

ASGM NIEUWS

Algemene Seniorenvereniging Gooise Meren

In dit nummer o.a.

Van de voorzitter Agenda	2
Terugtrekken van Hannie Walet Klassieke muziekochtend	3
SeniorenCafé Bussum Handwerkclub	4
SeniorenCafé Huizen Mantelzorg, een belangrijk onderwerp	5
Samen lunchen Bussum Kunstochtend	6
Samen lunchen Huizen Filosofieochtend	7
Gooise Meren beweegt Rijbewijskeuringen	8
'Hoe God verdween uit Bussum'	9
Leuke weetjes over eten	10
Aanmeldingsformulier	11
Colofon	12

jaargang 6 nummer 8
oktober 2022



Van de voorzitter

Ik had in mijn openingswoord van vorige maand een aantal positieve berichten. En er zou nog meer komen, zo vertelde ik u. Helaas moet ik nu beginnen met een vooral verdrietig bericht. Hannie Walet heeft namelijk besloten met ingang van 1 januari aanstaande al haar werkzaamheden voor onze vereniging te beëindigen. Dat dit voor haar een heel moeilijk besluit was, zal u niet verbazen. Hannie schrijft hier zelf over. U leest dit op de volgende pagina.

Hannie stond samen met Chris Beun en Paul van Vliet aan de basis van onze vereniging. Voordien was zij jarenlang betrokken bij de ANBO, maar toen deze ophield te bestaan besloot het eerdergenoemde drietal de ASGM op te richten. Wij verliezen in Hannie een doorgewinterd en betrokken bestuurslid met veel warme contacten binnen en buiten onze vereniging. Door velen wordt Hannie gezien als de ruggraat van onze vereniging.

Uiteraard zullen wij te zijner tijd nog de nodige aandacht aan het vertrek van Hannie schenken.

Het voorgaande betekent natuurlijk, dat wij met spoed een nieuwe, daartoe gekwalificeerde, penningmeester zoeken. Die deze gedurende de laatste periode van dit jaar van Hannie de nodige kennis kan opdoen en ingewerkt kan worden. En natuurlijk de komende jaren als penningmeester en bestuurslid kan fungeren.

U zult begrijpen, dat het invullen van deze vacature van levensbelang is voor onze vereniging. Zonder penningmeester kunnen wij immers niet voortbestaan.

Gelukkig zijn er ook positieve berichten.

Besloten is om van het aanbod van Wim Dooge om filosofieochtenden te organiseren, gebruik te maken. Wim, die al enkele seizoenen op uiterst deskundige en bevlogen wijze vertelt over kunst, steden en gebruiken tijdens onze Kunstochtenden, heeft ook filosofie gestudeerd.

En ook daar wil hij lezingen over geven.

Wim kennende, zal hij dit doen met dezelfde intensiteit en hetzelfde enthousiasme als op de Kunstochtenden.

De eerste filosofieochtend is op 27 oktober aanstaande. Ik verwijs u naar de informatie hierover op pagina 7.

Uiteraard gaan ook de Kunstochtenden ook dit seizoen door. Veel mensen kijken hier al naar uit.

Naast de Kunst- en Filosofieochtenden, gaat ook de Klassieke muziekochtend weer van start. Claire Vermeulen zal op de haar zo kenmerken-de manier vertellen over wat haar boeit in de muziek. Het hoeft geen enkel betoog, dat wij weer aan haar lippen zullen hangen. De wijze waarop zij het verhaal inkleedt en haar humor, maar ook de serieuze elementen in haar lezingen, zijn altijd een genot om naar te luisteren.

Kortom, drie ontzettend mooie en boeiende ochtenden liggen de komende maand in het verschiet.

Ik kan ze u van harte aanbevelen en zal deze zelf uiteraard bijwonen.

Hartelijke groet,

Nico de Vries

Agenda

Ma	3 okt.	SeniorenCafé Bussum
Ma	3 okt.	Inleverdatum kopij
Wo	5 okt.	Handwerkclub
Do	6 okt.	Klassieke muziekochtend
Ma	10 okt.	SeniorenCafé Bussum
Di	11 okt.	SeniorenCafé Huizen
Za	15 okt.	Samen lunchen Bussum
Ma	17 okt.	SeniorenCafé Bussum
Wo	19 okt.	Handwerkclub
Do	20 okt.	Kunstochtend
Ma	24 okt.	SeniorenCafé Bussum
Di	25 okt.	SeniorenCafé Huizen
Do	27 okt.	Filosofieochtend
Ma	31 okt.	SeniorenCafé Bussum

Plekje vrij in de agenda

Do	3 nov.	Klassieke muziekochtend
Do	10 nov.	Filosofie-ochtend
Do	17 nov.	Kunstochtend
Do	24 nov.	Algemene Ledenvergadering

Overleden:

Mw. G.H.M. Bierman, Bussum

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.

