGSFORMULIER

voor het bezoek aan de Kerstmarkt 't Vaarderhoogt in Soest, op 12 december 2019, 's middags.

1. BasBEL lid

Naam en

voorletters.....

Adres : woonplaats en straat

Komt u met een opvouwbare rollator? Ja/Nee

Komt u met een opvouwbare rolstoel? Ja/Nee

2. Introducé ja/nee

Naam en

voornamen.....

Adres: woonplaats en straat.....

Komt uw introducé met een opvouwbare rollator? Ja/Nee

Komt uw introducé met een opvouwbare rolstoel? Ja/Nee

Kosten

Ik heb het verschuldigde bedrag van €..... overgemaakt op rekening:

NL 91 RABO 0315 7646 51 ten name van: de BasBEL, met vermelding:

“Kerstmarkt

‘t Vaarderhoogt “.

Vervoer

☐

Vervoer nodig

Ja, graag word ik opgehaald. (duidelijk aangeven als u opgehaald wilt worden).

☐

Eigen vervoer

Ik kom met eigen vervoer en ik ben bereid om (aantal) mensen mee te nemen .

Doorhalen wat niet op u van toepassing is.

Let op! Geef duidelijk wat u wilt!



MOOI WERK

DE BASBEL ZOEKT OP KORTE TERMIJN TER VERSTERKING VAN DE GROEP VAN VRIJWILLIGERS:

- . EEN VRIJWILLIGER DIE ALS "EINDREDACTEUR" WIL HELPEN BIJ ONS MOOIE BASBLAD**
- . EEN PENNINGMEESTER, DIE GOED KAN REKENEN EN OP ONZE KASSA WIL LETTEN**
- . NIEUWE LEDEN DIE ENKELE KEREN WILLEN HELPEN BIJ HET ORGANISEREN VAN DE ACTIVITEITEN**

OMDAT HET WERK ONBETAALBAAR IS, KRIJGT U GEEN SALARIS. DE BELONING IS GROOT, NAMELIJK INDE VORM VAN TEVREDEN LEDEN EN HUN LIEVE DANK.

INLICHTINGEN OVER HET " WERK " BIJ DE SECRETARIS, ELLEN DE VALK. TEL 035 5316079 OF EMAIL: SECRETARIS@BASBEL.NL, OF PATRIJZENHOF 80, EEMNES.

