

# Senver Maandblad

## In dit nummer



4 Workshop Oekraïens  
paaseieren schilderen



5 Klassieke muziekoctend:  
Bach



9 Verlies en troost: Marius  
Zwaal

- 3 Even terug in de tijd...
- 4 Wandeling Hoorneboeg
- 4 Stadswandelingen 2024
- 5 Historielezing
- 6 De Kern van... De Camino
- 6 Poëziemiddag: Cees Nooteboom
- 7 Museumlezing: Frans Hals
- 8 Het levenstestament
- 10 Kant en klaar maaltijden  
Ervaringen van Senver-leden
- 11 Hulp bij belastingformulier
- 12 Wat is het oudste dat je in  
huis hebt?
- 13 Stoelyoga
- 14 De Wereld Rond in Hilversum:  
Olesya uit Oekraïne
- 15 Nieuw in Hilversum: Hans en  
Wilma van den Bergh
- 16-18 Uitjes Senverbus

## Historische film: Hilversum in zwart-wit, 1924-1974



De Kerkstraat in 1947

Vanwege 600 jaar  
Hilversum produceerde  
de Hilversumse  
historische kring  
Albertus Perk de film  
'Hilversum in zwart-wit'.

Albertus Perk deed een jaar lang onderzoek naar archiefbeelden uit de periode 1924-1974. Dat leverde een prachtig overzicht op van een halve eeuw Radiostad met films van amateurs en veel afleveringen van het Polygoon Bioscoop Journaal.

**Datum** Dinsdag 12 maart  
om 14.00 uur  
**Bestel kaartjes** via de  
website van het film-  
theater, of aan de kassa  
**Kosten** € 10,50 inclusief  
vooraf koffie of thee met  
iets lekkers

Je ziet Olympische zwemsters en schaatsende kinderen op de Kastanjevijver, jolige brandweermannen, de 100.000e Hilversummer, vliegende paters, de opening van Dudoks Raadhuis. En nog veel meer: ruim een uur lang kun je je vergapen aan de ongekleurde geschiedenis van onze woonplaats!

Pieter Hoogenraad en Joost Huijsing, de makers van Hilversum in zwart-wit, zijn aanwezig om te vertellen over de totstandkoming van de film en vragen te beantwoorden.

## Meer mannen in de vereniging! Uitnodiging om mee te praten

Enkele maanden geleden hielden we een enquête over de vraag hoe de leden denken over de verhouding mannen en vrouwen binnen Senver. Het aandeel mannen binnen de vereniging is een stuk lager dan gemiddeld binnen onze leeftijdsgroep. Is dat zorgelijk, moeten we daar iets aan doen, was de vraag van het bestuur.

De uitkomst van de enquête is dat de meerderheid vindt dat we er als vereniging iets aan moeten doen dat er meer mannen bij de vereniging komen. Dit artikel is een oproep om mee te denken, op maandag 4 maart.

► Lees verder op pagina 19

## Welkom aan de nieuwe leden

Mevr. Ria de Graaf-Keuning  
 Mevr. Janny Voorluis  
 Dhr. Kees Daams  
 Mevr. Greet Daams-van As  
 Mevr. Marieke Middelhoff  
 Dhr. Dick Klees  
 Mevr. Reina Klees  
 Dhr. Henk Streng  
 Mevr. ETTY Schemkes-de Haan  
 Dhr. Leo Denters  
 Dhr. Frederik Prins  
 Mevr. Anja Schuitema  
 Mevr. Carla Zandvliet  
 Mevr. Anna Ineke Felix  
 Mevr. Susanna de Swart  
 Dhr. Eric Albers  
 Mevr. Els Rijerse  
 Mevr. Janny Bonink  
 Mevr. Giegie Liem  
 Dhr. Dirk Hoogland  
 Mevr. Tiny Biemans-Bruinsma  
 Dhr. Leo Biemans  
 Dhr. Ries de Winter  
 Mevr. Marleen de Winter-Oortgiesen  
 Mevr. Petra Candel  
 Mevr. Isa van der Heijden  
 Mevr. Lucy Molleman-Does  
 Mevr. Anneke Verloop  
 Dhr. Luc Heman  
 Dhr. Dick Sinkeldam  
 Mevr. Wil Sinkeldam  
 Mevr. Vera Brouns  
 Mevr. Kitty Bentvelsen  
 Mevr. Marjolijn Honing  
 Mevr. Alja Meijer  
 Mevr. Albertine Brouwer-Hoogenkamp  
 Mevr. Marjolein Verburg  
 Dhr. Jaap Verburg  
 Mevr. José van Dongen  
 Mevr. Aga de Haas  
 Mevr. Christine Wijermans  
 Mevr. Marjo Stutterheim

De stand van de Senver-teller staat op

2241

Nieuwe leden kunnen aangeven dat ze niet in het blad vermeld willen worden. Voortaan staan niet alle nieuwe leden vermeld.

## 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<sup>e</sup> van de maand): José Tempelmann, tel. 06-51548061 of josetempelmann@ziggo.nl

### Volgend nummer

Kopij voor het april-nummer moet uiterlijk woensdag 13 maart binnen zijn bij: redactie@server.nl

### Lidmaatschap

Kosten lidmaatschap: € 20,00 per jaar  
 Voor de 2e 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 tussen 9.30 en 12.00 uur

### 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/privacyregels](http://www.server.nl/privacyregels).

#### Redactie

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

#### Fotografie

Theo Kein Woud

#### Grafische vormgeving

Jannie de Groot, Hilversum

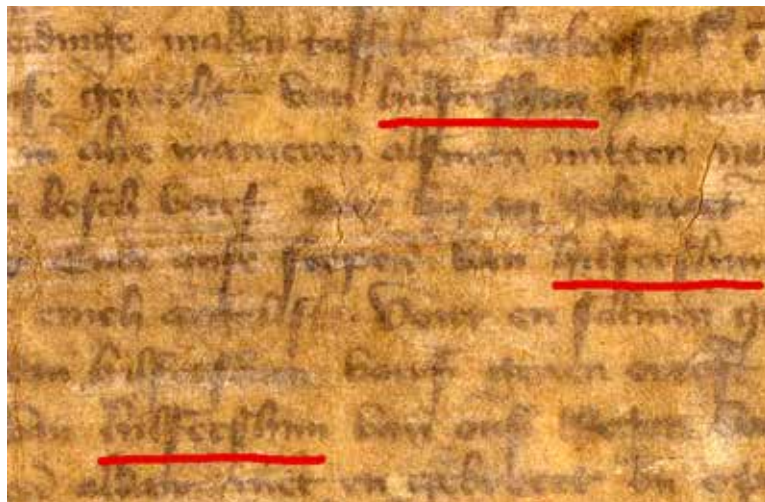
#### Drukwerk

Drukkerij Ten Herkel, Loosdrecht

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



De akte van 4 maart 1424, het geboortekaartje van Hilversum



Een detail van de akte, met onderstreept drie maal de naam Hilversum

## Even terug in de tijd ...

# 'Onse goede luyde van Hilfershem' – Hilversums geboortebewijs

Het is een velletje perkament, dus gemaakt van dierenhuid. Zo'n 30 cm breed en 16 cm hoog. Zeshonderd jaar oud, en bruin geworden, aangetast door de tijd en door waterschade. Maar verder heeft het de eeuwen en dreiging van oorlogen, branden en plunderingen overleefd. Het is het 'geboortebewijs' van Hilversum!

Er staan negentien regels tekst op, moeilijk leesbaar, en in een oude vorm van het Nederlands die studie vereist. De tekst is van hertog Jan van Beieren (1374-1425), of zoals de eerste woorden luiden: 'Johan by der genade goids hertoge van Beyen'. Ook was hij graaf van Holland en Zeeland. Jan was ook de baas van het Gooi en hij verklaart dat hij rechten toestaat aan de Hilversummers als dank voor hun steun en als schadevergoeding, "om menigen trouwen dienste die onse goede luyde van Hilfershem onse voirvaders ende ons menighwerve gedaen hebben en wilt god ons noch doen sullen ende oick om menige cost en schade die sy in onser

laetster vede tegen die van Utrecht kenlic geleden hebben." Ofwel: voor de vele trouwe diensten die onze goede mensen van Hilversum aan onze voorvaders en aan ons geboden hebben en, als God het wil, ons nog bieden zullen, en ook om de vele onkosten die zij in onze laatste vete met de Utrechters hebben geleden.

