



De Leuninfo

SEPTEMBER 2020



WELZIJNSCENTRUM DE LEUNING
ONTMOETEN-MEEDOEN-BEWEGEN-INFORMATIE

Welzijnscentrum De Leuning
Website: www.welzijnbaarn.nl
Email: Practiviteiten@welzijnbaarn.nl
www.facebook.com/welzijnbaarn

WE ZIJN TELEFONISCH BEREIKBAAR OP ONDERSTAANDE NUMMERS

Algemeen nummer Welzijnscentrum De Leuning - 035-5422020

Seniorenbus - 035-5421129

Aanmelden telefooncirkel - 035-5422020
Email Leuning@welzijnbaarn.nl

Meldpunt Eenzaamheid - 035-5418600
Email meldpunteenzaamheid@welzijnbaarn.nl

PIT Baarn/Hulpdienst - 035-3037888
Email info@pitbaarn.nl
www.pitbaarn.nl

De Ouderenadviseur - 06-10644222
Doesjka Reijn

Dagbestedingscoach - 06-82315407
Marloes Luijken

Redactie De Leuninfo
Samenstelling/opmaak
Fysieke samenstelling
Bezorger
Email adres

Anja van de Beek/Anita van der Linden
Ineke Onderstal
Erik van de Weerd
Practiviteiten@welzijnbaarn.nl

Beste lezer,

Het is zover! Eindelijk kunnen we weer positief nieuws brengen want een groot aantal activiteiten gaat weer beginnen in De Leuning, uiteraard met inachtneming van de RIVM richtlijnen.

In de afgelopen weken hebben we proefgedraaid om te zien waar we zoal tegenaanlopen en waarmee we rekening moeten houden.

Zo is o.a. besloten dat er per activiteit maar een beperkt aantal gasten kan deelnemen en hebben we een half uur tussen de verschillende aanvangstijden gepland om te voorkomen dat er teveel gasten tegelijk binnenkomen.

U wordt bij de ingang opgevangen door de gastvrouw/gastheer met het verzoek uw handen te reinigen met het desinfectiemiddel en direct volgens de looproute naar de betreffende ruimte te gaan. U dient uw jas mee te nemen naar de zaal waar de activiteit plaatsvindt want de garderobe is buiten gebruik.

Verder zult u merken dat er veel ramen openstaan vanwege de nodige ventilatie waardoor u het misschien wat aan de frisse kant vindt. We adviseren u om hiermee rekening te houden en u wellicht wat dikker te kleden dan u gewend bent.

In de tussentijd wordt er gewerkt aan een ventilatiesysteem wat aan de RIVM richtlijnen voldoet.

We doen er alles aan om zoveel mogelijk activiteiten gefaseerd weer op te starten en dit kan betekenen dat "uw" activiteit nu nog niet in onderstaande lijst voorkomt maar binnenkort wel weer begint. Uiteraard houden we u op de hoogte!

Op dit moment is het (nog) niet mogelijk om Bridge, Klaverjassen, Schaken/Dammen, Spelletjes en Sjoelen op te starten vanwege de 1,5 meter afstand.



Aangezien het Corona virus een grillig verloop kent kan het ook zijn dat we bepaalde activiteiten in de loop van de komende weken weer moeten stoppen maar daar gaan we natuurlijk niet van uit. We bekijken het van dag tot dag en hopen op uw medewerking want alleen dan gaat het ons lukken.

Ook al gaat één en ander gepaard met veel maatregelen, we zijn blij u weer te mogen verwelkomen in De Leuning!

Deel 2 van deze Leuninfo is het gebruikelijke bewaarexemplaar waarin u de uitgebreidere beschrijving per activiteit vindt (van die activiteiten welke momenteel mogelijk zijn)

Onderstaand vindt u een overzicht van de activiteiten welke weer beginnen en een beknopte uitleg m.b.t. aanvangstijd, maximum aantal deelnemers, etc.

