# NIEUWS VAN DE DERDE HELFT-BEL. Nr. 22

# september - oktober 2025

## Stilzitten is geen optie!

Of het nu zomer, herfst, winter of lente is—mooi weer of niet—De Derde Helft-BEL blijft altijd in beweging. De afgelopen maanden was het opnieuw verrassend, hoeveel deelnemers zich elke dinsdagmorgen melden. Vakantietijd of niet, het is steevast volle bak! En het blijft niet bij de dinsdagen.

De belangstelling voor de extra activiteiten groeit gestaag. Denk aan het Walking Football regiocompetitie , de Klaverjasdrives, seizoendiners, de vrijwilligersbarbeque en natuurlijk de gezellige zondagmiddagen, waar een enthousiaste groep Jeu de Boule-spelers inmiddels wekelijks samenkomt. Laten we ook de informatieve special niet vergeten, zoals “Doortrappen" en de reanimatiecursussen. Tel daar bij op wat onze vrijwilligers allemaal doen om het complex te onderhouden en te vernieuwen, en je ziet:….. Stilzitten is bij ons écht geen optie!!

Chapeau voor ons allemaal 👏

Jacques Vos - voorzitter

## Klaverjassen

**We gaan weer beginnen !!**

Op de eerste woensdagmiddag van iedere maand vanaf oktober t/m mei hebben we weer een klaverjasmiddag in het clubhuis van SV Laren‘99. Je kan per keer meespelen. Er is voor de trouwe bezoekers ook een competitie aan verbonden. De beste 5 resultaten tot en met mei 2026 tellen mee voor de wisselbokaal.

De eerste keer is woensdag 1 oktober.
Inloop vanaf 13.00 uur, start 13.30 uur. Einde rond 17.00 uur.
Data voor in de agenda: 1 oktober, 5 november, 3*) december, 7 januari, 4 februari, 4 maart, 1 april, 6 mei.
**Let op*):** 3 december kan ook nog 10 december worden)

**Leren klaverjassen bij De Derde Helft- BEL.**

De één heeft het lang geleden wel eens gespeeld maar weet niet goed meer wat de regels waren zodat ze niet durven om mee te spelen op de woensdagmiddagen. De ander heeft nog nooit klaverjassen gespeeld en wil het graag leren. Betty en Bep willen het jullie graag leren. Wilt u meedoen, geeft dan een berichtje via de mail van dederdehelftbel@svlaren.nl we nemen dan zo snel mogelijk contact met u op. Of meld je aan op dinsdagmorgen bij De Derde Helft-BEL activiteiten. Lesgeld slechts €3,50 per keer incl. kopje koffie/thee.

Heeft u nog vragen dan kunt u contact opnemen met
Cor Bakker 06-11357972.

## Jeu de Boules

**Het is eindelijk zover**:

De aanleg van de nieuwe jeu de boules-banen is in volle gang! Na een periode van voorbereiding, zijn de werkzaamheden gestart. De fitnessapparaten zijn inmiddels verplaatst, zodat er ruimte is ontstaan voor twee nieuwe banen. De nieuwe locatie voor de fitnessapparatuur is het grasveld langs de bestaande jeu de boules-baan bij de kantine. Ook daar is al flink gegraven en gemetseld om de apparaten goed zichtbaar te plaatsen en de kleedkamer via de trap bereikbaar te houden.

Tijdens de voorbereidingen kwamen er nog een aantal waardevolle ideeën naar boven, die inmiddels in de plannen zijn opgenomen.
Zo is het terras bij de twee bestaande banen verbreed, waardoor er meer ruimte ontstaat voor het groeiende aantal deelnemers én plek is voor een derde parasol.

De twee bestaande banen zijn nu samengevoegd tot één groot speelveld, doordat de middenberm is verwijderd. Dit zorgt niet alleen voor een ruimtelijker geheel, maar ook voor meer veiligheid, minder struikelgevaar en meer speelcomfort.

Er wordt bovendien een toegangspad aangelegd tussen de oude en de nieuwe banen, zodat het blauwe playcourt goed bereikbaar blijft. Voor het playcourt komen twee nieuwe banen van 13 meter lang en 3 meter breed.