Het dorpje Hilversum behoorde in die tijd tot Laren. Maar de akte was het bewijs van een formele scheiding. In de akte of 'charter' wordt o.a. aangegeven wat er dient te gebeuren als er Hilversums vee op Larense grond komt en vice versa, dat er een banscheiding tussen de twee plaatsen moet komen (dat is een aarden wal, dwars door het landschap), en dat schepenen van Hilversum en Laren zo nodig tezamen recht zullen spreken als de grens in het geding is.

Van een uniforme spelling was in 1424 nog geen sprake. De naam Hilversum wordt in de akte op maar liefst zes verschillende manieren geschreven: Hilfershem, Hilferschem, Hifersem, Hilfersim en Hilferschim. Als voorbeeld staat op de detailfoto de naam drie keer rood onderstreept, een stukje foto dat ook laat zien hoe lastig dit schrift te lezen is.

De akte eindigt met de datering: "gegeven inden dage opten vierden dach in mairte int jaer ons heren MCCCC drieëntwintig", dus 'op de vierde dag in maart in het jaar onzes heren MCCCC drieëntwintig.' Pardon? Daar staat het jaartal 1423 en niet 1424. Hadden we het 600ste jaarfeest vorig jaar al moeten vieren? Nee, zo erg is het niet. In die tijd hield men in de jaartelling nog de Paasstijl aan. Die liet het nieuwe jaar beginnen op de belangrijkste christelijke feestdag: Pasen. In 1424 viel Pasen op 28 maart. Dus de dag ervóór, zaterdag 27 maart, was het nog 1423 en de volgende dag, op zondag Eerste Paasdag, was het ineens 1424. Vandaar dat de aktedatum 4 maart voor de Hilversummers van toen nog viel in 1423. (Bent u er nog..?) Die Paasstijl heeft Nederland gekend tot 1576. Waar die akte zich bevindt? Veilig opgeborgen in het archief Gooi en Vechtstreek, in het stadskantoor, Oude Enghweg 23 in Hilversum. Maar ze zullen het kostbare stukje perkament daar niet voor u uit de kluis halen: te kwetsbaar.

Willibrord Ruigrok

## Workshop Oekraïens paaseieren schilderen

Het schilderen van eieren met Pasen is een eeuwenoude traditie, waarvan de oorsprong niet helemaal bekend is. In de vastentijd tussen Aswoensdag en Pasen mochten er lang geleden geen vlees en geen eieren worden gegeten. Daarom beschilderden mensen de eieren die in die tijd werden gelegd. En op Paaszondag mochten er eindelijk weer eitjes worden gegeten.



*Kunstig beschilderde paaseieren uit Oekraïne*

In Oekraïne bestaat de traditie van paaseieren verven nog steeds en het is een echte kunst. Senver heeft sinds een jaar een taalcafé voor mensen uit Oekraïne die willen oefenen met het spreken van Nederlands. Daar kwam het idee op om met elkaar paaseieren te beschilderen. Vandaar deze workshop, kort voor Pasen. Onder begeleiding van een Oekraïense kunstenaar gaan wij zelf kunstwerkjes maken. Hoe leuk zal het zijn om zelf beschilderde paaseieren aan een paastak te hangen. Bij de workshop ontvang je het materiaal, o.a. uitgeblazen eieren.

**Datum** vrijdag 22 maart,  
10.30 -12.00 uur

**Plaats** Natalia's Kitchen, Gijsbrecht van Amstelstraat 111

**Kosten** € 20,00 inclusief koffie en Oekraïens gebak

**Aanmelden en kaartje kopen** online via [www.senver.nl](http://www.senver.nl) of het Senverwinkeltje in de bibliotheek op vrijdag tussen 10.30 en 12.00 uur



## Lange wandeling Hoorneboeg

De lange wandeling op donderdag 7 maart is deze keer uitgezet door de bossen rondom de Hoorneboegse heide en heeft een lengte van ongeveer 16 km. De wandelaars verzamelen om 10.00 uur op de hoek Soestdijkerstraatweg/Laapersweg (vlak bij het Wandelstartpunt Hilversums Sportpark). Halverwege is er een koffiestop.

Bij de verzamelplaats is helaas weinig parkeermogelijkheid, er is wel een fietstalling bij het station Sportpark, en de bus stopt er.

Voor meer informatie kun je contact opnemen met Ank Vuijst, tel. 035-6234850 en op 7 maart tel. 06-51010941.

## Programma van stadswandelingen



De werkgroep die de stadswandelingen organiseert, heeft haar programma voor 2024 vastgesteld. Je reist dan samen in de trein naar de betreffende stad. Daar ga je eerst aan de koffie, waarna gidsen de groep ophalen voor een stadswandeling. Altijd picobello georganiseerd.

**Schrijf het maar vast in je agenda want het gaat weer leuk worden!**

18 april naar Amsterdam

16 mei naar Den Bosch

20 juni naar Amersfoort

19 september naar Meppel

17 oktober naar Haarlem

## Historielezing Zeshonderd jaar oorlogen en andere rampspoed

Hilversum bestaat nu officieel zeshonderd jaar. In die afgelopen zes eeuwen was het niet altijd pais en vree voor de Hilversummers. Dán waren het de Fransen, dán weer de Duitsers die hen het leven zuur maakten. En was er geen oorlog, dan werd het dorp van tijd tot tijd geteisterd door hevige branden. Maar ook de aanleg van de spoorlijn en de half afgemaakte verkeersdoorbraken lieten hun sporen achter in het dorp. Historicus Pieter Hoogenraad vertelt over de rampspoeden die zich de afgelopen eeuwen in Hilversum hebben voltrokken – maar waar de bewoners altijd weer bovenop kwamen.

**Datum** dinsdag  
26 maart,  
10.30-12.30 uur  
**Plaats** bibliotheek,  
's-Gravelandseweg 55  
**Kosten** € 6,00  
**Aanmelden en kaartje kopen** online via  
[www.senver.nl](http://www.senver.nl) of in  
het Senver-winkeltje  
in de bibliotheek op  
vrijdag tussen 10.30 en  
12.00 uur



## Klassieke muziekochtend

### Bach; troost in barre tijden



Bachvereniging Naarden

**Het is weer maart en de laatste muziekochtend van het seizoen gaat, zoals in de afgelopen jaren, over Bach. Bach is onuitputtelijk, Bach is troostend, opbeurend, vrolijk. Tijdens de afgelopen Bach-academie in Brugge heeft Claire Verlinden veel inspiratie opgedaan voor deze bijzondere muziekochtend.**

Allereerst een werk dat vrij vertaald De kunst van het schrijven van fuga's

heet. Dat klinkt niet erg aantrekkelijk, maar wat een troostrijke muziek schreef Bach toch aan het einde van zijn leven. Omdat Bach nergens noteerde voor welk instrumenten deze muziek geschreven was, kunnen alle musici hier iets mee. Dat laat Claire ons horen. De Nederlandse Bach Vereniging uit Naarden heeft er een prachtig project van gemaakt. Andere grote werken, zoals, de Goldbergvariaties, zijn echt bedoeld

voor klavecimbel, hoewel we die ook heel vaak op piano horen. Zoals gespeeld door de beroemde Glenn Gould. Dat is dan niet de enige pianomuziek deze ochtend; ook komt cantate-muziek die bewerkt is voor piano aan de orde. Met Bach kun je eigenlijk alle kanten uit. Waarop je zijn muziek ook speelt, zeggen musici, muziek van Bach is gewoon goed. Een compositie die nog nooit in de muziekochtend is geweest, heet het Magnificat. De Lutherse Bach schreef op de Latijnse tekst zo'n prachtige en opbeurende muziek, dat we vast en zeker neuriënd de zaal uitlopen. Troost door muziek in deze tijden, wat hebben we dat toch hard nodig.

**Datum** vrijdag 1 en dinsdag 5 maart,  
10.30-12.30 uur

**Plaats** Bibliotheek Hilversum

**Kosten** € 6,00

**Aanmelden en kaartje kopen** online via [www.senver.nl](http://www.senver.nl) of in het Senver-winkeltje in de bibliotheek op vrijdag tussen 10.30 en 12.00 uur.

## De Kern van... Over De Camino

Op maandagmiddag 4 maart staat de route naar Santiago de Compostella, de Camino, centraal. In een wervelende audiovisuele voorstelling leidt de inleider, Henk Butink, ons via de zogenaamde Franse route, van de Pyreneeën naar Santiago.

