

Senver Maandblad

In dit nummer



6 De Kern van... Over ETTY Hillesum



8 Feestelijke start Senver-activiteit in Loosdrecht



9 Vier het Leven neemt ouderen mee uit

- 3 Even terug in de tijd...
- 4 Diverse wandelingen
- 4 Lezing door directeur Uitvaartstichting
- 5 Historielezing
- 5 Klassieke muziekoctenden
- 6 Poëziemiddag
- 7 Museumlezing
- 10 Tandpoetsen door de eeuwen heen
- 11 Verlies en troost
- 12 Wat is het oudste dat je in huis hebt?
- 15 Zorgen voor een partner met dementie



Flinke groei Senver

Half januari bereikte de vereniging het aantal van 2.200 leden, zie pagina 2. Een klein mijlpaaltje. We zijn nog niet terug op het aantal van 2.233 leden dat de vereniging telde in januari 2019, maar dat zal wel snel gebeuren.

Na 2019 zakte het aantal leden enkele jaren, onder andere door de coronacrisis. Maar sinds 2022 is er weer sprake van een stijgende lijn.

In het afgelopen jaar bijvoorbeeld kwamen er 341 nieuwe leden bij. Daar stond tegenover dat 162 mensen opzegden, of overleden waren. Van de Hilversumse inwoners tussen 75 en 84 jaar is intussen 17 procent bij Senver aangesloten. Van de 85-plussers is het zelfs 20 procent, één op de vijf. Sommige leden vragen zich af of het allemaal niet te massaal zal worden. Voorzitter Ineke van de Rotte is daar niet bang voor. 'We hebben geleerd om zelfs aan grote bijeenkomsten als de nieuwjaarsbijeenkomst een persoonlijk tintje te geven, en dan maakt het aantal aanwezigen niet zoveel uit.'

'Hilversum voor Beginners'



De laatste bijeenkomst van 'Hilversum voor Beginners' werd gehouden in het raadhuis. Bedoeld voor senioren die van buiten Hilversum komen, om 'in te burgeren'. De cursus was een succes. De volgende begint eind september.

Welkom aan de nieuwe leden

Mevr. Marjolijn Kleve-van Rijn
 Mevr. Henriete Abrahamse
 Mevr. Francien Wilms-Schopman
 Mevr. Evelien Power
 Mevr. Carla Granneman-van Breukelen
 Mevr. Erna Vos
 Mevr. Wilma van den Bergh
 Dhr. Hans van den Bergh
 Mevr. Dook de Wit
 Dhr. Ernst Granneman
 Mevr. Agnes Looman
 Mevr. Marga Noom
 Dhr. Kors Bos
 Mevr. Jolante Nauta
 Mevr. Eveline Bersma
 Mevr. Hedwig de Rond
 Mevr. Els Krumpelman
 Mevr. Gonny te Kloese van Essen
 Mevr. Evelyne Smiesing-Renes
 Dhr. Peter de Vries
 Mevr. Anna Hanewacker
 Dhr. Dolf Enters
 Mevr. Marijke van Garderen
 Mevr. Marianne van Velden
 Mevr. Maria ten Hoop-Verhoef
 Dhr. Bob ten Hoop
 Mevr. Christien Schut
 Mevr. Marie-Josée Leloup
 Mevr. Hilde van der Heijden
 Mevr. Ali de Jong
 Mevr. Sally Buiten
 Dhr. Huub van den Berg
 Mevr. Noëlle Zegers
 Mevr. Jantine Bijl-Relleke
 Dhr. Guus Bijl
 Mevr. Petra Lensink
 Mevr. Yvonne Visser
 Mevr. Marja Brandjes
 Mevr. Jacca Hidden
 Dhr. Ernst Kasanmoentalib
 Mevr. Marion Oesterholt
 Mevr. Emilie Kistemaker

De stand van de Senver-teller staat op

2201

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. 06-2717 0258

Hulp bij belastingformulieren

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

Vragen over bezorging van dit blad

(alleen na de 1^e van de maand):
 José Tempelmann, tel. 06-51548061 of
 josetempelmann@ziggo.nl

Volgend nummer

Kopij voor het maart-nummer moet uiterlijk
 woensdag 7 februari binnen zijn bij:
 redactie@server.nl

Lidmaatschap

Kosten lidmaatschap: € 20,00 per jaar
 Voor de 2^e persoon op hetzelfde adres is de
 jaarcontributie € 15,00. Wie na 1 juli lid wordt,
 betaalt voor het eerste halfjaar de helft.

Website

<https://www.server.nl>

Senver-winkeltje

Voor het kopen van kaartjes voor lezingen en voor
 vragen over Senver, elke vrijdagmorgen van 10.30 tot
 12.00 uur in de bibliotheek.

Senver Stadsauto

Voor taxi-ritten binnen Hilversum met onze
Stadsauto belt u naar:



035 - 24 00 270

De Stadsauto rijdt op maandag tot en met
 vrijdag. Kosten € 3,00 per rit.
 Een rit uiterlijk een (werk-)dag van te voren
 reserveren.

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

Sjef Coenen
 sjefco@kpnmail.nl
 06-10004823

Algemeen bestuursleden

Helmi Duijvestein
 helmiduijvestein@gmail.com
 06-22243694
 Judith Kortland
 judith.kortland@wandelmeent.nl
 06-53814213
 Theo Veldkamp
 theoveldkamp@yahoo.com
 06-46054313

Vertrouwenspersoon

Loes Klok
 vertrouwenspersoon@server.nl
 06-22071878

Privacyregels

Hoe Senver in het kader van de privacy
 omgaat met de gegevens van de
 leden staat in het privacyreglement.
 Te vinden op [www.server.nl/](http://www.server.nl/privacyregels)
 privacyregels.

Redactie

Ineke van de Rotte, Willibrord Ruigrok,
 Elze Mulder, Joanna Schopman, Irene
 Gret, Saskia Maria Donk en Marijke
 Lubberding

Fotografie

Theo Kein Woud, Hilversum

Grafische vormgeving

Jannie de Groot, Hilversum

Drukwerk

Drukkerij Ten Herkel, Loosdrecht

De redactie behoudt zich het
 recht voor bijdragen (tekst
 en beeld) te redigeren, in te
 korten of te weigeren.

Even terug in de tijd ...

Waar vind je het Hilversum van 1424 nog terug?

Het is een jubileumjaar: Hilversum bestaat 600 jaar! Van 4 maart 1424 dateert de oude acte waarin Hilversum officieel zelfstandigheid wordt toegekend. Dus onze 600-ste verjaardag is op 4 maart aanstaande. Maar: zou er ergens in onze stad nog iets terug te vinden zijn van dat geboortjaar 1424...?

Naar gebouwen uit die tijd hoef je niet te zoeken: die zijn er niet meer. Het oudste nu nog bestaande gebouw is de toren van de Oude Kerk. Die toren staat aan de Oude Torenstraat en dateert van 1481. Dat zit wel in de buurt van het 'geboortjaar', maar toch nog ruim een halve eeuw later.

Wel zijn er nog elementen in het landschap die herkenbaar zijn van heel vroeger. Bijvoorbeeld de Hollandse Sloot, het verlengde van de Gooyergracht. Gracht en sloot waren de grens tussen het graafschap Holland en het Sticht Utrecht, en zijn nu nog steeds de grens tussen de provincies Noord-Holland en Utrecht. Het eerste deel van de Gooyergracht dateert uit de tijd van Floris V, circa 1290. Maar die Hollandse Sloot, die ook nu de zuidoostgrens van Hilversum is, is 'pas' gegraven in 1532.

Is er nog meer? Jawel: de hei, de zandverstuiving, wasmeren wellicht, en de grafheuvels aan de noord- en oostkant van Hilversum: die zijn van ca 2500 tot 800 v.C. en waren dus ook zichtbaar voor onze oude voorvaders. En van het huidige stratenpatroon in en rond Hilversum is een deel best te herleiden tot de zandpaden uit 1424, toen daar boertjes en herders met schapen kuierden. Als u over de Groest of de



Het heidelandschap bij Hilversum anno nu. Anno 1424 zal het er niet anders hebben uitgezien.

Kerkbrink loopt, of over de Nieuweg of de 'doodwegen' op de hei, kunt u - mét uw fantasie - gerust bedenken: hier hebben zij toen ook al gelopen!

Op het geboortekaartje van Hilversum mag dan wel het jaartal 1424 staan, maar dat betekent niet dat Hilversum toen pas gesticht is. Het dorp bestond toen, hoe klein ook, misschien al enkele eeuwen. In zijn boek 'Zes eeuwen Hilversummers en hun kerken' meldt Pieter Hoogenraad, dat een Hilversumse kapel voor het eerst werd genoemd in 1306. In 1416 stuurden Hilversummers, die het zat waren om tot dan toe voor echte kerkdiensten naar Laren te moeten lopen, een verzoek naar de bisschop van Utrecht. En die verhief met een officiële acte de al bestaande kapel "in parte vicinorum de Hilphersim in parrochia de Laer" (in het nabijgelegen

oord Hilversum in de parochie Laren) tot parochiekerk. Hilversum werd toen een zelfstandige parochie.

