

Seniorenvereniging Hilversum
Secretariaat:
Trompenbergerweg 6-12
1217 BE Hilversum

In dit nummer



3 Even terug in de tijd Bert Garthoff



4 Poëzie van J.B. Charles



8 Wintertijd is Knutseltijd

- 5 Klassieke Muziekmiddag over Requiem
- 6 Wormenhotel van Riny Jägers
- 7 Wandeling door het Corversbos
- 9 100 jaar geleden: de Spaanse griep
- 11 Runderstoefpot

Wooncoaches geven woonadvies aan ouderen

We gaan in gesprek met Rita Baltus, wooncoach in dienst van woningcorporatie De Alliantie. In de loop van het gesprek vertelt ze dit voorbeeld. 'Eind juli had ik een gesprek met een actieve dame van 92. Nee hoor, ze wilde absoluut niet weg uit haar huis, ze kon nog alles zelf. Ze wachtte wel tot ze iets ging mankeren. Tot m'n verbazing zag ik twee maanden later een huuropzeggings lang komen op haar adres. Door haar inschrijving bij Woningnet had ze een leuke flat zien langs komen en ze kreeg 'm nog toegewezen ook. Ik had haar blijkbaar een zetje gegeven om toch verder vooruit te kijken.'

Hilversum telt verschillende 'wooncoaches', ze zijn in dienst van de Hilversumse woningcorporaties. De corporaties hebben deze functie in het leven geroepen vanwege het contact



met de bewoners en om informatie te geven om daarmee doorstroming naar appartementen te vergemakkelijken. Dan denk je: ze gaan blijkbaar bij de huurders langs om de ouderen een flat in te praten, maar zo gaat dat niet. Hoe dan wel?

► Lees verder, pagina 10

Senverbus overgedragen



Op maandag 26 oktober is de Senverbus daadwerkelijk overgedragen aan Bibliotheek Hilversum. Hoewel de overeenkomst eerder al gesloten was, duurde het toch nog een tijd voordat de overdracht daadwerkelijk kon plaats vinden. Zaken als verzekeringen e.d. moesten eerst nog geregeld worden. Hiermee is de bus dus echt eigendom van Bibliotheek Hilversum.

Op de foto overhandigt de medewerkster van het postagentschap als een soort ambtenaar van de burgerlijke stand aan bestuurslid Andele Nauta een vrijwaringsbewijs en aan Els Brons, de directeur van de bibliotheek het eigendomsbewijs.

Het bestuur is blij met deze afloop. De bibliotheek kan de excursies met de bus voortzetten, georganiseerd en uitgevoerd door dezelfde vrijwilligers als die dat bij Senver deden. Daarnaast komen er nieuwe activiteiten, ook voor leden van de bibliotheek. De stadsauto blijft in bezit van Senver. Wanneer er daadwerkelijk weer gereden kan worden, dat weet niemand. Maar die tijd komt natuurlijk weer. Zoals voor alle Senver-activiteiten.

FILMTHEATER HILVERSUM

Deze maand wél een filmprogramma?

Dinsdag 8 december

De filmvoorstelling van 10 november is vanwege de sluiting van de culturele instellingen niet doorgegaan. De film die vertoond zou worden is 'The Singing club', dé feelgood-film van het jaar.

'The Singing Club' is een komisch drama van regisseur Peter Cattaneo ('The Full Monty') over vriendschap, familie en de kracht van muziek. Op dinsdagmiddag 8 december kan de film hopelijk wel vertoond worden.

Kaarten à € 8,75 zijn online te koop via www.filmtheaterhilversum.nl of aan de kassa. Al gekochte kaarten zijn geldig gebleven. Als u liever uw geld terug wilt, kunt u het Filmtheater een mail sturen: info@filmtheaterhilversum.nl

Foto voor deze maand

De fotowerkgroep heeft bij het thema Schaduwen er 2 uitgekozen, de eerste stond in het vorige nummer.
Foto: Theo Klein Woud



Colofon

Algemene vragen over diensten in Hilversum en aanvraag huisbezoek

Bel onze SeniorenWegwijzers, contactpersonen Hennie Zandee, tel. 035-6218132 en Corrie v.d. Horst, tel. 035-5446974

Uitleg van iPads en tablets

Werkgroep thuisbegeleiding, Lily Goudsmits, tel. 035-6214414, dfam.goudsmits@gmail.com

Ledenadministratie

Voor wijzigingen mailen of bellen naar Nel Stornebrink, p.stornebrink@kpnmail.nl of tel. 6281480.

