NIEUWS VAN DE DERDE HELFT-BEL. Nr. 21

Juli 2025

De zomer in onze bol

Sinds de vorig nieuwsbrief is er bij De Derde Helft-BEL weer veel gebeurd. In deze nieuwsbrief kun je weer alles lezen, over wat er is geweest en wat er nog staat te gebeuren. Wij gaan de hele zomer door.

De komende weken vindt in ons dorp waarschijnlijk een grote volksverhuizing plaats. Een leegloop van mensen die op vakantie gaan en een toeloop van toeristen die al zolang willen weten of het echt zo bijzonder is op de Gooise Matras.

Voor de gezelligheid hoef je toch echt niet weg. Wij wonen in het mooiste stukje van Nederland. Door de klimaatverandering hoef je voor het warme zomerweer echt niet meer naar Spanje of Italië. En…, we hebben De Derde Helft-BEL. Elke dinsdag weer een feestje aan het schuilkerkpad, vol activiteit en gezelligheid. Wees welkom vanaf 9:30 uur

Namens team De Derde Helft-BEL een mooi zomer toegewenst

Jacques Vos - voorzitter

Barbezetting

Tijdens het Lentediner zijn er vier deelnemers bij me gekomen om zich als oproepkracht voor de bar te melden. We zijn er heel blij mee.
Na mijn vakantie gaan we Marloet de Jong en Leidy Keijzer inwerken. Naast Ria Salij en Ada Huis in't veld hebben we zo weer een ruime bezetting.
Ans van de Brink en Jan de Wit staan nu op de reservelijst. Wat een luxe om zoveel vrijwilligers te hebben!

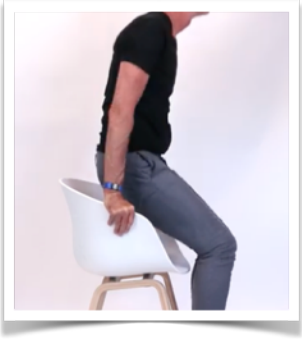
Bedankt, namens team De Derde Helft-BEL,

Berry Pronk, activiteitencoördinator

Doortrappen dinsdag 17 juni

Op dinsdag 17 juni '25 was de 2e versie van Doortrappen 2025. We hebben gekozen voor deze datum, zodat de deelnemers de ideeën voor veilig fietsen de komende zomer nog volop kunnen toepassen. Fijn dat er nieuwe gezichten waren bij de workshops en ook nieuwe gezichten bij de deelnemers! Volle bak!

Esmeralda Hiel van **Vegro (de zorgwinkel)**, startte met een duidelijk verhaal over BALANS. Ze had ook nog balletjes mee genomen om spieren te versterken of de bloedsomloop te verbeteren. Belangrijke voorwaarden voor veilig fietsen.



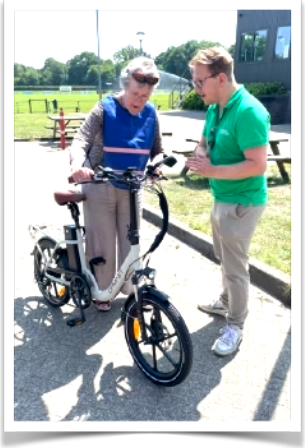
Meer uitleg over de beweegtip van Vegro kun je vinden op hun website . Een filmpje laat zien hoe je verantwoord de oefeningen uitvoert.
https://www.vegro.nl/advies/lichaamsbeweging/oefeningen-van-fysiotherapeut

Het half uurtje spreektijd was aan de krappe kant, dus zullen we haar vast nog wel een keer terug zien. Iedereen kreeg een tas met inhoud mee, waarbij de beweegwaaier van Vegro.

Het adres van Vegro is Oude Torenstraat 59 in Hilversum.

