

BASBLAD

BREDE ALGEMENE SENIORENVERENIGING



COLOFON

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

Doelstelling

BasBEL behartigt belangen van actieve 55-plussers.

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

Bestuur

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

Ledenadministratie

Postbus 7 1250 AA Laren

BasBlad

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

Nieuwsblad

Rene Diesveld	Redactie	06-20410453
---------------	----------	-------------

Aanleveren copij

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

Website: basbel.nl

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

Foto voorzijde: Spelende kinderen bij de Tafelberg in Blaricum

Copyright

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

OPGEVEN VOOR EVENEMENTEN:

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

INHOUD

Colofon	2
Woord vooraf	4
De nieuwe leden	7
Jaarvergadering 2024	7
De herfststorm van 1953	8
Kerstdiner 2023	11
Verslag jaarvergadering 7 februari 2023	12
De Rugzak	15
Beste Basbellerd	17
Activiteiten bij Vioere rond Wereldkankerdag	18
Uitnodiging Paaslunch	19
Gerard Wortel zingt liedjes	21
Houd spieren sterk	21
Maria Sofia Cecilia Calogeropoulos	22
Het was fantastisch	24
Kip in de hoed	25
Cholesterol	26
Vooroordeel	27
Twijfel	27
Filippine	28
Activiteitenkalender	29
Marian kookt voor u	32
Lid worden van de BasBEL?	33
Handige adressen en telefoonnummers	35

Onze adverteerders:

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

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

WOORD VOORAF



Als het mag - in dit eerste nummer van het nieuwe jaar – wens ik u op deze plaats graag nog een keer een goed

2024 en het allerbeste, vooral wat betreft uw gezondheid.

Bent u alweer helemaal bijgekomen van de feestdagen? Weer netjes op het oude gewicht, en de goede voornemens nog volgehouden? Ik niet, volgens de weegschaal. Maar laten we liever vooruitkijken. De winter is al voor de helft voorbij en het is iedere dag langer licht.

Uw Basbelbestuur probeert er weer een mooi jaar van te maken. We gaan proberen de lange lijst van activiteiten van 2023 minstens te evenaren. En als u ons daarbij blijft helpen, lukt het vast om ook dit jaar weer veel nieuwe leden aan te trekken. De mijlpaal van 300 leden is al heel dichtbij. Wees er op tijd bij als u aan uw buurman of vriendin de bloemen wilt laten overhandigen die daarbij horen!

Bent u benieuwd welke activiteiten BasBEL gaat organiseren? Het bestuur ook. Of nou ja, gedeeltelijk dan, want sommige activiteiten staan natuurlijk wel vast. Zonder het aanbieden van Paaslunch of Kerstdiner en zonder informatie-middagen of busreis, durven we u niet eens onder ogen te komen. Maar of we nog een boottochtje organiseren of een busreis, en waarnaartoe dan, dat laten we al jaren ook afhangen van uw voorkeur tijdens de ledenvergadering. De ideeën voor het reisje in Amersfoort en het samen Chinezen kwamen niet uit de koker van het bestuur maar werden door leden

zelf naar voren gebracht. Ook dit jaar maken we de keuzes weer met een echt stembiljet. Dat is één reden om naar de jaarvergadering te komen op 22 februari, om 14.00 uur in Johannesshove.

Maar natuurlijk moet u ook naar de vergadering komen om, jawel, nieuwe bestuurders te kiezen en te laten horen of u zich wel kunt vinden in het financieel beleid van het bestuur. Aan de vergadering wordt de jaarrekening over 2023 voorgelegd, net als de begroting voor 2024. Komt u allen!

Voorafgaand aan de jaarvergadering is er de vrolijk-culturele bijeenkomst met Gerard Wortel, die nieuwe liedjes presenteert. Liedjes om over na te denken en om te lachen. In de Bongerd in Eemnes, op 21 februari om 14.00 uur. Verderop leest er alvast iets meer over.

In dit vreemde schrikkeljaar valt Pasen vroeg en in dit januarinumner kondigen we daarom eveneens al de Paaslunch aan. Die is op Witte Donderdag 28 maart 2024, in Johannesshove.

Intussen is dit het laatste van de voorwoordjes die ik voor u mag schrijven. Het was een voorrecht en een genoegen. Maar na ruim 7 jaar in het bestuur is het tijd het stokje en de hamer over te dragen.

Ik doe een stapje terug, om nog wat te kunnen reizen, maar blijf als vrijwilliger graag bij BasBEL betrokken.

Ik hoop u nog vaak te zien.

Jan Sanders

Versa Welzijn is ook in 2023 altijd in de buurt

Wij zijn er voor u in Blaricum, Eemnes en Laren

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

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

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

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

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

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

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

Meer info: 035 623 11 00 of versawelzijn.nl

Blaer-Kom Binnen!

Ontspannen, plezier maken en ontmoeten!



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

Wat kunt u bij ons doen?

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

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

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

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

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

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



van mens
tot mens

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

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

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



**Dennis
Koekkoek
Schilderwerken**

Wakkerendijk 56b Eemnes

06-54 63 53 42 info@dks-eemnes.nl

WWW.DKS-EEMNES.NL



**Burgemeester van Nispen tot Sevenaerstraat 11
1251 KD Laren
035-5387724**

DE NIEUWE LEDEN

Alice van het Klooster, Eemnes
Marijke Willemsen, Laren
Elly van Maren, Eemnes
Willy van de Lustgraaf, Huizen
Greet de Rooij-Kijer, Eemnes
Trudy Veestra, Eemnes
Theo Veenstra, Eemnes
Corry Out-Terlien, Eemnes
Jan Out, Eemnes
Tineke Groensteijn- v. Klooster, Eemnes
Alice van Waaijen, Eemnes
Rob van Waaijen, Eemnes
Otty Mierop, Eemnes
André van Oostende, Eemnes
Jannie Bontenbal, Eemnes
Betty van Galen, Blaricum
Annelike Jungerius, Laren



JAARVERGADERING 2024

Het bestuur van Basbel nodigt u graag uit voor de Jaarvergadering in Johanneshove, Eemnesserweg Laren. U kunt meedenken en spreken over de toekomst van Basbel. Gezellig met elkaar (en met koffie/thee en een

glaasje) heeft u een fijne middag. Na sluiting van de vergadering is er BINGO met leuke prijzen.

AGENDA JAARVERGADERING, 22 FEBRUARI 2024

Inloop 13.30 uur. Start 14.00 uur,
Johanneshove,
in de Van Wuffenzaal, Laren

- Opening, welkom en mededelingen
- Verslag jaarvergadering 2023
- Verslag secretaris over 2023
- Vaststelling financieel verslag 2023 en bevindingen kascommissie, financiële situatie BasBel
- Décharge van het bestuur over het jaar 2023
- Vaststelling begroting 2024 en financiële situatie Basbel
- Afscheid van Joke Assinck van de ledenadministratie
- Afscheid van de huidige voorzitter en secretaris Jan Sanders en Ellen de Valk
- Verkiezing nieuwe bestuursleden en bespreking commissieleden
- Presentatie nieuwe logo en info over de nieuwe site
- Ons BasBlad, redactie en verspreiders
- Lijst van nieuwe activiteiten (stemming)
- Rondvraag en sluiting

BINGO

Na afloop van de vergadering is er de traditionele bingo. Nu met nieuwe bingo master Elly Kramer.

DE FEBRUARISTORM VAN 1953

Trijnje Boon

Bron: <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=37979534>



In 1953 was ik bijna 10 jaar en mijn leven speelde zich af tussen ons huis, halverwege het dorp, en het gemaal bij de dijk. Een naam had die straat niet, wij woonden dus aan De Cocksdorp nr. 27.

Behalve het bezoek van Sinterklaas, mijn verjaardag, en het kerstfeest van de zondagschool was er weinig te beleven. In boeken las ik dat er kinderen waren die allerlei avonturen en feesten meemaakten. Maar ja, dat was altijd aan de overkant. Bij ons op durp*1] was het alleen maar verschrikkelijk saai.

