

BASBEL

BREDE ALGEMENE SENIORENVVERENIGING



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: 0651567856
Henk v/d Brakel	Adviseur	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: Een winterlandschap

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
Winter 1962-1963.	5
Het Armenhuis	6
Kerstgedachten	10
Claude Debussy 22-08 1862 tot 25-03 1918	11
Gegevens bewaren: de mogelijkheden (deel 1)	12
Energieneutraal verwarmen (2)	13
Bezoek aan Vijfhuizen.	15
Cholesterolgehalte te hoog	18
Hier is de Post	19
Extra exemplaren BasBEL kwartaalblad.	21
Taalmaatjes gevraagd	21
Bowls	23
Geld uit de muur	24
Bestuursmededeling	24
Uitstapje	26
Activiteitenkalender	26
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.



Het is herfst. De tijd van de donkere dagen voor Kerstmis komt er weer aan. Dit gaat vaak gepaard met een koudere periode en neerslag in de vorm van hagel, sneeuw of ijzel. Het is dan erg belangrijk dat u zich goed kleedt en met glad weer er zo weinig mogelijk op uit gaat. Echter, soms ontkom je daar niet aan.

Mogelijk kunt u mensen in uw omgeving vragen om u te begeleiden of om dat hoog noodzakelijk boodschapje even voor u te doen. Doet u anders heel voorzichtig. In dit voorwoord vraag ik uw aandacht voor onze website www.basbel.nl. Hier vindt u de meest actuele agenda en de laatste ontwikkelingen van onze activiteiten. Onze jaarvergadering hebben we gepland op 06-02-2019 in de Bongerd om 14:00. Het bestuur wil dan verantwoording afleggen over de activiteiten in het afgelopen jaar en u informeren over de plannen voor het komende jaar. Tevens willen we u vragen om de daarbij behorende kosten, in de vorm van een begroting, te accorderen.

In december 2018 willen we de contributie voor 2019 van uw bankrekening incasseren. Dat betekent dat we € 25.- per lid en € 22.50 voor een partner op hetzelfde adres zullen afschrijven van de bankrekening die door u is opgegeven bij uw aanmelding.

Verder vraag ik uw aandacht voor ons Kerstdiner dat wij op 11-12-2018 serveren in de Bongerd. We beginnen om 17:30 uur met een drankje. Marian Roskamp zal daarna een heerlijk diner voor u verzorgen. Dit alles wordt begeleid door levende kerstmuziek. Voor de inschrijving wordt u apart benaderd, zodat u ook eventuele wensen kenbaar kunt maken.

Het laatste punt waarvoor ik uw aandacht vraag is de bezetting van ons bestuur. Als u naar de agenda en de plannen van onze vereniging kijkt zult u begrijpen dat dit niet allemaal vanzelf gaat. Wij zoeken dan ook mensen die zitting willen nemen in ons bestuur om het beleid mee vast te stellen en om samen deze plannen te realiseren. Wie-o-wie durft dit aan? Meldt u zich bij een van de bestuursleden als u hierover meer wilt weten.

Over de busreizen kan ik op dit moment niet veel melden. De verkenningen om tot een goede oplossing te komen zijn in volle gang, maar er is nog geen resultaat.

Als laatste meld ik u nog dat onze vereniging blijft groeien. Bij het schrijven van dit voorwoord telden we 99 leden en daar zijn we natuurlijk apetrots op.

Dit waren heel veel dingen die ik aan u kwijt wilde. Ze waren belangrijk genoeg om ze even aan u door te geven. Als u nog vragen heeft kunt u zich tot een van de bestuursleden wenden.

Rest mij alleen nog om u namens het bestuur hele fijne en gezellige feestdagen toe te wensen en een goed maar vooral gezond 2019.

René Kemperman.

Mary van der Schaal is sinds de oprichting van onze seniorenvereniging de BasBEL lid van het bestuur.

Op 26 april j.l. heeft de Koning haar gedecoreerd met het lidmaatschap van de Orde van Oranje Nassau. Een welverdiende onderscheiding.

Mary van der Schaal- de Valk is een zeer actieve vrouw. Zij was ook lid van het Gehandicapten Platform en heeft zij zich jarenlang ingezet als bestuurslid van de Historische Kring Eemnes. Ze heeft er diverse prachtige tentoonstellingen samengesteld en georganiseerd.

Mary van der Schaal- de Valk geeft ook al sinds 1970 schilderlessen aan beginnende en geoefende kunstenaars.

Bij de Historische Kring Laren is ze redacteur van het kwartaalblad. Haar specialiteit is het schrijven over Larense kunstenaars.



Voor de BasBel helpt zij mee leuke activiteiten te organiseren. Wij zijn haar veel dank verschuldigd en hopen dat zij nog heel lang werk blijft verzetten voor de senioren van Eemnes, Blaricum en Laren: de BasBEL.

WINTER 1962-1963.

Door Bep (G.L.) De Boer

Laren Treinen kwamen vast te zitten in de hoge bergen sneeuw en auto's reden over het ijs van het IJsselmeer, van Kampen via Urk naar Enkhuzen. Het vorstverlet in de bouw kostte per dag 13,5 miljoen gulden. De binnenscheepvaart was vrijwel stilgelegd door de vorst. In Naarden waren priksleewedstrijden. De route voor de Elfstedentocht in Friesland werd met bulldozers sneeuwvrij gemaakt. Er kwam zelfs een luchtbrug naar Ameland. De kou brak alle records. Heel Nederland, nee, heel Europa leed er onder.

En in die winter fietste ik (een auto heb ik nooit gehad) als verzekeringsagent door het Gooien Eemland en de Vechtstreek. Overdag moest ik premies incasseren en meestal ging ik 's avonds weer op pad om nieuwe verzekeringen af te sluiten. Op een dag in januari 1963 reed ik van Baarn naar Eembrugge. Er waaide een koude, harde wind en het sneeuwde. Af en toe zat ik met mijn voorwiel tegen een



hekje of een boom. Ik kon bijna niets zien metal die sneeuw in m'n gezicht. Hoe kon ik ooit zo'n beroep kiezen dacht ik toen. Met moeite kwam ik in Eembrugge. Na wat zoeken vond ik het pad dat tussen twee gebouwen, een boerderij en een schuur liep richting de Eem. Daar woonde een van m'n klanten in een woonboot. Toen ik er naar toe liep, dacht ik bij mezelf, die zijn nog niet veel buiten geweest. Het was alsof ik ergens in Siberië liep. Bergen sneeuw en nergens sporen van mensen. Toen ik



bij de woonboot kwam schrok ik me een rotje. De hele boot lag scheef en in de boot klotste water. Overal dreven platenhoezen en andere dingen. Ik rammelde nog even aan de deur, maar die zat op slot. Er was geen levende ziel te zien of te horen. Het was er doodstil. Daar stond ik, in een poolland en overal bergen sneeuw. Ik liep terug naar mijn fiets die onderhand ook al weer was onder gesneeuwd. Toch moest ik weer verder. Het werk moest gedaan worden, hoe dan ook. Het bleef maar sneeuwen. Ik liep en fietste als dat mogelijk was, want de weg was niet meer te zien. Ik hield de zijanten van de weg maar goed in de gaten. Rechts zag ik de Ocrietfabriek en bleef maar langs het hek lopen. Waar de weg die naar beneden liep was beslist een sloot. En zo knokte ik mezelf door de Eemnesserpolder op weg naar de Wakkerendijk. Hoelang ik daar heb gelopen weet ik niet meer, maar het was heel erg lang. Het was een eindeloos gevecht met de elementen. Zelden ben ik zo blij geweest om weer in de bewoonde wereld te zijn. Ik strompelde de Raadhuislaan in. M'n volgende klant was de familie Schram. Die vingen me op met koffie. Wat was dat lekker en warm. Weer helemaal opgepiept ben ik via een paar andere klanten in Eemnes naar huis gegaan waar ik ook al zo heerlijk werd opgevangen door mijn vrouw en kinderen.