ACTIVITEITENKALENDER

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

Wekelijks te doen in Blaricum, Eemnes en Laren

Dag	Tijd	Wat	Waar	
ma-vr	10.00- 12.00	PC Helpdesk voor senioren, alle werkdagen (ook Apple)	Brinkhuis,	L
ma	09.00- 10.00	Totaal Fit Training, Heleen Wedekind, 035- 526 2902	Malbak,	B
ma	10.00- 16.00	'Dagje Blaercom', Carla Resing, 06 31995656	Blaercom	B
ma	10.30- 12.30	Spelletjes-ochtend senioren (scrabble, rummicub en meer)	Malbak	B
ma	11.00- 12.15	Fitwalk met Cor, vanaf 't Bluk, Zuiderheide 2	't Bluk,	L
ma	12.45- 14.00	Zwemmen senioren; water is 30 graden, 035-5314964	Biezem,	L
ma	13.00- 15.30	Vrouwencafé, Eliza Bozoglanian, 06-81778111	Schering,	L
ma	13.00- 14.00	Sport voor Vrouwen, Eliza Bozoglanian, 06-81778111	Schering,	L
ma	13.00- 14.15	Fitwalk met Cor, vanaf 't Bluk, Zuiderheide 2	't Bluk,	L
ma	13.30- 16.00	Biljarten, Hasselaarlaan 1c, 053-5311887 (straks: Huis vE)	nu: De Hilt,	E
ma	13.30- 17.30	Bridge (gevorderden), Stans van Huistee, 035-531 5305	Brinkhuis,	L
ma	14.00- 16.00	Linedancing, Rita Wixley, 06 - 2014 2958	Malbak,	B
ma	17.30- 18.30	Marian Roskamp kookt verse maaltijd, € 9,50; 06-2727226	Bongerd,	E
ma	19.45- 21.45	Gooisch koor De Blaerders, 035-5262902	Malbak,	B
di	09.15- 11.15	Naailles, Ingrid Hogebrug, 035 5263583	Malbak,	B
di	09.30- 12.00	Meedoen op de handwerkochtenden, 035- 526 2902	Malbak,	B
di	09.30- 12.00	Koersbal, Hasselaarlaan 1c, Eemnes, 053-5311887 (HvE)	nu: De Hilt,	E
di	10.00- 16.00	'Dagje Blaercom', Carla Resing, 06 3199 5656	Blaercom,	B
di	10.00- 16.00	Dagbesteding 'Ontmoeting', Annemiek Lute, 06-5409026	De Hilt,	E
di	12.00- 13.30	Geef en neem lunch, Sabine Kuperus, 035 - 5262902	Malbak,	B
di	13.00- 14.00	Inloopspreekuur Sociaal Wijkteam Blaricum, 035 7504138	Blaercom,	B
di	13.00- 14.00	Inloopspreekuur Wijkteam Laren, 035 3034627	Raadhuis,	L
di	13.00- 15.30	Schilderskring, Marijke Kaarsgaren, 035-5311253	Brinkhuis,	L
di	13.30- 14.30	60+ in beweging, Sabine Kuperus, 035-526 2902	Malbak,	B
di	13.30- 16.00	Schilderen voor beginners en gevorderden	Malbak,	B
di	13.30- 16.00	Handwerkgroep, Ingrid Teygeler, 035- 888 3244	Blaercom,	B
di	16.00- 17.00	Inloopspreekuur Wijkteam Eemnes, 06-36313865 (HvE)	De Hilt,	E
di	19.30- 22.30	Klaverjasclub Laren, Eemnesserweg 15a	Schering,	L
wo	09.00- 10.00	Totaal Fit Training, Heleen Wedekind, 035- 526 2902	Malbak,	B
wo	09.30- 11.30	Sport en Spel, Maryse Abendanon, 06-42213260 (HvE)	nu: De Hilt,	E
wo	09.45- 12.00	Wandelen+fietsen, Jacq. v.Vliet, E.Bruintjes, 0355261971	Malbak,	B
wo	10.00- 16.00	'Dagje Blaercom', Carla Resing, 06 3199 5656	Blaercom,	B
wo	10.00- 12.00	Wandelgroep, Els Calis, 035-5387156	Blaercom,	B
wo	10.00- 13.00	Repair Café Blaricum	Malbak,	B
wo	10.00- 16.00	Dagbesteding Dagje Blaercom, 06-3199 5656	Blaercom,	B
wo	10.30-11.15	Mensendieck, Margriet Bijl, 06 2033 5330	Blaercom,	B
wo	10.30- 12.00	Taalcafé, Susan Bakker, 035-7504149	Malbak,	B
wo	17.30- 18.30	Marian Roskamp kookt verse maaltijd, € 9,50; 06-2727226	Bongerd,	E
wo	20.00-21.30	Musical Anders, mensen met een beperking	Malbak,	B
do	09.30- 12.00	Meedoen op de Handwerkochtenden, 035- 526 2902	Malbak,	B
do	10.00- 16.00	'Dagje Blaercom', Carla Resing, 06 3199 5656	Blaercom,	B
do	10.00- 11.30	Koffieochtend, Versa Blaricum, 035-526 2902	Blaercom,	B