Hij voert ons langs landschappen, steden en culturele highlights; ook maken we kennis met enige pelgrims. Alle aspecten van de pelgrimsroute zijn in beeld gebracht vanuit een kunsthistorische blik.



Beeld van Jacobus de Meerdere

De persoon van Jacobus de Meerdere, naamgever van Santiago krijgt ook aandacht in de presentatie, vanwege zijn invloed op de Spaanse geschiedenis en op de miljoenen mensen, die soms honderden, soms duizenden kilometers afleggen naar Santiago en dat al meer dan tien eeuwen.

Henk Butink was al meerdere keren bij ons te gast met programma's over Antoni Gaudi, Salvador Dali en Sint-Nicolaas.

**Datum** 4 maart, van 14.30 tot 16.30 uur

**Plaats** Bibliotheek Hilversum

**Kosten** € 6,00

**Aanmelden en kaartjes kopen** online via [www.senver.nl](http://www.senver.nl) of in het Senver-winkeltje in de bibliotheek op vrijdag tussen 10.30 en 12.00 uur.

## Poëziemiddag over Cees Nootboom

*Met het oog op het eeuwige*



In zijn jonge jaren werd de dichter Cees Nootboom (1933) aan de seminaria van Venray en Eindhoven religieus gevormd, maar al vroeg in zijn volwassenheid verloor hij het geloof in de katholieke instituties – met name de kerk. Wel behield hij zijn affiniteit met de rituelen van de rooms-katholieke traditie. In zijn poëzie schemert dat verlangen naar intense ervaringen, om in dit aardse leven het vergankelijke en het eeuwige te laten versmelten, door. Hoewel Nootboom zich niet meer in de traditionele zin religieus wil noemen, hecht hij nog altijd aan het recht meer te zien dan er is.

Johan Reijmerink staat in zijn lezing stil bij de ontwikkeling van het dichterschap van Cees Nootboom. Diens brede culturele belangstelling en reislust bracht hem in contact met dichters van over de hele wereld. Nootboom was een intense waarnemer, die daarbij opmerkte dat zijn waarneming invloed

had op wat hij zag. Dichten is voor Nootboom 'spelen zonder bal'. Zijn dichten raakt aan de ervaring van transcendentie.

**'Wie katholiek geboren is, komt er kennelijk nooit meer vanaf, wordt weleens gezegd.'**

Naar de poëzie van Nootboom is niet eerder uitgebreid onderzoek gedaan vanuit het perspectief van het metafysische en het mystieke. Johan Reijmerink schreef juist vanuit dit perspectief *Met het oog op het eeuwige* dat vorig jaar uitkwam, in het jaar dat Nootboom negentig werd.

**Datum** dinsdag 19 maart, van 14.30 tot 16.30 uur

**Plaats** Bibliotheek Hilversum

**Kosten** € 6,00

**Aanmelden en kaartje kopen** online via [www.senver.nl](http://www.senver.nl) of in het Senver-winkeltje in de bibliotheek op vrijdag tussen 10.30 en 12.00 uur



## Samen Lunchen bij De Eend

Op woensdag 20 maart kun je weer gezellig mee lunchen. Deze keer bij restaurant De Eend in Oud Loosdrecht. Het gaat om een uitgebreide lunch bestaande uit kleine hapjes, geserveerd op een etagère van warme- en koude gerechten. De warme gerechten bevatten een soepje; een bitterbal en een klein kommetje met slakjes. De koude gerechten bestaan uit vis (huisgemaakt tonijnsalade; gerookte zalm en paling) en vlees (huisgemaakte eendenpaté; carpaccio en gerookte eendenborst). Als afsluiting een kopje koffie met een echte Smit's bonbon. Els Tabak en Saskia Donk zijn de gastvrouwen die je hartelijk zullen ontvangen.

**Datum** woensdag 20 maart om 12.00 uur

**Adres** restaurant De Eend, Horndijk 23 in Oud-Loosdrecht

**Kosten** € 30,25 excl. de drankjes.

**Aanmelden** kan via e-mail [saskia.donk@kpnmail.nl](mailto:saskia.donk@kpnmail.nl) of anders, als het niet anders kan, naar tel. 06 - 42244520. Heb je een allergie of een dieetwens? Geef het dan even door. Annuleren kan tot donderdag 15 maart, daarna worden de kosten net als bij no show doorberekend.

## Museumlezing Frans Hals – Zijn tijd ver vooruit

In de museumlezingen van maart stelt Henk Roos de tentoonstelling 'Frans Hals' centraal. In februari opende in het Rijksmuseum namelijk een tentoonstelling met meer dan vijftig van de beste werken van de Haarlemse meester uit internationale topcollecties.

De belangstelling is overweldigend. Frans Hals wordt beschouwd als één van de meest vernieuwende schilders van de 17e eeuw. Door zijn losse flamboyante manier van schilderen wordt hij zelfs gezien als een voorloper van het impressionisme. Frans Hals was vooral een portretschilder. Levendig tovert hij ons zijn tijdgenoten voor ogen: statige regenten, deftige dames, vrolijke drinkers en muzikanten, lachende kinderen en volkse types.

Frans Hals is vooral een leuke schilder. Als geen ander slaagde hij erin mensen te schilderen die glimlachen en lachen, een uitdaging die door de meeste schilders uit de weg werd gegaan omdat het zo moeilijk was. Zijn flitsende penseelvoering gaf zijn geportretteerden een ongekende beweeglijkheid.



Portret van Willem Heythuysen (Particuliere collectie)

Het Rijksmuseum gaat in de tentoonstelling in op de identiteit van de afgebeelde personen en hun leefwereld, waardoor zij nog meer tot leven komen. Zo moet Malle Babbe een bekend figuur in de straten van Haarlem zijn geweest, en was zijn Pekelharing vermoedelijk een Engelse acteur die met een toneelgezelschap door Nederland toerde. De tentoonstelling is te zien tot en met 9 juni.



Luitspeler (Louvre)

**Data** dinsdag 12 en woensdag 13 maart, van 10.30-12.30 uur

**Locatie** Bibliotheek Hilversum

**Kosten** € 6,00

**Aanmelden en kaartje**

**kopen** online via [www.senver.nl](http://www.senver.nl) of op vrijdag in het Senverwinkeltje in de bibliotheek, tussen 10.30-12.00 uur.

## Column

### Linke soep

Hoewel ik niet zo van koken houd, houd ik wél van lekker eten. En ik lees recepten. Regelmatig kom ik daar termen tegen die mijn fantasie prikkelen. Wat te denken van klaren, kneuzen of passeren. Zou dit laatste een techniek zijn die je gewoon kunt overslaan? Ik begrijp dat schiften niet positief opgevat moet worden en reduceren lijkt mij meer iets voor een sneue eenpersoonsmaaltijd. Roosteren is tegenwoordig een cabaretvorm waar iemand op speelse wijze door cabaretiers wordt beledigd. Fileren lijkt me daarvoor trouwens ook goed van toepassing. En dan stuit ik op het woordje farce. In goed Nederlands is dat een schertsvertoning. Zou het gerecht ook zo bedoeld zijn? Dat de gasten, als het gerecht op tafel komt, zeggen: het lijkt ergens op, maar smaakt naar niks. En wat te denken van 'aanzweten'. Als ik aan het fornuis sta is die term mij letterlijk op het lijf geschreven. Wangen, décolleté, rug – alles doet mee. Een paar pagina's verder, bij de soep, zie ik dat het een goed gebruik is om een liaison aan te gaan. Iets om over na te denken. Maar waar vind ik hem? En is hij dan ook goed in monteren? Ook zo'n term waarbij je iemand in overall onder een auto ziet liggen. Tot slot een waarschuwing. Dresseren met frutseltjes sla, waar chlorofyl zo'n frisgroene kleur aan geeft, ziet er altijd leuk uit. Maar vergis je niet. Het scheelt maar een paar lettertjes. Per ongeluk garneren met chloroform is absoluut linke soep.

Irene Gret

## Donderdagmiddag 21 maart

### Lezing over het zakelijke deel van het levenstestament

In januari organiseerden we een lezing over het thema 'Regie over het levenseinde', met inleiders van de NVVE. Daarin lag de nadruk op de medische aspecten van het levenstestament.

