

BASBEL

BREDE ALGEMENE SENIORENUVERENIGING



BLARICUM



EEMNES



LAREN

COLOFON

De BasBEL (Blaricum, Eemnes en Laren) ledencontactblad.

Bestuur BasBEL Blaricum, Eemnes en Laren:

René Kemperman	Voorzitter	Tel: 5260561
Jan Sanders	Vice-voorzitter	Tel: 5316079
Ine Laureijs	Penningmeester	Tel: 5384241
Henk v/d Brakel	Bestuurslid	Tel: 5311169
Marijcke Beel	Secretaris / activiteiten	Tel: 5313290
Mary van der Schaal	Bestuurslid / Eindredactie	Tel: 5317093
Boudewijn Quint	Bestuurslid	Tel: 06 53862593
Joke & Ben Assinck	Ledenadministratie	Tel: 5314045

Kwartaalblad van de BasBEL:

Mary van der Schaal	Inlever kopij / Eindredactie	
Boudewijn Quint	Redactie	
Nico Groenewoud	Lay-out / Medewerker	Tel: 06 15388890
Saskia de Wit	Distributeur	Tel: 5319161

U kunt ons ook vinden op de site van de BasBEL

www.basbel.nl

COPIJ AANLEVEREN

**"HEEFT U EEN LEUKE OF INTERESSANTE TEKSTBIJDRAGE
VOOR ONZE UITGAVE DE BASBEL
EN/OF VOOR ONZE WEBSITE, DAN KUNT DEZE AANLEVEREN BIJ
MARY VAN DER SCHAAL,
E-MAIL SCHAALMARY33@GMAIL.COM.
U KUNT HAAR OOK TELEFONISCH BEREIKEN ONDER NUMMER
(035) 5317093"**

Foto omslag: Hand en voet in onhelzing van P  p   Grégoire

Met dank aan: Nico Groenewoud

Van gesigneerde artikelen berusten de rechten bij de auteurs.

Niets mag worden overgenomen zonder schriftelijke toestemming van de redactie.

De inhoud van de artikelen van de gastauteurs valt buiten de verantwoordelijkheid van de redactie. De auteurs zijn verantwoordelijk voor hun artikelen en kunnen daar individueel op worden aangesproken.

INHOUD

Colofon	2
Van de voorzitter.	4
De snelle wereld!!	5
Dokter Catzlaan	6
Op bezoek bij 'Goyer Landgoed'	8
De componisten Antonin Dvorak 1841-1904 en Bedrich Smetana 1824-1884	10
Energieneutraal verwarmen	12
Oud worden in deze tijd	16
Busstation	17
Relax op een E-bike.	19
Stichting Papageno Huis	19
Volksverhalen uit Gooi en Eemland	20
De Driehoek	21
"Het Landje"	22
Fitwalk met Cor	23
De in & Uitmarkt bij De Hilt	23
Artritis	24
Hier is de post.	26
Rooster fietstochten september 2018 Fietsgilde 't Gooi	28
Lid worden van de BasBEL?	29
Weetjes en agenda	31
Belangrijke Mededeling.	31

ONZE ADVERTEERDERS:

<i>DITISDRUKWERK</i>	<i>EEMNES</i>
<i>B.P.KOOT,</i>	<i>EEMNES</i>
<i>NOTARISKANTOOR,</i>	<i>EEMNES</i>
<i>STUDIO DANSU,</i>	<i>EEMNES</i>
<i>XELS,</i>	<i>HILVERSUM</i>
<i>ZWEMBAD,</i>	<i>LAREN</i>

VAN DE VOORZITTER.



Bij het schrijven van dit voorwoord is de vakantieperiode in volle gang. In de afgelopen weken is het heel erg heet geweest. Een hittegolf is ons zelfs niet gespaard gebleven en als we de meteorologen mogen geloven is de koek voorlopig nog niet op. Bij het schrijven van dit voorwoord was de temperatuur meer dan 30 graden en daarom is het wat korter dan gebruikelijk. Zorgt u ervoor voldoende te blijven drinken denkt u ook aan onze huisdieren? Er wordt geadviseerd om honden tussen 10:00 uur en 17:00 uur niet buiten te laten lopen. Vanwege het hete asfalt verbranden hun voetzolen waarmee zij o.a. de lichaamstemperatuur regelen.

Zoals in het voorwoord van onze vorige editie gemeld, heeft Mary van der Schaal aangegeven te stoppen met haar werkzaamheden voor de BasBEL. Wij zijn nog steeds op zoek naar een lid dat ons wil helpen om deze taak in te vullen. Tot op heden heeft zich echter niemand gemeld. Mary heeft haar inbreng in het bestuur, en verzorgt daarnaast o.a. de lay-out van deze nieuwsbrief. Daarbij let ze vooral op het taalkundige gedeelte. Dat is leuk werk en qua tijdsbeslag valt het nog te overzien. Wie o wie wil ons helpen. Natuurlijk is Mary bereid haar taak verder aan u toe te lichten.

Van het busreizenproject kan ik u nog ontwikkelingen melden De activiteitencommissie praat nog met verschillende partijen en onderzoekt nog een alternatief om zelf iets te organiseren. Zodra we er uit zijn informeren we u zo snel mogelijk,

Graag wil ik uw aandacht vragen voor onze koffiemorgens. Hierbij komen senioren bij elkaar om eens lekker te “beppen” en ervaringen met elkaar te delen. Elke laatste dinsdag van de maand doen we dit van 10:00 uur tot 12:00 uur. Tot nu toe werden deze morgens georganiseerd in de Hilt. Omdat we niet tevreden waren over deze locatie, gesprekken werden veelal verstoord door niet BasBEL-leden, hebben we naar iets beters gezocht. We kunnen u dan ook melden dat vanaf september 2018 deze bijeenkomst wordt verplaatst naar de Bongerd. Let u daar even op?

Het aantal leden is ondanks het zomerseizoen, waarin we geen toename verwachtten, verder gegroeid naar 88. Een hartelijk welkom aan onze nieuwe leden.

Als u nog vragen heeft, of u wilt iets meer weten over verschillende onderwerpen, dan kunt u terecht bij Marijcke Beel, tel:035 5313290, of een van de andere bestuursleden.

René Kemperman.

DE SNELLE WERELD!!

Waarnemingen in deze veranderende tijd



Van ooit een distributie radio aan de muur en de grammofoonplaat, die nieuw leven is ingeblazen, naar de cd en de Ipod... met wel 1000 liedjes!
Wat een uitvinding!



Wij de jongeren van gisteren moeten nu inchecken met een pasje in de bus of trein. Kaartje kopen, jammer dan, alleen met een pasje! Hoeveel app's er zijn, op je "smartphone" is niet meer bij te houden.

Openbaar internetgebruik wordt afgeraden want dan kunnen "snelle" jongens, jouw gegevens "hacken".

Dat is geen hekje waar je overheen kunt springen. Heb een film gezien waar 3 echtparen hun "smartphone", wat een maf woord, op de tafel moesten leggen, tijdens het diner... Maar het "vlees" is ongeduldig, want voor het hoofdgerecht hadden sommige hun nieuwsgierigheid niet kunnen bedwingen. Bleek dat er ook nog onderling stellen een "stiekeme" relatie op nahielden...

Was ik laatst in een kleine souvenir winkel. Staan er leuke pubers. Vraag ik: "Gebruiken jullie nog CD's??" Wat zijn dat meneer?? Alsof je van een andere planeet komt. Zij "streamen" alles via hun "smartegeld" telefoon! Vraag ik aan een scholier, gebruik je die ook als je op de fiets zit?? Nee meneer, want deze is een beetje duur! Mag ik vragen hoeveel?

Van m'n ouders gekregen... € 1200,00

Kun je een leuke 2e hands auto voor kopen... Of ben ik nu de weg kwijt?



Rampen met die smartphones: het niet back-uppen! Wat zegt U?
Dat is

Engels voor goed bewaren op een harde schijf en dat is niet ons hoofd. Maar dat gaat in de "cloud", mooie wolken! Allemaal gebakken lucht, want als zo'n speeltje in de, schrik niet, wc pot valt dan... of een tas die half open staat op de boot en dan eruit glipt, ligt het "speeltje" op de bodem van de zee!!

