



RECTIFICATIE MOR 06-NUMMER
PAGINA 3, INFORMATIEKOLOM:
WhatsApp 0613 852 953

SEPTEMBER 2025
EDITIE 11

KIJK OP JOUW WIJK



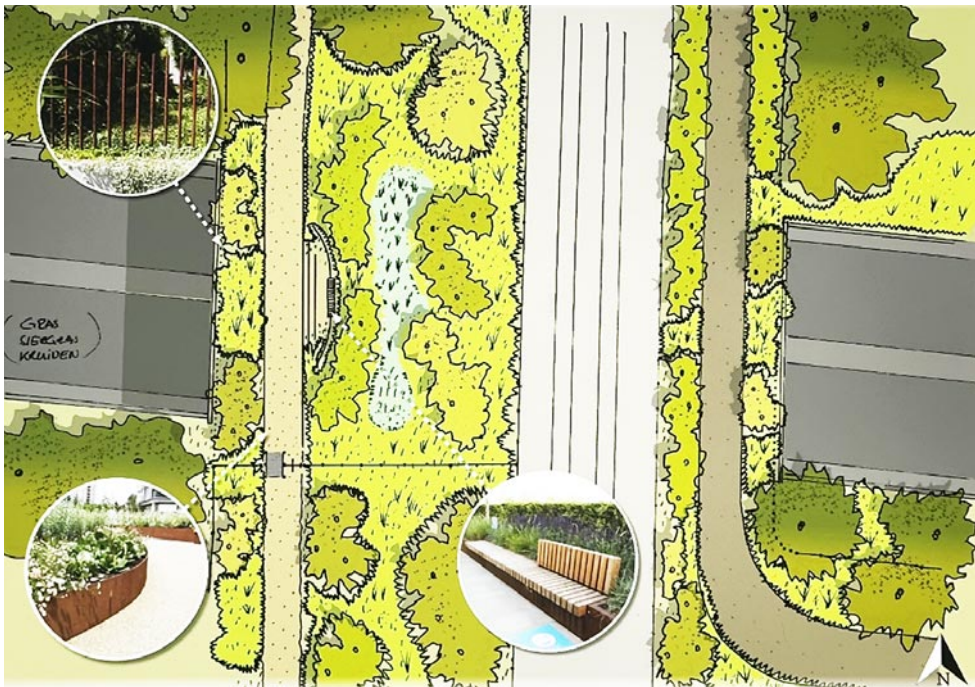
VOORHEEN
VAN RIEBEECK WIJKKRANT

IN DIT NUMMER:

- Spoorviaduct wordt natuurverbinding (vervolg op pag. 2) 1
- Gratis workshop over democratie 1
- Tuin vergroenen? Bel de Tegeltaxi 2
- Wijkinfo (gele kolom, vervolg op pag. 5) 3
- Metamorfose Winkelcentrum Van Riebeeck 3
- Erfgoedverhalen van Hilversummers 4
- Esmee helpt bij sociaal juridische zaken 4
- Word jij een tuinmaatje? 5
- Vertier in het Riebeeckkwartier 5
- Malika Bouhkriss koninklijk onderscheiden 6
- Stilte herwaarderen 7
- Drie wijkagenten stellen zich voor 8
- Terugblik: foto's defilé avondvierdaagse 8
- Colofon 8

De volgende Kijk op jouw Wijk ZO verschijnt in december 2025.
Sluitingsdatum kopij, foto's en ideeën 17 oktober 2025

• Heb jij een goed idee voor jouw straat of de wijk?
• Of ben jij de buurtredacteur die wij zoeken?
• Heb jij een leuke anekdote over de wijk?
Laat het ons weten:
redactiekijw@gmail.com



Spoorviaduct verandert in natuurverbinding

Het spoorviaduct over de Diependaalselaan wordt nu gebruikt als parkeerplek en te brede onderhoudsweg. Dit grijze gebied kan een stuk groener gemaakt worden. Daarom gaan we dit viaduct aanpakken. En maken we het een verbinding tussen de natuurgebieden Laapersveld en Laapersheide. Zo halen we het groen verder de stad in. Deze nieuwe verbinding nodigt wandelaars, fietsers en sporters uit om de natuur in te trekken en biedt medewerkers van de kantoren in Sportpark en Laapersveld een prachtig groen ommetje.

De planning

De werkzaamheden zouden oorspronkelijk in het eerste kwartaal van 2024 starten en in de lente worden afgerond. De werkzaamheden starten nu later dan gepland. In de voorbereiding zijn we een aantal zaken tegengekomen die meer tijd vroegen en waarvoor zorgvuldige afstemming nodig was.

Aannemer Eijkelboom is in week 32 gestart met de werkzaamheden. Zij zijn begonnen met het opschonen van het dek. Later dit jaar worden de andere werkzaamheden uitgevoerd.

Belangrijk is, dat het groen goed kan wortelen op de nieuwe overgang

Verrassingen in de voorbereiding?
Tijdens de voorbereiding bleek dat goede afstemming met het Goois Natuurreservaat (GNR) nodig was, om te zorgen dat de natuurverbinding goed aansluit op hun gebied. Ook moesten

er constructieberekeningen worden gemaakt, omdat er extra belasting op de bestaande brug komt. Dit vereiste aanvullend onderzoek en een zorgvuldige technische onderbouwing.