De lezing die hierop aansluit gaat over het algemene deel of het zakelijke deel van het levenstestament. Een levenstestament is nuttig als je zaken goed wilt regelen voor het geval je zelf niet meer kunt beslissen. Dat kunnen financiële zaken zijn, bijvoorbeeld als je



beschikt over een woning of vermogen, of gebruikmaakt van een persoonsgebonden budget. In de meeste gevallen is een notariële akte vereist en is een zelf opgesteld en ondertekend document niet voldoende. Dit geldt met name bij de verkoop van de eigen woning en het regelen van bankzaken bij wilsonbekwaamheid. Wie wordt

je vertegenwoordiger, wie is er geschikt om je vertegenwoordiger te zijn en wordt er ook toezicht op de vertegenwoordiger gehouden?

Carina Stassen, o.a. professioneel vertegenwoordiger en testamentair bewindvoerder, is onze gewaardeerde inleider over dit onderwerp. Op een actieve wijze gaat ze samen met ons aan de slag om dé geschikte vertegenwoordiger te vinden.

**Datum** donderdag 21 maart, 14.00 uur

**Plaats** St. Annagebouw, verenigingsgebouw áchter de Vituskerk, Emmastraat 5

**Kosten** € 2,50

**Aanmelden** via [www.senver.nl](http://www.senver.nl) of in het Senver-winkeltje in de bibliotheek, op vrijdag tussen 10.30 en 12.00 uur.



## Verlies en troost Marius Zwaal (66): 'Er is een tijd vóór en een tijd na het infarct'

### Over verlies en troost

In een serie artikelen onderzoekt Irene Gret hoe we elkaar tot troost kunnen zijn, en waar we troost uit kunnen halen.

Pas na uren vond een goede vriendin hem. Zij belde een ambulance die er binnen een kwartier was. Het bleek een herseninfarct te zijn. Marius: " 's Avonds kwam het besef wat er allemaal mis was. De slangetjes, de onmacht, het verdriet."

### Verlies

Marius wil zijn verhaal aan Senver doen om aan te geven dat er vele vormen van verlies zijn. "Het is ook een rouwproces om met een veranderd zelfbeeld om te gaan. Je moet steeds weer afscheid nemen van je oude zelf." Dan rijst de vraag, wie was die 'oude Marius' dan. Tegenwoordig spreekt hij altijd over zijn leven in termen van 'ervoor' en 'erna'. Met ervoor doelt hij o.a. op de jaren dat hij directeur was van verschillende basisscholen. Niet alleen in Nederland, maar ook in het buitenland. Samen met zijn toenmalige echtgenote werkte hij in verschillende delen van de wereld, waaronder in Singapore. Hij was een echte globetrotter en het leven was een feest - tot die dag in 2013.

Eenmaal in het ziekenhuis beseft Marius niet onmiddellijk wat de impact van zijn herseninfarct was. Hij kon nog helder denken, maar niet uit zijn woorden komen. Een dag later echter wist hij dat het infarct een levensveranderende gebeurtenis was. Daarmee startte het rouwproces met alle vervelende stadia die daar bij horen. Hij ging drie maanden naar een verpleeghuis, waar hij aanvankelijk nog kort in de fase van ontkenning verkeerde. "Ik ben

Op 10 december 2013 sloeg het noodlot toe. Marius Zwaal legde de laatste hand aan de presentatie die hij die dag zou geven. Hiermee zou hij zijn omscholing tot transformationeel trainer/coach afronden. Hij voelde zich die morgen niet lekker en dacht: "Griep? Ik kan nu niet ziek worden. Ik heb belangrijker zaken te doen."



een uitzondering". Maar al snel kwam hij tot vragen als: "Is dit de nieuwe werkelijkheid?" en "Wat is nodig om acceptatie vorm te geven?"

### Acceptatie en troost

"Ik vind het prima zo", zegt Marius nu over de nieuwe werkelijkheid. "Vroeger was het anders, niet beter of slechter." Hij is een man die goed kan relativiseren - geen oordeel geeft. Dat is in de loop der jaren zo gegroeid. Nog steeds moet hij hard aan zichzelf werken, zowel fysiek (gericht op vasthouden wat hij kan) als psychisch. Hij spreekt en loopt nog steeds moeizaam en verplaatst zich met zijn driewielers. Zijn positieve instelling is zijn kracht. "Ik drink nu standaard uit halfvolle glazen", zegt hij vrolijk.

Dan komt de hamvraag. Waaruit heb je troost kunnen putten? Toen hij nog in het ziekenhuis lag was zijn zelfbedachte troost: "Mezelf voor de gek houden. Het komt wel goed, het valt wel mee. Ik praat straks gewoon als iedereen." Volgens Marius maakte hij zichzelf hiermee sterk en weerbaar. Veel troost kreeg hij ook door de steun van zijn kinderen.

In zijn huidige leven haalt hij troost uit activiteiten die hem energie opleveren. Hij noemt lezen, muziekkuitvoeringen, kunst en cultuur, Senver, leuke dingen doen met vrienden en activiteiten zoals sporten. "Maar", zegt Marius met een brede glimlach, "ik ga niet meer in bomen klimmen hoor!"

Irene Gret

# Kant en klaar maaltijden thuisbezorgd

## Ervaringen van Senver-leden

Als je zelf niet wilt of kunt koken, kun je maaltijden thuis laten bezorgen. We vroegen Senver-leden naar hun ervaringen. In dit artikel een aantal mogelijkheden.

Als je aanvullingen hebt, of andere ervaringen met de bedrijven die in dit artikel genoemd worden, stuur ze dan naar: [redactie@senver.nl](mailto:redactie@senver.nl)

### Uitgekookt

De maaltijden van uitgekookt worden verschillende keren genoemd. Irene Gret vertelt 'Van diverse mensen had ik al gehoord dat de maaltijden smakelijk waren en daar ben ik het helemaal mee eens.' Je kunt kiezen tussen maaltijden van 350, 450 en 550 gram. Elisabeth Goedhart vindt Uitgekookt ook een aanrader: 'Ik zoek iedere week zes gerechten uit en die worden gekoeld bezorgd. Je bewaart ze in de koelkast. Opwarmen in magnetron of oven. Het is bijna altijd echt lekker



eten. Groot voordeel is de versheid en altijd veel groenten. Wel is het aantal vegetarische gerechten beperkt, dus als je nooit vlees of vis wil eten, kom je er wat bekaaid af.' Maaltijden van Uitgekookt kosten ca. € 6,50.

### Zelf koken met HelloFresh

Marja Brandjes bestelt al lang HelloFresh voor drie dagen per week. Je krijgt dan een doos met de ingrediënten en de recepten thuis bezorgd. Marja is er heel tevreden over, bereiden kost haar gemiddeld een half uur. 'Het fijne is dat je alles erbij krijgt, ook kruiden die je voor sommige recepten zou moeten kopen en dan weer jaren in je kastje staan. Elke week kan ik kiezen uit zo'n 15 recepten. Ik neem twee vegetarische gerechten en één vlees of vis per week.' De prijs per week voor drie maaltijden is € 34,00. De ervaring is dat je meestal wel twee dagen van één maaltijd kunt eten. Het voordeel van HelloFresh is dat je lekker bezig blijft, maar dat wil juist niet iedereen.

### Gooise Tafel

Wiek Bouwman maakt al zeven jaar gebruik van de maaltijden van de Gooise Tafel. 'De maaltijden zijn vers gekookt en heel smakelijk. Je hebt een ruime keuze. De kwaliteit van groente, aardappelen, vlees, vis en wild is heel goed. Ook de soep en de toetjes zijn perfect. Het personeel dat de maaltijden bezorgt, is heel vriendelijk.' De maaltijden worden elke dag bezorgd, voor sommigen aantrekkelijk, voor wie van duurzaam houdt, is dat misschien een minpuntje. Het is niet echt goedkoop: drie warme maaltijden kosten € 35,00. Voor datzelfde

bedrag kun je ook vier koelverse maaltijden bestellen. Volgens Wiek toch een echte aanrader.



### AH-Maaltijden

Piet van den Berg heeft ook al lang ervaring met kant en klaar maaltijden. Hij was tevreden over Uitgekookt, maar is toch overgestapt op de maaltijden die door Albert Heijn thuis bezorgd worden, zie [www.maaltijdthuis.nl](http://www.maaltijdthuis.nl). 'Een groot voordeel is dat de gerechten apart worden aangeleverd, bij Uitgekookt zit alles in één bakje.' Voor wie afval wil beperken is dat misschien weer minder aantrekkelijk. De hoeveelheid is 450 tot 500 gram. Per week zijn er zeven menu's, en een grote variatie in vis, vlees of vegetarisch. De maaltijden kunnen een paar dagen in de koelkast bewaard worden of langere tijd in de vriezer. Een proefpakket van vier maaltijden kost € 24,00.