Dus je zou ook kunnen bedenken dat we 1416 als geboortedatum hanteren. En dan zouden we nu dus 608 jaar oud zijn. Mínstens!

Willibrord Ruigrok

Lezing door directeur Uitvaartstichting Nadenken over begraven of cremeren

Wat wil je dat er na je dood gebeurt met je lichaam? Begraven, cremeren? In een kist, of duurzaam in een mand, op een natuurbegraafplek, in een urn of wil je dat de as uitgestrooid wordt? Het is goed om erover na te denken; om niet alle keuzes aan de nabestaanden over te laten.



Directeur van de Uitvaartstichting Hilversum, Anita van Loon, geeft ons in haar inleiding op vrijdag 16 februari een overzicht van de mogelijkheden in Hilversum. Ze vertelt over de verschillen tussen de drie begraafplaatsen in Hilversum. Over de strooivelden, bomenweiden en het eikenbos bij crematorium Hilversum aan de Kolhornseweg. Over de islamitische begraafplaats in Noord, de natuurbegraafplekken op de begraafplaats aan de Bosdrift en de 24-uurs familiekamer daar. Anita van Loon kan boeiend vertellen, dus ook al weet je al wat je wilt, dan nog kan dit een interessante inleiding zijn.

Datum vrijdag 16 februari 10.30 uur
Locatie Aula van de Noorderbegravingplaats, Laan 1940-1945
Kosten er zijn geen kosten aan verbonden
Aanmelden vooraf is verplicht, omdat het aantal plaatsen beperkt is. Je kunt bellen naar Mieke Gianotten, tel. 035-6854825, of een mailtje sturen aan Ike Heerschop via inschrijving@senver.nl

Wandelingen starten op Zonnestraal



De wandelingen op woensdagmiddag starten ook deze maand bij Brasserie Zonnestraal, Loosdrechtsebos 19. Elke woensdag verzamelen onze wandelaars om 14.00 uur bij de brasserie en van

daaruit gaan ze op pad. Er is veel moois in de omgeving: de Hoorneboeg, Einde Gooi en de omgeving van Zwaluwenberg – wie weet wordt er dan nog steeds onderhandeld over een nieuw kabinet.

De wandelingen duren ongeveer anderhalf uur en na afloop wordt er wat gedronken bij de brasserie.

Voor meer informatie
Theo Veldkamp, tel 06-46054313.

Speciaal voor Senver-leden IVN Winterwandeling Hilverbeek en Buitenplaats Spanderswoud

Het wordt weer een bijzondere natuurwandeling, op donderdag 15 februari: door de landgoederen Hilverbeek en Spanderswoud. In februari zijn de bomen kaal, maar daardoor ook interessant: je ziet daardoor de onderlinge verschillen tussen de bomen goed. En je kunt ook de vogels goed bekijken.



Als je goed kijkt zie je veel. De IVN-gidsen Tjepkje Gersjes en Hanneke Schreuder begeleiden ons op deze wandeling. In Hilverbeek bezoeken we de Slangenmuur, boerderij Stofbergen, de monumentale linde en de oude eik. In het Spanderswoud bekijken we het kussentjesmos, de adelaarsvaren en vuurzwam op eik. We passeren de brug over de Kerkvaart: nu zijn we weer in Hilverbeek. We passeren tulpenbomen en zwarte berken. Wil je dit en nog veel meer zien? Wandel dan mee, aanmelden is niet nodig.

Datum Donderdag 15 februari
Aanvang 10.00 uur en de wandeling duurt ongeveer anderhalf uur
Beginpunt Parkeerplaats van het landgoed Hilverbeek, Leeuwenlaan 9, 's-Graveland. De ingang wordt gemarkeerd door twee witte palen met de huisnummers 7/9/11
Aanmelden Van tevoren aanmelden hoeft niet
Kosten Er wordt een eigen bijdrage gevraagd van € 2,50
Informatie Bij Tjepkje Gersjes 06-50284849

Historielezing 600 jaar onderwijs in Hilversum

Het onderwijs – hoe heeft zich dat ontwikkeld in Hilversums 600-jarige geschiedenis? In de Senver-historielezing op 27 februari zal Kees van Aggelen dat toelichten: ‘van dorpschooltje tot media-academie’.

Over de eerste eeuwen valt nog niet zoveel te vertellen. Pas in de 18e eeuw komt er een dorpschool, van meester Gijsbert Haan: één klas met wel 300 leerlingen. Hoger onderwijs kwam pas in 1903 met een HBS. In de 20ste eeuw groeide Hilversum uit tot een centrumgemeente voor het voortgezet onderwijs, en met de Media Academie kwam er zelfs een unieke nationale opleiding.

Kees van Aggelen heeft altijd in Hilversum op school gezeten én hij heeft 43 jaar ervaring als onderwijzer op



De eerste schooldag: kinderen en ouders bij het schoolplein van de Nassauschool aan de Merelstraat.

Een foto uit 1953, gemaakt door Jacques Stevens.

lagere scholen, later basisscholen. Hij heeft historisch onderzoek gedaan en schreef mee aan het boek ‘Onderwijs in Hilversum, van dorpschool tot Media Academie’. In zijn lezing geeft hij een overzicht van ontstaan, groei en verscheidenheid van onderwijs, en zal hij o.a. ingaan op materialen en methodes, zoals wandplaten. Uiteraard komen ook veel schoolgebouwen aan bod.

Datum dinsdag 27 februari, 10.30-12.30 uur

Plaats BBibliotheek Hilversum

Kosten € 6,00

Aanmelden en kaartje kopen online via www.senver.nl of in het Senver-winkeltje in de bibliotheek op vrijdag tussen 10.30 en 12.00 uur.

Klassieke muziekochtenden Stabat Mater van ... Pergolesi?



Deze maand stelt Claire Verlinden een beroemd muziekstuk centraal: een klaagzang over Maria bij haar gekruisigde zoon. Of het geschreven is door Pergolesi weten we niet eens. Wat we wél weten is dat het een oude gregoriaanse hymne is die door de katholieke kerk soms wel en soms niet opgenomen was in de officiële liturgie.

Maar de melodie, die dus waarschijnlijk door Pergolesi is gecomponeerd, werd wel wereldberoemd. Zo beroemd dat alle grote componisten ook een Stabat Mater gingen componeren.

Het échte stuk werd op talloze manieren opgevoerd en opgenomen op platen, schijfjes, bandjes, cd's. Voor verzamelaars natuurlijk heel interessant, zodat het niet vreemd is dat er iemand blijkt te zijn die zegt dat hij/zij 'stabatmatters' verzamelt.

Nog meer bijzonder is een echtpaar dat voor hun verzameling een website bouwde, waarop geprobeerd wordt om alle versies van het Stabat Mater bij elkaar te brengen: The Ultimate Stabat Mater Website, ook in het Nederlands te lezen <https://stabatmater.info/nl/>.

Meer dan 300 componisten staan daarop. Na het overlijden van haar man ging de echtgenote door met de website en heeft zelfs een boek geschreven ‘Een reis door zeven eeuwen muziek’. Het onderwerp van een treurende moeder past heel goed in deze tijd van oorlog en geweld, waar we wel elke dag foto's zien van radeloze vrouwen, tussen de puinhopen van hun woningen.

Datum vrijdag 2 en dinsdag 6 februari, 10.30-12.30 uur

Plaats Bibliotheek Hilversum

Kosten € 6,00

Aanmelden en kaartje kopen online via www.senver.nl of in het Senver-winkeltje in de bibliotheek op vrijdag tussen 10.30 en 12.00 uur.

De Kern van... Over Etty Hillesum

Op 5 februari staat leven en werk van Etty Hillesum centraal. Etty Hillesum werd op 27-jarige leeftijd vermoord in Auschwitz. De belangstelling voor haar denken kwam pas in 1981 op gang na de publicatie van een selectie uit haar dagboeken onder de titel *Het verstoorde leven*, inmiddels vertaald in 18 talen. Onlangs kreeg de aandacht voor haar werk een nieuwe impuls door haar biografie, geschreven door Judith Koelemeijer.

