

ASGM NIEUWS

Algemene Seniorenvereniging Gooise Meren

In dit nummer o.a.

Van de voorzitter	2
Agenda	
SeniorenCafé Huizen	3
Samen lunchen Bussum	4
SeniorenCafé Bussum	5
Samen lunchen Huizen	6
Handwerken	7
Concept-notulen ALV	8/9
VriendenLoterij	9
7 Weetjes over Aardbeien	10
Aanmeldingsformulier	11
Colofon	12

jaargang 9 nummer 6
juli/augustus 2025



De secretaris schrijft

Lieve leden,

Wat gaat de tijd toch snel, we hebben de langste dag al weer gehad.

Nog even dan starten onze lezingen weer.

Maar eerst nog gezellig naar Zeeland (14 augustus) met een bus vol enthousiaste leden.

U kunt in de concept-notulen lezen dat Nico helaas de vergadering niet meer heeft kunnen voorzitten. Zijn vrouw heeft toen vertelt hoe het met hem gaat. Hij heeft inmiddels een deel van zijn werkzaamheden aan mij overgedragen. Hij blijft ons als bestuur steunen daar waar het nodig is.

Daarom zult u begrijpen dat wij op korte termijn op zoek naar een voorzitter en redacteur(en). Misschien iets voor u of heeft u een broer/zus, kennis die dit wel op zich wil nemen. Vele handen maken licht werk. Eventuele kandidaten kunnen met mij contact opnemen.

Ik wens u allen een fijne en mooie zomer.

Hartelijke groet,
Rita Kemink

HelloFresh

65plus-Meevaller: kortingscode bij HelloFresh
Wilt u snel, gezond en vooral lekker koken met eenvoudige recepten? De naam HelloFresh heeft u vast wel eens gehoord! Deze maaltijd-dienst bezorgt u alle ingrediënten zodat u zelf een gezonde en lekkere maaltijd kunt koken. Voorbeeld berekening: • Indien twee personen 3 maaltijden per week bestellen, bedragen de kosten voor de eerste doos € 20,49. De prijs per maaltijd bedraagt daarmee € 3,41. • Indien één persoon 5 maaltijden per week bestelt, bedragen de kosten voor eerste doos € 29,99. De prijs per maaltijd bedraagt daarmee € 6,00. De kortingscode: BR-HQ3Q5 wordt automatisch toegepast wanneer u doorklikt naar HelloFresh. U kunt opzeggen wanneer u dat wenst.

De meeste korting krijgt u bij de eerste box, zodat u deze goedkoop kunt uitproberen. (De korting geldt voor nieuwe klanten en klanten die langer dan een jaar geleden klant waren bij HelloFresh.)

Agenda

Juli

Di	1 juli	SeniorenCafé Huizen
Wo	2 juli	Handwerkclub
Za	5 juli	Samen lunchen Bussum
Ma	7 juli	SeniorenCafé Bussum
Ma	14 juli	SeniorenCafé Bussum
Di	15 juli	SeniorenCafé Huizen
Wo	16 juli	Handwerkclub
Ma	21 juli	SeniorenCafé Bussum
Di	22 juli	Samen lunchen Huizen
Ma	28 juli	SeniorenCafé Bussum
Di	29 juli	SeniorenCafé Huizen
Wo	30 juli	Handwerkclub

Augustus

Za	2 aug.	Samen lunchen Bussum
Ma	4 aug.	SeniorenCafé Bussum
Ma	11 aug.	SeniorenCafé Bussum
Di	12 aug.	SeniorenCafé Huizen
Wo	13 aug.	Handwerkclub
Do	14 aug.	Busdagtocht Zeehondensafari
Ma	18 aug.	SeniorenCafé Bussum
Ma	25 aug.	SeniorenCafé Bussum
Di	26 aug.	SeniorenCafé Huizen
Wo	27 aug.	Handwerkclub

Plekje vrij in de agenda

13 t/m 17 oktober Busvakantie Zuidlaren



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 Huizen

Lieve leden,
In de zomer-
maanden zijn
verse groenten
volop beschik-
baar. Maar dan
is de vraag ver-
volgens:

Is groente uit pot
of blik minder
gezond dan ver-
se groente?

Verse groente
komt recent van het land en bevat veel voe-
dingswaarde. Lang houdbare groenten liggen
altijd te verwelken in een blik of een pot. Die zal
dus wel minder vitamines bevatten, is het idee.