Tot die beruchte nacht in februari. Die zaterdag was het nog donker toen ik gewekt werd door de wind, die door alle spleten en kieren ons huis binnen woei. Ik maakte daarom geen haast om uit bed te komen. Pas toen ik hoorde hoe mijn Vader de achterdeur uit ging en op zijn klompen door het glop naast ons huis

liep, dacht ik; “O, jee daar gaat Vader al naar de beurs. *2] Nu is het toch echt tijd om naar beneden te gaan”.

In de huiskamer was Moeder aan het afstoffen en zo. Ik pakte mijn boek en droomde met Heidi en Peter de Oostenrijkse bergen in.

Rond koffietijd kwam mijn Vader weer thuis. Hij had de stormleer nog om zijn pet en een rood gezicht van de kou. “Wat een *sturmweer* en dan vannacht springtij. Ik hoop dat de *diek* het houdt,” zei hij. Om half een luisterden wij naar de weerberichten op de radio. Mijn Vader schudde alsmaar met zijn hoofd, kauwde nog eens extra op zijn pruimtabak en zei tegen Moeder: “Als dat maar goed gaat.”

Na het eten liep ik naar de meisjesvereniging in “Het Gebouwtje” naast de Hervormde kerk. Ik was daar, voor de bazaar, al weken bezig om een “sier”-kussen te borduren van uitgehaalde wol op een jute zak.

Ondertussen las Pietje Boon [de leidster], een verhaal voor. Dat kon zij heel goed en ik vond het altijd prachtig. Voor wij het wisten was de middag om. Wij pakten de boel in, en toen: “Jas aan en naar huis.”

Buiten gekomen zag ik ineens mijn Vader staan. Dat was erg ongewoon, want hij haalde mij nooit op. “Het *sturmt verschrikkelijk*, kom maar achter op de fiets mee naar *huus* “ zei hij. Maar dat lukte niet, wij woeien bijna met fiets en al om, dus moesten wij lopen, en dat was zeker wel twee of driehonderd meter! Overal op straat lagen grote takken. Ik was doodsbang dat wij een tak of

misschien wel een dakpan op ons hoofd zouden krijgen en was dan ook blij toen wij thuis aan kwamen. Wij aten snel een sneetje brood, want mijn Vader wilde weer meteen terug naar de dijk. “Het sein voor dijkbewaking is al gehesen. Nog even en het dijkleger*3] komt, en daar wil ik bij zijn. Als er nieuws is, kom ik wel weer naar *huus*” zei hij.

Mijn broer ging zijn verloofde ophalen om naar de uitvoering van de toneelvereniging in “De Hoop” te gaan. Ik had geluk, want ik hoefde niet naar bed.

Het onweerde niet, maar toch haalde Moeder onder uit de bedstee het groene geldkistje waarin het trouwboekje en de papieren van het dooiefonds en zo zaten en deed dat in een gestreept kussensloop en zette die naast haar stoel. Wij dronken samen een kopje thee en gingen luisteren naar de radio. Al snel werd mijn aandacht getrokken door een ongewoon geluid. Ik keek achter de overgordijnen door naar buiten en zag vrachtauto's vol met zakken richting de dijk rijden.

Opeens was daar mijn Vader weer terug, samen met mijn neef Kees, de vrachtrijder. Hij zei; “Jullie moeten hier weg, want er zitten al een paar gaten in de diek en als het om elf uur springtij is, zal hij het niet houden. Jullie kunnen naar Corry en Maarten aan De Koog”. Daar schrok ik toch wel van. Er was gevaar! Mijn moeder haalde onze jassen en nog een extra wollen deken uit de bedstee en ik holde naar de keuken om de kat op te halen, maar mijn Moeder hield mij tegen en zei: “Die redt zich wel.”

Daar geloofde ik niets van en morrend trok ik mijn jas aan en ging naar buiten,

waar Kees met zijn auto, met een draaiende motor stond te wachten. De cabine was al vol. Op de laadbak zag ik Tante Nel en mijn neefjes zitten, diep weggedoken onder wollen dekens. Daar moesten mijn Moeder en ik ook bij. Moeder kon niet zo goed op de auto klimmen omdat zij mank was, maar zij werd opgetild door een paar mannen, die mij daarna ook een kontje gaven. En daar gingen wij, het Molenbos uit, de pikdonkere nacht in. Ik probeerde te ontdekken waar wij reden, maar door de snijdende wind en de duisternis lukte dat niet. Ik deed dus de deken maar extra over mijn hoofd en kroop dicht tegen de anderen aan. De bietenschotten rammelden en kreunden, en de auto hobbelde en slingerde. Er leek geen eind aan de rit te komen, maar dat vond ik niet erg. Nu maakte ik een keer mee wat ik tot dan toe alleen in boeken had gelezen. Wat een avontuur!

Aan de Koog werden we hartelijk ontvangen door nicht Corry. Maarten was niet thuis, want hij was samen met andere mannen naar polder De Eendracht om te helpen de dijk te beschermen. Wij kregen chocolademelk. Ik had een gevoel dat het feest was. Die nacht sliepen wij met wel vier mensen in een bed. We lagen allemaal klem en ik had het bloedheet. Daardoor was ik de volgende ochtend al vroeg op. Ik ging naar beneden en daar zat neef Maarten te praten met Corry, mijn moeder en Tante Nel. Zo te zien was hij nog maar net thuis, want hij had zijn laarzen nog aan en zijn kleren zaten vol met modder.



bron: Wikipedia

Ineens werden ze stil en keken naar buiten. Een grote zwarte auto reed langzaam voorbij en stopte een paar huizen verderop. Een paar mannen droegen daar een grote kist naar binnen. “Vreselijk” en “erg” werd er gefluisterd. Ik durfde niets te vragen. [Pas later heb ik begrepen dat dat het lichaam was van een van de zes mannen, die verdronken was bij de doorbraak van polder “De Eendracht”.]

Na een tijdje zette mijn neef de radio aan en vol aandacht zat iedereen te luisteren. De nieuwslezer had het steeds over de ramp en watersnood. Ik begreep dat ver weg, aan de overkant, overal dijken waren doorgebroken en dat er in dorpen, waar ik nog nooit van had



bron: Wikipedia

gehoord, heel veel mensen en kinderen waren verdronken.

Niemand had aandacht voor mijn neefjes en mij. Ik vond er helemaal niets meer aan, en was dan ook blij dat ineens Thijs Reuvers met een prachtige taxi voor de deur stond. Daar gingen wij allemaal in en reden naar Cocksdorp.

Mijn Vader stond al op ons te wachten:

“Wat ben ik *blied* dat jullie er weer *benne*”, zei hij en hij hilde een beetje. Binnen bij de snorrende kolenkachel vertelde hij aan Moeder hoe het de vorige avond en nacht aan de Eijerlandse dijk was gegaan:

”Aan het eind van de avond leek het er op dat dijk niet te houden was, maar ineens als een wonder, werd de druk minder. Achteraf was dat precies de tijd dat op andere plaatsen de dijken doorbraken. De slechte dijk van De Eendracht begaf het. Van een bus met mannen die helemaal van De Waal en de Koog, vrijwillig kwamen helpen, werden er zes door het kolkende water meegesleurd en zij verdronken voor de ogen van hun maten”.

Met een half oor hoorde ik het aan en begreep dat het allemaal heel erg was geweest, maar ik had mijn eigen verhaal, en dat vertelde ik aan de kat, die mij geduldig aanhoorde. Uiteindelijk had ik die nacht ook een avontuur meegemaakt om nooit te vergeten!

Dat blijkt, want anders had ik er nu 60 jaar later niet over geschreven.

*1] De woorden in dialect zijn schuin geschreven.

