

ASGM NIEUWS

Algemene Seniorenvereniging Gooise Meren

In dit nummer o.a.

In Memoriam P��p�� James Agenda	2
Informatieochtenden SeniorenCafé Bussum Handwerkclub SeniorenCafé Huizen	3
Busdagtocht 19 juli 2022 Maculabijeenkomst	4
Samen lunchen Bussum Samen lunchen Huizen	5
Feestmiddag 1 april Rolstoel voor bustochten Interessant beroep? Lekker recept?	6
De afscheidsbrief Gooise Meren beweegt De winkel van Sinkel	7
Breien is weer helemaal '��n'	8/9
Bankhelpdeskfraude, wat is dat?	9
Woensdag gehakt en vrijdag vis? Rijbewijskeuringen	10
Aanmeldingsformulier	11
Colofon	12

jaargang 6 nummer 4
mei 2022



In Memoriam P  p   James (1938-2022)



Tot mijn grote spijt moet ik u mededelen dat onze geliefde P  p   James na een kort ziekbed op 16 maart is overleden.

P  p   was een vertrouwd gezicht binnen onze vereniging. Zij stond, meer dan tien jaar geleden, samen met Lidemey Visser en Margriet van den Berg aan de basis van het SeniorenCafé Bussum. Dit was natuurlijk nog in de periode dat de ANBO in deze regio bestond. Kort daarna zette zij, samen met haar maatje Lidemey, het Samen lunchen op.

Beide activiteiten werden, na de oprichting van de Algemene Seniorenvereniging Gooise Meren, voortgezet in onze vereniging.

P  p   en Lidemey gingen iedere maand op zoek naar een wisselende locatie waar wij samen zouden lunchen. Altijd een vrolijke en gezellige happening en ook een lichtpuntje voor velen. Zo bezochten wij de afgelopen jaren vele restaurants en lunchrooms in Bussum.

P  p   was een bijzonder positief ingesteld mens en altijd betrokken bij en geïnteresseerd in de ander. Ook iemand van spreuken en verhalen, die zij dan met veel humor en haar glinsterende blauwe pretoogjes kon vertellen. Zo vertelde zij mij eens het verhaal van haar naam. Eigenlijk heette ze Petra Pauline, maar een tante vond dat destijds te lang en begon haar P  p  , naar haar twee voorletters, te noemen. Een veel interessantere naam voor een klein meisje natuurlijk. En dat is vervolgens zo gebleven.

Maar ook vertelde zij over haar verleden, over haar verblijf in Afrika en Suriname.

Zo bijzonder, zeker ook in die tijd, want wij hebben het dan over de zestiger en zeventiger jaren van de vorige eeuw.

Kort voor haar overlijden had ik P  p   nog aan de telefoon. Zij vertelde mij dat zij longontsteking had en dat ze veel moest hoesten als zij praatte. Maar bij de één meer dan bij de ander, kwam daar met humor onmiddellijk achteraan. Zij zou echter snel weer opgeknapt zijn, was haar mening. Voor P  p   was het glas altijd half vol. Ik zat tegenover P  p   toen zij voor de laatste keer het Samen lunchen bijwoonde. Dit was in februari. Na een heel onderhoudende lunch en verhalen over haar geliefde Zeeland bracht ik haar naar haar flat in Naarden. Als bedankje kreeg ik een potje honing van een imker uit Naarden. Ik had het nog niet opengemaakt en zal dit ook niet meer doen. Het blijft als herinnering aan onze mooie P  p   in de kast staan. Een warm mens met een groot hart heeft ons helaas verlaten. Wij zullen haar missen.

Mede namens Hannie Walet en Rita Kemink,
Nico de Vries

Nieuwe leden

Mw. E. (Elly) Boeren-Aaij

Mw. J. (Jacoba) Nendissa

Agenda

Ma	2 mei	SeniorenCafé Bussum
Wo	4 mei	Handwerkclub
Ma	9 mei	SeniorenCafé Bussum
Ma	9 mei	Inleverdatum kopij
Di	10 mei	SeniorenCafé Huizen
Do	12 mei	Informatieochtend
Ma	16 mei	SeniorenCafé Bussum
Wo	18 mei	Handwerkclub
Do	19 mei	Informatieochtend
Za	21 mei	Samen lunchen Bussum
Ma	23 mei	SeniorenCafé Bussum
Di	24 mei	Samen lunchen Huizen
Ma	30 mei	SeniorenCafé Bussum

Plekje vrij in de agenda

Wo	1 juni	Busdagtocht
Di	19 juli	Busdagtocht

Informatieochtenden 12 en 19 mei

Mantelzorg en de Wmo

Op 12 en 19 mei aanstaande worden informatie-ochtenden gehouden over mantelzorg en de Wet maatschappelijke ondersteuning.

