



Beste Buurtgenoten

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

In deze Bloembak staan wensen voor u voor het nieuwe jaar. Verder staat deze editie vol met berichten van en voor u als buurtbewoner. Misschien heeft u interesse in de workshop kerststuk maken bij De Kleine Lelie of wellicht is de Eetclub Ratatouille iets voor u. Ook staan er meerdere creatieve tips in het blad. De redactie wenst u veel leesplezier en een warme winter toe!

Wethouder buurten en wijken Karin van Hunnik en wijkregisseur Trude van de Ven wensen u een prachtig, gezond en bruisend 2024!



Kerstontbijt maandag 25 december

Heeft u zin in een kerstontbijt met andere buurtbewoners? Dan bent u van harte welkom op maandagochtend 25 december om 10:00 uur in buurthuis De Kleine Lelie. Dan gaan we samen een kerstontbijt eten met elkaar, naar muziek luisteren en elkaar kerstverhalen en kerstherinneringen vertellen. Tijd: van 10:00 tot 13:00 uur.

Kosten zijn €4 per persoon. In verband met het doen van de inkopen is het heel fijn als u zich van tevoren opgeeft bij: moldenbeuving@versawelzijn.nl of telefonisch via 035 750 41 23.

Kerstversieringen maken voor kinderen van 6 tot 12 jaar in De Kleine Lelie

Heb jij zin in een creatieve uitdaging? Kom dan lekker klieren, plakken en doen op zondag 17 december.

We beginnen om 11:00 uur en stoppen om 12:30 uur. Verras jezelf!

Er zijn geen kosten aan verbonden.

Onder begeleiding van Jackey Jonkers, Kinderwerk.



GOOISE TAFEL EEMLANDSE TAFEL maaltijdservice

Elke dag vers, lekker, makkelijk en gezond

Koelvers
vanaf € 8,99
per maaltijd

Bestel
een
proefpakket

Warm
vanaf € 11,50
per maaltijd

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 en fruit
- Maaltijdbezorging alle werkdagen
- Aan huis bezorgd door vaste bezorger



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

Cursus Italiaans

ItalRosa

12 lessen, max 10 cursisten
€ 295,- excl. lesmateriaal

In februari starten nieuwe groeps-
cursussen op verschillende niveaus.

Van Riebeeckweg 2 Hilversum | info@italrosa.nl | www.italrosa.nl

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



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



Uw huis isoleren? Vraag nu subsidie aan!

Goed nieuws! Heeft u uw huis geïsoleerd of gaat u in de toekomst isoleren? Dan kunt u subsidie aanvragen vanuit het Hilversums Isolatie Programma (HIP). Het HIP is een programma van de Gemeente Hilversum en ondersteunt de komende 4 jaar woningeigenaren met het isoleren van hun woning. Door te isoleren bespaart u energie en gaat de energierekening omlaag.

Heeft u na 1 januari 2023 isolatiemaatregelen uitgevoerd? Dan kunt u de subsidie gelijk aanvragen. Gaat u in de toekomst isoleren, dan kunt u subsidie aanvragen wanneer de maatregelen zijn uitgevoerd.

De subsidie aanvragen kan tot en met 31 december

2026. De gemeente maakt het subsidiebudget jaarlijks bekend. Heeft u een aanvraag ingediend en is het budget voor dit jaar op? Dan komt u op de wachtlijst voor volgend jaar. Wilt u meer weten of gelijk de subsidie aanvragen, kijk op hilversum.nl/hip

Ik wens de Bloembaklezer een crimineelgoed en gezond 2024!!
Let op elkaar en de buurt!

Met vriendelijke groet, Floor van Riessen, Wijkagent
Bloemenbuurt Hilversum (1214)



Ook aan de kleinste buurtbewoners wordt gedacht. Voor buurtbewoners met een baby:

Inge Feenstra geeft in Wijkcentrum De Zoutkeet een Full Body Shantala baby massage cursus. Je leert dan over ontspanningstechnieken, inbakeren en er is een huil/slaap consult.

- 1 workshop bestaat uit 4 cursus ochtenden (woensdag) van 10:00 tot 11:30 uur in Wijkcentrum De Zoutkeet
- Elke maand start een nieuwe groep
- Baby's vanaf 4 weken oud tot 7 maanden oud
- Deelnemers; Maximaal 4 x 1 ouder/ 1 baby en de teacher
- Opgeven & vragen stellen gaat via Inge: ingevoel@ouderschapsbegeleiding.nl
- De workshop kost nu nog afgeprijsd 200 euro in totaal

De vrolijke Bloembak-vormgevers JP en Cathy wensen u een liefdevol en positief 2024.



