

# PROGRAMMABOEKJE

WEEK  
TEGEN  
EENZAAMHEID

# KOM ERBIJ!

26 SEP-  
02 OKT

---

# AAN ALLE HILVERSUMMERS

Eenzaamheid is een gevoel dat bijna iedereen weleens ervaart. Mensen krijgen er mee te maken op allerlei momenten en op verschillende leeftijden: als iemand net op kamers is gegaan, de kinderen het huis uit zijn of als u door gezondheidsproblemen niet meer mee kunt doen aan activiteiten buitenshuis.

Meestal verdwijnen de gevoelens van eenzaamheid na een tijdje vanzelf. Maar niet bij iedereen. Wist u dat 1 op de 8 Hilversummers zich ernstig eenzaam voelt? Dit kan grote gevolgen hebben voor gezondheid en welzijn.

Eenzaamheid aanpakken lukt alleen als we het samen doen. Als iedereen meedoet. Daarom vragen we tijdens de Week tegen Eenzaamheid extra aandacht voor dit probleem en vragen we ook iets van u. Als inwoner van Hilversum, als buurman of buurvrouw, of als betrokken clubgenoot. Zoals psychiater Dirk de Wachter zo mooi zegt: 'Ik ben omdat jij mij ziet.' Uw aandacht doet ertoe!

Het thema van deze week is Kom Erbij! In heel Hilversum worden allerlei activiteiten georganiseerd. Maar ook de rest van het jaar staan de deuren van buurthuizen, wijkcentra, sportverenigingen, bibliotheek, verenigingen en welzijnsorganisaties open voor alle Hilversummers.

In deze krant vindt u een overzicht van alle activiteiten die tijdens de Week van de Eenzaamheid plaatsvinden. Er zit voor iedereen wat bij! Het zou mooi zijn als u iemand meeneemt die misschien wat terughoudend is om naar een activiteit in de buurt te gaan. Maar u kunt ook gewoon een kopje koffiedrinken bij uw buurvrouw of buurman.

Komt u er ook bij? Ik reken op u.

**Gerben van Voorden**

Wethouder Zorg en Samenleving





# De Week tegen Eenzaamheid is ook voor jongeren!

Benieuwd wat er te doen is?  
Check de roze gemarkeerde  
activiteiten.

Voor meer informatie over het  
aanmelden en de activiteiten,  
kijk op:

**[hilversum.nl/  
komerbij](https://hilversum.nl/komerbij)**

## DONDERDAG 26 SEPT

### Potje Petanque spelen

Boulodrome Sportpark, 't Jagerspaadje 34 Loosdrecht

09:00 - 12:00

Vrije inloop

### Tentoonstelling geborduurde kleden van Karin Fast

Bibliotheek Hilversum, 's-Gravelandseweg 55

09:00 - 20:00

Vrije inloop

### Wandelen door de bloemenbuurt (60+)

Brasserie de Egelantier, Egelantierstraat 194

10:00 - 11:00

Vrije inloop

### Open Huis

Leger des heils, Korte Noorderweg 36

10:00 - 16:00

Vrije inloop

### StoelFit, lekker bewegen vanuit de stoel

Buurthuis ZO-samen, Oosterengweg 44B

10:30 - 11:30

Vrije inloop

### Lunch met tosti of hap van de dag (€)

Leger des heils, Korte Noorderweg 36

12:00 - 13:00

Vrije inloop

### lunchcafé

Wijkcentrum Lopes Dias

12:00 - 13:30

Vrije inloop

### Training word iemands buddy (14-21 jaar)

Versa, Ruitersweg 35

13:00 - 16:00

Anmelden

### Blij dat ik brei

Leger des heils, Korte Noorderweg 36

13:30 - 15:30

Vrije inloop

### Crea bea kaartjes maken

Versa, Lage Naarderweg 34 A

14:00 - 16:00

Vrije inloop

### College over toekomst van AI

Online

14:30 - 15:30

Anmelden

### Let's Meet & Meer

Amaris Rubina

14:30 - 16:30

Vrije inloop

### Kunnen we met je MEE denken? Praten helpt.

Bibliotheek Hilversum, 's-Gravelandseweg 55

15:00 - 17:00

Vrije inloop

### Wandelen door Hilversum

Palace Residence, 's-Gravelandseweg 86

15:00 - 17:00

Vrije inloop

### Ontmoeten, samen eten en leuke dingen doen

Steunpunt, Jan van der heijdenstraat 147

16:00 - 20:00

Anmelden

### Ontmoeten, samen eten en leuke dingen doen

Sherpa, Koningshof 17

16:00 - 20:00

Anmelden

## DONDERDAG 26 SEPT (VERVOLG)

### Wandelen met de Buurtsportcoach

Buurthuis ZO-samen, Oosterengweg 44B

16:00 - 17:00

Vrije inloop

### Warme maaltijd in het Eetcafé

Wijkcentrum Lopes Dias, Lopes Diaslaan 213

17:30 - 18:30

Vrije inloop

### Film 'Hilversum in zwart-wit'

Nieuw Kerkelanden, Franciscusweg 137

19:00 - 20:30

Vrije inloop

### De kracht van een vriendschappelijk gesprek

Het Kortlandhuis, Willem Barentszweg 17A

20:00

Aanmelden

### Samen klussen aan je auto of motor

Klusklooster, Korte Noorderweg 36

20:00 - 22:00

Vrije inloop

### Lezing 'Wie word jij, wie was ik?' (€)

Buitenplaats de Hoorneboeg; Hoorneboeg 5

20:00 - 21:30

Aanmelden



# VRIJDAG 27 SEPT

## Wandelclub 3km

Orchideestraat 8

09:00 - 11:30

Aanmelden

## Tentoonstelling geborduurde kleden van Karin Fast

Bibliotheek Hilversum, 's-Gravelandseweg 55

09:00 - 20:00

Vrije inloop

## Koffie-inloop €

Wijkcentrum de Kleine Lelie, Hilvertsweg 89-91

09:30 - 11:30

Vrije inloop

## Open Huis

Leger des heils, Korte Noorderweg 36

10:00 - 16:00

Vrije inloop

## Let's Meet & Meer

Bibliotheek Hilversum, 's-Gravelandseweg 55

10:00 - 12:00

Vrije inloop

## Workshop 'Bosbaden en natuurverbinding' €

Buitenplaats de Hoorneboeg; Hoorneboeg 5

10:00 - 12:30

Aanmelden

## Koffie inloop over autisme

Bibliotheek Hilversum, 's-Gravelandseweg 55

10:30 - 12:00

Aanmelden

## Buurtlunch

Wijkcentrum de Kleine Lelie, Hilvertsweg 89-91

12:00 - 13:30

Vrije inloop

## Lunchcafé

Wijkcentrum Lopes Dias

12:00 - 13:30

Vrije inloop

## Oekraïense maaltijd €

Leger des heils, Korte Noorderweg 36

12:00 - 14:00

Vrije inloop

## Spelletjesmiddag

Leger des heils, Korte Noorderweg 36

13:00 - 15:00

Vrije inloop

## Borreluurtje, borreltje drinken met buurtbewoners

De Egelantier, Egelantierstraat 194

14:00 - 15:00

Vrije inloop

## Bingo €

Nieuw Kerkelanden, Franciscusweg 137

14:30 - 15:00

Vrije inloop