Qua presentatie hebben verse groenten een
streepje voor. Zo ogen verse sperziebonen een
stuk florisanter dan hun slappe broertjes uit blik
of pot. Toch is er weinig mis met de voedings-
waarde van die sip ogende variant: In bereiding
zitten er net zoveel vitamines in als in verse
groenten. Maakt het inblikken dan niets uit?
Blik- en potgroenten zijn gekookt ter conserve-
ring. Door dat koken gaat zo'n twintig tot vijftig
procent van de vitamines verloren. Dat klinkt als
een goede reden om voor vers te kiezen. Maar
verse bonen of spruiten eet je ook niet rauw. Zo-
dra je die kookt, verliezen ze net zo goed vitami-
nes.

Bovendien heeft 'verse' groenten vaak al een tijd
gelegen, met alle gevolgen van dien. Want zo-
dra de groente geoogst is, gaat er voedings-
waarde verloren. Na een week kan zelfs de helft
van de vitamines al verdwenen zijn.



Niet-verse groente
wordt sneller ver-
werkt, dus lijkt om die
reden zelfs gezonder.
Toch is er een be-
langrijke reden om
voor vers te kiezen.
Want ook al lijkt er
niks mis met groenten
of pot uit blik, er wordt

wel vaak iets aan toegevoegd.

Zo bevatten veel potgroenten zout voor extra
smaak en krijgen groenten zoals rode kool en
bieten vaak nog extra suiker. Daarom raadt het

Voedingscentrum verse en bevroren groenten
zonder voorbehoud aan, maar groenten uit blik
of pot niet. Door zelf de ingrediëntenlijst op het
etiket te bestuderen, is een gezonde keuze ma-
ken overigens zeker mogelijk. Want zolang er
geen extra zout of suiker is toegevoegd, zijn niet-
verse groenten minstens zo gezond als de ver-
se variant.

Met houdbare groenten is niks mis, maar helaas
zitten er vaak ongewenste extra's in je pot of
blik.

Er zit niets ongewensts in het kopje koffie dat wij
altijd krijgen voorgeschoteld in de Brassers-
hoeve. Komt u die koffie ook eens proeven; u
krijgt er gratis een dosis gezelligheid bij.
Wij houden ons SeniorenCafé weer op de dins-
dagen 1, 15 en 29 juli. En op 12 en 26 augustus.
Dit zijn natuurlijk ook dinsdagen. Wij zijn er altijd
vanaf 10.30 uur.

Hartelijke groeten,
Rita Kemink, ☎ 035-8889462

Bron: Quest

**Als er een citroen op de weg ligt maak je er limo-
nade van.**

Wanneer je iets vervelends overkomt moet je
dat positief ombuigen.

Bron: versinspiratie.nl



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

Koelvers
vanaf € 8,99
per maaltijd

500 g
per maaltijd
waarvan minimaal
200 g groenten

Warm
vanaf € 11,50
per maaltijd

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

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

Samen lunchen Bussum

Lieve leden,

Misschien valt ook bij u iedere morgen de Gooi- en Eemlander in de bus.



Daarom is het leuk om eens wat over dit nieuwsblad te vertellen. Dat het blad verschijnt in het Gooi, Soest en Baarn (Eemland) is algemeen bekend.

De Gooi- en Eemlander ontstond uit het Gooisch Nieuwsblad, opgericht in 1871 door Johannes Gerardts en gedrukt op een zolder in Hilversum op een kleine handpers. Al gauw werd het blad in Bussum, Naarden, Laren, Blaricum, Baarn, Soest en Eemnes verspreid en koos Gerardts de naam De Gooi- en Eemlander.

Voorzover u het nog niet wist, weet u nu waar de naam van de Johannes Gerardtsweg in Hilversum vandaan komt. In 1900 riep Gerardts na een grote brand de hulp in van een tweetal drukkers, de gebroeders Klene. Deze namen de krant wat later over en deze familie bleef eigenaar tot 1996. Verscheen de krant in 1901 nog 2 keer per week, in 1923 werd het een dagblad. In 1920 verschenen er al 8.500 exemplaren.

