De Bloembak

September 2022

Beste Buurtgenoten

Veel plezier met het lezen van deze september Bloembak. Heeft u een leuk idee, wilt u reageren op een artikel of heeft u een bijzondere verzameling of een heerlijk familierecept? U kunt uw vragen en kopij sturen naar bloembakredactie@gmail.com

In dit nummer vindt u o.a. nieuwtjes uit De Egelantier, zomer in de Costerustuin, een interview met opruimcoach Esther, alles over ItalRosa van buurtbewoonster Rosanna, de fitheidstest voor ouderen en nog veel meer. De redactie wenst u een mooi najaar toe!

Pure Markt is leuk voor het hele gezin! Op de Pure Markt vind je ambachtelijke ondernemers op het gebied van lekker eten en drinken en een bijzonder assortiment non-food. Zij kunnen je informeren over de ingrediënten, herkomst en het productieproces van hun product. Niet alleen voor je boodschappen ga je naar de Pure Markt, maar ook voor een sappige burger, frisse oester, koud biertje of een heerlijk stukje taart met koffie. Kom lekker picknicken in het gras terwijl de allerkleinste een rondje zweeft in de leukste zweefmolen van Nederland. Je vindt onze zondagsmarkt op bijzondere, groene, autovrije locaties in en rondom de Randstad. Onze markt bestaat uit ongeveer 70% food en 30% non-food. In december wordt het jaar afgesloten met een Wintermarkt.
Meer informatie: www.puremarkt.nl

Op zondag 4 september is deze leuke markt wederom op onze eigen Gijsbrecht/Hilvertsweg.

Zondag 4 september	11-17 uur Hilversum
Zondag 11 september	11-18 uur Amstelpark
Zondag 18 september	11-18 uur Amsterdamse Bos
Zondag 25 september	11-18 uur Park Frankendael
Zondag 9 oktober	11-18 uur Amstelpark
Zondag 16 oktober	11-18 uur Amsterdamse Bos
Zondag 30 oktober	11-17 uur Park Frankendael
Zondag 27 november	11-17 uur Park Frankendael
Zondag 18 december	11-17 uur WINTERMARKT Park Frankendael

OPROEP:
wekelijks wandelen in een stok- en rollatorvriendelijke groep

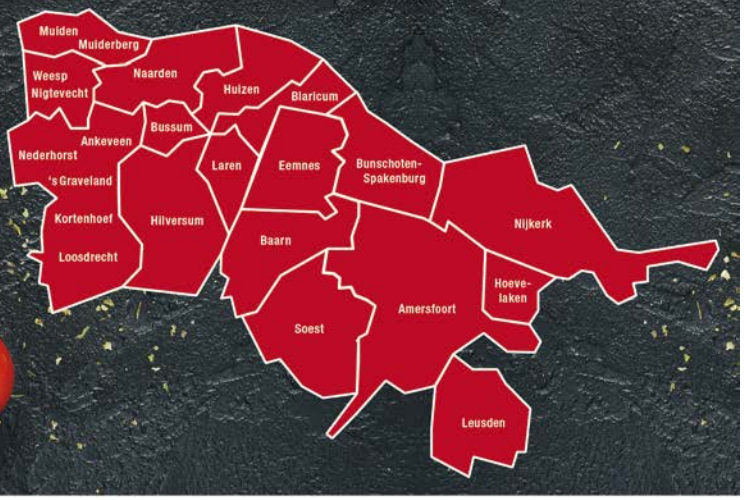
Kom je mee wandelen op donderdagochtend om 10:15 uur? Elke dag een half uurtje tot een uurtje bewegen in de buitenlucht is goed voor lijf en hoofd. Wandelen heeft veel gezondheidsvoordelen. Meedoen met de wandelgroep betekent dat je de omgeving van Hilversum Zuidwest en je medewandelaars op een leuke en ontspannen manier leert kennen. Het is een stok- en rollatorvriendelijke groep en we lopen in een rustig tempo.
Vertrekpunt: elke donderdagochtend bij Wijkcentrum De Koepel – Kapittelweg 399A.
Meer info en aanmelden bij buurtsportcoach Wandelen:
Miranda Vernooij – mvernooij@teampsortservice.nl – Tel: 06-45750509

GOOISE TAFEL
EEMLANDSE TAFEL
maaltijdservice

Elke dag vers, lekker, makkelijk en gezond

Ontdek onze maaltijdservice

- Wisselend weekmenu, aangepast aan het seizoen
- Smakelijke, gezonde en verse maaltijden
- Boordevol verse groenten
- Diverse diëten zoals natriumarm, gluten-/lactosevrij, gemalen, diabetici, halal en vegetarisch mogelijk
- Geen overbodige toevoegingen maar verse en eerlijke ingrediënten
- Ruime keuze uit soepen, desserts, fruit en salade
- Maaltijdbezorging alle werkdagen
- Aan huis bezorgd door vaste bezorger



Koelvers vanaf € 7,99 per maaltijd

Bestel een proefpakket

Warm vanaf € 10,49 per maaltijd

GOOISE & EEMLANDSE TAFEL maaltijdservice | www.gooisetafel.nl | info@gooisetafel.nl | Telefoon 035 20 31 277

Gratis warmte-quickscan voor 1400 Hilversummers

HilverZon maakt in opdracht van de gemeente 1400 warmte-quickscans. Woon jij in Hilversum en wil je weten waar de warmte weglekt uit jouw huis? Meld je dan aan voor deze gratis scan.

hilverzon.nu/warmte-quickscan

HilverZon

Amandula

intuïtief mandala tekenen

Is het (te) druk in of om je heen?
Op zoek naar meer rust in jezelf?
Kom dan naar een workshop van Amandula!