Vraag ik nog aan dat lieve nichtje, want haar oom is helemaal van de "Apps" en de "Windows: "heb je wel een back-up gemaakt?? Antwoord: Laatste half jaar niet... en die jongelui maken "mega" veel foto's.

Deze liggen nu te rusten op die zeebodem! Over 100 jaar gaan diepzee duikers, die dat vinden en denken wat is dat voor ouderwets apparaat. Tegen die tijd hebben we een "chip" in ons lichaam waar je mee kunt inchecken, geld overmaken en muziek luisteren.

Nu wilde ik toch wel Internet op mijn “mobiel”.
Ach meneer die van U komt uit het hunebedden tijdperk,
kansloos.

Je kunt daar geen “updates” meer op krijgen. Die slimme jongens uit Amerika, Zuid-Korea en China, waar die dure speeltjes worden gemaakt, zorgen ervoor dat je om de 2 jaar een nieuwe moet kopen, anders tel je niet meer mee!



Zegt de verkoper in de telefoonwinkel:

“Als U nu op het station staat, kunt U via de NS app, snel kijken welk perron en vertrektijd. Waarop ik zei: “Maar ik heb nog goeie ogen en een mond om te vragen”!
Zegt die verkoper: “Helaas meneer, iedereen heeft oordopjes in dus die horen U niet”!! Nou dan sta je met die bekende “bek” vol tanden en je denkt, waar moet dit heen??

Of bij de wasstraat, waar geen gratis Wifi signaal is, krijg je alléén leuke korting als ze je QR code, zo’n vierkantje met blokjes kunnen scannen... Dus toch maar thuis voor de deur de auto wassen??

Maar toch is het leuk als je in Lutjebroek staat, om op Google Maps te kijken waar een restaurant is, want vragen doen we niet meer!

Ik hoop dat u een goede zomer hebt gehad want het nieuwe seizoen begint weer voor ons, Seniorweb Eemnes

Ons inloopspreekuur is weer gestart op 6 september jl.

Net als iedere donderdagochtend in de bibliotheek van Eemnes zijn wij van 10.00 –12.00 uur aanwezig.

Hier zijn GEEN kosten aan verboden.

Steven Oudhuizen, Seniorweb Eemnes, s.oudhuizen@xs4all.nl

DOKTER CATZLAAN

Door Frans Ruijter

Blaricum **Berkenlaan**

Toen ik deze foto zag, viel mij als eerste op dat er Catslaan stond in plaats van Catzlaan. De foto is genomen vanaf de hoek ‘Onder den Dael, richting Noolseweg. De man op de bok is met een aan zekerheid grenzende waarschijnlijkheid Nico Rozendaal van Eemnesserweg 10.

Tot 1952 heette deze laan de Berkenlaan. Er zit een hele geschiedenis achter de naamgeving van deze laan. Dit zal ik hier aan u proberen uit te leggen.

Dokter Catz

Benoit Felix Catz werd op 3 december 1867 geboren in Tilburg en was eind 1910 vanuit Nieuw- en St. Joostland, dat ligt op het Zeeuwse eiland Walcheren, naar



De foto is genomen vanaf de hoek 'Onder den Dael', richting Noolseweg.

Blaricum gekomen. Op 1 januari 1911 begon de joodse arts hier zijn praktijk en vestigde zich op Zwaluwenweg 3 genaamd 'Eikenwal', beter bekend als het huis waar later de edelsmid Bob Anink en daarvoor de familie Uyldert woonde. Op dit adres had hij zijn spreekkamer en een apotheek. Tot dat moment was de gemeentegeneesheer nog dokter Willenborg in Laren. Net als vele inwoners van ons dorp waren ook de gemeenteraadsleden Schram en Verver van mening dat dokter Catz snel als

gemeentegeneesheer benoemd moest worden, zodat men daarvoor niet meer naar Laren hoefde te gaan.

Gezondheid

Het college van B en W deelde deze mening echter niet. Het legde zelfs, in de raadsvergadering van 12 januari 1912, enkele verklaringen van professoren naast zich neer die aangaven dat er met de gezondheidstoestand van dokter Catz niets mis was, om het ambt van gemeentegeneesheer uit te voeren. De voorzitter van de gemeenteraad zei letterlijk: "Wij (het college van B en W) zijn van mening dat de gezondheidstoestand van dokter Catz niet zo is dat wij hem geschikt achten voor gemeentegeneesheer". Het toenmalig raadslid Verver eiste echter dat de secretaris deze uitspraak zou opnemen in de notulen en het raadslid Schram wilde in de notulen opgenomen zien dat de geneeskundige attesten betreffende dokter Catz zonder meer gunstig luiden.

Gemeentegeneesheer

In de raadsvergadering van 18 december 1912 werd dan toch eindelijk besloten om dokter Catz te benoemen tot gemeentegeneesheer. Deze benoeming ging in per 1 januari 1913 en had een proeftijd van 1 jaar. Waarop raadslid Verver opmerkte: "Dokter Catz is de ware man op de ware plaats". Intussen had dokter Catz een huis laten ontwerpen door architect Theo Rueter, aan Torenlaan 15, dat later door Aafje Heynis wed bewoond. Het huis kreeg de naam 'Zonneveld'. Daar heeft hij met zijn vrouw A.P. Catz-Cohen gewoond tot het noodlot toesloeg.

De oorlog

Vanwege zeer ernstige gezondheidsredenen moest dokter Catz in het begin van de jaren dertig met zijn praktijk stoppen. Hij kreeg op zijn afscheidsfeest in Hotel Hamdorff in Laren een Steinway vleugel cadeau en mevrouw Catz een platina armband. Dokter Gribling werd toen de gemeentegeneesheer. Toen kwamen die verschrikkelijke oorlogsjaren. Dokter Catz en zijn vrouw werden verraden. Zij zagen geen andere uitweg om uit handen te blijven van de bezetter en maakten zelf een einde aan hun leven. Zij overleden een dag na elkaar. Dokter Catz op 26 juli 1943 en zijn vrouw op 27 juli 1943. Zij zijn door een stoet van dorpelings naar hun graf

op de Algemene begraafplaats 'De Woensberg' gedragen. Dit geheel tegen de zin in van de bezetter.

Gevoelig

In de gemeenteraadsvergadering van 3 oktober 1952 was agendapunt 12: Voorstel tot het wijzigen van de naam Berkenlaan in Dokter Catzlaan. Er was gekozen voor de Berkenlaan omdat de naamgeving van deze laan geen historische betekenis had en als zo danig zonder bezwaar kon worden veranderd in 'Dokter Catzlaan'. Dit voorstel werd niet door alle raadsleden omarmd, omdat zelfmoord in christelijke kringen gold als een daad die je eigenlijk niet deed. Omdat dit voor velen heel gevoelig lag, stelde burgemeester van P.A.L. van Ogtrop voor om na de raadsvergadering in een besloten vergadering er met elkaar nog eens over van gedachten te wisselen. Na overleg met de betrokken fractie in hetgeen we tegenwoordig 'in de wandelgangen' zouden noemen, kwam het voorstel in de besloten vergadering opnieuw aan de orde. Gelukkig had het 'wandelgangenoverleg' succes gehad en waren alle andere raadsleden blij dat de bezwaren die men eerst had nu waren vervallen. Op deze manier werd het voorstel alsnog aangenomen.

Eerbetoon

Wat is het toch mooi dat we in ons dorp de geschiedenis kunnen laten voortleven in de straatnamen. Ook al ligt er een diep treurige gebeurtenis aan ten grondslag en al gaat het niet altijd zonder slag of stoot. Maar op basis van respect voor elkaar kan men veel bereiken. Het echtpaar Catz stond bekend als heel sociaal en dat moet u zo zien dat er veel gedaan werd voor weinig of soms voor geen geld. Zij wisten wat hen te wachten stond als de bezetter hen gevonden zou hebben. Vandaar hun toch zeker moedig te noemen beslissing. Het is dan ook een groot eerbetoon aan een arts die veel heeft betekend voor ons dorp en die ongeacht afkomst of levensovertuiging mensen hielp. We mogen dan ook trots zijn op 'onze' Dokter Catzlaan.