In 1940 kende De Gooi- en Eemlander al bijna 19.000 abonnees. De krant ging toen echter meewerken aan de eisen die de Duitse bezetter stelde en moest dat bekopen met een verschijningsverbod in 1945. Deze periode wordt door de krant zelf meestal verzwegen. Dit kwam de krant weer te boven en de oplage groeide mee met de sterke groei van Hilversum en Bussum in de jaren 50 en 60. In de jaren 70 kreeg de krant een centrumlinkse signatuur, ingegeven door de opkomst van de PvdA in Hilversum, dat voor de oorlog een liberale en katholieke gemeente was.

De groei van de krant zette nog verder door en bereikte in 1980 een oplage van 60.000 exemplaren.



Sinds 1996 is De Gooi- en Eemlander een onderdeel van De Telegraaf en vormt samen met het Haarlems Dagblad, het Leids Dagblad en het Noordhollands

Dagblad de Hollandse Dagblad Combinatie. Momenteel heeft het dagblad nog zo'n 17.000 abonnees.

Nieuwtjes krijgt u ook te horen tijdens ons Samen lunchen. Dat doen wij weer op zaterdag 5 juli en 2 augustus.

Zoals altijd in Lunchroom Beetje Bijzonder aan het Julianaplein 90.

De aanvang is 12.30 uur.

U kunt zich voor deze lunch opgeven tot donderdag 3 juli en 31 juli.

Dit kan bij:

Lidemey Visser, ☎ 035-8889959 of

Ditte van Doorn, ☎ 06-55918411

Lidemey heeft een antwoordapparaat.

Bij Ditte kunt u uiteraard inspreken op de voice-mail. 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

SeniorenCafé Bussum

Lieve leden,



Natuurlijk heeft u wel eens gehoord van de kruitfabriek in Muiden. Deze bestaat al geruime tijd niet meer, maar het leek ons leuk u hierover eens iets meer te vertellen. Muiden Chemie International zoals de fabriek officieel heette was voornamelijk bekend vanwege de regelmatige ontploffingen. Hier deed zich ook de grootste ontploffing buiten oorlogstijd voor.

Daarnaast is Muiden Chemie bekend geworden doordat de fabriek, onder leiding van directeur Wouter de Vries, vader van Peter R. de Vries, onderdeel was van het kruitkartel. In de jaren tachtig, via valse bestemmingen, kruit leverde aan zowel Irak als Iran, die met elkaar in oorlog waren.

Wij gaan een stuk terug in de historie. Rond 1600 werd kruit gefabriceerd in zogenaamde kruitmolens. Er ging bij deze productie nog wel eens iets mis, waardoor de molen explodeerde. Dit was ook de reden dat de Gemeente Amsterdam besloot de productie te verplaatsen naar een molen in Muiden, genaamd de Krijgsman. Begin 1800 had Nederland nog twaalf kruitmolens. Na de ontploffing van de kruitmolen in Rotterdam werd in 1848 besloten de productie van kruit te concentreren in Muiden. In 1883 werd de fabriek volledig herbouwd met een stoommachine van 38 paardenkrachten als krachtbron. Begin 1883 vielen bij een ontploffing dertien doden en in 1886 nog eens twee toen een stoommachine explodeerde.

Nederland bleef neutraal tijdens de Eerste Wereldoorlog en de kruitfabriek maakte enorme winsten. Ook in 1924 en 1925 vonden verschillende ontploffingen plaats. Van de wereldwijde crisis in de dertiger jaren had de kruitfabriek geen last,

want de vraag naar kruit was wegens de komende oorlogshandelingen enorm gestegen.

En de Tweede Wereldoorlog legde de fabriek ook geen windeieren, want daarna moest natuurlijk het wapenarsenaal weer op voorraad worden gebracht. Maar de ontploffingen bleven voortduren, als waren de oorzaken divers. Soms met en soms zonder slachtoffers. Zo explodeerde in juni 1963 'de Eendenkooi' waar 30.000 kilo explosieven waren opgeslagen. De wind stond gunstig en het was een afgelegen plek dus er vielen geen slachtoffers en de

schade viel mee. In 1966 ontplofte de trotylfabriek (een andere explosieve stof te weten TNT), waarbij veel lichtgewonden vielen. De materiële schade in Muiden was echter enorm. In de wijk Zuidwest, in de volksmond 'de Klapwijk' genaamd, waren alle ruiten gesprongen en vele daken doorgezakt. Er ontstond vervolgens veel verzet tegen de kruitfabriek.