Vanuit je gevoel met kleuren bezig zijn binnen een cirkel, brengt je in contact met je intuïtie. Je gedachten worden stiller en je ervaart (meer) innerlijke rust. Deelname aan een workshop van Amandula geeft je de kans dit zelf te ervaren. Je hoeft geen ervaring met tekenen te hebben. Ook als je denkt niet te kunnen tekenen ben je zeker welkom.

van drukte - naar rust

Zaterdag	Maandag	Thema:
24/09	26/09	Het toeval een kans geven
22/10	24/10	In evenwicht / uit evenwicht
19/11	21/11	De flow van de rivier
17/12	19/12	Laat je levenslicht stralen op zwart papier

Tijd: 10.15 - 12.30 uur

Kosten: 15 euro per workshop

Mw. Adri Deur
Eikbosserweg 69
1214 AG Hilversum

tel: 035 – 62 37 559
e-mail: info@amandula.nl
www.amandula.nl/workshops

INTERVIEW MET PROFESSIONAL ORGANIZER ESTHER SEIGNETTE

Esther en haar man Harm en hun kinderen Isabelle (zes) en Frederique (vijf) wonen in de buurt van de Hoorneboegse Heide. Esther is opgegroeid in de Hilversumse Meent met meer dan dertig kinderen in de straat. Dat zij haar dochters nu eenzelfde jeugd kan geven in een heerlijke wijk met veel gezellige buren en kinderen om hen heen, had ze nooit kunnen dromen.

Esther is 2,5 jaar geleden begonnen als Professional Organizer. Het ondernemerschap komt veel in haar familie voor en het alles netjes organiseren was altijd al iets waar zij veel plezier uit haalde. Als klein kind ging ze na het boodschappen doen met haar vader alles al keurig organiseren in de keukenkastjes. Toen Esther ontdekte dat er een opleiding is tot Professional Organizer, wist ze dat ze haar droombaan gevonden had! Mensen helpen en zorgen dat ze hen kan begeleiden met hun leven en huis overzichtelijker te maken, is iets wat zij heel graag doet. Vooral het coachende aspect ervan maakt het voor haar het ideale beroep. Esther werkt alleen en als de klus een groot traject is, dan duurt het simpelweg langer. Dat is zeker geen nadeel want als een klant vast zit in oude gewoontes dan is zo'n opruimtraject vaak erg emotioneel. Vertrouwen is in haar werk dan ook erg belangrijk. Het doet veel met de klant als die zich gehoord en gezien voelt. De allereerste klus was bij iemand waar bijna het hele huis gereorganiseerd moest worden. Na overleg zijn ze toen gestart met de hal: de centrale plek waar je dagelijks veel bent. Een kast die daar stond puilde uit met honderden plastic zakken. Ze hebben er vijf goede uitgezocht en de rest weggedaan. Dat klinkt simpel, maar als je zelf geen afscheid kunt nemen van dingen is dit al een heel proces. Daarom benadrukt Esther ook dat je niet bang moet zijn om haar hulp in te roepen en je al helemaal niet moet schamen voor de spullen in je huis. Vaak zijn er gebeurtenissen in een mensenleven waardoor je geen controle en overzicht meer hebt. Het kan een enorme opluchting zijn als iemand met jou meedenkt hoe je dit kunt oplossen en je in je waarde laat.
Het hoeft uiteraard niet zo te zijn dat je hele huis opnieuw gedaan moet worden. Soms is het een zolder of een garage maar het kan ook een enkele kledingkast zijn. Onderaan dit interview zie je als voorbeeld een wasruimte op zolder. Esther vertelt: "Ik doe altijd eerst een gratis intakegesprek om te kijken of er een wederzijdse klik is en wat de wensen van de klant zijn. De woonsituatie is van belang, dan kan ik een goede inschatting maken van al het werk en wat het gaat kosten. De werksituatie is altijd anders omdat sommige mensen makkelijk van gewoontes kunnen veranderen en andere niet. Of dat ze het emotioneel zwaar hebben terwijl een ander makkelijk afscheid kan nemen en wegdoen. Bij iedereen wordt een persoonlijk plan van aanpak gemaakt. Om een voorbeeld te geven, ik kan drie sessies bij iemand komen en dan pakt diegene het zelf verder op. Dat kan achter elkaar zijn, maar ook dat ik 1x in de week kom, dan na twee weken en dan na een maand. Een sessie duurt vaak zo'n drie uur. Langer is niet altijd mogelijk want het is erg intensief. Bij vragen blijf ik gewoon een hulplijn voor het leven".