Hulp bij belastingformulieren

Contactpersoon Riny Jägers, tel: 06-51154212, of mail naar belastinghulpsevenver@gmail.com

Vragen over bezorging van dit blad

(alleen na de 1^e van de maand):
Bas de Paauw, tel. 06-10632023

Volgend nummer

Kopij voor het januarinummer vóór woensdag 9 december naar redactie@senver.nl

Lidmaatschap

Kosten lidmaatschap: € 20,00 per jaar
Voor de 2e persoon op hetzelfde adres is de jaarcontributie € 15,00.
Bij aanmelding na 1 juli 2020 betaalt u € 10,00 voor het lopend jaar. En voor de 2e persoon € 7,50.

Bankgegevens

IBAN: NL 69 INGB 0007 3896 93
t.n.v. Seniorenvereniging Hilversum.

Website

<https://www.senver.nl>

Bestuur Senver

Voorzitter

Ineke van de Rotte
i.vanderotte@chello.nl
035-6241880

Secretaris

Bertine van der Pluijm
bpluijm@upcmail.nl
06-13508705 en 035-6215885

Penningmeester

Helmi Duijvestein
helmiduijvestein@gmail.com
06-22243694

Algemeen bestuurslid

Andele Nauta
a.w.nauta@kpnmail.nl
06-53333356

Vertrouwenspersoon

Henja Kronenburg,
tel. 035-6247512,
henjakronenburg@hotmail.nl

Redactie

Ineke van de Rotte, Willibrord Ruigrok, Henja Kronenburg en Marijke Lubberding

Grafische vormgeving

Jannie de Groot, Hilversum

Drukwerk

Drukkerij Ten Herkel, Loosdecht

Even terug in de tijd

Met Bert Garthoff naar de hei

Even terug in de tijd. En even terug in de natuur. Naar de Hoorneboegse Hei aan de hand van Bert Garthoff. U kent zijn naam wellicht nog van het vara-radioprogramma *Weer of geen weer*, op de zondagochtend, dat hij van 1955 tot 1978 presenteerde. In 1962 verscheen zijn boek *Zomaar wat zwerven*, met veertien verhalen over zijn ontdekkingsstochten door de Nederlandse natuur, met tekeningen van Peter van Straaten. Eentje gaat over de Hoorneboegse Hei aan de zuidkant van Hilversum.

Garthoff (1913-1997) woonde aan de rand van Loosdrecht. In kleurrijke taal vertelt hij hoe bevoorrecht hij zich voelt zo dicht bij de hei te wonen. 'Als eind augustus de wind net iets door het oosten heen is, draagt hij door mijn open raam een tinteling aan die kruidig en zoet tegelijk is. Dan weet ik dat mijn heide weer bloeit. Maar: eerlijk gezegd wacht ik niet op die wind om dat aan de weet te komen. Mijn heide en ik zien elkaar wekelijks een paar keer, soms wel dagelijks.'

Soms is zijn beschrijving zó gedetailleerd, dat je denkt hem nu nog precies te kunnen nalopen. Maar nee, je kunt niet letterlijk zijn voetstappen volgen. Geeft niet, het gaat om het lekker makend beeld dat hij de lezer voorhoudt. 'U moet hier linksaf, maar dan meteen aan de rechterkant van het pad eens even op de grond kijken. Twee stappen voorbij die eerste wat forsere eikestruik: orchideeën!' Het is de wespen-orchis. Heel bescheiden van voorkomen, maar Garthoff beschrijft ze uitvoerig, bijvoorbeeld hoe je met een potloodpunt de twee stuifmeelklompjes kunt aanraken en verbaasd kunt zien wat er dan gebeurt.

De teunisbloem komt langs, het wilgenroosje, het buntgras, het war-kruid, de lijsterbes, mezen, een boomklover. Dan komt hij bij een strookje dennenbos 'van maar vierendertig stappen - telt u ze maar na - maar wie er in de paddenstoelentijd komt, doet er vierendertig minuten over. Zoveel en zoveel verschillende staan er.'



Tekening van Peter van Straaten

'Wat intussen nog het meest ontroert aan deze heide is het uitzicht naar alle zijden. Of de heide bloeit en welke kleuren het buntgras ook vertoont, of de omringende bossen in blad zijn, of de zon schijnt, de wind waait, de regen er overheen striemt, deze heide maakt een wandeling altijd tot een belevenis.'

Tot slot vertelt hij over de ree. Nooit een ree gezien op de Hoorneboegse hei. Daarom gingen hij en zijn vrouw een fietstocht maken naar de Achterhoek. Eerst van Loosdrecht naar de Lage Vuursche. Op 500 meter vanaf hun tuinhekje stopten ze allebei al: 'We zeiden geen van beiden een woord. We keken alleen maar. We keken in de violet-fluwelen ogen van een ree. Hoe lang? Geen idee. Maar lang genoeg om deze ontmoeting voorgoed bij ons te hebben.'

Willibrord Ruigrok

Bert Garthoff: 'De heide, dat was waar de stilte woonde en de mens eigenlijk niet thuis hoorde.'