Kortom: het begin is gemaakt, er wordt hard gewerkt en het belooft een fantastisch jeu de boules-park te worden!

## Reanimatie/AED

Op **dinsdag 7 oktober 2025** is er opnieuw een training voor het gebruik van AED.

- Locatie: De Derde Helft-BEL. Bij SV Laren'99 -Schuilkerkpad 2 - 1252 SC -Laren
- Inloop 9.30 uur, training van 10.00 tot 12.30 uur
- Aanmelden voor deze training kan vanaf vanaf 9 september 2025:
  - Per mail: dederdehelftbel@svlaren99.nl,
  - of aan de bar op dinsdagmorgen
- Max. 6 actieve deelnemers (oefenen op 3 poppen)
- Kosten: €50,- inclusief deelnamebewijs. Mogelijk vergoeding via zorgverzekering of Buurtpreventievereniging
- 👀 Toeschouwers: Max. 3 personen Geen oefening of deelnamebewijs

## Biljarten

De biljartcompetitie start half oktober  Er kan **nog 1** speler mee doen.

## Doortrappen tot aan je 100e, zelf aan de slag met FietsFit oefening 2.

**Basisoefening**

**Hoe uit te voeren?**

- Maak op de vloer een lijn van 1 meter van een draadwol of een touwtje.
- Houd een sjaal, of een stoel, met beide handen vast ook het een fietsstuur is.
- Ga naast de lijn staan en stap zijwaarts met 1 been over de lijn ook je op de fiets stapt.
- Stap weer terug.

**Hoe vaak?**

- 10 keer. Neem een paar tellen roest en voer het toch 10 keer uit.

**Variaties op de basisoefening**

- Span een touwtje tussen een stapel boeken of 2 stoelen. Oefen met stappen op verschillende hoogtes

doortraPpen
veiliger fietsen tot je 100ste

## Vrijwilligers van DDH-BEL in het zonnetje gezet

Dat we een grote behoefte invullen om senioren in beweging te brengen, mag duidelijk zijn. De Derde Helft-BEL is echt één van de pareltjes van het Gooi. Het allermooist is, dat de organisatie van dit alles volledig gedragen wordt door vrijwilligers. Eigenlijk wil iedereen wel een handje uitsteken, maar het kernteam bestaat uit 6 personen met daarnaast voor elke speltak een aantal vaste begeleiders die leiding geven aan elke speltak. Wekelijks zijn er zo'n  20 tot 25 vaste vrijwilligers actief.

Zaterdagmiddag 12 juli hebben we deze kanjers verrast met een feestelijke BBQ om ze te bedanken voor hun enthousiasme en inzet, want zonder vrijwilligers is er geen DDH-BEL

Dankzij een donatie van één van de vaste deelnemers ,was het mogelijk om ook de partners van de vrijwilligers hierbij uit te nodigen en werd het een fantastische middag.

Heel veel dank aan alle vrijwilligers, met name zij die wekelijks actief zijn in de ondersteuning en begeleiding.

Met dank aan Albert van de Ploeg voor de fantastische foto's.
https://myalbum.com/album/u2HhPoDKRjH3AR/

NamensTeam De Derde Helft-BEL

## Ons seizoensdiner was weer TOP

Voor de vierde keer op rij hebben we genoten van een heerlijke maaltijd — ditmaal met als thema de zomer. Op het menu stond een heerlijke, frisse courgettesoep, gevolgd door een perfect gegrild stukje zalm, vergezeld van een zomerse aardappelsalade en jonge prei. Als afsluiter mocht een romig bolletje ijs met vers fruit en een toef slagroom natuurlijk niet ontbreken.Het was niet alleen verrukkelijk, maar vooral ook ontzettend gezellig.

Chef de cuisine was deze keer onze inmiddels welbekende Ruud Vermeulen, geassisteerd door Jacques Vos. Beiden hebben zich belangeloos ingezet om ons culinair in de watten te leggen

Naast de keukenbrigade verdienen ook ons team en Leidy Keizer een warme dankjewel voor hun inzet en de bloemrijke aankleding van de tafels. En natuurlijk dank aan iedereen die heeft bijgedragen aan deze heerlijke middag vol sfeer en samenzijn.