Frans Ruijter

februari 2006

Bronnen: 'Kroniek van een erfgooiersdorp' van Henri Klein.

'Het doktershuis aan de Torenlaan' van Helma Wolf-Catz.

Gemeentearchief van Blaricum.

OP BEZOEK BIJ 'GOYER LANDGOED'

Door Boudewijn Quint

Is het nu Laren of Eemnes waar deze Golf & Country Club gevestigd is? Ik vroeg het aan de manager Reinoud van Haare Heymeyer. De oprijlaan met de statige beuken is een mooie binnenkomst naar het in Amerikaanse bouwstijl opgetrokken clubhuis.

Laren kent heel veel sportverenigingen van tennis,

lees verder op pagina 9



Studio Dansu bied een speciale les voor senioren: Fit 60+

Hoe fit bent u? Naarmate we ouder worden hebben we vaker last van de gewrichten, zwakkere spieren of onze algehele gezondheid.

Senioren hebben minder gezondheidsproblemen als ze regelmatig in beweging zijn.

Tijdens de Fit 60+ les werken we aan spierversterking, souplesse en de conditie.

Ook wordt er geoefend op lastige situaties zoals opstaan na een val.

De les is ook zittend op een stoel te volgen.

Een gezellige les op muziek waar ieder (60+, 70+ of zelfs 80+) op zijn of haar eigen niveau kan meedoen.

Na afloop is er ook de mogelijkheid om nog even een lekker kopje koffie te drinken

Wanneer: vrijdag ochtend om 10:00 uur

Kosten: proefles 5 euro

Daarna maandabonnement voor 29 euro per maand.

Studio Dansu is gevestigd op de Noordersingel 6b, Eemnes



voetbal, zwem, en hockey maar Eemnes heeft iets wat het dorp niet heeft en dat is een Golfclub. Opgericht in 1999 en in 2001 heeft ontwerper Bruno Steensels (Belgische golfbaan architect) zijn plannen ten uitvoer gebracht. Twee golfbanen van Amerikaanse signatuur bestaande uit de North Course (18 holes). Bijzonder zijn de uitgestrekte waterpartijen en



de South Course met zes interessante holes die voor golfers van ieder niveau een uitdaging zijn. Met zo'n 850 leden, 120 jeugdleden en bedrijfsleden is de 'Goyer' qua grootte een gemiddelde golfclub. Echter de kwaliteit van de banen en van het restaurant mag je best hoogwaardig noemen. De certificaathouders zijn gezamenlijk eigenaar van de grond, de golfbaan en de opstallen. De brasserie heeft een keukenbrigade met maar liefst vijf koks! De oorsprong van het golfen is niet met 100% vast te stellen. Sommige mensen beweren zelfs dat golfen uit Nederland (Kolf) komt, doch aannemelijker is dat de golfsport in Schotland ontstaan is. In U.K. zit het golfen in de genen, maar ook in Nederland is het een sport die staat op nummer drie van alle sporten. Zo'n 400.000 Nederlanders beoefenen de sport. Omdat het in de Hollandse winters moeilijker is wijken vele golfers uit naar zonnige oorden, met name Portugal is een geliefd oord.



Het golfen is een technische sport, soms enigszins moeilijk te noemen, je moet er wel een 'beetje' talent voor hebben. Belangrijk is dat lichaam en geest in balans zijn, het is niet zomaar een balletje slaan. Er zijn in Nederland een aantal professionals w.o. Joost Luiten en een opkomend jong talent is Anna van Dam, die aan deze sport een goede boterham

verdienen.

Een sport die je goed individueel kan beoefenen, maar ook samen met vrienden, want de praktijk wijst uit dat het een heel sociaal gebeuren is. Op deze woensdagochtend zijn er al een aantal dames op de baan, het is ladies day en op dinsdag is de men's day.

Ieder seizoen worden voor de club leden toernooien georganiseerd en wedstrijden voor de jeugd. 'Goyer Open' is een tweedaags evenement ook voor niet leden, golfers woonachtig in het Gooi.

Het clubhuis heeft sinds kort een golfshop, waar je alles op het gebied van golf kunt aanschaffen. De leden van acht tot negentig jaar zijn daar zeker blij mee!

Het complex beschikt over de Land-goed status in het kader van de Natuurschoonwet.

Het gras is altijd groener aan de andere kant van de heuvel (de song van Liesbeth List & Ramses Shaffy) toch blijkt het dichterbij dan je denkt.

Met dank aan ColumnBoes

DE COMPONISTEN

ANTONIN DVORAK 1841-1904 EN BEDRICH SMETANA 1824-1884

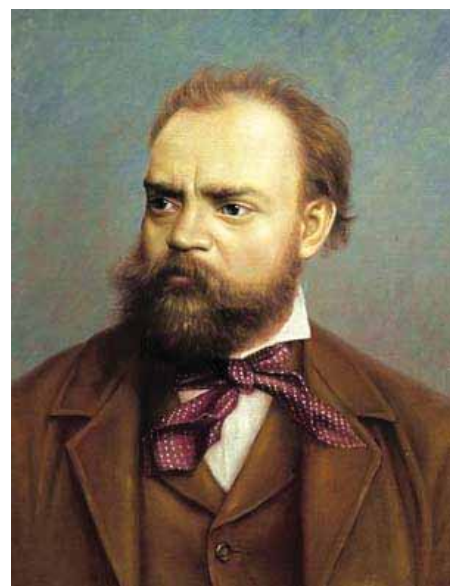
Door Lies Tingen



Dit keer een dubbelportret van de twee beroemdste Tsjechische componisten:

Antonin Dvorak [1841-1904] en Bedrich Smetana [1824-1884], beide nationalistische componisten.

Al in de negentiende eeuw begon het verzet van de Slavische volkeren tegen de Duitstalige overheersing. In dit stukje wil ik laten zien hoe Smetana en Dvorak in dit tijdsbeeld pasten. Antonin Dvorak werd in 1841 geboren in Nelakozaves in Bohemen. Antonin's vader was slager, herbergier en amateur-musicus. Antonin kreeg al jong muzikles en speelde vaak in zijn vaders herberg, maar hij moest van pa wel zijn slagiersdiploma behalen. Op 12 jarige leeftijd werd hij naar Zlonice gestuurd, waar hij bij zijn oom ging wonen. Hij kreeg viool en orgelles en harmonieleer. En hij moest ook goed Duits leren! Toen Dvorak 16 jaar was verhuisde hij naar Praag en ging studeren aan de orgelschool. Om zijn studie te kunnen betalen werd



hij violist en altist in diverse ensembles en kwam uiteindelijk terecht bij het orkest van de Tsjechische opera. Daar werden ook veel werken van Bedrich Smetana uitgevoerd, onder leiding van de componist. Smetana heeft grote invloed gehad op Dvorak, daarom in het kort iets over deze grote Boheemse componist.

Smetana werd in 1824 geboren in Bohemen. Zijn vader was bierbrouwer. Van de elf kinderen was Bedrich de enige die bleef leven. Hij studeerde muziek in Praag en in 1843 vestigde hij zich in de hoofdstad, In 1850 werd Smetana pianoleraar van de afgetreden keizer Ferdinand 1. Hoewel Smetana een overtuigd voorstander was van autonomie voor Bohemen, componeerde hij toch de Triomfsymfonie voor het huwelijk van keizer Franz Jozef en Elizabeth ; [Sissy] van Beieren. Smetana trouwde in 1849 met Katarina. Zij kregen vier kinderen, maar drie kinderen en ook Katarina stierven jong. Later hertrouwde Smetana en kreeg twee dochters. Hij werd uitgenodigd om naar Götenborg te komen, waar hij directeur werd van de Filharmonie aldaar. Terug in Praag deed hij mee aan een operawedstrijd en won de eerste prijs met zijn opera: "die Brandenburger in Böhmen". In 1866 ontmoetten Smetana en Dvorak elkaar, Zij hebben elkaar goed gekend en bewonderden elkaars werk. Echt beroemd werd Smetana met zijn opera: Die verkaufte Braut. Vanaf 1874 ging Smetana's gezondheid achteruit. Hij werd volslagen doof, maar componeerde wel het symfonisch gedicht: Ma Vlast [mijn vaderland] met o.a. Die Moldau., een van zijn beroemdste werken. Helaas werd zijn gezondheid steeds slechter, hij werd depressief en op 12 mei 1884 overleed hij in een zenuwinrichting. De lijkkoets reed langs het nieuwe nationale theater, dat Smetana had helpen opbouwen.