Na nog enkele explosies in 1972 en 1983, waarbij steeds enkele doden vielen, besloot de Gemeente Muiden niet meer tot herbouw over te gaan en werd de opslag van munitie en een deel van de activiteiten verplaatst naar de Lauwersmeerpolder. Eind 2004 heeft men alle activiteiten gestaakt. De kruitfabriek in Muiden kent dus een zeer bewogen geschiedenis. Heeft u ook wel eens zo'n explosie gehoord? Ik wel; volgens mij wij het de ontploffing van 'de Eendenkooi' in 1963. Deze explosie was in Waterland, iets boven Amsterdam, te horen. En de reactie van mijn tante, bij wie ik toen verbleef, was onmiddellijk: "Dat is de kruitfabriek in Muiden."



Misschien zijn er wel leden uit Muiden tijdens ons SeniorenCafé. Leuk om dan te vernemen wat zij nog weten van deze bewogen periode. Wij zijn iedere maandagmorgen vanaf 10.30 uur te vinden bij Lunchroom Beetje Bijzonder aan het Julianaplein 90. Natuurlijk gaan wij ervan uit dat wij deze maanden op het terras zitten. En bij heel mooi weer, lekker onder de parasol. Schuift u ook aan?

Hartelijke groeten van uw gastvrouw:
Fenny Volmers, ☎ 06-53612729

Samen lunchen Huizen

Lieve leden,

Wij kennen allemaal het lied over het reisje langs de Rijn, voor ons een grote rivier.



Maar internationaal gezien is de Rijn een lachertje. Op de kaart van Europa lijkt het heel wat. Een stroomgebied van 185.000 vierkante kilometer, bijna viereneenhalf keer zo groot als Nederland. Vanuit Zwitserland bereikt de Rijn na zo'n 1230 kilometer de Noordzee. Er zijn een aantal zijrivieren die hun water in de Rijn lozen, zoals de Main, de Moezel en de Ruhr.

Maar zelfs met die hulp stelt de Rijn als rivier weinig voor.

Neem de Amazonerivier.

In amper vijf dagen stroomt daar evenveel water door als in een heel jaar door de Rijn. Goed, de Amazone is natuurlijk ook wel een gigant, maar qua waterverplaatsing zit de Rijn niet eens in de wereldwijde top 100. Niet alleen bekende reuzen als de Ganges in India en de Yangtze in China verslaan hem. Ook de Ob in Rusland en de Fly in Nieuw-Guinea en de Essequibo in Guyana laten de Rijn ruim achter zich. Had u ooit van deze laatste rivieren gehoord? En de lengte, stelt die wat voor? Ook op dat vlak is de Rijn geen wereldklasse. 's Werelds grootste rivieren zijn ruim vijf keer zo lang.

Er valt niet aan te ontkomen dat heel Europa weinig voorstelt op wereldschaal. Europa beslaat slechts zeven procent van het totale landoppervlak. Is er dan niets waar wij ten aanzien van de Rijn mee kunnen pronken? Nu ja, de Rijn is wel een heel praktisch stroompje. Na de Alpen is het verval allesbehalve indrukwekkend, waardoor een Rijn cruise zonder veel moeite naar Basel vaart. Ook heeft de Rijn een redelijk constante waterstand. Verreweg het meeste water dat er door heen stroomt is uit de lucht komen vallen.

En in de zomermaanden komt daar nog aardig



wat Zwitsers smeltwater bij, dat dan precies op tijd komt om de dip in het regenseizoen op te vangen. De rivier is dus het gehele jaar goed bevaarbaar.

Zo komt het met het reisje langs de Rijn toch allemaal weer goed.

De Rijn is qua handel de belangrijkste rivier van Europa. Scoren wij daarmee? Niet bepaald, want de Yangtze in China vervoert zo'n vijftien keer meer vracht.