Met pijn in mijn hart moet ik stoppen met alle werkzaamheden voor de ASGM

Wegens persoonlijke omstandigheden ben ik helaas genoodzaakt aan het eind van dit jaar te stoppen met mijn werkzaamheden binnen het bestuur.

En dat doet zeer, de ASGM was 'mijn kindje'. Maar zoals bij velen van ons, gebeurt er soms iets in het leven waar wij niet om vragen, maar waardoor er toch beslissingen genomen moeten worden die wij eigenlijk niet willen nemen.

Dit laatste is nu bij mij het geval.

Wat zal ik het missen, wij hebben samen in al die jaren zoveel mooie dingen gedeeld.

Ik begon in 2005 met het penningmeesterschap in Naarden.

Daaropvolgend kwam de fusie tussen Naarden en Bussum, waardoor ik nog meer mensen leerde kennen.

De tussenliggende periode, dat het Gooi en Vechtstreek werd en daarna alleen weer de Gooise meren.

Eind 2016, na het bericht van Liane den Haan, besloten Paul van Vliet en ik om te kijken of wij als zelfstandige vereniging door konden gaan. En gelukkig lukte dit met behulp van enkele leden.

Samen met u heb ik, naast de gewone bestuurlijke taken, zoveel mooie dingen gedaan.

Niet alleen voorlichtingen, maar ook feestmiddagen, kerstvieringen en busdagtochten.

Ook hebben wij 12 vakanties met elkaar doorgebracht. Bij het terugkijken van de foto's dacht ik nog: wat hebben wij veel plezier gehad en ook veel gezien.

Nico, Rita en Nel moeten nu alle taken op zich nemen, en dat is vrijwel onmogelijk.

Ik heb dan ook een **HARTEKREET**: wie wil mijn penningmeesterschap overnemen zodat onze mooie vereniging kan blijven bestaan?

Er moet toch iemand onder u zijn die dit wil doen?

De ASGM bestaat nu bijna 6 jaar en hopelijk blijft ze nog jarenlang bestaan.

Dus vraag ik het nog een keer: wie wil mijn taak overnemen?

Mocht u vragen hebben, ik ben altijd bereid deze te beantwoorden.

Natuurlijk zien wij elkaar nog tijdens de ledenvergaderingen in november 2022 en februari/maart 2023.

En ook daarna zullen wij elkaar zeker nog wel eens zien; ik blijf lid van de vereniging.

Ik vond het fijn om u allemaal te leren kennen en heb alles altijd met veel plezier voor de ASGM gedaan.

Ik zal het zeker gaan missen.

Hannie Walet

Klassieke muziekochtend door Claire Verlinden op 6 oktober 2022

Hildegard van Bingen



Deze eerste muziekochtend van het nieuwe seizoen gaat over een bijzondere kloostervrouw, die lang geleden leefde: van 1098 tot 1179. Haar naam is intussen zó beroemd geworden dat iedereen die wel kent. Ze is heilig verklaard in 2010. Ook haar muziek wordt vaak ge-

hoord via de radio en er zijn zelfs films over haar leven en werk gemaakt. Maar wie was ze nu eigenlijk, die vrouw uit de verre middeleeuwen, die met pausen en keizers brieven wisselde en haar invloed aanwendde in wereldlijke en in geestelijke zaken en die al tijdens haar leven bezocht werd door pelgrims?

In deze ochtend wil Claire graag daar meer over vertellen: Over visioenen, die Bijbelteksten en psalmen omvatten. Maar die ook gaan over de plaats van de mens in de wereld en de verantwoordelijkheid voor alles wat leeft. Hildegard ontwikkelt kennis over de natuur, over planten, geneeskrachtige kruiden en over wat wij nu medische wetenschap noemen. Ze schrijft zelfs over haar kennis van de vrouwelijke seksualiteit. Van haar visioenen ontstaan wonderlijke miniaturen tijdens haar leven, maar ook daarna.

Daarnaast is haar werk als componist boeiend; in die tijd werd muziek nog niet genoteerd, maar wel ontstond tijdens haar leven het gregoriaanse notenschrift. De liederen die zij componeerde en zong met haar zusters, zijn doorgegeven en later opgetekend. Het zijn ook deze liederen die haar nu nog steeds beroemd en geliefd maken. Wij zullen die horen tijdens de lezing.