De tijd vliegt

Beste wijkbewoners van Hilversum Zuid, het is een enorm cliché, maar toch sta ik er altijd een beetje versteld van hoe de tijd vliegt. Het begin van 2023 ligt gevoelsmatig echt al weer heel ver achter me. Dat komt natuurlijk ook door het feit dat er zo veel gebeurt in onze levens, in Hilversum en zeker ook in Hilversum Zuid.

Vergaande plannen voor de nieuwe Gijsbrecht, de bouw van De Nieuwe Lelie die eindelijk kan gaan beginnen en een nieuw voetbalveldje bij de Elckerlycschool: Zuid bruist en dan gaat de tijd ook gewoon snel.

Ik wil graag van deze gelegenheid gebruik maken om iedereen in Zuid enorm te bedanken voor de fijne samenwerking het afgelopen jaar en de vele prachtige initiatieven die genomen zijn. En natuurlijk wil ik iedereen heel mooie feestdagen toewensen.

Volgend jaar, in 2024, bestaat Hilversum 600 jaar. Ik wens jullie allemaal een gezond, gelukkig en vooral een onvergetelijk Hilversums feestjaar toe!

Arno Scheepers



Nieuws uit De Egelantier



Via allerlei kanalen horen we dat veel (oudere) mensen zich eenzaam voelen in hun buurt. Nu de decembermaand weer voor de deur staat willen wij als De Egelantier graag een steentje bijdragen om dit gevoel te verhelpen. We willen heel graag het huis van de buurt zijn waar u altijd terecht kunt met vragen, een luisterend oor, een kop koffie, een warme maaltijd of een leuke activiteit. Vele buurtbewoners hebben ons al gevonden en sluiten graag aan bij wat wij te bieden hebben.

Oproep vrijwilligers!

Wij zijn met spoed op zoek naar een **vrijwillige chauffeur** voor onze eigen bus en naar vrijwilligers die met ons op uitstap willen en lichamelijk goed in staat zijn een rolstoel te duwen.

Ook zoeken wij een **vrijwilliger met groene vingers** die 2x per week de planten wil verzorgen in De Egelantier.

Op 4 december tussen 10:30 – 11:30 uur zouden wij graag kennis met u maken onder het genot van een kopje koffie. Laten we samen kijken hoe we de eenzaamheid om kunnen zetten in Welbevinden. Tot 4 december!

Agenda

- 4 december **Modeverkoop** 10:00 tot 12:00 Kerkhofmode
- 4 december **koffie inloop** wijkbewoners 10:30 tot 11:30 uur
- 4 december 19:30 uur **Sinterklaasbingo** Brasserie - kosten 5,00 euro
- 12 december 14:00 uur **Muziekoptreden Toonkunst(koor)**
- 18 december 19:30 uur **Kerstbingo** Brasserie - kosten 5,00 euro
- 8 januari 14:00 uur **Muziekoptreden Monique Zingt**

Wij wensen u een hele fijne feestmaand en hopelijk zien we u snel. Namens het team van De Egelantier, Gabie van der Klein.

Ik word naar van alle ellende in de wereld.

De pijn die we elkaar aandoen, dichtbij en ver weg. Mijn wens, liever voor elkaar zijn, dat maakt het een stuk gezelliger!

Mariëlle Oldenbeuving, beheerder en sociaal verbinder De Kleine Lelie



Column: De lange donkere maanden



Beste lezer, tijdens het verschijnen van deze Bloembak editie zitten wij alweer midden in de donkere (december) maanden. Voor de één is dat een prettige periode. De ander ziet als een berg op tegen deze dagen. Dat

begint al zodra de blaadjes van de bomen vallen. Er is minder zonlicht, de dagen zijn weer korter, natter en behoorlijk somber. Hetgeen van invloed blijkt op de gemoedstoestand van veel mensen, zoals een neerslachtig gevoel. Zo'n winterdip kan op alle leeftijden voorkomen. Januari en februari zijn meestal de zwaarste maanden. Het gevoel van somberheid kan nog eens extra worden versterkt bij persoonlijke zorgen rond bijvoorbeeld financiën, werk, een huis, relatie, maar ook nare nieuwsberichten op wereldschaal. In hoeverre worstelt ook u met deze gevoelens? Hoe houdt u zich ieder jaar weer staande in deze periode? Zorgt u voor voldoende rust- en slaapmomenten, of bent u juist geneigd om de dag en de nacht om te draaien? Heeft u een regelmatig eetritme?

