

ASGM NIEUWS

Algemene Seniorenvereniging Gooise Meren

In dit nummer o.a.

Van de voorzitter	2
Agenda	
SeniorenCafé Bussum	3
SeniorenCafé Huizen	
Handwerkclub	4
Rabo ClubSupport	
Samen lunchen Bussum	5
Samen lunchen Huizen	6
Eenmalige energietoeslag	
Rookmelder vanaf 1 juli verplicht	7/8
Gooise Meren beweegt	8
Herinneringen aan katoenen luiers	9
Zingen is leuk èn gezond	10
Aanmeldingsformulier	11
Colofon	12

jaargang 6 nummer 6
juli-augustus 2022



Van de voorzitter

Beste leden,

De vakantie voor Henny, zoals u wellicht weet, mijn vrouw en mij naar Zuid-Afrika zit er op. In mei begint daar de winter, maar daar was overdag weinig van te merken. Wij hebben uitstekend weer gehad en genoten van de schitterende natuur. Zuid-Afrika is zowel een eerste als een derde wereldland. Grote steden als Johannesburg, de economische motor van het land, en het onderste deel van de oostelijke kuststrook tot aan Kaapstad, zijn goed ontwikkeld.

In andere delen van het omvangrijke land heerst grote armoede en de zogenaamde townships geven een troosteloos beeld.

De regering probeert wel om de levensomstandigheden van de 'niet-blanken' te verbeteren, onder andere door de bouw van huizen. De aantrekkingskracht van de grote steden blijft toch groot, vooral voor inwoners van arme delen van het land en immigranten uit landen waar de levensomstandigheden nog droeviger zijn, zoals in Zimbabwe, Mozambique en de Congo.

Het zal nog vele generaties duren voor de verschillen in levensstandaard tussen blanken die het in de economie nog steeds voor het zeggen hebben en niet-blanken, enigszins gelijk getrokken is.

Zoals ik al schreef was het weer in Zuid-Afrika, in tegenstelling tot hier in Nederland, voor het jaargetijde zonder meer heel goed. Het was daar regelmatig ruim boven de 20 graden. Er lijkt nu in Nederland een omslag te komen, hetgeen goede perspectieven biedt voor onze activiteiten deze zomermaanden. Koffie drinken in de zon en mogelijk ook lekker buiten samen kunnen lunchen. En op 19 juli varen met de boot in Noord-Brabant.

Deze dagtocht gaat in ieder geval door. Dit kan ook worden gezegd van onze busvakantie naar Stadtkyll in september. Mooie vooruitzichten dus.

Veel leesplezier met dit zomernummer van het ASGM Nieuws en ik hoop u te ontmoeten tijdens één van de komende SeniorenCafé's of met één van de lunches.

Ik wens u een mooie zomer.

Hartelijke groet,
Nico de Vries

Agenda

Ma	4 juli	SeniorenCafé Bussum
Di	5 juli	SeniorenCafé Huizen
Ma	11 juli	SeniorenCafé Bussum
Wo	13 juli	Handwerkclub
Za	16 juli	Samen lunchen Bussum
Ma	18 juli	SeniorenCafé Bussum
Di	19 juli	SeniorenCafé Huizen
Di	19 juli	Busdagtocht
Ma	25 juli	SeniorenCafé Bussum
Wo	27 juli	Handwerkclub
Ma	1 aug.	SeniorenCafé Bussum
Di	2 aug.	SeniorenCafé Huizen
Ma	8 aug.	SeniorenCafé Bussum
Ma	8 aug.	Inleverdatum kopij
Wo	10 aug.	Handwerkclub
Ma	15 aug.	SeniorenCafé Bussum
Di	16 aug.	Samen lunchen Huizen
Za	20 aug.	Samen lunchen Bussum
Ma	22 aug.	SeniorenCafé Bussum
Wo	24 aug.	Handwerkclub
Ma	29 aug.	SeniorenCafé Bussum
Di	30 aug.	SeniorenCafé Huizen

Overleden:

Mw. H. A. von der Möhlen-Bakker

Nieuwe leden:

Mw. A. (Annie) de Boer

Mw. S.G.M. (Suus) Nusmeier– de Groot

Website

www.seniorenvereniginggooisemeren.nl



Op de website vindt u eventueel aanvullende informatie die voor u interessant kan zijn. Door het aanklikken van de advertenties, komt u automatisch op de website van de adverteerders.

SeniorenCafé Bussum

Laatst vroeg ik aan een hommelt:
"waar gaat gij heen met spoed?"
Ze zei: "ik ga naar Zaltbommel,"
ik dacht: "wat rijmt dat goed."

Toen riep een tweede hommelt
"en ik moet naar het Gooi",
ik dacht: "wel-voor-de-drommel,
ook dát rijmt alweer mooi."

Met dit gedicht van Toon Hermans, een knipoog naar de zomer, gaan wij op naar beter weer. Het was kommer en kwel de laatste weken. De kachel weer aan en je moest jezelf soms echt even toespreken om naar buiten te gaan. Dat was dus ook binnen zitten tijdens ons SeniorenCafé. Het is dan niet minder gezellig natuurlijk, maar je wordt toch altijd een beetje blijer als het zonnetje schijnt en je in de buitenlucht kunt vertoeven.