Interview Inez Hammers-Baartwijk

1 jaar is weer rond
en zoals in het boekje stond,
maakten we 2 lampionnen.
Is Sint Maarten zo weer begonnen.

Lopen we in de avond
de buurt 3 keer rond:
gaat ergens de deur op een kier,
is het de buurvrouw van nummer 4.

Steken we al onze 5 vingers op,
dat we zitten zonder drop.
Zingen daarna alle 6 duidelijk en luid:
Sint Maarten deelt altijd uit!!

Laat ons daarom niet in de steek.
Het liefst 7 dagen per week.
Bellen we daarna aan bij nummer 8 en
krijgen snoep; zoet en zacht.

Pakken uit de mand met 9 mandarijnen
en laten voor altijd een glimlach
verschijnen.

Voor ons liedje krijgen we een 10.
Houden we het zeker niet voor gezien.
Lopen zingend verder over straat: dat
het op 11 november altijd zo gaat.

-Frederike Jeurink-

Plaatje: Sandra Evers

Wat is de betekenis van Sint Maarten wat we op 11 november vieren? Het is de naamdag van Martinus van Tours en wordt ook Sint-Martinus, Sinte-Marten, Sinter Merte of Sinte-Mette genoemd. Sint-Maarten werd bekend doordat hij als soldaat de helft van zijn mantel gaf aan een arme bedelaar en na een droom koos om verder te leven als een christen. De invulling die aan dit feest gegeven wordt verschilt van streek tot streek. Sint Maarten wordt niet overal op dezelfde wijze gevierd. In sommige plaatsen worden optochten georganiseerd, in andere plaatsen worden vreugdevuren ontstoken. Algemeen is de lampionnenoptocht. Deze komt het meest voor in Nederland in de noordelijke provincies en in Noord-Holland (keuvelen genoemd). De kinderen maken lampionnen en gaan met de lichtjes langs de deuren. Daar zingen ze speciale Sint Maarten-liedjes en krijgen in ruil snoep of fruit zoals mandarijntjes. In Nederland worden de lampionnen vaak tijdens de schooltijd gemaakt, bijvoorbeeld in de les handvaardigheid.

Team Sportservice 't Gooi

Bent u 50 jaar of ouder en wilt u zich ook vitaler en fitter voelen? Doe mee aan de Fitheidstest.

De Gemeente Hilversum en Team Sportservice bieden inwoners van 50 jaar of ouder de unieke mogelijkheid deel te nemen aan een gratis Fitheidstest. Tijdens de Fitheidstest worden diverse metingen gedaan en voert u een aantal laagdrempelige oefeningen uit. Denk hierbij aan het meten van de bloeddruk, balans, lenigheid en snelheid. Ook als u een chronische aandoening en/of lichamelijke beperking heeft kunt u meedoen. Tijdens de test is er ook een eerstelijns zorgverlener aanwezig. Op basis van de resultaten ontvangt u vrijblijvend een persoonlijk beweegadvies. Het doel van de test is u te helpen om inzicht te krijgen in uw mogelijkheden om te bewegen. Wij kunnen u vervolgens helpen om een passende sport- of beweegactiviteit te vinden in en rondom Hilversum.
Voldoende bewegen bevordert de gezondheid van lichaam en geest. Het helpt bij het voorkomen van hart- en vaatziekten en het gaat obesitas tegen. Ook kan sport en bewegen psychische klachten verlichten en eenzaamheid tegengaan. Daarom zetten wij ons graag in om zoveel mogelijk mensen te laten bewegen. Een goed (gemeten) begin is het halve werk, dus kom langs bij de Fitheidstest op zaterdag 12 november tussen 09:00 en 13:00uur in Wijkcentrum de Koepel. Zet het vast in uw agenda!
Met sportieve groet, Yvonne van Langen,
Coördinator Buurtsportcoaches Hilversum / Gezonde Leefstijl. Werkdagen: maandag t/m donderdag. Tel: 06-12227372
Email: yvanlangen@teamsportservice.nl

HET VERHAAL VAN BUURTBEWOONSTER ROSANNA: ITALIAANS LEREN IN HILVERSUM

Een ding vindt Rosanna Colicchia jammer: dat ze niet vanaf het begin heeft bijgehouden hoeveel studenten via ItalRosa kennis hebben gemaakt met de prachtige Italiaanse taal.
In september 1997 startte Rosanna met haar taalschool. De eerste 10 jaar was zij werkzaam in de stad Groningen en omgeving en sinds januari 2008 in Hilversum.

De oplettende lezer van de Bloembak heeft vast wel eens een advertentie van ItalRosa gezien.

Rosanna begon in de Bloemenbuurt met het geven van privélessen en doet dat ruim 14 jaar later nog steeds. Voor de groepslessen is zij na een aantal omzwervingen neergestreken in - zoals zij zelf zegt - het leukste leslokaal van Hilversum: Het Ontwerpfabriekje aan de Van Riebeeckweg. “Als de muren van Het Ontwerpfabriekje zouden kunnen praten, zouden ze inmiddels vloeiend Italiaans spreken”, zegt ze lachend.

