



Beste Buurtgenoten

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

In deze Bloembak kunt u o.a. persoonlijke verhalen van buurtbewoners lezen, tips van de brandweer, oproep voor vrijwilligers, een interview met vrijwilligster Ans over Terre des Hommes en nog veel meer.

De redactie wenst u veel leesplezier en een heerlijk voorjaar toe!

Samen op de Duofiets

In woonzorgcentrum De Egelantier staat sinds kort een gloednieuwe Duofiets klaar voor ritjes door Hilversum of over de hei. Dankzij gulle giften van een lieve buurtbewoonster en het Stadsfonds konden we deze heerlijke fiets met elektrische ondersteuning aanschaffen.

De fiets is beschikbaar voor buurtbewoners die zelf niet meer kunnen of durven fietsen, maar wel verlangen naar het echte fietsgevoel. Kent u iemand met wie u een tochtje wilt maken? Na een korte instructie kunt u samen op pad. U betaalt een kleine vergoeding.

Wilt u meer weten? Mail naar ffabj.franssen@hilverzorg.nl of bel naar De Egelantier: 035-760 94 03 (ma t/m vr. 10:00 tot 16:00 uur).

Artikel: Philip en Marian.



NIEUWS UIT WOONDIENSTENCENTRUM DE EGELANTIER



Wist u dat **Kapsalon Alexander** al ruim dertig jaar op de Gijsbrecht van Amstelstraat is gevestigd? Met veel plezier voor het vak en de klanten wordt er geknipt en zijn vele buurtbewoners u voorgegaan. Sinds kort is Kapsalon Alexander op dinsdag in De Egelantier te vinden. Wilt u een afspraak maken, bel dan naar 06-19776227.

de
Egelantier

ACTIVITEITEN

- 10 maart Winterdiner met live muziek inclusief drankjes € 25,00 p.p.
- 14 maart Muziek Middag 14:00 uur Salon duo Frates € 3,00 p.p. inclusief koffie/thee
- 24 maart verkoop gehaakte Paas cadeautjes 10:00 tot 13:00 uur
- 3 april Paasbingo 19:00 uur € 5,00 p.p.
- 10 april Paasbrunch 11:00 zaal open, prijs op te vragen bij 035-7609403
- 17 april Modeverkoop Vinckenmode 14:00 – 16:00 uur
- 24 april muziekoptreden Jo Ann 14:00 uur € 3,00 p.p. inclusief koffie/thee
- 1 mei Bingo 19:00 uur € 5,00 p.p.

Voor vragen over de activiteiten kunt u een mail sturen naar Gabie van der Klein: gg.vander.klein@hilverzorg.nl of u kunt bellen naar 035-7609403.

Mededeling

De Brasserie is weer open voor iedereen. Wilt u genieten van een lunch en/of warme maaltijd dan kunt u dat doorgeven voor 12:00 uur op nummer 035-7609406.

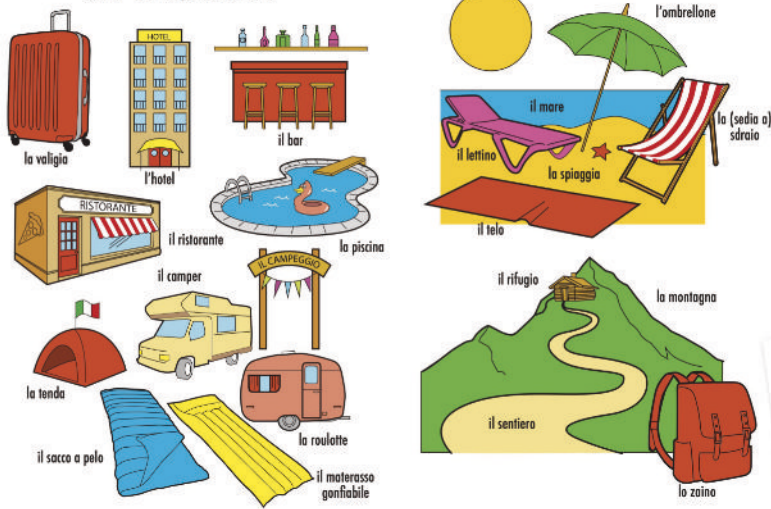


Pre-order nu ons nieuwe woordenboek en ontvang een gratis poster

ItalRosa

25

IN VACANZA



U leert niet alleen op een leuke manier Italiaanse woorden, u kunt ook nog oefeningen maken en zo uw geheugen testen. Leuk voor jong en oud, ook om cadeau te krijgen.

Om dit project mogelijk te maken, zijn er 200 pre-orders nodig. Bij uw bestelling krijgt u tijdelijk een prachtige, originele poster; u kunt kiezen uit pasta of caffè.



Helpt u mee om het beeldwoordenboek mogelijk te maken? Bestel het via ItalRosa.nl



Care4Balance

Praktijk voor voetrreflexologie,
(sport)massage en voedingsadvies

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

www.care4balance.nl



hilversum

*Rust in je hoofd en lichaam
Een betere en gezondere balans
We bieden dynamische yoga en rustige yin
en een uitgebreid aanbod rug-yoga.*

Proeflessen zijn altijd mogelijk (ook nog steeds online), privéles en bedrijfsyoga ook.