Als het aan ons ligt, zoe-men er de komende maanden hommels op het Julianaplein tijdens ons SeniorenCafé.

Wilt u hen ook horen? Kom dan op maandagmorgen naar Lunchroom Beetje Bijzonder aan het Julianaplein 90. Heerlijke koffie en altijd leuk. Wij zijn er vanaf 10.30 uur.

Hartelijke groeten van uw gastvrouwen,
Fenny Volmers, ☎ 06-53612729
Truus Vos, ☎ 035-6920694

BEETJE BIJZONDER

KOFFIE • LUNCH • HIGH TEA

JULIANAPLEIN 90 - BUSSUM

T: 06 25 116 266

INFO@BEETJEBIJZONDER.NL

SeniorenCafé Huizen

Ons SeniorenCafé wordt goed bezocht. Het aantal leden van onze vereniging in Huizen stijgt gestaag, hetgeen zich ook vertaalt in de opkomst voor het SeniorenCafé. De vrouwelijke deelnemers hebben, zeker qua aantal, nog steeds de overhand maar gelukkig weten de mannelijke leden ons, maar ook elkaar steeds beter te vinden.



De laatste keren waren wij door de weersomstandigheden gedwongen om aan te schuiven aan onze grote stamtafel, maar ik ga ervan uit, dat wij de komende zomermaanden weer op het terras zullen vertoeven. Op de comfortabele banken, dan wel in de prima zittende stoelen. Heerlijk in de zomerzon en als het nodig mocht zijn, onder de grote parasols.

Graag nodig ik u uit om ook te komen. De coronamaatregelen zijn van de baan, dus dit is ook geen beletsel meer. Al is het wel afwachten, dat heeft het recente verleden ons geleerd. Het is te hopen, dat het virus zich in het najaar meer als een 'gewone' griep zal gedragen.

Wij zijn deze zomermaanden weer te vinden bij het Wapen van Huizen op dinsdag 5 en 19 juli. En op 2 en 30 augustus. Altijd vanaf 10.30 uur.

Met vriendelijke groet,
Ties Walet, ☎ 035-5258205

Vrijheid van denken

Mensen eisen vrijheid van meningsuiting als compensatie voor de vrijheid van denken, waar ze zelden gebruik van maken.

Søren Kierkegaard (Deens filosoof 1813-1855)

Handwerkclub



Fantastisch, dat wij vanaf juni vorig jaar, zonder als club echt getroffen te zijn door de coronamaatregelen, heerlijk kunnen handwerken. Wat gaat de tijd toch snel. Wij weten dat corona zeker niet weg is, maar hopen dat het ons verder bespaard blijft. Ondanks de vakantietijd gaan wij gewoon door met handwerken.

Oh ja, heeft u nog wol die u niet meer gebruikt? U zou ons er erg blij mee maken.

De komende maanden zijn wij er gewoon om de week en wel op 13 en 27 juli en 10 en 24 augustus.

Uiteraard in ons 'clubhuis' de Palmpit aan de Koekoeklaan.

Ik wens iedereen een mooie zomer toe.

Rita Beun-Kroonenburg,

☎ 035-6940538 of ☎ 06-46547533,

✉ rita@beun.net

Een stok

Je moet in je jeugd een stok snijden, zodat je er in de ouderdom op kunt leunen.

Confucius (Chinees filosoof 551-479 v. Chr.)

Rabo ClubSupport 2022

Het afgelopen jaar hebben wij weer een prachtige donatie van de Rabobank mogen ontvangen vanuit de Rabobank Clubkas Campagne. Ook in 2022 stelt de bank een deel van haar winst beschikbaar aan alle clubs en verenigingen, dit onder de naam Rabo ClubSupport. Natuurlijk schrijven wij onze vereniging ook weer in.



Van 5 t/m 27 september mogen alle leden van Rabobank Gooi en Vechtstreek drie stemmen uitbrengen op hun favoriete clubs. Let op: er mag per club één stem worden gegeven. Elke stem is geld waard! De waarde van een stem wordt bepaald door het totaal beschikbare bedrag te delen door het aantal uitgebrachte stemmen. Het is voor ASGM natuurlijk belangrijk om deze actie onder uw aandacht te brengen om zoveel mogelijk stemmen te vergaren. Wij kunnen door deze bijdrage weer een gezellige middag voor u organiseren.

Wilt u ook stemmen op onze vereniging en bankiert u bij de Rabobank, maar bent u nog geen lid van de bank (gratis)? Dan kunt u dit d.m.v. de navolgende link regelen: <https://www.rabobank.nl/particulieren/leden/lid-woorden>

TV Hits van toen

Het schaep met de vijf poten

Eli Asser schreef in 1969 acht afleveringen van 'Het schaep met de vijf poten', dat door de KRO werd uitgezonden. De serie speelde zich af in en rondom een Amsterdamse kroeg met in de hoofdrollen Adèle Bloemendaal, Piet Römer, Leen Jongewaard, Willeke van Ammelrooy en Cor Witsche.

De serie stond garant voor een paar echte meezingers zoals 't Zal je kind maar wezen' en 'We zijn toch op de wereld om mekaar, om mekaar te helpen, nietwaar?'

