

KOM ERBIJ!

WEEK
TEGEN
EENZAAMHEID



PROGRAMMA 28 SEP T/M 4 OKT 2023

Een week vol met activiteiten
door heel Hilversum.
Iedereen kan meedoen!



hilversum.nl/komerbij
Kijk hier voor een overzicht van wat er te doen is

VOORWOORD

Kom Erbij! Dat is het thema tijdens de Week tegen Eenzaamheid. Verschillende buurthuizen, wijkcentra, sportverenigingen, bibliotheek, verenigingen en welzijnsorganisaties in Hilversum openen deze week hun deuren zodat iedereen die wil, kan meedoen aan een activiteit. Want het bestrijden van eenzaamheid begint met het opzoeken van verbinding.

Al die activiteiten vindt u in deze krant. Voor ieder wat wils! Het zou mooi zijn als u iemand meeneemt die misschien de stap naar een activiteit in de buurt wat minder snel zet.

In Hilversum vragen we tijdens deze week extra aandacht voor eenzaamheid. Juist om dit thema bespreekbaar te maken. Wist u dat 1 op de 8 Hilversummers zich ernstig eenzaam voelt? Iedereen kan te maken krijgen met eenzaamheid. Bij jezelf of een ander. En iedereen kan er iets tegen doen. Door bijvoorbeeld een kaartje te sturen, iemand mee te nemen naar een activiteit in de buurt of een praatje te maken. Want een klein gebaar maakt een groot verschil.

U kunt het verschil maken. Het is ontzettend mooi om te zien dat heel het jaar door allerlei initiatieven, van klein tot groot, worden georganiseerd. Met elkaar zorgen we ervoor dat andere Hilversummers zich weer gezien voelen.

Ik wil afsluiten met u aan te moedigen om mee te doen. Neem de stap. En wie weet, komen we elkaar tegen bij een van de activiteiten.



Gerben van Voorden
Wethouder Zorg
en Samenleving

BENIEUWD NAAR MEER?

Een compleet, actueel overzicht van alle activiteiten tijdens deze week vindt u op www.hilversum.nl/komerbij



FOTO'S, VIDEO'S EN PERSOONLIJKE VERHALEN

In de Week tegen Eenzaamheid delen wij beelden van de activiteiten en mooie achtergrondverhalen op ons Instagram kanaal. Zelf mooie foto's gemaakt? Deel ze met ons via de hashtag #WTEHilversum!

Instagram: @hilversummediastad

PROGRAMMA

WEEK
TEGEN
EENZAAMHEID

DONDERDAG 28 SEPT

ACTIVITEIT

Jeu-de-boulen
Tentoonstelling 50 jaar Kleur en Toets
Sportief wandelen voor iedereen van 60 jaar en ouder
Een mooi gesprek of verstillend in de huiskamer van Springer
Open huis met koffie, thee, gezelligheid en een goed gesprek
Lunchwandeling met de Buurtsportcoach
Conditietraining voor iedereen van 60 jaar en ouder
Leer breien of haken, of neem je eigen werk mee
Rolstoelwandelen met ouderen
Luisteren naar een online lezing
Wandelen in het bos met buurtgenoten
Gezellig borrelen met buurtgenoten
Koken met eetclub Ratatouille
Een muzikale vertelling over Spaans Amerika

TIJDSTIP

09:00 - 12:00
09:00 - 20:00
09:30 - 10:45
10:00 - 16:00
10:00 - 17:00
12:00 - 13:00
13:30 - 14:30
13:30 - 15:30
13:30 - 16:00
14:00 - 15:00
15:00 - 17:00
15:30 - 17:00
17:00 - 19:00
19:30 - 21:30

LOCATIE

t Jagerspaadje 34 in Loosdrecht
s-Gravelandseweg 55
Kolhornseweg hoek /Hilvertsweg ingang heide
Bosdrift 12
Huiskamer van de Buurt, Bussumerstraat 27
Startpunt vanaf winkelcentrum Riebeeck
Wijkcentrum de Zoutkeet, Zoutmanlaan 3
Huiskamer van de Buurt, Bussumerstraat 27
Verzorgingstehuis Nieuw Kerkelanden, Franciscusweg 137
Online
In en rond Hilversum. De locatie wordt gedeeld
Wijkcentrum de Zoutkeet, Zoutmanlaan 3
Orchideestraat 8
s-Gravelandseweg 55

AANMELDEN

Ja, bij wedstrijdleiding of barbezetting
Nee, vrije inloop
Ja, via mc.van.engelen@hetnet.nl
Nee, vrije inloop
Nee, vrije inloop
Nee, vrije inloop
Ja, via mc.van.engelen@hetnet.nl
Nee, vrije inloop
Ja, via info@presenthilversum.nl
Ja, via aanmelden@4hetleven.nl
Ja, via ldggest@zwagemaker.nl
Nee, vrije inloop
Ja, via gooischverband@gmail.com
Ja, via agenda.bibliotheekhilversum.nl/activiteiten