Die winter? Die zal ik nooit vergeten.

Weken later kreeg ik een verhuiskaartje van de woonbootbewoner. Wat ik toen gezegd heb schrijf ik even niet op.

HET ARMENHUIS

Door Frans Ruijter

Blaricum Als de kerst weer nadert is tegenwoordig steevast de vraag: wat eten we, reerug of eendenborst of maar weer gewoon fonduen? Met welke trendy kleuren versieren we dit jaar de kerstboom, die van vorig jaar vielen wat tegen. Ons grootste probleem anno 2018 is ons



Armenhuis aan de Mosselweg

gewicht: als we na de kerstdagen maar niet teveel zijn aangekomen, anders gaan we met z'n allen aan een of ander dieet. Hoe anders was het in Blaricum pakweg 75 jaar geleden. Er was toen nog een Armenhuis. Dit huis stond aan de Singel waarin mensen woonden die geen inkomen hadden. Als gevolg daarvan moesten zij rondkomen van de toenmalige armenzorg wat absoluut geen vetpot was.

Singel

Vanaf de Meentweg, net voorbij de Langeweg links, ligt een paadje, in de volksmond noemt men dit paadje 'het paadje tussen de Meentweg en de Mosselweg'. Oudere Blaricummies weten dat dit het begin van de Singel was. Deze weg stak de Mosselweg over, aan de linkerkant daarvan stond het Armenhuis. De Singel liep iets naar rechts om uit te komen waar hij nu begint: bij 'Bij de Berg'. Het Armenhuis is gesloopt rond 1950, door Manus van der Heiden. Op deze plek zijn toen de huizen gebouwd die er nu staan. Van de gebikte steentjes van het gesloopte Armenhuis is toen de toegangspoort van de Algemene Begraafplaats gebouwd. Deze poort is helaas gesloopt voor de bouw van de huidige aula. Rond het Armenhuis lag veel grond waarop de mensen groente en aardappels verbouwden. Hiermee kon men in een levensbehoefte voorzien. Op de 'driest' voor het Armenhuis graasde een geit. Ies van Arie Lanphen (groenteboer), wonende in het huis met de naam 'de Kazerne' aan de Meentweg, had er een 'hit' (klein paardje) lopen.

A.M. de Jong

De op 18 oktober 1943 vermoorde geestelijke vader van Merijntje Gijzen deed in juni 1939 mee aan de Gemeenteraadsverkiezingen voor de SDAP in ons dorp. Omdat zijn partijgenoot Th. van Maanen, die de meeste stemmen had vergaard, net een baan elders had aanvaard kwam A.M. de Jong in de raad. Deze sociaal bewogen schrijver neemt zitting in de raadscommissies voor financiën en voor maatschappelijke aangelegenheden. In deze laatste functie uit hij onder meer gepeperde kritiek op de 'beschamende toestand' in het Armenhuis aan de Singel. Met name de twee tussenliggende blokken zijn volgens hem voor bewoning totaal ongeschikt. Waterleiding ontbreekt, net zoals een toilet. Deze is in de tuin (poepdoos) gemaakt, waardoor mensen door weer en wind moesten als zij er gebruik van



Armenhuis Singel 1930

wilden maken. Voor oude van dagen kan dit niet door de beugel. De twee hokken zijn misschien geschikt voor een hond, doch een mens moet zich er, volgens de Jong, in voelen als in een cel.

Bewoners

Zoals op de foto te zien is, waren er drie deuren aan de voorkant.

Achter de eerste deur woonde Teun Beek-Klaver. Ook wel Teun Koek genoemd. Kinderen in de buurt mochten van hun ouders geen ‘bal’

(een ouderwets snoepje) aanpakken

van Teun, omdat men dacht dat zij kon toveren. Toen men aan haar man Hent Beek vroeg: “Kan Teun toveren?”, antwoordde Hent: “Ben je gek? Als zij kon toveren, dan had ze mij allang weggetoverd”.

Teun Beek dankt haar bijnaam ‘Koek’ aan het feit dat ze in de Sinterklaastijd speculaas inkocht en dit probeerde te verkopen in het dorp. Achter het tweede deurtje woonde de vrijgezel Gijs Vos. Hij werd ook wel ‘Gijs fluitje’ genoemd, omdat hij vaak liep te fluiten.

Na Gijs Vos heeft Willem de Jong met zijn vrouw Cor de Jong-Lanphen de woning betrokken. Later woonden zij aan de Windvang 9. Het laatste deurtje aan de voorkant was van het gedeelte waar de weduwe van Cornelis Ruijter woonde, dit was mijn grootmoeder die daar woonde met mijn vader Gijs Ruijter.

Aan de achterzijde van het huis woonde de weduwe van Jan Machielse, Marrie Klaver. Zij was de grootmoeder van onder

andere Henk, Bep en Jan Machielse, zij hadden een schildersbedrijf in Blaricum



Mosselweg 28 en 30, met links het paadje naar de Meentweg



In het midden het legen Armenhuis en de woningen in aanbouw erom heen



aan de Eerste Molenweg. Later betrok Piet Klaver, de grootvader van onder andere Rob Klaver (voormalig eigenaar van autospuiterij ROWY aan de Eerste Molenweg) de woning aan de achterzijde van het Armenhuis.

Omdat hij een mooie grote snor had, werd hij ‘Piet snor’ genoemd in het dorp. In het andere gedeelte aan de achterzijde woonde Arie Krijnen, de grootvader van Jan, Gerard en Bep Krijnen. In Blaricum beter bekend als Jan, Gerard en Bep van ‘Aartje’.

lees verder op pag.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



Hun kerst

De kerst van deze bewoners heeft er heel anders uitgezien dan de onze, anno 2018. Voor hen was het leven gericht op overleven, door de grote solidariteit onderling lukte dit. Ruimte en geld voor luxe was er niet. Er leven in Blaricum nog steeds mensen die dit bewust hebben meegemaakt. Ik heb het gelukkig alleen maar van horen zeggen, maar ik kon het toch niet laten om er nu, met de komende feestdagen in het verschiet,

over te schrijven. In Blaricum leven velen in grote weelde. Dit in grote tegenstelling tot berichten vanuit het land van het oprichten van 'voedselbanken' op verschillende

plaatsen. Op dit moment leven er in Nederland nog steeds mensen in bijna dezelfde omstandigheden als de bewoners uit het Armenhuis aan de Singel destijds. Dit mag toch eigenlijk niet gebeuren in een land waar verteld wordt dat het 'super goed gaat'. Ik wens u en de uwen prettige feestdagen en een heel gezond 2019.



Blaricum, september 2018

KERSTGEDACHTEN

Wat is een kerstgedachte?
twee dagen in het jaar,
Wat mogen wij ervan verwachten?
dat we Lief zijn voor elkaar?

Pais en vree voor iedereen,
vergeten en vergeven.
Sommigen kunnen nergens heen,
is dit een kerstgedachte geven?

Familie, eten en gezelligheid,
we zijn allemaal lief voor elkaar.
Maar deze liefde raken we weer kwijt,
tijdens de andere dagen van 't jaar.

De kerken zijn bomvol,
iedereen is aardig voor elkaar.
Maar de kerken klinken hol,
tijdens alle andere dagen van 't jaar

Vergeef mij deze gedachte,
tijdens deze periode van het jaar.
Maar kan je anders verwachten,
Is men slechts twee dagen per jaar,
een lieve gedachte heeft voor elkaar.

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

CLAUDE DEBUSSY 22-08 1862 TOT 25-03 1918

Door Lies Tingen



Het werd tijd om eens een Franse componist te bespreken en Debussy was een belangrijke vernieuwer van de klassieke muziek, vandaar dus!