Extra afstemming met betrokken partijen

Samen met de collega's van Beheer en Onderhoud is gekeken naar het vervangen van het hekwerk en het aanplanten van groen. Belangrijk hierbij is dat het groen goed kan wortelen op de overgang en dat het op lange termijn de flora en fauna in het gebied stimuleert. Om dit duurzaam en onderhoudsvriendelijk aan te leggen, was nauw overleg nodig.

Wat levert de extra tijd op?

De extra tijd zorgt ervoor dat er straks een doordacht ontwerp ligt dat niet alleen goed werkt voor natuurontwikkeling, maar ook veilig is en duurzaam in onderhoud. Het project krijgt hiermee een stevige basis voor een toekomst waarin het kan blijven floreren voor mens én natuur.

Vervolg op pagina 2 >

Gratis workshop 'Jouw stem telt!' over democratie in buurthuis ZO-samen

Op donderdag 18 september krijgen buurtbewoners de kans om op een interactieve manier meer te leren over de werking van onze democratische rechtsstaat. Tijdens de gratis workshop Cirkel van Democratie gaan deelnemers met elkaar in gesprek over actuele maatschappelijke thema's, overeenkomsten én verschillen van mening.



Met behulp van een quiz, opdrachten en verdiepende gesprekken ontdekken deelnemers hoe democratie, rechtsstaat en politiek in elkaar grijpen – en vooral hoe deze invloed hebben op het dagelijks leven. De workshop biedt ruimte voor ontmoeting, reflectie en dialoog, en nodigt uit om actief na te denken over je eigen rol binnen de samenleving.

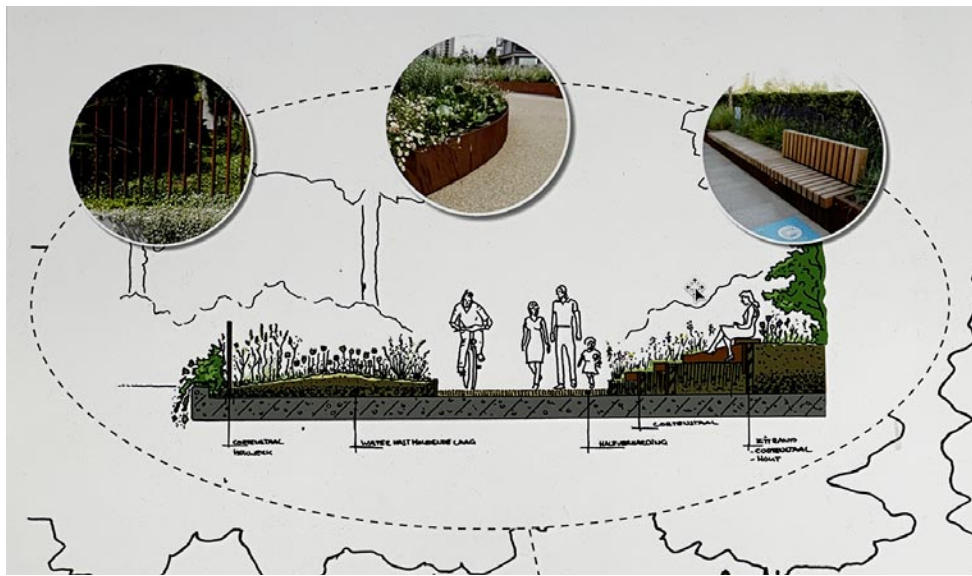


Iedereen is welkom. Deelname is gratis, aanmelden kan via opbouwwerker Sandra Zamir: szamir@versawelzijn.nl 06 30 20 2481

Buurthuis ZO-samen, Oosterengweg 44B, donderdag 18 september 13:30 tot 15:00 uur

Definitief ontwerp

De natuurverbinding verbindt het recreatieve fietspad vanaf station Sportpark langs het spoor met de recreatieve paden in het GNR-natuurgebied Laapersveld. Langs het hek van het viaduct loopt een recht fietspad, met halverwege een bank om van het uitzicht op de Diependaalsekerk te genieten. Tussen het fietspad en het spoor komt een heuvelachtige brede groene zone met planten en struiken die ook in het natuurgebied



Laapersveld voorkomen. Aan de andere kant van het spoor wordt de bestaande weg tussen Arenapark/Sportpark en de Laapersheide versmald zodat er groene bermen kunnen worden gemaakt.

Doorsnede definitief ontwerp

Op de doorsnede is te zien hoe breed de natuurzone is waardoor dieren zich kunnen bewegen tussen de stad en het natuurgebied. Door de heuveltjes en struiken hebben de dieren ook voldoende beschutting om niet te veel last te hebben van mensen en honden.



Tuin vergroenen? Bel de tegeltaxi!

Ook dit jaar doet Hilversum mee met het NK Tegelwippen dat tot 31 oktober duurt. Het doel van dit 'kampioenschap' is om zoveel mogelijk tegels uit de tuinen en straten te halen om ruimte te maken voor groen. Om jouw stenen af te voeren, is er de tegeltaxi.

