

Leunflits



Laten we wel zijn
ontmoeten | meedoen | bewegen | informatie

Overzicht aanbod terugkerende activiteiten

TIJD	ACTIVITEIT	FREQUENTIE	ZAAL
9.00-17.00 uur	Biljarten	van maandag tot en met vrijdag	
9.00-17.00 uur	Inloop koffie/thee/krant lezen	Van maandag tot en met vrijdag	
MAANDAG			
9.30-11.30 uur	Schilderclub	wekelijks	3
9.30-11.30 uur	Sociaal Digitaal	wekelijks	2
14.00-16.00 uur	Café Passé	1 ^e maandag v.d. maand	1
13.30-15.30 uur	Computer en Tablet inloop	wekelijks, m.u.v. 3 ^e maandag v.d. maand	2
13.30-15.30 uur	Creatief Ontmoeten	wekelijks	3
14.00-16.00 uur	Alzheimer Café	3 ^e maandag v.d. maand	1+2
DINSDAG			
9.30-10.30 uur	Yoga I	wekelijks	3
9.30-11.00 uur	OV spreekuur	1 ^e dinsdag v.d. maand	1
9.30-12.00 uur	Inloop De Ontmoeting	wekelijks	2
9.30-15.00 uur	Fietsen dagtocht van 40-50 km.	wekelijks	-
10.45-11.45 uur	Yoga II	wekelijks	3
11.15-13.45 uur	Wereldvrouwen	wekelijks	1
WOENSDAG			
9.30-12.00 uur	Aquarelleren	wekelijks	3
9.30-12.00 uur	Koersbal	wekelijks, tenzij Seniorenraad vergadert	1
10.00-12.00 uur	Schaken en Dammen	wekelijks	2
13.00-16.30 uur	Bridge	wekelijks	1
13.00-15.30 uur	Creatief Ontmoeten	wekelijks	2
14.00-16.00 uur	Sjoelen	wekelijks	3
DONDERDAG			
9.30-12.00 uur	Fietsclub	wekelijks	-
9.45-11.45 uur	Brei- en Haak Café	wekelijks	3
10.00-11.45 uur	NT2 Taal	wekelijks	1
10.00-12.00 uur	Mannen Onder Elkaar	elke 2 weken (oneven)	2
10.00-12.00 uur	Seniorenkring	elke 2 weken (even)	2
13.30-16.00 uur	Aquarelleren	wekelijks	3
13.30-16.30 uur	Klaverjassen	wekelijks	1
14.00-16.00 uur	Sam2	elke 2 ^e donderdag v.d. maand	2
VRIJDAG			
9.00-9.45 uur	MBvO I (meer bewegen voor ouderen)	wekelijks	1
10.00-10.45 uur	MBvO II	wekelijks	1
10.00-12.00 uur	Leeskring	1 ^e vrijdag v.d. maand	3
10.00-12.00 uur	Aan de praat NT2	wekelijks, m.u.v. 1 ^e vrijdag v.d. maand	3
10.30-11.30 uur	Newasco servicepunt	wekelijks, op kantoor	-
11.00-11.45 uur	MBvO III	wekelijks	1
14.00-16.00 uur	Sjoelen	wekelijks, behalve tijdens de Bingo	1
13.00-16.30 uur	Klaverjassen	wekelijks	2
12.30-14.15 uur	Lunch	laatste vrijdag v.d. maand	1+2
14.45-16.30 uur	Bingo	laatste vrijdag v.d. maand	1
14.00-16.00 uur	Leeskring	elke 7-8 weken	3
ZATERDAG			
10.00-13.00 uur	Repair Café	2 ^e zaterdag v.d. maand	1+2



Bongerd in Eemnes; gezamenlijk warme maaltijd nuttigen

Iedere 1^{ste} vrijdagavond van de maand wordt een aantal belangstellenden met de Seniorenbus naar de Bongerd in Eemnes gebracht, waar de professionele dieetkok Marian Roskamp een lekkere verse maaltijd voor u kookt. U krijgt een hoofdgerecht, een bijgerecht en een dessert. De Seniorenbus haalt u op en brengt u na afloop weer thuis.

Datum: Vrijdag 4 oktober, aanvang rond 17.30 uur
Kosten: € 10,50 exclusief drankjes (een karaf water staat op tafel)
Kosten Seniorenbus: € 3,30 enkele reis
Aanmelden kan bij de receptie van het Welzijnscentrum.