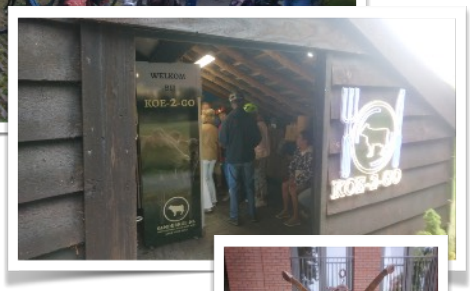
## Genieten met de wandelgroep

Genieten met de wandelgroep over de hei
Als je goed kijkt zie je dat de hei begint te bloeien.
Dat is zeker een aanrader om regelmatig te gaan kijken.

Wat wonen we hier toch mooi !

## Berichtje van de fietsgroep

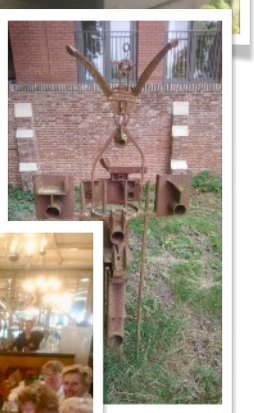
Op bezoek bij "koe 2 go" in de Lage Vuursche, daar kun je vlees uit een automaat trekken, leuk weetje,




## Een leuke en bijzondere fietstocht met Theo de Boer

We gingen op pad met een groep van 18 deelnemers, het hoogste aantal tot nu toe.
We zijn via een omweg door villawijken van Hilversum langs een rozenpark gefietst. Dit is vlakbij de Wisseloord studio's. De rozen waren bijna uitgebloeid, maar dat onthouden we voor volgend jaar!!

We zijn naar de ommuurde begraafplaats "Gedenk te Sterven" geweest, die in januari 1793 in gebruik was genomen.
De laatste begrafenis was in 1941. Dit is nu de stadstuin " De Hof" en ligt net achter het museum aan de Kerkbrink. Er staan diverse kunstwerken en zeker de moeite waard om eens te gaan kijken.
Ik en de rest van de fietsgroep was er nog nooit geweest, terwijl het zo dichtbij is.
Het was een leuke verrassing van Theo.



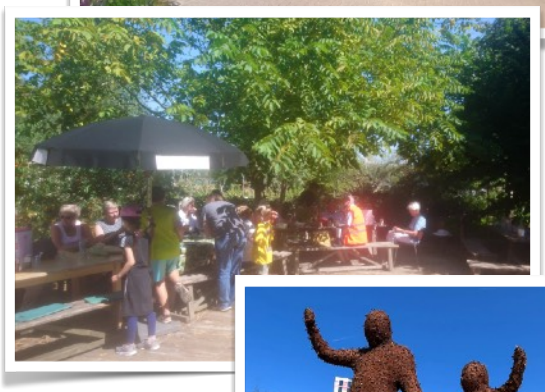
Tijdens de fietstocht van dinsdag 6 augustus maakten we een stop bij het Goois natuurreservaat en na afloop heerlijk poffertjes gegeten.

## Fietsdagtocht naar Almere

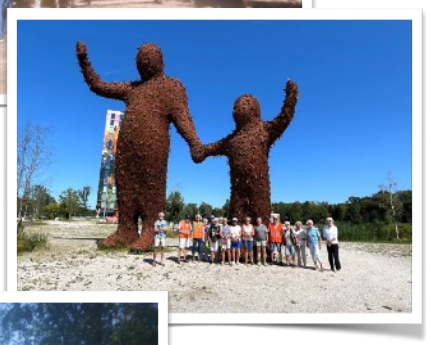
Dinsdag 19 augustus, is er een grote fietsgroep o.l.v. Boudewijn Quint, Ton Prein en Gemma Annink naar Almere geweest.

Wij gingen met 16 deelnemers op de fietstocht naar Almere. Waaronder een 2-tal "jeu de boulers'. Het weer was ons goed gezind : zonnig met een lekker briesje .Eerst lekker bij Bruis op de Blaricummermeent koffie gedronken (al dan niet met taart).

Vervolgens ging de tocht via de Groene Cathedraal ,  naar Almere Stad ,alwaar er werd gefietst over het oude Floriadeterrein. Enkele gebouwen en kunstwerken zijn nog aanwezig, zoals de Hogeschool Windesheim met de “hangende tuinen”.