Lichaamsbeweging, het liefst in de buitenlucht met zonlicht, is iets dat veel mensen best lastig vinden om vol

te houden. Door het gure weer blijven wij vaker binnen en bewegen wij minder. Welke vorm van lichamelijke inspanning vindt u prettig om te doen, houdt u bijvoorbeeld van hardlopen of zwemmen? In plaats van u terug te trekken is een ander advies om mensen uit uw omgeving juist te blijven zien. Misschien is er iemand met wie u samen kunt wandelen of fietsen. Soms ontstaat een depressie door een gebrek aan bezigheden.

In eerdere columns heb ik het regelmatig gehad over het zoeken van eenvoudige activiteiten waar u plezier aan beleeft. Welke hobby's zou u weer willen oppakken dat u in een 'positieve flow' kan brengen? Misschien schilderen, tekenen, fotograferen, lezen, schrijven, muziekinstrument bespelen of koken. Maar een begin maken met het opruimen van het huis kan uw hoofd ook al een stuk leger maken. Voor langdurige somberheid zou u ook contact kunnen opnemen met de huisarts.

Heeft u behoefte aan een luisterend oor, dan kunt u zich ook wenden tot de telefonische hulplijn (088-0767 000). Zij zijn ook midden in de nacht bereikbaar als gevoelens van neerslachtigheid zich het meest hardnekkig aan iemand op kan dringen. Tot slot wens ik u alvast een positief nieuw begin van 2024, met wellicht een nieuw doel, die u stap voor stap kunt proberen te bereiken.

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

Lieve lezer, voor het nieuwe jaar wens ik je vele geluksmomenten toe, groot en klein. Er zijn voor elkaar in mooie en droevige momenten. Een knuffel geven of een kaartje sturen. Het hoeft niet groot te zijn maar het is fijn als het er is. Dat we overal op de wereld naar de sterren kunnen opkijken zonder angst. Een grote knuffel van mij voor jou.

Inez Hammers-Baartwijk, eindredacteur De Bloembak.



Eetclub Ratatouille zoekt eters

Elke 4e donderdag van de maand van 17:00 tot 19:00 uur is er Eetclub Ratatouille in de ontmoetingsruimte van het Maatjesproject aan de Orchideestraat 8 in Hilversum (om de hoek bij Gijsbrecht/Neuweg). Je bent van harte welkom om mee te eten. Onze kookvrijwilligers koken een lekkere 3 gangen maaltijd, als je een dieet of allergie hebt, laat het ons weten. Je kunt kosteloos parkeren in de straat en op ons parkeerterrein. De kosten voor de maaltijd zijn 5 euro per persoon, graag contant meebrengen.

Aanmelden kan tot uiterlijk 1 dag van tevoren via gooischverband@gmail.com

Aankomende Ratatouilles:

28 december Oudejaars Ratatouille, 25 januari, 22 februari, 28 maart.


MAATJESPROJECT
Gooi en Vechtstreek

Ook is er elke dinsdagmiddag een **koffie-inloop bij het Maatjesproject** op hetzelfde adres. Je bent van harte welkom van 14:00 tot 16:00 uur voor een kopje koffie, thee, sapje met wat lekkers en een spelletje of kletspraatje ☺ Info: 035 6400061

Met vriendelijke groet en de allerbeste wensen voor 2024, Marjolein Stins.
Stichting Maatjesproject Gooi en Vechtstreek

INFORMATIE OVER HET BUURTHUIS: EEN NIEUW GEBOUW... HET GAAT GEBEUREN!