Voor zowel de Klassieke muziek- als de Kunstochtenden geldt:

Locatie: Wooncomplex Het Ravelijn, Graaf Lodewijklaan 156, 1412 AX Naarden.

Tijd: van 10.30 uur tot ca. 12.30 uur.

Entree: € 5,00 voor ASGM leden (op vertoon van de ledenpas), niet leden betalen € 7,00.

Wilt u bij binnenkomst koffie of thee dan kost deze € 0,50. Koffie of thee in de pauze is gratis.

SeniorenCafé Bussum

Beste leden,

In de vorige editie beloofden wij u iets te vertellen over de koffiecereemonie in Ethiopië.

Bij ons SeniorenCafé gebeurt het anders.

Wij zijn gewend ons kopje koffie, dat veelal uit de automaat komt, redelijk snel voorgeschoteld te krijgen, maar in Ethiopië gaat dat allemaal iets anders.

Daar is de koffiecereemonie een belangrijke culturele en sociale traditie. Als je deze volledige ceremonie wilt meemaken dan kost dat twee tot drie uur. Voor het drinken van een kopje koffie alleen al kun je gerust een uur uittrekken. Even snel 'een bakkie' doen is er dus niet bij. De ceremonie wordt uitgevoerd door de vrouw des huizes of haar dochter. Zij zijn gekleed in een traditioneel wit gewaad.



De bonen worden gewassen en vervolgens gebrand op een houtskoolvuurtje. Dit neemt lange tijd in beslag. Als de koffiebonen naar de zin van de gast-

vrouw goed gebrand zijn maakt zij een rondje langs de gasten om hen aan de gebrande bonen te laten ruiken.

Daarna worden de bonen fijngestampt en wordt het water in een Jebena, een koffiekannetje, (u ziet hiernaast een afbeelding) aan de kook gebracht.

Daarna moet de koffie natuurlijk trekken, hetgeen ook weer de nodige tijd in beslag neemt. Al die tijd zit men om een klein tafeltje gesprekken met



elkaar te voeren en nieuwtjes uit te wisselen. Is de koffie sterk genoeg dan wordt deze ingeschonken. Dit ritueel vindt in ieder Ethiopisch gezin minimaal één keer per dag plaats. Het is ongebruikelijk, ja zelfs onbeleefd, om, als iemand je uitnodigt om een koffiecereemonie bij te wonen, dit te weigeren.

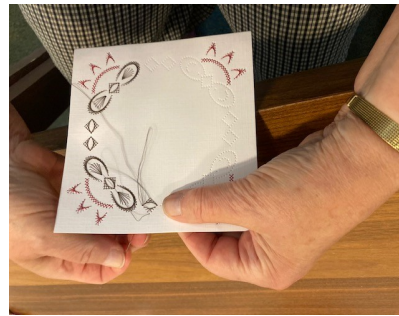
Bij ons SeniorenCafé in Bussum gaat het allemaal wat sneller, al is het daar ook goed gebruik om voor, tijdens en na de koffie goede gesprek-

ken met elkaar te voeren en nieuwtjes uit te wisselen.

Dat doen wij iedere maandagmorgen vanaf 10.30 uur bij Lunchroom Beetje Bijzonder aan het Julianaplein 90. Komt u ook?

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

Handwerkclub

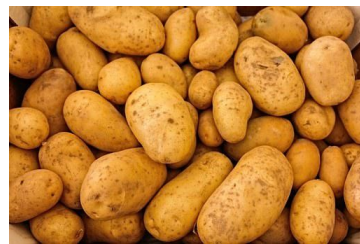


Wij gaan deze maand handwerken op woensdag 5 en op woensdag 19 oktober. Natuurlijk in de ons zo vertrouwde Palmpit. En op bijgaande foto

ziet u het echte handwerk.

Nog een leuk 'weetje' dat helemaal niets met handwerken te maken heeft, maar eigenlijk net zo leuk is :

Piepervrij



De herfstvakantie hebben wij te danken aan de aardappelpel. Vroeger moesten de kinderen helpen op het land, wanneer in de

herfst de aardappels gerooid moesten worden.

Ze bleven in die periode weg van school, zodat men er maar een officiële vakantie van maakte: de aardappelvakantie. Deze piepervrije periode heet nu herfstvakantie.

Rita Beun-Kroonenburg,

☎ 035-6940538 of ☎ 06-46547533,

✉ rita@beun.net

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

SeniorenCafé Huizen

Al bijna drie jaar is Het Wapen van Huizen onze vaste locatie voor het SeniorenCafé en het Samen lunchen Huizen. Maar wat weten wij eigenlijk van het Wapen van Huizen?