Onze lunchstop was bij Theetuin Utopia aan het Weerwater. Hier kregen belangstellenden een rondleiding in de moestuin en aansluitend een lekker kopje (kruiden)thee.



Ondanks enkele ongewenste “koerswijzigingen “ tijdens onze tocht hebben wij genoten van een mooie en leerzame dag. Voor herhaling vatbaar lijkt ons.

Namens de commissie, Gemma , Ton en Boudewijn

## Walking Football

**<u>SAIL 2025 voor de Walking Footballers</u>**

Tijdens SAIL AMSTERDAM mochten we dankzij KPN Mooiste Contact Fonds met Walking Footballers uit het hele land aan boord van een rondvaartboot. Voor ons was dit genieten van de indrukwekkende tall ships en de honderden bootjes. Doordat er vanuit het gehele land werd ingeschreven waren alle plaatsen al snel geserveerd. Maar wij konden met een beperkt groepje mee.

Dank aan KPN Mooiste Contact Fonds en het Ouderenfonds voor het mogelijk maken van dit onvergetelijke uitje!

Kijk ook:

[Sail 2025](https://www.youtube.com/watch?v=dNqsJbMlVAM)
https://www.youtube.com/watch?v=dNqsJbMlVAM

]

**Ol'Blacks Walking Footballers in Laren**

In het najaar van 2018 zijn wij in Laren begonnen met Walking Football dat een initiatief was van het Ouderenfonds. Er waren toen nog niet al te veel verenigingen in Nederland, maar na een voorzichtig begin hadden we in het eerste jaar al snel voldoende spelers om een partijtje te spelen. Er werd toen alleen op dinsdagmorgen gespeeld. Het begon en eindigde altijd met koffie. Wij wilden een eigen identiteit hebben en uit ons midden ontstond de naam Ol(d)'Blacks in navolging van de All Blacks, het nationaal-rugbyteam van Nieuw Zeeland. En dus gingen wij in navolging ook voor een geheel zwart wedstrijdtenue.

Wij hebben een gestage groei door de jaren heen en zijn inmiddels met ruim 30 deelnemers. De deelnemers komen uit de BEL dorpen maar ook uit de plaatsen rond ons. Wij spelen nu op dinsdag- en vrijdagmorgen van 10 uur tot 11.15 uur. En sluiten altijd af met koffie.

*Uitreiking shirt Bijzonder Laren 2019*

Wat is WF. Het is voetballen voor 55+. (Onze oudste voetballer is inmiddels 83). Alles gebaseerd op veilig bewegen. De hoofdregels zijn dat er niet mag worden gerend, de bal mag niet boven heuphoogte komen, geen slidings en lichamelijk contact moet worden vermeden. De basis is spelen 6 tegen 6 op een veld van 40 / 25 meter met kleine doeltjes zonder keeper. Afhankelijk van het aantal aanwezigen passen wij de aantallen en speelveld aan. Walking Football maakt en houdt je FIT, dat blijkt wel uit het zeer geringe aantal blessures en afvallers bij ons. Tevens is het het grootste voorbeeld van VAL-preventie immers bij ieder balaanname en schieten moet je het evenwicht bewaren en een stabiele houding aannemen op 1 been.

*Uitreiking Shirts door FIT 20 Laren 2021*

In 2019 organiseerden wij een Old Star evenement op het ouderen sporten te promoten en in 2023 organiseerden wij een groot WF toernooi met 24 ploegen en 2 damesteams. Wij doen regelmatig mee aan toernooien door het gehele land en hebben een mini competitie opgezet met een aantal WF verenigingen om ons heen.

Sinds 2019 organiseren wij de Lichtjesavond in december in Laren. De laatste 2 jaar doen we dat samen met De Derde Helft-BEL en Erik Hurink (die gestopt is als WF speler). We hebben dan op de avond zelf veel mensen voor begeleiding en wegafzetting maar ook voor de voorbereiding die een half jaar duurt. De Lichtjesavond is dit jaar op 19 december.

Wil je ook meedoen met Walking Football en FIT blijven, kom dan vrijblijvend een keer meedoen en ervaar hoe gevarieerd en leuk het is.