*2] In de luwte van het gemaal bij de Roggesloot bespraken iedere ochtend een aantal mannen het [dorps] nieuws en het weer. Men noemde dat “Beursen”. En de locatie

heette: "De Beurs".

**3] Elke polder op Texel beschikt op dat moment over een dijkleger, en (vrijwel) alle mannelijke bewoners tussen 18 en 55 jaar kunnen worden opgeroepen om zich gewapend met een "deugdelijke schop of spade in dienst te stellen op een nader door dijkgraaf en heemraden aan te geven plaats." [Bron: archief NPO – andere tijden]*

Dit verhaal schreef ik voor een verhalenwedstrijd van het Texel fonds.

KERSTDINER 2023



Dat het Kerstdiner van BasBEL een jaarlijks hoogtepunt is in onze seniorenvereniging bleek wel uit de grote opkomst. Maar liefst 120 leden kwamen dit jaar bijeen in het Brinkhuis in Laren.

Met hulp van vrijwilligers werd de grote bibliotheekzaal van tevoren in een

ommezien veranderd in een gezellige herberg in Kerstsfeer. Het wonder van Laren noemt voorzitter Jan Sanders dat in zijn openingswoord. Met plezier keek het bestuur terug op het afgelopen jaar. De vereniging is sterk gegroeid naar bijna 300 leden.

Vrijwilligers organiseerden weer meer excursies, etentjes, lezingen en andere activiteiten. Deze avond waren vrijwilligers aanwezig als gastvrouwen en gastmannen, herkenbaar aan hun kerstmuts of diadeem.

Zij brengen gerechtjes rond, serveren glaasjes wijn en helpen bij het buffet. Het eten was bereid door Annemiek Dombroek en haar culinaire team van Jummi. Die hadden met succes hun beste beentje voorgezet. Van de gasten waren niets dan complimenten te horen



NOTARISKANTOOR EEMNES

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

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

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

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

over alle feestelijke en heerlijke gangen van het diner.

De Basbel-huisband onder leiding van Harrie Derkx en de zangeressen Mirjam en Linda hadden er zichtbaar en hoorbaar zin in om bij te dragen aan een gezellige avond.

Een bijzonder intermezzo verzorgde Eemnesser dorpsdichter Gerard Wortel. Zichzelf begeleidend op de gitaar bracht hij enkele van zijn humoristische 'zanggedichten'. Vooral bij zijn literaire zelfspot met de 'grijze doelgroep', zoals in het begrafenislied, kreeg hij regelmatig de lachers op zijn hand.

Bij het weggaan, als de gasten nog een klein vertrek-cadeautje kregen, wilde een van hen kwijt 'dat ze al lang niet meer zo'n heerlijk en gezellig diner had meegemaakt'. Ik heet Yvonne, zei ze, 'en schrijf maar op dat ik 72 ben'.

Uw redacteur had dat best willen geloven, als ze hem direct daarna niet een spottende knipoog gaf.

VERSLAG JAARVERGADERING 7 FEBRUARI 2023

Vergaderen is maar van weinig mensen een hobby en voor veel verenigingen is het een hele opgave om leden te verleiden naar een jaarvergadering te komen. Bij BasBEL lukt het goed. Zo'n 50 leden zijn present tijdens de bijeenkomst op 7 februari in Johanneshove.

Voorzitter René Kemperman wijst vanwege de bijzondere agenda Jan Sanders als spreekstalmeester van dienst. Na diens welkomstwoord presenteert Secretaris Ellen de Valk haar jaarverslag. Tot hoorbaar genoeg van de zaal toont zij op het groot scherm foto's van activiteiten in 2022. Van informatiebijeenkomsten over levenstestament en Wmo, tot etentjes bij de Chinees en in Johanneshove. Het hoogtepunt aan het slot van het jaar noemt De Valk de 'gala-avond' in het Blaricums Vitusgebouw: het kerstdiner met muziek en heuse toneelvoorstelling. Op de vraag van Sanders of we na zoveel activiteiten niet bijna failliet zijn,



geeft penningmeester René Diesveld een geruststellend antwoord. Aan de hand van de jaarrekening, die hij presenteert met een overzichtelijk staatje van inkomsten en uitgaven, laat Diesveld zien dat we op de totale jaaromzet van ruim € 20.000 slechts een minimaal verlies hebben geleden van iets meer

tegen het licht en deed steekproeven bij diverse uitgaven. Maar de conclusie is dat de cijfers betrouwbaar zijn. De commissie geeft zelfs een compliment aan de penningmeester voor het vereenvoudigen en verduidelijken van de administratie. Bij acclamatie stemt de vergadering daarop in met de



dan € 100. Voor het rekeningjaar 2022 is dat op te vangen uit ons reservepotje. Dat potje is echter maar klein en in de begroting voor 2023 vraagt BasBEL voor een aantal activiteiten, zoals informatie-bijeenkomsten, wel wat subsidie van de BEL-gemeenten.

De kascommissie hield de cijfers kritisch

voorgestelde besluiten tot vaststelling van de jaarrekening 2022, tot het verlenen van décharge aan het bestuur en tot vaststelling van de begroting 2023. Dat is groen licht, aldus Sanders, waarmee het bestuur verder kan. 'Minder

lees verder op pagina 15



Primera

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



Persoonlijke **uitvaartbegeleiding**

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

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

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



Overlijden melden
24/7 bereikbaar
06 17 16 64 68

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

mooi' zegt hij, is dat bestuursleden Anske en René Kemperman terugtreden. Sanders prijst Anske Kemperman om haar bescheiden, behulpzame en goedlachse optreden. Zijn bloemen en kus worden door de zaal met applaus ondersteund.

Met een geprojecteerde foto uit december 2016 bij notaris Bont, laat Sanders zien dat voorzitter René Kemperman al vanaf de oprichting bij BasBEL betrokken was. Als Sanders bij het aanbieden van dank-cadeau zegt te hopen dat René nog vaak bij de vereniging te zien is, laat de leden blijken die wens van harte te onderschrijven.

Gelukkig zijn drie nieuwe kandidaten gevonden voor het bestuur: Elly Kramer, Bram Turkenburg en Enno Douma. Kramer heeft zich onlangs voorgesteld in een interview in het BasBlad; Turkenburg en Douma doen dat mondeling in de vergadering. Aftredend, volgens het schema in de statuten, zijn Ellen de Valk en Jan Sanders.

Mede gezien het vertrek van Anske en René Kemperman, stellen zij zich nog voor één jaar herverkiesbaar. Penningmeester René Diesveld behoudt voor nog drie jaar zijn statutair mandaat. De vergadering laat weten blij te zijn met de vrijwillige bestuurders stemt in met alle voorgestelde kandidaten.

Het formele deel van de vergadering eindigt met de keuze van de activiteiten voor 2023. Op een waar stembiljet en met een rood potlood, maken de leden hun voorkeuren bekend voor de activiteiten van BasBEL in 2023. De uitslag van de verkiezing is snel op de website bekend gemaakt.



DE RUGZAK

Ieder mens draagt in zijn leven
een onzichtbare rugzak mee
bergt daarin zijn vreugde en zijn zorgen
een verzameling van wel en wee

Vaak is de rugzak niet te dragen
soms is hij vederlicht
dan blijft er ruimte over
maar dikwijls kan hij niet dicht

Kijk je in een verloren uurtje
heel de inhoud nog eens na
kan er heel vaak iets verdwijnen
wat zijn waarde reeds verloren

En zo ga je door de jaren
je pakt iets op een gooit iets weg
soms gebeurt dit vanzelfsprekend
maar ook na veel overleg

Langzaam wordt de rugzak leger
de levensdagen gaan voorbij
en bij het vallen van de avond
werpt men het meest van de last opzij

Maar blijft nog wat van waarde
wat je koestert en behoud
al schijnen het soms kleinigheden
het zijn herinneringen meer dan goud

Ieder draagt zijn rugzak
niemand die hem overneemt
en je hoeft ook niet te vrezen
dat een dief jou dit ontvreemdt

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

Deze verder op pagina 19

BESTE BASBELLERS,



Kerstmis is voorbij. Het Nieuwejaar is begonnen, alle goede wensen zijn weer opgeborgen voor het volgende jaar, tezamen met alle goede voornemens. Volgend jaar hebben we ze zo weer bij de hand.

