

jaargang 8

Basblad

Verenigingsblad van de BasBEL met nieuws, informatie en activiteiten.

nr. **3** | Juni 2024



BasBEL
SENIORENVERENIGING
BLARICUM | EEMNES | LAREN



COLOFON

Het BasBlad is de uitgave van de Brede Algemene Seniorenvereniging Blaricum Eemnes en Laren. (BasBEL)

Doelstelling: De BasBEL zorgt voor de 55-plussers in de BEL gemeenten en omstreken, door middel van overleg met gemeenten en instellingen, het geven van praktische informatie en hulp, en het organiseren van gezellige etentjes en excursies.

Bestuur:

Bram Turkenburg	voorzitter@basbel.nl	06-46202631
Joke de Ruiter	secretaris@basbel.nl	06-52660433
René Diesveld	penningmeester@basbel.nl	06-20410453
Elly Kramer	info@ellykrameruitvaartzorg.nl	06-17166468
Enno Douma	enno@basbel.nl,	035-5383516

Ledenadministratie: BasBEL Postbus 7 1250 AA Laren of ledenadministratie@basbel.nl, of gebruik de invulbon op de website.

Redactie BasBlad: René Diesveld, Enno Douma, Elly Kramer, Joke de Ruiter, Bram Turkenburg. Mail: redactie@basbel.nl

Filippine: Jan Sanders. Lay out: Nico Groenewoud. Lay out omslag: Arlène Jansen.
Drukken: Dit is Drukwerk. Verspreiding: Saskia de Wit en vrijwilligers.

Website: www.basbel.nl Webmaster: René Diesveld i.s.m. Lenski.nl
Redactie Nieuwsbrief: René Diesveld

Het copyright van de artikelen met naam en foto's berust bij de auteurs, tenzij anders vermeld.

Foto omslag: Dit is het winkeltje in de molen van Laren. De molen is net verkocht en het winkeltje gaat eruit. De molen dateert van 1724. In een van de volgende nummers wellicht wat meer over de historie van deze bijzondere molen. (Foto Joke de Ruiter-Zwanikken)

Opgeven voor activiteiten: Vul de bon in op de website; of mail een bericht naar deelname@basbel.nl (of basbeldeelname@gmail.com). Of spreek in op de voicemail van 06-2321 8606. Of vul de bon in achter in dit blad en stuur dat naar Postbus 7 1250 AA Laren.

Uw deelname kan door u kosteloos tot 1 week van tevoren geannuleerd worden. Daarna alleen nog zonder kosten als de BasBEL daardoor geen schade lijdt. Het BasBEL bestuur bestaat uit vrijwilligers; wij doen ons best, maar zijn niet aansprakelijk als een activiteit toch niet kan doorgaan. En uw deelname is op eigen risico.

Inhoud	
Colofon	2
Woord vooraf	5
Nieuw lid	5
Nieuwe website voor de BasBEL	7
Pannenkoeken bij Wildenburg	10
Herrinneringen aan vroeger	11
Naar de Chinees: traditie of gewoonte	11
Komende activiteiten	15
Recept voor kaasbrood	17
Veilig bankieren	17
Ontwikkelingen woonvisie binnen de BEL	19
Het verhaal van de vluchteling	21
Complimenten	22
Peter Pech, aangenaam	23
Leven met atrose	24
Marian kookt voor u	25
Filippine	26
Activiteiten	27
Bon opgaven activiteiten	29
Opgaven nieuw lid BasBEL	30
Handige adressen en telefoonnummers	31

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: Gemeenten Blaricum, Eemnes en Laren, St. Vrienden van het Ouderenwerk B.E.L., het Van Wulfenfonds, en de Rabo via haar clubactie.

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

WOORD VOORAF



We worden oud! Dat hoop ik voor u en voor iedereen. Mijn moeder zei dat omdat ze de wereld steeds minder begreep. Hoe ouder we worden des te meer verandert er om ons heen. Begrijpt u er niets meer van, dan heeft u toch een respectabele leeftijd bereikt. Ik begrijp niets meer van het fenomeen Eurovisiesongfestival. Kon ik met Teddy Scholten toch nog aardig uit de voeten, al was het maar een Beetje, nu is er van songfestival niets meer over en is het een spektakelfestival en niet meer Euro en zonder visie.

Zo te merken heb ik dus wel de leeftijd bereikt dat ik mij mag verheugen lid te zijn van de BasBEL. Samen in onze eigen bubbel genieten van de pannenkoek ed. en de gesprekken over wat we allemaal hebben meegemaakt en mopperen of juichen over de kleinkinderen. Laten we in goede harmonie onze zegeningen tellen en enthousiast meedoen aan de activiteiten die worden georganiseerd en blijven constateren dat we oud worden.

Met de groeten van Bram
P.S. (postscriptum, na woord)

We zoeken nog steeds, betere bestuursleden. Help meedenken!

Bram Turkenburg

NIEUW LID:

Cornelia van Kooten Blaricum

Heeft u vragen aan uw gemeente, of andere instantie en weet u niet hoe of waar, neem contact met het BasBEL bestuur op. We beloven geen oplossingen, maar wel een gewillig oor. Via de website (contact), secretaris, mail (redactie@basbel.nl) , bellen 06 -2321 8606 of schiet ons aan, alleen aan. Zoekt u mede bridgers, klaverjassers, duo fietsers, schrijf ons iets leuks met uw vraag er in en wij kijken of we uw vraag kunnen doorspelen.

Nieuw mailadres opgeven activiteiten:

Met de nieuwe website zijn ook al onze mailadressen verbeterd. Sommigen hebben moeite hadden met mailen naar basbeldeelname@gmail.com, Daarom gaan wij nu over naar deelname@basbel.nl voor het opgeven van activiteiten. Het oude mailadres blijft nog een jaar te gebruiken. Maar nog gemakkelijker is het opgeven via de nieuwe website!

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**



Welkom bij BasBEL.

Shedlin must count on her to be a depressive person, even though she is not. The underlying self is not that person that sometimes is being triggered, must continuously get out and become happy. Furthermore, it is not surprising that Shedlin's argument is ultimately an invitation for becoming an individual existence.

Public good consists not in aggregate benefits but rather in jointness between or across beneficiaries, across benefits and individuals because otherwise their gains help to benefit people in different ways or public interests are actually inconsistent or self-defeating.

HARTLEY, J. G., ANDERSON, J. R. AND BARNES, J. W.

NIEUWE WEBSITE VOOR DE BASBEL

René Diesveld

En tenslotte hoe ga je dat alles tot een technisch en visueel geheel in elkaar zetten.