Mark van **Fysio van Straten** gaf in korte schetsen aan hoe je jezelf goed in BALANS kunt houden. Ook liet hij zien welke houding daarbij belangrijk is. De deelnemers kwamen spontaan met vragen. Ook Mark of een van zijn collega's, zullen we vast weer terug zien bij Doortrappen in 2026.

Tijdens de koffie kwam Edwin van de Brink van **Q-bike** met helmen en fietsspiegels binnen. Er zijn weer fietsspiegels gratis gemonteerd door Edwin en tot 1 september 2025 kunnen vouchers, voor gratis fietsspiegels of korting op helmen bij Q-bike worden ingeleverd.



Tegelijkertijd werden ook door de heren van **Opmaet** de fietsen binnen gebracht. Veel belangstelling natuurlijk voor de vele mogelijkheden om deze lichte e-bikes op maat te kunnen maken. Ook voor andere fietsen zijn op maat oplossingen mogelijk.

De lunch was weer heerlijk! Dank aan Irene, Ans en Henny

Na de lunch was het tijd om weer in beweging te komen. Door een kleinere groep is een mooie fietstocht gemaakt onder leiding van Boudewijn en Theo.

Volgend jaar willen we opnieuw Doortrappen organiseren. Heb je suggesties voor het nieuwe programma dan horen wij het graag!

Tekst: Boudewijn Quint en Berry Pronk

De wandelgroep op bezoek naar Nardinclant

Op dinsdag 13 mei, is de wandelgroep van De Derde Helft-BEL, onder begeleiding van Henk Wikkerman, naar Landgoed Nardinclant geweest. Iedereen was onder de indruk van de prachtige tuin waar zoveel in te zien is.

Na de rondleiding werd de groep getrakteerd op koffie met koek en bleef men nog gezellig nakletsen.Al met al weer een zeer geslaagde ochtend.

Heerlijke wandeling met blije mensen.

Wij genieten iedere dinsdag met onze groep van het lopen. Met of zonder paraplu
De afstand tussen 5 en 7km en het blijft leuk.

Weer of geen weer. Een blije groep wandelaars van De Derde Helft-BEL tijdens de stromende regen.

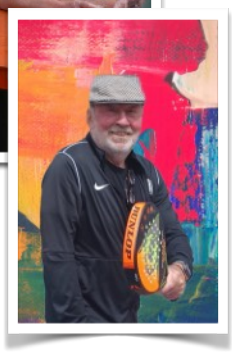
Groot succes was het ‘Lentediner’ bij De Derde Helft-BEL

Het seizoensdiner met als thema 'Lente' was gisteren, vrijdag 23 mei, een daverend succes. Chef de cuisine Rose-Mary van Engelen en Klaas van Oort hebben geheel vrijwillig een fantastisch 3-gangen diner verzorgd bij De Derde Helft-BEL.
-
Iedereen heeft weer genoten. Het was super lekker en enorm gezellig. We kijken nu alweer uit naar het volgende seizoensdiner.
-
Dank aan Rose-Mary en Klaas en alle vrijwiligers die hier een bijdage aan hebben geleverd.

Meer foto’s van het lentediner vind je in de collage achter in deze nieuwsbrief

Nationale Beweegfestival Ouderenfonds woensdag 21 mei

Wij waren deze week met De Derde Helft aanwezig op het KNVB centrum. Ons WF team speelde mee bij het Walking Football toernooi. Berry Pronk en Ron Roetman waren aanwezig om de andere activiteiten te bekijken. Zo deed Ron mee aan een demo Padel voor senioren. En dat kwam mooi uit in verband met de 5 gloednieuwe padelbanen die ons complex rijker is geworden.