Nu terug naar Dvorak, hij schreef in 1873 de cantate "Hymnus". Die ging over de nederlaag die de Bohemers in 1620 leden tijdens de 30 jarige oorlog; dat was het begin van de overheersing van de Habsburgers, waartegen de Bohemers zich bleven verzetten. In 1873 trouwde Dvorak met Anna Cermakova. Ze kregen zes kinderen. Antonin werd organist in de Sint Adelbert kerk. In 1875 werd hem een studiebeurs toegekend. Hierdoor kon hij in Wenen kennis nemen van de Europese muziekcultuur. In deze periode ontstonden veel kamermuziekwerken .

lees verder op pagina 12

NOTARISKANTOOR EEMNES

- TESTAMENTEN; TWEETRAPSMAKINGEN
- LEVENSTESTAMENTEN
- HUWELIJKSE VOORWAARDEN
- SAMENLEVINGSCONTRACTEN
- LEVERINGEN EN HYPOTHEKEN
- FLEX BV, STICHTING
- SCHENKEN OP PAPIER (EIGEN BIJDRAGE ZORG)

ORIËNTEREND GESPREK (30 MINUTEN) GRATIS
VRAAG NAAR ONZE ZEER SCHERPE TARIEVEN!!!



WWW.NOTARISVANDERSLUIJSLUIS.NL
LAARDERWEG 19 - 3755 AK EEMNES
TELEFOON (035) 533 67 04

Hij ontmoette Brahms en de dirigent Hans von Bülow, die veel voor hem hebben gedaan.

En de beroemde muziekuitgever Simrock publiceerde zijn werk. Dvorak maakte ook reizen, o.a. naar Engeland, waar hij warm onthaald werd.

In 1891 kreeg hij een eredoctoraat van de universiteit van Cambridge. In Londen werd zijn 'Stabat Mater' uitgevoerd in de Royal Albert Hall. Het celloconcert is geïnspireerd op het Boheemse landschap. Dvorak bleef, ondanks zijn toenemende bekendheid, een eenvoudig man, die dol was op zijn gezin. Hij werd uitgenodigd om naar Amerika te komen en nam zijn hele gezin mee, in die tijd een hele onderneming! Hij werd in New York directeur van het conservatorium. Dvorak interesseerde zich voor de muziek van de negers en van de indianen.. Dit is o.a. te horen in zijn 9de symfonie (Uit de nieuwe wereld) en in het Amerikaanse kwartet. De première van de symfonie (Uit de Nieuwe Wereld) in 1893 werd een enorm succes. Het publiek was uitzinnig! In 1895 keerden de Dvorak terug naar Bohemen. Hij maakte nog een keer een reis naar Engeland, waar zijn celloconcert werd uitgevoerd. In Praag werd hij directeur van het conservatorium. Dvorak's gezondheid was de laatste jaren van zijn leven slecht. Op 1 mei 1904 kreeg hij een fatale hersenbloeding. Hij werd op 5 mei onder overweldigende belangstelling begraven.



Dvorak was zeer productief. Hier volgt een uiteraard onvolledige lijst van zijn werken:

drie opera's, waarvan Rusalka de bekendste is; negen symfonieën; Slavische dansen; het celloconcert; het vioolconcert; veel kamermuziek; kerkelijke werken en liederen.

Zowel Smetana als Dvorak gebruikten de volksmuziek van Bohemen om de nationale identiteit te benadrukken.

ENERGIENEUTRAAL VERWARMEN

Met energieneutraal verwarmen wordt bedoeld dat u uw huis of bedrijf verwarmt met de energie die u zelf opwekt. De gebouwen in Nederland zorgen voor 30% van de uitstoot van CO₂. Wanneer gebouwen minder energie verbruiken, scheelt dat enorm op de uitstoot. Uiteraard zullen de kosten voor het verwarmen van uw project, na aanpassing, € 0,- zijn. Omdat te berekenen zijn er vaak aanpassingen aan uw huis of gebouw noodzakelijk. Bij nieuwbouw kan er op voorhand rekening gehouden worden met de wens om energieneutraal te verwarmen.

Zonnepanelen

Een zonnepaneel zet zonlicht om in elektriciteit. Deze elektriciteit is dan nog niet meteen klaar voor gebruik. Zonnepanelen produceren namelijk gelijkstroom, terwijl



wij wisselstroom nodig hebben. Daarom worden zonnepanelen altijd geïnstalleerd met een 'omvormer' die de gelijkstroom omzet in bruikbare wisselstroom.

Deze stroom gebruikt u vervolgens voor uw elektronische apparaten, zoals televisie, vaatwasser en koelkast.

ER zijn verschillende soorten zonnepanelen op de markt:

- * monokristallijn zonnepanelen
- * polykristallijn zonnepanelen
- * dunne film zonnepanelen

Monokristallijn zonnepanelen

Monokristallijnen zonnepanelen bestaan uit siliciumkristallen. Deze kristallen worden tijdens het uitgebreide productieproces nauwkeurig gepositioneerd, waardoor ze een geheel vormen. De monokristallijn panelen bieden hierdoor het hoogste rendement van alle soorten zonnepanelen. Door het uitgebreide productieproces zijn deze zonnepanelen echter ook iets duurder in aanschaf. De monokristallijn zonnepanelen zijn zwart van kleur en hebben een egale structuur.

Polykristallijn zonnepanelen

Net als monokristallijn zonnepanelen, worden ook polykristallijn zonnepanelen gemaakt van silicium. Het productieproces van de polykristallijn zonnepanelen is echter sneller en eenvoudiger, waardoor dit zonnepaneel wat goedkoper is dan de monokristallijn variant. Het 'rendement' van de polykristallijn zonnepanelen ligt lager doordat de kristallen in kriskras richting liggen. De verschillen in prijs en rendement worden echter wel steeds kleiner en in de praktijk zijn monokristallijn zonnepanelen en polykristallijn panelen dan ook beide prima opties. Houd wel rekening met het verschil in uiterlijk. De polykristallijn zonnepanelen hebben een meer gevarieerde kleur en zijn over het algemeen blauw of paars van kleur.

Dunne film zonnepanelen

Dunne film zonnepanelen bevatten siliciumpoeder in plaats van kristallen. Hierdoor zijn ze buigzaam. Dunne film zonnepanelen zijn over het algemeen goedkoper dan

mono- en polykristallijn zonnepanelen, maar bieden ook een lager rendement.

Hierdoor kiezen de meeste mensen voor de mono- of polykristallijn zonnepanelen. Denkt u dat zonnepanelen in Nederland niet rendabel zijn? Dan heeft u het mis. De zon levert in Spanje, een warm zonnig land, slechts anderhalf keer zoveel energie op dan in Nederland.

Nederland heeft in de laatste jaren opvallend veel zonuren gehad. Daarnaast wekken zonnepanelen ook met bewolkt weer elektriciteit op. Zelfs in de sombere herfst- en wintermaanden gaan zonnepanelen dan ook door met het opwekken van gratis energie. Nederland beschikt dus over een prima klimaat voor zonnepanelen. Wanneer u zonnepanelen plaatst begint u direct terug te verdienen, doordat uw maandelijkse energierekening flink afneemt of zelfs verdwijnt. Binnen ca. 10 jaar heeft u de investering weer terugverdient en is alle opbrengst na deze periode pure winst.