## Lokale leverancier De Gruiterij



De Gruiterij is een leverancier/winkelier van de Gijsbrecht van Amstelstraat, een lokale aanbieder dus. Nico van der Kolk heeft daar ervaring mee. Wekelijks krijgt hij een menulist om een keuze uit te maken. Bestellen kan ook telefonisch, of via de website [www.DeGruiterij.nl](http://www.DeGruiterij.nl). Je kunt kiezen uit maaltijden van 400 gram tot 600 gram, die altijd vers bereid zijn. Nico heeft verschillende kant-en-klaar-aanbieders uitgeprobeerd, en vindt De Gruiterij de beste tot nu toe. De maaltijden worden een dag voor de bezorging bereid. 's Zomers zijn de asperges érg aan te bevelen, vindt Nico.

## Vegetarische thuismaaltijden

Anja Pons eet vegetarisch of veganistisch, net hoe het uitkomt. Als het snel moet, bestelt ze bij Mr. Vegan op de Gijsbrecht van Amstelstraat, ook een lokale aanbieder dus. Ze hebben o.a. lekkere curry's. zie [www.mrveganfoodbar.nl](http://www.mrveganfoodbar.nl).

Niet goedkoop, tussen 15 en 16 euro, maar daar eet Anja twee keer van.

Een ander adres voor vegetarische maaltijden is Vood, zie: [www.voodmeals.com](http://www.voodmeals.com).

Vood werkt landelijk met ingevroren vegan maaltijden. Je kunt ze zes maanden bewaren in de vriezer, in 10 à 11 minuten in de magnetron staan ze op tafel. De prijs per maaltijd is gemiddeld € 8,00 waar je vaak wel twee keer van kunt eten. Je moet wel minstens zes maaltijden tegelijk bestellen, anders is het voor de firma te duur om te bezorgen. De bezorgkosten bedragen € 6,95 per bezorgkeer.



## Door en voor Senver-leden Hulp bij invullen belastingformulier

Vóór 1 april moeten veel mensen aangifte inkomstenbelasting doen. De belastinghulpen van Senver zijn deskundige vrij-willigers en zij helpen de leden die dat willen met het invullen van het formulier. Dit kan door de aangifte Inkomstenbelasting helemaal in te vullen, of door te helpen wanneer je zélf het aangifteformulier via de computer invult.

De hulp wordt gegeven aan Senver-leden met een jaarinkomen tot € 38.500 (was 35.000) voor alleenstaanden en € 60.500 (was 55.000) voor echtparen/samenwonenden. Voor de invulhulp betaal je een bijdrage in de kosten van € 15 per persoon of € 20 voor gehuwden en samenwonenden.

Wil je voor het eerst gebruik maken van deze hulp, dan kun je een mail met naam en telefoonnummer sturen naar: [belastinghulpssenver@gmail.com](mailto:belastinghulpssenver@gmail.com).

Of bel met Riny Jägers, tel. 06-51154212.

Wat is het oudste  
dat je in huis hebt?



## Samen Grieks Eten op woensdag 13 maart

Deze keer gaan we eten bij Taverne De Griek aan de Havenstraat, en deze keer op woensdag omdat het restaurant op dinsdag gesloten is. En nu kun je ook mee als je nooit op dinsdag kunt! Elisabeth Goedhart en Ans Slagboom hebben een mooi menu afgesproken. Vooraf een mix van 3 gerechtjes: bladerdeeg/spinazie/feta, druivenblad/rijst en bruschetta carpaccio. Daarna kun je kiezen uit verschillende hoofdgerechten, nl. kipfilet, bifteki, souvlaki en Griekse salade met toebehoren. En daarna heerlijke toetjes. Voor € 30 gaan we smullen van al dit lekkers. Je hoeft deze keer niet te kiezen. Er wordt rekening gehouden met vegetarische of dieetwensen. Drinkjes zijn voor eigen rekening.

**Datum** woensdag 13 maart, inloop vanaf 17.30 uur, start om 18.00 uur.

**Locatie** restaurant Taverne De Griek, Havenstraat 18, Het voorste deel van het restaurant is toegankelijk voor rollators. Daarna moet je een trapje af en dat geldt ook voor het toilet. Parkeren in de buurt (betaald). De Stadsauto rijdt voor deze gelegenheid

**Aanmelden** kan tot 4 maart bij Ans Slagboom, slaggies@kpnmail.nl of telefoon 035-6856626. Graag vermelden of je vegetarisch wil eten of allergieën hebt. Mocht je toch verhinderd zijn, meld je dan meteen af bij Ans, tot uiterlijk 6 maart. Bij latere afmelding wordt € 30 in rekening gebracht.

## Gedenkboek

We vragen maandelijks aan een Senver-lid: 'wat is het oudste dat je in huis hebt?' Van Gerard Peet kwam als antwoord: het gedenkboek!

### "Het oudste?"

Het was even nadenken en toen wist ik het ineens. Niet mijn geboortekaartje uit 1940..., maar een boek dat ik op 3 maart 2006 van de toenmalige vriend van een van onze dochters (helaas is het uitgeraakt) cadeau kreeg ter gelegenheid van mijn inschrijving in het Gulden Boek van de Gemeente Hilversum. Het boek heet 'Gedenkboek Hilversum 1424 - 1924'. Hoe hij wist dat ik dit een prachtig cadeau zou vinden, kan ik mij helaas niet meer herinneren. Maar het was beslist een schot in de roos."

### Het is een dikke pil, Gerard. Heb je het ook gelezen?

"Nou, om eerlijk te zijn: ik heb het niet van A tot Z uitgelezen, maar stukken zeker wel. Een bijzonderheid is, dat er twee keer een verhaal in staat over het ontstaan van de scheuring in de Katholieke Kerk, waardoor de Oud-Katholieke Kerk (hun kerkgebouw staat aan het Melkpad) is ontstaan. Eén artikel dat vertelt hoe het volgens de rooms-katholieken is gegaan en een artikel dat het verhaal vertelt volgens de oud-katholieken."

### Ben je een geschiedenisliefhebber?

"Als het over het Gooi gaat en zeker over Hilversum, is het antwoord beslist 'ja.'"

### En ook een verzamelaar?

"Nou, ik ben nogal bewaarderig aangelegd. Maar toen we gingen verhuizen naar een appartement aan de Utrechtseweg kregen we minder ruimte en hebben we veel dozen met spullen weg moeten doen, naar het oud-papier en cadeau gedaan aan anderen."



### Dat gedenkboek heb je gekregen bij een bijzondere gelegenheid

"Ja, ik ben opgenomen in het Gulden Boek van de gemeente. Een pagina is gewijd aan mijn vrijwilligerswerk. En later heb ik ook nog eens een koninklijke onderscheiding gekregen..."

(Hilversum bestaat deze maand officieel 600 jaar. Het 'Gedenkboek Hilversum 1424-1924' verscheen honderd jaar geleden, toen Hilversum dus 500 jaar officieel bestond. Een exemplaar is te vinden in de bibliotheek.)

Willibrord Ruigrok

# FILMTHEATER HILVERSUM

## Filmprogramma

In de maand maart weer twee films speciaal voor Senver-leden, op dinsdagmiddag en donderdagmorgen. De speciale historische film over Hilversum, met nabespreking, die vertoond wordt op 12 maart staat al op de voorpagina vermeld.

Donderdag 28 maart om 11.00 uur  
Four Daughters (voorpremière)



*Four Daughters* is de nieuwe film van Oscar genomineerd regisseur Kaouther Ben Hania. Een unieke en aangrijpende film die zweeft tussen documentaire en fictie. Olfa is de moeder van vier meisjes. Op een dag verdwijnen haar twee oudste dochters. Regisseur Kaouther Ben Hania vertelt het verhaal van de verdwijning samen met Olfa, haar twee overgebleven dochters en professionele acteurs. Een intieme vertelling vol hoop, verzet en verdriet over botsende werelden en wat het is om moeder of zus te zijn. *Four Daughters* werd geselecteerd voor de competitie van het Filmfestival van Cannes waar de film de Prijs voor Beste Documentaire en de Positive Cinema Award won. Zowel Olfa, haar dochters als de actrices nemen je mee in de leefwereld van de familie en laten je op het einde verstomd achter.