Impressies van het Nationaal Beweegfestival

- Een uitgebreide rapportage van Albert van der Ploeg: volg de link hieronder
  https://myalbum.com/album/UTqTuMiehTV37w/
- Het Nationale Beweegfestival! Enorme dank aan alle bezoekers, jullie hebben allemaal laten zien dat je sterker bent dan je denkt!
  https://www.facebook.com/ouderenfonds/videos/58715911724652
- De after movie van het beweegfestival vind je hier
  https://ouderenfonds.nl/verhaal/dit-was-de-nationale-beweegweek-2025/
- En kijk voor de padelbaan informatie op: https://padelclublaren.nl/

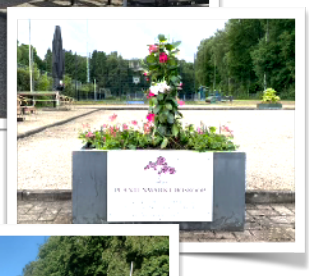
Gefeliciteerd met jullie overwinning !

The Old Blacks - Walking Football
is de glorieuze winnaar van de laatste minicompetitie van dit seizoen.

De fietsgroep

Dolenthousiast kwamen de fietsers van De Derde Helft-BEL terug na een tocht van 25 km.
De groep van 10 fietsers hebben ontzettend genoten van deze schitterende tocht over de Hoornboegseheide, Amaliatunnel, Wasmeer, langs ziekenhuis Ter Gooi.

Onderhoud Jeu de Boules banen



Het wordt steeds mooier rond de je de boules banen. Twee geweldige parasols zorgen voor voldoende schaduw als de zon schijnt, maar waar je ook droog kan staan als er onverwacht een buitje valt. De plantenbakken zijn opnieuw gevuld, met dank aan de firma Boskoop en het onkruid heeft een milieuvriendelijk doucheje gehad en heeft beloofd voorlopig weg te blijven. Klaar voor de zomer.

Met dank aan:

- Cor Bakker en de mannen van onderhoud die de parasols hebben geplaatst. Theo Roest heeft er voor gezorgd dat de parasols niet weg kunnen vliegen, door twee stevige borgpennen in de in in de parasolvoeten te plaatsen.
- En… Je hoeft echt niet groot te zijn om te helpen deze flinke jongen op te zetten. Wie niet sterk is moet slim zijn 😂
- Cor de Lange en Theo Roest, die hun wekker dinsdags een halfuurtje eerder zetten, om voor aanvang van de Jeu de Boules de banen nog even glad te trekken.
- En Last bud not least, natuurlijk de vrijwillige deelnemers die met hark en bezem het overtollig groen verwijderen, zodat alles weer Tip Top er uit ziet. .

Regels voor het Jeu de Boulen bij De Derde Helft - BEL

1. Elke dinsdag ligt er op de balie 1 algemene inschrijflijst klaar, waarop iedere deelnemer zich inschrijft voor de activiteit waaraan je mee wilt doen.
2. Wanneer je Jeu de Boules wilt spelen geef je dat aan bij het betalen van de deelnamekosten.
3. Je ontvangt dan een muntje voor de koffie en een Jeu de Boules-deelnamekaartje op nummer.
4. Dit kaartje neem je mee naar de baan en geeft dit voor 10 uur af bij de Jeu de boules begeleider (Ingrid)
5. Om 10 uur start het tossen voor de groepsindeling waarna direct met het spel kan worden begonnen.

Wat betekent dat voor laatkomers:

- Iedereen moet langs de kassa voor het invullen van de deelnemerslijst en het afhalen van een deelnameummer.
- Als het tossen is begonnen moet je wachten tot het volgende spel van start gaat.

Dank alvast voor jullie medewerking en veel speelplezier

Interview met Betty Bongers

“Je zou het me niet geven, maar ik word 85”

Hoe bent je bij De Derde Helft-BEL terechtgekomen?
Dat begon eigenlijk via mijn dochter Marion en schoonzoon Cor Bakker. Zij waren vanaf het begin enthousiast betrokken bij De Derde Helft-BEL en wisten mij en mijn man Wil mee te slepen. Wil ging biljarten en ik besloot jeu de boules te proberen, iets waar ik nog nooit van gehoord had. Maar na een paar lessen had ik de smaak helemaal te pakken!