Poëzie

Voorproefje over de dichter J.B. Charles



De tweede dinsdag in december zou ik het trouwe publiek van de poëzie-middagen kennis laten maken met de dichter J.B. Charles. Omdat dit nu niet doorgaat, wil ik onze lezers graag alvast een voorproefje geven van de poëzie van deze veelzijdige schrijver.

Bij het grote publiek is Charles vooral bekend als de schrijver van *Volg het spoor terug* (1956), een essaybundel over Goed en Fout in de Tweede Wereldoorlog. Zelf had Charles een actieve rol gespeeld in het verzet. In de jaren '50 zag hij om zich heen dat de mensen alles graag zo snel mogelijk wilden vergeten, en liever niet stilstonden bij de harde feiten rond collaboratie en verzet. De strekking van het boek was dat het fascisme nooit echt verdwenen was.

J.B. Charles was zijn schrijversnaam, als Willem Nagel was hij een baanbrekend criminoloog, die veel aanzien genoot. Met zijn uitgesproken mening over wat goed en kwaad was, mengde hij zich decennialang veelvuldig in publieke discussies, en koos daarbij altijd duidelijk partij.

Mijn eerste kennismaking met Charles was het gedicht *Waarheen Daarheen* – een ontroerende aansporing om over een conflict heen te stappen en de verzoening een kans te geven. Verrassend voor iemand die zich in

de publieke discussie altijd zo streng opstelde. Kennelijk was hij privé toch een stuk minder rechtlijnig en koel analyserend.

Waarheen Daarheen

Ga liever die brief niet schrijven
met de scherpe pen van gelijk
op geschept papier van zo is het
want morgen zul je hem langzaam
in repen scheuren want het
brandmerk
in de rug, van gelijk, is ondragelijk.

Ga nu liever slapen maar morgen,
snel morgen vroeg op de vleugels
van het ongelijk naar haar toe:
zij zal je niet zonder glimlach
verstoten.

En leid dan het wolkje wit aan de lijn
als een verre ballon boven 't hoofd;
ik raad je een platte strohoed te
dragen,
een streepbroek de pijpen
hoogomgeslagen
om met blote tenen het gras door te
gaan,
Waarheen daarheen. Ga nu maar
slapen.

Een andere thema in J.B. Charles' poëzie is zijn verhouding tot het gereformeerde geloof waar hij mee was opgegroeid. Daaraan heeft hij zich met enige moeite ontworsteld, en uiteindelijk vond hij zo zijn eigen Godsbeeld waar hij vrede mee kon hebben, een beeld dat vast velen met mij bijzonder aanspreekt.

Een kleine psalm

Hij alleen zou met een grote sigaar
in de mond op straat mogen lopen,
met de duimen in zijn vest,
want Hij is God

Maar Hij doet het niet
want Hij is God.

Charles was ook een echte dierenliefhebber, met name de kat fascineerde hem. En als je zelf ook kattenliefhebber bent, val je onmiddellijk voor zijn rake omschrijving van een jong katje:

De Kat

Kende God mijn poes uit het hoofd
voordat hij besloot haar te scheppen?
Indien ja, hoe dan wel, als die kleine
zo kwetsbare anderhalf ons
warm elektries met spier gevuld bont,
als de speelse kwaje meid
met de poot om de stoelpoot
de kattedekop scheef daarachter,
als de kleine hete heks,
het sluipjagend monster,
de slapende of de zich uittrekkende kat
die ontwakend zich rekt en gaat
spinnen?

Welk beeld ging dit panter-miniatuur,
dat God zag en hij zag dat het was
goed, vooraf,
hebt U nog een werktekening, God,
van mijn kat?

Van dit en nog veel meer gedichten wil ik u laten meegenieten als we ooit in de coronavrije toekomst weer samen kunnen komen bij Poëzie in de Soos.

Elze Mulder

Lezingen in de Bibliotheek Hilversum

De activiteiten op deze pagina publiceren we met een voorbehoud. Er is nog niet bekend of de bibliotheek weer geopend zal zijn. Op de website van Senver kunt u actuele informatie vinden: www.senver.nl.

Klassieke Muziekmiddag over Requiems

Al vaker hebben regelmatige bezoekers gevraagd om het thema Requiem. Is dat niet wat te heftig voor een muzieklesing en zeker nu in corona-tijd, vroegen anderen zich af. De bezoekers van oktober vonden van niet. Er is zo veel prachtige muziek geschreven voor requiems. Er bestaat een website Requiemsurvey, waar alle requiems op staan. Er zijn, schrik niet: 5480 requiems door 3391 componisten (maart 2013). Deze website interpreteert het begrip 'requiem' wel zeer ruim. Het mooie van dit thema is dat de geschiedenis van de muziek zo goed beleefd kan worden: van gregoriaans tot het moderne Bosch Requiem van Rob Zuidam. Dat is een tijdvak van ongeveer 1500 jaar. Het is zeker niet allemaal treurmuziek: Brahms wilde troostmuziek schrijven voor allen die leed droegen, Fauré liet zelfs het Dies irae achterwegen vanwege de gruwelijke tekst. Dat inspireerde Claire om te kiezen voor de troostende gedeelten: Pie Jesu, In paradisum en natuurlijk Requiescat in Pace. Hopelijk schrikt dit thema niemand af en wordt het toch een gezellige muziekmiddag.