Maaltijdservice

NIEUWSGIERIG?
Vraag een proefbox aan voor:

3 maaltijden €15,99
OF
4 maaltijden €19,99

BESTELLEN
Telefoon: 06 25 23 63 20
E-mail: mirjam@om-op-te-eten.nl

ALLES KAN, NIETS MOET!

- Ruim assortiment van 75 koelverse maaltijden
- Diverse smakelijke voor- en nagerechten
- Eén vast gezicht voor bestellen en bezorgen (tot in uw koeling desgewenst)
- Diverse dieetwensen mogelijk
- Abonnement afsluiten is niet nodig
- Bezorgen is geheel gratis
- Extra service: boodschappen mee te bestellen

www.om-op-te-eten.nl

Samen lunchen Bussum

In de vorige editie van ons ASGM Nieuws liet ik bij het artikel over het Samen lunchen een foto plaatsen van een broedend zwanenechtpaar. Ik beloofde u toen verslag te doen over het resultaat van hun inspanningen. Dit in de hoop u een foto te tonen van de trotse ouders met hun kroost. Helaas is dit niet mogelijk. In het Gooi zijn de afgelopen tijd een aantal zwanennesten beroofd van de eieren of de jongen en ik vrees dat dit met ons zwanenpaar ook is gebeurd. Het echtpaar zwemt rond maar zonder jongen. Het is voor ons moeilijk voor te stellen, maar voor sommigen zijn zwaneneieren of zwanenvlees een lekkernij. De nesten worden geroofd en de jongen eventueel vetgemest. Enorm triest dat dit gebeurt.

Een in de nabijheid van het zwanennest broedende fuut heeft echter wel haar jongen grootgebracht en is zowel letterlijk als figuurlijk een veilig onderkomen voor haar nabestaanden.



Als ze de rug van één van de ouders verlaten, onderzoeken de jongen met grote nieuwsgierigheid de, voor hen, nieuwe wereld. Het is altijd weer genieten van dit nieuwe leven. Het is ook altijd genieten van onze bijeenkomsten in lunchroom Beetje Bijzonder. De derde zaterdag van iedere maand komen wij daar bijeen om een hapje te eten. Deze lunch is natuurlijk een prima aanleiding om elkaar weer eens te spreken. Vaak over de leuke dingen die wij mee gemaakt hebben. Ook over de minder prettige dingen die ons, nu wij ouder zijn, overkomen. Wat dat betreft zitten wij zo ongeveer allemaal in hetzelfde schuitje. Ook deze zomermaanden gaan wij natuurlijk door met onze lunches. Hopelijk heerlijk in de buitenlucht, onder de parasol.

Wilt u ook Samen lunchen? Dat kan op zaterdag 16 juli en/of zaterdag 20 augustus.

De lunches beginnen om 12.30 uur. Uiteraard bij Lunchroom Beetje Bijzonder aan het Julianaplein 90.

Voor de lunch van 16 juli kunt u zich aanmelden tot donderdag 14 juli.

Voor de lunch van 20 augustus kan dit tot donderdag 18 augustus.

Lidemey Visser, ☎ 035-8889959.

Ik heb een antwoordapparaat. Spreek duidelijk uw naam en telefoonnummer in.

Bent u onverwachts verhinderd, laat mij dit dan a.u.b. weten.

Bij voorkeur per pin betalen.

De SPAR



SPAR

De letters van De Spar staan voor Door Eendrachtige Samenwerking Profiteren Allen Regelmatig. Deze winkelketen werd in 1932 opgericht door Adriaan van Well, als een samenwerkingsverband van een aantal kruideniers.

De kruideniers hadden een voordeel door gezamenlijk in te kopen en reclame te maken. Al vijf jaar na de oprichting hadden zich dertien groothandels en 2200 kruideniers aangesloten. Ook buitenlandse kruideniers namen kennis van het concept en sloten zich aan. Maar iedere kruidenier hield zijn eigen zelfstandigheid. En zo is dat nog steeds. Door de internationalisering werd De Spar ingekort tot Spar. Met ruim dertienduizend winkels in zo'n vijftig landen is Spar één van de grootste supermarktketens ter wereld.



Ontdek onze maaltijdservice

- Wisselend weekmenu, aangepast aan het seizoen
- Smakelijke, gezonde en verse maaltijden
- Boordevol verse groenten
- Diverse diëten zoals natriumarm, gluten-/lactosevrij, gemalen, diabetici, halal en vegetarisch mogelijk
- Geen overbodige toevoegingen maar verse en eerlijke ingrediënten
- Ruime keuze uit soepen, desserts, fruit en salade
- Maaltijdbbezorging alle werkdagen
- Aan huis bezorgd door vaste bezorger

www.gooisetafel.nl | info@gooisetafel.nl | Telefoon 035 20 31 277

Samen lunchen Huizen

Dat Huizers van goed en lekker eten houden, is bekend. Voeg daar een portie aangenaam gezelschap aan toe en ze gaan helemaal overstag. Alhoewel veel van onze leden uit Huizen niet oorspronkelijk uit deze gemeente afkomstig zijn, doet hieraan niets af. Bijna integendeel zou ik bijna zeggen, als ook import-Huizer.

Het aantal deelnemers van ons Samen lunchen was de laatste keren dusdanig groot, dat wij met ons gezelschap amper in de serre van het Wapen van Huizen pasten.