Privélessen kunnen - mits de agenda het toelaat - op verschillende momenten in het jaar starten en vinden overdag plaats. De groepslessen starten altijd in september en februari en worden ’s avonds gegeven door Rosanna zelf en sinds een paar jaar ook door de Piemontese Elena. Dit jaar bestaat ItalRosa 25 jaar, dat is een lange tijd voor een privéschool. Dit bijzondere feit wordt van vijf t/m negen september gevierd in Bologna samen met een groep van maar liefst 30 studenten. Via ItalRosa.nl en social media kunt u meegenieten met deze onvergetelijke studieweek vol plezier.

“Ik vind het heel bijzonder dat ik al zo lang werk mag doen dat ik geweldig leuk vind. En dat er elk seizoen weer nieuwe mensen zijn die mijn ‘vadertaal’ (Rosanna haar vader komt uit Italië, red.) willen leren, blijft ook bijzonder.” Naast docent Italiaans is Rosanna ook werkzaam als beëdigd tolk/vertaler en heeft zij voor Prisma Taaltrainingen als (co-)auteur verschillende boeken geschreven, onder andere Italiaans voor zelfstudie en de Basisgrammatica Italiaans. Voor iedereen die van Italië en de Italiaanse cultuur houdt, maar geen tijd of zin heeft om een cursus Italiaans te volgen, is de audiovakantiecursus Italiaans een leuk idee: leren door te luisteren en te herhalen. Leuk voor volwassenen, maar zeker ook voor het hele gezin in de auto op weg naar Italië. Op de site van ItalRosa kunt u hier meer over lezen.

ItalRosa

Bent u benieuwd naar uw kennis van de Italiaanse taal en cultuur, neemt u dan vooral ook een kijkje op de site om een quiz of taaltest te doen. Ook vindt u onder ‘Media’ een link naar de playlist met solo musica italiana en kunt u de Nederlandstalige blogs van Rosanna lezen en misschien hier en daar nog een woordje Italiaans oppikken, la lingua più bella del mondo.

GLUREN BIJ DE BUREN 2022 WAS WEER EEN GROOT SUCCES!

Informatie: Gluren bij de Buren is een jaarlijks terugkerend event.
Het is een gratis festival waarbij er door heel Nederland optredens plaatsvinden in huiskamers en tuinen. Hilversum doet elk jaar mee en ook buurthuis De Kleine Lelie had haar deuren geopend. Gluren bij de Buren helpt lokaal talent en geeft hen op deze manier een podium. Daarnaast is het voor bewoners en bezoekers een laagdrempelige manier om hun buurtgenoten beter te leren kennen. Wie had ooit gedacht dat de buurman op de hoek zo mooi saxofoon kan spelen of de buur van twee straten verder zo mooi kan vertellen bij het poppenspel. Op de website www.glurenbijdeburen.nl kunt u zich inschrijven voor de nieuwsbrief. Ook kunt u daar alles lezen over hoe je mee kunt doen. Het kan ook zijn dat je niet zelf mee wilt doen maar wel graag Host wilt zijn door je woonkamer of tuin ter beschikking te stellen. Het is allemaal mogelijk.

Foto's F. Jeurink

Duurzaam Bouwloket: Het energieloket van Gemeente Hilversum

Steeds meer Hilversummers willen aan de slag met het verduurzamen van hun woning. Bijvoorbeeld om hun woning klaar te maken voor de komende winter. Maar waarmee begint u? Welke maatregelen passen bij uw woning? En welke subsidies kunt u gebruiken? Met al deze vragen kunt u terecht bij het energieloket van Gemeente Hilversum: het Duurzaam Bouwloket.

Het Duurzaam Bouwloket beantwoordt al uw vragen over wat in en om uw huis met duurzaamheid te maken heeft en geeft gratis advies. Ook voor het checken van offertes kunt u bij hen terecht. Het Duurzaam Bouwloket werkt volledig onafhankelijk en is niet gebonden aan bedrijven of producten. Daardoor kunnen zij persoonlijk maatwerkadvies geven voor elke situatie. Wilt u bijvoorbeeld meer wooncomfort, de meest duurzame oplossing, of juist meer uit uw investering halen? De adviseurs kijken hiernaar, zodat hun advies zo goed mogelijk aansluit bij uw behoeften.

Als u aan de slag gaat, let dan goed op subsidies waar u gebruik van kunt maken. Daardoor wordt isoleren en energie besparen nog aantrekkelijker. Bij het Duurzaam Bouwloket kunt u de subsidiecheck doen, via www.duurzaambouwloket.nl/subsidiecheck. Zo ziet u in één oogopslag alle landelijke en provinciale subsidies en leenmogelijkheden voor duurzaamheidsmaatregelen. Veel Hilversummers gingen u al voor. Op de website van het Duurzaam Bouwloket vindt u verhalen van Hilversummers die hun woning hebben verduurzaamd. Zij vertellen welke verduurzamingsmaatregelen zij hebben genomen en hoe zij dat hebben aangepakt. Ook geven zij tips en vertellen ze over de effecten die zij merken van de maatregelen, zoals een beter wooncomfort en een lagere energierekening.