Huizen kennen wij, zoals veel dorpen gelegen aan het huidige IJsselmeer, als een vissersdorp. Het wapen van Huizen verwijst in niets naar deze activiteit. Dat komt omdat Huizen van oorsprong een boe-

rendorp is. Het wapen van Huizen, een melkmeisje, stamt uit die periode.

Tijdens de regeerperiode van Willem I vroeg deze aan de burgermeester van Huizen, wat het wapen van Huizen was. Omdat Huizen nog geen wapen had, maar wel een dorpszegel met daarop een afbeelding van een melkmeisje werd besloten dit als wapen te hanteren.

In 1816 ontving Huizen van de Hoge Raad voor Adel toestemming om het melkmeisje, in de kleuren goud en rood, als wapen te mogen voeren.

Een uniek wapen, want het is het eerste wapen met de afbeelding van een werkende vrouw.

Al in 1913 bestaat er aan de Naarderstraat een café. Oud Huizers kennen het onder meer als 'Café Zwart.' Toen in 1990 discussie ontstond over een nieuw wapen voor Huizen, doopte de toenmalige eigenaar, Izaak Kos, zijn café om in 'Het Wapen van Huizen en metselde een steen met het melkmeisje in zijn voorgevel.



Het café kreeg internationale bekendheid tijdens het wereldkampioenschap voetbal in 1994. Het werd toen omgedoopt tot

'Oranjecafé'.

Verslaggevers uit zelfs Japan en Amerika kwamen op bezoek; het café haalde zelfs CNN en de Japanse televisie.

Zo, als u het al niet wist, weet u nu de achtergrond van het wapen van Huizen en de naam van ons SeniorenCafé.

U bent hier van harte welkom op dinsdag 11 oktober vanaf 10.30 uur voor een kop koffie of thee. Het is dan namelijk weer SeniorenCafé.

Met vriendelijke groet,
Ties Walet, ☎ 035-5258205

Mantelzorg, een belangrijk onderwerp.

Hulp nodig bij de zorg voor uw naaste?
Wij helpen u graag!

Als mantelzorger bent u er voor uw naaste. Echter soms komt u tijd te kort, simpelweg omdat u te druk bent, of omdat u veel tijd kwijt bent aan het bellen met instanties en het regelen van zorg en ondersteuning. Dit vraagt meer van u dan u denkt. Tijd en energie die u liever aan uw naaste of uw gezin had besteed.

Even voorstellen:

Wij zijn Adriaan De Jong en Marion Smeekes van Regie op Mantelzorg. Ons doel is u te verlichten van uw regeltaken. Wij coachen mantelzorgers, regelen vervangende zorg en nog veel meer zaken. Wij hebben oog voor de relatie die u heeft met uw zorgvrager.

Uw kennis en ervaring die u heeft met uw zorgvrager, nemen wij mee om uw hulpvraag te beantwoorden en regeltaken over te nemen.

De hulpvraag brengen wij tijdens het (intake-) gesprek in kaart. Het resultaat is een overzichtelijk stappenplan voor u en de zorgvrager. Onze kennis en ervaring over de zorg, wetten en procedures is actueel. Wij weten welke zorg mogelijk is en gaan uit van uw hulpvraag. Daarbij kijken wij, hoe wij datgene kunnen creëren, dat het beste aansluit bij de behoefte van u en uw zorgvrager. Wij hebben ervaring op het gebied van vervangende mantelzorg, aanvraag persoonsgebonden budget (PGB) en wet langdurige zorg (Wlz), verzorging, verpleging en begeleiding. U staat er niet alleen voor; wij van Regie op mantelzorg ontlasten u van uw regeltaken zodat u er voor uw zorgvrager kan zijn. In veel gevallen worden wij vergoed vanuit de aanvullende zorgverzekering. Zie de link vanuit het ministerie van VWS: <https://www.regelhulp.nl/mantelzorgers/ondersteuning-en-advies/hulp-bij-regeltaken>

Adriaan, ☎ 06-58903000,

Marion, ☎ 06-27070307

www.regieopmantelzorg.nl

✉ info@regieopmantelzorg.nl

Samen lunchen Bussum

Het is geveugelde uitdrukking: 'De tijd vliegt'. Dat is natuurlijk niet zo maar dat gevoel hebben wij allemaal, zeker nu wij ouder worden. Toen er de nodige publiciteit werd geschonken aan onze kroonprinses Amalia in verband met haar studie dacht ik: 'dan is het alweer meer dan twintig jaar geleden dat Willem-Alexander en Maxima met elkaar in het huwelijk traden!' Vervolgens ben ik het op gaan zoeken, het was 2 februari 2002. Maar wat gebeurde er nog meer dat jaar, dacht ik toen. Dat is tegenwoordig snel te vinden en het was nogal wat.