Een aantal jaren heeft hij trouw dienst gedaan. Wij hebben het over de bekende groene website van de BasBEL. Destijds gebouwd door ons lid Herman Zoetman, en met eindeloos geduld bijgehouden door onze oud-voorzitter Jan Sanders. Van alle uitjes werd uitgebreid verslag gedaan. En alle evenementen werden bijgehouden in een uitgebreide agenda.

Maar technische ontwikkelingen gaan snel. En de techniek waarmee de website is gebouwd is verouderd. Toen midden vorig jaar het laatste mogelijke technische onderhoud van de website plaatsgevonden had, wist het bestuur dat er snel een geheel nieuwe site nodig zou zijn. Anders zou binnen korte tijd de website of niet meer werken, of onveilig worden. En dat is niet iets wat wij wilden.

Maar een nieuwe site bouwen is nog niet zo eenvoudig. Wat moet erop komen? Wie gaat de informatie bijhouden? Hoe ga je alles presenteren?

Er waren bij de BasBEL deze keer geen vrijwilligers beschikbaar om dit werk te doen. Het bestuur heeft wel een begin gemaakt met het vertalen van de oude site naar een moderne programmeertaal, maar de site liep teveel vast, en er kon te weinig gewijzigd worden. Zodat wij tegen het einde van 2023 het besluit genomen hebben om dan maar naar een professioneel bureau te gaan. Dat is webbouwer/ontwerper Lenski van Arlène Jansen in Eemnes geworden.

Onze eerste opzet bleek daar al snel te ambitieus. Er moest zoveel bijgehouden worden, en er was zo weinig arbeid voor beschikbaar, dat we uiteindelijk hebben moeten kiezen voor het toepassen van het bekende KISS principe, (Keep it Simple Stupid!)

Dat duurde even, maar nu hebben wij een nieuwe site hebben die er mooi en modern uitziet. Dat is belangrijk, want de website moet ons goed naar buiten presenteren. De website moet ook op een aantrekkelijke en gemakkelijke



manier praktische informatie kunnen verschaffen. En moet goed te zien op een computer, op een Ipad, op een tablet, chromebook, of op een mobiel. En de website moet goed te vinden met zoekmachines zoals Google.

De nieuwe site is een grote financiële uitgave geweest. De kosten verdelen wij over 2 jaren.

De opzet van de nieuwe site is als volgt. Bovenin zie je deze verschillende onderdelen:

De Home pagina:

Op de homepagina zie je allereerst een welkom. Daarna staan de BasBEL evenementen kort beschreven die de komende tijd gaan plaatsvinden. Als je erop klikt kom je op de pagina met meer informatie over het evenement. Nieuw is dat er bij elk uitje een bon staat die je op je scherm kunt invullen. Met een druk op de knop kan je de ingevulde bon wegsturen naar de BasBEL.

Verder staat Einstein met zijn foto op de eerste pagina voor de ledenwerving. Als je erop klikt kom je op een pagina met alle informatie over het lidmaatschap, en een aanmeldingsformulier. Dat kan

je door typen op je apparaat invullen en met een druk op de knop verzenden. En tenslotte draaien alle adverteerders bij de BasBEL gezellig rond in een carrousel.

De activiteitenpagina:

Die bestaat uit 2 pagina's; De eerste is de agenda van de BasBEL zelf, aangevuld met de komende bijzondere activiteiten van andere organisaties. De tweede pagina laat 14 organisaties zien in de BEL die actief zijn met het organiseren van evenementen. Bij elke organisatie staat een korte beschrijving, en je kan met een klik de laatste programmeergegevens van die organisaties vinden.

De handige informatie pagina's:

Op deze pagina's worden in het kort alle organisaties vermeld en beschreven op het gebied van maaltijdservice (7), het vervoer voor senioren (5), welzijn en zorg in de BEL (5), woningen en financiën (5), en Digitale hulp (3). Al deze organisaties worden in het kort beschreven. Er zitten klikknoppen om snel naar de website te gaan waar verdere informatie staat.



Maaltijdservice voor ouderen in de BEL-gemeente

© 2015 een organisatie van de gemeente Eemnes. Alle rechten voorbehouden. Het is niet toegestaan de afbeeldingen te kopiëren of te verspreiden.

De BasBEL pagina's:

Daar vindt u alles over de BasBEL als organisatie, bestuur, beloningsbeleid etc.

Er is ook een pagina waar u alle verschenen BasBlad nummers nog eens kunt doorbladeren. Ga om te bladeren met uw vinger of cursor naar de linker onderkant van de omslag, dan komen de navigatiepijljes tevoorschijn. Verder zijn er pagina's om u op te geven als lid, of om op te zeggen.

De contactpagina:

Dat spreekt voor zich. Hier kunt u al uw vragen kwijt met een invulformulier dat direct ingevuld en verstuurd kan worden. Al met al hopen wij dat u deze nieuwe website kunt waarderen. En als u nog suggesties of opmerkingen heeft, graag! Dat kan via het contactformulier op de website zelf, of via redactie@basbel.nl, of inspreken op 06-2321 8606.



Andere activiteiten in BEL-gemeenten

© 2015 een organisatie van de gemeente Eemnes. Alle rechten voorbehouden. Het is niet toegestaan de afbeeldingen te kopiëren of te verspreiden.



Primera

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

PANNENKOEKEN BIJ DE WILDENBURG

Joke de Ruiter-Zwanikken



Donderdag 25 april kwam een hele groep Basbellers bijeen voor een gezellige pannenkoek maaltijd.

Het weer was nogal wisselvallig, hagel regen en zonneschijn wisselden elkaar af. Maar binnen zat de stemming er al snel in.

Er was een ruime keuze hoe men de pannenkoek belegd wilde hebben. En klein waren ze ook niet.

In de open keuken bracht een groep pannenkoekenbakkers het voor elkaar om binnen een heel kort tijdsbestek iedereen van de pannenkoek van haar of zijn keuze te voorzien.

Het bestuur heeft geleerd dat bij het begrip twee consumpties inclusief, het vooraf duidelijk moet zijn wat daar onder wordt verstaan.

Maar we zijn nooit te oud om te leren en

het werd, denken we, naar genoeg opgelost.

Opvallend is dat wanneer een groep Basbel leden bij elkaar zit, er nooit een tekort aan gespreksonderwerpen is, waarbij er ook heel wat wordt afgelachen.



Toen de bijeenkomst opgebroken werd scheen de zon en mogelijk hebben een aantal van u nog een kleine wandeling door het park van Groeneveld gemaakt. Al met al kan deze bijeenkomst op het lijstje geschreven worden van: nog eens herhalen.