Datum dinsdag 1 en vrijdag 4 december, 17.00-18.30 uur

Reserveren Kaartjes bestellen vanaf 2 weken te voren, op de website van de bibliotheek.

Prijs € 5,00

'You can't always get what you want....' The Rolling Stones - Unzipped

Op het moment dat ik dit schrijf zijn de bibliotheken en de musea gesloten. Op 14 november zou in het Groninger Museum de grote Rolling Stones tentoonstelling worden geopend. Maar zoals Mick Jagger in 1969 al zong: you can't always get what you want... En – al is het de vraag – laten we hopen dat deze museumlesing voor de maand december doorgang kan vinden. Voor mij ligt nu een plakboek uit 1965. Een artikel uit Muziek Express beweert: 'The Rolling Stones: 's werelds lelijkste groep, 'n soort zingende Flintstones'. In 1964 verschenen The Rolling Stones voor het eerst in de Nederlandse top tien met hun single 'It's all over now'... Nu, ruim een halve eeuw later, heeft het Groninger Museum de primeur met de eerste internationale tentoonstelling over de rockband. De oude fans kunnen zich vergapen aan de ruim 400 originele objecten uit het archief van de band: podiumontwerpen, postermateriaal, albumcovers, muziekinstrumenten, persoonlijke dagboeken, bijzondere kostuums en zeldzame audio- en videofragmenten. Bezoekers zijn getuige van het muzikale verhaal van de Stones en de ontwikkeling van de Londense groep van begin jaren '60 tot de internationaal inspirerende culturele iconen van nu. Ook de bredere context van decennia culturele historie komt aan bod, met materiaal van kunstenaars, ontwerpers, artiesten en schrijvers: van Andy Warhol, Shepard Fairey, Alexander McQueen en Ossie Clark tot Jeff Koons en Martin Scorsese. 'The Rolling Stones' een onderwerp met jeugdsentiment, waar ik graag een persoonlijk verhaal van zou willen maken. Laten we hopen dat het er van komt...

Henk Roos



Data dinsdag 8 en woensdag 9 december, 17.00 – 18.30

Plaats Bibliotheek Hilversum, 's-Gravelandseweg 55

Kosten € 5,00. Kaartjes zijn te koop 2 weken van te voren via de website van bibliotheek Hilversum

Senver's Duurzaamheids- hoekje

Het makkelijkste dat je zelf kunt doen
als het om duurzaam gaat

Het mestfabriekje van Riny Jägers

‘Op internet heb ik een pond wormen besteld...’

In het Senver-maandblad van november stond een enthousiasmerend verhaal over een Hilversums ‘wormenhotel’: je eigen GFT-afval door wormen laten omzetten in compost die goed is voor je tuin. Senver-lid Riny Jägers was in juli al begonnen met zo’n avontuur. ‘Eerst dacht ik: dat wordt niks, maar nu heb ik mijn eigen mestfabriekje!’



Riny toont de inhoud van haar wormentoren

Riny werd enthousiast gemaakt door haar dochter. Samen verdiepten ze zich in het fenomeen ‘wormenhotel’. ‘Er is best veel te vinden op internet.’ Voor pakweg 100 euro kun je een compleet systeem kopen, maar de dames deden dat anders: op de markt kregen ze bij een kraam een stapeltje lege plastic mayonaise-emmers mee.

‘In de bodem van twee emmers heb ik gaten geboord. Van die emmers heb ik een toren gemaakt. De onderste is de ‘opvangbak’, dan de twee emmers met geboorde gaten, en daarbovenop een deksel. In de opvangbak vang je het vocht op dat er uit gaat lopen, vocht dat je als plantenvoeding kan gebruiken (verhouding 1 op 10). In de middelste emmer maak je een bedje van bladeren, stukjes gescheurd karton en wat voedingsresten, en daarop gaan de wormen. Op internet had ik een pond wormen besteld, die de volgende dag al afgeleverd werden, en die mijn dochter en ik deelden.’

‘De wormen moeten eerst een weekje rustig wennen. Daarna doe je er langzaam wat kleingemaakt keuken- en tuinafval bij. De bovenste (nog lege) emmer drukt dat een beetje aan. Langzaam verteert het materiaal en wordt het opgegeten. Als de middelste emmer half vol is, ga je het afval in de bovenste emmer leggen. Als er beneden niets meer te eten is kruipen de wormen vanzelf naar de bovenste emmer. Na verloop van tijd kan je de middelste emmer legen, achtergebleven



De wormen zijn lekker bezig

wormen eruit zoeken en heb je mooie compost. De bovenste emmer wordt dan de middelste emmer, en het proces begint opnieuw.’

