

# ASGM NIEUWS

Algemene Seniorenvereniging Gooise Meren

In dit nummer o.a.

Van de voorzitter Agenda	2
Klassieke muziekoctend Handwerkclub	3
SeniorenCafé Bussum	4
SeniorenCafé Huizen	5
Kunstochtend IB Aangifte 2023	6
Samen lunchen Bussum	7
Filosofieochtend Advent/Kerstviering 12 december	8
Busdagtocht 15 december Rijbewijskeuring	9
Laat uw medicatie eens checken TV-Hits van toen	10
Aanmeldingsformulier	11
Colofon	12

jaargang 8 nummer 1  
februari 2024



## Van de voorzitter

Beste leden,

Als ik dit schrijf is het twee januari; 2024 heeft pas 36 uur geleden haar intrede gedaan. U ontvangt dit ASGM Nieuws natuurlijk pas eind januari. Ik wens iedereen alsnog een voorspoedig, liefdevol, maar bovenal gezond 2024. Graag had ik deze wens tegen u persoonlijk uitgesproken, maar een knieoperatie op 10 januari aanstaande verhindert dit. Daardoor ben ik vanaf begin januari niet meer op bijeenkomsten van onze vereniging geweest. Enerzijds omdat ik enkele dagen voor de operatie niet meer het risico wil lopen om een griepje of Covid op te lopen. Anderzijds: na de operatie (ik krijg een volledige knieprothese) is het natuurlijk het herstel en de revalidatie die voorlopig zullen verhinderen dat ik op lezingen en dergelijke aanwezig kan zijn. Ik ben overigens blij, dat de ingreep nu, na toch wel een relatief lange periode van gestrompel, eindelijk plaats gaat vinden. Het herstel staat mijn redactionele en bestuurlijke taken niet in de weg, maar de vraag is; wanneer ik weer fysiek aanwezig kan zijn. Ik doe mijn best deze periode zo kort mogelijk te houden en krijg daarbij natuurlijk de hulp van een uitmuntende mantelzorgster.

Hoogstwaarschijnlijk heeft u het al vernomen: de Protestant Christelijke Ouderen Bond (PCOB) afdeling Bussum, Naarden en Hilversumse Meent, is eind vorig jaar opgeheven. Dit in verband met het feit dat er geen opvolging was voor het nog resterende, aftredende, bestuur. Ontzettend jammer, dat deze collega-vereniging, met wie wij uitstekende banden onderhielden, dit besluit heeft moeten nemen. Op 12 december jongstleden troffen een flink aantal leden van onze verenigingen elkaar nog in de Wilhelminakerk in Bussum voor de Advent/Kerstviering. Elders in dit Nieuws leest u hier meer over. Fijn is dat een aantal leden van de PCOB inmiddels heeft besloten lid te worden van de ASGM.

Ook de Katholieke Bond van Ouderen, afdeling Naarden, Bussum en Hilversumse Meent, heeft besloten tot opheffing. Dit echter per 31-12-2024. De reden tot dit besluit is dezelfde als die van de PCOB: het is niet mogelijk te voorzien in een nieuw bestuur. Ook dit besluit betreuren wij als bestuur van de ASGM.

Gelukkig heeft de Algemene Seniorenvereniging Gooise Meren een volledig en naar mijn mening, enthousiast en betrokken bestuur. In 2024 zullen wij ons weer ten volle voor u inzetten.

Ik hoop u spoedig weer te ontmoeten.  
Hartelijke groet,  
Nico de Vries

## Overleden:

Mw. J.A. Sjouwerman-Vamos, Bussum

## Nieuwe leden

Mw. A.A.M. (Anneke) van Elst, Bussum  
Mw. C. (Carla) Heetebrij-Rebel, Bussum  
Dhr. J.C. (Joop) Kuijer, Naarden  
Mw. J. (Joke) Lookman, Bussum  
Mw. A.K. (Aafke) Mulder, Bussum  
Mw. B. (Betty) Ruizendaal, Bussum  
Mw. A. (Agaath) Schilder-Verhoef, Naarden  
Dhr. H.J. (Henk) Schilder-Naarden  
Mw. A. (Anna) Witte, Naarden

## Agenda

Do	1 febr.	Klassieke muziekochtend
Ma	5 febr.	SeniorenCafé Bussum
Ma	12 febr.	SeniorenCafé Bussum
Di	13 febr.	SeniorenCafé Huizen
Wo	14 febr.	Handwerkclub
Do	15 febr.	Kunstochtend
Za	17 febr.	Samen lunchen Bussum
Ma	19 febr.	SeniorenCafé Bussum
Do	22 febr.	Filosofieochtend
Ma	26 febr.	SeniorenCafé Bussum
Di	27 febr.	SeniorenCafé Huizen
Wo	28 febr.	Handwerkclub