Advies en vragen. Gaat u ook aan de slag? Laat u dan altijd goed en professioneel voorlichten over welke maatregelen het beste bij uw woning en situatie passen. Heeft u vragen, wilt u advies over het verduurzamen van uw woning of wilt u een offerte laten checken? Ga naar www.duurzaambouwloket.nl/hilversum of bel naar 072-743 39 56.

Woondienstencentrum De Egelantier

Nieuws vanuit De Egelantier

Het zal u niet ontgaan zijn… de brasserie binnen de muren van de Egelantier is alweer even open. Onze bewoners, bezoekers en ook collega's kunnen hier gezellig samen zijn. Het zonnetje zorgt ervoor dat ook het terras weer in gebruik is genomen. Het is daar heerlijk toeven in de zon! Vanaf 5 september zal onze warme maaltijd verzorgd worden door Gijsbrecht Groente, dat worden heerlijke verse maaltijden. U bent van harte welkom om mee te komen eten, wel graag even aanmelden op de dag dat u mee wil eten voor 12:00 uur, zo weet de groenteman hoeveel hij moet koken. Ook bent u weer van harte welkom bij onze activiteiten, kunt u weer uw verjaardag vieren bij ons (u dient dan wel alle consumpties/hapjes en taart via De Brasserie af te nemen).

ACTIVITEITEN:
Bingo 19:30 uur (zaal open 19:00 uur, prijs € 5,00 per kaart)

- 17 oktober, 28 november (Sinterklaasbingo), 19 december (kerstbingo) onder voorbehoud
- Elke vrijdag staat Gijsbrecht Groente in de hal van De Egelantier van 10:00 tot 12:00 uur
- 27 september Schoenen/pantoffel verkoop 10:00 tot 12:00 uur
- 4 oktober H&A mode 14:00 tot 16:00 uur
- 5 oktober Muziekoptreden licht klassiek 14:00 tot 15:30 uur
- 6 december Kerkhofmode 10:00 tot 12:00 uur
- 14 december (onder voorbehoud) muziekoptreden La Familia 14.00 uur

De modeverkopen zijn gratis, voor de muziekoptredens bedraagt de intree 3,50 euro incl. kopje koffie. Hopelijk zien we u snel!

OPROEP We zijn met spoed op zoek naar vrijwilligers voor activiteiten. Het besturen van onze bus, hulp in de Brasserie en wandelen met onze bewoners. Al heeft u maar weinig tijd, alle uurtjes helpen.
Voor info vrijwilligerswerk 035 7609403 (Gabie vd Klein).

Het Ontwerpfabriekje

Bij elke Bloembak staat bij het colofon wie er aan heeft meegewerkt. Daar staan Cathy van der Knaap en Jan Pieter Swart altijd bij. Zij zijn de vormgevers die de opmaak van de redactie in een mooi jasje gieten. In deze Bloembak vertelt Jan Pieter wat meer over zijn werk.

Aan de rand van het Riebeeckkwartier staat op de Van Riebeeckweg nummer 2 'Het Ontwerpfabriekje'. Een markant pandje uit de jaren 30. Met zijn witte gevel, zijn steile dak en overhangende dakgoten heeft het een herkenbare dertiger jaren-uitstraling. De geschiedenis van het pandje is divers. Naast de wilde verhalen over een illegaal pokerhol van een beruchte familie, weten de meeste Hilversummers nog wel dat de dierenbescherming en de dierenambulance er lang gezeten hebben.

Ontwerpfabriek. Sinds 2012 is dit de thuishaven van Reclamecollectief Ontwerpfabriek & friends - kortweg Ontwerpfabriek. De huidige 'bewoners' begonnen middels een flinke verbouwing het interieur aan te passen aan hun wensen. Er moest een kantoor komen op de eerste verdieping en een multifunctionele ruimte op de begane grond. De handen zijn flink uit de mouwen gestoken voordat het aan moderne eisen voldeed. Na een aantal maanden bikkelen, is een zeer plezierige werkomgeving gecreëerd, waar nu alweer bijna 10 jaar dagelijks gebruik van wordt gemaakt.

Ontwerpfabriek is een reclamebureau, maar geen gewoon reclamebureau. Het is een collectief van reclamespecialisten die het reclamehandwerk in hun vingers hebben. Zij hadden natuurlijk de bedrijfsnaam aan de gevel kunnen schroeven maar hebben het pandje 'Ontwerpfabriekje' gedoopt zodat het multifunctioneler gebruikt kan worden. Het lettertype is geïnspireerd op posters van de Holland-Amerika Lijn uit 1935. De ruimte leent zich voor allerlei doelen: er wordt niet alleen hard gewerkt aan huisstijlen en websites maar er zijn ook exposities, workshops, werkplekken en er wordt Italiaanse les gegeven door ItalRosa.