Computer en tablet inloop

Iedere maandagmiddag is er van 13.30 uur tot 15.30 uur een computer en tablet inloop. Voor informatie, korte hulpvragen over uw laptop, Android tablet, iPad of smartphone bent u maandagmiddag van harte welkom.

➔ **Zijn er zaken m.b.t. uw telefoon of tablet die u niet vertrouwt; twijfel niet en kom met uw hulpvraag naar de inloop op maandagmiddag. De vrijwilligers zitten klaar om u te helpen!**

Tips van Frits de Jonker

Oplichting via internet, whatsapp, sms en mail

Deze keer ga ik het toch nog eens een keer weer hebben over oplichting. Recentelijk sprak ik weer een mevrouw uit Baarn die ook opgelicht was via internet. De oplichters worden echt steeds slimmer, ze bedenken steeds geloofwaardigere verhalen en zijn steeds meer volhardend met hun overtuiging om u aan te zetten tot het geven van toegang van uw bankgegevens.

Even wat Feiten:

De Fraudehulpdesk zag het afgelopen jaar een forse stijging in het aantal meldingen:

- Mensen die in 2023 zijn benaderd via een SMS: er zijn ruim 14.000 meldingen en 113 mensen zijn financieel gedupeerd met een schadebedrag van ruim € 700.000.
- Mensen die in 2023 zijn benaderd via Whatsapp: Op ruim 11.000 meldingen zijn 563 mensen financieel gedupeerd met een schadebedrag van € 3.800.000.
Dit kan ook u gebeuren wanneer u onvoldoende oplet! Met een smoes vragen ze om uw gegevens om zo snel geld van uw rekening over te maken. Wees alert en trap er niet in.

Tips:

Twijfelt u of een website wel echt is?

Controleer dan eerst of het webadres (de URL) van de bank klopt. Hoe?

- Kijk of het webadres volledig is. Dat adres begint altijd met "https://". Ontbreekt de letter "s"? Ziet u geen hangslot in de adresbalk? Dan is het een valse site.
- Kijk of de naam van uw bank in het webadres juist is.
- Controleer op [checkjelinkje.nl](https://www.checkjelinkje.nl), (een externe website) of webadressen echt van de bank zijn.
- Bij twijfel? Doe dan **echt niets**, ga niet op hun voorstellen in, sluit de website af en neem contact op met uw bank. Natuurlijk wel de echte website van de bank raadplegen voor de juiste contactgegevens en schrijf dit eventueel in uw adresboekje. Op de nepsite van de oplichters staan onjuiste contactgegevens, zo loopt u dan opnieuw in de fuik.



- Weet u welke limieten u ingesteld heeft op uw bank App en pinpas? Zo nee, controleer deze en pas deze, indien nodig aan naar de voor u meest handige waarde. Hoe kleiner of lager, hoe minder geld er kan worden overgeboekt, dus veiliger voor u.

Wat is phishing?

Phishing betekent dat oplichters gaan vissen naar uw persoonlijke “bank” gegevens. Met deze buit willen ze uw geld stelen. Hoe:

- Via e-mail: U ziet het logo van uw bank in dit bericht en leest dat u snel naar de site van uw bank moet gaan. Bijvoorbeeld om te voorkomen dat uw rekening wordt geblokkeerd of geplunderd. Ook wordt u via een link of QR-code naar een valse site geleid, die er bijna hetzelfde uitziet als de echte van uw bank. U wordt gevraagd om uw inlog gegevens en codes in te typen. Daarbij proberen ze met veel druk u angstig te maken over uw eigen zuurverdiende geld.
- Via telefoon, SMS of WhatsApp: Met een smoes vragen ze om uw gegevens, inlog- of PINcode. De smoezen worden steeds beter en meer vertrouwenwekkend; of ze vragen u om uw geld over te boeken naar een veilige rekening.
- Ze vragen of u een hulpprogramma op uw computer wilt installeren, dan kunnen ze u helpen: lijkt vriendelijk maar ondertussen kunnen zij bij uw inloggegevens van uw bank, dan bent u snel van uw geld afgeholpen.
- Bovenstaande **niet** doen dus.