De tegeltaxi is een gratis ophaaldienst die jouw tegels, straatstenen, klinkers of keien ophaalt, zodat je ruimte kunt maken voor planten, gras of bloemen. De tegeltaxi rijdt dit najaar nog op 8 september en 27 oktober.

De tegeltaxi neemt alleen tegels, straatstenen, klinkers, natuursteen en keien mee

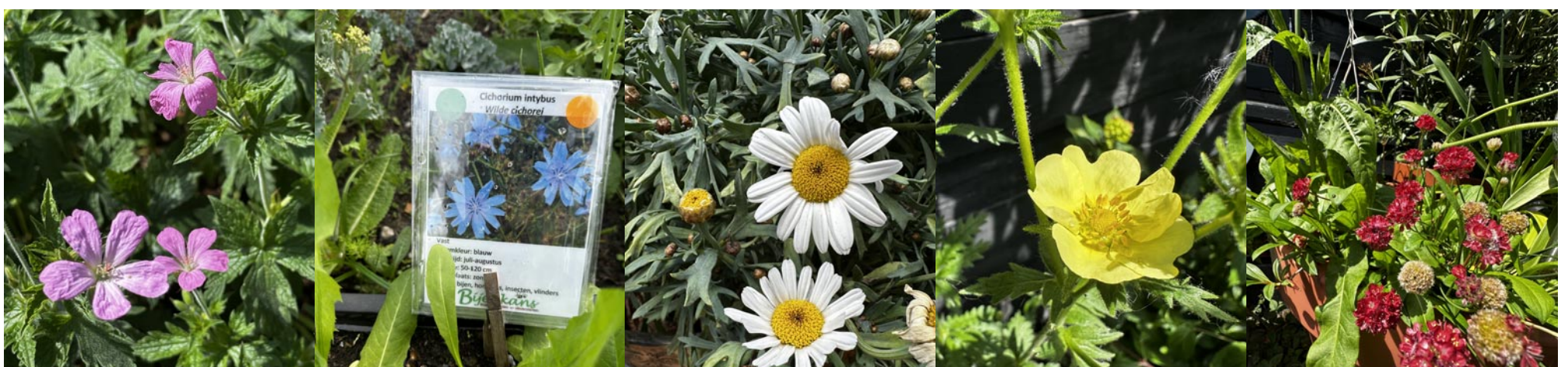
Voorwaarden

Om van de tegeltaxi gebruik te maken, woon je in de gemeente Hilversum en heb je minimaal 1 m² tegels uit je tuin gehaald. Dat zijn ongeveer 11 tegels van 30 bij 30 centimeter. De maximale oppervlakte aan tegels die je mag laten vervoeren door de tegeltaxi is 20m².

En vanzelfsprekend vervang je de stenen verharding door groen zoals bomen, planten of bloemen, of door halfverharding zoals grind of houtsnippers. De tegeltaxi neemt alleen tegels, straatstenen, klinkers, natuursteen en keien mee. Zand, grind, grond of aarde, asfalt of beton, tuinafval of ander afval moet je zelf naar het scheidingsstation van de GAD brengen.



Tegeltaxi bestellen?
Kijk op bouwenaanhilversum.nl/tegeltaxi



Metamorfose Winkelcentrum Riebeeck kan van start

In de Van Riebeeck Wijkkrant - editie nummer 1 van juni 2022 - schreven wij al over de komende 'metamorfose' van de Riebeeck Galerij. In dat artikel stond, "in 2023 is het zover en gaat de schop in de grond voor een nieuw winkelcentrum." En nu, anno 2025 is het toch echt zover. De benodigde vergunningen zijn binnen en de projectontwikkelaar en eigenaar van het winkelcentrum, De Bun, kan aan de slag. Hieronder enkele 'artist impressions'.



3

WIJKINFORMATIE

Wijkagenten Zuid-Oost
Telefoon 0900 8844
Postcode 1212 (Van Riebeeck):
Roel Koenders en
Marc van Wiel
Postcode 1213:
Alex de Klerk

Buurthuis ZO-samen
Oosterengweg 44 B
1212 CN Hilversum

Meldpunt Openbare Ruimte (MOR)

Klachten over bijv. zwerfafval, kapotte lantaarnpalen of losliggende stoeptegels kunnen gemeld worden via hilversum.nl/MOR of telefonisch via 14035
WhatsApp: 0613 852 953

Wijkregisseur Hilversum Zuidoost

(Tijdelijk) Rizgar Parlak,
r.parlak@hilversum.nl
0639 550 652
Voor initiatieven, ideeën en vragen over de leefbaarheid en andere vraagstukken in de wijk.