Claude Achille Debussy kwam uit een eenvoudig gezin, waar niet veel aan muziek werd gedaan; gelukkig werd zijn talent vroeg ontdekt. Hij mocht in 1873 naar het Parijse conservatorium, waar hij les kreeg van Antoine Marmontel, en Emile Durand en korte tijd van Cesar Franck. In 1879 vroeg de Russische mevrouw Von Meck [die lange tijd Tsjaikovsky had gesteund] aan Marmontel of hij een geschikte jonge pianist wist voor haar huistrio en ook als leraar voor haar kinderen. Marmontel beval Debussy aan. Hij viel zeer in de smaak bij von Meck zo mocht Claude mee op de vele buitenlandse reizen die de familie von Meck maakte. In 1882 kwam hij zodoende ook in Rusland. Het was echt een buitenkansje voor Debussy, ook al omdat hij op die reizen veel interessante mensen ontmoette. Terug in Parijs volgde hij compositielessen bij Ernest Guiraud die hem aanraadde eenvoudiger te componeren als hij tenminste in aanmerking wilde komen voor de Prix de Rome [een belangrijke prijs voor jonge kunstenaars]. Dat lukte hem met de cantate: l'enfant prodigue, ook op voorspraak van de beroemde componist Charles Gounod. Door deze prijs kon Debussy twee jaar in Rome werken en studeren. Maar Claude had het niet erg naar zijn zin in Rome; hij kon niet tegen het klimaat en hij vond de feesten die hij moest bijwonen maar niks! Hij componeerde het orkeststuk 'Le Printemps' dat door de jury in Parijs slecht werd ontvangen. In het rapport stond dat Debussy zich beter niet zo moest verliezen in dit soort impressionisme, want dat beschouwde de jury als een gevaarlijke vijand van de kunst! Le Printemps werd dan ook niet uitgevoerd. Het kwam tot een breuk met de Académie, toen Debussy weigerde zijn nieuwe compositie « La demoiselle élue » te laten uitvoeren. In 1888-1889 was Debussy in Bayreuth, waar hij Richard Wagner ontmoette, die hem een tijd lang beïnvloedde. Echter, tijdens de Wereldtentoonstelling van 1889 in Parijs maakte hij kennis met o.a. Spaanse en Javaanse muziek. De klanken van de gamelan bekoorden hem bijzonder; hierdoor ontwikkelde hij een zeer oorspronkelijke en eigen stijl. In 1889 trouwde Debussy met Rosalie Texier, maar in 1904 verliet hij Rosalie om te trouwen met Emma Bardac-Moyse. Zij kregen een dochtertje ChouChou en voor haar schreef hij de Children Corner voor piano. Vanaf 1909 werd Claude muziekrecensent voor verschillende bladen; het was ook het jaar dat bleek dat hij een ernstige hersenziekte had. Het uitbreken van de eerste Wereldoorlog deprimeerde hem zo erg dat hij maandenlang niet kon





componeren. Toch schreef hij nog de 'douze études' voor piano. Debussy overleed tijdens het laatste Duitse offensief, toen Parijs met lange afstandsgeschut en vanuit luchtschepen werd gebombardeerd.

Door de oorlogsomstandigheden vond een eenvoudige begrafenis plaats op het kerkhof van Passy.

Debussy was een vernieuwer in de muziek met zijn bijzondere klankcombinaties en harmonieën. Claude Debussy en Maurice Ravel worden beschouwd als de grootste Franse impressionistische componisten.

Hier volgt een [niet volledig] overzicht van zijn werken: Prélude d'après-midi d'un Faun; La Mer; Pélidas et Mélisande [een opera]; Iberia; Jeux; Deux Arabesques voor piano; Suite Bergamasque; Pour le Piano; Estampes; Children's Corner; 24 Préludes voor piano; Petite Suite; Syrinx voor fluit; kamermuziek.

----- GEGEVENS BEWAREN: DE MOGELIJKHEDEN (DEEL 1)



Op de computer staan veel waardevolle bestanden die u niet kwijt wil raken bij eventuele problemen. Bewaar dan ook altijd een kopie van de belangrijkste bestanden op een andere plaats. U hebt hiervoor verschillende mogelijkheden.

Waar komt de kopie?

Die kopie maakt u NIET op de harde schijf van uw computer. Als er een probleem is met uw computer dan zijn niet alleen de originelen maar ook de kopieën onbereikbaar. U dient de gegevens dus op een andere locatie op te slaan. De keuze die u allereerst maakt is of u de kopie offline (op een eigen opslagmedium) bewaart of online (in de Cloud zoals dat heet).

Offline opslaan

De bekendste optie voor het maken van een kopie is die op een opslagmedium zoals een externe harde schijf of een USB-stick.

Dit apparaat sluit u aan op de computer aan om vervolgens kopietjes van bestanden hierop te zetten.

Voordelen:

- U hoeft zich geen zorgen te maken over z.g. internetcriminelen die bij uw bestanden kunnen;
- U hebt de volledige regie en bent niet afhankelijk van een dienst die de opslag voor u beheert.

Nadelen:

- Het apparaat kan net als de gewone computer kapot gaan
- Ligt de kopie "naast" uw computer dan gaan de bestanden bij brand of diefstal ook verloren.

USB-stick

De USB-stick is een z.g. draagbaar opslagmedium gemakkelijk mee te nemen en aan te sluiten op elke USB-poort van de computer.

De computer herkent automatisch dit medium. In de Verkenner kunt u zien welke letter hij krijgt toegewezen (b.v. E of anders). De opslagcapaciteit van de USB-stick varieert van 2 tot wel 128 GB.



Een USB-stick is een prima keuze als u handmatig een kopie van de bestanden wilt maken. Let op want hij is klein en zo “uit het oog verloren”

Externe harde schijf

Dit is een externe schijf zoals u de schijf ook aantreft in uw computer. Qua opslagcapaciteit kan deze eventueel verschillen.

Belangrijk kenmerk van de harde schijf is zijn grote opslagcapaciteit.

Goed voorbeeld is hierbij de opslag van de vele digitale foto's of video's



Dit apparaat sluit u via een USB-kabel aan op uw computer ook deze herkent dit apparaat als opslaglocatie.

Externe schijven zijn er in vele soorten en maten.

Opslagcapaciteit van 320 GB tot wel 4 Terabyte (TB) is standaard.

Volgende keer kom ik op dit onderwerp terug voor het maken van ene back-up en de opslag in de Cloud

Hebt u over dit onderwerp vragen of heeft u andere digitale vragen kom langst op ons inloopsprekkuur iedere donderdagochtend in de bibliotheek van Eemnes. Wij zijn van 10.00 –12.00 uur aanwezig.

Hier zijn GEEN kosten aan verboden.

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

ENERGIENEUTRAAL VERWARMEN (2)

Wat is een warmtepomp?

Werkingsprincipe.

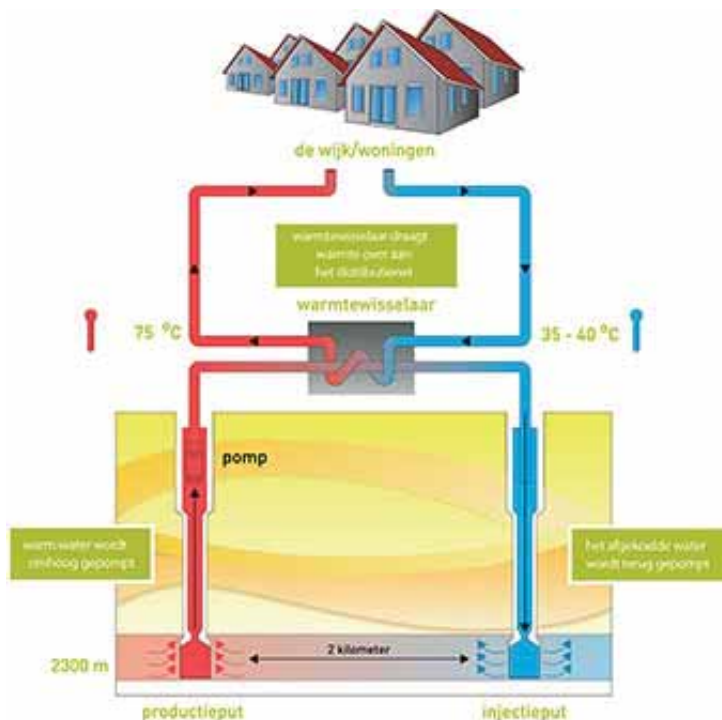
Warmtepompen werken volgens hetzelfde principe als de koelkast: koude wordt daarbij opgewekt door een verdamper waarin koelmiddel circuleert.