Tips om valse e-mails te herkennen

Deze tips helpen u valse e-mails te herkennen. De volgende zijn verdacht:

- In het mailadres van de afzender staat achter het @-teken een andere naam dan die van uw bank.
- Uw naam staat niet bovenaan.
- De afzender vraagt u snel iets te doen, omdat het anders fout gaat of omdat u anders een kans misloopt.
- U moet uw inloggegevens intypen nadat u op een link klikt of QR-code scant.
- Het bericht op de computer heeft dan een ZIP- of RAR-bestand als bijlage.
- Er staat een link naar een website die niet van uw eigen bank is. Controleer daarom het webadres. Beweeg de muis over de link, maar klik er niet op. Het hele webadres is nu in beeld. Soms staat deze onderaan het scherm. Bekijk ook onze tips om nepsites te herkennen (hierboven).
- De contactgegevens van uw bank kloppen niet. Dit kunt u controleren op de echte website van uw bank. U kunt dit natuurlijk ook al vooraf opzoeken en opschrijven zodat u deze gegevens paraat hebt indien nodig.
- Het ontvangen bericht heeft spelfouten.

Tips om valse telefoontjes, appjes of sms'jes te herkennen

Oplichters doen zich bijvoorbeeld voor als een medewerker van een bank. Ze bellen of appen en u ziet soms zelfs het telefoonnummer van uw bank op uw mobiel. Ze hebben altijd een smoes en vragen u snel iets te doen omdat het anders fout gaat. U moet bijvoorbeeld snel geld overboeken. Of zeggen dat u gehackt bent en op dit moment wordt u geld gestolen. Of uw pincode of inloggegevens doorgeven. Dat is allemaal verdacht.



Ga nooit in op verdachte berichten van uw bank

Onthoud: uw bank vraagt **nooit** naar uw gegevens, inlogcode of om geld over te maken.

Vertrouwt u een bericht niet? Ga er dan niet op in. Dus:

- Geef **geen** persoonlijke informatie door.
- Boek geen geld over naar een zogenoemde “veilige(kluis) rekening”.
- Klik niet op bijlagen of links.
- Meld bij uw bank dat u een verdacht bericht heeft gekregen.
- Kijk op [fraudehulpdesk.nl](https://www.fraudehulpdesk.nl) voor waarschuwingen voor valse berichten.

Wat als u toch bent ingegaan op een vals bericht?

Kom dan direct in actie: neem direct contact op met uw bank en laat uw bankpasjes of creditcard blokkeren. Doe aangifte bij de politie als u schade heeft geleden. Ook kunt u contact opnemen met de fraudehulpdesk.

In het kort:

Uw bank belt u niet voor uw gegevens.

Uw bank zegt ook niet dat u uw spaargeld op een veilige rekening moet zetten.

Uw bank komt niet uw betaalpas ophalen.

Uw bank vraagt nooit naar uw pincode.

U laat geen extra software op u laptop installeren.

Bij twijfel breek gesprek af, en neem contact op met uw bank.

Alle acties die zij verlangen moeten snel gebeuren, (door U angst aan te jagen met de bedoeling dat u uw spaartegoed kwijtraakt).

O ja, u speelt een spelletje of leest U op social media dat je een prijs hebt gewonnen bij AH of JUMBO? (Geldt ook voor andere winkelketens). U hoeft alleen maar uw prijs te claimen met uw bankgegevens, nee dus. Mooi niet, deze bedrijven (AH of JUMBO) hebben dit soort acties niet, zij hebben hun eigen acties op hun klantenpas.

Oplichters zoeken naar slachtoffers, ze leggen zelfs lijsten aan van mogelijke slachtoffers. Denk bijvoorbeeld aan deelnemers aan seniorenverenigingen, whatsapp groepjes. Wat dacht u van oudere mensen met een vast telefoonnummer? Jongeren hebben deze niet (meer).

Nog even: u hebt een leuke vriend of vriendin ontmoet op het internet? Kan heel leuk zijn, maar zodra er geld wordt gevraagd omdat er plotseling een probleem met spoed is ontstaan, denk dan eens goed na! Er zijn velen voor u geweest met vergelijkbare situaties, uiteindelijk is deze persoon vaak niet de geliefde, maar een oplichter die soms heel veel geld heeft ontfutseld. Let a.u.b. goed op, u heeft deze persoon immers nog nooit live ontmoet. Dus niet zomaar in zielige verhalen trappen. Raadpleeg altijd een vertrouwd persoon over uw twijfels.