Je vindt ons al ruim 8 jaar aan de Neuweg 134.

Kom gerust eens langs. Of bel of mail eerst voor meer informatie:

06-13911936

estella@yoga-me.nl / www.yoga-me.nl

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!

Vrijwillige Thuishulp maakt Hilversum leuker en meer verbonden

Mevrouw Jansen voelde zich eenzaam nadat haar man en haar zoon overleden waren. Maar sinds een vrijwilligster van ons elke week bij haar komt en vaak ook even met haar erop uit gaat, hebben de weken weer licht en vrolijkheid gekregen.

Piet heeft autisme. Hij wil graag wandelen, maar een groep geeft hem teveel prikkels. Nu wandelt hij elke week met een vrijwilligster en beiden hebben er veel plezier aan. Wilt u ook iets doen voor iemand in Hilversum? U bent van harte welkom!



Denk aan een bezoekje, wandelen, rolstoel rijden enz. Het kan ook heel praktisch zijn; boodschappen doen, iemand naar het ziekenhuis rijden of de tuin bijhouden. Wanneer u wilt helpen kunt u zelf bepalen. Het kan wekelijks zijn of om de week of maandelijks. Dit wordt in goed overleg afgesproken. Met een kleine tijdsinvestering kan men veel voor iemand betekenen. Heeft u interesse neem dan contact op met Versa Vrijwillige Thuishulp en meldt u aan als vrijwilliger. Telefoonnummer 035-6250000 of vthhilversum@versawelzijn.nl

Brandweer nodig maar geen spoed? Bel 0900-0904!

Bij spoed situaties belt je uiteraard 112 voor de hulpdiensten maar waar bel je heen als het niet direct spoed betreft? Hiervoor heeft de brandweer landelijk een telefoonnummer: 0900-0904. Op deze manier blijft de 112 lijn beter vrij voor spoedeisende situaties.

In dit artikel geef ik een aantal voorbeelden van duidelijke spoed situaties waarvoor je 112 belt en niet spoed situaties waarvoor je de brandweer via 0900-0904 kunt bellen.

Acuut gevaar (spoed):

Dit zijn situaties met acuut gevaar of levensbedreigende situaties. Hiervoor belt je altijd 112.

Voorbeelden van deze situaties zijn:

- Brand
- Aanrijdingen
- Instortingsgevaar
- Vreemde (gas)lucht
- Beroerte
- Hartstilstand

Bij twijfel altijd 112 bellen!

Wanneer bel je de gemeente?

Wanneer er geen acuut gevaar dreigt, maar wel schade aan de openbare ruimte is ontstaan.

Voorbeelden van deze situaties zijn:

- Stormschade welke geen gevaar oplevert.
- Volgelopen riool in de straat.

Geen spoed, wel brandweer nodig:

In situaties waar geen acuut gevaar is, maar wel de brandweer nodig is bel je 0900-0904.

Voorbeelden van deze situaties zijn:

- Paard of koe in de sloot dat er niet meer uit kan.
- Losgeraakte dakbedekking of gevelplaten
- Boom/tak dreigt over de openbare weg te vallen
- Er is na wateroverlast risico op kortsluiting of brand

Bij twijfel altijd 112 bellen!

Bij twijfel altijd 112 bellen!

Heb je vragen over brandveiligheid, of wil je de gratis (brandveiligheid) woningcheck aanvragen?

Neem dan contact op met de wijkbrandweer:

Jeroen Wiegiers

Wijkbrandweer-Hilversum@brandweergooivecht.nl

Tel: 06-830 802 23



Jeroen Wiegiers

*Bloemen in het wit
bloeit als eerste rozenstruik
buiten de Sleedoorn.*

Dit is een haiku van Frederike Jeurink. Een haiku is een versje wat bestaat uit 5-7-5 lettergrepen. Voor meer info: haiku.nl



Betrek de wijk en buurt!

In allerlei steden van Nederland wordt gewerkt aan het betrekken van de buurt bij het bepalen van beleid van de gemeenten. Dat gaat vaak goed, maar lukt soms ook niet. In Hilversum hebben we goede voorbeelden van samenwerking tussen buurt en gemeente. Onze wijkregisseurs en wijkwethouders hebben daar een actieve rol in en dat leidt gelukkig tot goede acties.

Er zijn ook veel onderwerpen in onze wijk waar de inwoners meer bij betrokken kunnen worden. Neem bijvoorbeeld parkeerproblemen, bouwplannen, de inrichting van de Gijsbrecht van Amstelstraat of de Havenstraat. Allemaal onderwerpen waar de inwoners van onze wijken een groot belang bij hebben. Gelukkig is er op dit moment al veel afstemming. In de krant zien we regelmatig initiatieven van inwoners en ondernemers die echte aandacht krijgen binnen de gemeenteraad en bij de wethouders en komt het gesprek op gang!