do	10.00- 12.00	Koffieochtend, Versa Laren, Afke Nijhof, 06 - 5737 0520	Brinkhuis,	L
do	10.00- 12.00	Koffieochtend De Malbak, 06 - 1349 8334	Malbak,	B
do	10.00- 12.00	Brei en Haakcafé, Nelly Bleijenberg, 06 - 3038 8296	Brinkhuis,	L
do	10.00- 12.00	Koersballen Senioren, 06 1349 8334	Malbak,	B
do	10.30- 12.00	Taalcafé anderstaligen, Afke Nijhof, 06-5737 0520	Schering,	L
do	12.45- 14.30	Zwemmen voor senioren; water is 30°C; 035- 531 4964	Biezem,	L
do	13.30- 16.00	Bridgen en klaverjassen, Eemnes, Raadhuislane 80A	Raadsvore,	E
do	14.00- 16.00	Koersbal, Paul Molenkamp, 035-5314383	Blaercom,	B
do	14.00- 16.00	Spelmiddag, Paul Molenkamp, 035-5314383	Blaercom,	B
do	14.00- 17.00	Textielatelier KnipOog, Annemieke Lute, 035-7504164	Schoter,	E
do	19.30- 22.00	Modelspoorclub (MSC), Mark Veerman, 06 551 357 49	Malbak,	B
vr	10.00- 12.00	Jeu de Boules (buiten) en Bowls (binnen); straks: HvEnu:	De Hilt,	E
vr	10.00- 12.00	Geef en neemtafel, Afke Nijhof, 06 - 573 705 20	Brinkhuis,	L
vr	17.30- 18.30	Marian Roskamp kookt verse maaltijd, € 9,50; 06-2727226	Bongerd,	E

Verder in december (naast wekelijkse activiteiten)

dag	tijd	wat	waar		
ma 2	14.00- 16.00	Culturele middag senioren, Ann. Bijleveld, 06-49377171	Brinkhuis,	L	
wo 4	15.00- 17.00	BasBorrel met (voor wie wil) spelletjes	Bongerd,	E	
za 7	10.00- 13.00	Repaircafé Laren, Eemnesserweg 42,	Johanneshove	L	
zo 8	13.30- 16.00	Rouwcafé (info Annemieke Lute, 035 – 750 4164)	Schoter,	E	
wo 11	10.00- 13.00	Repaircafé Blaricum, Tydemanplein 3	Blaricum		
wo 11	14.30- 16.00	Film aan de Brink, 035 – 751 3991	Brinkhuis,	L	
do 12	14.00- 16.00	Nabestaandengroep Partnerverlies Viore, 035-6353532	Zkhs H'sum		
do 12	12.00- 16.00	Kerstmarkt Vaarderhoogt (Ellen de Valk, 035-5316079)	Soest		
di 17	10.00- 12.00	Creatieve Workshop, Eemnesserweg 15a, 06 30801299	Schering,	L	
wo 18	14.30- 16.00	Film aan de Brink, 035 – 751 3991	Brinkhuis,	L	
do 19	19.30- 21.00	Alzheimer Café Huizen / BEL, De Brassershoeve Huizen	Waterstr.2,	H	
do 19	20.00- 22.00	Rondje Cultuur (praatje, muziek, pauze, bijkletsen); gratis	De Hilt,	E	
vr 20	10.00- 13.00	'Zingen voor je leven', Viore, Oostereind 115, Hilversum	bij zkhs,	H	
za 21	10.00- 13.00	Repair Café Eemnes, Wakkerendijk 62	Schoter,	E	
ma 23	17.30- 21.00	Kerstdiner BasBEL (zie aanmeldingsformulier)	Bongerd,	E	
za 28	17.00- 21.00	Eetclub Malbak (€ 10,00), Lyoba & Sabine, 035-5262902	Malbak,	B	
zo 29	13.30- 16.00	Rouwcafé (info Annemieke Lute, 035 – 750 4164)	Schoter,	E	

Verder in januari 2020 (naast wekelijkse activiteiten)