‘In het begin denk je dat alle wormen dood zijn, want je ziet niet veel, maar dan wordt de substantie langzaam tot luchtige zwarte aarde (wormenpoep!) en heb je zomaar een bak mest die je kan mengen met potgrond. Het is heel leuk te zien dat het werkt!’

‘Intussen heb ik ook mijn zus in Frankrijk warm gemaakt voor een wormenhotel. Toen ze een paar weken geleden hier was kon ik haar mooi al een zakje wormen en een handje jonge wormen meegeven. Je ziet, ze gaan dus zelfs al op reis!’

**Wilt u ook een wormenhotel
beginnen? Informatie vindt u op
www.wormenhotel.nl**



Wandeling door het Corversbos, 4.2 km, 1 uur

- Vertrek: parkeerplaats van begraafplaats Berestein, Beresteinseweg 33. Vanuit Hilversum: schuin tegenover einde Vaartweg.
- Op de parkeerplaats even de neus richting Hilversum. Neem 2^e laan links: de Corverslaan. Na 50 meter rechtsaf het pad op bij de slagboom.
- Volg het pad tot voorbij parkeerplaats van golfterrein, daarna linksaf.
- Even rechtdoor, daarna rechts langs het veld (in de verte, schuin-links, zie je de tv toren)
- Steeds rechtdoor, 2x een pad oversteken en vervolgens links aanhouden.
- Je komt langs de bijenschans (even kijken daar). Verder lopen over het pad.
- Aan het eind ga je linksaf langs het sportveld met de oude meidoornhaag.



Oude meidoornhaag

- Blijf om het sportveld lopen, 3x rechts. 50 meter nadat het groene hek aan je rechterhand is afgelopen ga je linksaf het bospad in. Op het pad liggen wat dode bomen; je kunt er omheen lopen.
- Aan het einde linksaf, brede beukenlaan.
- Op eerste kruising (waar open land begint) rechtsaf. Neem het 2^e pad links, bij het betonnen paaltje met 'voetpad'.
- Op de volgende kruising (bij slagboom, waar het open land begint) rechtsaf: even tot het bankje links vanwaar je een prachtig uitzicht hebt.
- Vanaf de bank de weg terug lopen, langs twee oude boerderijen links (de 2^e heet Corvershof). Daarna het 2^e pad met slagboom links in: het pad tussen golfbaan en open veld.
- Daarna 1^e pad rechts (waar het golfterrein ophoudt). Bij driesprong rechts aanhouden, 1^e pad rechts, langs parkeerplaats en golfterrein.
- Voorbij de laatste slagboom linksaf de Corverslaan op.
- Na 50 m ben je weer op de parkeerplaats.

Tjepkje Gersjes

Wandelen door het Corversbos

Ooit in het Corversbos geweest? Prachtig daar - met statige lanen, bossen, open velden, paadjes en mooie uitzichten. Een afwisselend gebied van 95 hectare groot, aan de westkant van Hilversum. En: de moeite waard voor een wandeling van een uur, van 4,2 kilometer.

Het bos dankt zijn naam aan Gerrit Corver Hooft, de laatste baljuw van Naarden en Gooiland. Hij kreeg in 1777 het gebied in erfpacht. Daarna werd het ontgonnen en in gebruik genomen als akkerland met daarop rogge en boekweit, omzoomd door heggen. De akkers werden bebouwd vanuit de twee boerderijen die nog aan de Corverslaan staan. De laatste eigenaar van het gebied was Louise Six, overleden in 1934, die het schonk aan Natuurmonumenten. Statige beukenlanen als de Gooilustlaan herinneren er nog aan dat het gebied heel vroeger hoorde bij Gooilust, een van de 's-Gravelandse buitenplaatsen, waar het aan grenst.

Op de eeuwenoude akkers, zo'n 10 hectare, gebruikt Natuurmonumenten geen schadelijke bestrijdingsmiddelen. Bemesting wordt gedaan met ruige stalmest en er wordt kalk gestrooid, met als bijverschijnsel dat er veel mooie akkerbloemen zijn gekomen.

In de hongerwinter van 1944 werd het bos deels kaalgekapt door Hilversummers die er hout weghaalden om brandstof te hebben. Na de oorlog is het bos opnieuw aangeplant, vooral met naaldbomen voor houtproductie. Op sommige plekken zie je de bomen nog netjes in het gelid staan. Natuurmonumenten vormt het bos geleidelijk om tot loofbos. Dood hout mag blijven liggen.