Toch kan het beter. De ervaringen met het voorbereiden van de bouw van De Nieuwe Lelie hebben laten zien dat een hecht contact tussen de wijk en het stadsbestuur een resultaat heeft. Zeker bij een groot project met een ingewikkelde discussie over het verdelen van ruimte, vormgeving, geld en persoonlijke belangen van de (toekomstige) gebruikers en de huidige buurtbewoners, moet er een goed contact zijn. Tenslotte moet er gebouwd of geparkeerd gaan worden. Deze ontwikkelingen hebben vaak gevolgen voor de werk- en leefomgeving in de wijk.

Aan die afstemming tussen wijk en bestuur zitten wel wat vragen: Zijn de bewoners of ondernemers om wie het gaat wel voldoende betrokken? Vallen er geen groepen buiten de boot? Voelt iedereen zich vrij om mee te doen of is het telkens een vast clubje dat inspraak eist en toegang heeft bij de bestuurders? Dus doen we het samen of is het versnipperd?

Met de ervaringen rond De Lelie en de nieuwe inrichting van de Gijsbrecht zijn onze wijkwethouder Arno Scheepers en wijkregisseur Trude van de Ven samen met wijkbewoners die een rol hebben gespeeld in die projecten of nog spelen, rond de tafel gaan zitten. Want hoe kunnen we er voor zorgen dat de drempel naar de gemeente laag is. Zodat er weinig moeite gaat zitten in het krijgen van aandacht voor je vraag. En hoe zorgen we ervoor dat de gemeente ons betreft bij de plannen.

Een **wijkplatform** kan deze vragen beantwoorden. In dit platform zitten inwoners uit Zuid en zijn op vaste momenten of via de mail te bereiken in de Buurtkamer aan de Resedastraat 20. Zij kunnen aangesproken worden als er hulp nodig is om een vraag op tafel te krijgen bij de gemeente. Verder kunnen zij helpen om de vragen of projecten van de gemeente of projectontwikkelaars bij onze inwoners op tafel te krijgen. In alle gevallen blijven de inwoners die de vraag of het plan hebben zelf de eigenaar van de vraag of het initiatief.

Samen bouwen aan een sterke en fijne wijk met invloed op de eigen werk- en leefomgeving!
Heeft u interesse om deel te nemen, mee te denken, heeft u vragen of ideeën?
Mail naar: wkralendonk@gmail.com en/of jac_slingerland@kpnmail.nl



Artikel: Initiatiefnemer platform,
Willem Kralendonk

Oproep

Heeft u leuke ideeën of plannen voor uw straat of buurt en wilt u daar eens met iemand over brainstormen? Wij denken graag met u mee om te kijken hoe u dat voor elkaar krijgt. Bel of mail en dan kijken we samen met u wat er mogelijk is en hoe we tot uitvoering kunnen overgaan.

Issam el Farissi: ifarissi@versawelzijn.nl
Jeugd-Jongerenwerker Hilversum Zuid 06-57682202

Ronnie van Wijk: rwijk@versawelzijn.nl
Opbouwwerker Hilversum Zuid 06- 57182970



Column Arno Scheepers: Hilversum Zuid bruist



Met regelmaat hou ik een wijkspreekuur in Zuid. Vaak bij Ivy Office aan de Gijsbrecht. Echt een erg leuke plek om te werken of elkaar te ontmoeten overigens! Ik houd mijn wijkspreekuren nu inmiddels ruim 4 jaar, altijd samen met de buurtregisseur, de wijkagent, de wijk-BOA en de opbouwwerker van Versa Welzijn. Inmiddels schuift zelfs de wijkbrandweerman aan!

Het is ontzettend leuk om te zien dat steeds meer mensen hun weg naar het wijkspreekuur weten te vinden. Dit zijn mensen die graag een probleem willen aankaarten, zoals een onveilige verkeerssituatie of mensen die vragen hebben over een bepaald onderwerp. Omdat er tijdens het spreekuur zoveel expertise aanwezig is, kunnen we veel van deze vragen meteen beantwoorden.

Het grootste deel van de mensen uit Hilversum Zuid die naar het wijkspreekuur komen, zijn mensen die een plan hebben. Een initiatief om hun eigen buurt of straat mooier te maken. Afgelopen jaren heb ik al bijzonder veel van dit soort initiatieven langs zien

komen. Ideeën voor ecologische eilanden in de Kastanjevijver, mooiere boomspiegels in 1215, een Bukbieb, de Gijsbrecht van de toekomst en heel recent een initiatief voor een mooier en duurzamer Busken Huetplein.

Ik word enorm enthousiast van al deze ideeën en initiatieven. Het zijn altijd plannen die Hilversum Zuid nog mooier of sportiever maken, maar het is vooral heel leuk te zien hoe betrokken de inwoners van Hilversum Zuid zijn bij hun eigen buurt. De creativiteit en de energie waarmee ze plannen maken voor het mooier maken van hun eigen leefomgeving, is echt inspirerend. Dus ik zou zeggen: doe mee! Heb je een idee voor je eigen buurt, ga er dan vooral mee aan de slag. Kom langs op het wijkspreekuur of neem contact op met onze wijkregisseur Trude van de Ven (t.vandeven@hilversum.nl). Want Hilversum Zuid bruist!