- **Aan de Praat** maandagmiddag
- **Aquarelclub** o.l.v. Jos van Benthem, donderdagmiddag
- **Biljartclub** met maximaal 3 spelers per keer, dagelijks tot 16.00 uur
- **Bingo** vrijdag 25 september, aanvang 14.00 uur, maximaal 15 personen per keer (opgeven kan bij de receptie)
- **Computer/Tablet advies/hulp** vanaf 28 september maandagmiddag **alléén** op afspraak

- **Creatief** vanaf 28 september maandagochtend
- **Creatief Ontmoeten** woensdagmiddag
- **Digitaal Hulpplein** maandagochtend, maximaal 3 personen per keer
- **Fysiotherapeutisch spreekuur** door Sebastiaan Dutman van FTB dinsdagochtend met aansluitend een wandeling onder begeleiding en bij terugkomst koffie/thee
- **Gedichtenkring** maandagochtend om de week
- **Jeu de Boules** woensdagochtend in de Pekingtuin
- **Koersbal** vanaf 16 september woensdagochtend
- **Leeskring** de eerste vrijdag van de maand, maximaal 6 personen per keer
- **Mannen onder elkaar** om de week (even) op donderdagochtend
- **MBvO** vrijdagochtend in de Pekingtuin
- **Pagina Zoveel** woensdagochtend
- **Schilderclub** maandagochtend
- **Seniorenkring** om de week (oneven) op donderdagochtend

Wanneer u wilt deelnemen aan een bepaalde activiteit, neem dan contact op met de receptie voor aanmelding.

Bijeenkomsten externe organisaties

- **Alzheimercafé** maandag 21 september, aanvang 14.00 uur, inloop vanaf 13.30 uur
“De impact van corona op dementie & Wereld Alzheimer Dag”
- **Sam2** spreekuur iedere 2^e en 4^e donderdag van de maand, 14.00-15.00 uur

Protocol bezoek Welzijnscentrum De Leuning

We hebben te maken met strenge afstands- en hygiëne-eisen voor de gezondheid van uzelf, onze vrijwilligers en die van de medewerkers van Welzijnscentrum De Leuning. Om te zorgen dat het verblijf in De Leuning voor iedereen prettig en veilig verloopt hebben we enkele belangrijke regels.

RIVM adviezen welke voor iedereen gelden:

- *Was je handen regelmatig met water en zeep*
- *Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog*
- *Gebruik papieren zakdoekjes*
- *Geen handen schudden*
- *Blijf thuis als je verkoudheidsklachten krijgt*
- *Heeft iemand in je huishouden koorts, dan moet je ook thuisblijven*
- *Houd 1,5 meter (twee armlengtes) afstand van elkaar*

Bent u ziek?

Blijf thuis bij verkoudheidsklachten, zoals neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, lichte hoest of verhoging tot 38 graden Celsius.

Heeft u ook koorts en/of benauwdheid? Dan blijven ook huisgenoten thuis. Als u 24 uur lang geen klachten heeft, mag u weer naar buiten.

Bent u 70 jaar of ouder of heeft u een kwetsbare gezondheid?

Wees extra voorzichtig. Het kan verstandig zijn om voorlopig nog zoveel mogelijk thuis te blijven.