Contactpersonen: John Timmerman (mail: timmermanjs@gmail.com)
tel.nr. (06) 51 28 88 42 en Peter Majoor (mail: pjmajoor@ziggo.nl

Op zaterdag 30 augustus werd de minicompetitie 2025 afgesloten bij AH in Huizen. Er werd gewonnen en verloren en we hadden weer een prachtige ochtend. Wij kijken weer uit naar 2026, want we gaan hier zeker mee door.
Op de foto de groepsfoto met de 6 verenigingen.
https://myalbum.com/album/739pqv3XeGjgDE/

## Trots op Cor en Theo!

Wat zijn we trots op onze deelnemers Cor en Theo, die zich iedere week inzetten om de Jeu de Boules banen er weer tiptop uit te laten zien. Met zorg trekken ze de banen glad en pakken regelmatig de bezem erbij om alles netjes te houden. Dankzij hun inzet kunnen we telkens weer genieten van een perfect speelveld!

*foto: Cor de Lange en Theo Roest*

## Jeu de Boules Rules

### Op tijd aanwezig

Nogmaals willen we de aandacht vestigen om op tijd bij het Jeu de Boules aanwezig te zijn. ***Vanaf 10.00 uur kunt u geen ‘ kaartje' meer krijgen bij de bar voor de 1e ronde Jeu de Boules***.
Zie de reglement in de ‘knipselmap op de tafel’ van De Derde Helft-BEL. Voor degenen die op tijd zijn is het niet leuk om te wachten op de laatkomers.

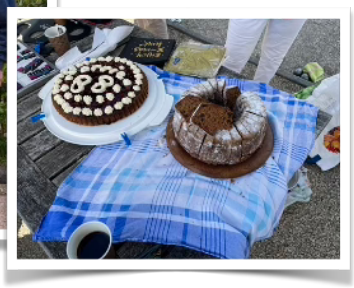
### Veiligheid

Voor uw en de deelnemers veiligheid willen we u er op wijzen tijdens het Jeu de Boulen altijd ACHTER de spelers langs te gaan ipv over de baan.

## Hoera Corry Vos  88 jaar !

Bijna elke week vieren we wel een verjaardag bij de Jeu de Boules. Op dinsdag 30 augustus werden we door Corry Vos verrast met 2 heerlijke  taarten.

*Corry in actie….*



## Interview met Hans te Kloese

Deze keer sprak ik met Hans te Kloese (74), een bekende naam als bloemist in Bussum. Decennialang was hij bloemist en heeft op drie verschillende locaties een winkel gehad en tegenwoordig is hij actief bij Walking Football.

**Hans aan het woord.**

**Werk**
Ik heb het grootste deel van mijn leven in de bloemen gezeten.
Eerst 13 jaar op de Godelindestraat, daarna 25 jaar op de Kamerlingh Onnesweg en tot slot 18 jaar op de Huizerweg. Die laatste winkel was later meer gericht op planten, meubelen en brocante. Mijn werk was mijn hobby. Ik heb altijd zelfstandig gewerkt en was er zeven dagen per week mee bezig.

**Gezin**
Ik ben getrouwd met Els en we hebben twee zoons, twee schoondochters en zes kleinkinderen. Daar genieten we enorm van. Dennis is directeur bij Feyenoord. Ik ga met Els naar elke thuiswedstrijd. Onze andere zoon heeft een keukenbedrijf. We zijn blij dat ze nu allebei in Nederland wonen. Vroeger reisden we veel om Dennis te bezoeken in het buitenland. Nu passen we op de hondjes als ze op vakantie gaan, vlak bij het strand van Scheveningen.

**Hobby's**
Ik ben actief bij Walking Football, doe aan hardlopen en ga 2 x per week naar de sportschool. Ik loop zo  à zes kilometer per keer, vaak richting Groeneveld en weer terug. We wonen nu in Baarn, prachtig uitzicht over het bos. We zijn verhuisd vanuit Laren en hebben het hier erg naar ons zin.

**Andere hobby's**
Ik verzamelde miniatuurauto's. en had er meer dan 1700 stuks! Een hele kamer vol, het leek wel een museum. Maar ik heb voor de verhuizing alles weggedaan. Nu richt ik me op het restaureren van oude bromfietsen, samen met mijn neef. Brommers zijn nog steeds een grote hobby. Vroeger had ik een Kreidler.