Arno Scheepers, Wijkwethouder Hilversum Zuid

vrijdag
17 Maart 2023
Tussen 15:00 en 17:00 uur

Nationale Pannenkoek dag



Vindt je ook dat iemand een lekkere pannenkoek heeft verdient?
Kom er 1 ophalen bij de Kleine Lelie!
en als je er dan toch bent; neem er dan ook 1 voor je zelf mee,
of de buurman, schoonmoeder, tuinman...



Wil je mensen helpen beter Nederlands te spreken en vind je het leuk anderen te ontmoeten? Word dan vrijwilliger bij de Taaloefengroep in De Kleine Lelie.

Op dinsdagavond is er een taaloefengroep actief in De Kleine Lelie. Wekelijks komen 3 tot 5 vrijwilligers en 5 tot 15 mensen die de Nederlandse taal willen oefenen. Ter plekke worden groepjes naar niveau ingedeeld en vinden er groepsgesprekken plaats. Er wordt een thema verzonden of er wordt gebruik gemaakt van de materialen die er zijn zoals spelletjes of een boek. Wat er gedaan wordt is afhankelijk van waar men zin in heeft. De taaloefengroep is geen taalles, maar is bedoeld voor mensen die al wat Nederlands spreken en dat willen oefenen. Er wordt veel gelachen en er worden mooie verhalen uitgewisseld.



Wat moet je kunnen of willen?

- Je hoeft geen kei te zijn in de Nederlandse taal.
- Je hebt zin in leuke gesprekken met een kleine groep mensen met verschillende achtergronden.
- Je hebt een open houding en je hebt geduld.
- Je bent (meestal) beschikbaar op dinsdagavond van 18:45 tot 20:30 uur.
- Je bent bereid om een VOG aan te vragen (kosten VOG worden vergoed).

Geïnteresseerd?

Bel, app of mail naar Ronnie van Wijk, Opbouwwerker Zuid: rwijk@versawelzijn.nl / 06 57 18 29 70

In maart/april komt de energieklusser naar Hilversum Zuid

De gratis EnergieKlusser aan huis. De prijzen voor gas en elektriciteit zijn de laatste maanden erg gestegen. Daarom biedt de Gemeente Hilversum inwoners met een inkomen tot 130% van het wettelijk sociaal minimum ondersteuning aan om hun energieverbruik zo laag mogelijk te houden. De ondersteuning is in de vorm van een gratis 'EnergieKlusser aan huis'.

Wat doet een EnergieKlusser?

- Installeert producten, zoals radiatorfolie, tochtband, ledlampen, brievenbusborstel, waterbesparende douchekop, en soms isolerende gordijnen!
- Neemt maatregelen zoals radiatorventilatoren voor effectievere verspreiding van de warmte in huis en kijkt of witgoed aan vervanging toe is.
- Geeft tips, bespreekt ook wat u zelf kan doen om uw verbruik te verlagen.
- Beantwoordt vragen van u over gas, elektriciteit of energieverbruik.

Belangrijk om te weten

- U heeft een inkomen van maximaal 130% van het wettelijk sociaal minimum:
Netto per maand (zonder/exclusief vakantiegeld en evt. toeslagen):
€ 1360,75 voor alleenstaande (ouder) vanaf 21 jaar zonder AOW.
€ 1513,71 voor alleenstaande met AOW.
€ 1943,93 voor gezin vanaf 21 jaar zonder AOW.
€ 2050,54 voor gezin met AOW.
- De actie is echt helemaal gratis. U zit nergens aan vast.
- Alle producten en werkzaamheden van de EnergieKlusser zijn gratis.
- De EnergieKlusser komt 2 tot 3 keer bij u langs.
- De EnergieKlusser kan zich aan de deur legitimeren.
- Uw gegevens worden alleen voor deze actie gebruikt.

Wilt u zich aanmelden? Ga naar hilversum.nl/energieklusser en vul het aanmeldformulier in. Of scan de QR-code.

Heeft u nog vragen?

Of voldoet u niet aan de voorwaarden maar heeft u wel hulp nodig? Neem contact op met **Selwyn Paehlig**, Opbouwwerker Energie Versa Welzijn.
Telefoon: 06- 19541331 (ma t/m do 9:00 – 17:00u), mailadres: spaehlig@versawelzijn.nl



Uw energieverbruik omlaag met de EnergieKlusser aan huis

Hilversum Mediastad hilversum.nl/energieklusser



TEKENLES VAN STEFANIA VICARIO

In buurthuis De Kleine Lelie (Hilvertsweg 89-91) start vanaf 6 maart de cursus tekenen en schilderen voor kinderen van 5 tot 13 jaar. Ook geschikt voor bijzondere kinderen en anderstaligen. Dat laatste voornamelijk Engels, Frans en Italiaans. De eerste les is gratis en is een proefles om te kijken of uw kind het leuk vindt. Daarna volgen nog acht lessen. Inclusief het materiaal zijn de kosten €24. De cursus wordt gegeven door docent Stefania Vicario en begeleider Arnolda Bakker.