De volstrekt eigen positie van Etty Hillesum op levensbeschouwelijk gebied maakt dat zij nog steeds zeer velen van over de hele wereld aanspreekt. Zij kwam uit een sterk gesecculariseerd Joods gezin met een uit Rusland afkomstige moeder, verkeerde tijdens haar studie in communistische

kringen en leerde in haar laatste jaren dankzij haar therapeut het Nieuwe Testament kennen en waarderen. Haar dagboek en brieven zijn voorwerp van onderzoek vanuit verschillende disciplines: theologie, filosofie, geschiedenis, letterkunde en psychologie.

Op 5 februari leidt Bettine Siertsema ons in in het leven en werk van Etty Hillesum. Daarbij komen ook de controverses aan de orde die er in de loop der tijd hebben gespeeld, zoals haar argumenten om niet onder te duiken en de rol van haar therapeut en latere geliefde Julius Spier. Siertsema werkt als universitair docent geschiedenis aan de VU. Zij is gespecialiseerd in Holocaustliteratuur en kenner van het werk van Etty Hillesum.



Datum 5 februari, van 14.30 tot 16.30 uur

Plaats Bibliotheek Hilversum

Kosten € 6,00

Aanmelden en kaartje kopen online via www.senver.nl of in het Senverwinkeltje in de bibliotheek op vrijdag tussen 10.30 en 12.00 uur.

Poëziemiddag over Hanny Michaelis

Een merel die tegen de wind in zingt

Je eigen poëtisch debuut *Klein voorspel* noemen, over zoveel zelfkritiek en relativering beschikken dat je bij het voorlezen uit eigen werk voortdurend in proesten uitbarst, na je zesde bundel uit 1971 geen enkele nieuwe meer publiceren; het lijkt er soms op dat Hanny Michaelis (1922-2007) er alles aan deed om marginaal te blijven.



Nu zij er zelf niet meer is om haar gedichten ostentatief weg te lachen, en we ook nog de beschikking hebben over haar vroege dagboeken, komt het oeuvre met die 200 gedichten juist krachtiger naar voren: bescheiden ogende maar uiterst precies geconstrueerde getuigenissen van een vrouw die er alleen voor stond – ouders vermoord, en uiteindelijk onmogelijke of niet duurzaam gebleken relaties (de bekendste waarvan die met Gerard Reve, met wie ze tien jaar getrouwd was). Haar geluid, als van de merel die ze tegen de wind in zag zingen, is ontvullend en onsentimenteel, en houdt desondanks de romantiek binnenboord.

Alle reden om een middag stil te staan bij deze unieke dichteres, die tot in haar nagelaten gedichten stijlvast bleef en

wist te ontroeren. Als literatuurcriticus heeft Arjan Peters (1963) de dichteres een aantal keren ontmoet, en ook met haar gecorrespondeerd. Uit zijn bezit zal hij een paar brieven en bibliofiele uitgaven meenemen, zodat er een compleet beeld ontstaat van een dichteres die we niet mogen vergeten.

Datum dinsdag 20 februari, van 14.30 tot 16.30 uur

Plaats Bibliotheek Hilversum

Kosten € 6,00

Aanmelden en kaartje kopen online via www.senver.nl of in het Senverwinkeltje in de bibliotheek op vrijdag tussen 10.30 en 12.00 uur

Inleider Arjan Peters



Samen uit eten bij De Proeverij

Na het eten in Indische sferen in januari kun je op 13 februari mee om te genieten van proevertjes in Restaurant Proeverij De Open Keuken, Laanstraat 31-35 in Hilversum. Ans Slagboom en Elisabeth Goedhart hebben een mooi groepsarrangement kunnen afspreken. Je kunt twee (spannende) 'proevertjes in de voorronde' kiezen, uit een Italiano Novello (rundercarpaccio met truffelmayo), Rillettes de Poisson (gerookte makreel met grapefruit en witlof), Regenboog Peen (drie-kleuren-wortel met quinoa en kroepoek) of knolselderijsoep met eidooiercrème. Daarna kies je uit een van de volgende hoofdgerechten: Camarao Aioli (gemarineerde ongepelde grote gamba's), Yakitori Ribs (spareribs gemarineerd, met atjar en rijst), Risotto Tartufo (risotto met champignons en truffeltapenade) of kipsaté (kippendijensaté met pindasaus, atjar en rijst). Als afsluiting is er een 'Petit grand dessert'. Dat wordt weer genieten.

Datum dinsdag 13 februari, inloop vanaf 17.30 uur, start om 18.00 uur
Kosten € 30,00. Drinkjes voor eigen rekening. Bij het eerste drankje noteert het personeel jouw keuzes. Dus graag van tevoren uitkiezen wat je wilt.

Toegankelijkheid Voor het toilet moet je naar boven, een trap op van 15 treden.

Bereikbaarheid Parkeren in de Gooilandgarage. Senvers Stadsauto rijdt vanwege het uit-eten gaan ook na 17.00 uur.

Aanmelden kan tot 7 februari bij Ans Slagboom, e-mail slaggies@kpnmail.nl of tel. 035-6856626.

Graag vermelden of je allergieën hebt. Mocht je later toch verhinderd zijn, meld je dan meteen af bij Ans, tot uiterlijk 8 februari. Bij latere afmelding wordt € 30 in rekening gebracht.

Museumlezing Lalique Museum, Doesburg – Mucha & Tijdgenoten

In de museumlezing van februari gaat Henk Roos het hebben over Doesburg, Lalique, Mucha en tijdgenoten. Er is heel wat te vertellen over het mooie Hanzestadje, over het museum, over René Lalique, de 'Da Vinci van juwelen en glas', over Alphonse Mucha, de Tsjechische art nouveau-ontwerper en diens tijdgenoten, over art nouveau, art deco, symbolisme en over grafische technieken.

Het museum presenteert met trots de gerestaureerde Commanderie, de ridderzaal met daarin de tentoonstelling 'Koninkrijk van kleuren', waar te zien is hoe virtuoos Lalique experimenteerde met metaaloxides voor zijn gekleurde glas-émailles, die hij toepaste in zijn vazen en andere glasobjecten. Veel 'toegepaste kunst' dit keer: fabelachtige juwelen en glaskunst ontwerpen van Mucha. We bekijken ook het werk van Mucha's tijdgenoten, zijn voorlopers en zijn navolgers: de opmars van de grafische affichekunst in de periode rond 1900. Henri de Toulouse Lautrec legde het mondaine nachtleven van Parijs vast op zijn populaire affiches.



René Lalique, Sauge, 1923



Alphonse Mucha, JOB, 1898

Mucha vertrok als jonge kunstenaar naar Parijs en werd daar in één klap bekend toen hij een affiche mocht ontwerpen voor een voorstelling van de wereldberoemde actrice Sarah Bernhardt. Mucha's tekenstijl was sierlijk en feeëriek. Om zijn affiches te drukken maakte hij gebruik van de lithografie. Deze techniek maakte een grote oplage op een groot formaat mogelijk. In 1909 keerde Mucha terug naar zijn vaderland en wijdde hij zich aan 'Het Slavische Epos'. Nu te zien tot en met 30 juni 2024.

Data dinsdag 13 en woensdag 14 februari, van 10.30-12.30 uur
Locatie Bibliotheek Hilversum
 Kosten € 6,00

Aanmelden en kaartje kopen online via www.senver.nl of op vrijdag in het Senverwinkeltje in de bibliotheek, tussen 10.30-12.00 uur.



Feestelijke start activiteit in Loosdrecht

Een seniorenvereniging Hilversum kan ook best in Loosdrecht actief zijn, er wonen immers aardig wat Senver-leden in Loosdrecht. Genoeg om iets nieuws te beginnen: een wekelijkse themmiddag in Bibliotheek Loosdrecht.

Zoiets was er ook vóór corona, maar moest toen stoppen. Van 14.30 tot 16.00 uur kun je gewoon binnenlopen zonder vooraf aan te melden. De middagen worden gehouden in het leescafé van de bibliotheek op het adres Tjalk 41.

Bijzondere inleiding om mee te starten

Donderdag 1 februari is de feestelijke start. Senver trakteert op een lezing van Henk Roos over vrouwelijke kunstenaars. Henk kan boeiend vertellen; zelfs als je niet zoveel met kunst hebt, word je er door meegesleept. In een presentatie vol mooie afbeeldingen schetst hij de geschiedenis van de plaats van de vrouw in de kunst. We zien dat vrouwen al in de oudheid actief waren als schilder, tot nu aan toe.

Aanmelden vooraf is niet nodig. Deze eerste keer zorgt Senver natuurlijk voor lekkers bij de thee (of koffie).



Datum donderdag 1 februari, van 14.30-16.00 uur

Locatie Bibliotheek Loosdrecht, Tjalk 41.

Kosten Gratis

Aanmelden is niet nodig

Column

De Hometrainer

Op weg naar de super kwam ik Jan tegen. 'Hallo Jan, hoe gaat het met je?' 'Ach Jaap, ik mag niet klagen; maar hoe is het met jou?'