Ook het bestuur van de BasBEL heeft goede voornemens, en denkt die ook dit jaar nog te realiseren. Reisjes, bijeenkomsten, etentjes en wie weet nog een cultureel uitstapje.

Wij zijn ook van plan om bij de jaarvergadering op 22 februari uw interesses te peilen voor leuke gezamenlijke uitjes. Wilt u daarbij inbreng kom naar de jaarvergadering.

Op de jaarvergadering gaan we met u, afscheid nemen van twee drijvende krachten in het bestuur van de BasBEL, Jan Sanders en Ellen de Valk, doodzonde natuurlijk, maar we respecteren hun verzoek om meer tijd voor zichzelf vrij te kunnen maken.

Met de overige vier leden (Dies, Elly, Enno en Bram) drijft het bestuur dan nog wel, maar lang niet meer zo krachtig goede slagen te kunnen maken en boven water te kunnen blijven, vraagt het bestuur u dringend om hulp. Wij zoeken twee nieuwe bestuursleden voor onze bloeiende vereniging. Enkele extra vrijwilligers, bijvoorbeeld in de redactiegroep of de activiteitencommissie, zijn ook heel welkom.

We hebben als BasBEL vereniging meer dan 280 leden, waarvan de meeste een rijke loopbaan hebben afgesloten. Op hoeveel kennis zitten we met elkaar? Hoeveel nuttige inbreng zouden we nog kunnen hebben? Kunnen we niet een beroep op u doen om een beetje daarvan in BasBEL verband in te zetten, in ons aller belang?

Als u er enigszins positief tegenover staat, neem dan contact met ons op. We nodigen u dan geheel vrijblijvend uit met ons een kopje koffie te drinken, in Blaercom, Brinkhuis of Huis van Eemnes, om er inhoudelijk over te praten. We drinken graag veel koffie! We hopen op een levendig nieuw jaar voor de BasBEL en zullen er gezamenlijk onze schouders onder zetten. Helpt u ons alstublieft een handje! Namens het bestuur,

Bram Turkenburg (per 22 februari uw waarnemend-voorzitter)
Telefoonnummers elders in dit blad, bellen!

ACTIVITEITEN BIJ VIORE ROND WERELDKANKERDAG

Hilversum, 17 januari 2024 – Op 4 februari is het Wereldkankerdag. Er wordt dan stil gestaan bij de impact die de ziekte heeft op mensen die geraakt zijn door kanker. Ook Viore vraagt aandacht op en rond Wereldkankerdag en organiseert diverse activiteiten voor iedereen in de regio Gooi en Vechtstreek die te maken heeft met kanker.

Op vrijdag 2 februari opent Viore de deuren om zoveel mogelijk mensen kennis te laten maken met Viore en dat wat Viore kan betekenen voor mensen die geraakt zijn door kanker. De psychosociale ondersteuning van Viore om te leren omgaan met kanker en de gevolgen daarvan kan een groot verschil maken. Van 10.00 – 16.00 uur kun je bij Viore binnenlopen voor een kop koffie/thee, informatie en een rondleiding.

Op woensdag 7 en 21 februari kan er voor een gereduceerd tarief genoten worden van een verwenmoment. Het verwenmoment is goed voor een uurtje ontspannen en verwend worden door onze specialist huidverzorging en massagetherapeut. Normaal gesproken kost een 'verwenuurtje' €70,-. Vanwege Wereldkankerdag is de prijs nu €50,-. De opbrengst komt volledig ten goede van Viore.

Ook is er op donderdag 8 februari een mooie gratis workshop Look Good Feel Better. De workshop wordt verzorgd door stichting Look Good Feel Better. Stichting Look Good Feel Better zet zich in om voor alle mensen met

kanker een positieve schakel te zijn in het ziekteproces. Even niet bezig zijn met ziek zijn, maar met jezelf beter voelen. Oud-deelnemers waarderen de workshop gemiddeld met een 9.

Aanmelden voor een verwenmoment of de workshop Look Good Feel Better kan via de agenda op viore.org of via aanmelden@viore.org



Viore is een gastvrij centrum voor iedereen die leeft met kanker. Bezoekers zijn iedere werkdag zonder afspraak en zonder verwijzing van harte welkom voor psychosociale ondersteuning om te leren omgaan met kanker en de gevolgen daarvan.

Mensen met kanker, hun naasten en nabestaanden kunnen bij ons binnenlopen voor informatie, lotgenotencontact, een luisterend oor en activiteiten.

Bij Viore gaan we uit van Positieve Gezondheid en leggen we de focus op wat er wél is of kan. Viore is gevestigd in Hilversum en ontvangt bezoekers uit de regio Gooi en Vechtstreek. Voor meer informatie: www.viore.org

UITNODIGING PAASLUNCH



Pasen is dit jaar op zondag 31 maart en maandag 1 april 2024.

Zoals u weet heeft de BasBel de traditie om een gezellige Paaslunch te organiseren.

Dit jaar is het, net als vorige keer, in Johanneshove.

Onze lunch vindt plaats op 26 maart vanaf 13.00 uur. Het is een z.g. Paashaaslunch.

Het zal fijn zijn als u zich wat "Paashazig" kleedt.

Wat hazen-oren of geel gekleurde kleding. Wat u maar bedenkt, alles is goed en fijn. De kosten zijn 20 euro incl. drankjes.

Wilt u helemaal uit uw bol gaan? Leuk! Niets doen ook goed.

BasBel zal ervoor zorgen dat u een leuke middag heeft, waarvan uzelf deel uitmaakt. Natuurlijk wordt het een heerlijke lunch die voor u geserveerd wordt. Met een verrassing,

U kunt zich aanmelden op de voice mail van de BasBEL tel. 06-23218606: of een mailtje naar basdeelname@gmail.com of door het opsturen van het formulier hiernaast

Mijn Aanmelding

opsturen naar Postbus 7, 1250 AA, Laren

BasBel lid/ leden:

1. Naam en voornaam

.....

tel.....

Adres: plaats, straat en huisnr.

.....

2. Naam en voornaam

.....

tel.....

Adres: plaats, straat en huisnr.

.....

3. Introduce(es): Naam en voornaam

.....

tel.....

Adres: Plaats, straat en huisnr.

.....

Uw Dieet:

**geen suiker/ vegetarisch/ geen zout/
geen melk /geen gluten**

Vervoer: JA/ NEE

U kunt mensen meenemen?

aantal





Bij Bij Welkoop hebben we verstand van tuin & dier.

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

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

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

Ontdek ons alvast op welkoop.nl

Tot snel in onze winkel!

EEMNES

NOORDERSINGEL 18B

GERARD WORTEL ZINGT LIEDJES EN DRAAGT GEDICHTEN VOOR

Op woensdag 21 februari komt Gerard bij BasBEL, om 14.00 uur in de Bongerd (Jhr. Röelllaan Eemnes).

Hij draagt zijn gedichten en liedjes voor uit zijn nieuwe boek 'Bram Stam dichter bij Wortel'.

Gerard Wortel is theatermaker, dicteeschrijver, bizarre instrumentbouwer, entertainer, bard, ex-stadsdichter, taalknutselaar en zanger. Wortel gooit al zijn theaterervaring, muzikale en theatrale creaties en zijn levensliederlijke teksten in de strijd met het publiek.