dag	tijd	wat	waar		
wo 1	15.00- 17.30	Nieuwjaarsdag (BasBorrel weer in februari)	Bongerd,	E	
wo 1	20.00- 22.00	Hans Dagelet: Kabarett Dapitulet (€ 21,50)	Huis Eemnes		
za 4	10.00- 13.00	Repair Café Laren, Johanneshove, Eemnesserweg 42	Laren		
za 4	11.00- 12.00	Wandelen bij Viore (Leven met kanker); Oostereind 115	Hilversum		
di 7	14.00- 16.00	Seniorenbingo 'met prachtige prijzen', Noordersingel 4	Huis Eemnes		
di 7	20.15- 22.00	Larense zanger Rolf Menist brengt mooie chansons	Brinkhuis,	L	
wo 8	10.00- 13.00	Rapair Café Blaricum, Tydemanplein 3	Blaricum		
wo 15	20.00- 22.00	Muziekavond 'De Roos' met Roos Blufpand (€ 19,00)	Huis Eemnes		
do 16	20.00- 22.00	Rondje Cultuur (praatje, muziek, pauze, bijkletsen); gratis	Huis Eemnes		
za 18	10.00- 13.00	Repaircafé Eemnes, De Schoter, Wakkerendijk 62	Schoter,	E	
di 21	11.00- 12.00	Wandelen bij Viore (leven met kanker), Oostereind 115	Hilversum		

di 28	15.00- 17.00	Jaarvergadering BasBEL, inclusief Activiteitenverkiezing en Bingo; zie ook website 'basbel.nl' en artikel in BasBlad	Bongerd,	E
-------	--------------	--	----------	---

Verder in februari 2020 (naast wekelijkse activiteiten)

za 1	10.00- 13.00	Repair Café Laren, Johanneshove, Eemnesserweg 42	Laren	
di 4	14.00- 16.00	Seniorenbingo 'met prachtige prijzen', Noordersingel 4	Huis Eemnes	
di 4	20.15- 22.00	Larense zanger Rolf Menist brengt mooie chansons	Brinkhuis,	L
wo 5	15.00- 17.30	BasBorrel met (voor wie wil) spelletjes	Bongerd,	E
wo 12	10.00- 13.00	Repaircafé Blaricum, Burg. Tydemanplein 3	Blaricum	
wo 12	10.30- 12.00	Rondleiding Basbel-leden in nieuwe Huis van Eemnes	Huis Eemnes	
za 15	10.00- 13.00	Repair Café Eemnes, Wakkerendijk 62	Schoter,	E
di 18	11.00- 12.00	Wandelen bij Viore (leven met kanker), Oostereind 115	Hilversum	
do 20	20.00- 22.00	Rondje Cultuur (praatje, muziek, pauze, bijkletsen); gratis	Huis Eemnes	

Vervoer nodig? Bel secretaris Ellen voor vrijwillige chauffeurs: 035-5316079
 Correcties of aanvullingen? Graag naar secretaris@basbel.nl





LID WORDEN VAN DE BASBEL?

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

Waarom?

1. Gezelligheid (koffieochtenden, busreizen, kleine uitjes, kerstdiner)
2. Ledenvoordeel (gratis belastingsaangifte, korting ziektekosten-verzekering, ondersteuning bij WMO-gesprek, enz.)
3. Belangenbehartiging van senioren in de BEL (bijv. bij gemeente en woningbouwvereniging)
4. Informatie (kwartaalblad, website, lezingen, activiteitenkalender)

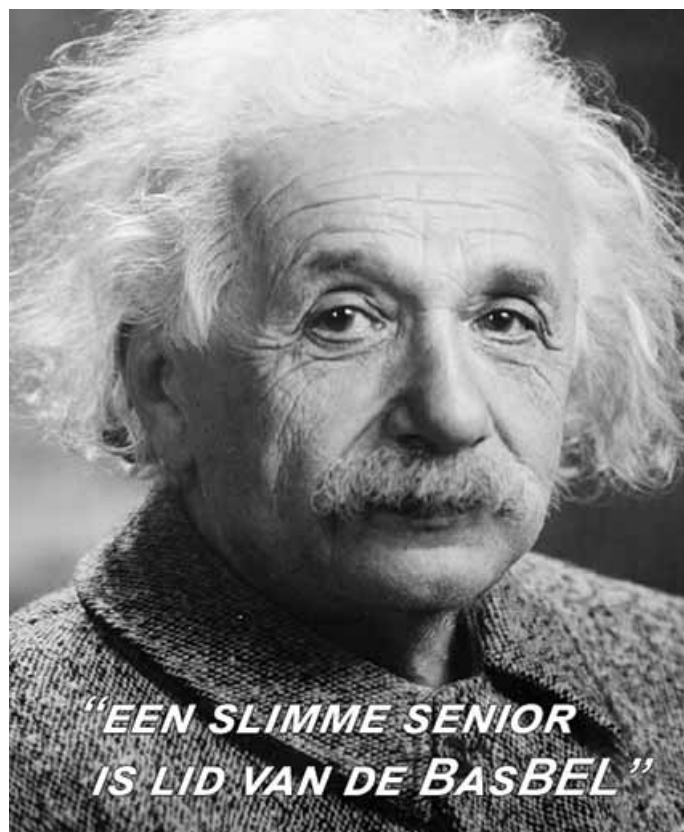
Hoe?