Zonnepanelen bieden veel voordelen voor u, maar ook voor het milieu. Zonnepanelen wekken schone energie op en zijn hiermee een duurzaam alternatief voor de vervuilende fossiele brandstoffen. Door voortaan uw laptop of smartphone op te laden met duurzame zonne-energie, bespaart u jaarlijks tot wel 60 kilogram CO₂ per m² zonnepaneel.

Wordt vervolgd.

OUD WORDEN IN DEZE TIJD

Het is gewoon niet voor te stellen,
je moet met een mobieltje bellen.
Je kunt er ook een tekst op lezen. Je moet altijd bereikbaar wezen.
En dat kan dus niet gewoon
met een doodgewone telefoon.

Wil je een treinkaartje kopen, nee, niet naar de balie lopen.
Daar is niemand meer te zien, je kaartje komt uit een machien.
Je moet dan overal op drukken in de hoop dat het zal lukken.
Pure zenuwsloperij, achter jou zie ik een rij
kwaad en tandenknarsend staan,
want de trein komt er al aan.

Bij de bank wordt er geen geld meer voor je uitgeteld.
Want dat is tegen de cultuur, nee je geld komt uit de muur.
Als je maar de code kent, anders krijg je vast geen cent.
Om je nog meer te plezieren, mag je internet bankieren.
Allemaal voor jouw gemak, heb je alles onder dak.
Niemand die er ooit naar vroeg, blijkbaar is het nooit genoeg.

Man, man, man wat een geploeter, alles moet met een computer.

Anders sta je buiten spel, op [www. punt nl](http://www.punt.nl).
Vind je alle informatie, wie behoed je voor frustratie.
als dat ding het dan niet doet, dan word je toch niet goed.
Maar dan roept men dat je boft, je hebt immers Microsoft.
Ach, je gaat er onderdoor, je raakt gewoonweg buiten spoor.
Nee, het is geen kleinigheid, oud worden in deze tijd.

BUSSTATION

Door Bep (G.L.) De Boer

Je hoeft niet eens zo heel oud te zijn om je te herinneren waar het Larense busstation was. Het huidige parkeerterrein aan de Stationsweg heeft al heel wat meegemaakt. Eerst reed de Gooische Stoomtram door Laren die hier zijn tramstation had met een prachtig stationsgebouw. Na de tram namen de bussen het terrein in beslag. Hier reden b.v. de bussen van de N.B.M. (Nederlandse Buurtvervoer Maatschappij) met de buslijnen 37 en 38. Later kwamen de buslijnen 137 en 138 van Centraal Nederland. Bij de bushalte had de taxiondernemer van de LATAX een vaste standplaats. In 1953 werd op het terrein van het busstation, tegenover het toenmalige hotel "De Hertenkamp", (nu Chinees restaurant "Golden River") een gebouwtje geplaatst. Daarin bevond zich een dienstruimte voor buschauffeurs en conducteurs; een gedeelte was ingericht als wachtkamer en er was een hoekje overgebleven dat als inlichtingenkantoor dienst deed voor de VVV. Een jaar later, in 1954 werd het prachtige stationsgebouw afgebroken. Het sleutelkastje dat bij de stationschef in zijn kantoor hing, is nu eigendom van de Historische Kring Laren en hangt op 'de deel' van de "Lindenhoeve". Het busstation heeft nog lange tijd dienst gedaan. Wel hadden de buschauffeurs erg veel last van de daar geparkeerde personenauto's. Later kregen de bussen een andere route door het dorp, en nu rijden er bussen lijn 108 en 109 van Connexxion door Laren. Met de NBM kon men ook toeristische dagtrips maken. Zo was er ook de zaterdagse trip naar Brussel. Je moest dan kaartjes kopen bij Sigarenmagazijn fa. Honig aan de Brink nr.6. Je stapte 's morgens om 9.55 uur in Laren op bij het busstation en kwam 's avonds rond 23.30 uur weer in Laren aan. De heenreis ging dan via 's Hertogenbosch, Tilburg, Poppel, Turnhout en Mechelen, met een koffiestop in Poppel. De terugreis ging via Antwerpen, Wernhout, Breda en Gorinchem. Het was een hele dag, maar dan had je ook wat.



lees verder op pagina 18

Gezond.... gezellig en.... goedkoop

2 maal per week 10 baantjes.

Een paar baantjes meer of minder mag ook !

*Bewegen, plezier maken en je vooral niet vervelen...
zijn belangrijke wapens tegen vereenzaming en
'te snel'
ouder worden.*

Ontdek wat tientallen leeftijdsgenoten al jaren
doen....
tweemaal per week een paar baantjes
zwemmen in extra warm water op maandag en
donderdag !

Ontmoet die oude en vooral ook die nieuwe
bekenden.

Ondervindt dat Uw conditie met
sprongen vooruit gaat zonder al
te veel inspanning !

Geniet van het heerlijk warme bubbelbad.

Onze medewerkers helpen graag om U snel
'thuis' te laten zijn bij zwembad
de Biezem te Laren.



SPORTcentrum
de biezem
ZWEMBAD / KLAAS BOUT HAL

Schapendrift 64; 1251 XH Laren
Tel. 035-5314964
E-mail: debiezem@hetnet.nl
www.debiezem.nl

Speciale zwemtijden voor senioren

Recreatief zwemmen:

Maandag 12.45 -14.00 uur

Donderdag 12.45 -14.30 uur

Op deze dagen en tijden is het instructiebad alleen voor senioren toegankelijk. Het water is de hele dag 30 graden !

Meer Bewegen Voor Ouderen : (MBVO)

Maandag 10.00 - 10.30 uur

10.45 - 11.45 uur

Donderdag 10.00 - 10.30 uur

Aqua-joggen voor senioren:

Maandag 14.00 - 14.45 uur



Zwemles voor volwassenen:

Donderdag 19.30 - 20.15 uur

Bij de receptie ligt een folder met alle openingstijden en tarieven voor U klaar.



Schapendrift 64; 1251 XH Laren

Tel. 035-5314964

E-mail: debiezem@hetnet.nl

www.debiezem.nl



Het beeld "De Conducateur"
in het grasveld tegenover
de Rabobank

In 1982 had de Larense kunstenaar Marc van Baars een fraai model gemaakt van de Gooische Stoomtram. De Historische Kring Laren had graag gezien dat het op de plaats van het busterrein geplaatst zou worden. Het is helaas nooit gebeurd. De Historische Kring Laren schreef in 1984 een wedstrijd uit voor het ontwerpen van een kunstwerk met een herinnering aan de Gooische Stoomtram. Er kwamen veel inzendingen binnen, de heer J.C. Steenbeek uit Coevorden was winnaar met zijn inzending van het beeld "De conducteur".

Het beeld werd geplaatst op een sokkel uit 1931 toen de Gooische Tram 50 jaar bestond.

Die sokkel stond aan de zijkant van het terrein, vroeger stond daar een lichtzuil op, bij het stationsgebouw achter de tramrails. Het beeld werd op 24 augustus 1985 onthuld op de plaats waar het stationsgebouw had gestaan. Er stond een groepje coniferen en daar in het midden stond het beeld "De conducteur".

Maar er werden meteen al allerlei plannen gemaakt want wat moet je met zo'n groot terrein beginnen. Er kwam een plan om er in ieder geval een politiebureau op te laten bouwen. Daar kwam een stroom bezwaren tegen deze plannen en ging het gelukkig niet door. Daarna is men aan de gang gegaan en werd het terrein een parkeergelegenheid.

Midden op het terrein stond echter nog een bosje met een beeldje in het midden, "De conducteur". Dat beeld stond in de weg en moest verplaatst worden. Dat gebeurde op 8 september 1992. Met een grote hijskraan werd het beeld opgetild en naar zijn nieuwe plek gebracht, het grasveld t/o de Rabobank. Een paar dagen later, op 12 september, werd het beeldje nog een keer onthuld door de heren Bep Vos (overleden) en Willem Lamphen, beiden lid van de Historische Kring Laren.

Daarna kon de gemeente zijn gang gaan en werd er van het hele terrein, zoals we dat nu kennen, een parkeerterrein gemaakt. Nog steeds zie ik daar mensen die net hun auto hebben geparkeerd, rondkijken en zoeken naar een parkeerautomaat die er niet is.