Met zijn eigen Nederlandstalige liedjes, zichzelf begeleidend op gitaar, weet deze troubadour als geen ander zijn publiek te bespelen. Zijn teksten verhouden zich tussen scherts en gevoeligheid, tussen lichtzinnigheid en diepte, tussen lichte spot en hartstochtelijk mededogen en tussen absurditeit en aandoenlijke ingetogenheid.

Kom je ook? Het wordt echt heel gezellig. Het is gratis.

Van zijn boek, dat u ter plekke kunt kopen, gaat 5 euro naar de Voedselbank.

HOUD SPIEREN STERK

Bron: Financieel Dagblad

Een deel van spierzwakte kan niet voorkomen worden. Toch is een deel van de oorzaken wel weg te nemen. Wie voldoende eiwit eet en genoeg beweegt, kan dit proces afremmen, zo blijkt uit onderzoek. Vooral krachttraining is effectief. Bovendien laat langlopend onderzoek onder IJslandse ouderen zien dat voldoende matig of intensief bewegen de kans verlaagt om sarcopenie te ontwikkelen. Voor ouderen is dat bijvoorbeeld:

- een half uur per dag wandelen met een snelheid van 3 km per kilometer per uur,
- of een half uur per dag fietsen met 10 kilometer per uur

Voor eiwitinname is de huidige aanbeveling in Nederland voor alle volwassenen om elke dag 0,8 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht aan eiwit te eten. Voor een vrouw van 65 kilo komt dat neer op: zo'n vier porties zuivel; twee plakken kaas (40 gram); een portie vis, vlees of peulvruchten; en drie tot vier volkoren boterhammen. Daarnaast kunnen ouderen steun van beleidsmakers en zorgprofessionals



gebruiken om sarcopenie te voorkomen, en wel op de volgende drie manieren. Balans: “Als je op leeftijd begint te raken, een periode wat minder actief bent of ziek wordt, dan zie je dat spieren gaan afnemen en vervetten”, vertelt in het FD Luc van Loon, in Maastricht hoogleraar fysiologie van inspanning. “Je verliest spiermassa, een proces dat in de medische wereld sarcopenie wordt genoemd.” Deze aandoening verwijst naar aanzienlijk spier- en krachtverlies, wat er op den duur toe kan leiden dat je niet meer in staat bent gewone dagelijkse handelingen uit te voeren.

“Het mooie is”, aldus de Leidse hoogleraar vitaliteit David van Bodegom in het FD: “dat je negatieve gevolgen zelf kunt tegengaan door regelmatig te bewegen en spierversterkende oefeningen te doen, ook – of juist – als je een dagje ouder wordt.” Terugtrainen, Dagelijkse handelingen worden daardoor makkelijker. Onderzoek toont aan dat je veel kunt “terugtrainen”, zegt Van Bodegom in het FD. “Ik heb mensen van 80 jaar gezien die flink met gewichten gingen trainen en veel sterkere spieren kregen. Dat is goed voor je gezondheid, maar ook functioneel: als jij stevigere spieren hebt, krijg je meer kracht en een betere balans”.

MARIA ANNA SOFIA CECILIA CALOGEROPOULOS

Lies Tingen

Wie is dat nu weer, zullen sommigen misschien zeggen. Nou! Niemand minder dan Maria Callas, de belangrijkste operazangeres van de 20ste eeuw.



Maria werd geboren in New York, op 4 december 1923. Haar ouders waren Grieken die naar New York emigreerden, waar Maria geboren werd. Er was al een dochter Jackie. Een broertje Basil was eerder op driejarige leeftijd overleden.

Vader begon een drogisterij die goed liep tot de beurskrach eind twintiger jaren. Maria bleek een mooie zangstem te hebben en haar moeder was vastbesloten dat haar dochter een beroemde zangeres moest worden. Het huwelijk van Maria's ouders was niet zo gelukkig en er werd besloten dat moeder met haar twee dochters teruggingen naar Griekenland.

Maria was toen 13 jaar. Eenmaal terug in Athene ging Maria serieus zang studeren. Haar lerares was de beroemde zangpedagoge Elvira de Hidalgo. Het is niet helemaal duidelijk met welke rol Maria debuteerde: misschien Tosca van Puccini, een rol die zij later vele malen zou vertolken. Inmiddels was ze 22 en niet tevreden over haar mogelijkheden in Griekenland. Ze besloot terug te gaan naar New York.

Daar zag ze na jaren haar vader terug. Maar haar carrière kwam in Amerika ook niet op gang. Ze kreeg rollen aangeboden die ze niet geschikt vond en die ze dus niet accepteerde. Maar gelukkig kreeg ze een engagement in Italië.



Het appartement in Athene waar Callas woonde van 1937 tot 1945

Voor de tweede keer vertrekt ze uit Amerika in 1947 en nu gaat haar carrière echt van start in de Arena van Verona. ik ben daar geweest, het is heel bijzonder! Maria debuteert in de titelrol van “La Gioconda” van Poncielli. Die opera heb ik later gezien in de Arena van Verona, helaas niet met Callas. Een beroemd instrumentaal fragment uit deze opera is de Urendans. Het debuut werd een enorm succes. Maria werd direct gevraagd voor de “Turandot” van Puccini in het Teatro la Fenice in Venetië. In Verona ontmoette zij de rijke zakenman Giovanni Battista Meneghini. In 1949 trouwden zij. Het huwelijk hield tien jaar stand. In die periode werkte Callas veel samen met de dirigent Tullio Serafin.

Met hem zong ze o.a. de Aida van Verdi en de *Het appartement in Athene waar Callas woonde van 1937 tot 1945* van Bellini. Vanaf nu zong ze de ene grote rol na de andere, ook buiten Italië, o.a. in Mexico, Buenos Aires enz. Callas 'grote verdienste is dat zij een aantal opera's die nooit meer werden uitgevoerd teruggebracht heeft op de Bühne.

Dit zijn hoofdzakelijk werken uit het 19de -eeuwse romantische repertoire. Behalve aan haar stem werkte Maria ook aan haar figuur. Ze toverde zich om van een “dikkertje” tot een prachtige slanke vrouw. In het seizoen 1954-1955 was zij verbonden aan de Scala te Milaan. Een hoogtepunt was de opvoering van “La Somnambula”[de slaapwandelaarster] van Bellini, gedirigeerd door Leonard Bernstein. Ook Nederland kende een hoogtepunt, namelijk het concert dat Callas gaf in het Concertgebouw te Amsterdam, op 11 juli 1959.

Later dat jaar werd Callas uitgenodigd voor een cruise door de steenrijke scheepsmagnaat Aristoteles Onassis. Natuurlijk kregen de twee een relatie. Maria was heel erg verliefd, maar Onassis trouwde vrij plotseling met de weduwe van John Kennedy, Jacky. Callas is deze slag nooit te boven gekomen. Ze trok zich terug in haar appartement in Parijs. Haar zangcarrière was ook voorbij en ze was haar laatste levensjaren tamelijk eenzaam, hoewel ze nog wel een aantal trouwe vrienden had. Maria Callas overleed op 16 september 1977 aan een hartaanval.

Een triest einde voor een groot kunstenaar. Ze kreeg een groots, zeer verdiend afscheid.

HET WAS FANTASTISCH

Na vijf jaren (voor mijn man Jan Sanders zeven jaren vanaf het eerste uur) stappen wij uit het bestuur van de Basbel.

Er zijn gelukkig nog vier bestuursleden over. Zij blijven Basbel besturen. Het zou fijn zijn als er en paar andere leden van Basbel zouden opstaan om het bestuur te helpen bij diverse activiteiten.

Echt, het is leuk met anderen een uitjes te organiseren, of etentjes, of een stukje schrijven in het BasBlad.

Wees niet bang, het besturen gaat door met de bestuursleden die blijven.

Jan en ik blijven BasBel-leden, en staan wij altijd klaar om te helpen, mee te gaan met uitjes en het bestuur bij te staan.

Waarom stoppen wij dan? Wij houden van reizen. Ik ben 77 en Jan is ook al lang met pensioen.