Lunchen in het Welzijnscentrum

Datum volgende lunch: Vrijdag 25 oktober

Tijd: Inloop vanaf 12.30 uur, aanvang 12.45 uur

Reserveren: Vanaf 27 september 15.00 uur tot dinsdag 22 oktober 14.00 uur bij de receptie van het Welzijnscentrum

Locatie: Welzijnscentrum, Oranjestraat 8

Kosten: € 6,00 per persoon



GOOISE TAFEL EEMLANDSE TAFEL maaltijdservice

Elke dag vers, lekker, makkelijk en gezond

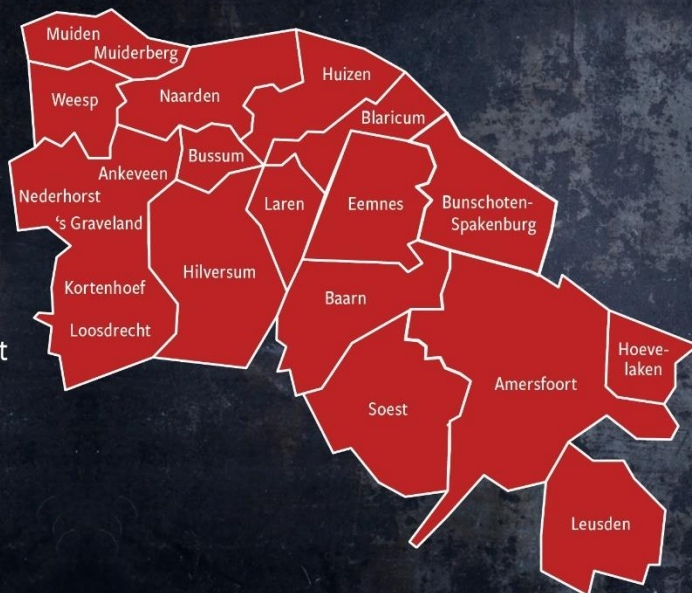
Koelvers
vanaf € 8,99
per maaltijd

500 g
per maaltijd
waarvan minimaal
200 g groenten

Warm
vanaf € 10,00
per maaltijd

Ontdek onze maaltijdservice

- Wisselend weekmenu, aangepast aan het seizoen
- Smakelijke, gezonde en verse maaltijden
- Boordevol verse groenten
- Diverse diëten zoals natriumarm, gluten-/ lactosevrij, gemalen, diabetici, halal en vegetarisch mogelijk
- Geen overbodige toevoegingen maar verse en eerlijke ingrediënten
- Ruime keuze uit soepen, desserts en fruit
- Maaltijdbezorging alle werkdagen
- Aan huis bezorgd door vaste bezorger



GOOISE & EEMLANDSE TAFEL maaltijdservice | www.gooisetafel.nl | info@gooisetafel.nl | Telefoon 035 20 31 277



Adverteren in De Leuninfo

We hebben altijd plaats voor nieuwe adverteerders in De Leuninfo! Heeft u belangstelling en wilt u misschien ook een advertentie plaatsen? Neem dan contact op met Anja van de Beek om de mogelijkheden te bespreken.

NEWASCO
NEDERLANDSE WASSERIJ COMBINATIE

Kunt u de was niet meer zelf doen?
Of besteedt u uw tijd liever aan andere dingen?
Kies dan voor de was- en strijkservice van Newasco.
Met aandacht voor mens en wasgoed!

Voel je thuis

www.newasco.nl

Langer zelfstandig thuis wonen - voorlichtingsbijeenkomst

We hebben Lonneke Jansma van (Gerust Geregeld) en Rolien Bousema van (Opgeruimd Zorgen) uitgenodigd om u te informeren over:

Zo lang mogelijk in je eigen huis blijven wonen, wat komt daar allemaal bij kijken?

Hoe kun je jezelf en je huis hier op voorbereiden?

Zij maken een rondgang langs alle aspecten van het op hoge leeftijd of met beperkingen in het eigen huis kunnen blijven wonen.