► Lees verder, pagina 12

Wintertijd is Knutseltijd

Corona dwingt ons meer thuis te zijn. Wat is er dan leuker dan lekker te knutselen en weer eens zelf de kerst- en nieuwjaarswensen te maken. Ella van den Bogaard laat op deze pagina's een voorbeeld zien. Je kunt er zelf op variëren natuurlijk. In de Oppepper van zondag 6 december publiceren we een tweede voorbeeld.

Kerstkaart met 3d-kerstbal

Voor deze kaarten heb je nodig:

- Correspondentiekaarten. Voor iedere wenskaart heb je 2 correspondentiekaarten nodig.
- Rood of ander kerstlint. (Zo smal mogelijk)
- Wattenschijfjes
- Stofjes: zie voorbeeld

En nu aan de slag:



Stap 1

Zoek een glas dat de grootte heeft van een wattenschijf. Zet deze vorm op een correspondentiekaart. Doe het zó, dat vanuit de onder- en zijkant de afstand tot het glas overal even groot is.



Stap 2

Teken met potlood de omtrek van het glas op de kaart.



Stap 3

Knip de cirkel uit. Deze kaart is vanaf nu je mal.



Stap 4

Maak met je mal op 2 kaarten een cirkel. Een van de 2 cirkels knip je uit.



Stap 5

Leg op de getekende cirkel een wattenschijfje en plak dat vast



Stap 6

Knip een te grote cirkel uit een stofje en leg dat over de wattenschijf.



Stap 7

Smeer de achterkant van de kaart met gat in met lijm en plak vast aan de onderste kaart zodat de wattenschijf een 3-D kerstbal lijkt.

Stappen 8, 9 en 10

Maak van smal lint een strikje en plak dat boven de "kerstbal".

Bedenk tot slot een mooie tekst en schrijf die op je kaart.



Honderd jaar geleden: Plastic 'snavel' tegen de Spaanse griep

In de herfst en winter zitten we wat meer binnen en nu in coronatijd helemaal. Dus is het tijd voor heerlijke wintergerechten met zuurkool, boerenkool en spruitjes. Maar dan net even anders.

Het straatbeeld wordt momenteel tijdens de verbazingwekkende corona-epidemie steeds meer bepaald door mondkapjes, soms heel creatieve. Maar precies honderd jaar geleden waren er nog veel creatievere manieren om zich te beschermen: toen was er een nog veel grotere epidemie, de 'Spaanse griep'. Met misschien wel 50 miljoen doden!

Corona en de Spaanse griep zijn twee verschillende verhalen, maar er zitten ook vergelijkbare kanten aan. Op deze pagina ziet u een paar Amerikaanse foto's uit die tijd. Ze lijken nu soms wat komisch, maar de kennis die men toen had van deze ziekte was nog heel beperkt. Er was nog geen behandeling voor influenza, er was nog geen antibiotica. Er waren alleen koortswerende middelen en maskers. Vandaar dat u op deze foto's grote kunststof 'snavels' ziet, gasmaskers boven de kinderkar, adem-apparaat met slang en twee dames in kunststof 'tentjes'.

Deze ergste pandemie in de geschiedenis begon in 1918. De oorzaak is niet echt bekend. Een vogelvirus in de VS? Een varkensvirus in China? De Spaanse griep begon zijn wereldreis toen de Eerste Wereldoorlog was afgelopen en grote aantallen militairen naar huis terugkeerden en feestvierden. Dat leverde wereldwijd 50 miljoen geïnfecteerden op onder een bevolking die door de oorlog al verzwakt was. Schattingen van het aantal doden lopen uiteen van 20 tot 100 miljoen; de meeste studies houden het op circa 50 miljoen, onder wie opmerkelijk veel twintigers. En dat na een wereldoorlog die ook al 20 miljoen doden had gekost. In Nederland eiste de Spaanse griep volgens het CBS 38.000 doden, in Nederlands-Indië 1,5

miljoen. (Nu zijn er wereldwijd zo'n 1,25 miljoen corona-doden en in Nederland 8000).

De griep was begin 1920 weer net zo snel weg als ze begon, zonder vaccin. De ziekte was tot een mildere vorm geëvolueerd en de meeste mensen waren immuun geworden, waardoor de ziekte spontaan uitstierf.

Een groot verschil tussen toen en nu is, dat er toen nog heel weinig kennis was en dat communicatie nog traag en simpel was. Een opmerkelijke overeenkomst is, dat de bevolking de quarantainemaatregelen niet al te serieus nam en de beperkingen liet varen toen na de eerste golf er versoepelingen kwamen. Gevolg: nog twee golven. En ook was er toen die poster met de simpele boodschap 'Stay at home, blijf thuis, het was nog nooit zo makkelijk om levens te redden.'

Willibrord Ruigrok





Er zijn woningen 'gelabeld' voor senioren, zoals de flatwoningen aan de Zeverijnstraat

► Vervolg van pagina 1

Wat heb je aan een bezoek van de wooncoach?