## Plekje vrij in de agenda

Do	7 mrt.	Klassieke muziekochtend
Do	21 mrt.	Kunstochtend
Do	28 mrt.	Filosofieochtend

Bezoek ons nabestaanden steunpunt: [www.jadeuitvaartwinkel.nl](http://www.jadeuitvaartwinkel.nl)



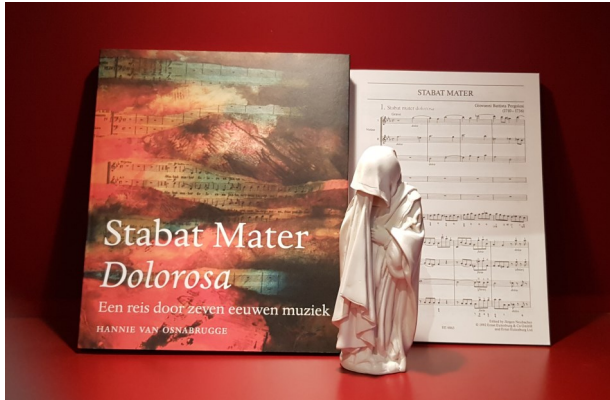
**Van Vuure**  
Begrafenis en Crematie Onderneming

Dag en nacht bereikbaar  
**(035) 624 75 31**  
[www.vanvuure.nl](http://www.vanvuure.nl)

## Klassieke muziekochtend op 1 februari door Claire Verlinden

Stabat Mater van: ...Pergolesi?

Deze maand staat een beroemd stuk centraal: een klaagzang over Maria bij haar gekruisigde zoon.



Of het geschreven is door Pergolesi weten we niet eens. Wat we wèl weten, is, dat het een oude gregoriaanse hymne is die door de katholieke kerk soms wel en soms niet opgenomen was in de officiële liturgie. Maar de melodie, die dus waarschijnlijk door Pergolesi was gecomponeerd, werd wel wereldberoemd. Zo beroemd dat alle grote componisten zoals Bach, Rossini en Arvo Pärt, om er maar eens drie te noemen, ook een Stabat Mater gingen componeren. Dat leidde tot een grote verzameling van composities van heel veel componisten.

Daarnaast werd het echte stuk op talloze manieren opgevoerd, opgenomen op platen, schijfjes, bandjes en cd's. Voor verzamelaars natuurlijk heel interessant, zodat het niet vreemd is om iemand tegen te komen die zegt, dat hij of zij 'stabat-maters' verzamelt.

Nog meer bijzonder is een echtpaar is dat voor hun verzameling een website bouwde, waarop geprobeerd wordt om alle versies van het Stabat Mater bij elkaar te brengen: The Ultimate Stabat Mater Website, ook in het Nederlands: <https://stabatmater.info/nl/>.

Na het overlijden van haar man gaat de echtgenote door met de website en heeft zelfs een boek geschreven: 'Een reis door zeven eeuwen muziek'.

Het onderwerp van een treurende moeder past heel goed in deze tijd van oorlog en geweld, waar we wel elke dag foto's zien van radeloze vrouwen, tussen de puinhopen van hun woningen.

*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.

*U kunt per pin betalen.*

**Wilt u bij binnenkomst koffie of thee dan kost dat € 0,50. Dit is gratis in de pauze.**

## Handwerkclub

De eerste keer handwerken in het nieuwejaar was alweer op 3 januari. Helaas was niet iedereen aanwezig. Twee dames hebben vorig jaar afscheid van ons genomen, vanwege omstandigheden. Het was weer gezellig met de acht personen die er deze eerste handwerkdag in het nieuwe jaar waren. Het was net alsof wij vorige week nog samen waren. Maar weet u dat wij meer doen dan alleen breien?



Een paar dames zijn met haken bezig, zoals bijvoorbeeld een stola, sjaals, spreien en tassen, waarvan ik er ook een heb gemaakt. Borduren kan ook;

dit alles is toch ook handwerken. Zelf ben ik bezig met quilten. Heeft u interesse? Kom dan eens langs bij ons in de Palmpit aan de Koekekslaan. In de maand februari zijn wij er weer op woensdag 14 en 28 februari van 14.00 uur tot 16.00 uur

Rita Beun-Kroonenburg,

☎ 035-6940538 of ☎ 06-46547533,

✉ [rita@beun.net](mailto: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](mailto: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](http://www.om-op-te-eten.nl)

## SeniorenCafé Bussum

Lieve leden,

Een aantal leden hebben wij natuurlijk al gesproken tijdens ons SeniorenCafé van januari, maar langs deze weg willen wij graag iedereen een gezond, voorspoedig en liefdevol 2024 wensen.



2024 is een schrikkeljaar. Natuurlijk weten wij dat 29 februari, de extra dag, eens in de vier jaar aan de kalender wordt toegevoegd om onze klok gelijk te laten lopen met de natuur. De baan die de aarde om de zon maakt duurt immers 365 dagen en 6 uur, een zogeheten tropisch jaar.

Als wij ons gewoon aan de kalender houden, dus ieder jaar 365 dagen, dan zouden de seizoenen na enige tijd gaan verschuiven ten opzichte van het kalenderjaar.

Eén van de eersten die een goede inschatting van de rondgang van de aarde om de zon kunnen maken, waren de Egyptenaren. Het Egyptische Nieuwjaar startte half juli. Dat heeft te maken met de stand van de ster Sirius en het buiten de oevers treden van de Nijl, dat symbool stond voor een nieuw begin.



de ca. 6000 km. lange Nijl

Door het vruchtbare slib konden nieuwe gewassen worden geplant. Al snel werd duidelijk dat het Egyptische jaar te kort is. Omdat de Egyptenaren kortere maanden hadden, moesten er toen in een schrikkeljaar vijf dagen aan het jaar worden toegevoegd. Deze werden gewoon aan het einde van het jaar toegevoegd. De Romeinen namen in eerste instantie de jaarindeling van de Egyptenaren over.

Maar hun maanden hebben 30 of 31 dagen, dus hoefde er maar één dag gecompenseerd te worden. Het jaar van de Romeinen loopt van maart tot en met februari, dus ze 'plakten' een dag aan februari. Voor hen de laatste dag van het jaar. Met de invoering van de Juliaanse kalender, naar de naamgever Julius Caesar, werd januari de startmaand van het jaar zoals wij dit nu kennen. Van de 16<sup>e</sup> tot de 20<sup>e</sup> eeuw werd de Gregoriaanse kalender ingevoerd. Deze wordt nu gehanteerd. De kalender kent kleine aanpassingen ten opzichte van de Juliaanse kalender. De schrikkeljaar van 29 februari blijft behouden. De naam van deze dag stamt af van het Middeleeuwse woord 'scriccken', wat 'lopen met grote passen' betekent.

Lopen met grote passen is niet nodig om naar ons SeniorenCafé te komen. Gewoon lopen; met de rollator, fiets, scootmobiel, auto of op een andere manier komen, mag ook. Als u er maar komt. U bent van harte welkom. Wij zijn iedere maandagmorgen vanaf 10.30 uur bij Lunchroom Beetje Bijzonder aan het Julianaplein 90.

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

Bron: [www.maxvandaag.nl](http://www.maxvandaag.nl)

## Liefde



Liefde kost niets om te krijgen, maar is onbetaalbaar als je het hebt.

*Kees van Kooten, Nederlands cabaretier en schrijver (1941)*

**GOOISE TAFEL  
EEMLANDSE TAFEL**  
maaltijdservice  
Elke dag vers, lekker, makkelijk en gezond

**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
- Maaltijdbezorging alle werkdagen
- Aan huis bezorgd door vaste bezorger

Bestel een proefpakket  
Koelvers vanaf € 7,50 per maaltijd  
Warm vanaf € 9,99 per maaltijd

[www.gooisetafel.nl](http://www.gooisetafel.nl) | [info@gooisetafel.nl](mailto:info@gooisetafel.nl) | Telefoon 035 20 31 277

## SeniorenCafé Huizen

Lieve leden,

Het nieuwe jaar is inmiddels al weer een maand oud. Maar toch wensen wij u natuurlijk een voor-spoedig 2024. En dat ziekte en gebreken ver weg mogen blijven.



En ook een winter als die van 1942. Op 27 januari 1942 daalde het kwik in Winterswijk tot - 27,4 graden. Kouder werd het in Nederland nooit. Het was de derde koude oorlogswinter op rij. Het was al lang koud die maand. In Winterswijk was het sinds 5 januari niet boven nul geweest. Enkele dagen daarvoor was er enkele tientallen centimeters sneeuw gevallen. In de nacht van 27 januari trok een hogedrukgebied vanuit het westen ons land binnen. De wind viel weg, een ijzig koude bovenlucht en een heldere sterrenhemel deden de temperatuur razendsnel dalen. Misschien werd het op sommige plaatsen wel kouder dan in Winterswijk en werd de min 30 wel gehaald, maar dit zullen wij natuurlijk nooit weten. Er werd volop kou geleden in Nederland. Er was brandstofgebrek, mensen kropen met jassen aan in bed. Baby's werden in bijna bevroren bedjes gelegd en liepen een longontsteking op. Men deed van alles om de kachel brandend te houden; soms stond de rook in de kamer. Dat was beter dan ventileren, want het raam open, betekende, dat de bittere kou binnenkwam. Ook februari was heel koud; pas halverwege maart werd het warmer en begon het ijs te smelten. Ook in de hongerwinter van 1945 was het erg koud. Evenals in de winters van 1947, 1956 en 1963.



Deze laatste staat mij nog wel voor de geest. Metershoge sneeuwbergen en de Elfstedentocht die door Reinier Paping werd gewonnen.

Ik herinner mij nog de TV beelden van deze barre tocht. In de jaren na 1970 waren er nog wel enkele strenge winters zoals die van 1996 en 1997, maar deze stonden toch niet in verhouding tot die van daarvoor. Het kouderecord deze eeuw staat op de ochtend van 4 februari 2012 toen het in Lelystad net geen 23 graden vroom. Van een strenge winter was echter geen sprake.

Wat het ook moge worden: in de Brasseriehoeve aan de Waterstraat in Huizen zal de temperatuur aangenaam zijn. Onze vaste locatie Het Wapen van Huizen is, zoals bekend, wegens verbouwing gesloten.

Maar ook in de Brasseriehoeve is de koffie, cappuccino, espresso of wat het ook mag zijn, smakelijk. Wij zijn er weer op dinsdag 13 en dinsdag 27 februari. Zoals gebruikelijk vanaf 10.30 uur.

Hartelijke groeten van uw gastvrouw en gastheer,  
Rita Kemink, ☎ 035-8889462  
Nico de Vries, ☎ 035-5265517

Bron: [www.weer.nl](http://www.weer.nl)

## Ongelijkheid



De ergste vorm van ongelijkheid is ongelijke dingen gelijk te maken.

*Aristoteles, Grieks filosoof (384-322 v. Chr.)*

Geen snelle  
hoortest,  
Maar eerst rustig  
luisteren naar u.

**Maak nu een afspraak  
en bel 035 695 06 12**

Lambertus Hortensiuslaan 12,  
1412 GW Naarden

[www.oorwerk.nl](http://www.oorwerk.nl)

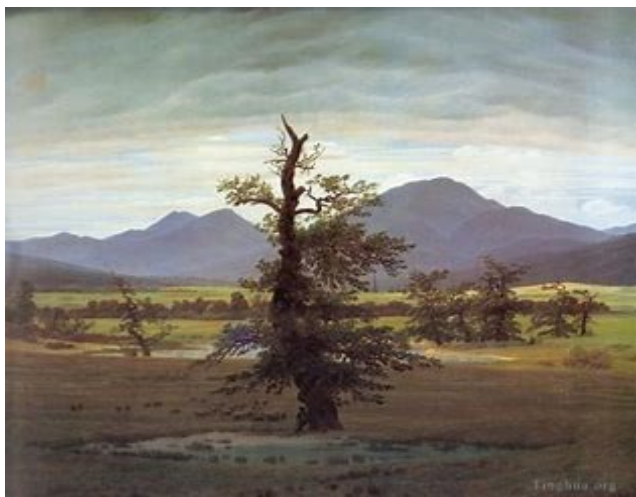
**oorwerk**  
Audiciens

## Kunstochtend op 15 februari

door Wim Dooge

Caspar David Friedrich, de bekendste Duitse schilder van de Romantiek

Caspar David Friedrich, geboren in Greifswald op 5 september 1774, zou uitgroeien tot de bekendste Duitse schilder van de Romantiek. Hij wist als geen ander de idealen van dit stijltijdperk tot uitdrukking te brengen in zijn schilderijen, met name in zijn realistische, emotionele landschappen.



Hij bereikte dat door weemoedige stemmingen op het doek weer te geven en vaak een grootse uitgestrektheid in zijn werk te creëren. Hij was onder andere bevriend met Johann Wolfgang von Goethe en de romantische dichter en schrijver Novalis. Friedrich woonde en werkte het belangrijkste deel van zijn leven in Dresden. Aan de hand van het bespreken van verschillende afbeeldingen van zijn werk zullen we proberen zijn romantische ziel op het spoor te komen.

*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.

*U kunt per pin betalen.*

**Wilt u bij binnenkomst koffie of thee dan kost dat € 0,50. Dit is gratis in de pauze.**

## Aardig zijn

Wees aardig tegen onaardige mensen, zij hebben dit het meeste nodig.

*Bron: de Gerarduskalender*

## IB aangifte 2023



Als u deze Nieuwsbrief ontvangt zijn we alweer een maand onderweg in 2024.

Een aantal van u heeft mogelijk al bericht ontvangen van de Belastingdienst dat u aangifte IB (inkomstenbelasting) moet doen over 2023. Maar ook als u geen brief heeft ontvangen en wel geld denkt terug te krijgen over 2023 is het verstandig om aangifte te doen.

Onze belastinginvullers zijn inmiddels bijgeschoold en weer op de hoogte van de veranderingen die van toepassing zijn voor uw aangifte. Als u hulp wilt bij uw aangifte zult u (i.v.m. met de AVG) zelf contact op moeten nemen met één van onze belastinginvullers.

De belastinginvullers van de ASGM werken met een machtiging. Als zij al eerder een machtiging voor u aangevraagd hebben is, deze mogelijk nog geldig. Zo niet, dan kan er een nieuwe aangevraagd worden.

Zij kunnen u ook helpen als er vragen zijn over de huur- en zorgtoeslag.

Neem gerust contact op met:

Dick de Graaf: ☎ 06-13601970,

✉ [degraaf45@ziggo.nl](mailto:degraaf45@ziggo.nl)

Jan van Kooten: ☎ 035-6943668,

✉ [g.j.van.kooten@planet.nl](mailto:g.j.van.kooten@planet.nl)

Lucie Wilmer: ☎ 035-5255652,

✉ [luciewilmer@gmail.com](mailto:luciewilmer@gmail.com)

Lucie Wilmer

## Uitspraken van Erasmus

Afscheid scheidt enkel de lichamen, niet de geesten.

De wil kijkt vele malen uit het venster voordat de daad de deur uit gaat.

*Erasmus, Nederlands filosoof (1469-1536)*

## Samen lunchen Bussum

Lieve leden,

Het nieuwe jaar is al bijna een maand oud als dit ASGM Nieuws bij u in de bus valt. Wij, Ditte en Lidemey, wensen iedereen alsnog een prachtig, maar bovenal gezond 2024. Natuurlijk hopen wij u te ontmoeten bij ons Samen lunchen in Bussum.

Bijvoorbeeld op zaterdag 17 februari aanstaande.

**Let op: de lunches beginnen in het vervolg om 11.30 uur.**

Carnaval is dan pas enkele dagen voorbij, dus een polonaise kan achterwege blijven. Dit gekerstendheidense feest vindt dit jaar plaats vanaf zondag 11 t/m 13 februari. Kerstene betekent het bekeren van niet christelijke volken tot het christendom. Veel heidense volken vierden namelijk voorjaarsfeesten om de wintergoden te verdrijven en de komst van de lente te verwelkomen. Het carnaval valt volgens de traditie op de zondag, maandag en dinsdag voor de vastentijd van 40 dagen. Die vastentijd wordt teruggerekend vanaf eerste Paasdag, de zondagen niet meegerekend. In Nederland wordt het van oorsprong alleen door de katholieken gevierd. Vooral in het zuiden en het oosten van het land. Ook



in België en het katholieke deel van het Rijnland wordt uitbundig carnaval gevierd.

In veel plaatsen in Nederland vindt op de zaterdag voor carnaval de traditionele optocht plaats. Aan de praalwagens wordt door allerlei vrijwilligers maandenlang gewerkt en deze zien er dan ook prachtig uit. Natuurlijk kent iedereen het Braziliaans carnaval. Zo kleurrijk en groots, dat er zelfs reizen naar Rio de Janeiro worden georganiseerd om dit spektakel bij te wonen.

De laatste dag van het carnaval, dinsdag, wordt ook wel 'vette' dinsdag genoemd. Dit omdat je nog veel en vet mocht eten voordat de vastenperiode begon.

Op Aswoensdag wordt het carnaval afgesloten. In het verleden ging op die dag iedereen naar de

kerk om een askruisje bij de priester te halen. De as die hiervoor gebruikt werd was afkomstig



*Het uitzoeken van de buxustakken op Palmzondag*

van de verbrande buxustakken die het jaar ervoor op Palmzondag waren uitgedeeld aan de kerkgangers.

De meest waarschijnlijke verklaring voor het woord carnaval is het woord 'carnevale', dat in het Latijn 'vaarwel vlees' betekent. In de vastentijd at men namelijk geen vlees.

Al is het vastentijd als wij weer samen lunchen, vlees mag u van ons natuurlijk wel eten. Maar er is ook genoeg andere keuze als u komt lunchen. Ons samen lunchen vindt, zoals al eerder gezegd, plaats op zaterdag 17 februari. Zoals altijd lunchen wij bij Lunchroom Beetje Bijzonder aan het Julianaplein 90.

**De lunch vangt vanaf februari aan om 11.30 uur.** Als u ook wilt komen en waarom zou u niet, dan kunt u zich tot donderdag 15 februari aanmelden bij:

Lidemey Visser, ☎ 035-8889959 of

Ditte van Doorn, ☎ 06-55918411

Lidemey heeft een antwoordapparaat.

Bij Ditte kunt u 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.

# BEETJE BIJZONDER

## KOFFIE • LUNCH • HIGH TEA

JULIANAPLEIN 90 - BUSSUM

T: 06 25 116 266

INFO@BEETJEBIJZONDER.NL

## Filosofieochtend op 22 februari door Wim Dooge

Over de Vroege Romantiek II

Wij vervolgen onze kennismaking met de schrijvers, dichters en denkers van de Vroege Romantiek: de gebroeders Schlegel, Novalis en Schelling. En wij volgen daarbij ook de twee vrouwen die zo'n grote rol hebben gespeeld bij de ontwikkeling van deze nieuwe stijlperiode: Dorothea Veit en Caroline Schlegel.



*Caroline Schlegel*

Dit bonte gezelschap probeerde op een radicaal nieuwe manier na te denken over het individu. Met hun filosoferen over het scheppend vermogen van het zelf, de eenheid van de natuur en de ware aard van de vrijheid, ontketenden ze in het Duitse stadje Jena, aan het einde van de 18<sup>e</sup> eeuw, de stroming van de Vroege Romantiek. En bewerkstelligden daarmee een revolutie van de geest die tot op de dag van vandaag doorwerkt.

*Voor de Filosofieochtend geldt:*

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

**Tijd:** van 10.30 uur tot ca. 12.30 uur.

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

*U kunt per pin betalen.*

**Wilt u bij binnenkomst koffie of thee dan kost dat € 0,50. Dit is gratis in de pauze.**

## De bloem en de bij

De bloem droomt niet van de komst van de bij.  
Hij bloeit en dan komt de bij vanzelf.

## Advent/Kerstviering 12 december



Onlangs vond weer de Advent/Kerstviering plaats. Zoals gebruikelijk in de vertrouwde Wilhelminakerk in Bussum. En uiteraard samen met de Protestant Christelijke Ouderen Bond (PCOB) afdeling Bussum, Naarden en Hilversumse Meent. Het was om meerdere redenen een bijzondere middag. Natuurlijk in de eerste plaats, omdat zo'n 90 leden van beide verenigingen aanwezig waren en gezamenlijk van de door Lidl Huizen gesponsorde lunch genoten. Maar ook, omdat het de laatste keer was dat wij deze Advent als verenigingen samen vierden. De lokale PCOB afdeling hield eind 2023, wegens het ontbreken van bestuursopvolging, op te bestaan. De voorzitter van de PCOB, Piet Kuijper besteedde hier in zijn slotwoord aandacht aan.

Het was net als vorig jaar een zeer prettige en warme bijeenkomst. Niet in de laatste plaats doordat de Wilhelminakerk door Elly en Piet Vos en hun medewerk(st)ers uiterst sfeervol was 'aangekleed'. Tijdens de bijeenkomst werden gezamenlijk enkele kerstliederen gezongen en werd er genoten van het orgelspel van Gert-Jan Mostert en de prachtige stem van Karin Kuijper-Bouwmeester, die enkele liederen ten gehore bracht.

Het kerstverhaal uit Lucas werd gelezen en dominee Saskia van Meggelen sprak een, zeker voor deze tijd, aansprekende overweging uit. Het kerstbrood van de Lidl vond vervolgens gretig aftrek, evenals de rest van de lunch.

Na afloop werd onder het genot van een hapje en een drankje nog nagepraat.

Wij kijken terug op een waardevolle en warme viering. Onze dank gaat uit naar eenieder die dit mogelijk heeft gemaakt. Zoals de vrijwilligers, die de zaal hebben ingericht, de lunch hebben voorbereid en na afloop van de viering alles in de zaal weer klaar moesten zetten voor de volgende activiteit.

Bestuur ASGM



## Busdagtocht 15 december naar de Orchideeënhoeve



Na de vaartocht over de Nederrijn in juni, was dit de tweede dagtocht die wij organiseerden. En gelukkig kon ook deze doorgang vinden. Geen al te vroeg vertrek, want de afstand, naar in eerste in-

stantie Lelystad en vervolgens Luttelgeest, was te overzien. Na de laatste stop in Bussum gingen we richting de koffie met gebak in het zeer fraai gelegen Restaurant HarTeluk aan de rand van het Natuurgebied Lelystad. Onze bekwame en behulpzame chauffeur gaf onderweg uitleg over alles wat wij zagen en misschien ook gemist hadden. Heerlijk zo iemand die niet alleen oog voor de weg heeft, maar ook voor de omgeving. De parkeerplaats van de Orchideeënhoeve stond behoorlijk vol, maar binnen viel de drukte alleszins mee. Iedereen had zich verspreid over de toch wel enorme 'hoeve'.

Na de uitgeserveerde lunch trok ieder op eigen gelegenheid de belevingswereld van de Orchideeënhoeve in. Een jas was in deze subtropische omgeving overbodige luxe. In een omgeving waarin toekans en aapjes rondbanjeren is het heerlijk toeven. Er werd genoten van de 'tuin' met watertjes en de bonzaiboompjes die langs de paden waren tentoongesteld.

En telkens toch de verrassingen die je tegenkomt; de prachtige vogels en de altijd honger hebbende vissen, zoals de enorme steur.



En plots sta je dan in de buitenlucht bij een vijver met flamingo's, de ooievaar en de ibis. Vervolgens heb je alle gelegenheid om de alpaca's (dames: de beste wol ooit) te begroeten.



Er was ook nog live muziek, waarop natuurlijk door een aantal enthousiaste damesleden met overgave werd gedanst, zelfs met rollator! En gelukkig was er dan, tot geruststelling van velen, helemaal aan het einde van het traject nog een markt met kraampjes waar

je van alles voor de Kerst kon kopen. Menig tasje werd daar gevuld.

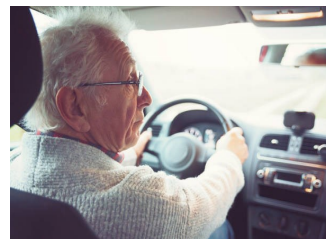
Aan het eind van de middag gingen wij, goedgehumtst, weer huiswaarts. Voor sommigen naar de al vooraf bereide erwtensoep. Heerlijk, het is er het jaargetijde voor.

Wij kijken, met onze busgasten, terug op een geslaagde dagtocht.

En natuurlijk graag tot een volgende keer.

Rita en Nico

## Rijbewijskeuring



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, Koningin Wilhelminalaan 7, Naarden.

### **Dr. Crijns**, ☎ 06-23055689,

1e maandag van de maand, Wilhelminaplantsoen 18, Bussum (bibliotheek 1e verdieping).

## Vergeven

De zwakke kan nooit vergeven, vergeving is het kenmerk van de sterke.

*Mahatma Gandhi, Indiaas politicus (1869-1948)*

## Laat uw medicatie eens checken

Hoe ouder we worden, hoe meer verschillende medicatie wij slikken. Maar is dat wel verstandig? Slikt u bepaalde medicijnen niet te lang door? Kan de dosering misschien omlaag?

Vraag uw huisarts of apotheker eens om een medicijn-beoordeling.

Corné Ligthart, directeur bij Zorgapothek, zegt dat apothekers richtlijnen hebben om een aantal van dit soort reviews per jaar te doen. Samen met de huisarts bekijkt de apotheker dan of de samenstelling van de medicatie anders of minder kan. "Ik zou mensen oproepen om zelf de regie te pakken, want apothekers en huisartsen hebben het te druk en zijn vaak ook onderbemand, Maar het hoort bij hun dienstverlening, dus kunt u ernaar vragen. "



### Te lang gebruikt

Polyfarmacie heet dit soort meervoudig gebruik van geneesmiddelen. "Gaat u naar een specialist dan kan het zomaar dat u met een paar nieuwe medicijnen het ziekenhuis uitloopt.", zegt Ligthart. "Die komen weer bij uw andere medicijnen." Wekelijks belanden zo'n 600 mensen in het ziekenhuis door verwijtbare medicatiefouten. Dat komt lang niet allemaal door een disbalans in de medicijnen, maar een feit is wel dat medicatie te lang wordt gebruikt, vooral in de hoek van de antidepressiva, slaap- en angstmedicatie.

### Hoort erbij

Het is dus goed om kritisch te zijn op uw medicijngebruik. "Er is geen medicijn zonder bijwerkingen", benadrukt Ligthart. "Spierpijn, stramheid, buikpijn en een gebrek aan energie zijn veel voorkomende bijwerkingen." Een cholesterolverlager kan bijvoorbeeld zoveel spierpijn geven dat het de kwaliteit van leven kan beïnvloeden. Maar hoe fijn is het als een dosering omlaag kan of een medicijn vanwege de mix met andere medicijnen helemaal uit uw pakket kan?

## Gezond leven

Heeft Corné Ligthart nog andere tips?

"Natuurlijk, alles begint met gezond leven. Goede voeding en beweging zijn essentieel. Door uw voeding aan te passen kunt u bijvoorbeeld in geval van beginnende diabetes medicatie voorkomen. En wat te denken van overgewicht? Daardoor bent u vatbaarder voor hart- en vaatziekten, verhoogde bloeddruk of bijvoorbeeld gewrichtsklachten. Een goede leefstijl kan het gebruik van medicatie beïnvloeden."

*Bron: Rond uw zorg en welzijn; ABN AMRO Zilverchild*

## TV-Hits van toen

Pipo de Clown



De kinderserie Pipo de Clown was te zien van 1958 tot 1980. Cor Witsche speelde Pipo, een clown die was weggelopen uit het circus van Dikke Deur. Dikke Deur betaalde zijn personeel niet uit, omdat hij al zijn geld spendeerde aan taartjes. Pipo woont in een woonwagen, samen met zijn vrouw Mammaloe en zijn dochter Petra. Deze laatste moest overigens later het veld ruimen op last van de Arbeidsinspectie. De woonwagen werd getrokken door de ezel Ononono. Pipo trekt de wereld rond en beleeft allerlei avonturen. De grootste vriend van Pipo was de indiaan Kluk-Kluk, gespeeld door Herbert Joeks. Kluk-Kluk had een weinig succesvolle boogschietact in de serie.

Een bekende kreet van Pipo was:

"Sapperdeflap." De uitzendingen werden besloten met: "Dag vogels, dag bloemen, dag lieve kinderen."

Dikke Deurs kreet luidde: "Pipo, koeien."

In totaal werden 577 afleveringen van deze serie gemaakt.



## Algemene Seniorenvereniging Gooise Meren

### 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.....

Mijn IBAN-nummer:.....

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<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> persoon op hetzelfde adres betaalt dan € 10,00.

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<sup>e</sup> 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](http://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](mailto:secretariaat@seniorenvereniginggooisemeren.nl)***



Voor een aandachtsvol  
ingekleurd afscheid

Ook als je elders  
bent verzekerd

06 44 77 60 36 (24/7)  
mandalauitvaartbegeleiding.nl

Daphne de Bakker



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

ONLINE GEDRUKT BIJ  
**SAXOPRINT**



**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](mailto:Info@humaanbewind.nl) [www.humaanbewind.nl](http://www.humaanbewind.nl)



**Uw Computerstudent**  
Al 10 jaar de best beoordeelde computerhulp!

085- 888 22 55  
[info@uwcomputerstudent.nl](mailto:info@uwcomputerstudent.nl)  
[www.uwcomputerstudent.nl](http://www.uwcomputerstudent.nl)

## Colofon

ASGM Nieuws verschijnt maandelijks, uitgezonderd januari en augustus.

## Bestuur

Voorzitter: Nico de Vries, ☎ 035-5265517  
✉ voorzitter@seniorenvereniginggooisemer.nl  
Penningmeester: Annelies Heijnen, ☎ 035-6950722  
✉ penningmeester@seniorenvereniginggooisemer.nl  
1<sup>e</sup> Secretaris: Rita Kemink, ☎ 035-8889462  
✉ secretariaat@seniorenvereniginggooisemer.nl  
2<sup>e</sup> Secretaris: vacant  
Algemeen bestuurslid: Nel Hoekstra, ☎ 035-6910276  
✉ alg.bestuurslid@seniorenvereniginggooisemer.nl

## AVG-coördinator

Nico de Vries, ☎ 035-5265517  
✉ avg@seniorenvereniginggooisemer.nl

## Redactie ASGM Nieuws

✉ redactie@seniorenvereniginggooisemer.nl

## Distributiebegeleider

Uitgifte ASGM Nieuws, Rieky de Graaf  
☎ 035-6937839, ✉ riekyydegraaf@hotmail.com

## Ledenadministratie

Rita Kemink  
✉ secretariaat@seniorenvereniginggooisemer.nl

## Correspondentieadres

De Regentesse 110, 1273 JZ Huizen  
✉ secretariaat@seniorenvereniginggooisemer.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.seniorenvereniginggooisemer.nl](http://www.seniorenvereniginggooisemer.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:  
Rita Kemink, ☎ 035-8889462  
Nico de Vries, ☎ 035-5265517

### Betaling

Uw betaling moet op de vermelde datum staan bijgeschreven op rekening NL07RABO0314029087, 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. 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.