**Plaats** Filmtheater Hilversum, Herenplein 5  
**Kosten** € 10,50 inclusief vooraf koffie of thee met iets lekkers.  
**Bestel kaartjes** via de website van het filmtheater, of aan de kassa.



Stoelyoga is er elke woensdag om 11.30 uur in het St Annagebouw. Kosten € 45 voor vier lessen. Informatie bij Ike Heerschop, tel. 035-6857016. Je kunt aanvragen om op proef een les bij te wonen.

## Stoelyoga in ontspannen sfeer

Op woensdagmorgen druppelen veertien deelnemers aan de stoelyoga een voor een binnen. Ze nemen plaats op de vooraf in een ruime kring geplaatste stoelen. “Er zijn op dit moment alleen maar dames”, zegt Jolanda Kragten, “maar heren zijn ook van harte welkom hoor”. Jolanda geeft sinds een jaar of vier lessen stoelyoga voor Senver, in het St Annagebouw aan de Emmastraat. “Een ruime locatie. Rustig, met een mooi gefilterde lichtinval.”

Stoelyoga is de meest laagdrempelige vorm van yoga. Je hoeft je er niet speciaal voor te verkleden en mag zelfs je schoenen aanhouden. Het is een rustige bewegingsvorm vanuit de stoel, die voor iedereen haalbaar is. Ongeacht leeftijd, omvang, lenigheid of conditie.

“De basis voor de lessen is de Hatha yoga”, vertelt Jolanda, “maar ik combineer die houdingen altijd met andere yogasoorten.”

Vorige week heeft de groep vooral ademhalingsoefeningen gedaan. Dat lijkt zo gemakkelijk: ademen doen we tenslotte allemaal. Toch heeft aandacht voor een juiste manier van ademen in zekere zin een ‘helend’ effect op het lichaam. Het brengt iets positiefs in het lichaam teweeg: een betere balans tussen lichaam en geest.

Zoals gezegd ziet de les er elke keer anders uit. Wat wel steeds terug komt is de zonnegroet en de ‘stoel oefening (utkatsana)’. Die laatste krachtige houding is essentieel bij het ouder worden.

Dan gaat de les beginnen en Jolanda geeft met zachte stem aanwijzingen. De deelnemers weten wat er van ze verwacht wordt en ontspannen zich. Na afloop, bij de thee, heerst er nog steeds een ontspannen sfeer in het St Annagebouw. Volgende week zien ze elkaar weer.

We wonen in Hilversum samen met mensen van 45 verschillende nationaliteiten. Wie zijn de mensen die vanuit de hele wereld naar Hilversum zijn gekomen, hoe leven ze en hoe vinden ze hun draai hier? We volgen Joanna Schopman in haar ontdekkingstocht.

## De Wereld Rond in Hilversum

# Olesya uit Oekraïne heeft Hilversum een creatieve push gegeven

Olesya Kasyanchuk kwam als Oekraïense bijna vijftien jaar geleden in Hilversum wonen. Ze is één van de bijna 200

Hilversummers met een Oekraïense achtergrond, maar de meesten van hen kwamen na het uitbreken van de oorlog. Olesya niet, ze kwam met haar man samen, die hier als computerdeskundige kwam en haar zoon. Ze moest zelf haar pad uitzetten, want ze kende niemand. Het eerste was een goede taal cursus zoeken. De opleidingen die aangeboden werden, waren vooral gericht op mensen met weinig vooropleiding. Voor hoger opgeleiden - ze studeerde in Kyiv af aan de 5-jarige Polytechnische Universiteit - was er weinig. Na wat omwegen kwam ze bij het ROC terecht, waar ze vervolgcursussen volgde.

Ze begon heel praktisch: "Omdat onze zoon ballroom danste, ontwierp en naaide ik kleding voor hem en voor zijn partners. Showkleding vanaf het patroon tot aan de versiering met zgn. Swarovski steentjes." Later maakte ze ook de wedstrijd kostuums voor een paaldanswedstrijd. Ze geeft inmiddels naailessen,

breit en maakt mooie handwerken, schildert en heel bijzonder: ze maakt schilderijen met wol en zijde. Je kunt het zien op [www.wool-impression.com](http://www.wool-impression.com). Ze geeft er ook les in.

Voor Olesya kwam de oprichting van het koor de 'Hummingbirds' (met deelnemers uit de hele wereld, zie het Senverblad van januari) indertijd als geroepen. Na een moeizame start leerde ze door 'haar handen te laten wapperen' steeds meer mensen in Hilversum kennen. En eindelijk kwam ze nu in een groep van gelijkgestemde vrouwen terecht, maakte vriendinnen en integreerde ze in de internationale gemeenschap in Hilversum. Het voelde als een warm bad.

Joanna Schopman



Op zoek naar ...

## Senver-leden

De bedoeling is dat je een e-mail stuurt naar [opzoeknaar@senver.nl](mailto:opzoeknaar@senver.nl) als je een maatje zoekt onder de Senver-leden. Maar als je niet kunt e-mailen, wordt dat lastiger. In dat geval kun je bellen met Dikky van Klaarwater, tel. 06-48795767

### Onderzoek

Het initiatief om 'maatjes' mogelijk te maken is genomen na een onderzoek onder Senver-leden. Daaruit bleek dat 37% van de leden niet of nauwelijks meedoet aan activiteiten. En daarvan is een belangrijke reden

dat men er niemand kent of het lastig vindt om nieuwe mensen te ontmoeten. Voor die leden is het misschien fijn om 'een maatje' te vinden. Samen aan activiteiten en evenementen deelnemen maakt het alweer een stuk makkelijker.

Senver is in de wekelijkse *Oppepper*, de digitale nieuwsbrief die op zondagmorgen verschijnt, een rubriek gestart waarin je een oproep kunt plaatsen voor een 'maatje'. Om bijvoorbeeld samen naar de film te gaan, of te gaan wandelen of fietsen.

## Nieuw in Hilversum Hans en Wilma van den Bergh zijn hier vlot thuis geraakt

Voor ik bij Hans en Wilma binnen ben, valt mij beneden in de hal al op dat er nergens een hoek van 90° is. En zodra ik de drempel van het appartement over ben, is dat ook één van de eerste dingen die ter sprake komen: 'In dit hele appartement is geen rechte muur te vinden,' vertelt Wilma al meteen. 'Maar dat vinden we juist leuk!'

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.

'Hoe zijn jullie hier zo terecht gekomen?' is mijn eerste vraag. Hans brandt meteen los: 'In 2020 waren we 1e Kerstdag bij onze oudste dochter (in Hilversum) en 2e Kerstdag bij de jongste (in Loosdrecht). En toeval of niet, ze begonnen allebei over: Hoe moet dat als jullie ooit niet meer zo fit en zelfredzaam zijn?' In eerste instantie vonden Hans en Wilma het helemaal geen goed idee, verhuizen naar dichtbij de kinderen. Ze woonden al jarenlang in Eindhoven, in een heerlijk, vrijstaand huis, ze hadden een goed gevuld sociaal leven daar, en vooral Wilma was vastbesloten: dat laat je niet allemaal zomaar achter je toch?

Maar er was een zaadje gezaaid, én ze waren eigenlijk ook al om zich heen aan het kijken naar een wat meer 'levensloopbestendige' woning – bij voorkeur een bungalow. Zo begon een proces van anderhalf jaar, waarin ze heel langzaam toegroeiden naar misschien toch maar verhuizen naar het Gooi. Op een dag eind 2022 legde Hans, vlak voor hij 's morgens de deur uitging, aan Wilma wat opties voor, van appartementen in Hilversum en Loosdrecht die op Funda stonden. Toen hij weer thuis kwam begroette Wilma hem met: 'Zal ik jou eens wat nieuws vertellen? We gaan naar Hilversum!'

Toen ging alles wel heel snel: in december was het huis verkocht, en op 6 juni 2023 konden ze hun nieuwe woning aan de Utrechtseweg betrekken. Hans: 'Ik zei nog tegen Wilma: ik weet dat het verstandig is om

### We zijn opgenomen in de gemeenschap

in Hilversum te gaan wonen, maar of mijn hart ooit volgt? Maar: we zijn hier echt vlot thuisgeraakt, mede door de cursus 'Hilversum voor beginners' van Senver. Die zat zó goed in elkaar, en we leerden ook meteen mensen kennen.'