VRIJDAG 29 SEPT

ACTIVITEIT

Tentoonstelling 50 jaar Kleur en Toets	09:00 - 20:00	s-Gravelandseweg 55
Gezellig wandelen in het mooie Hilversum	09:30 - 12:30	Orchideestraat 8
Een mooi gesprek of verstillng in de huiskamer van Springer	10:00 - 16:00	Bosdrift 12
Gymles voor iedereen van 70 jaar en ouder	10:15 - 11:00	Wijkcentrum St. Joseph, Minckelersstraat 71
Online met elkaar een kort verhaal of gedicht lezen	10:30 - 11:30	Online
Met elkaar handwerken, breien of haken	10:30 - 12:00	Wijkcentrum Lopes Dias, Lopes Diaslaan 213
Een driegangenmenu in het gezellige senioren eetcafé	12:15 Inloop	De Meent 5
Samen creatief bezig zijn: haken, schilderen of kaarten maken	13:00 - 15:00	De kleine Lelie, Hilvertsweg 89-91
Sportief wandelen voor iedereen van 60 jaar en ouder	13:15 - 14:45	Vertrekplaats Orionlaan ingang heide
Kennismaken met studenten in de zorg als toekomstig maatje	14:00 - 16:00	Wijkcentrum de Geus, Geuzenweg 84
Potje voetballen tijdens een toernooi voor tieners	15:00 - 16:00	De Meent 6
Pannenkoeken bakken met buurtgenoten	15:00 - 19:30	Stichting Hilverzorg, Lopes Diaslaan 101
Lasergamen voor tieners	17:30 - 19:00	Jongerencentrum 't Web, De Meent 4A
Bowlen voor jongeren	20:00 - 21:30	Bowling & Partycentrum Hilversum, Noordse Bosje 25

ZATERDAG 30 SEPT

ACTIVITEIT

Tentoonstelling 50 jaar Kleur en Toets	09:00 - 20:00	s-Gravelandseweg 55
Een mooi gesprek of verstillng in de huiskamer van Springer	10:00 - 16:00	Bosdrift 12
Open huis met koffie, thee, gezelligheid en een goed gesprek	10:00 - 17:00	Huiskamer van de Buurt, Bussumerstraat 27
Leer meer over vogels tijdens een online lezing	10:30 - 11:30	Online

ZONDAG 1 OKT

ACTIVITEIT

Een moment van bezinning op het leven	09:30 - 10:45	La Rivièrestraat 9
Samen ontbijten, en voor wie wil een samenkomst	10:00 - 11:30	Erfgooiersstraat 92a (speeltuin)
Een mooi gesprek of verstillng in de huiskamer van Springer	10:00 - 16:00	Bosdrift 12
Samen film kijken met een drankje en een hapje	13:00 - 17:00	Hilvertsweg 89-91

MAANDAG 2 OKT

ACTIVITEIT

Buurtgenoten ontmoeten in het Praathuis	09:00 - 16:00	De Meent 5
Tentoonstelling Zeg het met boeken	09:00 - 20:00	s-Gravelandseweg 55
Maak je eigen kleding, of repareer een kledingstuk	10:00 - 12:00	Huiskamer van de Buurt, Bussumerstraat 27
Doe mee aan een van de vele activiteiten in de buurtkamer	10:00 - 12:00	Het Verbindingshuis, Verbindingslaan 49
Een mooi gesprek of verstillng in de huiskamer van Springer	10:00 - 16:00	Bosdrift 12
Open huis met koffie, thee en een goed gesprek	10:00 - 17:00	Huiskamer van de Buurt, Bussumerstraat 27a/b
Online rondleiding door het Mauritshuis	10:30 - 11:30	Online
Ontmoet buurtgenoten bij de Koffieclub	10:30 - 11:45	Restaurant de Eendracht, 's Gravelandseweg 62
Spelletjesmiddag zoals Rummikub of schaken	13:00 - 15:00	De Kleine Lelie, Hilvertsweg 89-91
Samen wandelen door het centrum	14:00 - 16:00	Startlocatie bekend na aanmelding
Stel je vragen tijdens 1 op 1 coaching voor jongeren en tieners	15:00 - 18:00	Jongerencentrum De Mix, Jan v.d. Heijdenstraat 170a
Doe mee aan een van de vele activiteiten in de buurtkamer	16:00 - 20:00	Het Verbindingshuis, Verbindingslaan 49
Klussen aan je auto of fiets in het Klusklooster	20:00 - 23:00	Korte Noorderweg 36