In het ASGM Nieuws van april trof u hierover een uitgebreid artikel aan.

Een en ander vindt plaats in het Ravelijn aan de Graaf Lodewijklaan 156, 1412 AX Naarden.

Het aanvangstijdstip is 10.30 uur.

U kunt zich hiervoor aanmelden bij Rita Kemink, ☎ 035-8889462.

SeniorenCafé Bussum

Na een prachtige week in maart dachten wij dat de lente een vroege intrede had gedaan, maar helaas was het nadien kommer en kwel. Het leek wel herfst; regen, wind en zelfs een enkele sneeuwbuï. De verwarming moest weer flink omhoog en dat is tegenwoordig een kostbare geschiedenis met die torenhoge gasprijzen. Maar op maandagmorgen kan de thermosstaat wat graden lager, want dan kunt u van de warmte genieten bij ons SeniorenCafé. En dan bedoelen wij niet alleen van de temperatuur maar ook het gevoel naar elkaar toe. Voor menig een is een bezoek aan ons Café op de maandagmorgen een goede start van de week en iets om in het weekend naar uit te kijken.

Schuif ook eens gezellig aan en laat u verrassen. Kleine praatjes en soms ook grote vragen passeren de revue. Zoals: hoe zit het nu precies met die DigiD, hoe kan ik een televisieprogramma terugzien en wat moet ik vinden van het levens-testament?

Wij zijn op iedere maandagmorgen vanaf 10.30 uur te vinden in lunchroom Beetje Bijzonder aan het Julianaplein 90. Hopelijk een aantal keren ook op het terras om te genieten van de lente. Op de bijgaande foto kunt u zien hoe dat, tijdens een versoepeling van de coronamaatregelen, ook alweer was.



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

Handwerkclub

De dames van de Handwerkclub komen weer bij elkaar op de woensdagmiddagen van 4 en 18 mei. Natuurlijk in onze vertrouwde Palmpit.



Bijgaand een foto van hoe het er op deze middagen bij ons uit kan zien.

Op pagina 8 en 9 van dit ASGM Nieuws vindt u een uitgebreid artikel over breien; leuk om dit te lezen.

Rita Beun-Kroonenburg,

☎ 035-6940538 of ☎ 06-46547533,

✉ rita@beun.net

SeniorenCafé Huizen

Beste mensen, het is bijna mei; april is al weer voorbij. Het lijkt wel of het steeds sneller gaat en het Westen zit over Ukraine in een spagaat. Wij zien u graag op dinsdag 10 mei, gezellig koffie drinken, zij aan zij. De starttijd is, zoals steeds, om 10.30 uur, neem iedereen mee, bijvoorbeeld uw buur. Graag tot ziens bij het Wapen van Huizen.



Met vriendelijke groet,
Ties Walet, ☎ 035-5258205

Busdagtocht dinsdag 19 juli 2022

Boottocht en bezoek aan de Basiliek van Oudenbosch

Wegens succes geprolongerd. Natuurlijk gaan wij ook dit jaar weer varen. Nu in het mooie Noord-Brabant. Ditmaal in het gebied tussen Breda en Bergen op Zoom. Ditmaal in de zomer; dat wordt genieten!

Vanuit het Gooi rijden wij rechtstreeks naar Oudenbosch waar wij om 10.30 uur inschepen aan boord van een van de boten van Waterpoort Rondvaarten voor een ruim drie uur durende vaartocht. Tijdens deze tocht wordt u natuurlijk getrakteerd op koffie of thee met appelgebak.



Ook de lunch, inclusief een kop zelfgemaakte soep, gebruiken wij aan boord.

Om ongeveer 14.15 uur zijn wij dan bij de Basiliek van Oudenbosch. Met een lengte van 81 meter, een breedte van 55 meter en een hoogte van 63 meter is de Basiliek een geschaalde kopie van de Sint Pieter in Rome. In 1865 werd met de bouw gestart en in 1892 werd de façade gerealiseerd.



Vervolgens duurde het nog tot ca. 1935 voordat alle decoraties waren aangebracht.