Wijkwethouder

Floris Voorink
f.voorink@hilversum.nl

Gewestelijke Afvalstoffen Dienst

De GAD gaat over het ophalen van huisvuil en grof vuil.
035 699 18 88, gad.nl

Sociaal Plein Hilversum

De plek voor al uw vragen over zorg, inkomen en werk
035 629 27 00.
Bezoekadres:
Wilhelminastraat 1-19

Opbouwwerker Versa Welzijn

Sandra Zamir
0630 202 481
szamir@versawelzijn.nl

Maatschappelijk werk Versa Welzijn

Corine Boonstra,
0629 077 434
cboonstra@versawelzijn.nl

Kinderwerk Versa Welzijn

Kati Lipusz, 0623 672 691
klipusz@versawelzijn.nl

Sociaal verbinder / Locatiebeheerder

Claudia Kruk,
0682 481 672
ckruk@versawelzijn.nl

Sociaal Juridisch Dienstverlener

Esmee Budike
0683 020 057
ebudike@versawelzijn.nl

Buurtplatform Van Riebeeckkwartier

Malika Boukhriess, voorzitter
riebeeckkwartier@gmail.com
facebook.com/vanriebeeckkwartier
vanriebeeckkwartier.nl

(Vervolg op pagina 5)

In Erfgoedverhalen van Hilversummers komen bewoners zelf aan het woord



“Waarom vinden mensen een plek prettig? Waarom voelen zij zich ergens thuis? Cultureel erfgoed speelt daar een rol in, maar we horen graag van de Hilversummers zelf welke betekenis de omgeving voor hen heeft.” Annette Koenders is senior beleidsadviseur Cultureel Erfgoed bij de gemeente. Samen met Charlotte de Raad, sinds 2021 de stadsdichter van Hilversum, en Youssef El Ian Douzi, oprichter van Young Hilversummers, zoekt zij Hilversummers op om van hen het authentieke verhaal te horen.

Wijktentoonstellingen

“De verhalen die bewoners vertellen, zijn onderdeel van de wijktentoonstellingen die wij maken”, legt Youssef uit. “De term ‘cultureel erfgoed’ leeft niet echt bij de jeugd, maar zodra je vraagt wat ze voelen bij bepaalde plekken, vertellen ze daar enthousiast over en komen ze wel los. Dat vind ik bijzonder aan dit project.”

In wijkcentra De Geus, Lopes Dias en de Koepel zijn al tentoonstellingen waar je Hilversum Oost, Noordoost en



Zuidwest door de ogen van buurtbewoners kunt ontdekken. In Hilversum Noordwest werkt het drietal nu aan een wijktentoonstelling.

Bijzondere plekken

Het bosje met wandelpad achter de Berlagevijver, de tunnel bij het Media Park, de speeltuin in de buurt of dat standbeeld aan de rand van een grasveldje: het zijn op het oog gewone plekken die je in de boeken over erfgoed niet tegenkomt, maar voor bewoners heel waardevol zijn, heeft Charlotte gemerkt. “Alles is erfgoed. Met dit project laten we zien hoe Hilversummers ons erfgoed beleven, waardoor het voor de mensen nog zichtbaarder en betekenisvoller wordt.”

Persoonlijke verhalen

Het drietal heeft verschillende wijkontmoetingen georganiseerd, waarin bewoners met elkaar hebben gesproken over hun buurt. In Noordwest staan er twee wijkbijeenkomsten in Gebouw de Vereeniging en Liv Inn op de planning. Daarnaast hebben Charlotte en Youssef een aantal Hilversummers uitgebreider geïnter-



viewd. Hun persoonlijke verhaal is onderdeel van de wijktentoonstellingen en te lezen op de website van het project.

Jongeren

Erfgoed is voor iedereen, dus jong en oud komen in de erfgoedverhalen aan het woord. Om de jeugd die minder snel naar een wijkontmoeting komt een stem te geven, heeft Youssef verhalen opgehaald bij de community van Young Hilversummers. Charlotte heeft gastlessen gegeven voor groepen acht. “Ik vroeg de kinderen bijvoorbeeld om na te gaan wat ze is opgevallen op weg naar school. Ze mochten dit opschrijven in een verhaal of gedicht. Zowel de klas als ik hadden daar veel plezier in.”

Verbinding

Erfgoed als verbinding tussen mensen. Annette vindt dat een van de sterkste kanten van dit project. “Ik kan natuurlijk heel veel vertellen over de cultuurhistorische achtergrond van Hilversum en hoe wij die in de omgevingsvisie willen versterken en ontwikkelen. Wist je bijvoorbeeld dat Hilversum de enige



tuinstad is in Nederland? Maar cultureel erfgoed is meer dan mooie gebouwen of een fraaie openbare ruimte. Wat de omgeving werkelijk voor iemand betekent, moet je aan de mensen zelf vragen. En dat is precies wat we doen met het verzamelen van deze erfgoedverhalen.”

Gooische Brink

De grande finale van Erfgoedverhalen van Hilversum is op zaterdag 13 september wanneer alle wijktentoonstellingen bij elkaar te zien zijn in de Gooische Brink. Iedereen kan dan en de dagen daarna alle pareltjes bewonderen die bewoners hebben aangewezen. Of de erfgoedverhalen daarna een vervolg krijgen, is nu nog niet vastgelegd, maar Annette kan zich bijna niet voorstellen dat het stopt. “De verhalen van Hilversum zijn nooit af. Het worden er alleen maar meer.”