Opa en Oma gaan er mee stoppen en krijgen meer vrije tijd om de kleinkinderen vaker te zien en onze kinderen natuurlijk ook.

Wij kunnen meer op vakantie gaan en hebben plannen mooie plekken te bezoeken.

Wij kijken terug en zijn dankbaar voor alles wat er in de afgelopen tijd is gebeurd is. Het was fantastisch.



Het regelen van het Kerstdiner of de Paaslunch of de zomer-barbecue, altijd vrolijke gezichten en lekker eten en ook de voorbereiding was al een feestje. Beste leden van BasBel denk er eens over om met andere BasBel-leden een activiteit, te bedenken en te organiseren. Kom met ideeën en plannetjes. Met elkaar kom je heel ver, samen koffiedrinken en dan praktiseren en uitzoeken wat past in deze BasBel vereniging.

Gaa we naar Texel met een bus of is dat te ver, dan naar Amersfoort de grachten in met een bootje.

Er zijn zoveel interessante dingen te vinden, met elkaar overleggen kom je tot een activiteit die anderen veel plezier brengt.

Ja, vooral voor mensen die regelmatig alleen thuis zitten en dan is het meemaken met elkaar plezier te hebben onbetaalbaar. Daar heb jij dan voor gezorgd.

Dus, kom, meld je aan om een keertje mee te doen met de organisatie. Hoeveel tijd? Twee ochtenden samen afspraken maken en kijken wat er nodig is. Als je een gezin kon runnen dan kan je dit zeker.

Doe het, je zult er geen spijt van hebben. Wij bedanken jullie allemaal voor hetgeen wat we samen beleefden in de BasBel, vooral het plezier, het lachen en de saamhorigheid.

Het gaat jullie allemaal goed en ik zie je natuurlijk nog op de markt of bij boodschappen doen of gewoonweer bij een uitje door jullie BasBel georganiseerd.

Dag, ik hou van jullie allemaal en Jan ook!

Ellen de Valk

KIP IN DE HOED

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.

Bladerdeeg ontdooien. In zeef kersen laten uitlekken. Gember fijnhakken. Kipfilet in stukken snijden en bestrooien met zout en peper.

In Hapjespan boter verhitten en kip rondom bruinbakken. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Kerriesauspoeder erover strooien. Gember, sambal, kersen en crème fraîche erdoor scheppen, 2 minuten laten pruttelen. Vorm (springvorm 24 cm) invetten of een vierkante.

Aanrecht bestuiven met bloem, 6 plakjes bladerdeeg op elkaar leggen en uitrollen tot ronde lap van ca. 28 cm doorsnede. Vorm bekleden met deeg en met vork gaatjes in bodem prikken.

Paneermeel erop strooien en kipmengsel in vorm scheppen, kaas erover strooien. Rest van plakjes deeg op elkaar leggen en uitrollen tot ronde lap iets groter dan vorm.

Op vulling leggen en rand dichtdrukken. Bovenkant bestrijken met melk. Hartige taart één richel onder midden van oven in ca. 30 à

40 minuten goudbruin en gaar bakken.



Ingrediënten 4 personen

1 pakje Bladerdeeg
350 gram Kersen - pot
6 Gemberbolletjes
400 gram Kipfilet
Zout
Peper
50 gram Boter
1 teentje Knoflook
1,5 zakje Kerriesaus
1 theelepel Sambal
200 ml Crème fraîche
2 eetlepel Paneermeel
50 gram Belegen kaas - geraspt
2 eetlepel Melk
0,5 eetlepel Boter - om in te vetten
1 eetlepel Bloem

Geniet van dit heerlijk recept!



Groente & Fruit
Kant & Klaar Maaltijden
Salades, Soepen
Losse Thee, Schulp Sappen
Fruit Cadeau Kisten

Laarderweg 24B, Eemnes, 035-5386257

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.

HDL en LDL

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.

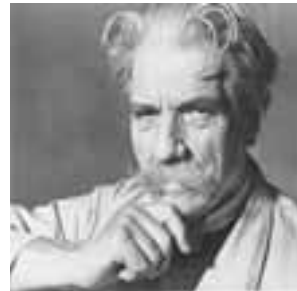
In Nederland wordt de hoeveelheid cholesterol uitgedrukt in millimol per liter bloed, afgekort tot mmol/l. Millimol is een duizendste mol, een manier om de hoeveelheid van een bepaalde stof uit te drukken. Een normale cholesterolwaarde is 5.0 mmol/l. Verwarrend genoeg zijn in andere landen andere maten 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.
bron: Medisch app.

VOORoorDEEL

“Een vooroordeel is moeilijker te splitsen dan een atoom“.



Albert Einstein (1879-1955) Duits-Amerikaanse natuurkundige

TwIJFEL



“De moeilijkheid met de wereld is dat de dommen zelfverzekerd zijn en de verstandigen met twijfel vervuld.”

Bertrand Russell, Engels filosoof, wiskundige en Nobelprijswinnaar literatuur (1872-1970)

FILIPPINE

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



- | | | | |
|----|-----------------------------------|----|-----------------------------------|
| 1 | traditionele maaltijd | 11 | buitenruimte bij Larens museum |
| 2 | takenpakket bestuurder | 12 | woning bij instelling ouderenzorg |
| 3 | Eemnesser verkeerspleintje | | |
| 4 | leesteken | | |
| 5 | besluitvormende bijeenkomst | | |
| 6 | Blaricums plantsoen | | |
| 7 | overdreven gedrag | | |
| 8 | gemeentelijk samenwerkingsverband | | |
| 9 | (deel) schoeisel | | |
| 10 | keuzeformulier | | |

			1	1	21		13		5		19	16						
			2		10	4	22			15	5	7	9	9	15			
		3	8	10		7	15			10		10	17	12	15			
4		21	17	12	21	19	16		13	13	22	4		15	1	25	15	
	5	9	15	12		17				24		12	15	4	7	17	24	
6	8	9		21	4					15	8	1	21	4	8			
	7		21	17	13	22	15		9	15		7	22	5	13			
			8	3	15	9	19			3	7			22	7	15		
			9	9	7		8			13	19	16	10	15	17			
				10	13		15		3	7	9	25	15	22				
		11	3		15	9	12		17		5	7	17					
	12	21	21		9		5			10			17	24				

Onder de inzenders van de goede oplossing wordt een boekenbon van € 20,00 verloot. De oplossing van de vorige keer was 'roetveegpiet'; de boekenbon ging naar Trudy Koopman.