Een kerk krijgt de eretitel Basiliek als deze een aanzienlijke ouderdom, grootte of schoonheid heeft bereikt. De Basiliek van Oudenbosch is niet bijzonder oud of groot, maar de schoonheid, evenals de bijzondere band met Basilieken in

Rome, maken dat de kerk van Oudenbosch tot Basiliek is verheven.

Wij brengen uiteraard een bezoek, met rondleiding door ervaren gidsen, aan deze Basiliek. Vervolgens gaan wij weer huiswaarts.

Vertrektijden:

- 08.10 uur: Huizen, de Rustmaat
- 08.30 uur: Bussum, Verlosserkerk
- 08.40 uur: Bussum, bushalte Ceintuurbaan
- 08.45 uur: Bussum, Iepenflat, Iepenlaan
- 08.55 uur: Bussum, Godelinde, Huizerweg

Om ongeveer 17.30 uur zijn wij weer terug.

De prijs van deze dagtocht is € 68,50 per persoon, maar niet leden betalen € 73,50.

U kunt zich opgeven bij:

Hannie Walet, ☎ 035-5258205 of

Nico de Vries, ☎ 035-5265517

Maculabijeenkomst 19 mei 2022

Macula degeneratie is een aandoening waarbij de gezichtsscherpte zeer sterk afneemt. Door uitval van lichtgevoelige cellen in het netvlies, ontstaan er o.a. problemen met lezen en het herkennen van gezichten.

Er is een Maculabijeenkomst op donderdag 19 mei 2022 (een week eerder dan normaal i.v.m. Hemelvaartsdag) van 14.00 uur tot 16.00 uur. Deze middag is er een presentatie door Passend Lezen over welke mogelijkheden er voor slechtzienden zijn.

Het is altijd mogelijk om op te geven welk speciaal onderwerp u in een volgende bijeenkomst behandeld zou willen zien.

Zo mogelijk schriftelijk.

De toegang is weer gratis maar de consumpties zijn voor eigen rekening.

Ook niet-leden van de Maculavereniging en partners of familieleden zijn welkom.

Aanmelding is gewenst bij Marijke Vierbergen, ☎ 035-6233838 of ☎ 06-22248680.

Of m.h.vierbergen@kpnmail.nl

De bijeenkomst vindt plaats in het Trefpunt bij de Verlosserkerk, H.A. Lorentzweg 59, 1402 CK te Bussum.

NB: de volgend bijeenkomsten in 2022 zijn op donderdag 22 september en donderdag 24 november. Dan weer in Wijkcentrum de Palmpit.

Meer informatie is te vinden op www.maculavereniging.nl

Samen lunchen Bussum



Lieve leden,

Mijn wereld is niet meer hetzelfde. U heeft in het voorwoord van Nico kunnen lezen, dat P  p   toch vrij plotseling is overleden. Wij kenden elkaar al heel lang. Vele jaren gingen wij op zoek naar een locatie om samen te lunchen. En wij zijn in al die jaren ontzettend naar elkaar toegroeid. Geen vriendinnen meer; dat stadium waren wij ontstegen; wij waren maatjes. Het doet dan ook ontzettend veel pijn P  p   te moeten missen.

Wij hebben nog wel samen het besluit genomen om de lunches voortaan bij Lunchroom Beetje Bijzonder te houden. Dit om het Samen lunchen in Bussum voor iedereen betaalbaar en dus toegankelijk te houden. Maar hoeveel pijn het overlijden van P  p   ook doet, wij moeten verder.

Daarom nodig ik u graag uit voor ons Samen lunchen op zaterdag 21 mei aanstaande.

De lunch begint om 12.30 uur.

U kunt ons dan vinden bij Lunchroom Beetje Bijzonder aan het Julianaplein 90.

Prima eten, voortreffelijke bediening en dat alles voor een heel betaalbare prijs.

Wilt u hiervan meegenieten dan kunt u zich tot en met donderdag 19 mei bij mij aanmelden.

Lidemey Visser, ☎ 035-8889959.

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

Bent u onverwacht verhinderd, laat mij het dan a.u.b. weten.

Bij voorkeur per pin betalen.

Mooie herinnering

De ontmoeting met een goed mens blijft altijd een mooie herinnering in ons leven.

Andre Demedts, Vlaams schrijver (1906-1992)

Samen lunchen Huizen

De laatste keer dat wij samen lunchten was op 15 maart. Toen hadden zich voor deze lunch in totaal 23 personen aangemeld.