De warme lucht stijgt en geeft hierdoor gratis warmte af aan de verdamper. De warmtepomp haalt op dezelfde werkwijze gratis warme lucht uit het milieu. Dankzij de zon zitten er in de lucht, water en aarde enorme massa's warmte opgeslagen, zelfs in de winter. Het is deze warmte die gebruikt wordt om de woning te verwarmen.

Met een warmtepomp heb je al snel een rendement van 4 of meer. Voor elke euro elektriciteit die de waterpomp verbruikt, krijg je dus warmte terug ter waarde van 4 euro. Je zal dan ook slechts 1/4^e van de opgeleverde warmte moeten betalen onder de vorm van elektriciteit. Het merendeel, 3/4^e, haal je gratis en voor niets uit de natuur.

Soorten warmtepompen:

Er bestaan verschillende warmtepompen-systemen met elk hun eigen voordelen en prijs. Welk systeem je uiteindelijk kunt kiezen, zal afhangen van de beschikbare bronnen rond de woning, het type installatie en het benodigde vermogen.



1. Water-Water warmtepomp

Wanneer je voldoende grondwater hebt rondom de woning, kun je kiezen voor een warmtepompsysteem dat zijn warmte haalt uit het grondwater. Deze warmte zal dan gebruikt worden voor de waterverwarming van de centrale verwarming. Het warme grondwater wordt rechtstreeks naar de warmtepomp gestuurd die het op zijn beurt terugstuurt naar een retourput. Om een goede werking te hebben van het systeem is het belangrijk dat het water geen contact heeft met de buitenlucht.

2. Lucht-Water warmtepomp

Lucht is gedurende het hele jaar beschikbaar maar kan tijdens de wintermaanden vrij koud zijn, waardoor het niet altijd rendabel is. Wanneer je kiest voor lucht, zal je tijdens de koudere periodes dus in een extra warmtebron moeten voorzien die de warmtepomp zal ondersteunen. Het voordeel van een warmtepomp op lucht is dat de installatie een stuk eenvoudiger en goedkoper is in vergelijking met geothermische

warmtepompen, waardoor het rendement zeker nog te rechtvaardigen is.



3. Aarde-Waterpomp

Bij dit systeem wordt de warmte aan de aarde onttrokken. De warmtepomp gebruikt deze warmte om het water op te warmen voor de verwarming. Regen en zon zorgen ervoor dat de aardetemperatuur gedurende het hele jaar schommelt tussen de 8 en 12 graden Celcius.

Wanneer je over een grote tuin beschikt, kun je kiezen voor aardcollectoren die verspreid zijn over de volledige tuin. Heb je minder ruimte, dan kun je kiezen voor een of meerdere aardsondes die in de diepte worden geplaatst door grondboringen.

4. Lucht-Lucht warmtepomp

Een goedkope warmtepomp met mooi rendement is het lucht-lucht systeem. Net zoals bij een luchtwatersysteem wordt de warme uit de lucht gehaald. De gegenereerde warmte zal echter niet verbonden worden met de centrale verwarming maar wel rechtstreeks aangesloten worden op ventilatoren in huis. Dit type warmtepompen wordt vaak gebruikt als extra verwarming en kan ook ingesteld worden als airconditioning tijdens warme zomermaanden.

----- BEZOEK AAN VIJFHUIZEN.

Dit dorp is gelegen in de gemeenten Haarlemmermeer. Heeft 4.387 inwoners. Het nationaal Monument MH 17 is een herdenkingsbos /park, met gedenktekens. De Stichting wil de gevoelens van alle nabestaanden een plek geven. Het monument is een bijzonder landschapsobject dat de herinnering, aan de 298 slachtoffers levend wil houden. Er zijn idem zoveel bomen geplant in een green lint ter nagedachtenis aan de slachtoffers. Voor elke persoon een boom. Met een plaatje ervoor met de naam, land van herkomst, geboortedatum. Dit is omringd door een krans van zonnebloemen. Op 17 juli 2017 is het Nationaal Monument MH 17 door nabestaanden in gebruik genomen. Dit tijdens een jaarlijkse herdenkingsdienst. Het Koningspaar en Premier Rutte waren ook daarbij aanwezig. Bij iedere boom stand een persoon van gelijkwaardige leeftijd, als symbool voor de betrokken persoon die is omgekomen. Op 18 maart zijn de eerste bomen geplant voor de omgekomen bemanningsleden van de vlucht MH 17. Bij de ingang zijn borden geplaatst met namen op alfabet /nummer, om familieleden /bekenden bij de geplante bomen, te kunnen lokaliseren. Er is ook rekening gehouden met minder validen. Al moet men hiervoor ver omlopen. De verschillende trapjes hebben alleen, aan de linkerzijde een leuning. Zijn lastig te betreden omdat deze



Herdenkingbos MH 17

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



Monument in het herdengkingsbos / park MH 17

groot/breed zijn. Trek ook bij een bezoek dichte schoenen aan.

Er is wisselende bestrating aangelegd. Asfalt en kiezel. Door de droogte in augustus/ september 2018 zijn meer dan 100 bomen door de warmte uitgedroogd en moeten vervangen worden door, nieuwe aanplant. Op 23 /07 2018 zijn de eerste kisten van overledenen in konvooi aangekomen in Eindhoven. Onder een haag van toeschouwers aan de route. Dit was zeer indrukwekkend om te zien op TV.

Verlag van een bezoek aan Vijfhuizen,
Marijcke Beel

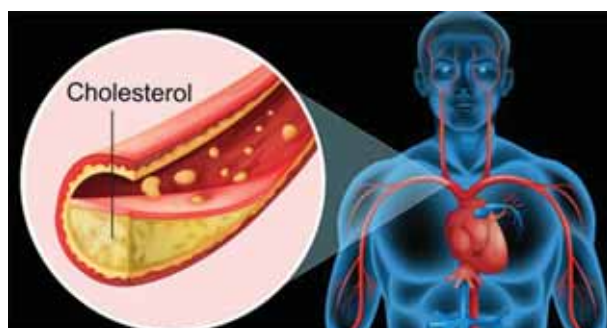
CHOLESTEROLGEHALTE TE HOOG



Cholesterol is een nuttige stof. Vrijwel elke cel in het lichaam gebruikt het voor de bouw van de celwand. De hersenen bestaan zelfs voor 10 procent uit cholesterol. Het lichaam maakt deze vetachtige stof, die niet in water (dus ook niet in bloed) oplosbaar is, zelf aan. Het bloed bevat normaal ongeveer 220 milligram cholesterol per 100 milliliter bloed.

Cholesterol wordt in een aantal soorten verdeeld, afhankelijk van de manier waarop het cholesterolmolecuul wordt getransporteerd. Het cholesterolmolecuul is betrekkelijk klein en voor het vervoer in de bloedbaan aangewezen op de medewerking van eiwitmoleculen. Eiwitmoleculen die vetmoleculen vervoeren noemt men lipoproteïnen.

Er wordt onderscheid gemaakt tussen zware
lees verder op pag.19



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

(HDL) lipoproteïnen en lichte (LDL) lipoproteïnen (veel proteïnen en weinig vet of juist andersom.