Datum: Dinsdagmiddag 15 oktober
Tijd: Inloop vanaf 14.45 uur met koffie of thee
Start voorlichting 15.00 uur en het duurt tot uiterlijk 16.30 uur
Locatie: Welzijnscentrum, Oranjestraat 8
Kosten: De entree is gratis

Meer info

Voor vragen kunt u contact opnemen met Pit Baarn tijdens de spreekuren of via e-mail: info@pitbaarn.nl, of op telefoonnummer 035-3037888.

Wij zien er naar uit u te ontmoeten! Doesjka Reijn & Gwendolyn Nieuwendijk & Joke Roodzant



Themamiddag over 'Omgaan met veranderingen'

Tijdens deze themamiddag gaan we met elkaar in gesprek over "Mantelzorg en Omgaan met veranderingen". Als mantelzorger zal het u bekend voorkomen....

- een nieuwe situatie bij uw naaste heeft impact op uw leven;
- als u net gewend bent aan wat er is, gebeurt het volgende al weer;
- als u het één nog niet geregeld hebt, komt het andere alweer op uw pad.



Wat te doen, als uw leven op zijn kop staat?

Tijdens deze themamiddag praten we met elkaar over de impact en effecten van veranderingen op ons leven. Amanda Minkema, coördinator van het café en coach van beroep, begeleidt de gesprekken. We horen verhalen waarin we ons als mantelzorgers herkennen, ontdekken wat veranderingen met ons doen en hoe we hiermee om kunnen gaan.

Graag vooraf aanmelden via het contactformulier op de website www.mantelzorgcafesoest.nl of een e-mail te sturen naar info@mantelzorgcafesoest.nl. U kunt ook bellen of een whatsapp sturen naar telefoonnr. 06-53 79 05 98

Datum: Woensdagmiddag 2 oktober
Tijd: 13.00 uur tot 15.00 uur
Locatie: Artishock, Steenhoffstraat 46a, 3764 BM Soest
Kosten: Entree is gratis!

Is traplopen bezwaarlijk, bent u slecht ter been? Laat het ons weten via bovenstaande kanalen, dan regelen we de lift van het Museum Soest.

PCOB Soest-Baarn contactmiddag

Op deze contactmiddag kunt u getuige zijn van een bijzonder programma. Een vertelvoorstelling door theoloog Tanja Viveen.



'Jij zorgde voor mij..., verhalen van ouders en kinderen'

Verhalen, verteld vanuit verschillende perspectieven, afgewisseld door muziek.

In de vertelvoorstelling *'Jij zorgde voor mij...'*, komen de verhalen van ouders en kinderen aan bod. Drie moeders en een vader zorgden eerst, op hun eigen manier, voor hun kinderen, en nu zijn de rollen omgedraaid: nu zorgen de kinderen min of meer voor hun ouders die in het revalidatiecentrum wonen.

Het zijn vier indrukwekkende verhalen die over verbondenheid en het zoeken naar begrip gaan. Verhalen die een zowel vrolijk als serieus inkijkje geven in het leven in een zorginstelling en die tonen hoe complex familierelaties zijn, hoe bepaalde gebeurtenissen een levensverhaal tekenen en hoe mooi het leven is.

Datum: Dinsdag 1 oktober
Tijd: 14.00 uur
Locatie: Welzijnscentrum, Oranjestraat 8
Kosten: De entree is gratis




Puzzel

Van Douwe van der Meulen - oplossing puzzel september: **Blauwe Vinkjes**

Streep de woorden rond het thema **Elan** door in het grootste letterveld. Letters worden steeds eenmaal gebruikt. De overgebleven letters vormen de oplossing.