BP KOOT

Zoveel meer dan alleen maar brandstof

2 Wasstraten - 3 DHZ Wasboxen
Stofzuigen - Aanhanger verhuur
Vers belegde broodjes - Ruime Shop

Bramenberg 2 | 3755 BX | Eemnes | 035 538 64 38

RELAX OP EEN E-BIKE.

Door Boudewijn Quint

Waarom zou u beginnen aan een elektrische fiets ?

Op een elektrische fiets ervaart u het comfort van elektrisch fietsen. Dit omdat de motor u een zetje in de rug geeft. Hierdoor voelt het altijd alsof u met flinke wind mee fietst.

In de wereld van elektrische fietsen zijn er twee verschillende soorten, de voorwielmotor en de middenmotor. Het verschil tussen deze fietsen is dat bij een fiets met een voorwielmotor het voorwiel harder gaat draaien naar gelang de ondersteuning hoger wordt gezet. Bij een middenmotor komt de ondersteuning direct op de pedalen en krijgt u dus echt hulp bij het rond bewegen van de pedalen. Om te bepalen welke fiets voor u geschikt is kunt u het beste een keer een stukje op beide varianten fietsen.



Bezoek een fietswinkel welke niet merk gebonden is, hierdoor kunt u verschillende merken testen zodat u tot de juiste beslissing komt.

Veel succes !

STICHTING PAPAGENO HUIS

Door Boudewijn Quint

Papageno Huis is een prachtig huis op de Naarderstraat 77 in Laren. In het Papageno Huis wonen en werken jongere met autisme, we proberen de buitenwereld naar binnen te halen. Om deze bijzondere jongeren op hun eigen tempo zo zelfstandig mogelijk te maken en klaar te stomen voor de maatschappij.

Papageno Huis heeft een prachtig restaurant wat 6 dagen in de week geopend is voor een heerlijke lunch, taart koffie.

Onze openingstijden zijn Ma-Vrij 10.00 tot 16.30 uur

Op de zondag zijn we open voor koffieconcerten. U kunt na het koffieconcert reserveren voor een koffieconcert lunch. Een aangepaste lunch voor maar €5.00. De kaartjes van het koffieconcert bedragen €6,50 inclusief koffie.

Op onze site vind u hier alle informatie op www.papageno.nl



Wees welkom, in ons prachtige huis.

Waar we elke dag bijzondere en prachtige dingen ervaren met jongeren met autisme.

Koffieconcerten zomer 2018

5 augustus	Ana Balestra (sopraan) en Neelke Stremmer (gitaar)
12 augustus	Cristina Gonzales (fluit) en Majsja Koperberg, piano
19 augustus	Jasper Iturrospe, gitaar
26 augustus	Vivianne Cheng, piano
2 september	Renee Timmer, viool en Noudt Smeets, piano
9 september	MAAT-saxophone quartet: Daniel Ferreira (sopraan saxofoon), Catarina Gomes (altsaxofoon), Pedro Silva (tenorsaxofoon) en Mafalda Oliveira (baritonsaxofoon)

VOLKSVERHALEN UIT GOOI EN EEMLAND

Verzameld door E.Heupers

Piet Gieskens: geb. 1883 te Eemnes, sinds 1907 te Eembrugge, boerenknecht, melkboer; bezocht op 12 en 13 juli 1962.

Ik zal je nog eens wat anders vertellen. Echt gebeurd hoor. Mijn vader was drager en hij moest vaak de overleden mensen wassen en verkleden. 't Was wel niet zijn vak, meer hij dee het. Iedereen riep hem. Ik zal een jongen van een jaar of acht zijn geweest toen 't gebeurde. Ons huus waar wij woonden lag veur een wal. Op een keer, wij, vader en moeder, m'n broer en ik waren al lang te bed toen er op de ramen geklopt werd. 't Was midden in de nacht. Ik hoorde het en werd er wakker van, meer m'n broer die naast mij sliep hoorde niks. Weer geklop en van 't raam noar de achterdeur en doar begint het ook te kloppen. Ik 't bed uut en vader geroepen. "t Is om jou te doen, vader", zei ik, maar vader zei dat hij niks had gehoord en dat ik maar noar bed moest gaan. Ik lag nauwelijks weer in bed of daar werd weer geklopt. Ik weer d'r uut en vader geroepen. Maar vader wier leed en joeg mij weer noar bed.

Acht dagen later, precies acht dagen, weer getik op de deur. Vader hoorde het toen ook en zei tegen mien: "Je hebt geliek". Vader d,r uut. Er was een boerenknecht aan de deur en die vroeg vader direct bie Gert van Dalen wilde kommen, die was bediend. Maar wat ik had gehoord waren veurtekens geweest. Dat geklop beduudde dat er in de buurt een most sterven.

Er bestoan ok duvelbansters. Als er wat van je gestolen is dan kun je er wel achter komen, wie 't is. Maar 't is verboden, maar ze bestaan. Als je bij zo'n duvelbanster in huus komt moet je er terug in lopen, want anders breek je de nek. Achteruut d'r in. Zij laat je in een emmer water kijken, en dan kun je doarin zien wie de dief is. Wil je het heel zeker weten dan snijdt ze met een scharp mes deur 't water en die 't is,

heeft dan een litteken op zijn gezicht. Meer duvelbansters zijn gevaarlijke wieve, ze stoan veur niks.

Er is veul veranderd in deze wereld. Wat er vroeger gebeurde doar hebben ze totaal geen weet meer van. Ze lachen d'r om, meer toen werd er heul niet om gelachen. Spokerij en hekserij bestonden. Ik heb meegemaakt dat er hier een bootje, zo'n melkbootje, in de Eem lag. Goed vastgemaakt. Iedere keer dat de boer het wou gebruke, 's morgens of 's avonds, was het bootje weg. Nergens meer te zien. Spokerij! Er was natuurlijk niemand in de buurt die 't dee. Wekenlang ging het zo deur. Dan opeens lag het d'r weer, meer as melkenstied was, was het weg. Op 't leste de pastoor gehaald en toen was 't over. Spoken zint bang veur kruuskes. Mer die boer had er toen meer bar last mee had.

DE DRIEHOEK

Door Bep (G.L.) Den Boer

Laren Tijdens ons bezoek aan de tentoonstelling van Houthandel Van Dijk in "de Lindenhoeve", zag ik tegen één van de balken op 'de deel' de driehoek, het logo van de houthandel.



DE HOUT
ZAGERIJ

Mijn gedachten gingen op dat moment mijlen en jaren ver weg. Het was in het jaar 1954 dat ik dit logo op een hele vreemde plek tegenkwam. Ik had ruim een jaar gediend bij het Korps Mariniers op Aruba. En in oktober 1954 keerde mijn lichtung weer huiswaarts. Met het m.s. "Willemstad" van de K.N.S.M. (Koninklijke Nederlandse Scheepvaart Maatschappij) die zowel passagiers als vrachtgoed vervoerde, gingen we naar Curacao. Daar kwam ook een grote groep mariniers aan boord en de thuisreis kon beginnen. We voeren eerst naar Venezuela en gingen de haven van La Guaira in, de havenplaats van Caracas.

Na het laden en lossen gingen we verder en zo kwamen we in Port of Spain. Een havenplaats van het eiland Trinidad. En prachtig eiland met veel natuur. We mochten gaan passagieren dus gingen de meeste mariniers de wal op. Ik liep met een groepje van 5 á 6 man de stad in. In de verte zagen we een hoge berg en die wilden we gaan beklimmen. Hoe kom je op zo'n onwijs idee. Dus liepen we een olopend pad op richting de berg. Maar o wee, we werden overvallen door een hevige tropische regen en onweerbui. We holden het pad weer af en schoten bij het eerste restaurant dat we zagen naar binnen. Terwijl we daar binnen zaten, zagen we het regenwater bij stromen het pad af komen, waar wij hadden gelopen. De regen kwam met bakken uit de hemel en het onweer was niet van de lucht. Maar wij zaten droog binnen en genoten van de heerlijke drankjes. Terwijl we daar zo gezellig zaten, viel mijn oog op iets bekends. Dat dacht ik tenminste. De jongens vroegen ook al waar ik naar zat te turen.