Dagelijks brood. Vanuit 'Het Ontwerpfabriekje' verzorgt Ontwerpfabriek commerciële communicatie in de breedste zin van het woord. Van visitekaartjes tot maatwerk content management websites, van mediastrategie tot social media management. En je hebt misschien het bord wel eens op de stoep zien staan: er is ook een Websitemachine. Sinds een paar jaar is dit ons paradepaardje: een 'machine' waarmee je zelf een website kunt activeren. Met de Websitemachine combineer je een indeling met een sfeer en lettertypes en activeer je die met een eigen domeinnaam. Volgens onze klanten was een website lanceren nooit eerder zo makkelijk. Probeer het zelf op **websitemachine.nl**

Krenten in de pap. Bij Ontwerpfabriek maken we ook een aantal wijkkranten, waaronder de leukste van Hilversum: wijkkrant De Bloembak. We krijgen tekst en beeld aangeleverd van de redactie, vaak met suggesties en/of wensen voor de kleuren. Dan gaat onze vrolijkste vormgever Cathy er mee aan de slag. Soms is er veel kopij en is het schipperen met de ruimte en soms zijn er veel korte artikelen met foto's. Het is daardoor altijd een uitdaging om de pagina's creatief gevuld te krijgen. Geen twee Bloembakken zijn hetzelfde. Het opmaken wordt zo nooit saai en het resultaat is altijd weer een feestje!

Met vriendelijke groet, Jan Pieter de Swart.

ONTWERPFABRIEK
Van Riebeeckweg 2, Hilversum | 035 80 80 256

Costerustuin is het hele jaar door mooi!
Een zomerimpressie:

Info Costerustuin: De Costerustuin ligt aan de Zonnelaan te Hilversum.
Het toegangspad bevindt zich tussen appartementencomplex Schuttersheide (nr. 4B) en Zonnelaan nr. 6

Op de website www.costerustuin.nl vindt u naast informatie en contactgegevens ook een mooie folder met de plattegrond van de tuin. De toegang is gratis. Hou er rekening mee dat honden niet welkom zijn.
Er zijn vaak leuke evenementen zoals stekjesdagen en Open Huis.

Foto's Frederike Jeurink.

Herfstrecept van oma Frieda: champignons met kip, boursin en rijst

Benodigdheden voor vier personen:
- Ongeveer 500 gram kipfilet of kiphaasjes,
- een Unox blik champignonsoep (deze is wat dikker dan andere soepen),
- Croma, Boursin knoflook & fijne kruiden 150 gram.
- (Zilvervlies) rijst ongeveer 300 gram en diepvries aardappelschijfjes geschikt voor frituren of airfryer.
- Kruiden: zout, peper en kerriepoeder

Maak de kipfilet schoon en snijd deze in twee lange stukken of gebruik de kiphaasjes. Kruid ze rondom met zout, peper en flink wat kerriepoeder. Gebruik geen lichte snijplank want de kerrie zorgt voor gele vlekken. Zet een pan op met water voor de rijst en breng aan de kook. Zet een hapjespan op gemiddeld vuur en doe daar de Boursin, champignonsoep en een half blikje heet water bij. Voeg eventueel voor extra smaak een kruidenbouillonblokje aan het water toe. Als het water kookt voeg je de rijst toe en kook het volgens de gebruiksaanwijzing. Let op het nagaren in de pan na het afgieten met de deksel op de pan.

Doe Croma in een grote koekenpan en als dat warm genoeg is leg je de kip erin. Bak op middelhoog vuur goed bruin en gaar. Als de kip gaar is, snijd je deze in kleine stukjes en voeg toe aan de saus in de hapjespan. Roer goed door elkaar. Zet de airfryer of frituurpan aan voor de aardappelschijfjes. Bak ze volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Als ze klaar zijn, doe er dan wat zout over. Heb je geen airfryer of frituurpan dan kunnen aardappelschijfjes voor de koekenpan gebruikt worden. Let er dan wel op dat alles gelijk klaar is.

Serveer rijst op een bord, schep er het sausmengsel met kip overheen en schep aardappelschijfjes erbij. Eet smakelijk!

OPROEP: heeft u ook een lekker familierecept of misschien een feestelijk recept wat u alleen met een verjaardag maakt? Stuur uw recept met foto('s) naar bloembakredactie@gmail.com en wie weet ziet u uw recept terug in een volgende editie.

Column: Langer zelfstandig en veilig thuis wonen

Beste buurtbewoner.
Omdat van steeds meer inwoners wordt verwacht dat zij langer zelfstandig thuis blijven wonen, houden tegenwoordig veel instanties zich met dit onderwerp bezig. Ik kan mij voorstellen dat u soms door de bomen het bos niet meer ziet. Zo zijn er tal van organisaties die zich richten op lichamelijke zorg van mensen. Denk aan bijvoorbeeld verschillende Thuiszorgorganisaties, zoals Hilverzorg, Inovum, Buurtzorg of Amaris. Soms is een instantie namelijk nodig om bepaalde obstakels weg te nemen. Want hoe ouder wij worden, des te groter de kans dat wij aangewezen zijn op lichamelijke zorg. Het wordt bijvoorbeeld steeds moeilijker om het huishouden goed op orde te houden.