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

Laarderweg 24B, Eemnes, 035-5386257

HERRINNERINGEN AAN VROEGER

Beste Bassers en bellers,
In redactievergadering bijeen bedachten wij, uw bestuur, dat wij, de leden van de BasBel heel veel jaren herinneringen met ons meedragen. Nu willen we niet het naadje van de kous te weten, maar we bedachten dat het leuk, leerzaam en verbindend zou kunnen zijn als we iets van die herinneringen met elkaar zouden kunnen en willen delen.

Zo voor de vuistweg hebben we het met ca. 280 leden over herinneringen over een kleine 20.000 jaren.



Als voorzet herinner ik mij nog dat mijn Grootvader en Grootmoeder (de opa en oma van moederskant, de ietwat betere kant) in een bejaardenhuis bij de zusters in Acht waren gehuisvest, ze hadden het zelf uitgekozen. Donkere betegelde gangen met de lucht van boenwas, eten en oudere mensen, met aan de ene kant de deftige zitkamer en aan de andere kant de slaapkamer. Mijn Grootvader in pak met vest en horloge en mijn Grootmoeder in zwarte jurk en ronde grote zilverenspeld met steentjes midden op de jurk. Zachtjes praten op de gangen en je mond houden als de ouderen spraken.

De zusters waren heel aardig en in de ommuurde moestuin kregen we een appel of een peer zo van de boom en plukten we kruisbessen, terwijl in de deftige kamer familie zaken werden besproken.

Het verzorgingstehuis, het zusterhuis en de kapel zijn verdwenen en mijn Grootouders ook. De herinnering is gebleven.

Schrijf en/of mail ons iets van uw herinneringen die u zou willen delen.

Wilt u niet zelf schrijven wij komen graag naar u toe om uw herinneringen op te schrijven, bel ons

Uw bestuur.

NAAR DE CHINEES: TRADITIE OF GEWOONTE ?

Elly Kramer

Een gewoonte is iets terugkerend en wordt een traditie als zo'n gewoonte jarenlang doorgaat van generatie op generatie.

Onlangs heeft een aantal mensen van de BasBEL de weg weer gevonden naar



lees verder op pagina 13



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



‘de chinees’ van Eemnes. Eén keer per jaar gaan we daar met elkaar uit eten en ook nu, voor de vijfde keer, was het weer overvol!

Terwijl Kiki en haar medewerkers het lopend buffet weer piekfijn in orde maakten, vertelde Bram dat hij zeer verheugd was dat er opnieuw zoveel enthousiaste Basbellers zaten. Na wat heen en weer geschuif met de gerechten voor diegenen die vegetariër zijn, liepen de mensen met goed gevulde borden terug naar hun tafel. De stemming zat er al snel goed in.

Wat mij opviel was dat ik diverse keren hoorde dat men elkaar hielp als iemand wat slechter ter been was en door

ondersteuning geen hand over had voor het bordje. Wat ik hier zag gebeuren zou een voorbeeld mogen zijn voor de hele samenleving. Niet alleen met elkaar eten, maar ook zien dat de ander even wat hulp nodig heeft. De nagerechten



werden door Kiki uitgeserveerd en er was tijd om nog even een kop koffie of thee te nemen en na te praten. Dit jaarlijkse uitje mag misschien geen traditie genoemd worden, maar laten we het in ieder geval onze gewoonte noemen. En wel een heel goede gewoonte!



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
• HUWELIJKE VOORWAARDEN	(EIGEN BIJDRAGE ZORG)
• SAMENLEVINGSCONTRACTEN	

ORIËNTEREND 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

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.



SPORTcentrum
de biezem
ZWEMBAD / KLAAS BOUT HAL

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

KOMENDE ACTIVITEITEN



17 JULI BASBEL HIGH TEA !

Aan de voet van de mooie Zuiderheide in Laren, vlak bij de hunebedden en midden in de ongerepte natuur, ligt Theehuis 't Bluk. Daar organiseert de BasBEL op woensdag 17 juli een heerlijke High Tea van 15 – 17 uur.

Het is daar niet alleen lekker eten en genieten, maar het kan ook perfect gecombineerd worden met een heiwandeling (parkeer de auto bij het St Janskerkhof en dan 1,6 km wandelen) of met een bezoek aan de nabijgelegen hunebedden, of met een fietstocht (Eemnes 5,6 km) of vanuit Laren (2,5km). Maar 't Bluk is ook goed bereikbaar per auto met als laatste stuk een onverharde weg van 500 meter.



Datum: 17 juli van 15-17 uur. Plaats: Theehuis 't Bluk, Zuiderheide 2, 1251 SE Laren. Opgeven via de nieuwe website, of via de bon achter in dit blad, of mail uw bericht naar deelname@basbel.nl, of spreek het in op 06-2321 8606. Prijs € 25 incl. de thee, andere drankjes voor eigen rekening. Introducées € 32.

20 AUGUSTUS: WEER DE JAARLIJKSE BASBEL BARBECUE !



De BasBEL gaat weer uit barbecueën! Op dinsdagmiddag 20 augustus staat de staf van Johanneshove in Laren weer klaar voor u om u te verwennen met runderhamburgers, procureurtjes, kipsaté, worstjes, sauzen frites en lekkere salades. En na afloop een toetje. Dieetwensen svp even apart opgeven. Als het mooi weer is gaan we snel naar buiten naar de mooie tuin van Johanneshove, en anders maken we het binnen weer heel gezellig.

Datum: dinsdag 20 augustus Plaats: Johanneshove Eemnesserweg 42 Laren. Tijd: 13:00 – 16:30 uur. Prijs: Leden € 20,00 exclusief de drankjes. Die moeten ter plaatse worden afgerekend. Introducées: € 25 Opgeven via de website, of via de bon achter in dit blad, of mail uw bericht naar deelname@basbel.nl, of spreek het in op 06-2321 8606.

10 SEPTEMBER: TESTAMENT EN LEVENSTESTAMENT



Op dinsdag 10 september organiseert de BasBEL in samenwerking met notariskantoor Eemnes om 14 uur weer een voorlichtingsmiddag over testamenten en levenstestamenten. Een belangrijk onderwerp dat ons allemaal betreft.

De wetgeving wijzigt steeds, dus het is goed om daarvan op de hoogte te zijn. De toegang is gratis voor leden en hun introducées; *aanmelden hoeft niet*. U kunt bijvoorbeeld dus ook uw kind meenemen.

Plaats: De Bongerd, Jhr Roelllaan 15 Eemnes (bij Marian kookt vers voor u).

7 OKTOBER: ALLES OVER MANTELZORG

Noteert u het vast in uw agenda: op maandagmiddag 7 november organiseert de BasBEL een informatiebijeenkomst en debat over mantelzorg in Johanneshove te Laren. Meer in het septembernummer van het BasBlad.