Activiteitenoverzicht Welzijnscentrum De Leuning

Maandag 14 september			Woensdag 23 september	
Digitaal Hulpplein	09.30 uur		Aquarelclub Theo	09.30 uur
Schilderclub	09.30 uur		*Koersbal	09.30 uur
Aan de Praat	12.00 uur		Jeu de Boules (Pekingtuin)	10.00 uur
			Pagina Zoveel	10.30 uur
			Creatief Ontmoeten	13.30 uur
Dinsdag 15 september			Donderdag 24 september	
Fysiotherapeutisch spreekuur	09.00 uur		Fietsclub	09.30 uur
Fietsclub	09.30 uur		Seniorenkring	10.00 uur
Wandelen o.b.v. fysio	09.30 uur		*Aquarelclub (Jos v. Benthem)	13.30 uur
			SAM2 spreekuur	14.00 uur
Woensdag 16 september			Vrijdag 25 september	
Aquarelclub Theo	09.30 uur		Newasco servicepunt	09.00 uur
*Koersbal	09.30 uur		MBVO-Gym I (Pekingtuin)	09.15 uur
Jeu de Boules (Pekingtuin)	10.00 uur		MBVO-Gym II (Pekingtuin)	10.15 uur
Pagina Zoveel	10.30 uur		Darten	13.30 uur
Creatief Ontmoeten	13.30 uur		Bingo (opgeven bij receptie)	14.00 uur
Donderdag 17 september			Maandag 28 september	
Fietsclub	09.30 uur		Creatief	09.30 uur
Mannen onder elkaar	10.00 uur		Digitaal Hulpplein	09.30 uur
*Aquarelclub (Jos v. Benthem)	13.30 uur		Schildersclub	09.30 uur
			Aan de Praat	12.00 uur
Vrijdag 18 september			Computer/Tablet advies/hulp	13.30 uur
Newasco servicepunt	10.00 uur		alléén op afspraak!	
MBVO-Gym I (Pekingtuin)	09.15 uur			
MBVO-Gym II (Pekingtuin)	10.15 uur		Dinsdag 29 september	
Darten	13.30 uur		Fysiotherapeutisch spreekuur	09.00 uur
Maandag 21 september			Fietsclub	09.30 uur
Digitaal Hulpplein	09.30 uur		Wandelen o.b.v. fysio	09.30 uur
Gedichtenkring	09.30 uur			
Schildersclub	09.30 uur		Woensdag 30 september	
Alheimercafé	14.00 uur		Aquarelclub Theo	09.30 uur
<i>"De impact van corona op dementie & Wereld Alzheimer Dag"</i>			*Koersbal	09.30 uur
Zaal open 13.30 uur			Jeu de Boules (Pekingtuin)	10.00 uur
Dinsdag 22 september			Pagina Zoveel	10.30 uur
Fysiotherapeutisch spreekuur	09.00 uur		Creatief Ontmoeten	13.30 uur
Rijbewijskeuring	09.00 uur			
Fietsclub	09.30 uur			
Wandelen o.b.v. fysio	09.30 uur			
Anmelden voor de inschrijvingsactiviteiten kan bij de receptie van De Leuning.				
De inschrijvingsactiviteiten staan in bovenstaand overzicht en zijn gemerkt met een *				

De Seniorenbus



De Seniorenbus is er voor mensen vanaf 55 jaar en mensen met een beperking, ongeacht leeftijd. Bijzonder is dat deze voorziening al decennia lang geheel door vrijwilligers in stand wordt gehouden!

U wordt van deur tot deur gebracht naar bv. ziekenhuis, fysiotherapie, tandarts, supermarkt of Daelhoven en het Hospice in Soest. Ook Lage Vuursche, landgoed Groeneveld en Crematorium Laren vallen binnen het bereik.

De Seniorenbus rijdt op werkdagen van 08.45-17.00 uur. Om teleurstelling te voorkomen is het aan te raden uw rit zo spoedig mogelijk aan te vragen en uiterlijk 1 dag van te voren. We zullen er alles aan doen om uw aanvraag in te passen maar kunnen helaas niet 100% garanderen dat dit lukt.

Aanvragen is mogelijk op werkdagen tussen 09.00-16.00 uur bij De Leuning, telefoonnummer 035-5421129

Hieronder vindt u het protocol welk wij hanteren:

Volg altijd de adviezen van het RIVM op:

- *Was je handen regelmatig met water en zeep*
- *Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog*
- *Gebruik papieren zakdoekjes*
- *Geen handen schudden*
- *Blijf thuis als je verkoudheidsklachten krijgt*
- *Heeft iemand in je huishouden koorts, dan moet je ook thuisblijven*
- *Houd 1,5 meter (twee armlengtes) afstand van elkaar*



Voor passagiers gelden de volgende aanvullende richtlijnen:

- *Reis alleen met de bus, of met leden van het huishouden*
- *Houd afstand tot de chauffeur*
- *Stap zelf in en uit (voor passagiers die hierbij hulp nodig hebben: zorg ervoor dat iemand uit de vaste contactenkring dit kan doen)*
- *Ga achterin zitten*
- *Doe zelf de veiligheidsgordel om*
- *Betaal met pin, vermijd contante betalingen*