## Vertelvoorstelling 'musea in Londen'

Online

14:30 - 15:30

Aanmelden

## Zaalvoetbal (9-13 jaar)

Sporthal de Meent, de Meent 6

15:00 - 16:00

Aanmelden

## Kids-Zone (3-12 jaar)

Buurthuis ZO-samen, Oosterengweg 44B

15:00 - 16:15

Vrije inloop

## Lezing 'Overwinnen van eenzaamheid' (16-21 jaar)

Versa, Ruitersweg 35

15:00 - 17:30

Aanmelden





## ZATERDAG 28 SEPT

### Tentoonstelling geborduurde kleden van Karin Fast

Bibliotheek Hilversum, 's-Gravelandseweg 55

09:00 - 20:00

Vrije inloop

### Koffie inloop met appeltaart

Nieuw kerkelanden, Franciscusweg 137

10:00 - 11:30

Vrije inloop

### Workshop 'Ontdek jouw ritueel om te helpen loslaten' (€)

Buitenplaats de Hoorneboeg; Hoorneboeg 5

10:30 - 12:00

Aanmelden

### Lunchcafé

Wijkcentrum Lopes Dias

12:00 - 13:30

Vrije inloop

### Burendag Riebeeck

Van Riebeeckkwartier

13:30 - 16:30

Vrije inloop

### Burendag Ruitersweg

Havenstraatbuurt

13:30 - 16:30

Vrije inloop

### Creatieve workshop vilten met wol

Viore, Oosterengweg 44

14:00 - 16:00

Aanmelden

### Lezing 'vogels in Hilversum'

Online

14:30 - 15:30

Aanmelden

### Buurttafel Soep met broodjes

Nieuw Kerkelanden, Franciscusweg 137

17:00

Aanmelden



## ZONDAG 29 SEPT

### Tentoonstelling geborduurde kleden van Karin Fast

Bibliotheek Hilversum, 's-Gravelandseweg 55

09:00 - 20:00

Vrije inloop

### Klassiek concert in het Papagenohuis in Laren (65+) (€)

Papagenohuis in Laren, Naarderstraat 77

11:30 - 13:00

Aanmelden

### Lunchcafé

Wijkcentrum Lopes Dias

12:00 - 13:30

Vrije inloop

### Potje Petanque spelen

Boulodrome Sportpark, 't Jagerspaadje 34

13:30 - 16:30

Vrije inloop

### Swingen met City Orkest band

Brasserie de Egelantier, Egelantierstraat 194

14:00

Vrije inloop

### Step en skatetoernooi (12-21 jaar)

Oude Haven Hilversum

14:00 - 18:00

Aanmelden

### Online rondleiding door het Mauritshuis

Online

14:30 - 15:30

Aanmelden



## 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



# MAANDAG 30 SEPT

## Tentoonstelling geborduurde kleden van Karin Fast

Bibliotheek Hilversum, 's-Gravelandseweg 55

09:00 - 20:00

Vrije inloop

## Koffie-inloop

Wijkcentrum de Kleine Lelie, Hilvertsweg 89-91

09:30 - 11:30

Vrije inloop

## Maandagochtendwandeling

Viore, Oosterengweg 44

10:15 - 12:00

Aanmelden

## Je eigen kleding maken of repareren (€)

Leger des heils, Korte Noorderweg 36

10:00 - 14:00

Vrije inloop

## Open Huis

Leger des heils, Korte Noorderweg 36

10:00 - 16:00

Vrije inloop

## Lunchcafé

Wijkcentrum Lopes Dias

12:00 - 13:30

Vrije inloop

## Workshop speksteen bewerken

Nieuwe kerkelanden, Franciscusweg 137

14:00

Aanmelden

## Wandelen met de Buurtsportcoach

Filmtheater, Herenstraat 5

14:00 - 15:00

Vrije inloop

## Online lezing over Mata Hari

Online

14:30 - 15:30

Aanmelden

## Cupcakes uitdelen (kinderen)

Jongeren Centrum Web035, de Meent 4a

15:00 - 17:00

Aanmelden

## Eetcafé - warme maaltijd met elkaar

Wijkcentrum Lopes Dias, Lopes Diaslaan 213

17:30 - 18:30

Aanmelden

## Jongereninloop (13+)

Jongeren Centrum Web035, de Meent 4a

19:00 - 22:00

Aanmelden

## Grote Bingo (€)

Brasserie de Egelantier, Egelantierstraat 194

19:30

Aanmelden

## Workshop 'Kennismaking met mindfulness' (€)

Buitenplaats de Hoorneboeg; Hoorneboeg 5

19:30 - 22:00

Aanmelden

## Samen klussen

Leger des heils, Korte Noorderweg 36

20:00 - 22:00

Vrije inloop

## Caribische Salsa, een swingende dans met roots uit Cuba en Curaçao

Esencia Dance Studio, Korte Noorderweg 29

20:00 - 21:30

Aanmelden

Voor meer informatie over het  
aanmelden en de activiteiten,  
kijk op:

**hilversum.nl/  
komerbij**

## DINSDAG 1 OKT

### Potje Petanque spelen

Boulodrome Sportpark, 't Jagerspaadje 34 Loosdrecht

**09:00 - 12:00**

Vrije inloop

### Tentoonstelling Turkse gastarbeiders in Hilversum (€)

Bibliotheek Hilversum, 's-Gravelandseweg 55

**09:00 - 20:00**

Vrije inloop

### Koffietafel speciale editie

Wijkcentrum Lopes Dias, Lopes Diaslaan 213

**09:30 - 11:30**

Vrije inloop

### Kunnen we met je MEE denken? Praten helpt.

Bibliotheek Hilversum, 's-Gravelandseweg 55

**10:00 - 12:00**

Vrije inloop

### Open Huis (€)

Leger des heils, Korte Noorderweg 36

**10:00 - 16:00**

Vrije inloop

### Gezellig koffie uurtje

De Egelantier, Egelantierstraat 194

**10:00 - 11:00**

Vrije inloop

### GoldenSportslekker buiten bewegen (55+)

Riebeecktuin, Elsplein

**10:00 - 11:00**

Vrije inloop

## DINSDAG 1 OKT (VERVOLG)

### Koffie inloop

Buurthuis ZO-samen, Oosterengweg 44B

10:00 - 12:00

Vrije inloop

### Let's meet & meer

De Egelantier, Egelantierstraat 194

10:30 - 12:30

Vrije inloop

### Kennismakingsmarkt Seniorenvereniging Senver

St. Annagebouw, Emmastraat 5

10:30 - 12:30

Vrije inloop

### Lunch lekkere tostie of hap van de dag (€)

Leger des heils, Korte Noorderweg 36

12:00 - 13:00

Vrije inloop

### Lunchcafé

Wijkcentrum Lopes Dias

12:00 - 13:30

Vrije inloop

### Culturele High Tea voor mantelzorgers

Oude Enghweg 8

13:00 - 15:00

Vrije inloop

### Haken en breien

Wijkcentrum de Kleine Lelie, Hilvertsweg 89-91

13:00 - 15:00

Vrije inloop

### Bingo (€)

Leger des heils, Korte Noorderweg 36

13:00 - 15:00

Vrije inloop

### Samen online lezen met de Culturele Apotheek

Online

14:30 - 15:30

Aanmelden

### Koffie-inloop, met Bingo

Orchideestraat 8

14:00 - 16:00

Aanmelden

### Meidenmiddag (11-17 jaar)

Jongeren Centrum Web035, de Meent 4a

15:00 - 16:30

Aanmelden

### Training 'word een rolmodel' (16-21 jaar)

Versa, Ruitersweg 35

15:00 - 18:00

Aanmelden

### Meidenmiddag oost (11-17 jaar)

Wijkcentrum St Joseph, Minckelersstraat 71

15:30 - 17:30

Aanmelden

### Escape Room Join Us (Jongeren)

Jongeren centrum de Keet, Kloosterlaan 5

19:00 - 22:00

Aanmelden

### Fietsreparatie

Klusklooster, Korte Noorderweg 36

20:00 - 22:00

Vrije inloop



## WOENSDAG 2 OKT

### Tentoonstelling Turkse gastarbeiders in Hilversum

Bibliotheek Hilversum, 's-Gravelandseweg 55

09:00 - 20:00

Vrije inloop

### Wandelbingo – aan de wandel met taalwandelkaarten

Bibliotheek Hilversum, 's-Gravelandseweg 55

10:00 - 12:00

Vrije inloop

### Open Huis

Leger des heils, Korte Noorderweg 36

10:00 - 16:00

Vrije inloop

### Koffieinloop (€)

Grote Kerk, Kerkbrink 4

10:00 - 11:30

Vrije inloop

### Mama-café

Buurthuis ZO-samen, Oosterengweg 44B

10:00 - 11:30

Vrije inloop

### Taalcafe

Fietsdepot, Kerkbrink 29

10:15 - 12:00

Vrije inloop

### Lunchcafé

Wijkcentrum Lopes Dias

12:00 - 13:30

Vrije inloop

### KeezenSpel met borrel en bitterballen

Nieuwe kerkelanden, Franciscusweg 137

14:00

Vrije inloop

### Voetbal- en basketbaltoernooi (12-18 jaar)

Versa, Ruitersweg 35

14:00 - 18:00

Anmelden

### Vrijwilligersmarkt

Raadhuis, Dudokpark 1

14:00 - 18:00

Vrije inloop

### Samen online lezen met de Culturele Apotheek

Online

14:30 - 15:30

Anmelden

### Sport en spel (11-16 jaar)

Davy klaassen court, Anna's Hoeve

15:30 - 17:30

Anmelden

### Lasergamen (9-13 jaar)

Sporthal de Meent, de Meent 6

17:00 - 19:00

Anmelden

### Maaltijd in De Geus

Wijkcentrum de Geus, Geuzenweg 84

18:00

Anmelden

### Bachata, een dans oorspronkelijk uit de Dominicaanse Republiek.

Esencia Dance Studio, Korte Noorderweg 29

20:00 - 21:00

Anmelden

### Lezing 'Psychiatrie: De beleveniswereld van de mens'

Buitenplaats de Horneboeg; Horneboeg 5

20:00 - 21:30

Anmelden

# IN GESPREK OVER LEVENSVRAGEN

KOM  
ERBIJ!