Wat betekent De Derde Helft-BEL nu voor je?
Heel veel. Ik ben er vanaf het allereerste begin bij. Buiten het jeu de boulen doe ik graag mee aan spelletjesmiddagen of klaverjassen als het weer tegenzit. Sinds kort geef ik zelfs klaverjaslessen aan beginners bij De Derde Helft. Ik vind het geweldig om mensen het plezier van het spel bij te brengen.

Je hebt een lange klaverjashistorie, toch?
Zeker! Ik ben al jarenlang lid van een klaverjasclub, waar ik 25 jaar voorzitter van ben geweest. Ook val ik geregeld in bij het klaverjassen in Theodotion. Het blijft leuk om te doen.

Wat doet je verder zoal in uw vrije tijd?
Elke week speel ik bridge bij de bridgeclub, en ik hou ook van een potje Wordfeud op de iPad. Daarnaast ga ik graag op vakantie—twee dagen voor dit interview was ik nog op reis geweest. Reizen geeft me energie.

Hoe blijft je zo actief?
Tja, dat vragen mensen mij vaker. Ik word dit jaar 85, maar ik doe nog steeds mijn eigen huishouden en tuin. Vitaal blijven zit gewoon een beetje in me, denk ik.

Kunt je iets vertellen over je achtergrond?
Ik ben naar de huishoudschool in Blaricum geweest, waar ik leerde koken en naaien. Ik verliet de school als costumière. Later heb ik de avondmavo gedaan—dat heette toen nog de moedermavo. Voor mijn huwelijk werkte ik kort bij de Chemische in Naarden, daarna bij de gemeente Bussum en vervolgens in de keuken.

Toen ik trouwde en moeder werd van mijn dochter Marion, stopte ik met betaald werk, zoals dat toen de gewoonte was. Maar stilzitten lag me niet, dus ging ik aan de slag als hulp bij mensen thuis.

En je man Wil?
Ik ben 35 jaar gelukkig met Wil getrouwd geweest. Hij overleed helaas bijna drie jaar geleden na een kort ziekbed van zes weken. Zijn gemis is groot.

Wist u dat ?

- Cock Smit 50 jaar getrouwd was op woensdag 2 juli
- Het volgende zomerdiner op vrijdag 29 augustus is
- Deelnemers heel enthousiast zijn over de beginnerslessen klaverjassen die verzorgd worden door Betty Bongers
- Er iedere week zo'n 100 deelnemers aanwezig zijn
- In het najaar de klaverjas- en biljart competitie start
- Fietstocht Blaricum ???????

Agenda juli - aug 2025

Iedere dinsdag activiteiten	inloop 9.30 uur - start 10.00 - 12.00 uur
Walking Football	iedere dinsdag- en vrijdagmorgen

Vrijdag 29 augustus	: Zomerdiner info volgt
Zaterdag 30 augustus	: Walking Football laatste mini competitie ronde 2025 bij AH in Huizen
Woensdag 1 oktober	: 1e woensdag van oktober start klaverjassen seizoen 2025/2026

Team De Derde Helft-BEL

Jacques Vos	: voorzitter
Berry Pronk	: secretariaat, activiteitencoördinator, gastvrouw
John Timmerman	: penningmeester en Walking Football
Irmy Vos	: marketing en communicatie
Cor Bakker	: gastheer en onderhoud
Peter Majoor	: Walking Football en algemene organisatie

Nieuws van De Derde Helft-BEL
Nieuws van De Derde Helft-BEL kunt u ook lezen op Facebook via de groep:
De Derde Helft BEL

Geen Facebook? Dan kunt u het nieuws ook lezen op de site van SVLaren'99 via deze link: https://www.svlaren99.nl/1238/nieuws/

Vragen, tips of ideeën?
Heeft u tips, vragen of ideeën voor de volgende nieuwsbrief, mail naar:
dederdehelftbel@svlaren99.nl