Info Stefania: 06-30505508 of mail svicario@outlook.com

In gesprek met Ans Vermeulen, vrijwilliger bij Terre des Hommes



OPROEP

We zijn momenteel op zoek naar vrijwilligers die één of meer dagdelen in de winkel willen werken. Ook hebben we een vrijwilligersvacature voor een winkelcoördinator.

Graag stel ik mijzelf even voor, mijn naam is Ans Vermeulen en sinds 2019 ben ik gepensioneerd. Voorheen werkte ik voor verschillende zorgorganisaties in secretariële functies. Ik heb een dochter die met haar partner en drie zonen in Deventer woont.

Ik heb vele jaren met plezier in de Bloemenbuurt gewoond. Wandelend vanuit huis richting de Gijsbrecht kwam ik langs de winkel van Terre des Hommes op de Neuweg. Ik bracht er regelmatig mijn overvloedige maar nog bruikbare spullen heen en ook die van mijn dochter als haar kinderen uit hun kleren gegroeid waren of te oud werden voor hun speelgoed.

Sinds afgelopen zomer ben ik vrijwilliger bij Terre des Hommes. Op een van mijn wandelingen in het voorjaar zag ik op de winkeldeur de vacature voor 'administratieve duizendpoot'. Ik reageerde en al snel kon ik aan de gang met taken als notuleren van overleggen en de nieuwsbrief. Vrij onverwacht deed zich echter een kans voor op wonen in een gezamenlijk project in Zutphen. Vanaf het moment van mijn verhuizing deze maand maak ik de nieuwsbrief voor Terre des Hommes op afstand.

De winkel heeft ook een mooie contactfunctie. Er zijn veel vaste klanten die gezellig een praatje komen maken. In het algemeen is er onder de vrijwilligers een gezellige sfeer en zijn er onderlinge vriendschappen. Na de drukke decembermaand is het nu wat rustiger. In de winkel spelen we in op de actualiteit. Zo staat de komende tijd in het teken van carnaval en Pasen. Aan het einde van het seizoen is er altijd uitverkoop.

Landelijk is het doorlopende thema het tegengaan van kinderuitleiding wereldwijd. Kinderen uit arme gezinnen maken de meeste kans om uitgebuit te worden, ze worden vaak gedwongen tot zware en ongezonde arbeid zoals in micamijnen. Meisjes lopen het risico uitgehuwelijkt te worden en naar school gaan is vaak geen optie. Daarom steekt Terre des Hommes veel energie in de strijd tegen armoede. Met de opbrengst van o.a. onze winkels in heel Nederland dragen we eraan bij dat kinderen naar school gaan en wordt er voorlichting

aan families gegeven om het leven van hun kinderen te verbeteren. Zo wordt voor hen een betere toekomst mogelijk.

Zelf sta ik niet in de winkel maar mijn collega-vrijwilligers werken in teams van drie op één of meer vaste dagdelen of zijn flexibel inzetbaar, wat handig is tijdens ziekte of vakantie. In de winkel worden veel herbruikbare spullen, zoals schone en goed uitziende kleding, brocante en curiosa, boeken en speelgoed ingebracht. Hergebruik draagt bij aan duurzaamheid. Na de inbreng volgt de verkoop aan onze klanten. Het specifieke doel van de Terre des Hommeswinkels is dat de opbrengst van de verkoop na aftrek van de kosten naar het bestrijden van kinderuitleiding gaat. Van dit bedrag komt 85% direct ten goede aan de hulpverlening.

Terre des Hommes is een organisatie naar mijn hart. Naast vrijwilliger ben ik dan ook al vele jaren lid. De hulp is gericht op kinderen op allerlei plekken op de wereld. Als er iets gedaan kan worden om hun levensomstandigheden te verbeteren investeer je tegelijk in hun toekomst. Werken voor deze organisatie die strijdt tegen kinderuitleiding geeft een goed gevoel omdat ik weet dat het ten goede komt aan kansarme kinderen. Ook de saamhorigheid is fijn, je streeft samen met de andere vrijwilligers een goed doel na.

Veel Bloemenbuurtbewoners kennen ons wel, maar het zou leuk zijn als mensen die hier kort geleden zijn komen wonen ook eens bij ons langs komen. U bent van harte welkom voor het inbrengen van spullen, rond te kijken in de winkel en misschien wel iets te kopen.

terre des hommes 
stopt kinderuitleiding

Terre des Hommes, Neuweg 211, Hilversum (hoek Gijsbrecht).

We zijn open: Dinsdag 13:30 tot 17:00 uur.