Hoe kan ik u helpen? Voor huishoudelijk hulp (eventueel taxivervoer), kan ik u helpen bij een aanvraag van een WMO-voorziening. Maar er zijn ook verschillende organisaties die zich richten op uw sociale welbevinden. Want als wij ouder worden dan kunnen steeds meer mensen om ons heen wegvallen. Kinderen of kleinkinderen hebben het te druk of wonen te ver weg om regelmatig bij u langs te komen. Samen met u kan ik op zoek naar iemand die af en toe bij u langskomt, voor een kopje koffie, een gezellig praatje, een spelletje te doen, met u een wandeling te maken of u te helpen bij een klus in huis. Ook kunnen wij uitzoeken welke activiteiten u in de buurt zou kunnen doen. Als u financiële vragen heeft (bijvoorbeeld aanvraag compensatieregeling energie), dan kunt u zich bijvoorbeeld tot het Sociaal Plein wenden om na te gaan of u in aanmerking kunt komen voor bepaalde minimaregelingen:https://www.hilversum.nl/Home/Sociaal_Plein/UitkeringenInkomen/Minimaregelingen. Als u het lastig vindt om (digitale) formulieren (met ingewikkelde inlogcodes), in te vullen, dan kunt u zich ook wenden tot betrouwbare collega's of vrijwilligers van het formulierenspreekuur op afspraak, 'Weg & Wijzer' van Versa Welzijn (035-623 11 00).

Ook kan het voor komen dat u zich zorgen maakt om iemand in uw buurt. U merkt bijvoorbeeld dat iemand niet meer zo goed in staat is om veilig te wonen. Door bijvoorbeeld vergeetachtigheid kan iemand die u kent de situatie niet zo goed meer overzien. Als het voor u niet mogelijk of niet handig is om met deze persoon in gesprek te gaan, dan kunt u uw zorgen bij mij neerleggen. Bij gevaarlijke situaties zou ik altijd 112 bellen. Als iemand bijvoorbeeld regelmatig vergeet om het gas uit te draaien, wat gevaar voor omwonenden kan opleveren. Bij minder gevaarlijke situaties kunt u het landelijk politienummer bellen: 0900-8844. Bij hulpvragen kunt u altijd contact met mij opnemen. U hoeft het niet alleen uit te zoeken bij wie u het beste terecht kunt. Mijn taak is namelijk om u in contact te brengen met de juiste personen of instanties.

Hartelijke groet ,Aniel, Maatschappelijk werker Hilversum Zuid, T. 06- 139 65 864, . aniel.amwzuid@versawelzijn.nl

Belangrijke telefoonnummers:

Alarmnummer	**112**
Brandweer Gooi en Vechtstreek	**035-6885555**
Sociaal Plein	**035-6292700**
Ziekenhuis Tergooi	**088-7531753**
GAD	**035-6991888**
Dierenambulance Gooi en Vechtstreek	**035-6830300**
Wijkbrandweer	**06-83080223**

Wijkwebsite www.hilversumzuid.nl heeft up-to-date informatie over uw eigen buurt.

WhatsApp Buurtpreventie: Er zijn in de buurt diverse Whatsapp Buurtpreventie-groepen die per straat een oogje in het zeil houden. U kunt zich aansluiten of zelf een groep met uw buren beginnen. Kijk op www.wabp.nl en zoek contact in uw eigen buurt. Er is echt aangetoond dat waakzaamheid de kleine criminaliteit tegengaat.

Nextdoor.nl: deze site wordt veel gebruikt voor onderling contact in de buurt.

Wijkagent bereikbaar via 0900-8844.
Postcodegebied **1214** Linda de Jong mail: linda.de.jong.1@politie.nl
Postcodegebied **1215** Rolf van Broekhuisen; rolf.van.broekhuisen2@politie.nl

Sociaal en maatschappelijk werk in de wijk:
Aniel, Maatschappelijk Werker: aniel.amwzuid@versawelzijn.nl 06-13965864.
Leslie van Thiel, Kinderwerk: lthiel@versawelzijn.nl 06-82901233
Angela van Oord, Jongerenwerk: aoord@versawelzijn.nl 06-30094194
Tashana Brunst, Sociaal Juridisch Dienstverlening: tbrunst@versawelzijn.nl 06-82294721
Fatiha Achrifi Wonen, Welzijn, Mantelzorg-ondersteuning: fachrifi@versawelzijn.nl
Anneke Bijleveld, Sociaal Werker Vrijw. Thuishulp abijleveld@versawelzijn.nl 06-49377171

Gemeente Hilversum:
Trude van de Ven, Wijkregisseur: t.vandeven@hilversum.nl 06-100 60 411