Uiteindelijk viel er door ziekte en mogelijke coronabesmetting een zestal af.

De serre van het Wapen van Huizen was echter



zeer goed bezet. Na lange tijd was het uiteindelijk weer eens zover en dat kon je merken. Er hing een goede sfeer

en allerlei wetenswaardigheden, ook met een aantal nieuwe leden, werden uitgewisseld. Het hielp ook dat het aangenaam weer was. Het zonnetje verwarmde de serre dusdanig dat menige trui werd uitgetrokken.

Wij gaan weer lunchen op dinsdag 24 mei bij het Wapen van Huizen. De aanvang is 12.30 uur. Wij bestellen van de lunchkaart. Voor een bedrag onder de € 10,00 heeft u al een heerlijk gerecht.

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

Wilt u ook komen lunchen? Dan moet u zich v  r 21 mei opgeven bij Ties Walet, ☎ 035-5258205.

U kunt ook inspreken op het antwoordapparaat o.v.v. uw naam en telefoonnummer.

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

Graag tot ziens,
Ties Walet

BEETJE BIJZONDER

KOFFIE • LUNCH • HIGH TEA

JULIANAPLEIN 90 - BUSSUM

T: 06 25 116 266 INFO@BEETJEBIJZONDER.NL

Feestmiddag 1 april



Het was lang geleden dat wij een feestmiddag hadden. Daarvoor moesten wij terug naar april 2019. Maar gelukkig: vrijdag 1 april was het weer zover. In de Wilhelminakerk in Bussum kwamen wij met ruim 70 leden bij elkaar om een optreden van The Dutch Vocals, Peter en Anja,

bij te wonen. Na ontvangst met koffie of thee met wat lekkers, startte het duo met het meer serieuze gedeelte van hun programma. De stemmen van Peter en Anja harmonieerden uitstekend en met veel plezier werd geluisterd naar een aantal klassiekers als Something Stupid en Vivo per lei. Na de pauze kwam plotseling 'Dorus' ten tonele en werd het verhaal van de twee motten in de oude jas verteld. Daarna volgden 'de Jantjes', waarbij een groot aantal meezingers de revue passeerden. Men genoot van de nostalgie.



Er werd soms uit volle borst meegezongen en meegeklapt. En her en der in de zaal gingen de armen omhoog. Het was een middag die menig-een zich, zeker na de vele lockdowns en andere coronaperikelen, nog lang zal herinneren. De stemming was uitstekend en er waren veel blijde gezichten. Na het optreden werd er ruim gebruik gemaakt van de mogelijkheid om onder het genot van een drankje en een (warm) hapje nog een tijdje na te praten. De verzorging van de hapjes en drankjes door het echtpaar Vos was uitstekend te noemen. Wij kijken terug op een mooie en geslaagde middag.

Het bestuur

Rolstoel voor bustochten



Wie heeft er nog ergens een niet gebruikte rolstoel staan? Als wij een dagtocht maken of op busvakantie gaan, willen wij graag altijd een rolstoel meene-

men. Dit omdat een passagier iets kan krijgen, waardoor het gebruik van een rolstoel noodzakelijk of gewenst is. Maar nog meer, omdat wij toch steeds slechter ter been worden, naarmate de leeftijd vordert. Een rolstoel biedt dan uitkomst en ook het perspectief om toch dat dagje, waarop je misschien een stuk(je) moet lopen, uit te gaan. Heeft u of iemand in uw naaste omgeving dus een rolstoel die niet meer gebruikt wordt, dan verzoeken wij u contact op te nemen met: Hannie Walet, ☎ 035-5258205 of Nico de Vries, ☎ 035-5265517

Interessant beroep? Lekker recept?

Heeft u in uw werkzame leven een interessant of bijzonder beroep gehad en wilt u uw belevenissen met ons delen?

Of heeft u een lekker recept met daarbij nog herinneringen aan toen u het voor de eerste keer proefde en waarom u het zo lekker vond?

Klim in de pen en zet het op papier.

Of neem contact met ons op.

Wij zien uw reacties met belangstelling tegemoet.

De redactie

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

De afscheidsbrief

Zoals velen van ons hebben wij deze periode veel herinneringen aan de oorlogsjaren.

Ik was een kind maar veel is me bij gebleven.

Mijn vader was betrokken bij de verzetsgroep van Dubelaar en Bleeker.