RITPRIJZEN Seniorenbus

€ 1,45 enkele reis binnen Baarn

€ 2,45 enkele reis buiten Baarn (Lage Vuursche, Sherpa of Nieuwenoord, Daelhoven Soest, Hospice Soest, Zuidereind, Eembrugge en Pijnenburg)
Crematorium Laren (Weg over Anna's Hoeve 1, 1251 SW Laren)



Bedankje

De afgelopen weken is de MBvO gym actief geweest in de Pekingtuin en de eigenaar van restaurant *Peking*, de heer Huang was hierbij zeer behulpzaam. We mochten en mogen gebruik maken van zijn stoelen op het terras en hij was zelfs zo vriendelijk om de stoelen voor ons klaar te



zetten. Wat een hartverwarmende service! Vrijdag 4 september heeft de heer Huang uit handen van Piet Kuijer een bedankje ontvangen.



Doppen sparen t.b.v. KNGF geleidehonden



De plastic doppen spaaractie is een groot succes en we hebben vanaf januari tot op heden 23 kilo gespaard, dat zijn heel veel doppen!

Vervoltraject ingezamelde doppen

Van het inzamelpunt gaan de doppen naar vrijwilligers die ze nakijken en sorteren, daarom is het belangrijk om de juiste en schone plastic doppen/deksels (en niets anders) in te leveren om extra werk te voorkomen.

Er zijn ook vrijwilligers met een visuele beperking die aan het sorteerproces deelnemen en u kunt zich ongetwijfeld voorstellen wat dit betekent als zij met glas, metaal of viezigheid in aanraking komen want zij sorteren met blote handen. (snijwonden, ontstekingen, enz.)

De gesorteerde doppen worden voor € 0,22/kilo verkocht aan een recyclagebedrijf die er plastic pallets van produceert.

Met het inzamelen van de doppen worden én mensen met een visuele beperking geholpen én het milieu wordt gespaard: immers de doppen komen niet op de afvalberg maar worden verwerkt tot een nieuw product.

Puppy

Er zijn massa's doppen nodig om een puppy te kunnen kopen, op te leiden tot blindengeleidehond, gewenning en vervolgens de benodigde nazorg te kunnen bieden.

Cijfers

De doppen brengen per kilo € 0,22 op, in een kilo zitten ongeveer 400 dopjes afhankelijk van de grootte en voor een blindengeleidehond zijn ongeveer 68.000 kilo doppen nodig.... Blijft u a.u.b. ook doorsparen voor het KNGF? Dank!

FTB

Dinsdagochtend om 09.00 uur houdt Sebastiaan Dutman van FTB spreekuur in De Leuning. Hierna, om 09.30 uur is het mogelijk om, onder zijn begeleiding, een wandeling te maken van maximaal een half uur. Indien gewenst geeft hij u adviezen en tips. Bij terugkomst in De Leuning krijgt u een kopje koffie/thee.

Fysiotherapie Training & Beweging heeft, voor senioren die graag fit willen blijven, lessen gefilmd. Deze zogenaamde "Stoelfit" lessen worden vanuit de stoel gedaan door verschillende therapeuten. Zij doen diverse oefeningen voor en deze kunnen makkelijk en op een veilige manier worden nagedaan. Hierdoor blijft u toch in beweging zonder dat er fysiek les wordt gegeven.

Wilt u van deze gratis service gebruikmaken, klikt u dan op onderstaande link voor de verschillende lessen.

<https://www.youtube.com/channel/UC-5fa1D-CQj9nz-ORBVQJCw>

Newasco Servicepunt Iedere vrijdag tussen 10.00-12.00 uur is een medewerker van Newasco aanwezig om de was te ontvangen en weer af te geven. Of u nu een lakenpakket of al uw was wilt laten doen, het is allemaal mogelijk. Kijkt u op www.newascovoorthuis.nl voor meer informatie of volg Newasco op facebook. U kunt zich melden bij de receptie en wij verzoeken u vriendelijk het protocol zoals beschreven op pagina 4, na te leven.