Vanaf het begin gezelligheid alom, de bediening kon amper de bestelling opnemen.

Er werd uitbundig kennis gemaakt met nieuwe leden, herinneringen opgehaald en nieuwtjes uitgewisseld. Natuurlijk de moeite waard om dit te herhalen of om voor de eerste keer kennis te maken met onze vereniging. Bent u nog nooit geweest: trek de stoute schoenen aan!



Wij gaan weer lunchen op dinsdag 16 augustus bij het Wapen van Huizen.

U kunt zich voor 13 augustus aanmelden bij Ties Walet, ☎ 035-5258205.

U kunt ook inspreken op het antwoordapparaat onder vermelding van uw naam en telefoonnummer. Er kan besteld worden van de lunchkaart. U heeft al een heerlijke gerecht voor een bedrag onder de € 10,00.

Wacht echter niet te lang met aanmelden, want het aantal plaatsen is gemaximeerd.

Bent u onverwacht verhinderd? Geeft u dat dan even door.

Graag tot 16 augustus,
Ties Walet



Eenmalige energietoeslag van € 800,00



De gasprijzen zijn momenteel torenhoog. Onze regering heeft daarom besloten de energiebelasting en btw tijdelijk te verlagen.

Daarnaast krijgen huishoudens met een laag inkomen een extra energietoeslag.

Deze huishoudens ontvangen via hun gemeente, éénmalig, een bedrag van ongeveer € 800,00. Mensen met een bijstandsuitkering krijgen hierover rechtstreeks bericht van de gemeente. Huishoudens met **een inkomen van maximaal 120%** van het zg. sociaal minimum hebben ook recht op deze extra toeslag. Dit is met name het geval bij ouderen die alleen AOW ontvangen, eventueel in combinatie met een klein pensioen. Deze zijn echter niet in beeld bij de gemeente en moeten dus hiervoor zelf een aanvraag indienen.

Het sociaal minimum verschilt per leefsituatie. In onderstaande tabel ziet u de **netto** inkomensgrenzen per maand inclusief vakantietoeslag (bron: websites Gemeentes Huizen en Gooise Meren).

Leefsituatie:

Alleenstaand:

21 jaar tot AOW-leeftijd	€ 1.310,05
Vanaf AOW-leeftijd	€ 1.455,67

Samenwonen/getrouwd:

21 jaar tot AOW-leeftijd	€ 1.871,50
Vanaf AOW-leeftijd	€ 1.971,05

Let op: Als u in de **Gemeente Gooise Meren** woont, moet u de aanvraag ingediend hebben **vóór 31 oktober 2022**.

Woont u in de **Gemeente Huizen**, dan moet de aanvraag ingediend worden **vóór 31 december 2022**.

Dit artikel plaatsten wij ook in onze vorige editie. Gezien het mogelijke belang meenden wij u hier nogmaals op te moeten attenderen.

Vanaf 1 juli 2022 moet iedere woning op iedere verdieping een rookmelder hebben



Alle huizen in Nederland moeten vanaf 1 juli 2022 op iedere verdieping een rookmelder hebben. Heeft u een woning van voor 2003? Dan heeft uw woning misschien nog geen rookmelders. Dit moet u weten over de nieuwe regels. Heeft u een woning van voor 2003? En heeft uw huis nog geen rookmelders? Dan moet u voor 1 juli op iedere verdieping rookmelders ophangen. Die verplichting geldt voor alle woningen in Nederland. De overheid heeft dit vastgelegd in het Bouwbesluit.

Alle woningen die zijn gebouwd na 2003 hebben al rookmelders. Vanaf dat jaar is het verplicht om bij nieuwe woningen rookmelders te installeren. Woont u in een huis dat is gebouwd in 2003 of later? Dan hoeft u nu geen nieuwe rookmelders op te hangen. Controleer wel regelmatig of uw rookmelders nog werken.

Waarom zijn rookmelders zo belangrijk?

Ieder jaar weer overlijden er een aantal mensen door een woningbrand. In veel gevallen komt dat doordat de slachtoffers rook hebben ingeademd, vaak in hun slaap, of doordat ze niet genoeg tijd hebben gehad om te vluchten. Onderzoek van de brandweer laat zien dat in woningen waar rookmelders zijn, veel minder mensen overlijden. Een rookmelder kan dus uw leven redden. Voor ouderen zijn rookmelders extra belangrijk. Oudere mensen merken vaak minder snel dat er brand is, omdat ze minder goed horen, zien en/of ruiken.

Wat moet ik doen als huiseigenaar?

Woont u in een eigen huis? Dan moet u zelf rookmelders kopen en ophangen. Voor ongeveer 20 euro heeft u al een goede rookmelder met een batterij die tien jaar meegaat. Het ophangen van een rookmelder hoeft niet veel moeite te kosten.

Boren is vaak niet nodig, u kunt ook (magnetische) plakstrips gebruiken.

U moet op iedere verdieping een rookmelder ophangen. U moet als eigenaar ook zelf uw rookmelders onderhouden. Dat betekent dat u maandelijks moet controleren of de rookmelder goed werkt en als dat nodig is de batterijen vervangen. Ook maandelijks de rookmelder stofvrij maken met een stofzuiger verbetert de betrouwbaarheid.