'Gaat wel, bewegen valt mij tegen. Heb kort geleden een hometrainer gekocht, om mijn conditie wat op te krikken, met het voornemen elke dag een tijdje te fietsen. Mijn eigen fiets staat momenteel te roesten, heb er lange tijd geen gebruik van gemaakt. Ja, jij lacht, maar voor mij is het op de weg tussen al die snelle ridders steeds meer opletten geblazen. De hometrainer is dan een goed alternatief. Iedere dag tien minuten fietsen is goed voor mijn conditie. Dat ding staat thuis op een leuk plekje en met een muzikje erbij, echt plezierig om dan wat conditie op te bouwen. Het was even wennen, de eerste keer, na vijf minuten fietsen, spierpijn gekregen. Heb daarna iedere dag een minuutje langer gefietst. Voorlopig maar een beetje kalm aan doen.'

Jan vertelde dat hij ook een hometrainer had gekocht – maar dat hij hem weer weg had gedaan. Op mijn vraag waarom, vertelde hij dat hij na meerdere malen fietsen hevige spierpijn had gekregen. En: het ding stond ook nog in de weg, dus weg ermee!

Wat een gedoe met je conditie als je wat ouder wordt – voorlopig maar volhouden; ik heb nog niet de neiging om mijn hometrainer weg te doen. Zo ja, dan laat ik het Jan weten. Wie weet krijgt hij spijt van zijn beslissing.

Jaap Lankreijer

Vier het Leven neemt ouderen mee uit

Vier het Leven is de prachtige naam van de landelijke organisatie die zorgt dat ouderen een avondje uit kunnen. Of een middagje, net wat je kiest uit het programma.



keer per maand mee uit, anderen veel minder. Als je je aangemeld hebt, word je een paar dagen van te voren gebeld door de vrijwilliger die je komt ophalen om afspraken te maken. Eén vrijwilliger neemt maximaal drie gasten mee uit naar een theater. Het is echt een avondje uit, met een drankje in de pauze of na afloop.'

Het werkt zo: eens in de drie maanden komt er een programmaboekje uit, je maakt daar een keuze uit, je meldt je aan en als de datum zover is, komt een vrijwilliger je ophalen om samen met anderen naar de betreffende voorstelling te gaan. Naar een concert in het Concertgebouw in Amsterdam, een theatervoorstelling in Singer, of in de Speeldoos in Baarn, om maar een paar voorbeelden te noemen.

Annemarie Bakker coördineert samen met anderen de activiteiten van *Vier het Leven* in Hilversum en enkele omliggende plaatsen. Ze vertelt dat er in Hilversum 285 senioren ingeschreven staan. 'Gasten' heten ze bij *Vier het Leven*. 'Sommigen gaan twee of drie

Vier het Leven heeft goede contacten met de theaters. Als het programma van concerten en theatervoorstellingen bekend wordt, kan *Vier het Leven* al meteen een aantal stoelen vastleggen voor de eigen deelnemers en vrijwilligers. Dat zijn dan meteen plaatsen die goed bereikbaar zijn met een rollator bijvoorbeeld. Annemarie legt uit dat er elk kwartaal een nieuw programmaboekje verschijnt, met een groot aanbod. 'Mensen gaan graag naar het Concertgebouw in Amsterdam, maar ook naar Singer in Laren of het Spant in Bussum. We gaan ook naar grote producties als de musical *Aida*, of *Soldaat van Oranje*.'



Jan van Boeijen, lid van Senver, is al een paar jaar bij *Vier het Leven* aangesloten. 'Ik kreeg een uitnodiging om het een keer uit te proberen. Dat beviel goed, en toen heb ik me ingeschreven. Ik ga graag naar musicals, en naar concerten van bijvoorbeeld de Dutch Swing College band in Bussum, naar theatervoorstellingen in De Flint in Amersfoort, of naar de film in Baarn.

Als het programmaboekje binnenkomt, bestel ik meteen via de website www.4hetleven.nl maar je kunt ook een formulier opsturen. Vroeger ging ik vaak naar theaters, maar nu ik moeilijk loop, is dit een goeie oplossing. Ik kan het iedereen aanraden.'



Heb je belangstelling? Bel dan naar *Vier het Leven*. De organisatie is op werkdagen tussen 9.00 en 18.00 uur bereikbaar via tel. 035-5245156. Aan de inschrijving zijn geen kosten verbonden.

Tandenpoetsen door de eeuwen heen

Saskia Maria Donk duikt in de geschiedenis van eenvoudige gebruiksvoorwerpen in huis. Deze keer: tandenborstel én tandpasta.

Tandenpoetsen doen we iedere dag. Maar hoe lang doen we dit al? En hoe deden ze het door de eeuwen heen, niet alleen in de Lage Landen maar ook bijvoorbeeld in Egypte of in het Romeinse Rijk? Als je je erin verdiept, kom je opmerkelijke methodes tegen om de tanden en kiezen goed te verzorgen. Je zult het niet geloven maar 7.000 jaar geleden al poetste men de tanden. Met een tak met wat zout of een geneeskrachtig kruid. De Egyptenaren waren de eersten die hun gebit reinigden met een tandpoeder. Er waren verschillende methodes om deze poeders samen te stellen. Het kon bestaan uit eierschalen, gemalen botjes en myrthe (een soort laurier) maar er waren weer anderen die liever een samenstelling hadden van boombast en houtskool. We praten dan over een tijd van 5.000 jaar voor Christus.



En de Romeinen?

Er gaan verhalen dat ze urine en geitenmelk gebruikten. Of we het moeten geloven? Feit is wel, dat Italiaanse onderzoekers het gebit van een aantal Romeinen uit Pompeï hebben onderzocht die werden bedolven onder de lava van de vulkaanuitbarsting in 79 na Christus. En wat bleek, geen gaatje te bekennen. Men veronderstelt, dat de Romeinen, die eigenlijk hun tanden niet echt goed poetsten, dit te danken hebben aan het gezonde eten, zoals veel groenten en fruit en nauwelijks suiker.

Daarbij komt nog iets opmerkelijks naar voren. De vulkaan Vesuvius spuwde regelmatig fluor uit het binnenste van de aarde dat in het drinkwater kwam en kennelijk zeer gezond was voor hun gebit.

En wij dan?

En hoe poetsten de inwoners van de Lage Landen hun tanden? Al vanaf 1400 na Christus gebruikten zij linnen, maakten tandpasta van zout, houtskool en munt en gebruikten een kippenbotje als

tandenstoker. Een echte tandenborstel werd nog steeds niet gebruikt. Pas in de late Middeleeuwen gebruikte men meer en meer een soort tandenborstel, vermoedelijk uitgevonden door de Chinezen. Deze bestond uit een bot of bamboe met varkenshaar. De kunststof tandenborstel, zoals wij die kennen, stamt uit 1938.

Hoe zit het met de tandpasta?

In 1824 stelde een Amerikaanse drogist een tandpasta samen die voor het eerst in de geschiedenis het gebit ook daadwerkelijk reinigde. De pasta bestond uit zeep en glycerine. In 1850 werd de eerste tandpasta geproduceerd die vergelijkbaar was met de tandpasta



zoals we die nu kennen: Dr. Sheffield's Crème Dentrifrice - van de Britse tandarts Washington Sheffield; hij verbeterde het recept verder. Deze tandpasta bestond uit een combinatie van zeep en kalk. Eerst werd het alleen verkocht in glazen potten maar vanaf 1892 was het ook in tubes verkrijgbaar. Na de Tweede Wereldoorlog werd er fluoride aan toegevoegd.

Saskia M Donk

Verlies en troost Marie-Louise Hofstee: 'Wandelen, janken en in beweging blijven'

'Kom maar achterom', roept Marie-Louise (71) door het raampje in de voordeur. De achtertuin getuigt van liefde voor tuinieren. Ze vertelt dat de overkapping van de woonkamer nog een gezamenlijk besluit was van haar en haar overleden man André Verweij. Nog voor we binnen zijn, is zijn naam gevallen. Praten over André doet haar goed, biedt troost.



Ze hebben elkaar in 1998 leren kennen tijdens het hardlopen bij de Gooise Atletiek Club en ze bleken een prima match. Allebei sportief: hij rustig – zij een kruidje-roer-me-niet. Ze gingen al snel samenwonen en na anderhalf jaar zijn ze getrouwd. Het was vanaf de start leuk. Er brak een periode aan van reizen, sporten, uitgaan en genieten van cultuur. Het leven was een feest.

Verlies

Uiteindelijk waren ze 22 jaar samen. André is een maand ziek geweest. Op 13 maart 2020 kreeg hij de diagnose alvleesklierkanker. 'Het was hartverscheurend hoe hard zijn lichamelijke conditie achteruit ging, maar André accepteerde zijn lot. De laatste dagen hebben we samen gepraat en gezegd hoe fijn het was. Op woensdag 15 april 2020 heeft hij euthanasie gekregen.'