De LDL-moleculen vervoeren de meeste cholesterol, terwijl de HDL-moleculen maar de helft bevatten. De LDL-moleculen zetten zich in de kransslagader af en bevorderen aldus de arteriosclerose.

50 Procent van de Nederlandse bevolking heeft een te hoog gehalte aan LDL-cholesterol in het bloed. Meestal wordt dit veroorzaakt door het nuttigen van spijzen die cholesterol-verhogend werken, zoals vet vlees, volle melk, koekjes en vette chips.

Voedingsvetten bevatten drie soorten vetzuren:

- | | |
|-------------------------------------|--|
| - verzadigde vetzuren | doen het cholesterolgehalte stijgen |
| - meervoudige onverzadigde vetzuren | doen het cholesterolgehalte dalen |
| - enkelvoudig onverzadigde vetzuren | hebben geen directe invloed op het cholesterolgehalte. |

Dierlijke vetten hebben over het algemeen een zeer hoog gehalte aan verzadigde vetzuren. Plantaardige oliën en visoliën zijn rijk aan meervoudige onverzadigde vetzuren. Plantaardige oliën die in de fabriek gehard zijn, hetgeen wil zeggen dat ze een vaste vorm hebben gekregen, zijn door dit hardingsproces van meervoudige vetzuren veranderd in verzadigde verbindingen (het harden 'is namelijk het opvullen van de onverzadigde verbindingen met waterstof tot verzadigde verbindingen). Een teveel aan cholesterol zet zich af aan de binnenkant van de bloedvaten zodat de bloedbaan steeds nauwer wordt, en het bloed er op gegeven moment haast niet meer door kan stromen. Als zo'n vernauwd (arteriosclerose) zich in of vlak bij het hart bevindt, is de kans op een hartinfarct of angina pectoris groot. De vernauwing kan ook in de hersenslagader voorkomen; hierdoor kan een herseninfarct (beroerte) ontstaan.



Het is dus van belang het cholesterolgehalte binnen de perken te houden. Dit kunt u gemakkelijk doen door bijvoorbeeld producten te gebruiken die een hoog gehalte aan meervoudig onverzadigde vetzuren, zoals bijvoorbeeld linolzuur bevatten. Beperk het gebruik van volvette zuivelproducten, vet vlees en vette vleeswaren. Ook margarine, roomboter en bak- en braadvet kunt u beter vervangen door linolzuur bevattend bak- en braadvet, dieetmargarine of plantaardige olie. Wie hart en bloedvaten in een goede conditie wil houden, moet stoppen met roken, overgewicht vermijden en regelmatig zijn bloeddruk laten controleren.

HIER IS DE POST

Verhalen van mensen die de post bezorgen

Chrit schuift het voorwiel van zijn fiets in het fietsenrek, aan de zijkant van het sorteercentrum waar hij werkt. Slaperig kijkt hij op zijn horloge. Drie voor half zeven.

Goh, dat is weer vroeg na drie weken vakantie. Terwijl hij naar de ingang van het pand loopt, denkt hij terug aan de afgelopen weken. Met temperatuur rond de dertig graden, een cocktail aan de rand van het zwembad, iedere avond eten in een restaurant met uitzicht op zee..... En nu is het: over tot de orde van de dag! Om de deur te openen, moet hij een cijferslot intoetsen. Normaal gaat dat automatisch, maar nu, na al die dagen, moet hij de cijfers naar boven halen. Vier cijfers. En, Sesam, open nu! Nee. Niet.

Nog een keer maar – hup.

De deur weigert opnieuw open te gaan.

Ze hebben toch weer niet de cijfercode veranderd zonder aan mij te vertellen?

Chrit herinnert zich dat zoiets een paar jaar geleden ook al was gebeurd. Sukkels, mompelt hij. Ook een derde keer levert geen positief resultaat op. Dan maar kloppen. Niemand doet open.

Ietwat geïrriteerd loopt hij terug naar de zijkant van het pand. Daar zit een groot raam, dat uitkijkt op de kantine. Hij weet dat er een aantal collega's aanwezig zijn, die ieder ochtend rond zes uur een vrachtwagen met poststukken lossen. Ze zullen nu onderhand wel klaar zijn en in de kantine aan de koffie zitten. Een paar maal tikken tegen het raam: dat moet voldoende zijn.

Als hij door het raam kijkt, valt hem op dat het licht niet brandt. Dan buigt hij zich voorover, drukt zijn neus tegen het raam. Met zijn hand boven zijn ogen kijkt hij naar binnen.

Regelrecht in twee donkere ogen van een onbekende. Met een bivakmuts over zijn hoofd. Een pistool in de hand. Chrit schrikt zich wezenloos. In een flits draait hij zich om en rent weg. Paniekerig denkt hij: wat moet ik doen – in vredesnaam? De politie, naar de politie, nu!

Die bevindt zich op hooguit 300 meter van het sorteercentrum. Hij rent alsof zijn leven er van afhangt. Hij weet dat het nu gaat om het leven van zijn collega's. Half struikelend, proestend en hijgend stormt hij het politiebureau binnen. Hij richt zich tot de baliemedewerkster.

“Snel. Hulp. Een overval.....Hier bij het sorteercentrum.....”.

De baliemedewerkster ziet de ernst van de situatie direct in. Ze pakt de telefoon, roept een aantal agenten op om zich zo snel mogelijk naar het sorteercentrum te begeven. De eerste politieauto is na een minuut ter plaatse – met loeiende sirene. Er volgt er nog eentje. Een handje vol agenten betreedt het pand, wapens in de hand. De inbrekers zijn dan al gevlogen.

Als Chrit weet dat de kust veilig is, stapt hij ook naar binnen. Daar ziet hij zijn collega's zitten, drie man. Aangeslagen zijn ze, eentje trilt onophoudelijk – als in shock.

Een politieagent is al aan het verhoor begonnen. “Ze waren er opeens”, tekent hij op. “Drie gewapende mannen, het ging heel snel. Ze schreeuwden dat we op de grond moesten gaan liggen, ons niet mochten verroeren. Maak die kluis open” riep er een, snel – “geeft me de code”.

Even is het stil.” Een van de mannen gaf een klap met zijn pistool tegen mijn hoofd”, zegt een andere collega, hij staart recht voor zich uit. “Daarna hield hij zijn

pistool voortdurend op mijn gezicht gericht”. Hij stopt even. “We zijn gewoonweg gegijzeld, we wisten niet of we het einde van de dag zouden halen”.
Chrit slaat een arm over zijn schouder. Hij is niet alleen een collega maar ook een vriend. “Toen ontstond er chaos” gaat hij verder. Geschreeuw over en weer, tot ze weg renden”.

Die dag wordt er gewoon gewerkt. Al is het veel stiller dan anders. Net als de dagen erna. De grappen, de praatjes – ze zijn verdwenen. Het vertrouwde gevoel op hun werkplaats: weg. En dat allemaal voor de inhoud van de kluis. Wat aangetekende brieven, een paar poststukken.

Totale waarde: nog geen duizend euro.

EXTRA EXEMPLAREN BASBEL KWARTAALBLAD.

Mocht u interesse hebben in extra exemplaren van ons recent kwartaalblad, bijvoorbeeld voor geïnteresseerde personen die lid willen worden of uit andere overwegingen, dan kunt u terecht op onderstaande adressen waar extra exemplaren gereed liggen.

Blaricum: Verzorgingshuis “Torenhof”, Gemeentehuis, De Malbak en De Blaercom.

Eemnes: Gemeentehuis, De Bongerd, Bibliotheek, De Hilt en de Fysiotherapiepraktijken van Marc van der Sluijs en Jan Marten Schotsman.

Laren: Verzorgingshuizen: Johanneshove en Theodotion, Het Brinkhuis en Versa Welzijn.