Iedereen staat weleens stil bij de zin van het leven, en stelt zichzelf vragen over het bestaan. Zeker bij het ouder worden, of wanneer u met ziekte geconfronteerd wordt. Waarom overkomt mij dit? Wat wil ik nalaten aan de wereld? Maar ook: Wat maakt mij gelukkig? Wat betekent vriendschap voor mij?

Een zingevingsspecialist praat met u over dit soort levensvragen. Een gesprek helpt vaak om uiteindelijk tot een eigen antwoord te komen. Lonneke en Annewieke zijn de hele week op Kerkelanden. Daar gaan zij graag met u in gesprek. Ze verzorgen ook de gespreksbegeleiding bij twee activiteiten.

## **DONDERDAG 26 SEPTEMBER**

**Film 'Hilversum in zwart-wit', gespreksbegeleiding n.a.v. de film**

Nieuwe Kerkelanden; Franciscusweg 137, 1216 SB Hilversum

**19:00 - 20:30**

Vrije inloop

## **MAANDAG 30 SEPTEMBER**

**Workshop speksteen bewerken, gespreksbegeleiding n.a.v. de workshop** **14:00**

Nieuwe Kerkelanden; Franciscusweg 137, 1216 SB Hilversum

Aanmelden

# LET'S MEET EN MEER

KOM  
ERBIJ!



Grote kans dat u iets voor uw buurtgenoten kunt betekenen, of andersom. Maar dan moet u natuurlijk wel eerst weten wie uw buurtgenoten zijn, waar zij naar op zoek zijn of wat zij kunnen bieden! Tijdens een van de drie 'Let's Meet en Meer'-bijeenkomsten ontmoet u op een leuke en actieve manier uw buurtgenoten.

Bij binnenkomst schrijft u op een post-it uw naam en wat u zoekt of aanbiedt. Dat kan van alles zijn: samen wandelen met de hond, koffiedrinken, naar de film gaan of een spelletje spelen. Met een buurtbingo en speedmeet-sessies leert u verschillende mensen kennen en gaat u met elkaar in gesprek. Zo ontdekt u met wie u iets gemeen heeft. Wie weet vindt u wel een nieuwe vriend of activiteitenpartner!

## **DONDERDAG 26 SEPTEMBER**

Amaris Rubina

**14:30 - 16:30**

Vrije inloop

## **VRIJDAG 27 SEPTEMBER**

Bibliotheek

**10:00 - 12:00**

Vrije inloop

## **DINSDAG 1 OKTOBER**

De Egelantier

**10:30 - 12:30**

Vrije inloop



# VRIJWILLIGERSMARKT

KOM  
ERBIJ!



**Iets voor een ander doen is leuk én zinvol. Vrijwilligersactiviteiten zijn niet alleen goed voor anderen, maar zorgen er ook voor dat u zichzelf beter voelt. Wist u dat vrijwilligerswerk helpt om eenzame gevoelens te verminderen?**

Vrijwilligerswerk doen kan op zoveel plekken en manieren. Denk aan (taal)maatje zijn, koffiedrinken, meehelpen bij de Voedselbank, gastvrouw zijn bij het Filmtheater of een kaartje sturen naar iemand die zich alleen voelt.

Wat uw situatie ook is en hoeveel tijd u ook heeft, er is altijd wel iets dat bij u past. Wilt u graag iets voor een ander doen, maar weet u nog niet goed wat? Op woensdag 2 oktober tussen 14:00 en 18:00 uur is er De Vrijwilligersmarkt. Hier ontdekt u hoe u zich als vrijwilliger in Hilversum kunt inzetten. Maak kennis met de mensen van allerlei organisaties, zoals Maatjesproject, Versa Vrijwillige Thuishulp Hilversum, Leger des Heils, De luisterlijn, Zonnebloem, Vier het leven en Vrijwilligerscentrale. Zij denken graag met u mee om te onderzoeken wat bij u past!

**WOENSDAG 2 OKTOBER**

Raadhuis, Dudoklaan 1 Hilversum

**14:00 - 18:00**

Vrije inloop

## DIT ZIJN DE ORGANISATOREN



Voor meer informatie over het  
aanmelden en de activiteiten, kijk op:

[hilversum.nl/komerbij](https://hilversum.nl/komerbij)