Klantcontact De Egelantier 035-7608002 (van 10:00 tot 16:00uur)
Jeugd en Gezin: voor vragen over je gezin. Tel: 035-6926350 of info@jggv.nl of www.jggv.nll
Maatjesproject Gooi en Vechtstreek, 035-6400061 of www.maatjesprojectgooi.nl

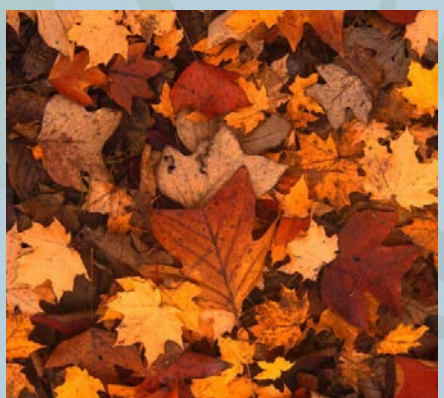
Sociaal Plein:
Voor alle inwoners van Hilversum en voor elke hulpvraag op het gebied van werk, inkomen, (jeugd) zorg, en ondersteuning. Info: 035-6292700
WEG EN WIJZER: informatie over alle thuisadministratie, alleen op afspraak op dinsdagmiddag in De Kleine Lelie: 035-6231100

Medisch Centrum De Eedenburgh:
Huisartsen: 035-6256144, apotheek: 035-6246363.
Info: www.eedenburgh.nl
Huisartsenpraktijk De Egelantier:
Huisartsen: 035-6248381 apotheek: 035-6214914
Info: huisartsenpraktijkdeegelantier.uwartsonline.nl
GGZ regio Gooi en Vechtstreek:
Gooi en Vechtstreek. Volwassenen en Ouderen: 035-6557555 en Kinderen en Jeugd: 036-5383250

Colofon:

Aan dit nummer werkten mee:
Aan dit nummer werkten mee: Inez Hammers-Baartwijk, Harry Schrijver, Frederike Jeurink, Aniel, Gabie van der Klein, Fabiola Paola Astrid, Miranda Vernooij, Yvonne van Langen, Jan Pieter de Swart, Rosanna Colicchia, Gabriëlla Vosters, Esther Seignette en Cathy van der Knaap. Met dank aan onze adverteerders, alle inzenders van de binnengekomen kopij en aan Hanneke Klasen voor de coördinatie van de verspreiding. Oplage 3000 exemplaren. Deadline kopij voor de volgende Bloembak is **vrijdag 28 oktober 2022**, eerder mag altijd. De redactie van De Bloembak is niet aansprakelijk voor de inhoud van artikelen door derden aangeleverd.

Advertenties: u kunt adverteren in De Bloembak. Een 1/8e advertentie kost **€** 15,- een 1/4e advertentie kost **€** 30,- en een ½ pagina kost **€** 60,- De advertentie wordt full color afgedrukt. Heeft u nog geen eigen advertentie dan kunt u die tegen een gering bedrag laten opmaken bij onze vormgever Ontwerpfabriek. ***Mail en informatie:*** bloembakredactie@gmail.com t.a.v. eindredacteur Inez Hammers-Baartwijk. **De volgende Bloembak verschijnt 1 december 2022.**



ESTHER SEIGNETTE

PROFESSIONAL ORGANIZING

Heb je last van spullen om je heen? Een volle garage of zolder? En heb je geen idee waar je moet beginnen? Dan is het fijn om iemand naast je te hebben die dat wel weet en die je kan helpen. Ik help graag. Bel me voor een vrijblijvend intakegesprek! Dan kijken we waar voor jou de behoeften en wensen liggen en maken we een plan.

We gaan samen plaats maken voor ruimte.

Opruimcoach

Esther Seignette
06-21843953
info@esther-pro.org
www.esther-pro.org

Bespaar energie én geld!

duurzaambouwloket.nl/hilversum
en kies voor bespaaractie

het hilversumse energie transitie
Hilversum Mediastad
HilverZon

Care4Balance

Praktijk voor voetreflexologie, (sport)massage en voedingsadvies

Voor meer informatie:
Yvon Passé, Ericastraat 70, 1214 EN Hilversum
Tel: 06 273 444 41

www.care4balance.nl

1997 – 2022

ItalRosa 25

In september starten groepscursussen op verschillende niveaus:
12 lessen, max. 10 cursisten
€ 280,- excl. lesmateriaal
ItalRosa.nl / 06 20 19 07 46

Gitaarles in de Bloemenbuurt

Voor kids vanaf 8 jaar: notenlezen en akkoorden spelen. Ook aan huis.
30 minuten vanaf € 17,-

gitaarleshilversum.nl

Gitaarles voor Kids!

Website as a Service:
Direct online met een professionele site

Stel eenvoudig je website samen via de builder. Activeer je abonnement en profiteer direct van een snelle, professionele website op je eigen domeinnaam. Ideaal om voordelig te starten met je bedrijf of te experimenteren met een nieuwe dienst of doelgroep.

- 19,95 per maand, maandelijks opzegbaar
- Domeinnaam, mailaccounts, beveiliging: allemaal geregeld
- Geen opstartkosten
- Hulp van een mens

websitemachine.nl