Of u groot bent of klein maakt ons niet zoveel uit. U bent altijd welkom bij ons Samen lunchen. Op dinsdag 22 juli verwachten wij heerlijk buiten te lunchen. U vindt ons om 12.30 uur bij Restaurant Hof van Huizen aan de Naarderstraat 2. U kunt zich voor deze lunch aanmelden tot zaterdag 19 juli aanmelden bij:

Rita Kemink, ☎ 035-8889462



Oorwerk
Audiciens



**GEEN HOORTOESTEL
VOOR IEDEEN,
MAAR MAATWERK MET
KEUS UIT DE TOPMERKEN.**

MAAK NU EEN AFSpraak VOOR EEN GRATIS HOORTEST
Lambertus Hortensiuslaan 12, Naarden
035 695 06 12 | naarden@oorwerk.nl

Geluid van een **Nieuw Begin** www.oorwerk.nl

Beste lieve leden,

Op 14 maart jl. heeft onze voorzitter een aantal leden op de hoogte gesteld van het droevige bericht dat hij, Nico de Vries ongeneeslijk ziek is. Ook heeft hij zijn laatste artikel als voorzitter geschreven in ons ASGM-NIEUWS. Hij heeft toen nog gedacht dat hij de laatste ALV zelf wilde voorzitten, wat helaas niet gelukt is. Het trieste van het geheel is dat het te droevig is voor woorden dat slechts 17 leden wel de moeite hebben genomen om onze ALV bij te wonen, schandalige opkomst dus.

Wat ik ook nogmaals aan onze leden wil zeggen, er zijn toch wel 2 leden die het leuk vinden om als redacteur ons prachtige ASGM-NIEUWS in elkaar te zetten? Kom op mensen, er zijn toch wel mensen die een paar uur beschikbaar hebben.

Natuurlijk is het bestuur ook op zoek naar een voorzitter.

Als u dit leest zit u in de tuin, op uw balkon of bent u op vakantie, uiteraard zijn er ook mensen die nog zelf hun beslommingen in huis tuin of keuken moeten verrichten.

Toch wens ik iedereen hele mooie dagen en weken in deze zomer toe en hoop jullie allen weer terug te zien.

Hartelijke groeten en blijf gezond zeg ik, terwijl ik denk aan Nico.....

Chris Beun

✉ chris@beun.net



Handwerkclub

Beste handwerksters,

Ik was er vroeger van overtuigd dat ik niet kon haken en dat het te moeilijk voor me was om te leren. Alle gehaakte creaties zien er altijd ontzettend geraffineerd uit en als je nog nooit hebt gehaakt, heb je geen enkel idee hoe zo'n creatie in elkaar zit.

Naast de steken, losse, vaste, stokje, zijn er ook nog afkortingen voor de zogenoemde handelingen (l, v, st).

Zo kan het voorkomen dat je het aantal steken moet verminderen of vermeerderen, of dat je de draad moet afhechten.

Dan nog welke haaknaald ga ik gebruiken, welke maat heb ik nodig?

De dikte van het garen of de wol/katoen die je gebruikt is natuurlijk een van de belangrijkste factoren.

Als je een bolletje wol koopt, staat op de papieren wikkel die om het garen heen zit, vaak een

indicatie van de maat van de haaknaald

Na dit alles heb ik een patroon opgezocht en ben aan het haken geslagen met als resultaat een Flappie. Deze hond is om een vliegenverjager gehaakt.



Maar u kunt natuurlijk ook breien, Mandala kleuren, borduren of gezellig een babbeltje doen.

Dit kan tussen 14.00 uur en 16.00 uur op de woensdagen 2, 16, 30 juli en 13 en 27 augustus. Ons adres is: Ontmoetingscentrum De Palmpit, Koekoeklaan 3 Bussum.

Mocht u eens willen komen kijken neem dan even van te voren contact op met Rita Beun

☎ 06-46547533

✉ rita@beun.net



**Notulen Algemene Ledenvergadering
ASGM van 15 mei 2025
Het Ravelijn, Graaf Lodewijklaan 156,
Naarden**

1. Opening

Rita opent de vergadering en heet iedereen welkom.

Zij vraagt om bij op- en aanmerkingen eerst de naam te noemen, Dit is makkelijker voor het maken van het verslag.

2. Mededelingen

Daar Nico niet aanwezig is zal Rita de vergadering voorzitten.

Aanwezig: Rita Kemink - secretaris/verslag
Nel Hoekstra—algemeen bestuurslid

Afwezig: Annelies Heijnen—penningmeester
Nico de Vries - voorzitter

Rita legt uit waarom er maar 2 bestuursleden aanwezig zijn. Annelies geniet van een heerlijke vakantie. En de vrouw van Nico, Henny legt uit hoe het nu met hem gaat en dat hij ons een goede vergadering wenst en alle vertrouwen heeft in Nel en Rita.