DINSDAG 3 OKT

ACTIVITEIT

Buurtgenoten ontmoeten in het Praathuis	09:00 - 16:00	De Meent 5
Tentoonstelling Zeg het met boeken	09:00 - 20:00	s-Gravelandseweg 55
Gymles voor iedereen van 70 jaar en ouder	09:30 - 10:15	Beatrixgebouw Nieuweg 357. Ingang bosdrift
Kennismaken met studenten in de zorg als toekomstig maatje	09:30 - 11:30	Wijkcentrum de Geus, Geuzenweg 84
Mama-café, voor ouders met kinderen jonger dan 4 jaar	10:00 - 11:30	Wijkcentum St Jozef, Minckelersstraat 71
Leer Nederlands op een leuke laagdrempelige manier	10:00 - 12:00	Buurthuis ZO-samen, Oosterengweg 44B
Een spelletje, knutselen of een praatje in het buurthuis	10:00 - 12:00	Buurthuis ZO-samen, Oosterengweg 44B
Een mooi gesprek of verstillng in de huiskamer van Springer	10:00 - 16:00	Bosdrift 12
Open huis met koffie, thee en een goed gesprek	10:00 - 17:00	Huiskamer van de Buurt, Bussumerstraat 27
Leer Nederlands op een leuke laagdrempelige manier	10:15 - 11:30	Wijkinformatiepunt Centrum, Kerkbrink 29

AANMELDEN

Nee, vrije inloop
Ja, via info@maatjesprojectgooi.nl
Nee, vrije inloop
Ja, via mc.van.engelen@hetnet.nl
Ja, via aanmelden@4hetleven.nl
Nee, vrije inloop
Ja, via aanmeldformulier in het wijkcentrum
Ja, via moldenbeuving@versawelzijn.nl
Ja, via mc.van.engelen@hetnet.nl
Nee, vrije inloop
Nee, vrije inloop
Ja, via info@presenthilversum.nl
Nee, vrije inloop
Nee, vrije inloop

DINSDAG 3 OKT vervolg

ACTIVITEIT

Leer meer tijdens de lezing over klassieke muziek	10:30
Ontmoet buurtgenoten tijdens een lekkere lunch	11:00 - 14:00
Deel jouw ideeën over activiteiten in de buurt	12:30 - 13:30
Speel bingo	13:00 - 15:00
Buurtgenoten ontmoeten met een kopje thee	14:00 & 15:30
Maak een praatje of ontmoet buurtgenoten	14:00 - 16:00
Maak een praatje of ontmoet buurtgenoten	14:00 - 16:00
Potje schaken	14:00
Leer meer over fotografie	14:00
Praten over eenzaamheid voor meiden tussen 9 - 12 jaar	14:45 - 16:30
Meidenmiddag voor meiden van 11 - 16 jaar	15:30 - 17:30
Sport mee of organiseer een sporttoernooi jongeren	15:30 - 18:00
Met elkaar eten	17:00 - 19:30
Praat mee over armoedebestrijding	19:00 - 21:30

WOENSDAG 4 OKT

ACTIVITEIT

Buurtgenoten ontmoeten in het Praathuis	09:00 - 16:00
Tentoonstelling Zeg het met boeken	09:00 - 20:00
Ontmoet buurtgenoten bij de koffietafel	10:00 - 11:30
Mama-café, voor ouders met kinderen jonger dan 4 jaar	10:00 - 11:30
Werken in de moestuin	10:00 - 12:00
Een mooi gesprek of verstillng in de huiskamer van Springer	10:00 - 16:00
Open huis met koffie, thee en een goed gesprek	10:00 - 17:00
Een koffiemoment met gastspreker Annerieke Vonk	10:30 - 11:30
Drink een kopje mee op het bordes van het Kompas	10:30 - 12:00
Ontmoet buurtgenoten bij de Koffieclub	10:30
Eet een lekker soepje en broodje	12:00 - 13:00
Feestelijk voorlezen tijdens de Kinderboekenweek	13:00 - 15:00
Gezellig samen bezig zijn voor iedereen van 55 jaar en ouder	14:00 - 16:00
Wandel mee door de bosrijke omgeving van Hilversum	14:00
Lekker kokkerellen voor jongeren	15:00 - 17:00
Doe mee met de sport- en spelmiddag voor jongeren	15:30 - 17:30
Sporttoernooi voor jongeren van 11 tot 18 jaar	15:30 - 17:30
Met elkaar een lekkere avondmaaltijd	18:00 - 19:30
Praten over eenzaamheid: boys only!	18:00 - 19:30
Gezellig werken aan je eigen knutselwerk met de hobbyclub	20:00 - 22:00