Ophalen / inleveren: het kan weer

- Iedere woensdag ligt de krant "*Baarn Huis-aan-Huis*" voor u klaar in de hal van De Leuning om mee te nemen!
- De plastic doppen welke u spaart voor KNGF geleidehonden kunt u inleveren bij De Leuning, in de hal vindt u hiervoor een speciale bak.
- Ook de EEKO Box voor het inleveren van oude inkt & toner cartridges en mobieltjes voor Hulphond Nederland staat in de hal van De Leuning.

U hoeft dus niet verder het gebouw te betreden, bovenstaande zaken staan in het voorportaal.

Rijbewijskeuringen



Wie voor verlenging van het rijbewijs een medische keuring moet ondergaan, kan daarvoor iedere maand terecht in De Leuning bij keuringsarts de heer Windgassen. U kunt telefonisch een afspraak maken; tel. nr. 085-0650005.

Voor de keuring heeft u nodig:

- 1) Keuringsformulier(en), incl. de brieven van het CBR (de ZD-code)
- 2) Rijbewijs of eventueel andere legitimatie
- 3) Klein beetje urine, max. 2 uur oud (hoeft niet nuchter)
- 4) Bril voor auto of t.v. Als u contactlenzen draagt, de verpakking of het recept graag meenemen.
- 5) Actueel medicatieoverzicht (AMO) van apothek, max. 2 maanden oud, **óók** als u

op dit moment géén medicijnen gebruikt.
6) Gepast contant geld of pinpas.

Telefooncirkel



De telefooncirkel bestaat uit alleenwonende deelnemers die iedere werkdag tussen 9.00-10.00 uur worden gebeld door de receptioniste van Welzijnscentrum De Leuning. Wanneer iemand de telefoon niet opneemt, wordt de bij de receptie bekende contactpersoon ingeschakeld. Hij/zij gaat kijken wat er aan de hand is. Zo nodig wordt medische of andere hulp ingeroepen.

Doordat er elke dag even contact is, geeft dit een gevoel van zekerheid en voelen de deelnemers zich minder vaak alleen. Er zijn voor de deelnemers geen kosten aan verbonden. Belangstellenden kunnen zich aanmelden bij de receptie van De Leuning.

Vragen/opmerkingen

We hopen u met al deze informatie van dienst te zijn en mocht u iets missen of vragen/opmerkingen hebben, laat het dan gerust weten via Practiviteiten@welzijnbaarn.nl of bij de receptie van De Leuning.

NB: we doen ons best om u zoveel en correct mogelijk te informeren maar helaas glipt er af en toe toch nog een fout in waarvoor alvast onze excuses!

Meer informatie vindt u ook op de Seniorenpagina in de Baarnsche Courant.
Kijkt u voor de meest recente informatie ook op: www.welzijnbaarn.nl

De Leuninfo thuisbezorgd of zelf afhalen?

Het is mogelijk De Leuninfo thuisbezorgd te krijgen, dit is echter uitsluitend bedoeld voor mensen die geen emailadres hebben of niet zelf naar De Leuning kunnen komen.

Wilt u uw naam op de bezorglijst hebben of De Leuninfo digitaal ontvangen, laat u ons dit dan weten? Onderstaand vindt u alle contactgegevens.

U kunt De Leuninfo ook afhalen bij PIT (Eemnesserweg 17), in het gemeentehuis, de bibliotheek, de stationswinkel/stationshuiskamer, bij de huisartsenpraktijken en tevens vindt u exemplaren in de Seniorenbus.

Ondergetekende wil graag op de verzendlijst van De Leuninfo worden geplaatst:

Naam en voorletter(s):

M/V

Emailadres:

Wanneer u geen emailadres heeft en u zelf De Leuninfo niet kunt afhalen:

Adres:

Graag inleveren bij de receptie van De Leuning, mailen naar Practiviteiten@welzijnbaarn.nl in de brievenbus van De Leuning, of in een gefrankeerde enveloppe aan De Leuning.

Adverteren in De Leuninfo

Hieronder had ook uw advertentie kunnen staan! Wanneer u interesse heeft neem dan vrijblijvend 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!



www.newasco.nl

ComfortAdvies

Alles voor seniorenwelzijn

Comfortabel & veilig thuis blijven wonen?