Meer lezen of zelf
jouw verhaal vertellen?
Ga naar
erfgoedverhalenvanhilversum.nl



Esmee helpt bij financiële of juridische vragen

Als je te maken krijgt met financiële of juridische vragen, dan denk je misschien meteen, “Waar moet ik beginnen?” Gelukkig hoef je dat niet alleen te doen. Bij Versa Welzijn, afdeling Sociaal Juridische Dienstverlening (SJD), staan we klaar om je te helpen. Tijdens onze spreekuren van maandag tot en met donderdag kun je terecht met al je administratieve vragen. En als het iets ingewikkelder is? Dan kijkt een van onze SJD-specialisten met je mee.

Mijn naam is Esmee Budike en ik werk met veel plezier bij de SJD afdeling in Hilversum. Graag help ik inwoners op weg naar meer grip op hun financiële situatie. Ook bij ingewikkelde brieven, toeslagen of juridische kwesties. Ik vind het belangrijk dat iedereen de kans krijgt om (weer) in zijn of haar eigen kracht te komen staan. Soms is daar alleen een klein duwtje of wat overzicht bij nodig en precies daarbij help ik je graag. Loop gerust eens binnen. Samen maken we het helder!

Esmee Budike, Sociaal Juridisch Dienstverlener
0683 02 00 57



Vrijwillige Thuishulp zoekt tuinmaatje

Liefde voor tuinieren?

Met jouw hulp fleur je niet alleen tuinen op!



Een heg snoeien?
Onkruid wieden?
Een bloemetje planten?

In jouw eigen buurt, op tijden die jou uitkomen.
Meer weten of aanmelden: cmeynen@versawelzijn.nl



Zaterdag
20 september 2025



Vier samen burendag in jouw wijk

VERTIER IN HET RIEBEECKKWARTIER

Een dag vol duurzame activiteiten, ontmoetingen, plezier en gezelligheid voor jong en oud.

WAT IS ER TE DOEN?

- **2e-hands kledingsale** in Winkelcentrum Riebeeck
- **2e-hands speelgoed** bij het buurthuis
- **Rommelroute Riebeeck Zuidoost**: ruim je huis op en verkoop je spulletjes vanuit je tuin en/of garage
- **Verse kruiden ruiken, drinken, eten & smeren** in de Riebeeck moestuin
- **Bingo** met kinderen en bewoners in Gooierserf
- **Pannenkoekenfeest** voor kinderen (grasveld Jacob Roggeveenstraat)

DOE JE OOK MEE?

- Wil je meedoen aan de 2e-hands kledingsale of speelgoed? Meld je dan aan bij Claudia (ckruk@versawelzijn.nl), want VOL=VOL
- Wil je meedoen aan de Rommelroute? Meld je dan aan bij Majanka (Majankazwangerfit@hotmail.com)

Aanmelden kan tot 6 september

SAMEN MAKEN WE ER EEN FEESTELIJKE DAG VAN!



Datum
zaterdag 20 september
13:30 - 16:30 uur



Route- en strippenkaart
Haal de route- en strippenkaart op bij Buurthuis ZO- samen



Buurthuis ZO-samen
Oosterengweg 44B,
Hilversum



Kijk voor meer informatie op de website www.winkelcentrumriebeeck.nl en volg ons op social media



Aanwezigheid:

Wooncoaches eerste maandag van de maand.
Energiecoaches laatste maandag van de maand.

Muziekstudio Hillywood Underground

Jade Marchena
0625 522 0379
JMarchena@versawelzijn.nl
Instagram:
[instagram.com/versa_jade/](https://www.instagram.com/versa_jade/)
Studio boekingen:
[instagram.com/studio_hillywood_underground/](https://www.instagram.com/studio_hillywood_underground/)

Viore

Centrum voor iedereen die leeft met kanker.
Hieke van Haarst,
Oosterengweg 44
1212 CN Hilversum
(035) 685 35 32
info@viore.org
www.viore.org
twitter: @Viore_org
FB: [facebook.com/Viore.org/](https://www.facebook.com/Viore.org/)

GEMEENTE HILVERSUM

Heeft u praktische hulp nodig of een maatje?

Of wilt u eerst meer weten over de Vrijwillige Thuishulp?
Neem gerust contact op met de Vrijwillige Thuishulp:
035 625 00 00,
ma t/m vr 10.00-13.00 uur.
vthhilversum@versawelzijn.nl
versawelzijn.nl

Wilt u hulp bieden?

Zelf vrijwilliger worden?

Ook dat kan, graag zelfs!

VRIJWILLIGERS CENTRALE HILVERSUM

Ruitersweg 35
1211 GK Hilversum
0613 966 525
vchilversum.nl
info@vchilversum.nl
Meta: Vrijwilligerscentrale Hilversum

Er is altijd een klus die bij jou past.
Kijk voor informatie en vacatures op vchilversum.nl

Rode Kruis Luisterlijn 0900 0767

NUTTIGE ADRESSEN IN DE BUURT

WONINGCORPORATIES

De Alliantie

Mirjam Tijssens
mtijssens@de-alliantie.nl

Dudok Wonen

Medewerker Woonzaken
info@dudokwonen.nl

Gooi en Omstreken

Woonconsulent
bewonerszaken@gooienom.nl

Malika Boukhriss Koninklijk onderscheiden

Op 25 april van dit jaar wachtte Malika -o.a. redactielid van deze wijkkrant- een verrassing. Zoals dat in dit soort gevallen gaat, werd ook Malika onder valse voorwendsels naar het Raadhuis gelokt. Omdat het hier haar normale werkterrein betreft, ging zij niets vermoedend op haar 'afspraak' af. Zij vertelt zelf hoe dat is verlopen.