Door verraad werd de groep opgepakt en de leden werden overgebracht naar het beruchte Oranjehotel in Scheveningen om hun berechting af te wachten.

Wij mochten daar een keer op bezoek komen.

Ik herinner me nog de lucht van de laarzen van de bewakers, het geschreeuw en het gesmijt van stalen deuren.

Uiteindelijk werden de veroordelingen uitgesproken. Dubelaar en Bleeker kregen de doodstraf, de anderen werden gedeporteerd naar Duitsland. Zij hebben het overleefd.

Van Dubelaar en Bleeker resten alleen nog de straatnamen.

Onze moeders hadden veel steun aan elkaar.

Wij gingen vaak bij mevrouw Dubelaar op bezoek. Wat op mij indruk maakte, was de ingelijste afscheidsbrief van haar man.

Ik begreep niet hoe iemand die dood ging, zo'n brief kon schrijven.

Dubelaar was een gelovig man en dat bleek ook uit zijn woorden zoals 'vertrouw op God.'

Bij de herdenking op 4 mei moet ik hier steeds aan denken.

Ally Mulder (lid van onze vereniging)

Gooise Meren beweegt



Nationale Diabetes Challenge

Meer bewegen en een gezondere leefstijl aanpakken? Meld je dan vandaag nog aan voor de Nationale Diabetes Challenge 2022 in Gooise Meren! Net als vorig jaar organiseert Gooise Meren Beweegt deze challenge in Naarden en Bussum.

Wat is de Nationale Diabetes Challenge?

De Nationale Diabetes Challenge is een wandelprogramma van de Bas van de Goor Foundation. Ongeveer 20 weken lang wandel je onder begeleiding in je eigen buurt. Wekelijks samen wandelen is goed voor je gezondheid, met name bij diabetes. Daarnaast is het ook nog eens heel erg gezellig. Iedereen is welkom; met óf zonder diabetes.

Wanneer gaan wij wandelen?

Op 4 mei start de eerste wandeling. Uiteraard houden wij rekening met jouw wandelniveau. Het is daarom niet erg als je (nog) niet zo ver kunt lopen. Samen trainen wij voor een wandelafstand van 3 en 5 kilometer. Afhankelijk van de groep kunnen deze afstanden afwijken. Er zal twee keer in de week een begeleide wandeling zijn:

- in Bussum op woensdagochtend om 10.00 uur. (Locatie: Sportcentrum De Zandzee, Struikheiweg 14, 1406 TK Bussum).
- in Naarden op donderdagmiddag om 13.15 uur. (Locatie: Multifunctioneel Centrum De Plataan, Majoor Kampsstraat 3, 1411 TT Naarden).

Feestelijke afsluiting

Eind september sluiten wij de Nationale Diabetes Challenge feestelijk af. Alle deelnemers uit het land komen dan tegelijk in beweging! Afhankelijk van de dan geldende coronamaatregelen zal deze afsluiting landelijk of lokaal zijn.

Inschrijven

Enthousiast geworden en meedoen? Wij kijken ernaar uit met jou op pad te gaan!

Kijk voor meer informatie op de website www.gooisemerenbeweegt.nl (onder het kopje Nieuws) of neem contact op met Buurtsportcoach Joost: j.rotteveel@gmbbeweegt.nl, ☎ 06-39634684.

De winkel van Sinkel

Iedereen heeft er wel eens van gehoord: de Winkel van Sinkel. Op 4 april 1822 werd in ons land de eerste winkel met die naam geopend. Dat gebeurde op initiatief van Anton Sinkel, afkomstig uit de regio Oldenburg in Nedersaksen (Duitsland). De winkel aan de Nieuwendijk in Amsterdam groeide al snel na de opening uit tot het eerste echte en succesvolle Nederlandse warenhuis. Tot op de dag van vandaag wordt de uitdrukking 'in de winkel van Sinkel is alles te koop' gebruikt.

