

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

Aanmelden

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

Aanmelden

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

Aanmelden

Ontmoeten, samen eten en leuke dingen doen

Sherpa, Koningshof 17

16:00 - 20:00

Aanmelden

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



VRIDAG 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 Hoorneboeg; Hoorneboeg 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

Nieuwe Kerkelanden; Franciscusweg 137, 1216 SB Hilversum

14:00
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