De wooncoaches gaan in Gooi-en-Vechtstreek van wijk naar wijk. Elke keer wordt een ander postcodegebied aangeschreven. In die wijk krijgen bewoners van huizen van woningcorporaties van 65 jaar en ouder een folder over de wooncoaches in de bus, met uitleg wat hun werk inhoudt. In die folder zit een bon die je op de bus kunt doen. Daarmee nodig je dan een wooncoach uit om te komen praten. Deze functionaris geeft informatie. Bijvoorbeeld over de wooncomplexen die speciaal te huur zijn voor 55/65-plussers, en dat zijn er nogal wat. En hoe je je voor zo'n woning kunt aanmelden. Maar dat is lang niet het enige onderwerp dat de revue passeert. Want wil je helemaal niet verhuizen, dan gaat de

wooncoach met je na welke mogelijkheden er zijn om het huis aan te passen. Ze neemt bijvoorbeeld de mogelijkheden van de WMO van de gemeente met je door – de Wet Maatschappelijke Ondersteuning. Dan gaat het onder andere over het aanpassen van het huis en de aanleg van een traplift. Dus het is zeker niet zo dat mensen naar een flat gepraat worden...

Woningnet

Als je zou willen verhuizen naar een (andere) huurwoning, dan is de inschrijving bij Woningnet doorslaggevend. Daar worden alle huurwoningen van woningcorporaties aangeboden. Of je in aanmerking komt voor een huis, en hoe hoog je staat in de rangorde, dat hangt grotendeels af van de tijd dat je bij Woningnet staat ingeschreven. Inschrijven is dus heel noodzakelijk om je 'zoekwaarde' te verhogen. Dat geldt voor mensen met een inkomen dat niet hoger is dan € 39.055,-/€ 49.960,-.

Kijk op www.woningnet.nl voor de verdere regels. Het leuke van Woningnet is trouwens wel, dat je op de website kunt zien wat er aan huizen te huur is, ook zonder ingeschreven te staan.

Uit andere gesprekken met woningcorporaties hebben we begrepen dat voor sociale huurwoningen die 'gelabeld' (gereserveerd) zijn voor senioren geen lange wachtlijst bestaat in het Gooi. Gemiddeld kun je binnen 2,5 jaar aan een huurwoning komen. Voor andere leeftijdsgroepen is de wachttijd veel langer.

Ervaringen

Terug naar wooncoach Rita Baltus. Ze legt nu geen bezoeken af vanwege corona, maar ze belt met de senioren. Maar ook mensen uit andere postcodegebieden kunnen een beroep doen op een wooncoach. Belt u dan naar uw eigen woningcorporatie, en vraag of u een afspraak kunt maken met de wooncoach.

Feestmenu van Henja

December 2020 wordt anders dan welke andere decembermaand ooit. Minder familie en vrienden ontmoeten, minder feestjes. Daar kan je verdrietig van worden, maar daar schieten we niks mee op. Vroeger leerden wij om het voor iedereen gezellig te maken en wat is er op tegen het voor onszelf te doen. Niks natuurlijk, maar je moet het wel doen. Dus eerst genieten van de voorbereidingen en daarna kaarsje aan, glaasje erbij en smullen. Mooi muziekje aan, dat is twee keer genieten.

‘Ja maar de boodschappen dan,’ hoor ik je denken. Nou, dat doen we zeker niet op het laatste moment in bomvolle winkels. Alle ingrediënten van dit feestmenu kunnen ruim van tevoren in huis gehaald worden. Dus niets houdt ons tegen om lekker aan de slag te gaan.

Feestmaal van vijf gerechten

Henja Kronenburg heeft een feestmenu gemaakt met vijf lekkere recepten. In dit maandblad publiceren we de runderstoofpot. De andere vier gerechten staan op de website, onder de rubriek ‘Oppepper heet de pagina ‘Kerstmenu van Henja’.

En heb je liever een vegetarisch stoofpotje? Op diezelfde webpagina staat ook een verrukkelijke vegetarische Stroganoff.

Runderstoofpot

Deze stoofpot heeft een rijke wildsmaak. Het vlees moet eigenlijk in een aardewerk schaal in de oven bereid worden, maar sudderen in een braadpan gaat ook prima.