Er zijn 19 aanwezigen, 4 stemmachtingen afgegeven en 7 personen hebben zich afgemeld.

3. Goedkeuring Notulen ALV d.d.14 november 2024

Jos Baaij heeft enkele vragen, op- en aanmerkingen.

Hij merkt op dat er 22 aanwezigen waren van de 243 leden. Mocht de vergadering dan wel doorgaan?

Rita antwoordt hierop dat in de statuten geen percentage vaststaat van het aantal aanwezige leden. Waarschijnlijk zou er dan nooit een ALV gehouden worden.

Alleen bij een eventuele stemming dient er wel 2/3 van de aanwezigen voor of tegen te zijn.

Vervolgens vraagt hij wat de zin “de leden hebben het voor het zeggen, niet het bestuur” betekent. Rita legt uit dat wij als bestuur hebben besloten om maar één ALV per jaar te houden, dit hebben wij toen voorgelegd aan de leden, die zijn toen hiermee akkoord gegaan. In een vereniging zijn het de leden die besluiten nemen.

Jos Baaij vraagt zich af wat de opzet van een ALV is. Rita legt uit dat het een verantwoording van het bestuur naar de leden is.

Jos Baaij meende dat de ASGM ons senioren vertegenwoordigde bij de politiek. Dat is niet het geval.

Rita vertelt dat wij een vereniging zijn die aangesloten is bij een overkoepelde organisatie (FASv) en ook geen bond zijn.

Tevens merkt Jos Baaij op dat de problemen over de herbenoeming van Rita vreemd op hem overkomen: als het niet om de persoon gaat maar om de functie wat zijn dan de problemen? Rita legt uit dat 2 leden vonden dat haar herbenoeming één jaar eerder had moeten plaatsvinden. Na afloop van de ALV hebben twee leden per email het bestuur laten weten toch akkoord te gaan. Eén lid wilde het probleem voorgelegd hebben bij de notaris. Dit is dan ook gedaan. De uitspraak was dat het bestuur juist heeft gehandeld.

Verder zijn er geen op- en aanmerkingen en worden de notulen goedgekeurd met dank aan de secretaris.

4. Jaarverslag ASGM 2024

Hier zijn geen op- en aanmerking over. Met dank aan Nico.

5. Financieel jaarverslag 2024

Rita legt uit dat het positieve saldo lager is uitgevallen door de onvoorziene factuur van de notaris.

Als alles blijft gaan zoals het nu gaat verwachten wij dit jaar een positief saldo van ca. € 1.000,--. Dit komt mede omdat wij geen afdracht aan FASv hoeven te doen en rente hebben gekregen van de RABO-bank.

Verder zijn er geen op- en aanmerkingen. Annelies en Nico werden bedankt voor het opstellen van dit verslag.

6. Verslag kascommissie 2025

Fenny Volmer en Dinie Bakker hebben de kascontrole uitgevoerd en deze akkoord bevonden. Fenny adviseert te vergadering het bestuur decharge te verlenen.

Iedereen gaat akkoord en het wordt met applaus ontvangen.

7. Benoeming kascommissie 2026

Daar Fenny en Dinie het al 2 keer hebben gedaan zijn wij op zoek naar 2 nieuwe leden. De heren Jos Baaij en Jan van Kooten melden zich hiervoor aan. En door de vergadering benoemd.

8. Vaststelling contributie 2026

Het bestuur stelt voor de contributie voor 2026 niet te verhogen.

De vergadering gaat hiermee akkoord.

9. Stand van zaken FASv

Op 21 mei a.s. is daar een ALV.

Er is inmiddels een nieuw en voltallig bestuur. Verdere ontwikkelingen volgen.

10. Aftreden van Nico de Vries als bestuurslid per 01 januari 2026

Rita doet een oproep om bij uw vrienden/
kennissen te informeren of zij belangstelling heb-
ben voor deze functie.

Eventuele kandidaten kunnen zich bij Rita mel-
den.

Nico blijft, zolang zijn gezondheid dit toelaat, het
bestuur bijstaan.

Daar Nico niet aanwezig is richt Rita het woord
tot Henny.

Zij bedankt Nico voor zijn inzet, zijn warmte en
zijn enthousiasme.

Hierna overhandigd Rita, Henny een bos bloe-
men namens alle leden.