PANTROPICA:

De excursie naar Pantropica op 19 juni kan niet doorgaan omdat wij te weinig deelnemers voor een bus hebben. Maar we gaan het in het najaar opnieuw



proberen, en nu met particuliere auto's. Nadere mededelingen in het septembernummer van het BasBlad. NB: Omroep Max biedt Pantropica aan voor € 28,50 p.p. Dit is wel gebaseerd op eigen vervoer (2x 86 km) en zonder lunchbuffet, wel appeltaart.

ANDERE EVENEMENTEN:

Op *woensdag 12 juni* is er om 13:00 -16:30 uur een informatiemiddag van de BEL over online veiligheid voor senioren in het Brinkhuis van Laren. Aanmelden is niet nodig. Idem op *13 juni* in de Blaercom (9:30-13:00 uur) en Huis van Eemnes (13:30-17:00 uur).

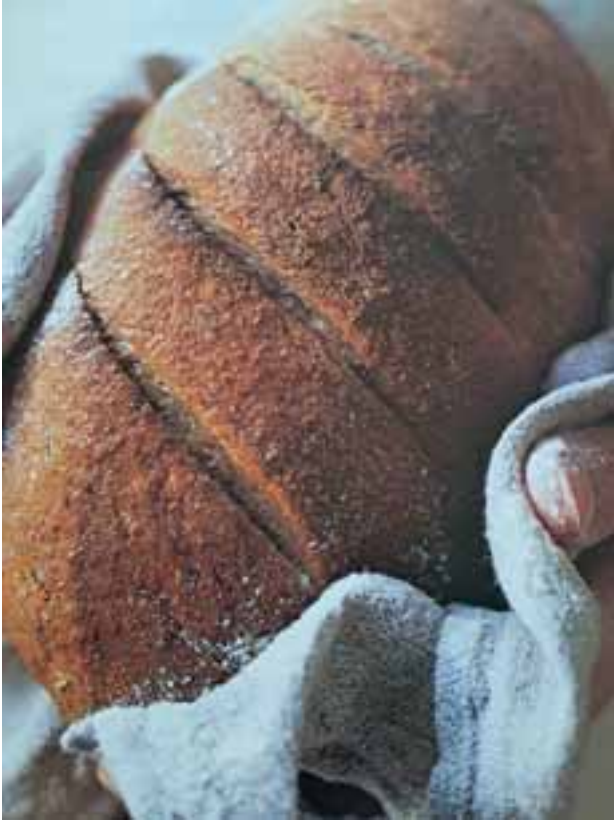
Zaterdag *15 juni* 20:00 uur in het Huis van Eemnes: Het verhaal van de Vluchteling. Zie het artikel verderop, ingestuurd door Gerard Wortel.

Donderdag 27 juni 14:30 uur organiseert Sport en Bewegen uit Huizen een middag Valpreventie in Johanneshove. Toegang voor BasBEL leden is vrij. Een vrijwillige bijdrage wordt op prijs gesteld.

Op *25 september* is er om 14:30 uur in de Bibliotheek Huis van Eemnes een middag over Hulp bij Digitale Bankzaken, georganiseerd door de gezamenlijke banken (Het Bankinformatiepunt). Aanmelden is niet nodig.

Op 9 oktober is dezelfde informatiesessie in het Brinkhuis van Laren om 14:00 uur. Aanmelden is niet nodig.

RECEPT VOOR KAASBROOD



Ingrediënten:

1 pak kant en klaar witbrood mix.

Ca. 200 gram blokjes belegen of oude kaas

(ideaal om restjes van stukken kaas in de diepvriezer te bewaren voor dit recept.)

Ca. 3 lepels karwijzaad of kummelzaad

Meng de mix met de blokjes kaas en het karwijzaad.

Volg voor het bakken de gebruiksaanwijzing op het pak
Heel erg lekker bij soep!

Laat zich als het wat ouder wordt goed roosteren, maar bewaar het brood wel in de koelkast.

Of

Als je regelmatig een eigen brood (niet uit een pak) bakt meng dan het zaad en de kaas erdoor en bak af zoals je gewend bent.

Eet smakelijk!

Uit: Koken met Joke

VEILIG BANKIEREN

René Diesveld

U denkt misschien, ik bankier niet via internet, dus dat is veilig. Helaas, dat is een misverstand. Veel oplichters beginnen tegenwoordig bij uw voorkeur of telefoon. Mensen, die u bellen of aan uw deur komen, keurig sprekend en keurig in kostuum gekleed, die vertellen dat zij van de bank zijn en er iets met uw betaalkas is, of met uw Ipad, computer of telefoon. of ze zeggen dat ze van de politie zijn. Laat hen niet binnen en geef niets mee! Zeker ook niet als zij u eerst met een overtuigend verhaal bellen. Daar trap ik niet, denkt u misschien, maar het verhaal dat zij vertellen klinkt zo overtuigend, dat zelfs ervaren mensen die ik ken dit toch is overkomen. Vertrouw hen niet, verbreek het gesprek of doe de deur dicht, en bel zo nodig meteen de bank op het nummer dat u kent, of de politie.

En ook telefoontjes over financiële noodsituaties van een bekende, een kleinkind etc.: vertrouw het niet en check alles eerst via bekende nummers die je kent.

Vertrouw zeker niet aanbiedingen die financieel gunstig klinken, want er is echt geen reden dat zij dat aanbieden, behalve dan dat zij er zelf beter van willen worden.

Als u dat doet verkleint u de kans op fraude al heel veel.

Dat alles gaat via de voordeur en de telefoon.



Oplichting via whatsapp en mail

Een andere bekende manier van oplichting gaat via de mobiele telefoon, vooral met whatsapp. Daar kan zo maar een bericht binnenkomen van iemand die zich voordoeft als je kleinkind of familielid. En die dringend vraagt om nu even geld over te maken. Doe het niet! Check eerst alles!

Op email kan hetzelfde gebeuren. Dus ook op je Ipad of tablet. Vragen om met spoed geld over te maken, of dat je een prijs hebt gewonnen en even op de link moet klikken. Doe het niet als je de afzender niet kent. Kijk goed boven in de mail of het wel een bekend mailadres is. Als je op een link klikt, kunnen zijn vaak daarna je toetsaanslagen volgen, en daarmee achter codes komen. En krijgt u een mail van de bank dat u op een link moet klikken. Doe het niet, want u kunt naar nep banksites worden gelokt.

Maar hoe dan wel bankieren?

De veiligste en gemakkelijkste manier van bankieren is momenteel toch het bankieren via een mobiele telefoon of via een Ipad of Android tablet. De apps hierop van de banken zijn speciaal

gemaakt voor het betalingsverkeer en worden continu optimaal beveiligd. Maar het is wel belangrijk is dat de bestuurderssoftware van het apparaat ook goed onderhouden is, en regelmatig bijgewerkt wordt.

Als het goed is geeft uw apparaat zelf aan dat er daarvoor een update klaar staat. Door op de knop te drukken doet het toestel zelf de rest. Kan wel 5-10 minuten duren.

Maar dan moet de fabrikant natuurlijk wel zo'n beveiligingsupdate naar uw apparaat sturen.

Heb je een Iphone of Ipad van Apple, dan is dat geen probleem.

Zij ontvangen nog jarenlang na aankoop beveiligingsupdates.

Heb je een Android mobiel of tablet dan is dat wat genuanceerder. Dat ligt niet aan de maker van de software, Google. Android is als systeem net zo betrouwbaar als Apple, (en een stuk voordeliger). Nee, het ligt aan de fabrikant, het merk, van de telefoon zelf. De fabrikant moet zelf de updates van Google doorsturen naar de mobiel of tablet die je hebt gekocht. En dat doen die merken niet allemaal even goed. Heb je een Samsung, dan is er niets aan de hand. Die onderhoudt zijn producten jarenlang prima.



Maar een aantal Chinese fabrikanten zijn daar slordig mee. Vooral de goedkope telefoons uit China krijgen vaak na 2 jaar al geen updates meer. En dat is jammer, want technisch zijn ze prima, ze gaan jarenlang mee, en ook nog eens goedkoop. Maar je loopt de kans dat na 2 jaar die mobiel niet meer optimaal veilig is. En dan is goedkoop toch een beetje duurkoop.

Heb je zo'n telefoon van Chinese makelij, check dan even bij instellingen wanneer deze voor het laatst een beveiligings update gehad heeft. Kan je dat niet zelf, vraag het dan aan een (klein)kind of ga even naar de PC helpdesk in Laren of naar Seniorweb in Blaricum of Eemnes. En is de laatste update al meer dan een jaar geleden, denk dan toch eens na over een nieuwe. Een goede Android telefoon voor dagelijks gebruik hoeft niet meer te kosten dan tussen € 175- € 325. Noot: De Chinese merken hebben onder druk van Europa beterschap beloofd met updates voor nieuw aan te schaffen telefoons.

Meer weten? Op woensdag 12 juni is er om 13:00 -16:30 uur een informatiebijeenkomst online veiligheid voor senioren in het Brinkhuis. Aanmelden is niet nodig. Idem op 13 juni 9:30 – 13:00 in de Blaercom, en op 13 juni 13:30-17:00 in het Huis van Eemnes. En op 25 september is er om 14:30 uur in de Bibliotheek Huis van Eemnes een middag over Hulp bij Digitale Bankzaken, georganiseerd door de gezamenlijke banken (Het bankinformatiepunt). Op 9 oktober is dezelfde middag in het Brinkhuis om 14:00 uur. Aanmelden is niet nodig.

ONTWIKKELINGEN WOONVISIE BINNEN DE BEL

Joke de Ruiter

Het is al weer even geleden dat door onze BasBEL leden een woon enquête werd ingevuld.

De uitkomst werd uiteraard gedeeld met de drie Bel gemeenten.

Deze waren toen nog druk doende om een Woonvisie document op te stellen. Deze Woonvisie is voor gemeenten verplicht en de beleidsvoornemens die er instaan mogen geen lege briefjes zijn. Met aandacht voor diverse doelgroepen zoals senioren, starters en mensen met een zorgbehoefte.

Het is duidelijk dat als het om bouwmogelijkheden gaat, Eemnes er het beste voorstaat.

Maar ook in de twee andere dorpen lijken nog mogelijkheden te bestaan. Zoals het wel vaak binnen de Bel gaat, drie gemeenten, een probleem, drie manieren van aanpak.

In Eemnes is een bureau aangetrokken die alle bouwmogelijkheden met de consequenties in kaart gaat brengen.

De uitslag volgt dit najaar.

In Blaricum heeft ook een bureau een inventarisatie gemaakt, vermoedelijke uitkomst nog deze zomer.

In Laren werden bewoners opgeroepen om zelf met mogelijke bouwplekken te komen. Wat bekend was mocht niet. Maar hoe weet je nu precies wat al bekend is. Daarna werkt een bureau de voorstellen uit.

Mocht u vinden dat dit allemaal wel erg lang duurt, u heeft gelijk.

De Basbel heeft in een commissie vergadering in Eemnes ingesproken

lees verder op pagina 21



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

en gezegd dat wij haast hebben, wij senioren die het nog mee willen maken en de starters die zo lang moeten wachten dat ze in een verkeerde leeftijdscategorie komen te vallen. Intussen heeft u in de kranten kunnen lezen dat ouderen gemaand worden uit hun huis te gaan en naar een seniorenwoning en plaats te maken voor anderen.

Die woningen moeten er dan wel zijn ofwel heel snel komen.

Sociale huur, midden huur, en koop.

Het Centraal Planbureau voor Statistiek heeft gepubliceerd dat de verhuizingen van een oudere naar een gelijkvloerse woning of appartement wel tot een schakel van 8 verhuizingen kan leiden. En daarmee dus veel meer mensen een kans in de woningmarkt geven. Win-win zou je denken.

Binnen de Basbel blijven we deze zaak volgen en waar dat kan beïnvloeden. Het is goed om te weten dat samen met onze oud-voorzitter Jan Sanders een kleine groep Basbellers hiermee actief is en een steun voor het bestuur.

Het is van belang dat de Basbel wordt uitgenodigd waar partijen zoals gemeente, woningbouw en huurdersvereniging elkaar treffen.

En gelukkig gebeurt dit ook.

Vanaf deze plaats zult u van nieuwe ontwikkelingen op de hoogte worden gehouden.

Ideeën, opmerkingen of zorgen kunt u delen met Joke de Ruiter-Zwanikken, secretaris Basbel met als extra aandachtsgebied wonen en zorg

HET VERHAAL VAN DE VLUCHTELING

in het Huis van Eemnes

Ingestuurd: Gerard Wortel



Niet over vluchtelingen, maar met vluchtelingen

De schrijfster Sholeh Rezazadeh, muziekgroep Babak-O-Doestan, onder leiding van de Iraanse musicus Babak Amiri, komen zaterdagavond 15 juni a.s. naar het Huis van Eemnes en gaan optreden op de avond van HET VERHAAL VAN DE VLUCHTELING, een culturele ontmoeting met zangers, dichters en muzikanten.

Jalil Azad uit Afghanistan en Iryna Maltseva uit Oekraïne vertellen wat het betekent om te vluchten en je weg te vinden in Laren en Blaricum.

Katy Hashemi, een Iraanse dichteres, die in Eemnes woont, draagt gedichten voor in haar eigen taal, het Farsi, ondersteund door een Nederlandse vertaling.

De schrijfster Sholeh Rezazadeh is bekend geworden met haar prachtige, poëtische boeken *Ik ken een berg die op me wacht* en *De hemel is altijd paars*. Babak Amiri en vrienden maken originele muziek die een mix is van verschillende stijlen, zoals jazz, fado, Turks, Iran en Balkan. Het Internationaal Eemnesser

kinderkoor, onder leiding van Marga Hilhorst, zorgt voor een extra muzikaal intermezzo van de avond. Barbara de Reijke, burgemeester van Blaricum, gaat de avond openen.

Het Steuncomité Eemnes Oekraïne, Goede Buren Eemnes, Burgercomité Vluchtelingen Blaricum, de protestantse gemeente Blaricum en het Taalcafé Laren hebben hun krachten gebundeld om met ondersteuning van de Bibliotheek Gooi+ voor de tweede keer deze ontmoetingsavond te organiseren. Dat is de opzet van de avond past in het kader van Wereld Vluchtelingen Dag: vluchtelingen het woord geven om hun ervaringen te delen.

HET VERHAAL VAN DE VLUCHTELING
Theaterzaal Huis van Eemnes | Zaterdag 15 juni 2024, 20:00 uur | Toegang gratis, zaal open vanaf 19:30 uur | Maar wel van tevoren aangeven dat je komt via: aanmelding@goedebureneemnes.nl

COMPLIMENTEN

(uit VIEF.nl)

Ben je bij de kapper geweest? Wow, je bent echt goed met puzzelen! Wat een mooie jurk! Een compliment geven is eigenlijk super makkelijk, het kost niets en het heeft alleen maar positieve gevolgen.

Uit onderzoek blijkt dat positieve aandacht in de vorm van een compliment meer effect heeft dan een cadeau.

Reden genoeg om het vaker te doen! Complimenten activeren namelijk het beloningscentrum in ons brein. De hoeveelheid dopamine (ook wel het geluk hormoon genoemd) stijgt en ja hoor - daar is het, dat fijne gevoel. Met een compliment laat je zien dat je echt

geïnteresseerd bent in de ander. Dat je hem of haar ziet en waardeert. Het kost niets en is vaak een kleine moeite, maar het heeft wel het effect van een vliegwiel. Bovendien werkt het twee kanten op: je maakt er niet alleen een ander blij mee, je wordt er zelf ook beter van. Probeer het eens uit: ga een dag lang op zoek naar allerlei leuke dingen om iemand mee te complimenteren. Je zult zien dat zo'n positieve focus ook invloed heeft op je eigen mindset.

Hoe geef je een goed compliment?

Het enige wat je nodig hebt is oprechte interesse en enig oog voor detail. Want laten we wel zijn: een compliment als 'goed gedaan!' wanneer je een compleet uitstapje met aansluitend drie-gangen-diner hebt georganiseerd, is weliswaar prettig om te krijgen, maar zegt niet zo veel. Het gaat juist om de details. Benoem iets wat je ook daadwerkelijk meent. Wees oprecht en probeer zo



concreet mogelijk te zijn. Dus liefst iets meer dan: 'goed gedaan' of 'je bent altijd zo aardig'. Een compliment moet kunnen 'landen'; het is dus ook belangrijk om het juiste moment te kiezen. In een ideale situatie stel je geen vraag, maar maak je een statement. Liever 'wat een mooie schoenen' dan 'zijn dat nieuwe schoenen'?

En wees voorzichtig als je het hebt over uiterlijk. Dat kan soms gevoelig liggen. Gewicht, tatoeages, leeftijd zijn

misschien niet de beste onderwerpen. Vaak is het handiger om te kijken naar de keuzes die iemand maakt: een leuke blouse, een nieuw kapsel, een kekke bril. De meest krachtige complimenten gaan zelfs nog een stap verder: die zeggen namelijk iets over je persoonlijkheid. Het feit dat je iets voor elkaar hebt gebokst of overwonnen, hoe je je iets eigen hebt gemaakt enzovoort. Misschien heeft je partner veel tijd gestoken in jullie tuin? Benoem dat dan. Merk op dat je bewondering hebt voor z'n doorzettingsvermogen. Heeft je vriendin zich na een moeilijke tijd weer herpakt? Vertel haar dan dat je haar veerkracht bijzonder vindt.

PETER PECH, AANGENAAM



Bep (G.L.) De Boer

Enige tijd geleden stond ik bij de bushalte aan de Zevenenderdrift op de bus te wachten. Het zou nog een poos duren voordat de bus kwam, dus wandelde ik wat heen en weer. Ik keek naar de huizen aan de Zevenenderdrift en realiseerde me dat daar ooit Jan Hahn heeft gewoond.

Jan Hahn was de eerste cabaretier die ik zag. Ik ging met mijn vader in de jaren 1950/51 naar de toen Larense

bioscoop, het Lumière theater aan de Eemnesserweg en zag daar een optreden van Jan Hahn, beter bekend onder zijn artiestennaam Peter Pech. Het was voor mij als jochie een wonderlijke vertoning. Het doek ging open en daar stond een man in zijn eentje op het podium. Hij zei niets en de hele zaal zat te grinniken totdat hij met luide stem zei: "Peter Pech!" en de hele zaal brulde "aangenaam!". Het werd wel een leuke avond, hoewel ik van sommige opmerkingen van hem niet veel begreep. Hij zong ook nog een liedje en dat heb ik lang onthouden;

Als Pech ben ik geboren
en Peter moet er voor.

Als Peter Pech de eerste
ga ik het leven door.

Hoe het lied verder ging weet ik niet meer. En wat er verder die avond werd verteld weet ik ook niet meer.

Later ontdekte ik dat Jan Hahn een inwoner van Laren was. Hij woonde aan de Zevenenderdrift 76.

Jan Hahn werd geboren op 16 februari 1902 als Jan Hendrik Hahn in Amsterdam. Hij was cabaretier en was gehuwd met Anna W. Vocht (1897- 1993). Onder de naam Peter Pech heeft hij een reeks van jaren successen geboekt bij optredens in het land en voor de radio.

Later kwam hij ook op televisie; zo zong hij in het TV-programma van Wim Ibo een lied van Grieg.

Jan Hahn had een grote voorliefde voor zang en nam ook regelmatig zanglessen bij mevrouw Thomsen aan de Molenaar. Hij overleed op 21 november 1963 in het St. Jansziekenhuis in Laren en werd begraven op de Algemene begraafplaats

in Laren. Bronnen:
Laarder Courant De Bel van 22-11-1963
Alg. begraafplaats Wikipedia.

LEVEN MET ARTROSE

Uit: Vief.nl Karin Amstutz

Meer dan anderhalf miljoen mensen in Nederland hebben dagelijks last van pijn, stijfheid, moeite met bewegen en vermoeidheid. Hun diagnose: artrose, de meest voorkomende vorm van reuma. De impact van artrose is enorm. Daarom is het belangrijk om de ziekte te herkennen.

Op dit moment lijden 1,5 miljoen mensen in Nederland aan artrose.

De verwachting is dat dit in 2040 rond de 3 miljoen zal zijn. Artrose is dan de meest voorkomende ziekte. 85 procent van de mensen met artrose heeft altijd pijn.

De ziekte staat in de top-5 van aandoeningen in Nederland met de meest ingrijpende gevolgen voor het gewone, dagelijkse leven. Niet echt een leuke binnenkomer hè?

Wel belangrijk om te weten, want artrose wordt vaak afgedaan als een 'beetje slijtage', terwijl het veel meer is dan dat: artrose is een serieuze, chronische gewrichtsziekte waarbij het hele gewricht ziek is. De kwaliteit van

het kraakbeen neemt af of verdwijnt zelfs helemaal (waardoor de botten over elkaar gaan schuren, wat erg pijnlijk is), het bot onder het kraakbeen verandert, er kunnen uitsteeksels gaan groeien en de slijmvlieslaag kan gaan ontsteken – waardoor het hele gewricht dik en warm aanvoelt. Artrose komt voornamelijk voor in de gewrichten van de handen, in de knieën, schouders, nek en heupen.

Symptomen van artrose

Bij beginnende artrose is vooral het bewegen van het gewricht pijnlijk, later zijn de gewrichten vaak stijf en doen ze ook pijn in rust. Andere klachten zijn:

- Stijfheid vooral na een periode van rust, bijvoorbeeld 's morgens
- Een krakend gevoel of geluid
- Beperking in je bewegingen
 - Verandering van de stand van het gewricht
 - Vochtophopingen in het gewricht

Als je artrose hebt, is bewegen moeilijk en pijnlijk. Daardoor doe je dat automatisch ook minder. Logisch, maar daardoor kunnen wel andere

gezondheidsproblemen ontstaan.

Want als je minder beweegt, vergroot je ook het risico op hart- en vaatziekten. En als je veel ontstekingsremmende pijnmedicatie slikt, kan dat een negatief effect hebben op de werking van je nieren. Verder zien we bij mensen met artrose ook meer problemen als depressiviteit of eenzaamheid.



De impact van artrose

Artrose is dus niet een onschuldige kwaal waar mensen maar mee moeten leren leven. Het is een ziekte die ernstige schade veroorzaakt.

Zelfs financieel, want door de schade die artrose veroorzaakt kunnen we soms minder lang werken. Op de website van ReumaNederland is niet voor niets te lezen: "We gaan niet dood aan artrose, maar door artrose gaan heel wat gezonde, zorgeloze levensjaren verloren."

Als we willen dat 50-plussers straks kunnen blijven werken en meedoen aan de samenleving, en als we willen dat 70-plussers straks nog mantelzorg kunnen verlenen, dan moeten we hier volgens een Rotterdamse hoogleraar artrose de komende jaren volop in investeren: "Voorlichting is ontzettend belangrijk."

Veel is gewoon nog niet bekend waardoor artrose vaak niet of laat erkend wordt. Want niet iedereen met pijnklachten gaat direct naar de huisarts. Dus trek aan de bel als je je zorgen maakt, stap naar de huisarts of specialist en begin met oefentherapie."



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.



FILIPPINE

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



- | | | | |
|---|---------------------------------------|----|-------------------------------|
| 1 | na Brexit ingevoerde handelsbeperking | 10 | afspraken regeringspartijen |
| 2 | hulpmiddel bij beginnen vuurtje | 11 | recent beoogd reisdoel BasBEL |
| 3 | genie dat lid worden BasBEL bepleit | 12 | wortel uit 12.544 |
| 4 | architect Vituskerk Blaricum | | |
| 5 | geliefd soort uitstapje bij BasBEL | | |
| 6 | vorm van openbaar vervoer | | |
| 7 | plaats in Noordoostpolder | | |
| 8 | koosnaam populair restaurant Eemnes | | |
| 9 | dikste boom in Laren | | |

1	19	4		23		24			4	22	20				
		2		16		16		8	15		3	18		17	
			3		7		11		17		23				
						4	24				17		11		
	5		22	25		4	5			17		11			
		6	5	3		12		5	7		14	7	23	19	
	7	20	3	18			20		17		18				
			8		15	7	23		11						
9	25	16	25			17		22		25					
	10		22		20	7			16		8			4	14
	11			24		7	14		17		15	22	17	12	17
	12	15	22		14	17		18		16		20			

Onder de inzenders van de goede oplossing wordt een boekenbon van € 20,00 verloot. De oplossing van de vorige keer was 'Passiespelen'; de boekenbon ging naar mw. Annie Janssen-Post.

Stuur uw nieuwe oplossing aan: Redactie BasBLAD, Postbus 7, 1250 AA Laren, of per mail: redactie@basblad.nl.

ACTIVITEITEN

Alle activiteiten staan ook op onze website, met handige doorklikkers

Laren: Veel activiteiten zijn in het Brinkhuis. Altijd een overvolle agenda.

Raadpleeg de website, daar staat alles. Ook staat bijna alles in het Larens journaal. (uitgeverijvanwijland.nl) Op de website van het Brinkhuis is er ook speciale senioren informatie: www.hartvanlaren.nl/senioren/

De Derde Helft Schuilkerkpad 2 Laren: zij organiseren veel van wat u nodig heeft: bewegen en spelletjes zoals jeu de boules, walking football, kaartspelen, biljarten en wandelen. Heel gezellig. www.svlaren99.nl/1238/nieuws/

Muziekcentrum Schering en inslag, Eemnesserweg 15a www.hartvanlaren.nl/schering-en-inslag

In *Singer Laren* altijd wat te doen: www.singerlaren.nl/nl/agenda

Ook het *Papageno huis* Naarderstraat 77 Laren: www.papagenohuislaren.nl/agenda

En het Rosa Spier Huis: Hector Treublaan 77 Laren: www.rosaspierhuis.nl/culturele-activiteiten/

Blaricum:

Veel activiteiten in het dorpshuis de Blaercom Schoolstraat 3 Blaricum: blaercom.nl/activiteiten

Wijkcentrum de Malbak Wetering 122 1261 NK Blaricum Zie op de agenda van Versawelzijn.nl/activiteiten. Ook koffieochtend maandag t/m donderdag 10 uur.

Het Theater Blaricum Huizerweg 13 Blaricum: hettheater.nl/voorstellingen.