Wat hebben we nodig voor 2 à 3 personen:

- 350 gram mager rundvlees in dobbelsteentjes
- Zout, peper en wat bloem
- 50 gram gerookte spekblokjes
- 1 el olie
- 200 gram champignons in dunne plakjes
- 200 gram geschrapte worteltjes in stukjes
- Halve theelepel rozemarijn
- Halve theelepel marjoraan
- Halve theelepel tijm
- Mespuntje nootmuskaat en mespuntje kaneel
- Een kwart liter rode wijn
- Halve dl port, madeira of droge sherry. (madeira is in kleine flesjes in de supermarkt te koop.)
- Klein potje cranberrysaus of gelei. Je gebruikt 1 dl hiervan. Meer als je dat lekker vind.
- Gesneden peterselie



Werkwijze

Bestrooi het vlees met zout en peper en wentel het door de bloem. Zet opzij. Bak het spek op halfhoog vuur in 10 minuten knapperig bruin. Schep het met een schuimspaan uit het vet en zet opzij. Bak het vlees in kleine porties in het spekvet rondom bruin en schep het op een schaal. Schenk de olie in de pan en fruit de ui en de champignons in 10 min. licht bruin. Schep de worteltjes, rozemarijn, marjoraan, tijm, nootmuskaat en kaneel ca. 2 minuten mee. Doe het vlees, de spekblokjes, wijn, port of de mader, sherry en cranberrysaus in de pan en breng het geheel aan de kook.

Laat 2 à 2,5 uur zachtjes sudderen in de pan, of schenk over in een aardewerk schaal en zet in de oven op 150°C vind je het te droog, voeg dan nog wat rode wijn of wat water toe. Voeg naar smaak wat zout en peper toe. In dit stadium kan de stoofpot goed afgedekt in de koelkast 3 dagen bewaard worden. In de diepvries ong. 3 maanden. Voor gebruik opwarmen en bestrooien met de peterselie. Lekker met gekookte aardappelen, eierpasta of Provençaalse aardappelen, zie voor een recept daarvoor www.senver.nl – onder ‘Oppepper’.

► Vervolg van pagina 7

Wandelen door het Corversbos



De gerenoveerde bijenschans

In het bos staat een bijenschans - de wandelroute voert er langs. Die schans dateert van begin vorige eeuw. Vaak werden schansen gemaakt in oude leemkuilen, waardoor ze beter te beschermen waren tegen wind en tegen schapen die toen nog volop aanwezig waren. In 2001 was er een brand in deze bijenschans. In 2006 werd hij gerestaureerd en opnieuw in gebruik genomen. Bij de ingang staat een bord met informatie. Het gaat overigens de laatste tijd niet goed met de bijen, vermoedelijk door het gebruik van insecticiden, door de varoa-mijt en door het feit dat er steeds minder imkers zijn.

Estafette om lekker te wandelen

Wil je een fijne wandeling door de natuur samen met iemand anders van Senver? Tjepkje Gersjes, die deze wandeling bedacht heeft, loopt de route eerst met Annelies Mersel. Daarna loopt Annelies de route met persoon A die zich aangemeld heeft (ben jij dat?). Dan loopt persoon A de route met persoon B (misschien heb jij je aangemeld), daarna persoon B met persoon C, enzovoort. Een estafettewandeling dus. En dit dan op verschillende dagen. Heb je zin om mee te wandelen? Meld je dan aan bij: inschrijving@senver.nl

December: tentoonstellingen in Hilversum

Musea en tentoonstellingen zijn weer goed te bezoeken in deze periode. Op deze pagina drie tentoonstellingen in de regio in de maand november.

Oude C&A-pand 'Couleur Locale'

Twee exposities Hilversumse kunst In het souterrain van de oude C&A zijn tot begin januari nog twee exposities te zien, daarna gaat het pand in de verbouwing. Door de samenwerking met Boekhandel Voorhoeve krijgen Hilversumse kunstenaars een unieke kans om midden in het centrum van Hilversum hun werk te tonen.

Tot 6 december is er werk te zien van 13 Hilversumse kunstenaars, schilderingen, keramiek, fotografie en houten beelden. Rond 6 december vindt er een wisseling plaats, en gaat de laatste van de drie exposities van start. Bijzondere installaties, schilderijen en grafiek, geplaatst in een ruime opstelling.



Op de foto werk van Wouter Stips die in december exposeert.

Informatie

De expositie 'Couleur Locale' is geopend op woensdag tot en met zondag van 12.00 - 17.00 uur. Ingang via de pop-up-winkel van Boekhandel Voorhoeve.

Entree Gratis.



Museum Hilversum 'Circle of Life'

In de tentoonstelling 'Circle of Life' brengt de Belgische fotograaf en journaliste Lieve Blancquaert drie grote levensverhalen samen: de geboorte, het huwelijk en de dood. Zij laat zien hoe wij kinderen verwelkomen, hoe en waarom we ons met elkaar verbinden en hoe we afscheid nemen van elkaar en van de wereld. Speciaal voor deze expositie is Museum Hilversum een samenwerking aangegaan met Historische Huizen Gent. Je kunt ook thuis de expositie bekijken via de (gratis) online museumtour. Te zien tot 2 januari.

Informatie

Museum Hilversum is dagelijks geopend van 11.00 - 17.00 uur.

Reserveren voor een bepaald deel van de dag doe je via de website.

Entree € 5,50 (senior) of gratis met Museumkaart.