Breien is weer helemaal 'in'

Breien een vergeten kunst? Integendeel, brei-clubjes schieten als paddenstoelen uit de grond en klassieke breisteken worden in ere hersteld. Bovendien is breien een gezonde vorm van mindfulness. Over naaldkunstenaresen en hun creatieve hobby:



“Wereldwijd zoeken breiers van alle leeftijdsgroepen elkaar op om samen in het café te breien. Laat je inspireren door anderen met wie je je passie voor breien deelt, ruil patronen, leer elkaar nieuwe technieken en drink ondertussen gezellig een koffie verkeerd of een biertje.” Zo prijst de website Stitch 'n Bitch het ‘nieuwe’ breien aan. Breien dat nog niet zo lang geleden het symbool was van kneuterigheid, is volgens trendsetters en kunstenaars namelijk toe aan een opwaardering. Misschien begon dat al in 2011 met het boek ‘Kerstballen breien met Arne & Carlos’ van de Scandinavische mannen Arne Nerjordet en Carlos Zachrisson, of misschien hing het gewoon in de lucht. Maar één ding is duidelijk: in een tijd dat alles wordt overgenomen door technische oplossingen, is het ouderwetse handwerken weer supermodern.

Kabels en patronen

Breien dus. Een klein wonder van vernuft. Want in feite begint elk breiwerk met één draad die met behulp van twee of meer naalden zodanig in elkaar wordt geknutseld, dat langzaam een voorwerp groeit. Een muts of een trui bijvoorbeeld. Van de meeste grote uitvindingen is wel bekend wie de bedenker was, maar dat geldt niet voor het breien. Wij weten alleen dat ongeveer duizend jaar geleden al breiwerk werd gemaakt in het oude Egypte. Diegenen die in alle stilte en bescheidenheid het breien bedacht en ontwikkeld hebben, moeten bijzonder intelligent zijn geweest, want breien is geen sinecure. Er is een veelheid aan steken, waardoor er bijvoorbeeld kabels of figuren ontstaan. Door verschillende kleuren garen te gebruiken komen prachtige patronen tot stand, waarvan de Noorse trui misschien wel het bekendste voorbeeld is.

Maar er zijn eindeloos veel variaties te bedenken. Al in de 16^{de} en 17^{de} eeuw leerden meisjes breien op de naai- en breischooltjes die naast de lagere school bestonden. Later werd het vak ‘Nuttige handwerken’ voor meisjes verplicht. De jongens zijn dan vrij. In de jaren zestig wordt handwerken onder schooltijd gegeven en krijgen de jongens tegelijkertijd handenarbeid. Handwerken was belangrijk, zodat meisjes kleding konden maken en herstellen. Pas in 1974 werd deze verplichting opgeheven en in 1985, bij de invoering van de Wet op het Basisonderwijs, verdween het handwerken definitief van de lesroosters. Breien is dan allang geen bittere noodzaak meer om warme en betaalbare kleding te produceren, want tegen de Aziatische breimachines leggen wij het allemaal af.

Breien anno nu, is puur plezier en creativiteit. Poppen, kerstballen, lampenkappen, yogakussens, gordijnen of vrije kunstwerken en zelfs borstprotheses. Je kunt het zo gek niet bedenken of met wat routine, een paar naalden en voldoende wol, katoen of ander draad kun je het maken. Al kan het natuurlijk nog steeds ook draagbare creaties opleveren zoals sjaals en babykleertjes.

Breiclubs



Dit handwerken gebeurt steeds vaker in groepsverband. Het vertrouwde ‘insteken, omslaan, doorhalen, af laten gaan’, klinkt in breiclubs door heel Nederland. Daar ontmoeten jong en oud elkaar en worden de

geheimen van het breien doorgegeven van de ene generatie op de andere. Het nieuwe breien is niet langer exclusief het terrein van vrouwen. Steeds meer mannen wagen het om de breinaald op te pakken, al zijn zij nog steeds in de minderheid. Breicafé's doen in elk geval hun best om mannen te laten weten dat zij welkom zijn. Een positieve ontwikkeling, zeker voor ouderen. Want Noors onderzoek laat zien, dat samen breien in dagopvang, dementerenden hielp om het gesprek op gang te brengen en te houden en hun hersenfunctie stimuleerde.

vervolg op pagina 9

Breien als medicijn

Breien is iets waar je rustig van wordt. Het is in feite iets meditatiefs. Breien leidt de gedachten af van stress en negatieve gevoelens. Door de repeterende bewegingen die de handen maken, ontstaat een soort rustgevend ritme. Niet voor niets beginnen mensen te friemelen als ze nerveus zijn; breien zou je ook kunnen zien als productief friemelen. Uit een enquête onder 3.500 mensen bleek, dat regelmatig breien mensen happy maakt. Vóór het breien voelde 34 procent zich blij, na het breien was dit toegenomen tot 81 procent die zich blij of zelfs heel blij voelden. Van bezigheden die het stressgevoel verminderen, is bekend dat ze hartslag en bloeddruk omlaag brengen, wat op den duur minder belastend is voor de bloedvaten. Ook helpt ontspanning tegen depressie en slaapproblemen.