Wat moet ik doen als ik hulp nodig heb bij het ophangen?

Misschien kunt u iemand in uw omgeving vragen die u kan helpen. Lukt dat niet, dan kunt u misschien een klusbedrijf, buurman of een vrijwilliger vragen u te helpen.

Wat moet ik doen als huurder?

Woont u in een huurwoning? Dan moet uw verhuurder voor rookmelders zorgen. De verhuurder moet de rookmelders betalen en ophangen. U controleert zelf regelmatig of de rookmelder werkt en u houdt de rookmelder stofvrij.

Veel woningcorporaties hebben zich goed voorbereid, zodat ze op tijd klaar zijn met het plaatsen van rookmelders in iedere woning. Heeft u nog niets gehoord van uw verhuurder en twijfelt u of uw verhuurder op tijd in actie komt? Neem dan zelf contact op met uw verhuurder om dit te bespreken.

Wat is de beste plek voor rookmelders?



Op iedere verdieping moet minstens één werkende rookmelder hangen. Houd daarbij rekening met uw vluchtroute.

De hal is een goede plek, ook als u in een appartement woont. Heeft u ook een of meer bovenverdiepingen, hang dan een rookmelder op de overloop. Wilt u het nog veiliger maken, hang dan rookmelders op zolder en in de slaapkamers en in de woonkamer(s).

Hang de rookmelder altijd tegen het plafond op minimaal een halve meter van de muur. Een rookmelder mag niet op de tocht hangen en ook niet in de buurt van de mechanische ventilatie. Hang een rookmelder ook niet in de keuken of badkamer, anders kan het alarm afgaan tijdens het koken of douchen.

Vervolg op pagina 8

Wat zijn de regels voor appartementengebouwen?

Woont u in een appartementengebouw, dan vraagt u zich misschien af of er ook rookmelders moeten komen in het trappenhuis en andere gemeenschappelijke ruimtes in het gebouw. Brand- en rookmelders zijn daar niet verplicht. Heeft u vragen over de brandveiligheid van het gebouw? Praat er eens over in de Vereniging van Eigenaren. U kunt ook de gemeente of de brandweer om advies vragen.

Soorten rookmelders

Er zijn verschillende soorten rookmelders.

- Een optische rookmelder werkt met infraroodlicht en slaat alarm als die lichtbundel wordt onderbroken door rook.
- Een thermische melder of hittemelder slaat alarm als het heel heet wordt en niet bij rook of damp. Daarom is een hittemelder wel geschikt voor in de keuken.
- Een koppelbare rookmelder kan gekoppeld worden aan andere rookmelders in huis. De rookmelders gaan dan allemaal tegelijk af als er rook is. U kunt koppelbare rookmelders ook samen met uw burens gebruiken. Uw burens kunnen dan de brandweer bellen als er brand uitbreekt terwijl u niet thuis bent. Test voor het installeren of de koppeling werkt. Soms is de afstand te groot of zijn de muren te dik.
- Een slimme rookmelder kan ook op een andere manier laten weten dat er rook is, bijvoorbeeld door u te bellen of een melding te sturen naar uw telefoon.
- Een rookmelder voor doven en slechthorenden waarschuwt met felle lichtflitsen of met trillingen dat er rook is. Hiervoor kunt u onder uw hoofdkussen in bed een trilplaat leggen, die draadloos is gekoppeld aan de rookmelder.

Meer weten over rookmelders?

De brandweer heeft een speciale website gemaakt over rookmelders. Hierop kunt u persoonlijk advies krijgen over rookmelders in de rookmelderwijzer. Ook vindt u er veel informatie over verschillende soorten rookmelders en tips voor de plaatsing en het onderhoud.

Bron: Rabobank IkWoonLeefZorg

Gooise Meren beweegt

Maak kennis met Racketlon!



Altijd al eens een sport met een racket uit willen proberen? Maar is een echte wedstrijd-sport met een racket te belastend voor je? Of

heb je al ervaring met een racketsport en wil je het graag weer oppakken? Dan is dit het moment om aan te haken bij Racketlon. Racketlon is namelijk voor iedereen!

Wat is Racketlon?

Racketlon is een sport die eigenlijk uit vier verschillende sporten bestaat; tafeltennis, badminton, tennis en squash. Vandaar ook de naam Racketlon. Het gaat bij deze sport om meerdere onderdelen waarbij je een racket gebruikt.

Racketlon Gooise Meren Beweegt

Bij het Racketlon-uur van Gooise Meren Beweegt komen drie van de vier racketsporten aan bod: tafeltennis, badminton en tennis. Tijdens de les staat steeds één van deze sporten centraal. Na een zorgvuldige warming-up besteden wij aandacht aan zowel de techniek, tactiek en spelregels, als het gezellig kennismaken met alle soorten racketsport. Het verschil in bal en shuttle doet wat met je coördinatie en samen met de nodige andere oefeningen: balans, kracht en lenigheid, is deze Racketlon-les een complete training. Wij sluiten de les af met een nuttige stretch en daarna de mogelijkheid om elkaar beter te leren kennen bij een kopje koffie of thee.

Gratis proefles

Interesse om een keer mee toe doen? Neem dan voor een gratis proefles contact op met Buurtsportcoach Jeffrey: j.loa@gmbeweegt.nl of ☎ 06-39634684.