E F F E C T	E L A N		C O M P E T I T I E	B A C K S P I N				
R U B B E R	P U N T		D U B B E L S P E L	B A L L E T J E				
T R Y O U T	R A N D		V E R D E D I G E N	E L S E N A N S				
Z U S P I N	S P E L		V R I E S E K O O P	F O R E H A N D				
T S T U I T T T I E T I V I T R O P S A R B A T J E K I K B R I N K M A N H F O N U P L B D E G E D I E E V B S N E T S E E U G A N F A L T W N R E L E L A T P T N N O L L F M A K K I S A H T T S R E J P T B L I E R N E E T G S E I R M A G E L E U E E C N L S O S A N E E A N I E T R V K T E T S E F N M N G G I N F N L E S E K J D P K T E S I L P R A D E E M G K R G E E O H L Z S E F T E E S E N O E J D Y L O R H U E P O S P E E E L I T N U E M P E E S L S R S R H P B R N O T S B D Z E I P S L E R U B B E R V A O R T I I A D I E E H N I P S P O T E A N Y A L G A N N B A B A C K S P I N R L R O N E E L A B N N E L L A V N A A E S E U D U N N U D C O M P E T I T I E N P O T E M S D U G A L S D N A H K C A B O T D R							J U B I L E U M	
								P I N G P O N G
								S E R V E R E N
								T O E R N O O I
								A A N V A L L E N
								E N K E L S P E L
								H E E M S K E R K
								T A F E L B L A D
								B E S T O F T H R E E
								K I K B R I N K M A N
								S P E E L R U I M T E
								T A F E L T E N N I S
								B L O K K E N
								G E M E N G D
								G Y M Z A A L
				O P S L A A N				
				R O T A T I E				
				S M A S H E N				
				T O P S P I N				
				T R A I N E N				



B A T J E	B A C K H A N D S L A G
G R E E P	S L A G S N E L H E I D
N E T J E	S P O R T I V I T E I T
S T U I T	T E G E N S T A N D E R

Reisclub Baarn

Aankondiging:

Het Magische Kerst Arrangement in de Orchideeënhoef met Bezoek aan de Kaarsjesavond.

- Datum: Vrijdag 20 december
Inschrijven: Vrijdag 15 november van 9.30 uur tot 11.00 uur
Locatie: Welzijnscentrum, Oranjestraat 8
Kosten: € 95,00 per persoon



Overige bijeenkomsten in het Welzijnscentrum

Alzheimer Café; aanvang 14.00 uur, zaal open 13.30 uur, toegang en koffie en thee zijn gratis

Maandag 21 oktober: Het thema van dit café is *“Hoe blijf je als mantelzorg in balans?”*

Mantelzorgers zorgen vanuit hun relatie voor hun naaste met dementie. Mantelzorg overkomt je; het is geen bewuste keuze. De draagkracht van de mantelzorg is dan ook bepalend voor het functioneren van de persoon met dementie. We gaan in gesprek met een mantelzorg-consulent over het omgaan met rolverandering in de relatie, het in balans blijven als mantelzorg, en de beschikbare mogelijkheden voor mantelzorgondersteuning.

Inloopspreekuur voor reizen met het OV, dinsdag 1 oktober van 9.30 uur tot 11.00 uur.

Senioren met vragen over reizen met het openbaar vervoer (OV) kunnen elke eerste dinsdag van de maand terecht tijdens het OV-inloopspreekuur in Baarn.



Belangrijke gegevens

Algemeen nummer Welzijnscentrum - 035-5422020

E-mail leuning@Pitbaarn.nl

Website www.Pitbaarn.nl

Bezoek- en postadres

Oranjestraat 8, 3743 GD Baarn

Seniorenbus - 035-5421129

PIT Baarn/Hulpdienst - 035-3037888

E-mail info@Pitbaarn.nl

Website www.Pitbaarn.nl

Redactie De Leuninfo

Samenstelling/opmaak Anja van de Beek/Leandra Hubers/Anita van der Linden

Fysieke samenstelling Ineke Onderstal

Bezorgers Erik van de Weerd/ Joke Bakker

E-mail leuninfo@pitbaarn.nl

Betekenis van Pit Baarn

Er wordt vaak gevraagd naar de betekenis van Pit, waar staat deze naam eigenlijk voor?

Onderstaand vindt u de uitleg:

Pit staat voor centraal/middelpunt/de kern;

Pit Baarn is het laagdrempelige informatie- en adviespunt voor iedereen in de gemeente Baarn in de leeftijd van 0 - 100+.

U kunt bij Pit Baarn terecht met al uw vragen over ontmoeten . gezondheid . financiën . opgroeien . opvoeden . mantelzorg . zingeving . welzijn . inkomen . werk . wonen. vervoer

Bereikbaarheid Pit Baarn

Telefonisch spreekuur 035-303 78 88

Van 09.00 uur tot 12.00 uur: maandag, dinsdag, woensdag, donderdag en vrijdag

Inloop zonder afspraak, Eemnesserweg 17 in Baarn

(Het kan voorkomen dat u even moet wachten voordat u aan de beurt bent.)

Van 09.00 uur tot 12.00 uur: maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag

