

# KOM ERBIJ!

WEEK  
TEGEN  
EENZAAMHEID



## PROGRAMMA 28 SEP T/M 4 OKT 2023

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

## 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](https://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](mailto:mc.van.engelen@hetnet.nl)
- Nee, vrije inloop
- Nee, vrije inloop
- Nee, vrije inloop
- Ja, via [mc.van.engelen@hetnet.nl](mailto:mc.van.engelen@hetnet.nl)
- Nee, vrije inloop
- Ja, via [info@presenthilversum.nl](mailto:info@presenthilversum.nl)
- Ja, via [aanmelden@4hetleven.nl](mailto:aanmelden@4hetleven.nl)
- Ja, via [lvdgeest@zwagemaker.nl](mailto:lvdgeest@zwagemaker.nl)
- Nee, vrije inloop
- Ja, via [gooischverband@gmail.com](mailto:gooischverband@gmail.com)
- Ja, via [agenda.bibliotheekhilversum.nl/activiteiten](mailto:agenda.bibliotheekhilversum.nl/activiteiten)

## VRIJDAG 29 SEPT

### ACTIVITEIT

ACTIVITEIT	TIJDSTIP	LOCATIE
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 verstilling 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

ACTIVITEIT	TIJDSTIP	LOCATIE
Tentoonstelling 50 jaar Kleur en Toets	09:00 - 20:00	s-Gravelandseweg 55
Een mooi gesprek of verstilling 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

ACTIVITEIT	TIJDSTIP	LOCATIE
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 verstilling 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

ACTIVITEIT	TIJDSTIP	LOCATIE
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 verstilling 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

ACTIVITEIT	TIJDSTIP	LOCATIE
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	Wijkcentrum 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 verstilling 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 <a href="mailto:info@maatjesprojectgooi.nl">info@maatjesprojectgooi.nl</a>
Nee, vrije inloop
Ja, via <a href="mailto:mc.van.engelen@hetnet.nl">mc.van.engelen@hetnet.nl</a>
Ja, via <a href="mailto:aanmelden@4hetleven.nl">aanmelden@4hetleven.nl</a>
Nee, vrije inloop
Ja, via <a href="mailto:aanmeldformulier.in.het.wijkcentrum">aanmeldformulier in het wijkcentrum</a>
Ja, via <a href="mailto:moldenbeuving@versawelzijn.nl">moldenbeuving@versawelzijn.nl</a>
Ja, via <a href="mailto:mc.van.engelen@hetnet.nl">mc.van.engelen@hetnet.nl</a>
Nee, vrije inloop
Nee, vrije inloop
Ja, via <a href="mailto:info@presenthilversum.nl">info@presenthilversum.nl</a>
Nee, vrije inloop
Nee, vrije inloop

## DINSDAG 3 OKT vervolg

### ACTIVITEIT

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

## WOENSDAG 4 OKT

### ACTIVITEIT

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

### TIJDSTIP

10:30
11:00 - 14:00
12:30 - 13:30
13:00 - 15:00
14:00 & 15:30
14:00 - 16:00
14:00 - 16:00
14:00
14:00
14:45 - 16:30
15:30 - 17:30
15:30 - 18:00
17:00 - 19:30
19:00 - 21:30

### LOCATIE

Bibliotheek Hilversum 's-Gravelandseweg 55
Wijkcentrum de Koepel, Kapittelweg 399A
Wijkinformatiepunt Centrum, Kerkbrink 29
Huiskamer van de Buurt, Bussumerstraat 27
Tuinkamer in Kortlandhuis, Willem Barentszweg 16
Tuinkamer in Kortlandhuis, Willem Barentszweg 17
Orchideestraat 8
Wijkcentrum Lopes Dias, Lopes Diaslaan 213
Wijkcentrum Lopes Dias, Lopes Diaslaan 213
Jongerencentrum 't Web, De Meent 4A
Jongerencentrum de Mix, Jan v.d. Heijdenstraat 170 a
De Oude Haven
De Meent 5
s-Gravelandseweg 55

### AANMELDEN

Ja, via <a href="http://www.senver.nl">www.senver.nl</a>
Ja, via <a href="mailto:ariemers@versawelzijn.nl">ariemers@versawelzijn.nl</a>
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 <a href="mailto:martin.van.houten@hilversumsemeent.nl">martin.van.houten@hilversumsemeent.nl</a>
Nee, vrije inloop

### AANMELDEN

Nee, vrije inloop
Nee, vrije inloop
Nee, vrije inloop
Ja, via <a href="mailto:aanmelden@4hetleven.nl">aanmelden@4hetleven.nl</a>

### AANMELDEN

Nee, vrije inloop
Ja, via <a href="mailto:voorhilversum@gmail.com">voorhilversum@gmail.com</a>
Nee, vrije inloop
Ja, via <a href="mailto:moldenbeuving@versawelzijn.nl">moldenbeuving@versawelzijn.nl</a>

### AANMELDEN

Ja, via <a href="mailto:tamira.scheerder@hilversumsemeent.nl">tamira.scheerder@hilversumsemeent.nl</a>
Nee, vrije inloop
Nee, vrije inloop
Nee, vrije inloop
Nee, vrije inloop
Nee, vrije inloop
Ja, via <a href="mailto:aanmelden@4hetleven.nl">aanmelden@4hetleven.nl</a>
Nee, vrije inloop
Ja, via <a href="mailto:moldenbeuving@versawelzijn.nl">moldenbeuving@versawelzijn.nl</a>
Ja, via <a href="mailto:lmartins@versawelzijn.nl">lmartins@versawelzijn.nl</a>
Nee, vrije inloop
Nee, vrije inloop
Ja, via <a href="mailto:voorhilversum@gmail.com">voorhilversum@gmail.com</a>

## 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.

### SPREEK 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](http://deluisterlijn.nl)