Dag, tijd, locatie & kosten

- Iedere vrijdag van 10.00 – 11.00 uur
- Koffie of thee drinken van 11.00 – 11.30 uur
- Sportcentrum De Lunet - Amersfoortsestraatweg 14, Naarden

Er is een 12-strippenkaart voor € 48,00 te koop bij de buurtsportcoach en bij de recepties van Sportaccommodatie de Zandzee en de Lunet. Deze strippenkaart is onbeperkt houdbaar.

Vies, veel werk maar ook voldoening: herinneringen aan katoenen luiers

Vouwen, omdoen, uitwassen, koken, ophangen en weer vouwen. Aan katoenen luiers hadden we vroeger onze handen vol. Negen herkenbare herinneringen.

Vouwen

De grote lappen stof vouwden wij in een soort vliegtuigmodel. Sommige vrouwen hadden er hun eigen slimme techniek voor, zodat het dikke gedeelte tussen de beentjes zat en het dunne aan de zijkant. Heel vernuftig. Zou u het nu nog kunnen? Leuk om eens te proberen.

Veiligheidsspeld

Veel vrouwen legden de katoenen luiers al netjes gevouwen in de kast klaar. Had je er een nodig, dan hoefde je die alleen te pakken, om te doen en er een veiligheidsspeld doorheen te prikken. Wel oppassen dat je niet in het babyhuidje prikte, dus deed je je eigen vinger erachter. Soms ging de speld wat stroef door het doek heen. Handig trucje: door je haar halen, of door een stuk zeep.

Luieremmer

Zodra de luier vies was, begon het harde werk. Een dagtaak was het. Eerst met koud water spoelen, dan de luieremmer in met een sopje. Voorweken. Dat was het vieste klusje eigenlijk, want zodra je later het deksel van die emmer haalde... Ruikt u het weer?

Kookwas

Daarna was het tijd om de luiers te wassen. Een wasmachine hadden velen van ons vroeger nog niet. Wassen deed je dus in een zinken emmer of teil met kokend water en een sopje van Radion, Biotex of soda.

Luierwas in de wind

Schone luiers hingen we op in de tuin, aan de droogmolen of gewoon aan de lijn. Heerlijk, die hagelwitte schone doeken, wapperend in de wind.

Dat was het moment waarop je voldoening voelde van je werk.

Strijken

Vervolgens streken we de doeken weer mooi glad en kon het vliegtuigjesvouwen beginnen. Het eindigde met fris ruikende luiers in de kast.

Inlegvelletje

Vlak voor de wegwerpluiers kwamen de blauwe inlegvelletjes op de markt. Handig, want daarmee ving je een hoop poep en plas op, zodat de katoenen luier langer schoon bleef. Heeft u de inlegvelletjes gebruikt?

Wegwerpluiers



En toen waren ze daar: de wegwerpluiers van Pampers, Monly, Libero en Billies. Sommige konden al krijgen in de jaren zeventig maar toen waren ze nog behoorlijk aan de prijs. In de jaren tachtig bereikten ze het grote publiek. Maar of het echt duurzaam was...

Eerder zindelijk

Lijkt het maar zo of waren onze kinderen vroeger eerder zindelijk dan de kinderen van nu? Meerdere Pluslezers vragen zich dat af. Misschien was het onaangenaam voor kinderen dan de Pampers van nu: zo'n natte, koude luier tegen hun billen.

Bron: PlusOnline

Rijbewijskeuringen

De leeftijd van de verplichte rijbewijskeuring is verhoogd naar 75 jaar. Dan kunt u uw rijbewijs alleen nog maar verlengen (max. 5 jaar) na een verplichte keuring door een arts.

U moet een 'Gezondheidsverklaring' invullen, (Eigen verklaring 75+).

Deze is verkrijgbaar bij uw gemeente of op Mijn CBR.

Deze keuring wordt tegen een gereduceerd tarief uitgevoerd door:

Prima Porta Huisartsen

Dr. K. Siderakis, ☎ 035-6942282, € 35,00

Koningin Wilhelminalaan 7, Naarden.

Dr. Crijns, ☎ 06-23055689. € 50,00

1e dinsdag van de maand

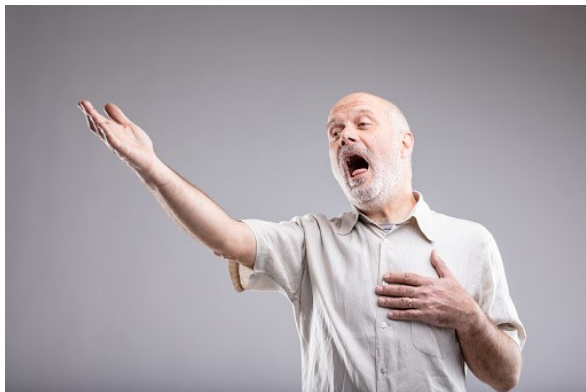
Wilhelminaplantsoen 18, Bussum.

(bibliotheek 1e verdieping of praktijk in Driebergen).

Gooise Huisartsen ☎ 035-5253425, € 35,00

Lindenlaan 46, Huizen.