6 december: **Kerstdecoraties maken** met Ada Beekman.

20 december: Digitale café met als **thema**.....
Door Seniorenweb; Steven Oudhuizen.

FITWALK MET COR
<https://www.sportmetcor.nl>

Fitwalk is een combinatie van verschillende sportactiviteiten.
Samen in een groep werk je aan je conditie. En: je sport lekker buiten!
Je loopt in een stevig tempo en afwisselend doe je oefeningen die je kracht,
uithoudingsvermogen, evenwicht en coördinatie verbeteren.

Dat je samen traint met anderen is gezellig en bovendien heel motiverend.

Lekker bewegen, ieder naar eigen vermogen, voor jong en oud.
Je krijgt veel persoonlijke aandacht in een ontspannen sfeer.
En dat alles in het prachtige natuurgebied Zuiderheide!



Tijden: maandagochtend 11.00 uur en maandagmiddag 13.00 uur
Verzamelen: bij Theehuis 't Bluk, Zuiderheide 2, 1251 SE Laren
Duur: ongeveer een uur en een kwartier, prijs losse les € 8, 10x kaart € 70.

Voor meer informatie bel met Cor 06 10506983.

DE IN & UITMARKT BIJ DE HILT.

Wilt u ook weten wat Eemnes allemaal te bieden heeft? Kom dan langs op de In & Uitmarkt op zaterdag 08 september 2018 van 13.00 – 16.00 uur in en rondom De Hilt. Nadere informatie volgt begin september middels de media en zo meer. BasBEL wil zeker niet achterblijven en u graag begroeten /informereren over de vereniging, het lidmaatschap, en de voordelen hiervan. Vergeet daarom niet deze datum in uw agenda te noteren. Graag tot ziens.!

Maak tevens graag van de gelegenheid gebruik, mocht u hiervan nog niet op de hoogte zijn, dat op woensdag 04 juli 2018 het startsein is gegeven door ANWBAutoMaatje op het gemeentehuis van Eemnes. Het is een samenwerking tussen de gemeenten Blaricum, Eemnes, Laren, Versa Welzijn, de ANWB en enthousiaste vrijwilligers uit de drie gemeenten. Er wordt gereden met eigen auto. Het is bedoeld voor mensen die niet meer zelf voor vervoer kunnen zorgen of, lastig van de bestaande vervoersdiensten gebruik kunnen maken. Door AutoMaatje toe te

voegen aan het bestaande plaatselijke vervoersnetwerk kunnen ook de minder mobiele mensen weer deel gaan uitmaken van het sociale en maatschappelijke leven. Wanneer u een rit wilt maken bel dan 2 werkdagen voordien naar Marjolein Post Versa Welzijn. Tel. 035 – 6250005.

De kosten bedragen € 0.30 – per km.

Dit moet aan de chauffeur worden betaald.

Marijcke Beel.



ARTRITIS



Artritis of gewrichtsontsteking is een reumatische aandoening die bij vrouwen drie keer vaker voorkomt dan bij mannen. Bij het ontstaan ervan speelt vaak een stoornis in het immuunsysteem of in de urinezuur-stofwisseling een rol: ook een ontsteking elders in het lichaam (bijvoorbeeld een amandelontsteking), of een erfelijke aanleg kan de oorzaak zijn. De aandoening begint meestal in de kleine gewrichten, zoals die van de handen, en kan daarna andere gewrichten aantasten. De ontsteking begint in het vlies dat de gewrichtsholten bekleedt en kan zich uitbreiden tot het kraakbeen dat de uiteinden van de botten bedekt. In het ergste geval kan verstijving en vormverandering van het gewricht optreden. Soms verdwijnen de verschijnselen een tijdje om daarna weer plotseling de kop op te steken. De aandoening kan tientallen jaren duren en blijvende invaliditeit tot gevolg hebben.

Het is van groot belang bij de eerste verschijnselen direct een arts te raadplegen. Hij kan door middel van bloedonderzoek en röntgenfoto's de juiste diagnose stellen. In overleg met hem kan een natuurlijke behandeling worden gekozen. Deze zal in de regel bestaan uit het aanpassen van de voeding, speciale oefeningen, het toepassen van warmte en het toedienen van geneesmiddelen.

Voedingsadviezen

Vermijd koffie, alcoholhoudende dranken, suiker en chocolade, alsmede suikerhoudende producten, wittebrood en met wit meel bereide producten, varkensvlees, dierlijk vet, worst en scherpe specerijen. Vaak blijken de klachten (pijn, zwelling en stijfheid) te maken hebben met de voeding, in het bijzonder met de hiervoor genoemde voedingsmiddelen. Wanneer het weglaten van deze producten geen of weinig verbetering oplevert, kunt u overwegen via een eliminatiedieet vast te stellen voor welke voedingsmiddelen u wellicht overgevoelig bent. Raadpleeg hiervoor een gespecialiseerde diëtiste.

Gebruik vooral volkorenproducten, zilvervliesrijst, veel

lees verder op pagina 26

XELS

Openingstijden:
wo t/m vr 11-17 uur
zaterdag 10-17 uur

one-step-shopping voor een maatje meer



www.facebook.com/XELsHilversum
's-Gravenlandseweg 14-B
1211 BS Hilversum 035 – 621 88 18



verse groenten en fruit en de sappen daarvan, gistextract en tuinkruiden zijn aan te bevelen. Gebruik kruidenthee, aardappelsap bindt urinezuur en kan daardoor een gunstig effect op artritis hebben. Drink 's morgens op de nuchtere maag het vers uitgeperste sap van een middelgrote aardappel (niet langer dan zes weken achter elkaar gebruiken). De natuurlijke voedingsmiddelen zijn rijk aan vitaminen,

mineralen en spoorelementen en dragen bij tot een algemene verbetering van de weerstand en de conditie.

Om verstijving van de gewrichten zoveel mogelijk te voorkomen, is het belangrijk voldoende beweging te nemen. Voor alle door artritis aangetaste gewrichten bestaan speciale oefeningen, zelfs voor personen die aan bed gekluisterd zijn. Een arts of fysiotherapeut kan u hierover nader informeren.. Alleen wanneer de gewrichten ernstig ontstoken zijn is voorzichtigheid met oefeningen geboden. Mocht het toch tot verstijving van de gewrichten komen, dan is het van belang de gewrichten in een stand te brengen die later de minste moeilijkheden zal veroorzaken. Tegenwoordig kan een chirurgische ingreep in bepaalde gevallen ernstige bewegingsbeperking voorkomen of verhelpen.

Vergeet niet: bij een acute gewrichtsontsteking dient een arts te worden geraadpleegd.

HIER IS DE POST.

Verhalen van mensen die de post bezorgen 1956-1965.

Vast ritueel: Henk rukt 's ochtends een blad van de dagkalender die in de hal hangt, 28 mei is het. Dan hult hij zich in postkleding, een pet op en klaar om zijn dagelijkse werk te beginnen.

Een half uur later is zijn zwarte herenfiets compleet beladen met tassen vol post, een rijdend postkantoor – hij past er zelf nog maar net op. Maar hij kan het, doet dit al jaren. Dit is zijn vak.

Ook vandaag zijn er brieven, pakjes en girokaarten. En geld. Veel geld. Henk bezoekt vandaag liefst zeventien adressen waar hij geld van de A.O.W. uit moet betalen.

Hij zet zijn fiets tegen een hekje bij een bekend adres – het dijkhuisje van Gré, een klein vrouwtje van 94 jaar. De afgelopen maanden is ze sterk achteruit gegaan. Alzheimer. Vandaar dat haar zoon stevast de uitbetaling in ontvangst neemt. Henk loopt het trapje af zodat hij via de achterdeur het gemoedelijke woonkamertje

binnen komt, zo gaat dat altijd. “Ha, postbode” groet Gré vrolijk als ze hem opmerkt. “Goedemorgen mevrouw”.

“Ga toch zitten, mijn jongen”. Het is een vriendelijk bevel.