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

ACTIVITEITENKALENDER

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

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

Dag	Tijd	Wat	Waar
ma-vr	10.00- 12.00	PC Helpdesk voor senioren, ook Apple	Brinkhuis L
ma	10.00- 12.00	Spelletjes-ochtend, 035-5262902	Malbak B
ma	10.00- 13.00	Gemeentelijk Leefstijlpunt BEL; 06-25335939	Brinkhuis L
ma	13.00- 17.00	Gratis Biljarten	Huis Eemnes
ma-za	12.00- 15.00	Lunchen in Brinkhuis, 035-7513991	Brinkhuis, L
ma-vr	14.30- 16.00	Film; zo mogelijk tevoren reserveren op Hartvanlaren.nl;	Brinkhuis, L
ma	10.00- 16.00	Dagje Blaercom, 06-31995656	Blaercom B
ma	11.00- 12.15	Fitwalk met Simone Gillisse, Zuiderheide 2, 06-10506983	't Bluk, L
ma	12.45- 14.00	Zwemmen senioren; water is 30 graden, 035-5314964	Biezem, L
ma	13.00- 14.00	Sport voor Vrouwen, Eliza Bozoglanian, 06-81778111	Schering, L
ma	13.00- 14.15	Fitwalk met Cor, vanaf 't Bluk, Zuiderheide 2, 06-10506983	't Bluk, L
ma	13.00- 16.00	Keramiek, Sabine Kuperus, 035-5262902	Malbak, B
ma	13.00- 16.00	Biljarten senioren, 053-5311887	Huis Eemnes
ma	14.00- 16.00	Koffiemiddag, Sabine Kuperus, 035-5262902	Malbak, B
ma	17.30- 18.30	Marian Roskamp kookt verse maaltijd, € 10,50; 06-2727226	Bongerd, E
di	09.15- 11.15	Naailles, Ingrid Hogebrug, 035-5263583	Malbak, B
di	10.00- 12.00	Koersbal, 053-5311887	Huis Eemnes
di	10.00- 12.00	Blaer-Kom koffie drinken	Blaercom, B
di	10.00- 12.00	Handwerkochtenden, 035- 526 2902,	Malbak, B
di	10.00- 15.30	De Ontmoeting, dagbesteding, Tosca de Jong, 06-5409026	Huis Eemnes
di	10.30- 12.00	Koffiedrinken en wandelen bij Viore; Oostereng 44,	Zkhs H'sum
di	12.30- 13.30	Inloopspreekuur Sociaal Wijkteam Blaricum, 035-7504138	Blaercom, B
di	13.00- 14.00	Inloopspreekuur Wijkteam Laren, 035-3034627	Raadhuis, L
di	13.00- 15.30	Schilderskring, Marijke Kaarsgaren, 035-5311253	Brinkhuis, L
di	13.30- 14.30	60+ in beweging, 035-526 2902	Malbak, B
di	13.30- 16.00	Blaer-Kom Handwerken!	Blaercom, B
di	14.00- 17.00	Gemeentelijk leefstijlpunt BEL; 06-25335939	Huis Eemnes
di	16.00- 17.00	Inloopspreekuur Wijkteam Eemnes, 06-36313865	Huis Eemnes
di	19.30- 22.30	Klaverjasclub Laren, Eemnesserweg 15a, 035-6231100	Schering, L
wo	10.00- 11.00	Formulieren-inloopspreekuur Humanitas (bijv. DiGiD)	Malbak, B
wo	10.00- 16.00	'Dagje Blaercom', Lissy Pelikaan, 06 3199 5656	Blaercom, B
wo	10.00-12.00	Brei- en Haak-inloop	Malbak, B
wo	13.30- 15.00	Inloopspreekuur Vrijwilligers	Huis Eemnes
wo	14.00- 17.00	Bieblab: kennismaken met de toekomst	Huis Eemnes
wo	17.30- 18.30	Marian Roskamp; verse maaltijd, € 10,50; 06-2727226	Bongerd, E
do	09.00- 12.00	Gemeentelijk Leefstijlpunt BEL; 06-25335939	Malbak, B
do	10.00- 11.45	Blaercom-Kom Koffie Drinken	Blaercom, B
do	10.00- 11.30	Seniorweb. Voor vragen over computer, tablet en mobiel	Huis Eemnes
do	10.00- 12.00	Koffieochtend De Malbak, 06-13498334	Malbak, B
do	10.00- 11.30	Koffieochtend met lekkers, 06-82848005	Brinkhuis, L
do	10.00- 12.00	Koersballen Senioren, 06 1349 8334	Malbak, B
do	10.00- 12.00	Jeu de Boules, 035-5311887	Huis Eemnes

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

Deel B: Verder te doen per maand

januari 2024

vr 26	13.00- 15.00	Lezing The Great Women Artists	Brinkhuis	L
za 27	20.15- 22.00	Theatervoorstelling 'HENRI', € 21,50	Huis Eemnes	
zo 28	11.30- 12.30	Op piano: David Ruivo Craveiro	Papagenohuis	L
zo 28	15.00- 16.45	Tour de Chant : Mon amour	Rosa Spier	L
wo 31	19.30- 21.00	Film: Schrijfster Emily	Brinkhuis	L
Wo 31	14.00-15.15	Digitale drempel, computerles BasBel voor beginners	Johanneshove	

februari 2024

do 1	12.15- 15.30	Blaer-Kom lunchen en film kijken	Blaercom	B
vr 2	13.00- 15.00	College Vrije Academie over The Great Women	Brinkhuis	L
vr 2	17.30- 19.30	Aanschuifdiner, € 17,50	Huis Eemnes	
za 3	10.00- 12.00	Repaircafé Blaricum	Malbak	B
za 3	10.15- 12.30	Rouwcafé Versa Welzijn	Brinkhuis	L
zo 4	11.30- 12.30	Olga v. Tongeren (mezzo soprano) en Macedo (piano)	Papagenohuis	L
zo 4	14.00- 16.00	Jazz in het Brinkhuis met Co de Kloet	Brinkhuis	L
zo 4	15.30- 17.15	Muziekcafé Matching Socks	Huis Eemnes	
ma 5	10.00- 11.30	Vriendschapscafé, gratis	Huis Eemnes	
ma 5	14.00- 16.00	Culturele middag senioren	Brinkhuis	L
di 6	10.00- 12.00	Frans recht, juridisch spreekuur mr. Bosscher	Brinkhuis	L
di 6	14.00- 15.45	Seniorenbingo, € 3,00	Huis Eemnes	
do 8	14.30- 16.30	Volksuniversiteit: Westerse Muziekgeschiedenis	Brinkhuis	L
vr 9	13.00- 15.00	Vrije academie: college The Great Women	Brinkhuis	L
za 10	10.00- 12.00	Repaircafé Laren, Smeekweg 104	Ons Genoegen	
za 10	14.00- 16.00	Muziektheater: On vous adore à Nohant	Brinkhuis	L
zo 11	11.30- 12.30	Navarro (viool) & Del Buro (piano)	Papagenohuis	L
ma 12	10.00- 12.00	Themacafé bibliotheek: Koningin Emma	Brinkhuis	L
di 13	14.00- 15.30	Film Laren: Abel en Sylvie	Brinkhuis	L
wo 14	20.00- 21.45	Muziekvoorstelling Calefax' rariteitenkabinet	Rosa Spier	L
do 15	16.00- 19.30	Blaer-Kom Film kijken en dineren	Blaercom	B
do 15	20.00- 21.45	Rondje Cultuur, gratis	Huis Eemnes	
vr 16	10.00- 11.45	Zingen voor je leven, Viore; Oosterengweg 44	Zkhs. H'sum	

vr 16	13.00- 15.00	Vrije academie: college over The Great Women	Brinkhuis	L
vr 16	14.00- 16.00	Danspaleis, 'tankstation van levensvreugde'; € 2,50	Huis Eemnes	
vr 16	20.15- 22.00	Deo et Arti: Het geheugen van water; € 15,00	Hasselbak	E
za 17	10.00- 12.00	Repaircafé Eemnes, Wakkerendijk 60	De Schoter	E
zo 18	11.30- 12.30	Ileana Termini (saxofoon) & Yongjae Kim (piano)	Papagenohuis	L
zo 18	15.00- 16.45	25 jaar De Weidevogels, Hollandse middag, € 7,00	Huis Eemnes	
wo 21	14.00- 15.30	Gerard Wortel zingt nieuwe liedjes voor BasBEL	De Bongerd	E
do 22	14.00- 16.00	Jaarvergadering BasBEL (+Bingo). Zie BasBLAD	Johanneshove	L
vr 23	20.15-22.00	Deo et Arti: Het geheugen van water (komedie)	Hasselbak	E
za 24	13.00- 15.00	Workshop Sogetsu Ikebana (wanddecoraties), € 15,00	Huis Eemnes	
zo 25	11.30- 12.30	Koffieconcert	Papagenohuis	L
zo 25	15.00- 16.45	Tour de Chant - Greetje Kauffeld; € 24,00	Rosa Spier	L
ma 26	10.00- 12.00	Themacafé bibliotheek: ChatGPT & AI tools	Brinkhuis	L
di 27	11.00- 12.00	Wandelen bij Viore ('voor wie leeft met kanker')	Zkhs. H'sum	
di 27	14.00- 15.30	Film Laren: Blandine & Magalie	Brinkhuis	L
wo 28	19.30- 21.00	Film Laren: Abel & Sylvie	Brinkhuis	L
do 29	19.30- 21.15	Filmhuis Eemnes: The Quiet Girl	Huis Eemnes	
do 29	20.00- 22.00	Schrikkelconcert: Aristakes & Friends; € 19,50	Brinkhuis	L