Over verlies en troost

In deze nieuwe serie artikelen onderzoekt Irene Gret hoe we elkaar onderling tot troost kunnen zijn.

Troost

Marie-Louise is een sterke, sportieve vrouw die graag buiten is. Ze heeft zich onder andere staande gehouden door elke dag een uur te wandelen. Weer of geen weer: ze ging erop uit. Het maakte haar hoofd leeg. Na het overlijden van André is ze dat blijven doen: 'Wandelen, janken en in beweging blijven. Dat zou ik iedereen aanraden!'

Op de vraag of zij na het overlijden van André troost heeft ondervonden is ze duidelijk. 'Vooral het contact met vrienden was en is belangrijk. Ik heb bijvoorbeeld een vriend die mij al drie jaar lang elke woensdag belt om de week door te nemen. Dat is ongelooflijk fijn. Daarnaast zijn er vrienden waarmee ik op vakantie ga, bel en eet.' Ook belangrijk is het contact met een gespreksgroep van Viore. Hier heeft ze vier vriendinnen aan overgehouden waar ze regelmatig mee eet. 'Lotgenoten, die precies weten waar je het over hebt.'



Start nieuwe leesclubs

Voor wie graag leest of graag méér zou willen lezen, starten binnenkort weer nieuwe leesclubs. We maken gebruik van de ondersteuning van de landelijke leescluborganisatie Senia, die al 34 leesclubs in Hilversum heeft. De groepen bespreken de boeken met hulp van 'leeswijzers' met discussievragen. Dat biedt structuur en verdieping aan het gesprek. Zie www.senia.nl

Begin februari zijn er twee informatiebijeenkomsten waarbij aan het eind een nieuwe groep wordt opgericht met mensen die dat willen.

Voor meer informatie of om aan te melden: Ineke van de Rotte, i.vanderotte@chello.nl of tel. 06-24866749.

Leesclub geschiedenis

In een leesclub geschiedenis lees en bespreek je boeken die handelen over een historisch thema. De groep maakt een keuze uit een boekenlijst van ca. 100 titels, over alle perioden en thema's in de geschiedenis.

De informatiebijeenkomst is op vrijdagmiddag 9 februari in De Kroon, Emmastraat 50, aanvang 14.00 uur.

Leesclub literatuur – avondgroep

Er is een initiatief om tot een nieuwe literaire leesclub te komen die in de avonden bij elkaar komt, omdat er ook jongere, werkende mensen willen meedoen. Deze groep gaat romans bespreken en kiest uit een uitgebreide literatuurlijst van Senia die elk jaar aangevuld wordt.

De informatiebijeenkomst is op donderdagavond 8 februari in De Kroon, Emmastraat 50, aanvang 19.30 uur.

Wat is het oudste
dat je in huis hebt?



Samen lunchen bij De Rading

Lekker lunchen samen met anderen? Dat kan ook in februari, namelijk op woensdag 28 februari in restaurant De Rading. Dat is aan de Utrechtseweg vlak voor de rotonde naar Hollandsche Rading. Saskia en Els hebben een lekker menu afgesproken. Als voorgerecht kun je kiezen uit uiensoep, licht gebonden tomatensoep of soep van de dag. Daarna is er een stoofschotel van diverse soorten wild of kipsaté, om af te sluiten met vanille-ijs met slagroom of bitterkoekjesbavarois. Gastvrouwen Saskia Donk en Els Tabak zullen je graag welkom heten.

Datum woensdag 28 februari, om 12.00 uur

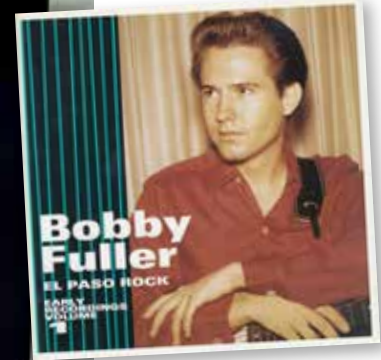
Restaurant De Rading, Utrechtseweg 140

Kosten € 24,95 excl. de drankjes

Aanmelden liefst via een e-mail aan saskia.donk@kpnmail.nl of als dat niet lukt, bel je tel. 06-42244520. Heb je een allergie? Geef het dan even door. Annuleren kan tot donderdag 22 februari, daarna worden de kosten, net als bij 'no show', doorberekend.

Mijn jukebox

Onlangs vroegen we via de Oppepper: 'Wat is het oudste dat je in huis hebt?' Dat leverde leuke reacties op, waarvan we er nu elke maand eentje presenteren in het maandblad. Deze keer aflevering 2: de jukebox van Joop van Vliet. Of die nou écht het alleroudste in zijn huis is, mwah... Maar hij is óud en nadrukkelijk in Joops leven aanwezig.



Jukebox in de kamer van Joop van Vliet, een Rock-Ola Tempo II uit 1960

Senver-lid Joop van Vliet heeft als grote hobby het verzamelen van singles uit de jaren 60, grammofoonplaatjes dus. 'Om die singles te draaien heb je een pick-up nodig. Maar je kan natuurlijk ook een jukebox aanschaffen. Twee ervan heb ik in mijn woonkamer staan.'

Joop, het zijn grote dingen. Vullen die de kamer niet bovenmatig?

'Nee hoor. Ik woon niet zo ruim, maar ik ben eraan gewend. Ik woon alleen, dat scheelt ook.'

Klinkt er in je woonkamer constant muziek uit die jukeboxen?

'Nee hoor, dat niet, maar toch wel elke week een keertje. En 's avonds is zo'n jukebox ook een mooie schemerlamp!'

Die singles, hoeveel heb je er?

'Ik heb ze nooit geteld, maar zeker meer dan duizend. Ik zoek vooral bijzondere dingen, de onbekende plaatjes. Vorige week nog, een plaatje van Bobby Fuller. En onlangs vond ik een plaatje van de White Waves, een onbekend Moluks bandje uit Winterswijk.'

Je oudste plaatje?

'Tja, dat zal uit de jaren vijftig zijn, Fats Domino, uit die tijd.'

En je favoriet?

'Dát is moeilijk. Ja, de White Waves, maar ook de Beatles en de Stones en Bobby Fuller. Met vijf vriendinnen ga ik nog concerten van bandjes af, vorige week zijn we nog naar de Motions geweest, in Purmerend. Ken je die?'

Koffieclub bij Siësta Kerkelanden: 'Om naar uit te kijken op de woensdagmorgen'



Heb je interesse?
Ga een keer langs op woensdagmorgen, winkelcentrum Kerkelanden. De koffieclub is vanaf 10.30 uur te vinden in het winkelcentrum, op het terras van restaurant Siësta.

'Woensdag is een dag om naar uit te zien', zegt Margreet. Ze komt al jaren elke woensdagochtend naar Siësta. 'Koffie, thee en vooral een praatje, daar gaat het om.' Ze wijst naar Rob van Dale. Hij weet er meer van en is de nestor van de club. Rob geeft graag toelichting. 'De koffieclub is kort na de start van Senver ontstaan. Eerst was er een koffieclub in restaurant Tiramisu bij de kleine spoorbomen, die club verhuisde later naar De Jonge Haan, wat nu de Eendracht is. En toen kwam de koffieclub in Kerkelanden erbij, waar Bea Miedema de eerste gastvrouw was. De koffieclub voorzag direct al in een behoefte. Iedereen kan er zijn verhaal kwijt. Het breekt de week en geeft structuur.'

Tonia van de Weerd en Rob zijn de gastvrouw en gastheer. Dat betekent dat ze beiden opletten of er geen mensen alleen zitten of geïsoleerd zijn, bijvoorbeeld doordat ze slecht horen. 'Soms ruilen we even van plaats.' Hoewel de meesten (mannen en vrouwen) uit Hilversum komen, zijn er ook bezoekers uit Kortenhoeve en Nederhorst den Berg. Elleke komt 'helemaal uit het Corversbos'. Zij vertelt: 'Het is een leuke plek om mensen te ontmoeten. Ze durven niet naar mij in het bos te komen, dus dan ga ik naar Siësta. Het is gezellig en ik leer veel meer mensen kennen dan thuis.'

De meeste mensen komen dus uit Kerkelanden. 'En wat zo fijn is, is dat we tegenwoordig met de Buurtmobi Kerkelanden kunnen reizen. Onze "pausmobiel" is ideaal.'

FILMTHEATER HILVERSUM

Filmprogramma

In februari weer twee films speciaal voor Senverleden, op dinsdagmiddag en donderdagmorgen.