Op 1 januari van dat jaar verruilden wij de vertrouwde gulden voor de euro. Dat was flink wennen geblazen en de prijzen, met name die in de horeca, schoten omhoog.

Op 6 mei werden Nederland en veel andere landen geschokt door de moord op Pim Fortuijn. Een moord op een politicus die je in een democratie als de onze, niet zou verwachten. Grote verwijten, terecht of onterecht, vlogen over en weer. Het duurde lang voor de effecten van deze moord wegebden.

En dan, op 6 oktober 2002, overlijdt Prins Claus. Na een moeizame start heeft hij de harten van de Nederlanders gewonnen. Door zijn inzet voor de ontwikkelingssamenwerking en zijn warme rol als pater familias. Misschien nog het meeste door zijn toch wel onorthodoxe gedrag. Wie herinnert zich niet de acties met zijn fotocameraatje en het afknippen van de stropdas?

En zo gebeurt het dus dat een ogenschijnlijk simpel berichtje over prinses Amalia op het nieuws, plotseling deze reeks aan feiten en gedachten de revue passeert.

Herinneringen halen wij met regelmaat ook op tijdens ons Samen lunchen.

Dat doen wij weer op zaterdag 15 oktober vanaf 12.30 uur. Zoals altijd in Lunchroom Beetje Bijzonder aan het Julianaplein 90.

U kunt zich aanmelden tot donderdag 13 oktober. Dit kan bij:

Lidemey Visser, ☎ 035-8889959

Ditte van Doorn, ☎ 06-55918411

Lidemey heeft een antwoordapparaat. Bij Ditte kunt u uiteraard inspreken op de voicemail. Spreek duidelijk uw naam en telefoonnummer in. Bent u onverwacht verhinderd, laat dit dan a.u.b. weten.

Bij voorkeur per pin betalen.

Kunstochtend door Wim Dooge op
20 oktober 2022

Rome, de eeuwige stad

Rome is één van de oudste steden van Europa en een overweldigende stad. Het draagt niet voor niets de bijnaam *het eeuwige Rome*. De nadruk van deze lezing zal liggen op het Rome van de barok, omdat Rome toen, door toedoen van



vooral verschillende pausen en Romeinse adellijke families het stokje van Florence overnam als belangrijkste kunststad van Italië, maar misschien zelfs wel

van de toenmalige wereld. En ... tot op de dag van vandaag is dit het Rome dat we aantreffen wanneer wij in het centrum rondwandelen. We zullen kerken, musea en pleinen bezichtigen en soms ook aandacht schenken aan al het goede dat de stad te beiden heeft voor de inwendige mens.

*Voor zowel de Klassieke muziek- als de Kunst-
ochtenden geldt:*

Locatie: Wooncomplex Het Ravelijn,
Graaf Lodewijklaan 156, 1412 AX Naarden.

Tijd: van 10.30 uur tot ca. 12.30 uur.

Entree: € 5,00 voor ASGM leden (op vertoon van de ledenpas), niet leden betalen € 7,00.

Wilt u bij binnenkomst koffie of thee dan kost deze € 0,50. De koffie of thee in de pauze is gratis.



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

Samen lunchen Huizen

Beste leden,



Op dinsdag 25 oktober gaan wij weer lunchen in het Wapen van Huizen.

Natuurlijk in de serre, daarvoor moeten dan wel wat tafeltjes aan

elkaar gezet worden. Het is dan nog 'kruip door, sluip door.' Gelukkig zijn er toch nog wat leden die over de nodige fysieke flexibiliteit bezitten, dus dat lukt allemaal prima. Op het ontbreken van de geestelijke flexibiliteit heb ik hen, maar ook de andere deelnemers aan ons Samen lunchen, nooit kunnen betrappen en dat geeft dan weer de nodige inspiratie voor de gesprekken tijdens de lunch. Nooit saai en altijd onderhoudend.

De gesprekken dwarrelen over en weer. Ieder mens is anders en heeft een andere invalshoek. En dat komt dan weer terug in de onderlinge gesprekken. Mooi om dat te ervaren.

Wilt u ook eens een Samen lunchen bijwonen?

U bent altijd welkom, ook al bent u geen lid.

Er kan besteld worden van de lunchkaart.

U heeft al een heerlijk gerecht voor een bedrag onder de € 10,00.

U kunt zich voor 22 oktober aanmelden bij Ties Walet, ☎ 035-5258205.