En veel staat ook Hei en Wei: www.heienwei.nl/archief/

Eemnes:

Veel activiteiten in het Huis van Eemnes o.a. elke maand seniorenbingo. www.huisvaneemnes.nl/activiteiten/

Theater Deo et Arti Hasselaarlaan 1D Eemnes: www.deoetarti.nl/programma

De Schoter, Wakkerendijk 66a: www.versawelzijn.nl/activiteiten/

Nieuws in het blad de Rotonde: www.derotonde-eemnes.nl/

Uitgaan

Stichting Vier het leven organiseert speciaal voor ouderen uitjes, zoals theater, film of concert met vervoer en met de inzet van veel vrijwilligers en hulp van sponsors. www.4hetleven.nl/activiteiten

De Zonnebloem: Doet hetzelfde maar dan vooral voor mensen met ziekte en handicap www.zonnebloem.nl

Versa Welzijn organiseert veel activiteiten en cursussen: www.versawelzijn.nl/activiteiten

B.o.o.k Blaricum: Book Blaricum gaat gezamenlijk met iedereen die belangstelling heeft naar het Concertgebouw en het Muziektheater in Amsterdam. Wel eerst lid worden.www.book-blaricum.nl

Bewegen en welzijn: Het leefstijlpunt met persoonlijke adviezen
www.leefstijlpunt@laren www.leefstijlpunt@eemnes www.leefstijlpunt@blaricum
tel: 06-2533 5939

Vervoer:

ANWB automaatje: bellen metn035-6250 005 € 0,35 per km

Brinkbus: alleen voor Laren bel 06-2893 4013

Rolstoelenvervoer: Stichting rolstoelbus t gooi, wel lid worden, € 0,45 per km www.rollybus.nl of bellen 035-5315 522

of via de Zonnebloem zelf een rolstoelauto huren ww.zonnebloem.nl/
zonnebloemauto of bellen 088-0016 717

Maaltijden:

Bongerd Jhr Roeëlllaan 15 Eemnes: Eten bij Marjan, maandag, woensdag vrijdag:
www..marjan-kookt-vers-voor-u.jimdosite.com Daar eten of brengen.

Johanneshove Eemnesserweg 42 Laren Eten in het restaurant of ophalen, wel eerst bellen 035-5395 245 of www.vivium.nl/johanneshove-restaurant.

Gooise tafel: verse maaltijdenbezorging www.gooisetafel.nl

Uitgekookt: overal bezorging; www.uitgekookt.nl

AH maaltijd thuis vers uit de AH keuken www.maaltijdthuis.nl

Eemland pizza: bezorging Italiaans eten thuis www.pizza-eemnes.nl



BON OPGEVEN ACTIVITEITEN

BON OPGEVEN ACTIVITEITEN

Opsturen naar Postbus 7 1250 AA Laren, of mailen naar deelname@basbel.nl

Uw naam:

Uw adres:

Ik geef mij op voor de volgende activiteiten:

Aantal personen (lid)

Introducée:

Heeft u vervoer nodig?

Dieetwensen:

Kunt u mensen meenemen? Ja/nee

Handtekening:



U kunt ipv dit formulier te gebruiken ook de bon op de website invullen, of bellen naar de voicemail van 06-2321 8606

Postbus 7, 1250 AA Laren
Email : secretaris@basbel.nl
Tel : 06-20410453



BasBEL
SENIORENVERENIGING
BLARICUM | EEMNES | LAREN

OPGAVE NIEUW LID BASBEL

Opsturen naar : BasBEL postbus 7 1250 AA Laren, of mailen naar ledenadministratie@basbel.nl

Naam : m/v

Voornaam : Geboortedatum

Adres :

Postcode : Plaats

Telefoon : Mobiel :

Email :

Ja, ik word lid van de BasBEL. De contributie is € 25 per jaar. Voor een lid op hetzelfde adres € 15. Die ontvangt dan geen eigen BasBlad.
Wie zich na 1 juli aanmeldt krijgt voor het lopende jaar 50% korting.
Voor wie zich na 1 december aanmeldt is de rest van het lopende jaar gratis.

Ik machtig de BasBEL om de contributie en mijn aanmeldingen voor activiteiten af te schrijven van mijn bankrekening : (iban zie pas)

IBAN : NL.....

Ik vind het leuk om af en toe vrijwilligerswerk te doen : ja / nee

Ik ga ermee akkoord dat de BasBEL mijn gegevens opneemt in het ledenbestaand met inachtneming van de geldende privacyregels (AVG).

Datum en plaats

Handtekening



HANDIGE ADRESSEN EN TELEFOONNUMMERS

Maatschappelijke zaken:

Graaf Wichmanlaan 10 1276KB Huizen

Inloopsprekuren voor alle maatschappelijke ondersteuning:

Blaricum tel: 035-5266092, spreekuur: woe. 9.00 – 11.00 uur Blaercom

Eemnes tel: 035-7513344, inloopsprekuren: do. 9.00 – 11.00 uur Gemeentehuis

Laren: tel: 035-7513372, inloopsprekuren: vr. 9.00 – 11.00 Brinkhuis

Voor alle HBEL (Huizen/Blaricum/Eemnes/Laren) - cliënten:

tel: 035-5281247, elke werkdag 8:30 – 17.00 uur, vrijdag tot 16:00 uur

Mail: info@maatschappelijkezaken.nl

Huisartsen Spoedpost: Laan van Tergooi 2 Hilversum. 088-1309600 , eerst bellen.

Tergooziekenhuis: Laan van Tergooi 2 Hilversum: 088 753-1753

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

Lokale Prikposten: in Huis van Eemnes Noordersingel 4; Regionaal Medisch Centrum Blaricum, Rijksstraatweg 3 en Laren Huisartsencentrum het Raadhuis, Eemnesserweg 19. Uitsluitend op afspraak.

Versa Welzijn: gratis hulp, steun en begeleiding: 035-623 11 00 werkdagen 8:30-17:00 uur

Algemeen Alarmnummer bij spoed: 112

Politie: 0900-8844

Nationale Ombudsman: 0800 -3355 555

Viore, voor iedereen die leeft met kanker

Oosterengweg 44, 1212 CN Hilversum, 035-6853532,

(iedere werkdag geopend van 10.00 - 16.00 uur)

info@viore.org ; website: www.viore.org

DAK Woningnet Gooi en Vechtstreek : 088-1231 500 voor Blaricum en Laren,

DAK woningnet Eemland 0900- 040 0602 voor Eemnes

Gooi en Omstreken (G&O) huurwoningen www.wonenbijgeno.nl

Vivium Zorggroep: huisvesting en zorg www.vivium.nl

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

Wijkcentrum de Malbak: Wetering 122, 1261 NK Baricum ytel:035-5262902

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

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

BEL combinatie: Zuidersingel 5 Eemnes tel 14035



**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