Ja, het bevalt ze hier prima: alles is dichtbij: de 'mooiste winkelstraat van Hilversum' (de Gijsbrecht), het centrum op loopafstand, en: je bent zó op de hei. En, komend uit Eindhoven, voelt Hilversum voor ons echt als een dorp, je voelt je opgenomen in de gemeenschap.

Zo nu en dan komen er kleinkinderen aanwaaien; dan komt er een appje binnen van de jongste kleinzoon: 'Oma, kan ik donderdag komen lunchen?' En de dag daarop van zijn broer: 'Oma, is het goed dat ik meekom?' – dan zitten ze samen gezellig op het ruime terras, met uitzicht op de statige oude bomen voor het huis. 'In de zomer voelt het alsof je in het bos woont.' Geen twijfel mogelijk, Hilversum heeft er een paar gelukkige inwoners bij.

Elze Mulder



## Uitjes Senverbus Maart 2024

### Aanmelden en annuleren

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



035 - 24 00 270

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

## Asten Museum Klok & Peel

In Asten worden al meer dan een eeuw klokken gemaakt. Het museum toont de grootste collectie luidklokken en beiaarden ter wereld. Aan de hand van een tijdlijn ervaren we de oorsprong en het luiden van de klok tot en met het gieten en stemmen. Te zien zijn bijvoorbeeld de replica van de grote



klok van de Notre-Dame die in Asten is gegoten en bijzondere uurwerken zoals het indrukwekkend astronomisch kunstuurwerk. Naast het klokken luiden kunnen we ook op een beiaard spelen. De collectie Peel laat zien hoe bijzonder nationaal park 'De Groote Peel' is en al sinds prehistorische tijden is geweest.

**Datum** Zaterdag 9 maart en donderdag 21 maart

**Tijd** Ophalen tussen 9.30 en 10.30 uur en ca. 18.00 uur thuis

**Kosten** € 42,00. Toegang €12,00. Museumkaart gratis.

## Podium Klassiek

Elke zondag wordt het tv-programma live vanuit De Hallen Studio's uitgezonden waar een podium aan artiesten binnen het klassieke genre wordt gegeven onder leiding van Floris Kortie. Het programma ontvangt elke uitzending gasten met bijzondere verhalen waarbij ook jong talent de ruimte krijgt. Het publiek bij Podium Klassiek bepaalt voor een groot deel de sfeer in de studio. Vooraf bezoeken we het hallencomplex en na afloop gaan we samen een hapje eten. De vrijdag vooraf horen wij definitief of we erbij kunnen zijn.



**Datum** Zondag 17 en 24 maart

**Tijd** Ophalen tussen 14.30 en 15.30 uur en ca. 22.00 uur thuis

**Kosten** € 25,00

## Lunchen Parnassia en rondleiding Bavo Haarlem



Na een mooie tocht naar Bloemendaal aan zee gaan we lunchen in restaurant Parnassia, waar je een prachtige uitzicht hebt op de zee. Daarna vertrekken we naar Haarlem waar we de St. Bavo bezoeken. Een leuke mogelijkheid om uitgebreid kennis te maken met de Grote of St.-Bavokerk op de Grote markt in Haarlem is een rondleiding in de kerk. De rondleiders vertellen enthousiast over de geschiedenis van de kerk, leiden ons langs de mooiste en interessantste objecten en wijzen op mooie details. We zien o.a. het hoogkoor met de oudste koorbankjes van Nederland en het graf van Frans Hals, de scheepjes,

de preekstoel met al zijn symboliek, de broodbank en het gigantische orgel van Christian Müller.

**Datum** Dinsdag 12 en woensdag 13 maart

**Tijd** Ophalen tussen 9.30 en 10.30 uur en ca. 18.00 uur thuis

**Kosten** € 44,00, inclusief toegang en rondleiding



## Tjalf Sparnaay Museum Jan



Met de jubileumtentoonstelling *The Bigger Picture* viert Museum JAN in Amstelveen de 70ste verjaardag van beeldend

kunstenaar Tjalf Sparnaay. Ruim 60 werken uit verschillende museale en particuliere collecties geven een bijzonder overzicht van zijn oeuvre. Sparnaay, internationaal bekend door en geroemd om zijn iconische olieverfschilderijen van gebakken eieren en platgeslagen colablikjes, etaleert in Museum JAN de grootsheid van het kleine. Daarnaast heeft het museum een schitterende collectie glaskunst. Na afloop rijden we een mooi stukje door het Amsterdamse bos.

**Datum** Zaterdagmiddag 16 en dinsdagmiddag 26 maart

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

**Kosten** € 20,00. Toegang € 12,50. Museumkaart gratis.



## Museum het Schip

Museum het Schip toont voorbeelden van de Amsterdamse School, een kunst- en architectuurstroming die nauw verweven is met de opkomst van goede volkshuisvesting door woningbouwcorporaties met een opvallende verwerking van de baksteen. De architecten van de Amsterdamse School, waren gefascineerd door de ongekende mogelijkheden om met baksteen fantasierijke gebouwen te ontwerpen. 100 jaar na zijn dood besteedt Museum Het Schip aandacht aan de grote inspirator van de Amsterdamse School, Michel de Klerk met een tentoonstelling over tuinsteden. Na het museum maken we nog een korte rondrit langs de gebouwen van deze stroming in Amsterdam Zuid.

**Datum** Dinsdag 19 maart en woensdag 10 april

**Tijd** Ophalen tussen 10.30 en 11.30 uur en ca. 18.00 uur thuis

**Kosten** € 25,00. Toegang € 16,00. Museumkaart gratis.

## Kaasboerderij Bergambacht

We zijn van harte welkom op kaasboerderij Schep in Bergambacht. Daar zien we hoe het er aan toe gaat op een oer-Hollandse koeienboerderij midden in het Groene Hart. We krijgen een rondleiding bij de koeien en de kalfjes en bewonderen de melkcarroussel. Bij de kaasmakerij komen we alles te weten over de kunst van het kaasmaken tenslotte mogen we proeven van de lekkerste huisgemaakte kazen in het boerderijwinkeltje. Na afloop staat er verse koffie en thee klaar met een echte Goudse stroopwafel.

**Datum** Woensdag 20 maart en zaterdag 30 maart

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

**Kosten** € 39,00, inclusief rondleiding.



## Frisse wind Singer Laren

In de bijzondere reizende tentoonstelling *Frisse wind* wordt in samenwerking met het Museum Kunst der Westküste (Alkersum/Föhr) en het Niedersächsisches Landesmuseum Hannover een topselectie getoond van het Duitse, Deense en Nederlandse impressionisme waar het impressionisme een eigen gezicht krijgt. Het frisse groen, het gedempte licht en de steeds wisselende wolkenluchten creëren een andere sfeer. Met werk van onder meer Max Liebermann en Fritz

Mackensen uit Duitsland, Anna en Michael Ancher uit Denemarken en bijvoorbeeld de Nederlanders Johan Barthold Jongkind, Anton Mauve en Jan Toorop.

**Datum** Vrijdagmiddag 8 en 22 maart

**Tijd** Ophalen tussen 12.30 en 13.30 uur en ca. 17.30 uur thuis

**Kosten** € 12,00. Toegang € 18,00. Museumkaart gratis





## Domkerk Zaterdag- middagmuziek

Opnieuw gaan we naar zaterdagmiddagconcerten in de Domkerk van Utrecht. Op 23 maart het Barokensemble met Stabat Mater van Vivaldi. Op 13 april een programma rond het Hooglied door studenten van de HKU en op 20 april een Hoogliedcantate door de Domcantorij o.l.v. Remco de Graas. We rijden er via een mooie route naartoe en drinken vooraf iets in het Domcafé of op andere plek.

**Datum** Zaterdagmiddag 23 maart en 13 en 20 april

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

**Kosten** € 20,00. Toegang: collecte na afloop

## Dagje Kuijt Mode, Kootwijkerbroek

Kuijt Mode is te vinden in Kootwijkerbroek op de Veluwe. Een prachtig ruim opgezette modezaak met uiteenlopende collecties in dames-, heren-, en schoenmode. Voor iedere gelegenheid én elke pasvorm kunnen we er terecht. De winkel heeft 1.500 m<sup>2</sup> mode, inclusief schoenen op één winkelvloer met veel bekende merken. In het gezellige



restaurant Kuijt en Co kunnen we een heerlijke lunch nuttigen met gratis koffie en thee.