Dinsdag 13 februari
om 14.00 uur
Songs of Earth
(voorpriemière)



De vader van filmmaker Margreth Olin neemt je een jaar lang mee uit wandelen in zijn 'achtertuin': de spectaculaire Noorse vallei Oldedalen. Ijsblauwe gletsjers, klaterende watervallen en knisperend groene loofbomen. Daaronder het zachte getik van de wandelstokken van de 84-jarige Jørgen, waarmee hij voorzichtig de keien op zijn pad trotseert. Intussen vertelt hij oude familieverhalen. Zijn dochter, regisseur Margreth Olin, filmt hem een jaar lang als gids door de spectaculaire Noorse vallei Oldedalen, die hij op zijn duimpje kent. Een groots natuurspektakel, gebouwd op een persoonlijke geschiedenis. Een film die gezien moet worden op het grote doek.

Donderdag 29 februari
om 11.00 uur
Wicked Little Letters



Zwarte komedie, van de makers van The Banshees of Inisherin. Het Britse badplaatsje Littlehampton wordt opgeschrikt door mysterieuze, obscene handgeschreven brieven die bij steeds meer dorpsbewoners op de mat vallen. De verdenkingen gaan gelijk naar de vrijgevochten Rose, die hierdoor de voogdij over haar dochttertje dreigt kwijt te raken. Dan slaat een aantal vrouwen de handen ineen om de waarheid te achterhalen. Wicked Little Letters is een even hilarisch als eerlijk verslag over vrouwen die veroordeeld worden vanwege afwijkend gedrag, maar blijven vechten voor gerechtigheid – in een rechtssysteem dat hen volledig uitsluit.

Plaats Filmtheater Hilversum, Herenplein 5

Kosten € 10,50 inclusief vooraf koffie of thee met iets lekkers. Kaartje kopen (alleen pinnen) aan de kassa of online bij Filmtheater Hilversum, de link vind je ook op www.senver.nl

Nieuw in Hilversum Susette Radstake: nodigde alle buren uit om kennis te maken

In haar heerlijk lichte huiskamer met prachtig uitzicht vertelt Susette dat zij in Hilversum geboren en opgegroeid is. Tijdens haar middelbare schoolperiode woonde zij in Apeldoorn en Beekbergen. In die tijd zat ze daar ook op volksdansen, een heel plezierige hobby. Daarna vertrok zij naar Arnhem om te gaan studeren aan de pedagogische academie. Later verhuisde ze naar Beekbergen en uiteindelijk naar Arnhem, waar ze tot haar verhuizing terug naar Hilversum, in oktober 2023, voor haar werk is blijven wonen. Daar, in Arnhem kreeg ze haar dochter – die inmiddels zelf drie kinderen heeft en in Hilversum woont. Susettes moeder is overleden en haar vader woont in Laren.

Er zijn nogal wat Senver-leden die naar Hilversum verhuizen na hun pensionering. Vaak om bij hun kinderen in de buurt te wonen. In dit maandblad komen er een aantal aan het woord.

Wonend in Arnhem leerde Susette haar tweede man kennen, die haar naar Arnhem volgde. Vijf jaar geleden overleed hij en daarna vroeg ze zich af 'Wat wil ik eigenlijk nog?' Ze merkte dat ze het best prettig zou vinden om naar Hilversum te verhuizen, dicht bij haar ouders, dochter en kleinkinderen. Maar ze maakte zich zorgen omdat het voor hen waarschijnlijk onvrijer zou voelen als zij vlakbij kwam wonen.

Toevallig kwam ze erachter dat de kinderen het juist leuk zouden vinden als zij naar Hilversum kwam. Ze vond een appartement dat het gewoon helemaal was en ook nog dicht bij haar dochter. Ze kocht het in november 2022, maar de verkoop van haar Arnhemse huis verliep trager dan verwacht, pas in oktober 2023, waarna ze naar Hilversum verhuisde. Ze heeft hier nog een paar kennissen van vroeger en haar vriendinnetje van toen. Ze laat me een foto zien, waarop twee jonge meisjes met hun fietsen staan.



Suzette vertelt: 'Na mijn verhuizing heb ik alle buren uitgenodigd om kennis te maken. In januari 2022 was ik al Senver-lid geworden. Ik bracht toen al wat tijd in mijn Hilversumse huis door. Ik geniet van de leesclub en de fotoclub, maar de filosofie- en muzieklessingen lijken mij ook wel wat. Over een paar dagen ga ik voor het eerst naar aqua-fitness. Met de uitstapjes ben ik nog niet mee geweest. Ik geniet ook zeer van de nabijheid van mijn dochter en kleinkinderen. Soms zet mijn dochter de kinderen over bij de Diependaalselaan, waarna ze zelf door mogen hollen naar mijn appartement. Dat mijn vader in Laren woont is voor ons beiden – zeker na het overlijden van mijn moeder – een verrijking en heel gezellig.'

Susette:

Door het dorp fietsend voel ik me echt een Hilversummer

Op mijn vraag of ze vindt dat haar integratie in Hilversum gelukt is, antwoordt Susette: 'Het voelt wel zo. Door het dorp fietsend voel ik me echt een Hilversummer, terwijl ik het centrum eigenlijk niet of nauwelijks ken, omdat ik daar als kind zelden kwam.'

Joanna Schopman



Zorgen voor een partner met dementie, wat kan helpen?

Je partner krijgt de diagnose Alzheimer, of een diagnose die daarop lijkt: hij of zij gaat dementeren. Hoe ga je daarmee om? Veel Senver-leden hebben ermee te maken, in dit artikel komen Loes, Marijke en Jaap aan het woord. Voor Marijke en Jaap is het alweer een paar jaar geleden dat ze hun partner verzorgden, omdat deze inmiddels is overleden, maar ze weten alle details nog. Loes zit er middenin.

‘Sommige mensen willen de diagnose niet horen’, vertelt Marijke, ‘maar ik wilde wel graag weten waarom mijn man zo vreemd deed. Het heeft wel jaren geduurd voor het duidelijk werd.’ Loes ging met haar man al snel na de eerste verschijnselen naar het Alzheimercentrum VU AMC. ‘Daar voeren ze verschillende onderzoeken uit en aan het eind van de dag wisten we het: het was Alzheimer. We hebben thuis allebei heel hard moeten huilen. Maar we hebben het snel geaccepteerd. Je kunt beter bij de dag leven dan ver vooruit kijken.’

Het gaat je leven steeds meer beheersen. Jaap vertelt dat hij niet meer van huis weg kon. Zijn man viel om na drie stappen, dus hij kon niets meer zelf. ‘In de middag ging ik nog wel een uurtje fietsen, maar dat kon eigenlijk alleen toen er nog afspraken te maken waren.’ Hij weet dat je bij Versa Welzijn een maatje kunt vragen, zodat je er zelf af en toe tussenuit kunt. Hij heeft die hulp wel zélf geboden, maar nooit in kunnen schakelen voor zijn man.

Marijke zorgde dat ze via een PGB (persoonsgebonden budget) aan een betaalde oppas kwam, en ging achter dagbehandeling aan. Daarnaast vond ze iemand in de buurt die graag wandelde en haar man elke week mee nam op een wandeling. Loes heeft iemand gevonden die haar man meeneemt naar de Seinhorstconcerten en naar dagtochten van Senver. ‘Een uitkomst, want ik heb veel last van mijn rug, dus lichamelijk heb ik meer problemen dan hij.’ Maar toch vond ook Loes activiteiten die ze beiden leuk vinden: het Participatiekoor

bijvoorbeeld. Zo’n koor bestaat in meerdere gemeenten, en ook in Hilversum. ‘Het is bedoeld voor mensen die het zingen al gewend waren, het is een ideale bezigheid omdat samen zingen lang mogelijk blijft.’ Je kunt als partner zelf meedoen als ‘mantelzinger’.

Marijke stelde de rondleidingen in het Stedelijk Museum (Amsterdam), speciaal voor mensen met dementie, erg op prijs. Daar gebeurt het nu niet meer, maar wel in het Singer in Laren. ‘Onvergetelijk Singer’, heten deze rondleidingen (zie kadertekst).

Het dagelijks leven met een partner met dementie vergt veel van je uithoudingsvermogen en geduld, weet Jaap. Hij was in zijn jonge jaren werkzaam geweest in de ouderenzorg, maar vond het zorgen voor zijn partner toch een ander verhaal. ‘Als iemand tien keer hetzelfde vraagt, moet je tien keer antwoorden. Bedenk soms maar een smoesje om er een draai aan te geven, voor de gemoedsrust van je partner.’ Jaap werd op den duur bij de zorg voor zijn partner geholpen door de thuiszorg, maar moest het ten langen leste toch opgeven.