Inzien vorige exemplaren BasBEL kwartaalblad:

Wist u dat alle verschenen exemplaren van het BasBEL kwartaalblad digitaal kunt inzien?

Mocht u niet over een computer beschikken, dan kunt u contact opnemen met het Secretariaat tel: 035-5313290.

Wij kunnen dan desgewenst een bepaald artikel voor u uitprinten en opsturen.

Ook voor andere vragen over onze organisatie, zoals activiteiten kunt u daar altijd terecht. Wij wensen u veel leesplezier.

TAALMAATJES GEVRAAGD

Elke vrijdagmorgen van 10.00 tot 11.30 uur is het Taalcafé in de bibliotheek van Eemnes.

Daar kan iedereen die dat wil oefenen in het spreken van de Nederlandse taal. Het gaat er heel geanimeerd aan toe en de diversiteit van mensen die willen leren en mensen die komen helpen is heel groot.

Veel van de bezoekers zijn hard bezig met de inburgeringscursus waarvoor ze ook

examens moeten doen. Verschillende mensen vragen daarom aan de werkgroep- leden van het Taalcafé of ze ook een taalmaatje kunnen krijgen om 1x per week thuis te oefenen en hulp te krijgen bij hun lessen. Er zijn al koppelingen gemaakt, maar we hebben niet genoeg taalmaatjes beschikbaar.

Zou het iets voor u/jou kunnen zijn? Je hoeft geen expert in de Nederlandse taal te zijn. Plezier beleven aan de ontmoeting met nieuwe Eemnessers en hun cultuur is al genoeg. De werkgroep denkt mee als er lastige vragen zijn, maar in het algemeen wijst het zich zelf wel.

Wie er meer van wil weten kan contact met ons opnemen of gewoon eens komen kijken in het Taalcafé. U bent hartelijk welkom!

**Wergroep Taalcafé Eemnes,
Gerard Beentjes, Cees van Rijdsdam, Liesbeth Lemckert, Maaike Haarbrink,
Marja Willink
Mailadres: Goede Buren Eemnes goedebureneemnes@gmail.com
Website: www.Goedebureneemnes.nl**

PAPAGENOUIS

Papagenohuis is een prachtig huis op de Naarderstraat 77 in Laren. In het Papagenohuis doen we er alles aan om jongeren met autisme op weg te helpen naar een zo zelfstandig mogelijke toekomst. We laten de buitenwereld naar binnen komen, muziek, kunst en creatief speelt hier een grote rol in.

Papagenohuis 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 maandag bieden wij een drie gangen lunch aan voor € 11,75. Dit is een opleidingslunch. Hier moet van te voren wel voor gereserveerd worden op horeca@stichtingpapageno.nl

Op alle zondagen in het jaar zijn we open voor koffieconcerten van 11.30 tot 12.30 uur. Entree € 6,50 inclusief koffie.

U kunt na het koffieconcert reserveren voor een koffieconcert lunch. Brood met soep uit eigen moestuin voor € 5,00.

De kaartjes van het koffieconcert bedragen € 6,50 inclusief koffie.

Voor koffieconcert en of lunch kunt u reserveren bij reserveren@stichtingpapageno.nl

Wilt u meezingen in ons Papageno koor op de maandagavonden onder leiding van Sigrid van de Linde. Dan kan u zich opgeven bij koor@stichtingpapageno.nl

Papagenokoor is een inclusief koor, waar mensen met en zonder autisme aan





deelnemen, afgelopen jaar zijn we zelfs aanwezig geweest in het concert gebouw in Amsterdam tijdens een optreden van Jaap van Zweden.

Vanaf 1 januari is er een prachtige expositie te zien in het Papagenohuis van onze jongeren. U kunt deze bezoeken op openingstijden van de horeca. Gedurende het hele jaar is er een wisselende expositie van unieke kunstenaars.

Zaterdag 6 april 2019 is er een paasmarkt in het Papageno huis van 11.00 tot 16.00 uur. We staan dan met kraampjes met vintage kleding, bloemen, tweedehands spullen, en zelf gemaakte stukken van onze jongeren. Wees meer dan welkom. We bieden deze dag ook een aangepaste lunch aan. Volg hiervoor onze website www.papageno.nl

BOWLS

De onverstandige Britten ,die toch uit Europa willen en de Brexit 'n goed idee vinden, hebben ons, dus de niet inwoners van het Verenigd Koninkrijk, ook heel veel goeds gebracht. Geweldige schrijvers, acteurs, mooie films, heel veel goeie muziek en zangers, 'n keur aan gins en whiskey, héél goed voetbal en andere sporten, zoals Darts, Cricket en het tamelijk onbekende BOWLS. Ik ben het ongeveer 2 jaar geleden gaan doen en ik moet bekennen, het is geweldig leuke sport die goed is voor benen, veel lopen, armen, het nauwkeurig rollen van de afgeplatte BOWL.



die toch gauw 'n kilootje of 2 tot 3 kan wegen. Een en ander in combinatie met goed inschatten van afstand en positie van de JACK, 'n kleine witte bal, waarnaar zó dicht mogelijk gerold moet worden. Dus je ogen moeten redelijk zijn en je moet kunnen inschatten hoe de BOWL rolt, om jouw BOWL zo dicht mogelijk bij de JACK te krijgen.

De baan is zo'n 40 meter lang en je loopt dus 'n groot aantal keren heen en weer. In de UK wordt het door ouderen, maar óók veel jongeren gedaan. In Nederland en Europa zijn het voornamelijk ouderen die het beoefenen, mede omdat het vooral overdag wordt gedaan. En jongeren werken nou eenmaal vaak overdag, dus 's-avonds zijn de sporthallen bezet. Ik speel in Sporthal de Hilt in Eemnes, iedere vrijdag van 10 uur tot 13.30 uur, dus als je 'n keer wilt komen kijken en meespelen ben je van harte welkom. Zoals zo veel clubs en verenigingen kan ook onze BOWLS CLUB 't GOOI best wat nieuwe leden gebruiken. Het is ook 'n goedkope sport, de BOWLS gaan vele levens lang mee en je kunt ze bij ons lenen of kopen voor pakweg 'n tientje per stuk, dus 40,00 piek voor 4 bowls. Ik zou het geweldig



vinden wanneer er lezers zijn die het goed idee vinden en graag 'ns langs willen komen. Onze leden zijn tussen 66 en 91 jaar, en vinden het iedere week opnieuw 'n feestje om weer te spelen en bij te kletsen. Want het is ook 'n sociaal gebeuren !!Schroom niet, bel voor informatie of om te zeggen dat je graag 'n vrijdag wilt komen proberen. Onze

secretaris Ger Dijkstra wacht met grote spanning op jullie telefoontjes. Zijn nummer is 06-21930348 .

Mij kun je natuurlijk ook bellen: Herman van der Velden - 0630086048. Bedankt voor het lezen en hopelijk tot ziens in de Hilt.

Herman van de Velden

----- **GELD HALEN UIT DE MUUR.**

Bij een van de bestuurders van de BasBEL werden vorige maanden klachten gemeld over de pinautomaat van de Rabobank aan de Laarderweg in Eemnes. Het scherm was al weken nauwelijks te lezen, vanwege aangekoekte vettigheid. Bovendien was de geldautomaat regelmatig leeg.

Toen hij dat hoorde heeft de bestuurder, want zo zijn we bij de BasBEL, direct actie ondernomen bij de bank. En dat hielp.

Er kan er weer geld worden opgenomen uit een nieuwe schone en duidelijke automaat.

In 2019 worden in het gehele land uniforme automaten geplaatst waar men met ieder bankpasje aan zijn geld kan komen, n.l. **de 'Geldmaat'**



----- **BESTUURSMEDEDELING**

Op 6 februari 2019 zal onze Jaarvergadering plaatsvinden .