U kunt ook inspreken op het antwoordapparaat onder vermelding van uw naam en telefoonnummer.

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 25 oktober,
Ties Walet

Nieuwe activiteit: Filosofieochtend

Zoals al in het voorwoord van Nico is vermeld, starten wij in oktober met de filosofieochtend. Filosofie of wijsbegeerte is de oudste theoretische discipline die het verlangen en het streven uitdrukt naar kennis en wijsheid.

Wim Dooge, die naast economie ook filosofie studeerde, gaat tijdens deze ochtenden in op een of meerdere filosofen.

Filosofieochtend op donderdag 27 oktober 2022 door Wim Dooge



Schilderij van Rafael met in het midden Plato, Aristoteles en Socrates

Naar aanleiding van de positieve en enthousiaste reacties op mijn vraag aan de bezoekers van de laatste kunstlezing om een cursus filosofie op te starten, heb ik hier met het bestuur over gesproken. Wij hebben besloten om een proef te doen van drie lezingen in dit najaar.

Ik zal in de eerste lezing bespreken wat filosofie nu eigenlijk is. De kernen daarop zal ik dit verder uitwerken d.m.v. het behandelen van verschillende filosofen.

Wim Dooge

Voor de Filosofieochtenden geldt:

Locatie: Wooncomplex Het Ravelijn,

Graaf Lodewijklaan 156, 1412 AX Naarden.

Tijd: van 10.30 uur tot ca. 12.15 uur.

Entree: € 7,50 voor ASGM leden (op vertoon van de ledenpas), niet leden betalen € 10,00.

Wilt u bij binnenkomst koffie of thee dan kost deze € 0,50. De koffie of thee in de pauze is gratis.

BEETJE BIJZONDER

KOFFIE • LUNCH • HIGH TEA

JULIANAPLEIN 90 - BUSSUM

T: 06 25 116 266

INFO@BEETJEBIJZONDER.NL

Gooise Meren beweegt

@ de Zandzee: een beweegles voor senioren die de algehele fitheid bevordert.

Iedere vrijdagochtend wandelen de deelnemers van de @DeZandzee-activiteit enthousiast de grote gymzaal van het gelijknamige sportcentrum in. Ze hebben zin in hun wekelijkse beweegactiviteit bij sportinstructeur Dominique Le Fever. Tijdens deze gevarieerde sportles van Gooise Meren Beweegt werken de deelnemers aan spierkracht, souplesse, balans en coördinatie. Dominique: "Het doel is om zo lang mogelijk fit te blijven. Sterke benen en een goede balans verkleinen bijvoorbeeld de kans op vallen. In samenwerking met de buursportcoaches van Gooise Meren Beweegt kijken wij hoe wij een passend en gevarieerd sport- en beweegaanbod kunnen ontwikkelen. Iedereen vanaf 60 jaar kan meedoen op zijn/haar eigen niveau, waarbij plezier voorop staat."



Gratis proefles @De Zandzee

Bent u op zoek naar een laagdrempelige beweegactiviteit met aandacht voor oefeningen die passen bij kracht, lenigheid en balans? Waar óók ruimte is om de coördinatie te trainen met een variatie aan diverse sportonderdelen zoals handbal, hockey of tennis. En u bovendien andere senioren uit Gooise Meren ontmoet met een kop koffie/lunch als afsluiting? Dán is dit het ideale beweegochtendje. Buurtsportcoach Anouck: "Ook als opstap na een periode van lichamelijke klachten of nare familieomstandigheden om daarna weer door te stromen naar ander beweegaanbod is dit een fijne manier om in beweging en in contact te komen."

Kom deze vorm van bewegen gerust uitproberen want samen sportief bezig zijn maakt het nog leuker!

- Elke vrijdag 11:00 - 12:00 uur
- Locatie: Sporthal Sportcentrum De Zandzee, Struikheiweg 14, 1406 TK Bussum
- Kosten: €4,00 per les
- Vrijblijvende lunch: €4,00
- Informatie: www.gooisemerenbeweegt.nl
✉ info@gmbbeweegt.nl

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

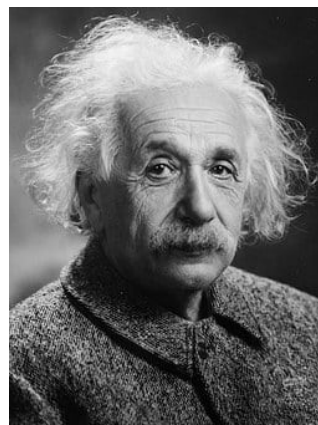
Dr. K. Siderakis, ☎ 035-6942282, € 35,00
Koningin Wilhelminalaan 7, Naarden.