5 redenen waarom zingen leuk èn gezond is



Meezingen met de radio, zingen onder de douche, of zingen bij een koor. Het maakt niet uit. Waar of hoe u zingt; u knapt er altijd van op. Het is goed voor uw brein, voor uw lijf en voor uw humeur.

Ik kan niet zingen, denkt u misschien. Maar dat is maar heel zelden waar. De meeste mensen kunnen best zingen of ze kunnen het met wat oefening leren. Natuurlijk is er verschil in stemgeluid en klinkt de ene zanger mooier dan de ander. Maar gewoon zingen, voor jezelf of samen met anderen, kan iedereen. En er is reden genoeg om het regelmatig te doen.

1. Goed voor uw lichaam

Zingen is goed voor allerlei spieren in uw lichaam. Om te beginnen voor uw ademhalingsspieren, zoals het middenrif en de spieren tussen de ribben en boven het sleutelbeen. Ook zet u met zingen de buikspieren, rugspieren en de longen aan het werk. Het Longfonds noemt zingen als één van de middelen om de longen in goede conditie te houden. Omdat u dieper ademhaalt, verbetert de bloedsomloop, krijgt uw lichaam meer zuurstof en verbetert uw weerstand. Na een uurtje zingen heeft u al meer afweerstoffen in uw bloed.

2. Goed voor uw humeur

Als u samen aan het zingen bent, voelt u zich beter. Dat zegt neuropsycholoog Erik Scherder, die een boek schreef over hersenen en muziek. Mensen die in een koor zingen, hebben minder depressieve klachten. Ze genieten meer en zijn meer tevreden met hun leven.

Bij het zingen komen hormonen vrij die u blij maken. Dat effect is het grootst als u met anderen samen zingt. Niet voor niets zingen 600.000 Nederlanders in een koor. Maar samen zingen kan ook spontaan met familie of vrienden, bij de kerstboom, op een verjaardagsfeest of tijdens een oppasmiddag met de kleinkinderen. Het levert u zeker een goed humeur op.

3. Goed tegen stress

Heeft u veel aan uw hoofd? Ook dan kan zingen helpen. Allerlei spieren moeten aan het werk, maar ook uw hersenen. Daardoor is er geen plaats voor piekergedachten. Zingen kan de hartslag vertragen, omdat u uw adem op een andere manier gebruikt. Een lied met lange zinnen zingen kan daardoor hetzelfde effect hebben als een ademhalingsoefening bij yoga. Daarmee vermindert u stress.

4. Goed voor de band met anderen

Net als sporten, boeken lezen of creatief bezig zijn, kan samen zingen helpen om u verbonden te voelen met anderen. Een passie delen geeft inspiratie en stimuleert om het te blijven doen. Bij zingen is de onderlinge band wel heel speciaal. Onderzoek heeft laten zien dat, als u in een koor zingt of neuriet, uw hartslag zelfs in hetzelfde ritme komt als die van de andere koorleden.

5. Goed voor je brein

Als u zingt, moet uw brein hard aan het werk. U moet uw geheugen gebruiken voor de juiste tekst, u moet goed luisteren naar de muziek en u moet de goede toon vinden. Muziek is goed voor de verbindingen tussen verschillende hersengebieden, zegt neuropsycholoog Erik Scherder. De bloeddruk daalt en de ademhaling verbetert als u luistert naar uw favoriete muziek. Dat is goed tegen stress en dat is weer gunstig voor het deel van de hersenen dat de werking van het geheugen bepaalt.



Ook meer zingen?

Vroeger werd er veel meer gezongen, in de kerk, op straat, in het café en tijdens het werk. Nu lijken we ons wat eerder te schamen. Dat is jammer, want zingen heeft zoveel positieve effecten. Stap dus over uw onzekerheid heen en zing uit volle borst tijdens het douchen of het stofzuigen. Of sluit u aan bij een zangkoor op een niveau dat bij u past.

Bron: Rabobank IkWoonLeefZorg

Aanmeldingsformulier lidmaatschap Algemene Seniorenvereniging Gooise Meren (ASGM)

Hierbij word ik lid van de Algemene Seniorenvereniging Gooise Meren;

M/V (doorhalen wat niet van toepassing is)

Voorletters.....Voornaam.....

Naam.....

Adres/huisnummer.....

Postcode.....

Woonplaats.....

Geboortedatum.....

Telefoon en/of mobiel nr.....

E-mailadres.....

Ondergetekende geeft hierbij toestemming aan de Algemene Seniorenvereniging Gooise Meren om het contributiebedrag jaarlijks af te schrijven.

Het lidmaatschap per kalenderjaar bedraagt € 25,00 en voor de 2^e persoon woonachtig op hetzelfde adres bedraagt dit € 20,00. Wordt u na 1 juli lid dan betaalt u voor dat jaar € 12,50, de 2^e persoon op hetzelfde adres betaalt dan € 10,00.

Mijn iban-nummer:.....

U machtigt de Algemene Seniorenvereniging Gooise Meren om 1x per jaar de contributie te incasseren van uw bankrekening. Dit zal plaatsvinden tegen het einde van de 1^e maand van het kalenderjaar.

Hoe bent u in contact gekomen met de ASGM?.....