Op vrijdag 25 april stond er een afspraak gepland met wijkregisseur Zina Kesab en opbouwwerker Sandra Zamir. Ik moest om 10.30 uur op het Stadskantoor zijn en zoals altijd was ik ruim op tijd en arriveerde ik al om 10.15 uur. Volgens afspraak zou ik bel- len zodra ik er was, zodat ik opgehaald kon worden.

Om half elf belde ik Zina. Aan de andere kant van de lijn zei ze: "Ben je er al? Ken je de parkeerplaats achter het Raadhuis?"

"Ja", antwoordde ik.

"Mooi, wil je daar naartoe komen? Ik heb spullen in de auto die te zwaar zijn om alleen te dragen."

Dat klonk logisch: Zina is zwanger.

"Prima", zei ik, "ik kom eraan."

Ik liep richting de parkeerplaats en even later arriveerde Zina. Ze stapte uit en ik vroeg: "Waar zijn die spullen? Dan help ik je even." "Die moet ik binnen pakken", antwoordde zij. "Oké", zei ik, en we liepen samen het Raadhuis in.

Bij de trap naar de Burgerzaal en Raadzaal

wel een bruiloft."

Ik liep rustig verder en zag wethouder Voorink in gesprek met een journalist. Ik tikte hem aan, hij draaide zich om, en we gaven elkaar een hand. Toen ik verder liep en me omdraaide, zag ik dat Zina was blijven staan. "Kom je nog?" vroeg ik.

"Zie je al bekenden?" antwoordde ze.

Ik keek goed om me heen en toen begon ik gezichten te herkennen: mijn man, mijn dochter, mijn moeder, oud-burgemeester Pieter Broertjes, Don Bijl, Nelleke Schenkan, Lilian, Jan en Trynette van Heelo en zoveel anderen. Ik was verrast om hen daar te zien, maar het drong nog steeds niet tot me door dat ze er speciaal voor mij waren. Totdat iemand me een naambordje liet zien met mijn naam erop. Zelfs toen viel het kwartje nog niet helemaal. Pas toen de burgemeester mij naar voren riep, begon ik te begrijpen wat er aan de hand was: Ik kreeg een koninklijke onderscheiding!

Daar stond ik dan, volledig overdonderd. En eerlijk gezegd nu, zoveel later, voelt het nog steeds een beetje onwerkelijk.



stond een gastvrouw die ons de weg wees. Ik grapte tegen Zina:

"Die mevrouw denkt zeker dat we hier de weg niet kennen. Ze moest eens weten dat wij gewoon een 'druppel' hebben om binnen te komen." Zina keek me aan en lachte. Toen we de Burgerzaal binnenliepen viel me meteen iets op. Het was er druk, en de ruimte was feestelijk versierd met oranje ballonnen. In mijn hoofd dacht ik: "Het lijkt

Op 22 mei zei James Bryson, een lid van het Buurtplatform, tegen mij, "een koninklijke onderscheiding krijg je niet zomaar. Het is iets heel bijzonders en een hele eer."

Door wat James zei, besepte ik me, ja, het is iets bijzonders, iets wat je nooit meer wordt afgenomen.

Ik ben blij en dankbaar.
Malika Boukhriss

STILTE HERWAARDEREN

In deze reeks
verkennen
Carola de Vries Robles
en Wilco Kruijswijk
ouder worden en
ouder zijn in de tijd
van nu.
Carola de Vries Robles
deelt haar ervaringen
en kennis en samen
kijken we hoe dat
past binnen een
bredere beweging:
van ziekte en zorg
naar gezondheid
en gedrag.
Wat kunnen we met
elkaar doen en
wat moeten we laten?

Gezond ouder worden roept vaak beelden op van mensen die actief blijven: een rondje wandelen, kof-fiedrinken met anderen, iets ondernemen. Daar is helemaal niets mis mee, integendeel. Maar er is nog een andere kant die we minder vaak bespreken. Hoe gaan we om met stilte en verstilling?

Wanneer je ouder wordt, wordt het vaak stiller om je heen. Kinderen zijn de deur uit, werk en verplichtingen nemen af, mensen verdwijnen uit je leven. De goedbedoelde boodschap is dan vaak: blijf meedoen, blijf onder de mensen. Voorkom eenzaamheid. Tegelijkertijd wordt er zelden aandacht besteed aan iets anders: het vermogen om van binnenuit actief te blijven.

Wie niet geleerd heeft om met stilte om te gaan, kan zich daarin juist verloren voelen. Stilte kan dan voelen als leegte. Als niks. Als een gemis. Alsof je er niet meer toe doet. Terwijl stilte ook iets anders kan zijn: een ruimte om tot jezelf te komen. Het vraagt oefening om stil te zijn zonder je opgesloten te voelen. Om te zitten zonder meteen iets te moe-

ten. Om te luisteren naar wat er in je leeft, ook als dat verdrietig of onrustig is. Maar juist daarin zit kracht. Door stil te worden, kun je ontdekken wat jou van binnenuit beweegt. Wat belangrijk is en wat weer tot leven komt.