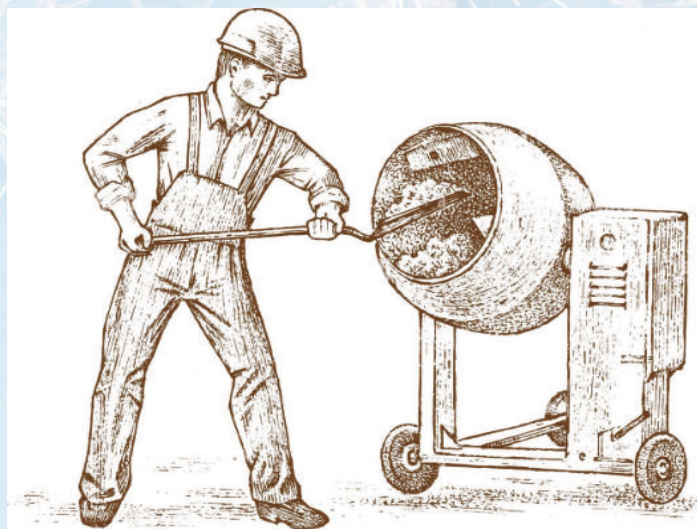
Het is definitief: op de plek van De Oude Lelie en de Paulusschool komt een nieuw gebouw met daarin het wijkcentrum, de school, BINK en het consultatiebureau van Jeugd en Gezin. De bouwer is bekend en hij komt met steeds nieuwe vragen over achterplaten, stopcontacten en allerlei technische zaken. Tegelijkertijd willen wij van alles weten over kleuren op wanden en vloeren (grijze vloer, witte muren met af en toe een petrokleur-plaat) en andere details. Kortom genoeg werk aan de winkel de komende tijd. Wanneer er mensen zijn die mee willen denken hoor ik (Ronnie) het graag!

Verhuizing van de Paulusschool

De school is bij het uitkomen van deze krant naar het tijdelijke pand op het speelterrein aan de Nieuweg verhuisd. Daar zijn containers geplaatst. Voor de mensen die daar in de buurt wonen is dat niet fijn, dus laten we hopen dat alles voorspoedig verloopt en dat de blokkendoos daar snel weer is en de herinrichting van de speelplek (door menig stadspark genoemd) kan beginnen.

Jongerenruimte

Op de eerste verdieping in het nieuwe gebouw komt een jongerenruimte. Ik denk dat dat een hartstikke leuke ruimte gaat worden. Ook die moet ingericht worden en vooral op een manier dat je er lekker kan hangen en chillen. Ben jij jong (of al wat ouder) en heb je zin om mee te denken hoe we van de jongerenruimte een toffe ruimte gaan maken: meld je dan ook aan bij mij (Ronnie) of Issam. Onze gegevens staan op de achterzijde van de Bloembak.



Een nieuwe naam voor het gebouw

Een nieuw gebouw verdient natuurlijk ook een nieuwe naam voor het hele gebouw! Maar wat is een leuke en passende naam voor het nieuwe gebouw die we nu steeds De Nieuwe Lelie noemen? Weet u of weet jij een leuke naam? Laat het ons weten. Mail voor 31 december naar rwijk@versawelzijn.nl met jouw ideeën en natuurlijk ook waarom je vindt dat het deze naam moet worden. Een jury van mensen die dadelijk in het nieuwe gebouw gaan werken en buurtbewoners maken in het nieuwe jaar een keuze uit de inzendingen. We denken aan een niet al te lange naam, die past bij de buurt en die voor jonge en oudere buurtbewoners en al onze bezoekers herkenbaar is. We zijn benieuwd!



Lieve Bloembaklezer, jarenlang was ik met plezier vrijwilliger van wijkcentrum De Lelie. Vrijwilligers hebben het soms druk met de taken die ze uitvoeren. Dat is niet altijd zo eenvoudig. Wijkcentrum De Lelie heeft voor mij iets speciaals, omdat er veel trouwe bezoekers zijn. Deze bezoekers wachten op een mooi, nieuw gebouw. Misschien een beetje zoals het was. Door De Lelie leer je je eigen buurtbewoners kennen. Zo is het erg fijn lieve mensen om je heen te hebben.

Thuis ben ik altijd creatief bezig en speciaal voor dit decembernummer knipte ik deze kerstman. Misschien leuk om aan iemand te versturen.

Heel veel plezier met de feestdagen
en alle goeds voor het nieuwe jaar.

Groeten Frederike





Ik gun iedere jongere een hele mooi, gezond en een gelukkige 2024 toe. Hou elkaar vast waar het kan en let op elkaar en stimuleer elkaar om het beste van ieder uit zich te halen met of zonder enige hulp/ondersteuning.

Ik gun de buurt een mooi wijkcentrum toe waar iedereen zich thuis en comfortabel kan voelen en waar ieder de meerwaarde van inziet en dat we nog meer en beter bereikbaar zijn voor alle inwoners. Ook voor 2024 sta ik voor

alle inwoners klaar voor ideeën, een praatje of andere gesprekken en hopelijk zal daar net als dit jaar veelvuldig gebruik van worden gemaakt.

Ik wens jullie allen een mooie 2024 en ik proost op het levendige Zuid waar de jeugd en jongeren elkaar kunnen ontmoeten in ons nieuwe jongerencentrum.

Met vriendelijke groet,

Issam el Farissi, Jeugd-Jongerenwerker Hilversum Zuid

KERSTTIP



Als iets lekker ruikt is het wel een sinaasappel met kruidnagels erin geprikt. Je kan zoals op de foto het patroon voorzichtig met een mesje in de sinaasappel kerven maar je kan de kruidnagels ook zo in de schil prikken. Bijvoorbeeld in de vorm van een naam of letter, afgewisseld met mooie kralen die je met een speld in de sinaasappel prikt. Je kan ze overal in huis neerleggen of ophangen als je er een mooi lint omheen knoopt.

KERSTTIP



Zelf mooie ornamenten maken voor in je kerstboom is zo gedaan. Je hebt vast nog wel een oude ketting die je nooit draagt. Of koop bij de Zeeman /Wibra of Action kerstslingers van kralen die je losknipt. Maak je favoriete kleurencombinatie en rijg ze met een mooi lintje aan elkaar. Ook leuk om er een paar in een leeg fotolijstje te hangen.

Wens voor de Bloembaklezer:

De wijkbrandweer wenst iedereen een gezond en vooral veilig 2024. Ook in het nieuwe jaar kijken we graag met je mee om je huis nog (brand) veiliger te maken.

Jeroen Wiegers

Heb je vragen over brandveiligheid in huis? Neem dan contact met mij op: 06 - 830 802 23





Ik wens iedereen: Gezondheid, alles wat je mag hopen en geluk in kleine en grote dingen.
Leef intenser dan voorheen, maak er iets moois en bijzonders van. Hele fijne feestdagen!!

Jackey Jonkers, sociaal werker-kinderwerker Hilversum Zuid

Kerststukjes maken 6 december en 13 december in De Kleine Lelie

Op 6 en 13 december gaan we kerststukjes maken. U kunt 1 keer komen of beide keren.



Kleur het kerststukje in, knip het uit en plak het op karton. Het is een naamkaartje voor een cadeautje of voor een bos bloemen.

Per ochtend maken we een kerststukje. Als u zelf een schaalje of bakje meeneemt is dat fijn. Wij zorgen voor oase enzovoort. Vanaf 9:30 uur bent u welkom en we starten met de workshop om 10:00 uur. Om 12:00 uur stoppen we er mee. Kosten zijn €4,- per ochtend en dat is inclusief koffie en materiaal.

Fijn als je je aanmeldt: moldenbeuving@versawelzijn.nl
035 750 41 23

Graag tot ziens bij De Kleine Lelie!



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!

Ik wens jou een goed, succesvol en gezond 2024 toe!
Met een heel vriendelijke groet, Peter.



Ik wens voor iedereen een mooi 2024 met veel goede momenten waarin je kunt genieten van de kleine dingen die voorbijkomen. Zoals een boom die waait in de wind, een glimlach op het gezicht bij iemand die je op straat tegenkomt, een arm om je heen wanneer je het nodig hebt, de knuffel van een hond of een mooie herinnering. Voor iedereen is dat weer wat anders.

In ieder geval: een heel fijn 2024 ook van Jaapie en zijn vriend. Lieve groet,
Ronnie van De Kleine Lelie

INFORMATIE EN HULP VOOR MANTELZORGERS

U bent mantelzorger wanneer u iemand langere tijd onbetaald veel zorg geeft. Wanneer bijvoorbeeld uw kind, partner of ouder ziek wordt is het vaak logisch om voor die persoon te zorgen. Maar wanneer u dat voor langere tijd doet kan dat zwaar worden. Misschien kan ik of één van mijn collega's u dan ondersteunen. U kunt mij bellen of mailen om een afspraak te maken of u bent welkom op het **mantelzorgspreekuur**: elke dinsdagmiddag in De Kleine Lelie tussen 13.00 en 14.30, Hilvertsweg 89-91. Fatiha Achrfi, 06 47 91 86 57, fachrfi@versawelzijn.nl

Als je langere tijd voor iemand zorgt waar het niet goed mee gaat, doet dat wat met je. De ondersteuners van Versa Welzijn zijn er dan ook voor je als je het moeilijk hebt. Je kunt met ons je zorgen of verdriet, je boosheid en frustraties delen. We kijken naar wie jij al kent die je zou kunnen helpen. Dat kan een persoon zijn of een organisatie. Het is maar net waar jij behoefte aan hebt. Misschien is één gesprek genoeg. Maar als je langer onze hulp wilt, dan kan dat ook. Zelfs nadat de persoon voor wie jij zorgde is overleden. Dat noemen we nazorg.

Mantelzorger zijn vraagt veel van je. Lichamelijk en geestelijk. Als je het wilt blijven volhouden, is het goed om af en toe even bij te tanken. Even helemaal niets te hoeven. Maar hoe doe je dat als iemand jouw zorg zo hard nodig heeft? Versa Welzijn heeft daar een oplossing voor: respijtzorg. Bij respijtzorg neemt een beroepskracht of vrijwilliger jouw zorgtaken van je over. Jij kunt dan even op adem komen en nieuwe energie opdoen. Je kunt respijtzorg bij jou thuis krijgen, maar bijvoorbeeld ook bij een dagopvang of dagbesteding, een activiteitencentrum, een zorgboerderij, tijdelijke opvang in een zorginstelling of een logeershuis. Dit kan voor een paar uur, of voor een langere periode. Dan kun jij bijvoorbeeld echt even

KERSTTIP



Van een leeg jampotje maak je zo een sfeervol lichtje. Eerst het potje goed uitspoelen en droog maken. Dan de buitenkant insmeren met lijm. Daarna nepsneeuw op het glas strooien. Heb je dit niet dan kun je ook een dun laagje witte watten gebruiken. Touw of lintje om de bovenkant doen met een hulsttakje of een kerstbelletje. Kaarsje in het potje (echt of op batterijen) en je hebt een prachtige kerstdecoratie die anders in de glasbak was gegaan 😊

weg of met vakantie. Als jij respijtzorg niet kunt betalen, helpen we je bij het aanvragen van een vergoeding.

Activiteiten

Bij Versa Welzijn kun je naar verschillende cursussen, informatiebijeenkomsten en gespreksgroepen voor mantelzorgers. Je ontmoet dan mantelzorgers die hetzelfde meemaken als jij, je kunt ervaringen uitwisselen en van elkaar leren.

We hebben ook cursussen en bijeenkomsten speciaal voor werkende mantelzorgers, jonge mantelzorgers en Arabisch-, Berbers- of Turkssprekende mantelzorgers.

Ik wens de Bloembaklezer het allerbeste voor het nieuwe jaar in goede gezondheid en een gelukkig 2024!

Fatiha Achrfi, Mantelzorgondersteuning



Buurtbewoner Ruud van der Bunt ging naar De Kleine Lelie en heeft een verslag geschreven hoe dit voor hem was:

Verslag

„Ik moet eens naar 'de Kleine Lelie' gaan,” zei Bianca (van de Herpa, voor mensen met een beperking). En zo ging ik op zekere vrijdagochtend naar deze sympathieke instelling! Bij de ingang waren veel vlaggetjes van de Versa ("van mens tot mens"). Nou ja, de koffie is er gratis; en de gastvrouwen waren erg aardig! „Hoe gaat het nu met u?” Toen ik er was, was er aan "mijn" tafel ook een oudere (gedeeltelijk dove) man - die me zijn levensverhaal vertelde... „Als het er is, gebruik ik levens soep bij het Lezer des Heils,” zei een andere, aangeschoven heer (die voornamelijk de krant las).. De kleine Lelie: een leuke optie!



KERSTTIP



Beschilder de (goed gedroogde) dennenappels met een kleur die bijvoorbeeld goed bij je tafeldecoratie past. Op de foto is dat gedaan met goudverf. Steek een kaartje in de dennenappel en je gasten weten waar ze aan tafel mogen aanschuiven. Het kaartje kun je zo mooi maken als je zelf wilt, met bijvoorbeeld een smal glitterrandje.

Vrijwillige Thuishulp



U woont zelfstandig en dan kan het gebeuren dat u hulp nodig heeft, maar niet terug kunt vallen op iemand uit uw omgeving. Neem dan contact op met Versa Vrijwillige Thuishulp, wij kijken graag of een van onze vrijwilligers u kan helpen.

Praktische hulp

Als andere hulp niet haalbaar of betaalbaar is.

- Vervoer/begeleiding bij bezoek aan familie, huisarts, ziekenhuis e.d.
- Boodschappen doen (ook samen mét u).
- Eenvoudige klusjes in of om het huis en lichte tuinwerkzaamheden.
- Hulp bij computervragen of uw administratie.

Voor een aantal diensten betaalt u de vrijwilliger een kleine vergoeding.

Maatjescontact

Voor mensen met een beperking door b.v. ouderdom, een chronische ziekte, een lichamelijke of verstandelijke beperking en hun mantelzorgers.

- Regelmatig bezoek of samen activiteiten ondernemen.
- Sociaal emotionele steun.
- Gezelschap voor de zorgvrager, zodat de mantelzorger even vrijaf heeft (respijtzorg).

Handmassage

Handmassage is een goed instrument om – letterlijk en figuurlijk – contact te maken. Hierdoor wordt een gesprek over moeilijkere onderwerpen zoals eenzaamheid vergemakkelijkt. Zelf vrijwilliger worden? Ook dat kan, graag zelfs! Laat het weten!

Meer informatie en aanmelden

035 625 00 00 (ma t/m vr 10-13 uur),
vthhilversum@versawelzijn.nl



Amandula

intuïtief mandala tekenen

Intuïtief mandala tekenen is een specifieke vorm van tekenen. Bij intuïtief mandala tekenen gaat het om uiting geven aan gevoelens binnen een cirkel. Is je mandala klaar, dan wordt er bij Amandula ingegaan op de betekenis ervan voor jezelf: wat wil je intuïtie aan je vertellen via je mandala?

Is het (te) druk in of om je heen? Op zoek naar meer rust in jezelf? Amandula biedt je daartoe de volgende mogelijkheden:



Innerlijke rust ervaren

Vanuit je gevoel met kleuren en vormen bezig te gaan kom je in contact met je intuïtie. Je gedachten worden stiller en je ervaart meer innerlijke rust

Online atelier

Het Online Atelier is een besloten interactieve online ontmoetingsplaats, waar je actief aan de slag kunt gaan met intuïtief mandala tekenen. Na het plaatsen van je mandala krijg je uitleg over die mandala. Zo'n uitleg geeft je specifieke betekenis voor je eigen ontwikkeling.



Galerie

In de Galerie op de website van Amandula zijn een aantal exposities van intuïtief getekende mandala's te zien, die door deelnemers bij Amandula tot stand zijn gekomen. De moeite waard om dat op de website te gaan bekijken.



Workshops 2023/2024

De Workshops zijn op zaterdagmorgen van 10.15 uur tot 13.00 uur op de Eikbosserweg. Kosten € 15,-

Datum

16 - 12 - 2023
20 - 01 - 2024
17 - 02 - 2024
16 - 03 - 2024
13 - 04 - 2024
11 - 05 - 2024
08 - 06 - 2024

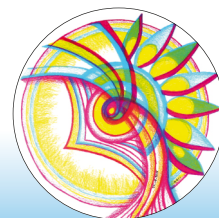
Thema

het licht van een ster
(opnieuw) beginnen
sukses
lentekriebels
de octopus
vrijheid
de wegwijzer



Persoonlijk consult

Een persoonlijk consult is mogelijk via e-mail of op afspraak.



Informatie en aanmelding via www.amandula.nl

Mw. Adri Deur | Eikbosserweg 69 | 1214 AG Hilversum | tel: 035 - 62 37 559 | e-mail: info@amandula.nl



Exclusief wonen met 24-uurs zorg

Zoekt u een geschikte woonzorglocatie voor uzelf of een dierbare? In het schitterend gelegen Trompenberg of het centrum van Hilversum? Dan kunt u bij Domus Valuas terecht. Locatiemanager Francis Kastermans vertelt u graag meer over de liefdevolle en persoonlijke zorg aan ouderen met dementie.

Uniek aan wonen bij Domus Valuas:

- Zelfstandig wonen met 24-uurszorg
- Dagelijks bereidt de kok verse maaltijden
- Wekelijks (live) klassieke concerten
- Vele activiteiten; persoonlijk met u afgestemd



Heeft u vragen of wilt u liever een persoonlijke rondleiding? Neem dan contact met ons op via mail naar wonenbij@domusmagnus.com of telefonisch op via **085 0813 213**.

Op zoek naar vrijwilligerswerk?
Dan bent u altijd van harte welkom om kennis te maken.



085 0813 213 | wonenbij@domusmagnus.com

www.domusmagnus.com

Domus Magnus is onderdeel van Domus Valuas

Koetshuys Erica: Albertus Perkstraat 14-16, 1217 NS Hilversum

Villa Walgaerde: Sweelincklaan 16, 1217 CL Hilversum

Benvenuta: Bussumergrintweg 40, 1217 BR Hilversum

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.

Wijkagent bereikbaar via 0900-8844.
Postcodegebied 1214 Floor van Riessen:
floor.van.riessen@politie.nl
Postcodegebied 1215 Rolf van Broekhuizen:
rolf.van.broekhuizen2@politie.nl

Sociaal en maatschappelijk werk in de wijk:
Adres wijkcentrum De Kleine Lelie: Hilvertsweg 89-91
Aniel, Maatschappelijk Werker: amwzuid@versawelzijn.nl 06-13965864.
Issam El Farissi, Jongerenwerk:
ifarissi@versawelzijn.nl 06-57682202
Deborah Erwich, Sociaal Juridisch Dienstverlening:
derwich@versawelzijn.nl 06-45232415
Fatiha Achrfi, Mantelzorgondersteuning:
fachrfi@versawelzijn.nl 06-47918657
Ronnie van Wijk, Opbouwwerker:
rwijk@versawelzijn.nl 06-57182970
Jacqueline Jonkers Kinderwerk:
jjonkers@versawelzijn.nl 06-82046016
Mariëlle Oldenbeuving, beheerder/sociaal verbinder
De Kleine Lelie: moldenbeuving@versawelzijn.nl
06-82042377

Versa Vrijwillige Thuishulp (VTH) voor aanvragen van hulp van een vrijwilliger bij u thuis:
Ma t/m vrij 10-13 uur 035 6250000
vthhilversum@versawelzijn.nl

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.nl

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: Vragen over uw administratie op afspraak op dinsdagmiddag in De Kleine Lelie 035-6231100. Bij het spreekuur Weg en Wijzer kunnen alle inwoners van Hilversum gratis terecht met vragen over hun administratie, formulieren, inkomen, toeslagen, voorzieningen en meer.

GGZ regio Gooi en Vechtstreek:

Volwassenen en Ouderen: 035-6557555.
Kinderen en Jeugd: 036-5383250

Meldpunt Discriminatie Gooi en Vechtstreek:

Bernd Buiting, discriminatie@versawelzijn.nl of md-gv.nl
Tel: 035-6830154

MEE: Onafhankelijk clientondersteuning T: 035-6230339
E: hilversum@mee-ugv.nl
www.mee-ugv.nl Voor onafhankelijke informatie & advies, voor het aanvragen van zorg en hulpmiddelen en ondersteuning bij gesprekken met gemeente of andere instanties.

Colofon:

Aan dit nummer werkten mee: Inez Hammers-Baartwijk, Ronnie van Wijk, Trude van de Ven, Aniel, Gabie van der Klein, Cathy van der Knaap, Harry Schrijver, Arno Scheepers, Stefania Vicario, Arnolda Bakker, Mariëlle Oldenbeuving, Floor van Riessen, Inge Feenstra, Marjolein Stins, Frederike Jeurink, Issam El Farissi, Fatiha Achrfi, Jeroen Wiegers, Jackey Jonkers en Ruud van der Bunt. Met dank aan onze adverteerders, de inzenders van de binnengekomen kopij en aan Jeanne Lindemann voor de coördinatie van de verspreiding. Oplage 3000 exemplaren. **Deadline kopij voor de volgende Bloembak is vrijdag 26 januari 2024**, eerder mag altijd. De redactie van De Bloembak is niet aansprakelijk voor de inhoud van artikelen door derden aangeleverd en kan teksten indien nodig inkorten.

De volgende Bloembak verschijnt 1 maart 2024

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: bloembakredactie@gmail.com t.a.v. eindredacteur Inez Hammers-Baartwijk.