Onze ervaren adviseurs vertellen u graag meer over de mogelijkheden

Bel: 085-8770099

Eigen installatie & montageservice

Alarmering (SOS) | Computers voor senioren
Hoorhulpen | Fietsen (duo- & driewiel)
Scootmobielen | Sta-op-stoelen | Relaxfauteuils
Telefoons (mobiel) | Telefoons (thuis)
Woningaanpassingen | Zorgoutlet **en meer!**

Tolweg 5, 3741LM Baarn | www.comfortadvies.nl

Zeer voordelig proeven!

Probeer nu eenmalig 5 maaltijden voor slechts €19,95 - slechts €3,99 per maaltijd!



- Ruime keuze in maaltijden, voor- en nagerechten
- Ook dieetmaaltijden
- Gratis klantenservice
- Geen verplichtingen
- Geen bezorgkosten

PROEFPAKKET (art. nr 93928)

- Slavink in jus met spinazie en aardappelpuree
- Nasi goreng met kipsaté
- Macaronischotel
- Runderlapje in jus met bloenkool en aardappelpuree
- Grootmoeders kippannetje: kippenpoot met groenten en gebakken aardappelen

5 HEERLIJKE
MAALTIJDEN
Nu € 19,95

Uw actiecode:
05 - 0612 0122

Ook natriumarm!
Informeer naar de
mogelijkheden.

VRAGEN OF BESTELLEN?
0800 - 023 29 75
WIJ HELPEN U GRAAG VERDER!
(OP WERKDAGEN VAN 8:00 - 18:00 UUR)

Eenmalige deelname per adres.

apetito

www.apetito.nl • info@apetito.nl

Vaste activiteiten/diensten in De Leuning; bewaarexemplaar!!

Aquarelclub Theo



Iedere woensdag van 09.30-11.30 uur kunt u schilderen met aquarelverf op doek en/of papier. Vanzelfsprekend zijn ook uw eigen ideeën van harte welkom! Heeft u belangstelling, dan kunt u op afspraak (i.v.m. Corona), vrijblijvend een kijkje komen nemen.

Baarn Huis-aan-huis



Foto: Baarnschecourant.nl

De krant "Baarn Huis-aan-Huis" is op diverse punten in Baarn gratis af te halen. De Leuning is zo'n afhaalpunt en iedere woensdag ligt de krant voor u klaar om mee te nemen!

Biljarten



Iedere dag wordt er biljart gespeeld in de foyer. Vaak wordt biljart geassocieerd met mannen in donkere kroegjes voorzien van een biertje. Niets is minder waar in De Leuning; het is een gemêleerd gezelschap van mannen en vrouwen die met elkaar een gezellige middag hebben.

Wilt u ook meedoen? Aanmelden kan bij de receptie van De Leuning.

Bingo



Houdt u van wat spanning, gezelligheid en van kans op een mooi prijsje? Komt u ook meedoen met de Bingo?

Elke laatste vrijdag van de maand wordt er Bingo gespeeld in De Leuning en wij nodigen u van harte uit om mee te spelen!

De exacte data en aanvangstijden vindt u in het activiteitenoverzicht. Wilt u meedoen; opgeven kan bij de receptie.

Creatief Ontmoeten



Het gaat om creatief bezig zijn, in de breedste zin van het woord. Denk aan quilten, kaarten maken en andere textiele werkvormen. Ook mannen met een leuke hobby kunnen binnenlopen voor een gezellige middag. Iedere maandagmorgen en woensdagmiddag komen de verschillende Creatief groepen bij elkaar. Is uw belangstelling gewekt, neem dan contact op met De

Leuning om te kijken welke groep aansluit bij uw wensen.

We nodigen u van harte uit om deel te nemen!

Darten



Darten is een spel wat gespeeld wordt met 2 spelers of 2 teams, een dartbord en pijlen. Humor en het samenzijn staan deze middagen hoog in het vaandel! Komt u ook gezellig een pijltje gooien? U bent op vrijdagmiddag van harte welkom!