De lokatie is De Bongerd aan de Jonkheer Roëllaan 15 te Eemnes. aanvang 14.00 uur.

Deze middag zullen wij onder andere onze jaarplannen presenteren.

Uiteraard willen wij graag nader met u kennismaken en heeft u alle gelegenheid om vragen te stellen.

De vergadering wordt afgesloten met een gezellige BINGO en leuke prijzen.

Mocht u geen vervoer hebben, dan komen wij u graag halen en terugbrengen.

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

UITSTAPJE

In het voorjaar gaan wij een bezoek organiseren aan het militair museum in Soesterberg.

Het belooft een gezellige en leerzame dag te worden. Compleet met koffie, gebak en een lunch.

In ons kwartaalboekje van maart 2019 zullen wij u uitgebreid informeren over deze dag.

ACTIVITEITENKALENDER

december 2018 en januari / februari 2019

Selectie van interessante activiteiten van BasBEL en andere organisaties.

Vervoer nodig? Bel Marijcke of Ellen voor vrijwillige chauffeurs, 035-5313290 of 5316079

Zie ook website (Basbel.nl) voor actuele aanvullingen. B=Blaricum, E=Eemnes, L=Laren

Wekelijks

Dag	Tijd	Wat	Waar		
ma-vr	10.00- 12.00	PC Helpdesk voor senioren, alle werkdagen (ook Apple)		Brinkhuis,	L
ma	09.00- 10.00	Totaal Fit Training (Heleen Wedekind, 035- 526 2902)		Malbak,	B
ma	10.00- 16.00	'Dagje Blaercom', Carla Resing, 06 31995656		Blaercom	B
ma	10.30- 12.30	Spelletjes-ochtend senioren (scrabble, sjoelen, en meer)		Malbak	B
ma	11.00- 12.15	Fitwalk met Cor, 06-10506983, Zuiderheide 2, Laren		't Bluk,	L
ma	12.45- 14.00	Zwemmen senioren; water is 30 graden, 035-5314964		Biezem,	L
ma	13.00- 15.30	Vrouwencafé, Eliza Bozoglanian, 06-81778111		Schering,	L
ma	13.00-14.00	Sport voor Vrouwen, Eliza Bozoglanian, 06-81778111		Schering,	L
ma	13.00- 14.15	Fitwalk met Cor, 06-10506983, Zuiderheide 2, Laren		't Bluk,	L
ma	13.30- 16.00	Biljarten, Hasselaarlaan 1c, 053-5311887		De Hilt,	E
ma	13.30- 17.30	Bridge (gevorderden), Stans van Huistee, 035-531 5305		Brinkhuis,	L
ma	19.45- 21.45	Gooisch koor De Blaerders, 035-5262902		Malbak,	B
ma	13.30-16.00	Linedance ('leuk en goed te doen voor ouderen')		Malbak,	B
ma	17.30- 18.30	Verse maaltijd Marian Roskamp, € 8,00; 06-12727226		Bongerd,	E
di	09.30-12.00	Creatief Meedoen, 035- 526 2902		Malbak,	B
di	09.30- 12.00	Koersbal, Hasselaarlaan 1c, Eemnes, 053-5311887		De Hilt,	E
di	13.00- 14.00	Inloopspreekuur Wijkteam Blaricum, 035 7504138		Blaercom,	B
di	13.00- 14.00	Inloopspreekuur Wijkteam Eemnes, 06 36313865		De Hilt,	E
di	13.00- 14.00	Inloopspreekuur Wijkteam Laren, 035 3034627		Raadhuis,	L
di	13.00- 15.30	Schilderskring, Marijke Kaarsgaren, 035-5311253		Brinkhuis,	L
di	13.30- 14.30	70+ in beweging, Sabine Kuperus, 035-526 2902		Malbak,	B
di	13.30- 16.00	Spelmiddag (van mens-erger-je-niet tot dammen)		Blaercom,	B
di	13.30- 17.00	Stich & Bitchcafé (Ingrid Teygeler, 035- 888 3244)		Blaercom,	B
di	19.30- 22.30	Klaverjasclub Laren, Eemnesserweg 15a		Schering,	L
wo	09.00- 10.00	Totaal Fit Training (Heleen Wedekind, 035- 526 2902)		Malbak,	B
wo	09.30- 11.30	Sport en Spel, Martha Hofman, 06-2038 3801		De Hilt,	E
wo	09.45- 12.00	Jacqueline van Vliet, Evelien Bruintjes, 0355261971		Malbak,	B
wo	10.00- 12.00	Wandelgroep (Els Calis, 035-5387156)		Blaercom,	B
wo	10.00- 16.00	Dagbesteding Dagje Blaercom, (06-3199 5656)		Blaercom,	B
wo	10.30- 12.00	Taalcafé, Susan Bakker, 035-7504149		Malbak,	B
wo	17.30- 18.30	Verse maaltijd Marian Roskamp, € 8,00; 06-12727226		Bongerd,	E
do	09.30-12.00	Creatief Meedoen (035- 526 2902)		Malbak,	B

do	10.00- 11.30	Koffieochtend, Versa Blaricum, 035-526 2902	Blaercom,	B
do	10.00- 12.00	Koffieochtend, Versa Laren (A. Lute, 06-1540 9026)	Brinkhuis,	L
do	10.30- 12.00	Taalcafé, Eliza Bozoglanian, 06-81778111	Schering,	L
do	12.45- 14.30	Zwemmen voor senioren; water is 30°C; (035- 531 4964)	Biezem,	L
do	13.30- 16.00	Bridgen en klaverjassen, Eemnes, Raadhuislaan 80A	Raadvsvore,	E
do	14.00- 16.00	Koersbal, het andere 'jeu de boules', Susan Bakker	Blaercom,	B
do	19.30- 22.00	Modelspoorclub (MSC), Sabine Kuperus, 035- 5262902	Malbak,	B
vr	10.00- 12.00	Jeu de Boules (buiten) en Bowls (binnen)	De Hilt,	E
vr	10.00-12.00	Geef en neemtafel, Annemiek Lute, 06-15409026	Brinkhuis,	L
vr	17.30- 18.30	Marian Roskamp kookt maaltijd voor €8,00; 06-12727226	Bongerd,	E

Verder in december 2018 (naast wekelijkse activiteiten)

dag	tijd	wat	waar		
za 1	10.00- 13.00	Repaircafé Laren Eemnesserweg 42, (06 - 2099 0392)	Johannesh.	L	
zo 2	13.00- 16.00	Rouwcafé (tijd onder voorbehoud!), Ann. Lute, 06-15409026	Schoter,	E	
zo 2	13.30- 16.30	Klaverjassen op zondag, Hans Veen, 06-10823791	Malbak,	B	
ma 3	14.00-16.00	Culturele Middag, € 5,00, Anneke Bijleveld, 06-49377171	Brinkhuis,	L	
wo 5	14.30- 16.30	Film aan de Brink, Call me by your name	Brinkhuis,	L	
do 6	10.00- 12.00	Kerstdecoraties maken met Ada Beekman, 035-5383520	Bibliotheek,	E	
do 6	10.00- 12.00	Brei-haak-café, Nelly Bleijenberg, 06-30388296	Schering & Insl.	L	
di 11	17.30- 21.30	Kerstdiner BasBEL, opgave via secretaris@basbel.nl	Bongerd,	E	
wo 12	10.00- 12.00	Repaircafé Balricum, Wetering 28 (06 - 2099 0392)	Malbak,	B	
za 15	10.00- 13.00	Repaircafé Eemnes, Wakkerendijk 62 (06 - 2099 0392)	Schoter,	E	
za 15	19.30- 22.00	Bingo, Ank en Carola, 035 5262902	Malbak,	B	
zo 16	13.30- 16.30	Klaverjassen op zondag, Hans Veen, 06-10823791	Malbak,	B	
zo 16	14.00- 16.00	"Altijd zal ik van je houden", liedjes Toon Hermans	Brinkhuis,	L	
di 18	10.00- 12.00	Creatieve Workshop, Nelly Bleijenberg, 06-30388296	Schering & Insl.,	L	
wo 19	14.30- 16.15	Film aan de brink	Brinkhuis,	L	
do 20	10.00- 12.00	Digitaal Café, Seniorenweb, Steven Oudhuizen	Bibliotheek	E	
do 20	19.30- 22.00	Rondje Cultuur	De Hilt,	E	
vr 21	10.00- 13.00	Zingen voor je Leven, Viore, 035-6853532, Zkhs-terrein	Hilversum		
vr 21	16.00- 18.00	Borreluurtjes met buurtjes, Ank & Carola, 035-5262902	Malbak,	B	
di 25		Eerste Kerstdag			
wo 26		Tweede Kerstdag			
za 29	17.00- 24.00	Eetclub Malbak, € 10,00; Bea Kukupessy; 035-5262902	Malbak,	B	
ma 31		Oudejaarsdag			