Mogelijk helpt breien ook om dementie te voorkomen. Uit een studie bleek dat diegenen die zich bezighielden met handwerken, zoals breien en haken, een 30 tot 50 procent kleinere kans hadden om last te krijgen van geheugenverlies. De onderzoekers dachten dat het handwerken de ontwikkeling van de zenuwbanen in het brein stimuleert en zo cognitieve functies ondersteunt. Mogelijk komt dit door de manier waarop de handen tijdens het breien aan het werk zijn.

Bron: Max Magazine

Wij ontvingen dit artikel van Rita Beun-Kroonenburg; zij handwerkt met 'haar' dames van de Handwerkclub in de Palmpit.

Bankhelpdeskfraude: wat is dat?

Bankhelpdeskfraude is een vorm van fraude waarbij een oplichter telefonisch contact met u opneemt en zich voordoeft als medewerker van de bank. Ze kunnen zelfs het telefoonnummer dat in uw scherm verschijnt, vervalsen. Zo lijkt het net of de bank u belt. Deze techniek heet spoofing.

De zogenaamde helpdeskmedewerker zegt, dat er een dringend probleem is, dat vaak te maken heeft met verdachte transacties op uw betaalrekening. Bijvoorbeeld dat er pogingen worden gedaan om geld van uw rekening over te maken naar Brazilië of Oekraïne.

Vervolgens probeert de 'nepmedewerker' u ervan te overtuigen dat u uw geld moet overboeken naar een 'kluisrekening' of 'veilige rekening', of om uw beveiligingscodes te delen. Bent u zich ervan bewust dat dit een truc is?

Wij vragen u nooit om uw beveiligingscodes of geld over te boeken, en kluisrekeningen bestaan niet.

Nieuwe combinaties van fraude

De laatste tijd zien wij dat verschillende fraudes vormen worden gecombineerd. Een actueel voorbeeld is de combinatie van bankhelpdeskfraude en babbeltrucs. Eerst wordt u met een smoes gebeld door een zogenaamde medewerker van de bank. In plaats van u via de telefoon te overtuigen dat u uw geld moet overboeken, biedt de oplichter aan dat er 'een collega' bij u thuis langskomt om het probleem te verhelpen. Ziet u de overeenkomst met een babbeltruc? De oplichter probeert u over te halen iemand in uw woning binnen te laten.

'Een collega is in de buurt en kan bij u langskomen'

Normaal gesproken laat u natuurlijk niet zomaar vreemden binnen in uw woning. Daarom noemt de oplichter tijdens het telefoongesprek vaak meerdere persoonlijke details, zoals uw adres of uw rekeninggegevens. Zo hoopt hij of zij uw vertrouwen te winnen en u ervan te overtuigen dat u echt een medewerker van de bank aan de lijn heeft. Gelukkig heeft hij goed nieuws: 'Er is een collega in de buurt en deze kan bij u langskomen om het probleem op te lossen.'

Onthoud wat wij u nooit vragen

Als de nepmedewerker bij u langskomt, vraagt deze naar uw betaalpas en/of uw beveiligingscodes. Of om ter plekke in te loggen in Internet Bankieren of de bank app en geld over te boeken. Ga hier niet op in! Niet via de telefoon, maar ook niet bij u thuis. Normaal zou u hier vast en zeker twee keer over nadenken, maar u bent ongetwijfeld van slag door het verzonnen verhaal van de oplichter. Als u het volgende goed onthoudt, geeft u oplichters weinig kans.

Wij vragen u nooit om:

- Uw beveiligingscodes met ons te delen, zoals uw pincode of 5-cijferige identificatiecode van de bank App.
- Uw betaalpas aan ons mee te geven als wij bij u langskomen. Ook niet als deze doorgeknipt is. Ook vragen wij u nooit deze op te sturen per post.

Vervalt uw huidige betaalpas of is uw pas kapot? Dan ontvangt u altijd een nieuwe pas via de post. Knip uw oude betaalpas door op de plek waar de vierkante betaalchip zit. Zo maakt u uw betaalpas onbruikbaar.

Bron: ABN AMRO

Waarom aten wij als kind op woensdag gehakt en op vrijdag vis?



Nostalgie! Grote kans dat u als kind op woensdag altijd gehakt at en op vrijdag vis. Maar waarom was dat eigenlijk zo?