Loes ziet wel hoe het gaat. ‘We hebben heel veel plezier samen, hij moet heel erg om mij lachen, en dat houdt het plezierig. De tijd dat hij mopperde en overal complotten zag, hebben we gelukkig achter de rug. We zien wel wat de toekomst brengt.’

Ineke van de Rotte

Activiteiten om samen te doen

Participatiekoor

Zie www.participatiekoor.nl

Museumrondleidingen

‘Onvergetelijk Singer’.

De eerstvolgende is op vrijdag 2 februari om 15.00 uur.

Speciale rondleidingen in Singer Museum



Zoek je een maatje?

Zie: www.versavrijwilligerscentrale.nl

Heb je suggesties voor anderen/lotgenoten?

Stuur een miltje aan redactie@senver.nl

Uitjes Senverbus Februari 2024

Aanmelden en annuleren

Aanmelden op werkdagen tussen 9.30 -12.00 uur bij het kantoor van de Senverbus.



035 - 24 00 270

Voor wie?

De uitjes met de Senverbus zijn bedoeld voor mensen van 55 jaar en ouder die er de voorkeur aan geven dit samen met een klein gezelschap te doen of deze uitjes niet meer zelfstandig kunnen doen.

Consumpties zoals kosten van de lunch en iets drinken onderweg zijn voor eigen rekening, tenzij anders aangegeven.

De kosten van de bus betaalt u door middel van een pinpas tijdens het uitje.



Domkerk Zaterdagmiddagmuziek

Ook dit jaar gaan we weer naar zaterdagmiddagconcerten in de Domkerk van Utrecht. Op 3 februari naar het koor en orkest van de HKU met o.a. muziek van Sibelius, Pärt en Rachmaninov. Op 17 februari naar de Domcantorij met Nederlandse psalmen van Sweelinck en Daan Manneke (geb. 1939) en op 24 februari gaan we naar het Barokensemble met kamermuziek van Bach & Vivaldi.

We rijden er via een mooie route naartoe en drinken vooraf iets in het Domcafé.

Datum Zaterdagmiddag 3, 17 en 24 februari

Tijd Ophalen tussen 12.30 en 13.30 uur en ca. 18.00 uur thuis

Kosten € 20,-. Toegang: collecte na afloop.

Papageno Huis Laren Zondagochtendconcert

Masterstudenten van het Conservatorium van Amsterdam treden op in het sfeervolle theater van het Papageno Huis. We worden om 11.00 uur ontvangen met koffie of thee en huisgemaakt lekkers. Op 11 februari horen we viool en piano met muziek van Brahms en Prokofiev. Op 25 februari Spaanse kerkmuziek met fluit, cello en een mezzosopraan. Het concert duurt ongeveer een uur, daarna staat er een lekkere lunch voor ons klaar, geserveerd door de bewoners van het Papageno Huis: jongeren met autisme. Zij worden daarin begeleid door vrijwilligers.

Datum Zondag 11 en 25 februari

Tijd Ophalen tussen 9.30 en 10.30 uur, thuis ca 15.00 uur

Kosten € 42,-, inclusief lunch, exclusief drankje.



Rondleiding stadhuis Rotterdam



We krijgen een rondleiding door het stadhuis aan de Coolingsingel, dat gebouwd werd tussen 1914 en 1920 en ontworpen is door professor doctor Henri Evers, met een prachtige hal en Burgerzaal. Het gebouw overleefde de bombardementen in mei 1940. Het stadhuis is een rijksmonument en behoort tot het nationaal erfgoed. Vooraf gaan we lunchen bij Tante Saar in Rotterdam Zuid en maken we nog een mooie rondrit door de stad langs diverse interessante delen van de stad.

Datum Maandag 12 februari en 25 maart

Tijd Ophalen tussen 10.00 en 11.00 uur en ca. 18.00 uur thuis

Kosten € 32,- Rondleiding gratis.

Kunstmuseum Den Haag Hilma Af Klint en Mondriaan

Af Klint is een van de vijf abstracte pioniers – naast Mondriaan, Kandinsky, Malevitsj en Kupka. In samenwerking met Tate Modern brengt Kunstmuseum Den Haag haar baanbrekende werk samen met dat van haar grensverleggende tijdgenoot: Piet Mondriaan. Ook zijn er nu te zien prachtige voorbeelden van glaskunst uit Tsjechië en Slowakije uit de laatste decennia van de twintigste eeuw. Ook is er werk te zien van de Nederlandse keramist Babs Haenen. Haar porseleinen bergen zijn nu te zien in combinatie met eeuwenoud Chinees porselein.

Datum Dinsdag 13 en woensdag 21 februari

Tijd Ophalen tussen 10.00 en 11.00 uur en ca. 18.00 uur thuis

Kosten € 33,-. Toegang €17,50. Museumkaart gratis



Marius van Dokkum Museum Harderwijk

Het Marius van Dokkum Museum bevindt zich in een van de mooiste panden van Harderwijk, de voormalige Snijkamer van de Universiteit van Harderwijk. Veel van Van Dokkums schilderijen bevatten milde maatschappijkritiek zonder cynisme. Hij creëert verhalen, vrolijke taferelen en neemt ons met een knipoog mee naar de realiteit die hij zo graag op de hak neemt en daarmee het publiek een (lach)spiegel voorhoudt.

Datum Woensdag 14 en donderdag 7 maart

Tijd Ophalen tussen 10.30 en 12.30 uur en ca. 17.30 uur thuis

Kosten € 25,-. Toegang €10,-. Museumkaart gratis

Rondrit Lek- en Lingeroute en pannenkoeken Ponthoeve

De Lek- en Lingeroute voert door oer-Hollands polderlandschap met kerktorens, boerderijen, boomgaarden, knotwilgen, molens en uiterwaarden. De Ponthoeve is te vinden op een eiland in de Lek met prachtig uitzicht over het water. We rijden langs de brede en bochtige Lek, maar ook langs smallere riviertjes zoals de Giessen en de Linge en door historische stadjes vol monumentale panden zoals Vianen, Ameide en het vestingstadje Nieuwpoort, waar we stoppen om iets te drinken.

Datum Donderdag 15 en woensdag 28 februari

Tijd Ophalen tussen 10.30 en 12.30 uur en ca. 17.30 uur thuis

Kosten € 32,-.



Picasso in Museum Royal Delft

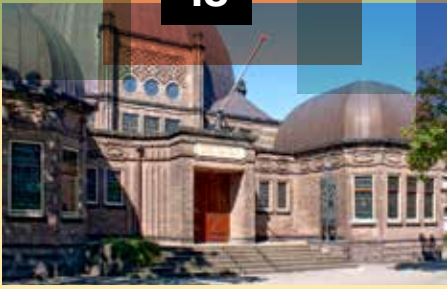
Tijdens ons bezoek zien we hoe het Delfts Blauw in de bijna 400-jarige fabriek tot op de dag van vandaag met de hand wordt gemaakt; we krijgen een inkijkje in de productie en we ontdekken de complete geschiedenis van het aardewerk in het museum. Tijdelijk is nu ook keramisch werk te zien van Pablo Picasso en tegelwerk van Escher.

Datum Vrijdag 16 februari en dinsdag 5 maart

Tijd Ophalen tussen 12.00 en 13.00 uur en ca. 18.00 uur thuis

Kosten € 32,-. Toegang €15,-. Museumkaart gratis.





Synagoge Enschede

Het monumentale gebouw – een ontwerp van Karel de Bazel – is een architectonisch sieraad voor Nederland. Duidelijk zijn de art deco-stijlelementen uit de Amsterdamse School te herkennen. In combinatie met de oriëntaalse stijl van de grote sjoel heeft dit geleid tot een meesterlijk gebouw. Niet voor niets wordt deze synagoge de mooiste van Europa genoemd.

Datum Dinsdag 20 februari en zondag 3 maart

Tijd Ophalen tussen 9.00 en 10.00 uur en ca. 18.00 uur thuis

Kosten € 55,-, inclusief rondleiding



Rijksmuseum A'dam

Uitzonderlijk vernieuwend, vermakelijk en vol lef: Frans Hals was een van de meest bepalende schilders van de 17de eeuw. Zijn eigenzinnige, losse schilderijstijl werd zo invloedrijk dat je bijna zou vergeten dat hij hier de grondlegger van was. Ontdek de streken van Frans Hals in een unieke tentoonstelling met zo'n vijftig werken uit (inter)nationale topcollecties.

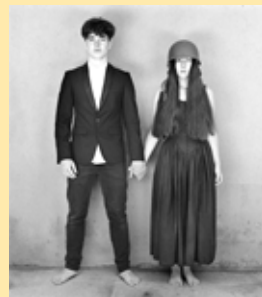
Datum Vrijdagmiddag 23, maandagmiddag 26 februari en maandagmiddag 11 maart

Tijd Ophalen tussen 12.00 en 13.00 uur en ca. 18.00 uur thuis

Kosten € 20,-. Toegang € 22,50. Museumkaart gratis.