**Walking Football**
Dat is eigenlijk dankzij Erik Wiegmans. Ik had net mijn winkel gesloten en had nog nooit gevoetbald. Maar ik werd enthousiast gemaakt en zit er nu alweer vier jaar bij. Het is heerlijk om in teamverband te spelen. Ik ga twee keer per week en doe ook mee aan toernooien.

**Wat betekent Walking Football voor je?**
Het heeft me veel gebracht. Nieuwe mensen leren kennen, vriendschappen gesloten. Daar had ik vroeger geen tijd voor. Nu geniet ik van het contact, de beweging en het plezier.s

## Afscheid van sponsor Mees Molenaar - Albert Heijn

Na jarenlange betrokkenheid nemen we afscheid van Mees Molenaar, bedrijfsleider van Albert Heijn, die met pensioen gaat. Bij elke festiviteit van De Derde Helft-BEL werden we door Mees verwend met lekkernijen. Daarvoor willen wij hem nogmaals hartelijk danken.

Als blijk van waardering ontving Mees een set Jeu de Boules-ballen, een oorkonde, en een flesje wijn.
Mees, bedankt voor alles. Geniet van je pensioen!

*21 augustus 2025*

## Wist u dat ?

- Klaverjassen voor beginners start bij 4x aanmeldingen;
- Er na 12.30 uur geen koffiemuntjes ingeleverd kunnen worden. U kunt wel koffie krijgen maar dan voor de reguliere prijs.
- Alle barmedewerkers zijn ingewerkt en staan in een schema. Elke week draait iemand mee van 9.30-10.00 uur. Ze kunnen dus ook deel nemen aan een activiteit.
- Dat het een luxe is, dat we zoveel mensen hebben om in te vallen. Bijvoorbeeld bij wandelen. Henk, Jetty en Judith zijn tegelijk afwezig. Spontaan valt John Rietvelt in.
- In de week van 22 t/m 28 september is de vitaliteitsweek BEL https://lareninbeeld.nl/bel-vitaliteitsweek-2025/
- Op dinsdag 23 september komt Astrid de Beer met haar collega Brigit van de Bibliotheek bij ons vanaf 11.00 uur met info over de digitale overheid. Onderwerpen zijn oa belastingen en toeslagen, AOW, zorg regelen en nog veel meer.
- **De Derde Helft-BEL op de informatiebeurs in Huis van Eemnes**

  Op woensdag1 oktober staat ons team met een stand op de informatiebeurs ‘ Kunst van het Ouder worden ‘
  Kom gerust langs, de koffie staat klaar. Voor info.
  https://huisvaneemnes.nl/activiteiten/kunst-van-ouder-worden/

- Gemeentes **gratis woningadvies** geven om je woning te verduurzamen. Meer info op www.energieklus.nl of scan de QR-code Duurzame hulpmiddelen gemeente
- **Lucas van de Erve** 3 **"gratis"**wandelstokken heeft .
  Heeft u interesse bel dan met Lucas tel.nr. 06-12961196
- U de beweegtips van Vegro kunt vinden op hun website . Het filmpje laat zien hoe je verantwoord de oefeningen uitvoert.

https://www.vegro.nl/advies/lichaamsbeweging/oefeningen-van-fysiotherapeut

## Agenda september - oktober 2025

| | |
|---|---|
| Iedere dinsdag alle activiteiten | : Inloop 9.30 uur - start 10.00 - 12.00 uur |
| Walking Football | : Iedere dinsdag- en vrijdagmorgen |
| Week van 22 t/m 28 september | : Vitaliteitsweek BEL |
| Dinsdag 23 september | : vanaf 11.00 uur bibliotheek met info bij DDH-BEL |
| Woensdag 1 oktober | : open ochtend het Huis van Eemnes over de kunst van het ouder worden van 10.00 - 13.00 uur |
| | : start klaverjassen seizoen 2025 - 2026 |
| Dinsdag 7 oktober | : reanimatie/AED training |
| Half oktober | : start biljartcompetitie |

**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? D**an 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