Woe -Don-Vr. 10:00 -17:00 uur

Zat. 10:00 tot 16:00 uur

Column van Maatschappelijk Werker Aniel: Victim blaming

Beste lezer, weet jij wat jouw kind vandaag online heeft meegemaakt? Door de snelle digitale ontwikkelingen, hebben veel ouders lang niet altijd door wat kinderen op hun smartphones allemaal uitspoken. Puberkinderen willen



namelijk ook geheimen voor hun ouders hebben. Denk aan kinderen die heel makkelijk spannend beeldmateriaal naar elkaar sturen. Het delen van bijvoorbeeld seksueel getinte foto's hoort er volgens jongeren een beetje bij en loopt doorgaans ook niet verkeerd af. Vaak doen meisjes dit, voor bijvoorbeeld hun vriendje. Maar ze kunnen dit ook doen uit naïviteit. Niet altijd beseffend dat hun, weinig verhullende, foto's, via Instagram of Snapchat in verkeerde handen kunnen belanden. Met naam en toenaam en adres kunnen – vooral meisjes – zichzelf op tientallen accounts terugvinden. Met als gevaar dat zij ook nog eens door volwassen mannen afgeperst kunnen worden. De veelal minderjarige verspreiders realiseren zich lang niet altijd wat voor impact het doorsturen van pikante foto's heeft op het meisje. Zo'n meisje loopt de school binnen met het gevoel dat haar naaktfoto's en filmpjes het hele gebouw is rondgegaan. In de gangen van scholen worden ze bijvoorbeeld nageroepen en voor hoer uitgescholden. Meer dan ooit is het voor ouders dan ook belangrijk om actief interesse te tonen in de digitale wereld van hun kinderen. Wanneer kunnen ze iemand vertrouwen? Waar liggen hun grenzen? Wat zou er volgens jou kinderen kunnen gebeuren, zodra ze hun privéfoto's met iemand delen? Kinderen op het internet worden tegenwoordig wel heel erg snel en ongebeleid in die volwassenwereld getrokken. Omdat het meisje op zo'n filmpje, ook door volwassenen, als dom en naïef wordt veroordeeld schrikt zij helemaal

terug om haar ervaringen, zelfs met haar ouders, te delen. Doordat het meisje de foto's zelf online heeft gezet, raakt óók zij overtuigd dat het haar schuld is. Dit noemen we Victim Blaming. Terwijl de verspreider uiteindelijk verantwoordelijk is aan grensoverschrijdend gedrag.

Hoe zou jij reageren als blijkt dat er een compromitterend filmpje van bijvoorbeeld je dochter op de sociale media zou opduiken? Ten onrechte denken veel ouders dat hun kind wel uit zichzelf bij hen komt als hij of zij in de online wereld iets heftigs meemaakt. Realiseer je dat jij als ouder vaak niet de eerste zal zijn aan wie je kind zoiets vertelt. Motiveer je dochter (of zoon) om in eigen tempo te vertellen wat haar is overkomen. Zodat ze minder bang wordt voor jouw afwijzing. Wijs haar erop, dat er ook andere plekken zijn waar zij haar verhaal kan doen, zoals <https://www.fier.nl>. Hoe moeilijk het emotioneel ook is, maar geef NOOIT toe aan welke vorm van afpersing. Want daarmee zullen de foto's niet verdwijnen. Sta je dochter bij als zij de macht van de afperser wil doorbreken door, ondanks haar enorme schaamte, dit toch wil melden bij de politie.

Hartelijke groet, Aniel,
Maatschappelijk werker Hilversum Zuid, T. 06- 13965864, E. aniel.amwzuid@versawelzijn.nl



Vrijwilligers gezocht voor het fietsen op de Duofiets en de Riksja

We hebben afgelopen seizoen weer heel wat mooie ritten gemaakt op de (elektrische) Duofiets en de Riksja. Elke dinsdag en donderdag konden mensen die niet meer makkelijk zelf kunnen fietsen zich opgeven voor een ritje naar een plek waar ze graag heen wilden. Heerlijk de wind door je haren voelen.

Voor het volgende seizoen zijn we op zoek naar een paar extra vrijwilligers die goed kunnen fietsen en bereid zijn om in een seizoen regelmatig de fiets te pakken en met iemand een mooie rit te maken. Om vrijwilliger te worden is naast zin in een fietsavontuur het belangrijk dat je het leuk vindt om mensen met een lichamelijke beperking te begeleiden. Dat kunnen ouderen zijn maar ook jongere mensen die niet meer zelfstandig kunnen fietsen.

Heb je interesse? Een volledig vrijwilligersprofiel en informatie over bijvoorbeeld het voorbereidingstraject kun je opvragen bij Ronnie van Wijk, opbouwwerker Zuid: rwijk@versawelzijn.nl 06- 57182970.

Kijk voor informatie over de Riksja ook op www.fietsenallejaren.nl



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

'Website as a Service'

Direct online met een professionele website

Stel eenvoudig je website samen. 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.**

- Domeinnaam, mailaccounts, beveiliging: allemaal geregeld
- Geen opstartkosten en maandelijks opzegbaar
- Hulp van een mens

Een website die nooit meer verouderd

We houden je site up-to-date op het gebied van webtechniek, SEO, gebruiksgemak en beveiliging. Als standaarden of inzichten veranderen, passen we je site aan. Ook ontwikkelen we nieuwe modules die je automatisch tot je beschikking krijgt.