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.

Oneindig



Twee dingen zijn oneindig: het universum en de menselijke domheid. Maar van het universum weet ik het nog niet helemaal zeker.

Albert Einstein, Duits-Amerikaans natuurkundige (1879-1955)

'Hoe God verdween uit Bussum'

Kerkgebouwen vormen een belangrijk element op een plattegrond van dorp en stad. Behalve zien, kon je de aanwezigheid van kerken ook horen omdat ze meestal waren voorzien van een luidklok. Omdat wij in Bussum binnen de geluids-actieradius vielen van de Heilig Hartkerk die aan de Kamerlingh Onnesweg stond, was het klokge-lui voor ons een vertrouwd geluid. De toren, die wel wat weg had van een groot potlood, leek als een enorme vermanende vinger naar de hemel te wijzen. Daar kwam immers het heil vandaan, zo was mij bijgebracht. De kerktoren leek ook op een waarschuwende vinger, die je wees op het eindige leven op aarde: Memento Mori, Gedenk te sterven !

Bij doop, huwelijk en overlijden speelde de kerk bij gelovigen een cruciale rol en het klokgelui werd daarop afgesteld. Vrolijk, drietonig bij huwe-lijk, zwaar en eentonig bij een uitvaart. Tijdens mijn jeugd jaren in Bussum was de maatschappij nog sterk verzuild.

Behalve de zondagse kerkgang was die verzuiling toen goed zichtbaar bij de scholen die van Rooms Katholieke, Protestants-Christelijke- of Openbare signatuur waren. Zo had je in Bussum Lagere scholen zoals de Heilig Hartschool (R.K.), de School met de Bijbel (P.C) en de openbare Prinses Marijkeschool. Ook Middelbare scholen waren naar religie opgedeeld. Het Vitus College was rooms katholiek van origine, Het Willem de Zwijger Lyceum was van PC signatuur, terwijl Het Gooisch Lyceum openbaar was.

Ook het verenigingsleven was opgedeeld in religieuze blokken, soms parallel aan elkaar, zoals de Verkennerij, nu Scouting genoemd. Soms was wel aan het uniform te zien met welk soort signatuur je te maken had. Ook sportverenigingen waren naar religie ingedeeld zo was SDO een R.K. club terwijl AW meer een neutrale kant



koos. Tekenend voor de religieuze voorkeur van de bewoners, waren de posters die men rond verkiezingstijd voor de ramen hing. KVP, AR, CHU etc. gaven behalve de politieke ook de religieuze keuze van de bewoners aan. Een

ander tekenend element van die religieuze voorkeur vormden de abonnementen op dagbladen en tijdschriften. De Volkskrant was meer R.K. georiënteerd terwijl het dagblad Trouw meer de spreekbuis vormde voor P.C. Nederland.

Duidelijk was voor welke lezers de Katholieke illustratie was bedoeld. Bij de kapper kon je als jongen wel eens een blik werpen in "De Lach", een voor die tijd gewaagd tijdschriftje met grappige seksueel getinte cartoons.

Huisraad en inrichting gaven ook blijk van de religieuze keuze van de bewoners. Bij Roomse mensen vond je kruisbeelden en soms ook grote Heiligenbeelden in de huiskamer. Op de slaapkamer vond je soms een wijwatervaatje dat voor het avondgebed werd gebruikt.



Bij P.C vrienden zag ik wel een Harmonium staan dat diende om samenzang van psalmen in huiselijke kring te begeleiden. (denigrerend 'psalmpomp, of , cirkelzaag des geloofs, genoemd). Een mooie Bijbel mocht in een P.C gezin natuurlijk niet ontbreken.

In de loop van de jaren '60 groeide de welvaart en begon de verzuiling af te brokkelen. Nieuwe kruisbeelden leken de vele televisieantennes die op de daken van de huizen verschenen. De roep om meer vrijheid was vooral bij de jeugd te horen en de Beatles- generatie liet van zich spreken. Naast de vetkuiven met hun 'buikschuivers' van merken als Ducati en Kreidler, verschenen 'Kakkers' met hun Puch's, voorzien van een hoog stuur met spijltje.

Daarnaast begonnen radio en TV steeds meer invloed te krijgen op de informatievoorziening en meningsvorming. De introductie van de pil maakte een andere kijk op voortplanting mogelijk. De R.K. bisschop Beckers die regelmatig op de TV verscheen, was degene die voor de rooms katholieke groep het gebruik van dat voorbehoedsmiddel 'aan het eigen geweten' overliet. De eerste TV studio's in Bussum stonden, achteraf gezien, misschien wel mede aan de wieg van de brede maatschappelijke veranderingen die gepaard gingen met het verdwijnen van de zuilen

Vervolg op pagina 10

Langzamerhand verminderde het kerkbezoek en steeds meer kerken verloren hun functie. Met ontzetting moest ik, op bezoek in Bussum, constateren dat de H. Hartkerk, waar een deel van mijn Bussumse jeugd zich had afgespeeld, plots bleek te zijn afgebroken! De H. Hartschool die ik ooit bezocht, was van naam veranderd en heette nu 'De Hoeksteen'. De Vituskerk en de Vredekerk waren veranderd in woonappartementen en ook andere kerken langs de Ceintuurbaan zoals de Zuiderkerk, hadden het moeilijk gekregen. Deze kerk bleek ook te zijn gesloopt om plaats te maken voor een nieuw appartementen complex! Het RK bejaardenhuis Antoniusshove was opgeblazen en ook het P.C Bejaardenhuis 'De Schutse' aan de 'Groene Long' vond ik niet meer terug.

De bekende schrijver en historicus Geert Mak stelt in een van zijn boeken, dat hij als jongen in de gereformeerde jongelingenvereniging het lied zong met de tekst; 'De tijdgeest wil ons tronen naar Mammons hoogaltaar'. Wellicht ligt dáár wel de sleutel van de verandering van de rol: invloed en functie van kerken, ook in Bussum.

Bron: Ton Longayroux/Historische Kring Bussum

Leuke weetjes over eten

Er gaan veel fabels rond over eten. Wij hebben er een aantal voor je op een rij gezet.

Diepvriesgroenten zijn niet zo gezond.

Niet waar

Dat diepvriesgroenten minder gezond zijn dan verse groenten is absoluut niet waar. Sterker nog: ze zijn even gezond of zelfs nog gezonder! Dit komt doordat de groenten direct na het oogsten worden ingevroren. Daardoor neemt de hoeveelheid vitamines niet af, wat wel gebeurt bij verse groente in het schap.

Van banaan word je dik.

Niet waar



Omdat bananen snel energie leveren, worden ze onterecht gezien als dikmakers. Bananen bevatten helemaal geen vet en heel

veel vezels. Ook zitten er in bananen belangrijke mineralen en sporenelementen. Een banaan is dus een prima en gezonde keuze als je zin hebt in een tussendoortje.

Light-producten kun je onbeperkt eten.

Niet waar

Het woord light betekent niet dat een product caloriearm is. Light wijst erop dat het product minder suiker of vet bevat dan het oorspronkelijke product.

Rauwkost is gezonder dan gekookte groente.

Waar, maar...

Het is waar dat rauwkost meer vitamines bevat dan gekookte groenten. Maar wij nemen gemakkelijker voedingsstoffen op uit gekookte groente. Daarom is het belangrijk om het eten van rauwkost en gekookte groente af te wisselen. Ook kun je roerbakken: hierbij blijven veel voedingsstoffen behouden.

Je kunt het beste zo min mogelijk vet eten.

Niet waar

Je lichaam heeft vetten juist nodig om sommige vitamines op te kunnen nemen. Uiteraard is het wel verstandig om te letten op het soort vetten dat je eet. Eet daarom bij voorkeur onverzadigde vetten.

Iedereen kan slank worden.

Niet waar

Hoe jouw figuur eruit ziet, wordt voor 50% bepaald door je genetische aanleg. Daarbij spelen je stofwisseling en leeftijd een rol. Een figuur als fotomodel zit er dus niet voor iedereen in. Wel is het belangrijk, dat je gezond eet en voldoende beweegt, zodat jij het lichaam hebt dat het beste bij jou past.

In plaats van groente kun je ook een vitaminepil nemen.

Niet waar



Groenten bevatten behalve vitamines nog veel meer stoffen die je lichaam nodig heeft. Daarom is een vitaminepil geen goed alterna-

tief voor groenten.

Als je wilt afvallen, kun je beter weinig eten.

Niet waar

Wie denkt dat je afvalt door te weinig te eten, heeft het mis. Te weinig eten kan namelijk zorgen voor veel gezondheidsproblemen, zoals: vermoeidheid, lusteloosheid en humeurigheid. Maar het kan ook erger worden: je lichaam kan spieren gaan afbreken voor energie. Daarom is het belangrijk om voldoende te eten tijdens het afvallen. Maar let wel op wát je eet.

Bron: Vriendin/Eten de baas

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.MUZEKLVANGESSEL.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

✉ redactie@seniorenvereniginggooisemereren.nl

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.