**Datum** Woensdag 27 maart en donderdag 18 april

**Tijd** Ophalen tussen 10.00 en 11.00 uur en ca. 17.30 uur thuis

**Kosten** € 25,00

## Workshop praatjes maken/ contacten leggen

In maart herhalen we de workshop 'social talks'/praatjes maken. Sommige mensen zijn er handig in, in het leggen van simpele contacten en het aanknopen van praatjes, anderen vinden het lastiger. Om op een feestje waar je niemand kent, met mensen praatjes aan te knopen, kan ook best ingewikkeld zijn.

In deze workshop doen we oefeningen hoe je makkelijker kleine contacten kunt leggen. En het is nog leuk om te doen ook, of je er nu goed in bent, of niet, je kunt er altijd wat van opsteken. De workshop wordt verzorgd door Ineke van de Rotte.

**Locatie** De Kroon, Emmastraat 50

**Datum** maandag 25 maart, 14.00 uur

**Kosten** € 2,50

**Aanmelden** kan via de link op [www.senver.nl](http://www.senver.nl) of in het Senverwinkeltje op vrijdagmorgen van 10.30 – 12.00 uur in de bibliotheek.

## Rondleiding Kasteel Amerongen



Kasteel Amerongen is een icoon van het Nederlands erfgoed vol kunst en verhalen. Omringd door grachten en historische tuinen ligt het al ruim 700 jaar in de uiterwaarden van de Rijn aan de voet van het pittoreske dorp Amerongen. In het kasteel uit de zeventiende eeuw vind je de unieke verzameling van de familie die hier

eeuwenlang woonde. Aan de hand van de prachtige wandbeschilderingen, meubels, portretten, beeldhouwwerken, tapijten en porselein krijgen we een rondleiding door het gebouw die alleen geschikt is voor mensen die goed ter been zijn want het kasteel kent een aantal trappen.

**Datum** Donderdag 28 maart en zaterdag 6 april

**Tijd** Ophalen tussen 10.00 en 11.00 uur en ca. 17.30 uur thuis

**Kosten** € 25,00. Toegang € 17,50. Museumkaart gratis



## Dagtochten met de touringcar

We gaan dit voorjaar weer op stap met de touringcar van Eemland reizen. In de laatste week van de maand wordt het weer een heerlijk dagje uit, op dinsdag 30 april, donderdag 30 mei en donderdag 27 juni.

Om te beginnen gaan we op 30 april naar Diepenheim, naar het Oranje Museum en we maken dan een rit langs de kastelen daar. Alle informatie staat in het volgende maandblad.

► **Vervolg van pagina 1**

## Meer mannen in Senver!

De enquête over mannen/vrouwen in Senver werd ingevuld door 127 personen, bijna evenveel mannen als vrouwen. Van de invullers vond 57% dat we moeten zorgen dat meer mannen lid worden van Senver. De overige 43% vindt dat je er niets aan hoeft te doen, omdat er sowieso minder mannen zijn, en mannen zich nu eenmaal minder snel bij een club aansluiten.

% mannen/vrouwen 65+	mannen	vrouwen
In Hilversum	44%	56%
In Senver	23%	77%

Het bestuur heeft besloten om de mening van de meerderheid te volgen en een jaar uit te proberen of het mogelijk is om meer mannen bij de vereniging en de activiteiten te betrekken. En waarom? Eén van de invullers van de enquête verwoordde het als volgt: "Het is niet zozeer dat de mannen zich minder snel aansluiten, maar in de huidige situatie voelen mannen zich enigszins 'ondergesneeuwd' in de grote groepen vrouwen." Iemand anders schrijft: "Met meer mannen is het gezelliger. Anders is het zo'n vrouwenkransje." Misschien moet er ook iets aan de beeldvorming gebeuren zeggen sommigen: "Senver is niet iets typisch voor vrouwen, dat is waarschijnlijk een misverstand bij mannen."

### Veel suggesties voor activiteiten

In de enquête werd gevraagd naar suggesties om meer mannen lid te maken van Senver. Daar zijn veel reacties op gekomen. Van kokkerellen tot modelbouw, van een wielrenclub tot een praatcafé voor mannen. Alle suggesties staan bij elkaar op [www.senver.nl](http://www.senver.nl) op een aparte pagina 'Mannen in Senver' onder het kopje 'Home'.

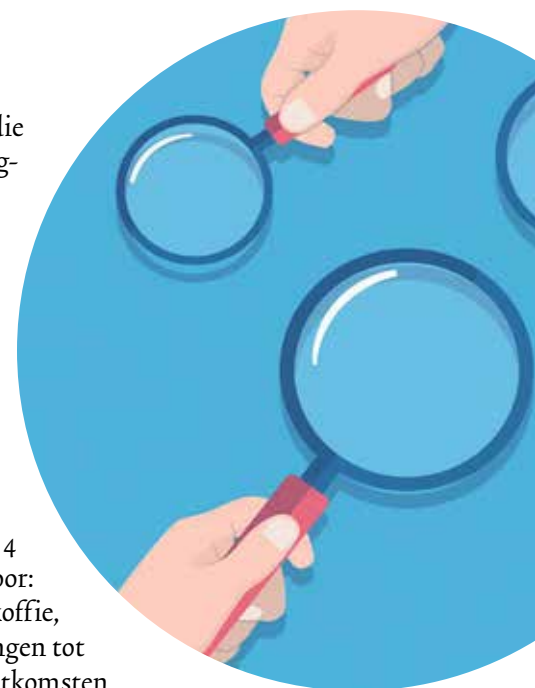
En nu is de vraag: welke van die activiteiten kunnen op belangstelling rekenen? En wie wil ze organiseren? Senver is een organisatie voor en door leden, dus zonder initiatiefnemers komen er geen extra activiteiten.

### Verder praten

Aan de mannen van Senver de oproep om hierover verder te praten, op maandag 4 maart. We nemen er de tijd voor: om 11.00 uur ontvangst met koffie, en een gesprek over de ervaringen tot nu toe binnen Senver en de uitkomsten van de enquête. Dan is er een eenvoudige lunch, om vervolgens spijkers met koppen te slaan.

Het gaat daarbij niet alleen om extra activiteiten, maar ook om wat je kunt doen aan de beeldvorming. Een rubriek in het maandblad met indrukken van de mannen? En wervingsactie waarbij mannelijke leden van Senver actief mannen werven?

We nodigen je graag uit. Vrouwen niet, die zijn nu eens een keer niet welkom.



**Datum** maandag 4 maart, 11.00 uur – 15.00 uur, inclusief lunch  
**Locatie** De Kroon, voormalige KRO, Emmastraat 50.  
**Aanmelden** uiterlijk 1 maart, bij bestuurslid Theo Veldkamp, via e-mail [theo.veldkamp@yahoo.com](mailto:theo.veldkamp@yahoo.com)  
**Kosten** aan deelname zijn geen kosten verbonden

# Agenda Maart 2024

## Vrijdag 1 maart

Klassieke Muziekochtend, Bach 5

## Maandag 4 maart

Meer mannen bij Senver! 1 en 19

De Kern van over de Camino 6

## Dinsdag 5 maart

Klassieke Muziekochtend, Bach 5



## Donderdag 7 maart

Lange wandeling 4

## Dinsdag 12 maart

Museumlezing Frans Hals 7

Historische film: Hilversum in zwart-wit, 1924-1974 1

## Woensdag 13 maart

Museumlezing Frans Hals 7

Samen Grieks Uit Eten 12

## Dinsdag 19 maart

Poëziemiddag over Cees Nooteboom 6

## Woensdag 20 maart

Samen lunchen 7

## Donderdag 21 maart

Lezing 'Zakelijk deel van Levenstestament' 8

## Vrijdag 22 maart

Workshop paaseieren beschilderen 4

## Maandag 25 maart

Workshop 'social talks/praatjes maken' 18

## Dinsdag 26 maart

Historielezing over Rampspoed 5

## Donderdag 28 maart

Film Four Daughters 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

## Donderdag

14.30 uur Theemiddag in de Bibliotheek Loosdrecht

## Vrijdag

10.30 uur Breiclub in Wijkcentrum Lopes Dias

15.00 uur Meezing-Café op 29 maart in het St. Annagebouw. Aanmelden hoeft niet, betalen/pinnen aan de zaal



Het april-nummer verschijnt op dinsdag 26 maart.