TIJDS TIP

Bibliotheek Hilversum 's-Gravelandseweg 55	10:30
Wijkcentrum de Koepel, Kapittelweg 399A	11:00 - 14:00
Wijkinformatiepunt Centrum, Kerkbrink 29	12:30 - 13:30
Huiskamer van de Buurt, Bussumerstraat 27	13:00 - 15:00
Tuinkamer in Kortlandhuis, Willem Barentszweg 16	14:00 & 15:30
Tuinkamer in Kortlandhuis, Willem Barentszweg 17	14:00 - 16:00
Orchideestraat 8	14:00 - 16:00
Wijkcentrum Lopes Dias, Lopes Diaslaan 213	14:00
Wijkcentrum Lopes Dias, Lopes Diaslaan 213	14:00
Jongerencentrum 't Web, De Meent 4A	14:45 - 16:30
Jongerencentrum de Mix, Jan v.d. Heijdenstraat 170 a	15:30 - 17:30
De Oude Haven	15:30 - 18:00
De Meent 5	17:00 - 19:30
s-Gravelandseweg 55	19:00 - 21:30

LOCATIE

AANMELDEN

Ja, via www.senver.nl
Ja, via ariemers@versawelzijn.nl
Nee, vrije inloop
Nee, vrije inloop
Nee, vrije inloop
Nee, vrije inloop
Nee, vrije inloop
Nee, vrije inloop
Nee, vrije inloop
Nee, vrije inloop
Nee, vrije inloop
Nee, vrije inloop
Nee, vrije inloop
Ja, via martin.van.houten@hilversumsemeent.nl
Nee, vrije inloop

TIJDS TIP

De Meent 5	09:00 - 16:00
s-Gravelandseweg 55	09:00 - 20:00
Grote Kerk, ingang Kerkbrink 4	10:00 - 11:30
Buurthuis ZO-samen, Oosterengweg 44B	10:00 - 11:30
La Rivièrestraat 9	10:00 - 12:00
Bosdrift 12	10:00 - 16:00
Huiskamer van de Buurt, Bussumerstraat 27	10:00 - 17:00
Online	10:30 - 11:30
van Genthlaan 47	10:30 - 12:00
Terras van restaurant Siësta, Kapittelweg 273	10:30
Huiskamer van de Buurt, Bussumerstraat 27	12:00 - 13:00
s-Gravelandseweg 55	13:00 - 15:00
Derde helft, clubhuis SV Olympia Kininelaantje 11.	14:00 - 16:00
t Pandje aan de Mies Bouwmanboulevard 131	14:00
De Kleine Lelie, Hilvertsweg 89-91	15:00 - 17:00
Jongerencentrum De Mix, Jan v.d. Heijdenstraat 170a	15:30 - 17:30
Jongerencentrum de Mix, Jan v.d. Heijdenstraat 170 a	15:30 - 17:30
Geuzenweg 84	18:00 - 19:30
Jongerencentrum Web035, De Meent 4A	18:00 - 19:30
Tuinkamer in Kortlandhuis Willem Barentszweg 17	20:00 - 22:00

LOCATIE

AANMELDEN

Ja, via tamira.scheerder@hilversumsemeent.nl
Nee, vrije inloop
Nee, vrije inloop
Nee, vrije inloop
Nee, vrije inloop
Nee, vrije inloop
Nee, vrije inloop
Nee, vrije inloop
Nee, vrije inloop
Nee, vrije inloop
Nee, vrije inloop
Nee, vrije inloop
Ja, via de website van de bibliotheek
Nee, vrije inloop
Nee, vrije inloop
Ja, via moldenbeuving@versawelzijn.nl
Nee, vrije inloop
Nee, vrije inloop
Nee, vrije inloop
Ja, via voorhilversum@gmail.com
Nee, vrije inloop
Nee, vrije inloop

DIT ZIJN DE ORGANISATOREN



EEN KLEIN GEBAAAR MAAKT EEN GROOT VERSCHIL

VIND GELIJKGESTEMDEN

Wat zou uw buur, vriend of familielid leuk vinden om (weer) te gaan doen? Sporten, lezen, films kijken of creatief bezig zijn; er zijn altijd anderen die er ook van houden. Ga daarom samen eens op zoek naar clubs of personen in de buurt met dezelfde interesses of hobby's.

SPEEK IEMAND AAN

Kent u iemand die eenzaam is of een zware tijd doormaakt? Nodig diegene eens uit voor een kopje koffie, of ga zelf op bezoek. Maak tijd voor de ander en luister naar hun verhaal, of onderneem samen iets leuks.

EEN LUISTEREND OOR

Wilt u uw verhaal kwijt, heeft u behoefte aan een goed gesprek of zit u verlegen om een praatje? Bel dan eens met de Luisterlijn! Dag en nacht staan zij voor u klaar. Bel **088 0767 000**, of ga naar **deluisterlijn.nl**