Cobra Museum Anton Corbijn

De modewereld door de lens van Anton Corbijn. In het Cobra Museum in Amstelveen zijn ruim 200 mode-gerelateerde foto's te zien van deze toonaangevende fotograaf en filmmaker. De foto's van Corbijn, met het hoge contrast en bijzondere licht als handelsmerk,



pakken je beet en weten je aandacht goed vast te houden. Net als zijn bijzondere composities en creatieve manier van fotograferen. Te zien zijn onder meer foto's van Kate Moss, Tom Waits, Alexander McQueen en Naomi Campbell.

Net als zijn bijzondere composities en creatieve

Datum Dinsdagmiddag 27 februari en vrijdagmiddag 8 maart

Tijd Ophalen tussen 12.00 en 13.00 uur en ca. 18.00 uur thuis

Kosten € 20,-. Toegang € 20,-. Museumkaart gratis

Muziekgebouw aan 't IJ Lunchconcerten

De lunchconcerten duren een uur en zijn een prachtige kans om kennis te maken met het Muziekgebouw, groot jong talent en fantastische muziek.

Op 29 februari gaan we genieten van Leonard Bernstein, Benjamin Britten en Charles Ives, uitgevoerd door studenten Zang Klassiek van het Conservatorium van Amsterdam.

Datum Donderdag 29 februari, 14 maart en 11 april

Tijd Ophalen tussen 10.00 en 11.00 uur en ca. 17.00 uur thuis

Kosten € 30,-, inclusief toegang

Proef-bijeenkomst Nieuwe muziek-luisterclub

Op maandagmorgen 12 februari is er een proefbijeenkomst voor een nieuwe muziek-luisterclub. Het idee daarvan is dat je een keer per maand bij elkaar komt en dan steeds één muziekstuk bespreekt. Dat gebeurt aan de hand van een uitgebreide muziek-luisterwijzer, opgesteld door deskundigen van de landelijke organisatie Senia.

Op de proef-bijeenkomst van 12 februari kun je ervaren hoe een muziek-luisterclub functioneert. Met wie dat wil, maken we aan het einde afspraken tot aan de zomer.

De bijeenkomst begint om 10.30 uur en wordt gehouden in De Kroon, Emmastraat 50.

Als je interesse hebt, ontvang je de muziek-luisterwijzer thuis.

Voor meer informatie of om aan te melden, stuur een mail aan Ineke van de Rotte: i.vanderotte@chello.nl of bel of app naar tel. 06-24866749.



Actief bij Senver Nieuwe oproepen

De vacatures van vorige maand zijn opgevuld: er is een fotograaf gekomen voor dit maandblad, en er zijn nieuwe leden voor de historie-werkgroep. Dus met veel vertrouwen publiceren we hier weer nieuwe, aantrekkelijke Senver-klussen.

Meewerken aan Stadswandelingen

Stadswandelingen buiten Hilversum vormen een van de activiteiten van Senver, ze vinden vijf keer per jaar plaats. Op de derde donderdag van de maanden april, mei, juni, september en oktober gaan steeds maximaal 40 Senver-leden op stap. Het vervoer gaat met de trein naar steden die aan het begin van het jaar door de werkgroep zijn gekozen. Twee vrijwilligers begeleiden de groep.



Zomerse rondleiding door Harderwijk

De werkgroep die dit organiseert bestaat uit vijf personen die elk een stadswandeling kiezen om voor te bereiden en te begeleiden. De werkgroep wil graag in de loop van 2024 nieuwe mensen inwerken.

Wie zou deze groep willen versterken?

Je kunt een afspraak maken met jeanne.meiresonne@chello.nl tel. 06-4471030.

Pionier activiteiten Loosdrecht

Op donderdag 1 februari start Senver met ontmoetingsmiddagen in de bibliotheek in Loosdrecht. Een heel nieuwe activiteit, waarvoor het bestuur pioniers zoekt om er een succes van te maken. Als je ervan houdt om iets nieuws op te zetten samen met anderen is dit misschien iets voor jou.

We zoeken meerdere mensen die bij toerbeurt aanwezig zijn op de donderdagmiddag. Zie voor toelichting ook pagina 8.

Interesse?

Als je belangstelling hebt, stuur dan een mailtje aan Judith Kortland: judith.kortland@wandelmeent.nl

Lid werkgroep 'De Kern van'

Onder de titel 'De Kern van...' zijn er maandelijks lezingen die gaan over het leven en werk van wat je grote geesten of markante persoonlijkheden kunt noemen. De werkgroep die deze lezingen voorbereidt, heeft behoefte aan uitbreiding. De werkzaamheden houden in dat je meedenkt over thema's voor nieuwe bijeenkomsten, dat je hand-en-spandiensten verleent tijdens de bijeenkomsten zelf en dat je een deel van de organisatorische werkzaamheden op je neemt. Het gaat dan bijvoorbeeld om het contact leggen met mogelijke inleiders. Eens in het kwartaal komt de werkgroep bij elkaar.

Interesse?

Neem dan contact op met Ko van den Bovenkamp, tel. 06-30066815 of via de mail: k.vandenbovenkamp@hotmail.com.

Seniorenbezoek nieuwe stijl

Senver kende een werkgroep die bij de oudste categorie leden op bezoek ging om hen wegwijs te maken in het woud van regelingen op het gebied van o.a. wonen, welzijn en zorg. Maar de meeste Senver-leden weten daar wel zelf hun weg in, dus de functie van 'wegwijzer' is niet meer zo nodig.

Wel gaat de werkgroep door met het bezoeken van de oudste groep leden. Het doel wordt nu om aandacht te geven, vragen hoe het met ze gaat en of we als vereniging iets voor hen kunnen betekenen.

We leggen dus eenmalig bezoeken af. Heb je zin om mee te doen in dit team van SeniorenBezoekers of wil je meer weten, stuur dan een mailtje naar: hedievhaeften@gmail.com of bel Hedie: tel. 035-6215934.

Agenda Februari 2024

Donderdag 1 februari Pagina

Start ontmoetingsmiddagen Loosdrecht, lezing Henk Roos 8

Vrijdag 2 februari

Klassieke Muziekochtend over Stabat Mater 5

Maandag 5 februari

De Kern van over Ety Hillesum 6

Dinsdag 6 februari

Klassieke Muziekochtend over Stabat Mater 5

Donderdag 8 februari

Start leesclub literatuur 11

Vrijdag 9 februari

Start leesclub geschiedenis 11

Maandag 12 februari

Proef muziek-luistergroep 18

Dinsdag 13 februari

Museumlezing Lalique Doesburg 7

Film Songs of Earth 13

Samen uit Eten 7

Woensdag 14 februari

Museumlezing Lalique Doesburg 7

Donderdag 15 februari

IVN wandeling 4

Vrijdag 16 februari

Inleiding uitvaartstichting 4

Dinsdag 20 februari

Poëziemiddag over Hanny Michaelis 6

Vrijdag 23 februari

Meezingcafé

Dinsdag 27 februari

Historielezing 600 jaar onderwijs in Hilversum 5

Woensdag 28 februari

Samen lunchen bij De Rading 12

Donderdag 29 februari

Film Wicked Little Letters 13

Vaste activiteiten

Maandag

10.30 uur Koffieclub in De Eendracht aan de 's-Gravelandseweg

13.30 uur Klaverjassen in Wijkcentrum St. Joseph

Dinsdag

10.00 uur Aquafitness in zwembad De Lieberg. Aanmelden bij greimbos@hotmail.com

13.30 uur Schaakclub in Wijkcentrum Lopes Dias

14.00 uur Fotoworkshop in Wijkcentrum Lopes Dias, elke 1e dinsdag van de maand. Kosten € 5,00

14.00 uur Scrabbleclub in Wijkcentrum Lopes Dias, elke 2e en 4e dinsdag van de maand

14.00 uur Bingo in en samen met Wijkcentrum De Koepel in Kerkelanden. Op de 1e dinsdag van de maand. Kosten € 5,- voor 6 rondes.

Woensdag

10.30 uur **Koffieclub** bij Siësta, winkelcentrum Kerkelanden



11.30 uur Stoelyoga in St. Annagebouw.

Aanmelden bij Ike Heerschop, tel. 035-6857016

14.00 uur Korte wandeling, startend bij Brasserie Zonnestraal.

14.00 uur Nordic Walking, startpunt Zonnestraal

Vrijdag

10.30 uur Breiclub in Wijkcentrum Lopes Dias

15.00 uur Meezing-Café op 23 februari in het St. Annagebouw. Aanmelden hoeft niet, betalen/pinnen aan de zaal



Het maart-nummer verschijnt op dinsdag 20 februari.