maart 2024

vr 1	13.00- 15.00	College Vrije Universiteit: the Great Women	Brinkhuis	L
za 2	10.00- 12.00	Repaircafé Blaricum	Malbak	B
za 2	20.15- 22.00	Deo et Arti: komediestuk Het geheugen van water	Hasselbak	E
zo 3	15.00- 16.45	Komische voorstelling Ivy & de Rest	Rosa Spier	L
do 7	10.00- 12.00	Creatieve inloop Viore, Oosterengweg 44	Zkhs. H'sum	
do 7	12.15- 15.30	Blaer-Kom lunchen en film kijken	Blaercom	B
vr 8	13.00- 15.00	College Vrije Universiteit: the Great Women	Brinkhuis	L
za 9	10.00- 12.00	Repaircafé Laren, Smeekweg 104	Ons Genoegen	
za 9	15.00- 17.00	Nien Besselink & Sjoerd Brouwer: liedjes Annie MG Schmidt	Brinkhuis	L
wo 13	19.30- 21.30	Lezing Volksuniversiteit: Kunstvrouwen 20e eeuw	Brinkhuis	L
vr 15	13.00- 15.00	College Vrije Universiteit: the Great Women	Brinkhuis	L
za 16	10.00- 12.00	Repaircafé Eemnes	De Schoter	E
zo 17	15.00- 16.45	Literaire talkshow Bart Gielen; € 17,50	Rosa Spier	L
zo 17	15.30- 17.15	Jamsessie Paul Poulissen, € 9,95	Huis Eemnes	
wo 20	20.00- 21.45	Ekaterina Levental: 'Oh, Quand je dors'	Rosa Spier	L
do 21	16.00- 19.30	Blaer-Kom Film kijken en dineren	Blaercom	B
do 21	19.30- 22.00	Lezing Arnon Grunberg	Brinkhuis	L
vr 22	13.00- 15.00	College Vrije Universiteit: the Great Women	Brinkhuis	L
zo 24	15.00- 17.00	Tour de Chant - de Kleine Man, Louis Davids	Rosa Spier	L
ma 25	10.00- 12.00	Themacafé bibliotheek: Fotografie met Gerrit Ockers	Brinkhuis	L
wo 26	10.00- 16.00	Open atelier Voir ('voor wie leeft met kanker')	Zkhs. H'sum	
wo 27	19.30- 21.30	Lezing Volksuniversiteit: Weimar, Leipzig, Dresden	Brinkhuis	L
do 28	19.30- 21.15	Filmhuis Eemnes: The Wife, € 6,50	Huis Eemnes	
vr 29	13.00- 15.00	College Vrije Universiteit: the Great Women	Brinkhuis	L

MARIAN KOOKT VOOR U (advertentie)

Als professionele dieet-
kok met 40 jaar ervaring
in de ouderen zorg,
kook ik op maandag,
woensdag en vrijdag
een verse maaltijd.
De maaltijden
worden geserveerd
in de Bongerd, Jkh.
Röellaan15 in Eemnes
tussen 17.30 en 18.30
uur. Reserveren is niet
nodig! De maaltijd
bestaat uit een hoofd- en
bijgerecht en dessert,
voor € 10.50.

Verder kan ook een vers
gekookte warme maaltijd
bij u thuis bezorgd
worden.
Dit kost € 1.00 extra,
binnen Eemnes, buiten
Eemnes € 2.00.

Vragen:
bel mij: 06 1272 7226.

Zaalverhuur
De ruimte is te huur voor:
(verjaardag) feesten,
vergaderingen, cursus,



condoleance, clubs. De capaciteit
is max. 55 personen. Voor
beschikbaarheid, en over informatie en
prijzen bel mij.

Catering
Voor al uw feesten, partijen en andere
gelegen heden, is catering mogelijk. Van
een kopje koffie tot hele buffetten in de
Bongerd of thuis bezorgd.

De prijs is op aanvraag. Bijvoorbeeld:
luxe hapjes, broodjes, high tea, gebak en
buffetten koud en warm.



LID WORDEN VAN DE BASBEL?

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

Waarom?

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

Hoe?

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

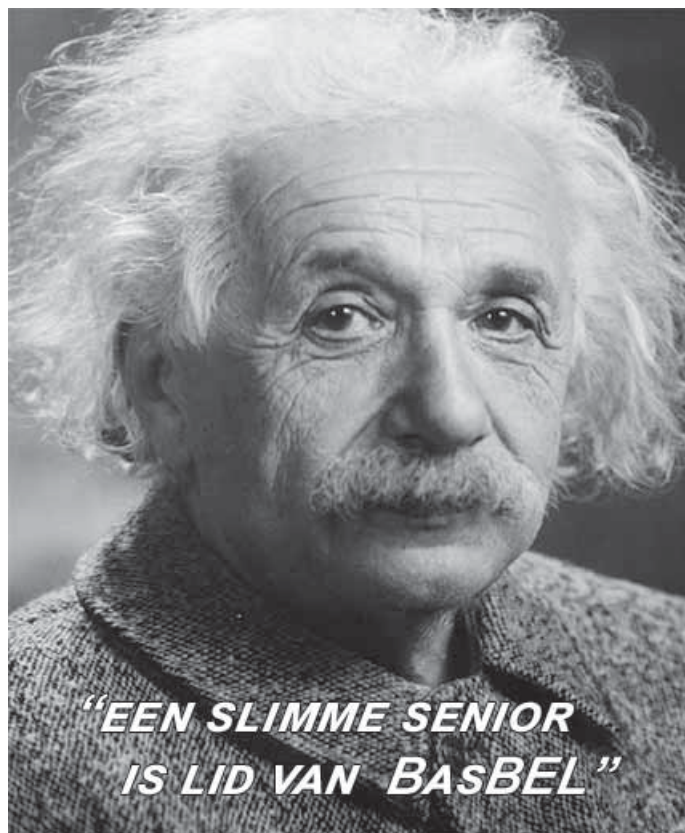
Secretaris BasBEL,
Patrijzenhof 80, 3755 ET
Eemnes;
of:
Postbus 7, 1250 AA Laren NH

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

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

Duur?

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



Wie zich na 1 november aanmeldt, is direct lid en betaalt pas vanaf 1 januari.



INSCHRIJFFORMULIER BASBEL

Naam m/v:

Adres:

Plaats:

Email:

Geb. datum: Tel:

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

Wie zich na 1 november aanmeldt is direct lid en betaalt pas vanaf 1 januari.

Het bedrag voor mij is: €

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:

Secretaris BasBEL, Patrijzenhof 80, 3755 ET Eemnes (tel: 5316079), of:
BasBEL, Postbus 7, 1250 AA Laren

HANDIGE ADRESSEN EN TELEFOONNUMMERS

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

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

Huisartsenpost: 088-1309600

Tergooi Ziekenhuizen, Laan van Tergooi 2, 1212VG Hilversum: 088 753-1753

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

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

Algemeen Alarmnummer: 112

Politie: 0900-8844

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

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

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

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

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

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

De Schoter, Wakkerendijk 66a, 3755 DD Eemnes.

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

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

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

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

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



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

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

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

**WIJ HEBBEN OOK EEN
PROFESSIONELE NAILSTUDIO.**

SCHOUTENBOSJE 2, LAREN

TEL: 035 – 5310686

MAIL: HAIRSTYLINGMARJAN@GMAIL.COM