Jong geleerd, oud gedaan en andersom

De stilte omarmen is niet iets dat vanzelf komt als je ouder wordt. Het is iets wat je moet leren. En eigenlijk geldt dat voor iedereen. Ook jongeren missen vaak momenten van rust, van echte verstilling. Ze zijn druk, ze zoeken altijd prikkels op en worden onrustig als er even niks is. Dat is jammer, want we hebben allemaal baat bij momenten van rust en verstilling.

Ouder worden begint niet pas op je zeventigste. Iedereen komt momenten tegen waarop het stiller wordt. Als je die stilte leert verdragen, of zelfs waarderen, kun je daar in elke levensfase iets aan hebben. Het is geen stilstand, maar een andere manier van in beweging zijn. En vooral een andere manier van luisteren.

The quieter you become,
the more you can hear.

Ram Dass

Stilte en gezondheid

In de verschuiving van ziekte en zorg naar gezondheid en gedrag komt niet alleen gedrag in beeld dat zichtbaar en meetbaar is. Ook innerlijke houdingen, vertraging en zingeving horen daarbij. Gezondheid is meer dan het ontbreken van klachten: het is ook de vaardigheid om met veranderingen in het leven om te gaan. Stilte kan daarin een sleutel zijn. Wie de kunst van verstilling ontwikkelt, heeft iets om op terug te vallen. Het is een manier om innerlijke kracht op te bouwen, ook als het lichaam kwetsbaarder wordt of de buitenwereld minder toegankelijk.

Wat kunnen beroepskrachten doen?

Voor professionals in zorg en welzijn vraagt dit om aandacht voor een minder zichtbare kant van gezondheid. Niet alle vormen van activiteit zijn uiterlijk. En niet alle vormen van stilte zijn een risico.

*Geef ruimte aan stilte,
ook als die niet ‘invulbaar’ lijkt.
Vertrek niet vanuit het doen,
maar vanuit het zijn.*

Luister samen naar wat er gebeurt,
want daar ontstaat de uitnodiging
tot een andere samenwerking.

*Creëer met elkaar korte momenten
van stilte.*

Gewoon even zitten, ademen en
aanwezig zijn.

Wat kunnen we allemaal doen?

Stilte is niet iets voor alleen ouderen. De vaardigheid om met rust om te gaan begint jong en kan op elke leeftijd en elk moment geoefend worden. Iedereen kent momenten waarop het stiller wordt in het leven. De vraag is niet of die komen, maar hoe we ermee omgaan. Door al op jonge leeftijd te oefenen met stilte, creëren we ruimte om later op terug te vallen. En wie ouder is, kan die ruimte alsnog ontdekken — niet als terugtrekking, maar als bedding.

*Neem elke dag een paar minuten
om even stil te zitten, zonder iets te
hoeven.*

*Adem rustig en laat gedachten
gewoon langskomen.*

*Je hoeft niets op te lossen, alleen
aanwezig te zijn bij wat je voelt.*

*Ontdek wat stilte jou kan brengen:
rust, inzicht, ruimte.*

Gun jezelf de tijd om dit te leren.

Je hoeft er niet goed in te zijn.

Een laagje dieper

Stilte kan ook een uitnodiging zijn om op een andere manier te luisteren. Luisteren naar wat zich aandient als je even niets hoeft. Door te stoppen ontstaat een tussenruimte, een adem-pauze waarin je met al je zintuigen kunt waarnemen. In die ruimte worden indrukken, gedachten en gevoelens duidelijker, alsof ze zich zonder ruis kunnen aandienen. Je stapt als het ware even uit je eigen verhaal en kijkt ernaar met een frisse blik. Dat vraagt oefening, maar opent ook iets nieuws: een andere vorm van luisteren, zonder oordeel, zonder haast.

De Franse componist Erik Satie schreef ooit als instructie bij een muziekstuk: “Zet je hoofd open.” Zo ontstaat er ruimte voor een ander soort aandacht: een veld waarin binnen en buiten, zichtbaar en onzichtbaar, vroeger en nu, samen kunnen bestaan. Je hoofd wordt niet leeg in

de zin van leegte, maar open in de zin van ontvankelijkheid. Tegelijkertijd beweeg je hierdoor van een ikerichte blik naar een eco-gecentreerde openheid: verbonden met alles om je heen, aanwezig zonder iets te hoeven fixen of verklaren.

Juist door de stilte toe te laten, wordt een verborgen scheppend vermogen voelbaar. Inspiratie, nieuwe gedachten, onverwachte antwoorden: ze kunnen zomaar opduiken. Gewoon omdat je ruimte maakte. Stilte nodigt uit tot het herformuleren van onze kernbegrippen — gezondheid, ouder worden, zinvol leven — buiten het kader van prestatiedruk en zelfredzaamheid. Een herformulering die vertrekt vanuit ‘samen.’