Henk neemt plaats aan het kleine tafeltje, kijkt om zich heen. Tot zijn spijt is haar zoon nergens te bekennen. Ondertussen schenkt Gré zonder vragen een dampend kopje koffie in. “Hoe is het mijn jongen?”. Ze schuift het kopje naar Henk toe en gaat zelf ook zitten. “Heb je nog post voor me?”. “Ja, mevrouw. Ik kom de A.O.W. weer uitbetalen, zodat u weer geld heeft om van te leven.”

Tussen de grijze wenkbrauwen van Gré verschijnt een diepe frons. “A.O.W? vraagt ze verbaasd. “Ik heb helemaal niemand in mijn familie die A.O.W. heet”. “Dat is uw maandelijkse huishoudgeld, mevrouw”. Pas nadat Henk deze woorden een aantal malen heeft herhaald, lijkt het besef bij Gré door te dringen. Een beetje.

Als Gré het papiergeld ziet, slaat ze met haar hand op het tafeltje. “Nou, met zoveel geld kan ik wel in Den Haag gaan wonen hè”, roept ze met stralende ogen. Dat ga ik eens goed verstoppen, zodat mijn zoon het geld niet in handen krijgt!”.

Henk twijfelt sterk, of hij er wel goed aan heeft gedaan om het geld aan haar uit te betalen. “Zal ik een mooi plaatsje voor het geld zoeken?”, probeert hij de situatie te redden. Gré staart naar het geld in haar hand, knikt dan verstrooid en geeft het terug aan die aardige meneer. Henk stopt de briefjes in haar portemonnee en legt hem in de lade van de eikenhouten linnenkast. “Wilt u alstublieft tekenen voor ontvangst”? Henk tikt de plek op het papier aan met zijn pen.

Gré kijkt Henk vragend aan, begint dan spontaan te lachen: “Tekenen? Nou, ik zal het proberen hoor, maar daar was ik op school heel erg slecht in. Is een mooi poppetje goed?” “Nee mevrouw” zegt Henk haastig, straks maakt ze haar A.O.W.-kaart nog ongeldig. “Uw naam alstublieft”.

Afwezig schrijft Gré haar naam op en krast er een aantal grote halen doorheen: haar handtekening.

Henk pakt zijn tas weer op. “Hartelijk dank mevrouw”.

“Je gaat toch zeker niet weg, mijn jongen? Je hebt nog maar één kopje koffie gehad – op één been kun je niet lopen, hoor.”

Met tegenzin zet Henk zijn tas weer op de grond, hij denkt aan die nog onbezochte adressen. Dan begint Gré te vertellen over vroeger, de oorlog, haar overleden man – verhalen die Henk van buiten kent in middels. Hij kijkt af en toe op de antieke staartklok. Die tikt maar door. Haar onderbreken vindt hij ongeleefd.

Dan gaat de kamerdeur open. De zoon van Gré. Met één oogopslag ziet hij hoe de situatie ervoor staat. “Excuses” zegt hij. Door omstandigheden kon ik niet eerder weg van de zaak. Hij legt aan zijn moeder uit dat Henk nog veel werk te verrichten heeft. Eenmaal buiten stapt Henk opgelucht op zijn fiets. Hij kijkt nog eens achterom, naar Gré in haar dijkhuisje. De volgende keer, denkt hij, zit ik graag weer een uur bij haar aan tafel!

ROOSTER FIETSTOCHTEN SEPTEMBER 2018 FIETSGILDE 'T GOOI

Door Boudewijn Quint

Het fietsgilde bestaat uit vrijwilligers die in de maanden mei tot en met september wekelijks bijzondere fietstochten begeleiden door het Gooi. Gedurende de tocht wordt een aantal keren gestopt en vertelt de gids verhalen over de geschiedenis van het gebied, de cultuur en de natuur. Deelnemen aan een fietstocht kost € 3,- per persoon. Dagtochten (DT) starten om 10.00 uur, einde rond 15.30 uur, circa 35 km. Middagtochten (MT) starten om 13.30 uur en duren tot ongeveer 16.00 uur, circa 17 km. Zie ook: www.fietsgilde.nl *De combi's zijn tot stand gekomen in samenwerking met andere organisaties. Sprake is van een extra thematisch accent. Let goed op: Er zijn extra kosten aan verbonden! Raadpleeg onze website en/of de website van de samenwerkende organisatie.



DT	Za 1 sept	Bos en Heide	10.00 uur	Hilversum-Kerkbrink Bos en heide rondom Hilversum
DT	Zo 2 sept	*Combi Fietsboot Eemlijn	10.00 uur	Hilversum-Kerkbrink Tocht in combinatie met de "Fietsboot Eemlijn" van Baarn tot Huizen. Kosten rit plus boot € 9,-
MT	Wo 5 sept	Vorstelijke Weg	13.30 uur	Hilversum-Kerkbrink Baarn, Soestdijk, Groeneveld
DT	Za 8 sept+hf	Floris V	10.00 uur	Station Bussum-Zuid [hotelzijde] Vecht, Weesp, Muider slot, Muiderberg, Hakkelaarsbrug
MT	Zo 9 sept	Omroepgeschiedenis	13.30 uur	Mediapark, Instituut voor Beeld en Geluid Omroepgebouwen, "Hilversum Mediastad"
DT	Wo 12 sept	Open tocht	10.00 uur	Hilversum-Kerkbrink "Verrassing"
DT	Za 15 sept	Horstermeer-Naardermeer	10.00 uur	Hilversum-Kerkbrink Horstermeer, Uitermeer, Naardermeer, via faunapassage naar Hilversum
MT	Zo 16 sept	Buitenplaatsen 's-Graveland	13.30 uur	Bezoekerscentrum Natuurmonumenten-ten, Noordereinde 54 B, 's-Graveland Buitenplaatsen in 's-Graveland
DT	Wo 19 sept	Open tocht	10.00 uur	Hilversum-Kerkbrink "Verrassing"
DT	Zo 23 sept	Gooise Meren	10.00 uur	Station Bussum-Zuid [hotelzijde] Bussum, Naarden, Muiderberg en Muiden vormen vanaf 2016 de gemeente Gooise Meren
DT	Wo 26 sept	Sporen uit het Verleden	10.00 uur	Hilversum-Kerkbrink Rijkdom aan prehistorie Corversbos, Aardjesberg, Lage Vuur-sche, Hoorneboegse heide
DT	Za 29 sept	Vechtstreek Zuid	10.00 uur	Hilversum-Kerkbrink Mijnden, Breukelen, Nieuwersluis, Loenen aan de Vecht



LID WORDEN VAN DE BASBEL?

Waarom?

1. Om de algemene belangenbehartiging van senioren in de BEL (o.a. bij gemeente en woningbouwvereniging)
2. Om de individuele belangenbehartiging (gratis belastingsaangifte, hulp bij WMO-gesprek, enz.)
3. Om de gezelligheid (van bingo tot busreizen, en van Piet tot pannenkoek)
4. Om de kortingen (o.a.: ziektekostenverzekering)

Hoe?

Via de website (www.BasBEL.nl), of met onderstaand strookje – in te leveren of op te sturen naar:

Administratie BasBEL, Meentweg 29, 3755 PA Eemnes
 of inleveren bij Marijcke Beel, Plantsoen 9, 3755 HH Eemnes
 Tel: 035 5313290

Naam:

Geboorte datum:

Tel. nr.:

Adres:

Plaats:

Email:

Word lid van de BasBEL. De contributie is € 25,00 per jaar. Voor een partner op hetzelfde adres: € 22,50

Het bedrag voor mij is daarom: €

Ik machtig de BasBEL dit bedrag af te schrijven van mijn bankrekening met IBAN-nr.

NL

Datum:

Handtekening:

***Wilt u meer contacten, gezelligheid, lezingen, cultuur
en leuke reizen?***



***Word dan lid van de BasBEL
Brede Algemene Seniorenvereniging Blaricum Eemnes
Laren***

Groot in drukwerk



 **dit is drukwerk** 

Bramenberg 11 - 3755 BV Eemnes - Tel. (035) 538 0221
eemnes@ditisdrukwerk.nl - ditisdrukwerk.nl