Digitale hulp



Voor, informatie, kortdurende hulpvragen over uw laptop, Android tablet of iPad bent u maandagmiddag van harte welkom. Dit kan echter **alléén op afspraak!**

Computer en Tablet advies/hulp – alléén op afspraak! (vanaf 28 september)

Maandag 13.30-15.30 uur

Voor problemen met of vragen over smartphone, tablet of laptop.

Digitaal Hulpplein

Maandag 09.30-12.00 uur

Het Digitaal Hulpplein helpt u verder. U krijgt persoonlijke begeleiding en de hulp is gratis. De trainers hebben tijd voor uw vragen en u gaat direct aan de slag.

Fietsclub



Elke dinsdag- en donderdagochtend fietst een groep dames en heren met elkaar en zij vertrekken bij De Leuning. Onderweg wordt er gezamenlijk wat gedronken en voor de lunchtijd bent u weer terug in Baarn. Fietst u ook mee? Gaat het fietsen niet door, dan wordt dat via de groeps-app doorgegeven. U kunt ook van te voren met de receptie van De Leuning bellen.

Fysiotherapeutisch senioren spreekuur



Spreekuur Fysiotherapeut

FTB Centrum voor Fysiotherapie, Training & Beweging

In januari is FTB Senioren Centrum in samenwerking met stichting Welzijn Baarn een gratis fysiotherapeutisch senioren spreekuur in De Leuning gestart. Elke dinsdagochtend is Sebastiaan Dutman, een, op ouderen gespecialiseerde, fysiotherapeut of oefentherapeut aanwezig voor vragen over lichamelijke klachten en andere gezondheidsproblemen.

Tijdens dit spreekuur kunt u gratis 1 op 1 informatie inwinnen over bijvoorbeeld pijn in gewrichten, onzekerheid tijdens lopen, balansproblemen en andere lichamelijke klachten. Ook kunt u vragen stellen m.b.t. meer willen bewegen en andere activiteiten maar niet weet hoe u dit moet aanpakken.

Na afloop bestaat de mogelijkheid om onder zijn begeleiding en met eventueel andere belangstellenden, een wandeling te maken van maximaal een half uur. Tijdens de wandeling kunt u adviezen en tips krijgen en bij terugkomst in De Leuning is er koffie/thee.

Het fysiotherapeutisch senioren spreekuur is gratis, eventuele vervolgbehandelingen worden gedekt door de aanvullende verzekering.

Gedichtenkring



Samen een gedicht van alle kanten bekijken, om te ervaren hoe je ervan kunt genieten en welke herinneringen horen erbij. Het gedicht hoeft niet zelf gemaakt te zijn. De gedichtenkring vindt met grote regelmaat plaats in De Leuning. In het activiteitenoverzicht vindt u de exacte data.

Hulpdienst bereikbaar via PIT!



De Hulpdienst is er voor iedereen in Baarn die beperkt is in zijn of haar mogelijkheden, ongeacht leeftijd en die niemand in de buurt heeft om met een klusje te helpen. Onze vrijwilligers staan voor u klaar om u kleine klusjes (max. anderhalf uur) uit handen te nemen! Wanneer u contact met ons opneemt, bespreken we samen of iets wel of niet mogelijk is.

Rechtstreeks spreken of langskomen?

Bel voor rechtstreeks telefonisch contact met de hulpdienst via PIT, openingstijden:

Maandag 10.00-12.00 uur

Woensdag 14.00-16.00 uur

Vrijdag 10.00-12.00 uur

U kunt ons bellen maar ook gebruik maken van het PIT inloopspreekuur tijdens bovenstaande openingstijden aan de Eemnesserweg 17. Hier kunt u uw hulpvraag rustig bespreken. Is een hulpvraag te ingewikkeld en biedt de hulpdienst onvoldoende uitkomst, dan kan PIT met u uitzoeken waar u wél terecht kunt.

Buiten de openingstijden van PIT kunt u:

- uw verzoek mailen naar hulpdienst@welzijnbaarn.nl
- uw verzoek inspreken op de voicemail van tel. nr. 035-5423432.

Jeu de Boules



Iedere woensdagochtend wordt er Jeu de Boules gespeeld in de Pekingtuin, natuurlijk alleen als de weersomstandigheden dit toelaten.