Gewoon één abonnement met alles wat je nodig hebt: 19,95 per maand

- Een website die nooit verouderd
- Eigen domeinnaam met SSL-certificaat
- Nooit meer zorgen over techniek


websitemachine.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

In gesprek met buurtbewoonster Brenda

“Hallo, mijn naam is Brenda Tiggeler, ik woon samen met mijn gezin in Hilversum en ben graag te vinden in de buitenlucht, op het terras, aan zee of wandelend over de hei.

Ik geef vanuit mijn eigen praktijk individuele therapie en coaching en ben EFT en IBCT relatietherapeut, rouwtherapeut en sinds vorig jaar ook als geregistreerd buitenpsycholoog. Als buitenpsycholoog heb ik met de hei van Hilversum natuurlijk de beste werkplek die er maar is.

Terwijl ik zittend in mijn stoel het advies gaf om te gaan wandelen voelde ik mijn stappenteller knagen. Met de overtuiging dat sessies buiten minder effectief zouden zijn of niet zouden mogen ben ik op onderzoek gegaan en kwam ik terecht in de wereld van de groene GGZ. In plaats van mensen alleen te adviseren meer te bewegen en meer in de natuur te zijn, gaan we nu samen. Individuele sessies die ik normaal binnen geef, geef ik nu ook buiten. Geen dag op de hei is hetzelfde en na een dag met buiten sessies heb ikzelf vaak meer energie over dan een hele dag binnen.”

Waarom buiten?

“Omdat natuur en bewegen ons ontspanner, scherper en meer in contact met ons lijf brengt. Je zet letterlijk



stappen richting je herstel en ontwikkeling. In de natuur ontspan je beter en herstel je van stress. Dat heeft dan weer een gunstige uitwerking op je bloeddruk en hartslag. In zo'n groene omgeving kun je helder nadenken en je beter concentreren. Het doet je stemming goed, waardoor neerslachtigheid, depressiviteit en angst minder snel voet aan de grond krijgen.”

Is behandeling buiten niet minder effectief?

“Als therapeut vervliegt mijn kennis gelukkig niet zodra ik buiten ben en kan ik juist buiten meer elementen toevoegen. Daarnaast helpt het wandelen en buiten zijn ook voor o.a. een goede nachtrust.”

En bij regen en kou?

“Persoonlijk gaat mijn voorkeur uit naar droog en zonnig weer maar ook met een paraplu in de hand loop ik met je mee.

Een behandeling bestaat uit een combinatie van gesprekken, praktische oefeningen en exposure. Hierdoor krijg je een beter inzicht in knelpunten en de mogelijkheid om snel en effectief tot verandering te komen. Een therapie traject duurt zo kort als kan en zo lang als nodig is. Cliënten hebben altijd de optie om binnen of buiten of een sessie gecombineerd te volgen. Mocht iemand, om welke reden dan ook, liever niet naar buiten gaan dan staat de thee of koffie binnen natuurlijk klaar.”

Voor meer informatie: www.elkkinddoetertoe.nl en www.praktijktijd.nl

Houd je van schoon en groen? Wordt dan buurtambassadeur!

Als ambassadeur adopteer je een stukje buurt, meestal een deel van je eigen straat. Dat stukje verzorg je alleen of samen met burens of collega's en op momenten dat het jullie uitkomt. Waar het kan werk je samen met andere buurtambassadeurs en de gemeente.

Je signaleert bijvoorbeeld dumpingen of kansen voor meer groen. En leuke straatacties organiseren kan natuurlijk ook. Je neemt geen gemeentelijke taken over, maar je helpt mee aan een extra fijne buurt. De gemeente faciliteert met materialen, beantwoordt vragen en begeleidt waar nodig.

Je kunt als bewoner, school, organisatie of bedrijf buurtambassadeur worden. Er zijn al veel mensen die mee doen. Op de website happylocals.nl/hilversum/buurtambassadeurs vind je meer informatie. Dit is een project van de gemeente Hilversum, Good2connect en Groen Doen Communicatie.



Tafeltje dekje maaltijdbezorger Ruud rijdt in uw wijk



“Mag ik mijzelf bij u voorstellen? Ik ben Ruud van der Woude (68 jaar) en al zeven jaar maaltijdbezorger bij de Gooise Tafel. Ik rij van maandag tot en met vrijdag met verse maaltijden rond in uw Bloemenbuurt. Ik kom dan met name bij ouderen aan huis, maar ook wel bij jongere mensen die in verband met revalidatie tijdelijk een warme maaltijd willen ontvangen.

Voorheen was ik veertig jaar werkzaam bij een bank in de financiële administratie. En ik ben zo blij dat ik geen kantoortijger meer ben. Ik ben bij de Gooise Tafel terechtgekomen nadat mijn vrijwilligerswerk als maaltijdenbezorger bij Amaris Zuiderheide stopte. Dat is alweer ruim zeven jaar geleden. Ondertussen heb ik heel veel geleerd om met ouderen om te gaan; bijvoorbeeld met dementie en niet te vergeten de eenzaamheid. Zo heeft natuurlijk

iedereen een andere benadering nodig. Vriendelijkheid, respect, begrip, een luisterend oor en een glimlach doen wonderen. De argwaan verdwijnt en men is blij dat je weer voor de deur staat.