* Via website (www.BasBEL.nl),

of met het formulier aan de ommezijde, in te leveren of op te sturen naar:

* Ledenadministratie BasBEL,
Meentweg 29,
3755 PA Eemnes,
of:

* Secretaris BasBEL,
Patrijzenhof 80,
3755 ET Eemnes





INSCHRIJFFORMULIER BASBEL

Naam m/v:

Adres:

Plaats:

Email:

Geb. datum: Tel:

Ja, ik word lid van de BasBEL.

De contributie is € 25,00 per jaar; voor een partner op hetzelfde adres:
€ 22,50.

Het bedrag voor mij is daarom: €

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

NL

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

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

Datum:

Handtekening:

.....

.....

Formulier in te leveren of op te sturen naar:

Ledenadministratie BasBEL, Meentweg 29, 3755 PA Eemnes,

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

WEETJES EN AGENDA

De BasBEL komt 4 x per jaar uit. Deze is ook te lezen op de website **www.basbel.nl**.

Ellen de Valk is het inleveradres voor een stukje dat u geplaatst wilt hebben. Zij is bereikbaar op telefoon: (035)5316079 of huisadres:

Patrijzenhof 80 3755ET te Eemnes

Email: secretaris@basbel.nl

Versa Welzijn BEL: Blaricum: 06 31995656 Laren: 5314514
Eemnes: 5316054

WMO LOKET: Eemnes open op donderdag van 8.30 tot 12.00 uur
Voor de overige dagen kunt u terecht in Huizen
Eemnes/Laren: 7513372 of 5281247
Blaricum: 5266092

De BasBEL biedt ondersteuning aan bij WMO aanvragen.

Thuiszorg: 6924924

Huisartsenpost: 088 1309600

Tergooiziekenhuizen Blaricum EN Hilversum 088 753-1753

Algemeen Alarmnummer 112

Politie 0900-8844

Prikpost in dienstencentrum de Driest te Eemnes (di, wo, en do van 8.00 tot 9.00 uur)

Het Alliantie spreekuur is elke dinsdag van 10.00 tot 11.00 uur en elke **eerste** donderdag van de maand tussen 18.00 en 19.00 uur. Christine Buist, beheerder Wonen namens de Alliantie in Eemnes, spreekuur in wijkcentrum De Bongerd in het kantoor van de Versa Welzijn aan de Jhr. Roëlllaan 17.

BORRELUURTJE MET DE SENIORENVERENIGING 'DE BASBEL'

Iedere eerste woensdag van de maand is er een borreluurtje vanaf 15.00 – 16.45 uur in de Bongerd (Jhr. Roëlllaan) in Eemnes.

Voor wie een spelletje wil doen is er een ruime keus.

U kunt daarna blijven eten bij Marian Roskamp, maar dan wel zelf even afspreken.

En op 4 december is er een **4 december (Pepernoten-borrel)**

Wil u opgehaald en terug gebracht worden? Dat kan! Bel: 035 531 60 79 of 06 1507 4933 (Jan Sanders).

Groot in drukwerk



dit is drukwerk

Bramenberg 11 - 3755 BV Eemnes - Tel. (035) 538 0221
eemnes@ditisdrukwerk.nl - ditisdrukwerk.nl