Tot slot

Stilte hoeft niet altijd opgelost te worden. Ze verdient het wel erkend te worden als onderdeel van ons leven. Als iets dat kan voeden en verzachten. Gezond ouder worden betekent niet alleen meedoen, maar ook thuiskomen bij jezelf. Soms is daar juist geen activiteit voor nodig, maar een stoel, een ademhaling en het lef om even niets te doen.

Verder praten of
meedenken?

Stilte laat zich niet
eenvoudig vangen in
adviezen of werkwijzen.
Het vraagt om uitwisseling,
om ervaringen delen, om
nieuwsgierigheid naar hoe
het ook kan.

Wie daar gedachten over
heeft (of een voorbeeld,
een vraag, een tip) is van
harte welkom om die met
ons te delen.

We verkennen dit
onderwerp graag verder,
in woorden én in stilte.

Neem gerust contact
op met

Carola de Vries Robles
caroladevriesrobles.nl
caroladvr@planet.nl of

Wilco Kruijswijk
wilco@mingwp.nl.

We luisteren graag.

Drie wijkagenten stellen zich aan u voor



Beste wijkbewoners,
Inmiddels heb ik -Inge- afscheid van de wijk genomen en is bekend wie mij de komende maanden gaan waarnemen. Marc en Roel zijn super betrokken, zeer sociale en vakbekwame collega's die graag het vak van wijkagent willen gaan ontdekken. Voor hun een prachtige kans dus. In het najaar hopen we een nieuwe wijkagent aan te stellen. We houden u op de hoogte van deze ontwikkelingen. Tot die tijd kunt u terecht bij Marc en Roel.

Ze stellen zich hieronder aan u voor:

Roel Koenders

"Sinds februari 2024 ben ik klaar met de politie-opleiding. Toen ik solliciteerde bij de politie was het mijn ambitie om wijkagent te worden. Daarom ben ik erg enthousiast om in jullie wijk waar te nemen. Dat doe ik samen met Marc. Tot nu toe merk ik dat iedereen die wij spreken erg vriendelijk is. Het geeft mij energie om mensen te helpen en ik hoor daarom graag wanneer ik iets kan betekenen in de wijk. Daar wil ik mij volledig voor inspannen. Wij zijn vooral te bereiken op 0900-8844. Vervolgens kun je vragen naar de wijkagent. Wij proberen vaak in de wijk aanwezig te zijn. Spreek ons vooral aan! Ook voor een gezellig gesprek. Wij maken graag kennis met jullie."

Marc van de Wiel

"Sinds 2022 ben ik werkzaam in Hilversum. Net



als Roel heb ik al langere tijd de ambitie om wijkagent te worden. Het is mooi om samen met partners te zorgen voor een goed leefbare wijk! Zie je me langskomen, dan maak ik graag kennis met jullie."

Alex de Klerk

"Sinds januari ben ik de nieuwe wijkagent voor het postcodegebied 1213 in Hilversum. Sinds juni heb ik de wijk volledig overgenomen van mijn voorganger Han, die na jarenlange inzet nu geniet van zijn welverdiende pensioen.

U zult mij regelmatig in de wijk zien, vaak op de motor. Dat stelt mij in staat om snel aanwezig te zijn waar dat nodig is en goed overzicht te houden op wat er speelt in de buurt.

Als wijkagent ben ik er om samen met u te zorgen voor een veilige en prettige leefomgeving. Ik ben zichtbaar en aanspreekbaar in de wijk, luister naar uw zorgen en werk nauw samen met bewoners, ondernemers en partners in de buurt.

Heeft u vragen, opmerkingen of wilt u gewoon kennismaken? Spreek mij gerust aan als u mij ziet, of neem contact op via de gebruikelijke kanalen van de politie."

Nazomerse groet van Marc van de Wiel, Roel Koenders, Alex de Klerk, Inge Veldhuizen.

Samen maken wij de wijk veiliger!

TERUGBLIK

6 juni jl.: Defilé avondvierdaagse

Het traditionele defilé van de avondvierdaagse in Hilversum werd afgenomen door bewoners van Gooiers Erf aan de Van Riebeeckweg. Naast de burgemeester waren ook enkele wethouders aanwezig. Het werd zo nu en dan flink dringen om een selfie met de burgemeester te maken en om een bloem in ontvangst te nemen. Een super geslaagd evenement getuige onderstaande foto's!



Heb jij iets te melden in het volgende nummer van de Van Riebeeck Wijkkrant?

Laat het ons weten via

redactieriebeeck@gmail.com



COLOFON

Redactie

Redactieraad

Rizgar Parlak
Sandra Zamir
Malika Boukhriess
Fred Pangemanan

(tijdelijk) Wijkregisseur Zuidoost
Opbouwwerker Versa Welzijn
Wijkberaad Van Riebeeckkwartier
a/voir creatives

Druk

RODI Rotatiedruk

Contact

Kijk op jouw Wijk ZO is voor en door bewoners in postcode 1212 en 1213 en verschijnt 4x per jaar. Kopij voor de krant of contact opnemen met de redactie: redactiekjw@gmail.com.

Sluitingsdatum

Het volgende nummer verschijnt december 2025. Tekst, foto's, ideeën inzenden uiterlijk 17 oktober 2025.