Het geeft zoveel voldoening om mensen met een warme maaltijd te verblijden. Ik word dan ook bijna altijd met open armen ontvangen. Het leukste is eigenlijk dat ik mijn klanten blij kan maken met een praatje, kijken waarom de tv het niet doet, het openmaken van het dekselse jampotje en soms het naar beneden dragen van de vuilniszak. Mijn stelling is; laat iedereen in zijn eigen waarde, want ouder worden is niet altijd even gemakkelijk. Natuurlijk is het belangrijk dat iedereen zo lang mogelijk zelf zijn eigen maaltijd kookt, maar als het niet langer meer kan, dan kom ik graag bij u langs!” - Ruud



In samenwerking met
Omgevingseducatie en
Natuurwijs.

Natuurheld

Stoere Natuurhelden gezocht!

Ben jij tussen **6 en 11 jaar** en wil je in de meivakantie mee op avontuur in de natuur van 'T Laer?

Geef je op als Natuurheld en ga mee op de avontuurlijke NatuurWijs dagen; klim in bomen, zoek eetbare planten, en nog veel meer! Kom je ook?

De kinderen onderzoeken de natuur, spelen in de natuur en zorgen voor de natuur als echte natuurbeschermers.

Wanneer? Maandag 1 mei leeftijden 6 t/m 8
dinsdag 2 mei leeftijden 9 t/m 11

Waar? Verzamelen en ophalen bij de kleine Lelie,
Hilvertsweg 89-91

Hoelaat? We starten om 10.00u en zijn klaar rond 16.00u

Kosten? € 2,50, eten en drinken inbegrepen.
Bij vragen over de kosten, neem contact met mij op!

Aanmelden verplicht bij:
Kinderwerker Esmay Labadie
elabadie@versawelzijn.nl
0657133216



Kinderwerk Zuid zoekt natuurhelden!

Kinderen tussen de 6 en 11 jaar oud kunnen in de voorjaarsvakantie en meivakantie mee op avontuur in de natuur.

Tijdens deze dagen van 10:00 uur tot 16:00 uur onderzoeken en spelen ze in de natuur en zorgen voor de natuur als echte natuurbeschermers.

Maandag 27 februari leeftijden 6 t/m 8 & dinsdag 28 februari leeftijden 9 t/m 11 jaar.

Maandag 1 mei leeftijden 6 t/m 8 & dinsdag 2 mei leeftijden 9 t/m 11 jaar.

Inschrijven verplicht! Graag mailen naar elabadie@versawelzijn.nl
Zie ook de flyer hiernaast.

Kinderwerk Zuid - Esmay Labadie.

Belangrijke telefoonnummers

Alarmnummer 112
Brandweer Gooi en Vechtstreek 035-6885555
Sociaal Plein 035-6292700
Ziekenhuis Tergooi 088-7531753

GAD 035-6991888
Dierenambulance 035-6830300
Gooi en Vechtstreek 06-83080223
Wijkbrandweer

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 burens beginnen. Bijvoorbeeld nextdoor.nl Er is echt aangetoond dat waakzaamheid de kleine criminaliteit tegengaat.

Wijkagent bereikbaar via 0900-8844.
Postcodegebied 1214 Linda de Jong mail: linda.de.jong.1@politie.nl
Postcodegebied 1215 Rolf van Broekhuizen; rolf.van.broekhuizen2@politie.nl

Sociaal en maatschappelijk werk in de wijk:
Aniel, Maatschappelijk Werker: amwzuid@versawelzijn.nl 06-13965864.
Esmay Labadie, Kinderwerk: elabadie@versawelzijn.nl 06-57133216
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
Eddy Stecher, sociaal verbinder/locatie beheerder: estecher@versawelzijn.nl 06-57106020

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.

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:

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

Colofon:

Aan dit nummer werkten mee: Inez Hammers-Baartwijk, Ronnie van Wijk, Eddy Stecher, Trude van de Ven, Aniel, Gabie van der Klein, Jan Pieter de Swart, Arno Scheepers, Harry Schrijver, Anneke Bijleveld, Marike Boersma, Brenda Tiggeler, Ans Vermeulen, Ruud van der Woude, Jeroen Wiegers, Esmay Labadie, Philip en Marian en Frederike Jeurink. Met dank aan onze adverteerders, alle inzenders van de binnengekomen kopij en aan Jeanne Lindemann voor de coördinatie van de verspreiding. Oplage 3.000 exemplaren. Deadline kopij voor de volgende Bloembak is **vrijdag 28 april**, 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.

Advertenties: u kunt adverteren in De Bloembak. Een 1/8e advertentie kost € 15,- een 1/4e advertentie kost € 30,- en een 1/2 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.

De volgende Bloembak verschijnt 1 juni 2023.