11. Rondvraag

Er zijn geen vragen.

Rita meldt dat er nog enkele plaatsen zijn voor de
busdagtocht van 14 augustus naar Zeeland.
(Zeehondensafari).

Ook is er nog plaats voor de midweek vakantie
naar Zuidlaren van 13 t/m 17 oktober.

12. Sluiting

Rita sluit de vergadering en bedankt iedereen
voor zijn/haar aanwezigheid en inbreng.

In de **Gerardus kalender** kwam ik het volgende
tegen over het weer in juli en augustus.

Als in de zomer de mieren hoge hopen opwer-
pen, volgt er een natte koude herfst.

Is er regen op juli één, de hele maand gaat erbij
heen.

Mistluiers in de vroege nacht geven julidagen in
volle pracht

In juli korten de dagen 1 uur en 8 minuten.

In augustus rijpen alle bessen, maar september
viert de successen.

De hondsdagen (20 juli-20 augustus) helder en
klaar, betekenen een heel goed jaar.

In augustus korten de dagen 1 uur en 49 minu-
ten.

**VRIENDEN
LOTERIJ**
elke dag plezier

Beste leden,

Wij, de ASGM, hebben ons als "partner" aange-
meld bij de VriendenLoterij.

Bent u deelnemer, of wilt u deelnemer worden
van de VriendenLoterij dan is het mogelijk om
het goede doel van uw lot over te zetten
naar Algemene Seniorenvereniging Gooise Me-
ren. U kunt hiervoor contact opnemen met de
ledenservice van de VriendenLoterij door te bel-
len naar 088-020 10 20. Dit levert ons op korte
termijn al extra inkomsten op!

Indien er naar gevraagd wordt is onze registratie-
code 22470.

Van de inleg van elk lot dat voor onze vereniging
meespeelt, wordt minimaal 40% aan ons afge-
dragen.

Hopelijk wilt u op deze manier onze vereniging
steunen.

Rita Kemink

Morgen

Wat vandaag niet is
kan morgen komen.
Vergeet daarom niet
te blijven dromen.

Deuren, vandaag nog dicht
gaan morgen misschien open.
Vergeet daarom niet
te blijven hopen.

De traan van vandaag,
is morgen wellicht een lach.
Vergeet daarom niet te leven.
Elke dag!

Bron: Pinterest

Bezoek ons nabestaanden steunpunt: www.jadeuitvaartwinkel.nl



Van Vuuure
Begravenis en Crematie Onderneming

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

7 weetjes over aardbeien



1. Aardbeien zijn zomerkoninkjes

Eet aardbeien en proef de zon en de zomer. Er zijn weinig fruitsoorten die zó verweven zijn met zonnige dagen. Hoe meer zon een aardbei heeft gehad, hoe zoeter deze smaakt. En nu de zon zich wat meer laat zien, smaken ze op hun best. Wist je trouwens dat aardbeien eigenlijk een schijnvrucht zijn? De pitjes die je aan de buitenkant ziet, zijn de eigenlijke vruchtjes van de aardbeiplant.

2. Kies voor Hollandse aardbeien

De kans op resten bestrijdingsmiddelen is het kleinst bij fruit uit Nederland. Bij fruit uit het buitenland worden de wettelijke normen vaker overschreden, zo blijkt uit controles door de Voedsel en Waren Autoriteit. Bij aardbeien geldt: hoe verder weg, hoe meer bestrijdingsmiddelen er zijn gebruikt.

3. Geduld hebben loont

Wacht tot er aardbeien zijn van “de volle grond” dat is meestal vanaf begin mei. Het telen van kasaardbeien kost 5 tot 6 keer zo veel energie als het telen van een aardbei van de volle grond, die door de zon is verwarmd en belicht. Volle grond aardbeien uit Nederland zijn dus de duurzaamste aardbeien om te eten.

4. Aardbeien zijn kampioen in voedingsstoffen

Aardbeien bevatten superveel vitamines. Vooral het gehalte aan vitamine C en foliumzuur is hoog. Met 7 aardbeien krijg je al net zoveel vitamine C binnen als met 1 sinaasappel. En een portie aardbeien van 100 gram levert je al een derde van wat je op een dag aan foliumzuur nodig hebt. Van alle fruitsoorten zijn aardbeien het rijkst aan foliumzuur, wat nodig is om bloedarmoede te voorkomen. Verder bevatten aardbeien bètacaroteen (voorloper van vitamine A) en antioxidanten. Echte voedingsstofbommetjes dus, terwijl ze maar weinig calorieën bevatten...