Pluslezer José moest als kind op woensdag altijd naar de slager om half om half gehakt te kopen. Daar maakte moeder 's avonds gehaktballen van **Woensdag gehaktdag**



Maar waarom aten wij vroeger juist op woensdag gehakt? Dat had te maken met het werkritme van de slagers. Op

maandag kwamen de dieren binnen die diezelfde dag nog werden geslacht. Op dinsdag werden de goede stukken vlees van het dier afgehaald, zoals riblappen, biefstuk en karbonade. Woensdag bleven de restjes over en die werden door de molen vermalen tot gehakt en daarna verkocht. Gezinnen hadden toen vaak nog geen koelkast, dus het gehakt moest diezelfde dag nog worden opgegeten.

Vrijdag visdag

En vrijdag visdag: hoe zat dat? Pluslezers vertellen dat ze op die dag tong aten, kabeljauw in botersaus of alleen vis met rijst. In enkele gezinnen werd



helemaal geen vlees of vis gegeten, maar wel een eitje. Dat had te maken met het katholieke geloof. Vrijdag was volgens de kerk een dag van onthouding en op die dag werd je geacht om sober en zuinig te leven.

Vlees was een luxeproduct, dus dat at je niet op vrijdag. Vis was goedkoper en dus wél geschikt.

Neemt niet weg, dat in sommige gezinnen op vrijdag stiekem tóch een stukje vlees op tafel kwam. Bijvoorbeeld bij Margriet: 'Ook wij kregen geen vlees op vrijdag, behalve mijn vader. Hij mocht wel vlees eten want als hoofd van het gezin, dus kostwinner, moest- ie hard werken, ondergronds als mijnwerker. Hij moest dus goed eten.'

Bron: PlusOnline

Rijbewijskeuringen

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

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

Deze is verkrijgbaar bij uw gemeente of op Mijn CBR.

Deze keuring wordt tegen een gereduceerd tarief uitgevoerd door:

Prima Porta Huisartsen

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

Koningin Wilhelminalaan 7, Naarden.

Dr. Crijns, ☎ 06-23055689, € 50,00

1e dinsdag van de maand

Wilhelminaplantsoen 18, Bussum.

(bibliotheek 1e verdieping of praktijk in Driebergen).

Gooise Huisartsen ☎ 035-5253425, € 35,00

Lindenlaan 46, Huizen.

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.



Aanmeldingsformulier lidmaatschap Algemene Seniorenvereniging Gooise Meren (ASGM)

Hierbij word ik lid van de Algemene Seniorenvereniging Gooise Meren;

M/V (doorhalen wat niet van toepassing is)

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

Naam.....

Adres/huisnummer.....

Postcode.....

Woonplaats.....

Geboortedatum.....

Telefoon en/of mobiel nr.....

E-mailadres.....

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

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

Mijn iban-nummer:.....

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

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

Privacy Policy

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

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

U gelieve het aanmeldingsformulier ingevuld en ondertekend in te leveren bij of te zenden aan:

Mw. R. Kemink, de Regentesse 110, 1273 JZ Huizen,

✉ secretariaat@seniorenvereniginggooisemeren.nl

XX

ONLINE GEDRUKT BIJ
SAXOPRINT 



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



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

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



Oostermeent-Oost 60 Huizen tel: 035-5250709



Mantelzorger, Help jij je naaste?
Dan helpen en ondersteunen wij jou!
 Zie www.regieopmantelzorg.nl
Geen geregeld 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@seniorenvereniginggooisemeren.nl

Penningmeester: Hannie Walet, ☎ 035-5258205

✉ penningmeester@seniorenvereniginggooisemeren.nl

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

✉ secretariaat@seniorenvereniginggooisemeren.nl

2^e Secretaris: vacant

Algemeen bestuurslid: vacant

AVG-coördinator

Nico de Vries, ☎ 035-5265517

✉ avg@seniorenvereniginggooisemeren.nl

Redactie ASGM Nieuws

✉ redactieASGM@gmail.com

Distributiebegeleider

Uitgifte ASGM Nieuws, Rieky de Graaf

☎ 035-6937839, ✉ riekydegraaf@hotmail.com

Ledenadministratie

Rita Kemink

Correspondentieadres

De Regentesse 110, 1273 JZ Huizen

✉ secretariaat@seniorenvereniginggooisemeren.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.seniorenvereniginggooisemeren.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.