Privacy Policy

In het kader van de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG) verleent u toestemming aan ASGM om bovenstaande gegevens in haar ledenadministratie te verwerken en daaruit voortvloeiend uw adresgegevens te gebruiken voor het bezorgen van ons blad ASGM Nieuws en/of andere ASGM-publicaties. De volledige Privacy Policy vindt u op onze website; www.seniorenvereniginggooisemeren.nl

Datum:.....Handtekening.....

***U gelieve het aanmeldingsformulier ingevuld en ondertekend in te leveren bij of te zenden aan:
Mw. R. Kemink, de Regentesse 110, 1273 JZ Huizen,
✉ secretariaat@seniorenvereniginggooisemeren.nl***

XX

ONLINE GEDRUKT BIJ
SAXOPRINT 



MUZIEKCENTRUM LUC VAN GESSEL
 MUZIEKSCHOOL VOOR POP, JAZZ EN KLASSIEK
 ÓÓK VOOR SENIOREN !!!
 SAXOFOON PIANO KEYBOARD
 ZANG GITAAR DRUMS



STATION NAARDEN-BUSSUM
 WWW.MUZIEKVANGESSEL.COM TEL. 06 5555 0732

de **Viswinkel**
 van **Huizen**



Oostermeent-Oost 60 Huizen tel: 035-5250709



Mantelzorger, Help jij je naaste?
Dan helpen en ondersteunen wij jou!
 Zie www.regieopmantelzorg.nl
Geen regel en gezoek meer!
 Wij zijn jouw gids in het doolhof van de
 zorg en nemen je regeltaken over.

info@regieopmantelzorg.nl T. Marion: 0627070307 T. Adriaan: 0658903000



20 YEARS LAREN
RENÉ KAHLÉ
 WWW.RENEKAHLE.NL • BRINK 22 & BRINK 32



Notariskantoor Goossens

- Testament
- Levenstestament
- Schenking
- Voogdijbenoeming

Heeft u wensen voor uw nabestaanden? U kunt het
 maar beter vast laten leggen en zo uw nalatenschap
 goed regelen.

T (035) 303 71 67 | info@notarisgoossens.nl | notarisgoossens.nl



Humaan Bewind

**Professionele Bewindvoering
 Het Gooi & Omstreken**

Humaan Bewind Huizen, Postbus 349, 1270 AH HUIZEN
 035-5337305 Info@humaanbewind.nl www.humaanbewind.nl

Bezoek ons nabestaanden steunpunt: www.jadeuitvaartwinkel.nl




Van Vuure
 Begrafenis en Crematie Onderneming

Dag en nacht bereikbaar
(035) 624 75 31
www.vanvuure.nl

Colofon

ASGM Nieuws verschijnt maandelijks, uitgezonderd januari en augustus.

Bestuur

Voorzitter: Nico de Vries, ☎ 035-5265517

✉ voorzitter@seniorenvereniginggooisemereren.nl

Penningmeester: Hannie Walet, ☎ 035-5258205

✉ penningmeester@seniorenvereniginggooisemereren.nl

1^e Secretaris: Rita Kemink, ☎ 035-8889462

✉ secretariaat@seniorenvereniginggooisemereren.nl

2^e Secretaris: vacant

Algemeen bestuurslid: vacant

AVG-coördinator

Nico de Vries, ☎ 035-5265517

✉ avg@seniorenvereniginggooisemereren.nl

Redactie ASGM Nieuws

✉ redactieASGM@gmail.com

Distributiebegeleider

Uitgifte ASGM Nieuws, Rieky de Graaf

☎ 035-6937839, ✉ riekydegraaf@hotmail.com

Ledenadministratie

Rita Kemink

Correspondentieadres

De Regentesse 110, 1273 JZ Huizen

✉ secretariaat@seniorenvereniginggooisemereren.nl

Lid worden van de ASGM

Het lidmaatschap bedraagt € 25,00 per jaar, voor een tweede persoon woonachtig op hetzelfde adres betaalt u € 20,00. Als lid kunt u profiteren van collectiviteitskorting op uw zorgverzekering. Tevens kunt u, tegen een kleine vergoeding, deskundige hulp krijgen bij uw belastingaangifte. Op de website vindt u een aanmeldformulier.

Opzeggen

U kunt uw lidmaatschap uiterlijk 1 maand voor het einde van het kalenderjaar opzeggen.

Website

www.seniorenvereniginggooisemereren.nl

Bankrekening

NL07RABO0314029087, ten name van ASGM.

Advertenties

Het bestuur is niet verantwoordelijk voor de inhoud van de advertenties in het ASGM Nieuws.

Regels voor bustochten

Aanmelding

Telefonisch van maandag t/m vrijdag bij:

Hannie Walet, ☎ 035-5258205

Nico de Vries, ☎ 035-5265517

Betaling

Uw betaling moet op de vermelde datum staan bijgeschreven op rekening NL07RABO0314 029087, t.n.v. ASGM onder vermelding van datum van de busreis en naam (namen).

Als de betaling niet op de bij de busreis vernoemde datum is ontvangen, kunt u niet mee. Contante betalingen worden niet aangenomen. Als er minder dan dertig aanmeldingen zijn, gaat de dagtocht niet door. U krijgt dan hiervan bericht en het geld wordt aan u teruggestort.

Diëten

Als u bepaalde producten niet mag eten, geeft u dat dan op bij het aanmelden.