Verder in januari 2019 (naast wekelijkse activiteiten)

dag	tijd	wat	waar		
di 1		Nieuwjaarsdag			
do 3	10.00- 12.00	Themaochtend Bibliotheek, 035-5383520	Bibliotheek,	E	
do 3	10.00- 12.00	Brei-haak-café, Nelly Bleijenberg, 06-30388296	Schering & Insl.	L	
za 5	10.00- 13.00	Repaircafé Laren Eemnesserweg 42, (06 - 2099 0392)	Johannesh.	L	
ma 7	14.00-16.00	Culturele Middag, € 5,00, Anneke Bijleveld, 06-49377171	Brinkhuis,	L	
wo 9	10.00- 13.00	Repair Café Blaricum, repaircafé.blaricum@gmail.com	Malbak,	B	
zo 13	13.30- 16.30	Klaverjassen op zondag, Hans Veen, 06-10823791	Malbak,	B	
ma 14	12.00- 17.00	Debatmanifestatie Ouderen (nadere berichten in media)	Utrecht		
do 17	10.00- 12.00	Themaochtend Bibliotheek, 035-5383520	Bibliotheek,	E	
za 19	10.00- 13.00	Repaircafé Eemnes, Wakkerendijk 62 (06 - 2099 0392)	Schoter,	E	
za 26	17.00- 24.00	Eetclub Malbak, € 10,00; Bea Kukupessy; 035-5262902	Malbak,	B	
zo 27	13.30- 16.30	Klaverjassen op zondag, Hans Veen, 06-10823791	Malbak,	B	

Verder in februari 2019 (naast wekelijkse activiteiten)

dag	tijd	wat	waar		
za 2	10.00- 13.00	Repaircafé Laren	Eemnesserweg 42, (06 - 2099 0392)	Johannesh.	L
ma 4	14.00-16.00	Culturele Middag, € 5,00,	Anneke Bijleveld, 06-49377171	Brinkhuis,	L
di 5	09.30- 12.30	Kaartenmaak workshop,	Sabine Kuperus, 035-5262902	Malbak,	B
do 7	10.00- 12.00	Themaochtend	Bibliotheek, 035-5383520	Bibliotheek,	E
do 7	10.00- 12.00	Brei-haak-café,	Nelly Bleijenberg, 06-30388296	Schering & Insl.	L
zo 10	13.30- 16.30	Klaverjassen op zondag,	Hans Veen, 06-10823791	Malbak,	B
wo 13	10.00- 13.00	Repair Café Blaricum,	repaircafé.blaricum@gmail.com	Malbak,	B
za 16	10.00- 13.00	Repaircafé Eemnes,	Wakkerendijk 62 (06 - 2099 0392)	Schoter,	E
do 21	10.00- 12.00	Themaochtend	Bibliotheek, 035-5383520	Bibliotheek,	E
za 23	17.00- 24.00	Eetclub Malbak, € 10,00;	Bea Kukupessy; 035-5262902	Malbak,	B
zo 24	13.30- 16.30	Klaverjassen op zondag,	Hans Veen, 06-10823791	Malbak,	B





LID WORDEN VAN DE BASBEL?

(voor 50+-ers in Blaricum, Eemnes en Laren)



Waarom?

1. Gezelligheid (koffieochtenden, busreizen, kleine uitjes, kerstdiner)
2. Ledenvoordeel (gratis belastingsaangifte, korting ziektekostenverzekering, ondersteuning bij WMO-gesprek, enz.)
3. Belangenbehartiging van senioren in de BEL (bijv. bij gemeente en woningbouwvereniging)
4. Informatie (kwartaalblad, website, lezingen, activiteitenkalender)

Hoe?

* Via website (www.BasBEL.nl),

of met het formulier aan de ommezijde, in te leveren of op te sturen naar:

* Ledenadministratie BasBEL, Meentweg 29, 3755 PA Eemnes,
of:

* Marijcke Beel, Plantsoen 9, 3755 HH Eemnes

Naam:

Adres:

Plaats:

Email:

Geb. datum: Tel:

Ja, ik word lid van de BasBEL.

De contributie is € 25,00 per jaar; voor een partner op hetzelfde adres:
€ 19,00 (bedragen tot eind 2019; laatste maanden 2018 gratis).

Het bedrag voor mij is daarom: €

Ik machtig de BasBEL de contributie af te schrijven van mijn bankrekening met
IBAN-nr. (zie uw pinpas):

NL

Ik weet dat de BasBEL zich houdt aan de geldende privacyregels (AVG), en
geef toestemming mijn gegevens op te nemen in haar ledenbestand.

Datum:

Handtekening:

.....

.....

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



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

WEETJES EN AGENDA

De BasBEL komt 4 x per jaar uit. Deze is ook te lezen op de website www.basbel.nl.

Mary van der Schaal is het inleveradres voor een stukje dat u geplaatst wilt hebben. Zij is bereikbaar op telefoon: (035)5317093 of huisadres:

Watersnip 14 3755 GL te Eemnes

Email: schaalmary33@gmail.com

Versa Welzijn BEL: Blaricum: 06 31995656 Laren: 5314514

Eemnes: 5316054

WMO LOKET: Eemnes open op donderdag van 8.30 tot 12.00 uur

Voor de overige dagen kunt u terecht in Huizen

Eemnes/Laren: 7513372 of 5281247

Blaricum: 5266092

De BasBEL biedt ondersteuning aan bij WMO aanvragen.

Thuiszorg: 6924924

Huisartsenpost: 0900-9359

Tergooiziekenhuizen Blaricum EN Hilversum 088 753-1753

Algemeen Alarmnummer 112

Politie 0900-8844

Prikpost in dienstencentrum de Driest te Eemnes (ma. di, wo, do van 8.00 tot 9.00 uur)

Het Alliantie spreekuur is elke dinsdag van 10.00 tot 11.00 uur en elke **eerste** donderdag van de maand tussen 18.00 en 19.00 uur. Christine Buist, beheerder Wonen namens de Alliantie in Eemnes, spreekuur in wijkcentrum De Bongerd in het kantoor van de Versa Welzijn aan de Jhr. Roëllaan 17.

BELANGRIJKE MEDEDELING.

BasBEL, heeft inmiddels een nieuwe locatie gevonden voor, de maandelijkse koffieochtenden. U bent u bent iedere laatste dinsdag van de maand welkom in "De Bomgerd" J.C.Roëllaan 15 in Eemnes. Dit tussen 10.00 – 12.00 uur. De koffie staat klaar voor € 1.- per consumptie. BasBEL trakteert voor deze eerste keer op een plak cake. Graag tot spoedig ziens.

In verband met de komende feestdagen zal er in december geen koffieochtend zijn.

Namens de Activiteitencommissie
Boudewijn Quint / Marijcke Beel

Groot in drukwerk



dit is drukwerk

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