Koersbal



Koersbal is een plezierige sport wat door iedereen gespeeld kan worden. Doordat Koersbal geen zware inspanning vereist kan dit tot op hoge leeftijd worden gespeeld en ook voor minder valide personen is Koersbal geschikt.

Koersbal wordt gespeeld op een vilten mat van twee bij acht meter, een set van twee maal vier ballen en een wit doelballetje (de jack).

Het spel wordt bij voorkeur gespeeld door een team van zes tot zestien personen. Bij het spel kunnen steeds twee personen met elk vier ballen tegen elkaar spelen (bij teams van zes tot negen personen) of koppels van twee personen met elk twee ballen (bij grotere teams). Uiteraard worden de spelregels uitgelegd wanneer u wilt kennismaken met Koersbal.

U ben welkom om te komen kijken (vanwege Corona op afspraak) en misschien mee te spelen. U zult ervaren dat Koersbal een gezellige en sportieve sport is waarbij u tegelijkertijd andere mensen ontmoet.

Iedere woensdagochtend wordt er gespeeld behalve wanneer Seniorenraad vergadert; deze data vindt u in het activiteitenoverzicht.)

Leeskring



De leeskring komt eens per maand bij elkaar om boeken te bespreken. De boeken worden in overleg met elkaar gekozen. Meer informatie is te verkrijgen bij De Leuning en u bent welkom om te kijken of deze activiteit bij u past! Als eventueel nieuwe deelnemer graag van te voren aanmelden bij de receptie i.v.m. Corona maatregelen. In het activiteitenoverzicht vindt u de exacte data.

Mannen onder elkaar



Bent u een Baarnse man, wel of niet alleen? Wilt u nieuwe vrienden maken? Geen zin om altijd alleen maar met uw eigen partner samen “leuke dingen” te doen? Heeft u behoefte aan mannengeselschap, aan een goed gesprek van mannen onder elkaar? Of wilt u samen met andere gelijkgestemde mannen activiteiten bedenken en ondernemen? Bent u een prater of een doener; niemand is ooit te oud om nieuwe vriendschappen te sluiten! Wij nodigen u van harte uit om hieraan deel te nemen. De bijeenkomsten vinden om de week (even weken) plaats op donderdag van 10.00-11.45 uur in De Leuning.

MBvO – “Meer Bewegen voor Ouderen”



Iedere vrijdagochtend staat MBvO (gym) op het programma en zolang het weer dit toelaat vindt dit plaats in de Pekingtuin. Bewegen is goed voor lichaam en geest, het voorkomen van lichamelijk ongemak en het verbeteren van het evenwicht en de gezondheid.

Bewegen doet u meestal zonder er bij na te denken. Terwijl u beweegt, verdwijnen zorgen en spanningen naar de achtergrond. U slaapt lekkerder en staat in de ochtenden fitter op. Voldoende bewegen houdt uw hart en bloedvaten in conditie en verlaagt de bloeddruk. Dat maakt de kans op hart- en vaatziekten en een beroerte kleiner. Doet u ook mee? U kunt in de Pekingtuin vrijblijvend een les volgen! In het activiteitenoverzicht vindt u de aanvangstijden van de diverse groepen.

Pagina Zoveel



Elke woensdagochtend worden de kranten besproken. Een gezellig uurtje in De Leuning om met elkaar van gedachten te wisselen over de actualiteiten in de kranten. Voor koffie of thee wordt gezorgd! Komt u ook? Als eventueel nieuwe deelnemer graag van te voren aanmelden bij de receptie i.v.m. Corona maatregelen.

Schilderclub



In een ontspannen sfeer kunt u schilderen met aquarelverf. Beginners worden wegwijs gemaakt in het omgaan met materiaal, techniek, kleur en compositie. Gevorderden worden gestimuleerd tot verdieping en experimenteren. Ervaring of bijzondere aanleg is niet nodig. Het maken van persoonlijke boeiende werkstukken is voor iedereen bereikbaar.

De lessen vinden plaats op maandagochtend van 9.30-12.00 uur.