5. Aardbeien zijn koolhydraatarm

Je zou het niet zeggen van zo'n zoete vrucht maar aardbeien horen net als andere rood-fruitsoorten zoals bramen, frambozen en bessen tot de meest koolhydraatarme soorten fruit. Let je op de koolhydraten, dan zijn aardbeien een goede optie.

6. Behandel aardbeien met liefde en aandacht
Want aardbeien zijn teer en gevoelig. Was ze voorzichtig, en verwijder pas na het wassen het kroontje. Anders slurpen ze veel water op en wordt de smaak veel minder.

7. Bewaar aardbeien niet te lang

Op aardbeien kan gemakkelijk schimmel ontstaan. Eet ze daarom zo snel mogelijk na aankoop. Bewaar ze in de koelkast. Haal de aardbeien liefst uit het doosje en leg ze op een bord met keukenpapier. Dat voorkomt schimmelvorming en zo blijven ze 2-3 dagen goed. Een aardbei met een schimmelplekje kun je helaas het beste maar weggooien. De schimmel zit door de hele aardbei heen. De schimmelplek er afsnijden helpt niet.

Bron: puurgezond.nl

Aardbeienkwarktaart

Kwarktaart is een favoriet op feestdagen, ook kinderen zijn er dol op! Er zijn veel kant-en-klaar kwarktaartmixen te koop, ook in de smaak aardbei. Zelf nog toevoegen: water, slagroom, kwark en boter. Een echte aardbei is er niet in terug te vinden...

Maak daarom kwarktaart lekker zelf, mét verse aardbeien.

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Strooi 150 gram bloem als een hoopje op het aanrechtblad. Maak in het midden van de bloem een kuiltje en doe hier een ½ ei, 150 gram zachte boter en 30 gram rietsuiker in. Kneed de ingrediënten goed door elkaar tot een mooie samenhangende bal. Laat het deeg vervolgens 20 minuten rusten in de koelkast.

Vet alleen de bodem van een taartvorm in met een beetje boter. Haal het deeg uit de koelkast en bedek de bodem van de taartvorm gelijkmatig met het deeg. Plaats het deeg vervolgens voor 25 minuten in de oven en laat het afkoelen. Leg 9 gelatineblaadjes in een bakje koud water. Verwijder de kroontjes van 350 gram aardbeien. Pureer de aardbeien met een blender of staafmixer. Verwarm 30 ml bessen- of rood druivensap in een pannetje. Knijp de gelatineblaadjes uit. Haal het pannetje sap van het vuur en los al roerend één voor één de gelatineblaadjes hierin op.

Doe 500 ml kwark in een kom. Roer 2 lepels honing, de aardbeienpuree en de opgeloste gelatine met sap door de kwark. Roer alles goed door elkaar.

Klop 200 ml slagroom stijf en spatel luchtig door de aardbeienkwark. Giet het mengsel over de koekbodem in de taartvorm. Laat de taart 2,5 tot 3 uur opstijven in de koelkast.

Garneer met 150 gram aardbeien voor een extra feestelijk effect.



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^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.

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



MANDALA
uitvaartbegeleiding

Eerlijk, authentiek
en met compassie

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

Daphne de Bakker

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 www.humaanbewind.nl



Maaltijdservice

Bezorgd tot in uw koelkast!

- Smaakvolle voor-, hoofd- en nagerechten
- Geen abonnement & kosteloos bezorgd
- Dieetwensen? Geen probleem!
- Ook kleinere maaltijden
- Meer dan 75 gerechten

Proefbox

3 maaltijden 19,99
4 maaltijden 24,99

mirjam @ om-op-te-eten.nl
06 25 23 63 20

Colofon

ASGM Nieuws verschijnt maandelijks, uitgezonderd januari en augustus.

Bestuur

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

AVG-coördinator

Nico de Vries,
✉ avg@seniorenvereniginggooisemer.nl

Redactie ASGM Nieuws

✉ redactie@seniorenvereniginggooisemer.nl

Distributiebegeleider

Uitgifte ASGM Nieuws, Rieky de Graaf
☎ 035-6937839, ✉ riekydegraaf@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

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

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 vijftien 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.