



# De Leuninfo

SEPTEMBER / OKTOBER 2021



**WELZIJNSCENTRUM DE LEUNING**  
ONTMOETEN-MEEDOEN-BEWEGEN-INFORMATIE

## Welzijnscentrum De Leuning

Website [www.welzijnbaarn.nl](http://www.welzijnbaarn.nl)

Email [Practiviteiten@welzijnbaarn.nl](mailto:Practiviteiten@welzijnbaarn.nl)

Facebook [www.facebook.com/welzijnbaarn](http://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](mailto:Leuning@welzijnbaarn.nl)

Signaalpunt (vervangt Meldpunt Eenzaamheid Welzijn Baarn) - 035-3037888

Marloes Luijken - 06-82315407

Email [marloes.luijken@welzijnbaarn.nl](mailto:marloes.luijken@welzijnbaarn.nl)

[www.baarn.signalenportaal.nl](http://www.baarn.signalenportaal.nl)

Coördinator Coördinator Verhuur, Bewegen en Vervoer &  
Intern vertrouwenspersoon

Anja van de Beek - 06-22720192

Email [Anja.vandebeek@welzijnbaarn.nl](mailto:Anja.vandebeek@welzijnbaarn.nl)

Coördinator Buro Vrijwillige Inzet & Ontmoeten

Leandra Hubers - 06-13860205

Email [leandra.hubers@welzijnbaarn.nl](mailto:leandra.hubers@welzijnbaarn.nl)

PIT Baarn/Hulpdienst - 035-3037888

Email [info@pitbaarn.nl](mailto:info@pitbaarn.nl)

[www.pitbaarn.nl](http://www.pitbaarn.nl)

De Ouderenadviseur - 06-10644222

Doesjka Reijn

Dagbestedingscoach - 06-82315407

Marloes Luijken

Redactie De Leuninfo

Samenstelling/opmaak

Anja van de Beek/Leandra Hubers/

Anita van der Linden

Fysieke samenstelling

Ineke Onderstal

Bezorger

Erik van de Weerd

Email

[Practiviteiten@welzijnbaarn.nl](mailto:Practiviteiten@welzijnbaarn.nl)

## Beste lezer,

Net als u waarschijnlijk, zaten we dinsdagavond 14 september gespannen voor de beeldbuis in afwachting van de persconferentie van Premier Rutte en Minister de Jonge en de versoepelingen welke per 25 september ingaan.

En net als u waarschijnlijk, zijn we blij met de aangekondigde versoepelingen want dit betekent dat we, met ingang van maandag 27 september bijna alle activiteiten kunnen opstarten en dit zullen we dan ook op feestelijke wijze doen! Na 1,5 jaar van beperkingen, "lockdowns", mondkapjes, 1,5 meter afstand enz. kunnen we ons leven van vòòr Corona grotendeels weer oppakken en we kunnen niet wachten om u te begroeten in De Leuning! Natuurlijk zullen we nog altijd de RIVM adviezen opvolgen om uw en de veiligheid van onze vrijwilligers en medewerkers te bewaken. Er is een maximaal aantal bezoekers per zaal en we zullen er met elkaar op toezien dat deze aantallen niet worden overschreden.

Ondanks het feestelijke gevoel beseffen we terdege dat er veel is veranderd in de afgelopen 1,5 jaar: veel mensen hebben nog altijd te kampen met de ellendige restverschijnselen van Corona en het is niet ondenkbaar dat er in uw eigen kring een dierbare aan Corona is overleden. We willen u dan ook veel sterkte wensen met het herstel en/of de verwerking van uw verlies!

In deze Leuning vindt u allerhande informatie, tips, mededelingen en als nieuw onderdeel een column van de hand van een, voor velen van u, bekende schrijfster! Daarnaast sturen we ook deel twee mee, waarin u een overzicht met korte beschrijving vindt van alle activiteiten welke worden aangeboden. Deel twee is een bewaarexemplaar en we verzoeken u vriendelijk om het tweede deel goed te bewaren.

Zoals altijd geldt ook nu weer: Heeft u vragen, neem dan contact met ons op. We zullen er alles aan doen u zo goed mogelijk van dienst te zijn.

Veel leesplezier en graag tot ziens in De Leuning!



*Blijf gezond en houd moed want alleen samen krijgen we Corona onder controle!*

<b>Activiteitenoverzicht Welzijnscentrum De Leuning</b>			
<b>Maandag 27 september</b>			<b>Woensdag 6 oktober</b>
* Creatief	09.30 uur		* Aquarelclub Theo
* Schildersclub	09.30 uur		Schaken/Dammen
Sociaal Digitaal	09.30 uur		* Koersbal
Gedichtenkring	10.00 uur		* Bridge
* Creatief	13.00 uur		Creatief Ontmoeten
Computer/Tablet inloop	13.30 uur		Sjoelen
<b>Dinsdag 28 september</b>			<b>Donderdag 7 oktober</b>
Inloop De Ontmoeting	09.30 uur		Fietsclub
Yoga I	09.30 uur		Brei- en Haakcafé
Yoga II	10.45 uur		Seniorenkring
* Pagina Zoveel	14.00 uur		* High Tea "Een tegen Eenzaamheid"
			* Aquarelleren
<b>Woensdag 29 september</b>			
* Aquarelclub Theo	09.30 uur		<b>Vrijdag 8 oktober</b>
* Koersbal	09.30 uur		Newasco servicepunt
Schaken/Dammen	10.00 uur		MBVO-Gym I
* Bridge	13.00 uur		Inloop De Ontmoeting
Creatief Ontmoeten	13.30 uur		Leeskring
Jeu de Boules (Pekingtuin)	14.00 uur		MBVO-Gym II
			MBVO-Gym III
<b>Donderdag 30 september</b>			Klaverjassen
Computer/Tablet inloop	09.30 uur		Darten
Fietsclub	09.30 uur		Sjoelen
Brei- en Haakcafé	09.45 uur		
Mannen onder elkaar	10.00 uur		<b>Maandag 11 oktober</b>
* Klaverjassen	13.00 uur		* Creatief
* Aquarelleren	13.30 uur		* Schildersclub
			Sociaal Digitaal
<b>Vrijdag 1 oktober</b>			* Creatief
Newasco servicepunt	09.00 uur		Computer/Tablet inloop
Inloop De Ontmoeting	09.30 uur		
Leeskring	10.00 uur		<b>Dinsdag 12 oktober</b>
Klaverjassen	13.00 uur		Inloop De Ontmoeting
Darten	14.00 uur		Rijbewijskeuring
Sjoelen	14.30 uur		Yoga I
			Yoga II
<b>Maandag 4 oktober</b>			* Pagina Zoveel
* Creatief	09.30 uur		
* Schildersclub	09.30 uur		<b>Woensdag 13 oktober</b>
Sociaal Digitaal	09.30 uur		* Aquarelclub Theo
Gedichtenkring	10.00 uur		* Koersbal
* Creatief	13.00 uur		Schaken/Dammen
Computer/Tablet inloop	13.30 uur		* Bridge
			Creatief Ontmoeten
<b>Dinsdag 5 oktober</b>			Sjoelen
Inloop De Ontmoeting "Een tegen Eenzaamheid"	09.30 uur		
Inloop spreekuur O.V.	10.00 uur		<b>Donderdag 14 oktober</b>
Yoga I	09.30 uur		Fietsclub
Yoga II	10.45 uur		Brei- en Haakcafé
* Pagina Zoveel	14.00 uur		Mannen onder elkaar
			* Klaverjassen
			* Aquarelleren
			Sam2

<b>vervolg Activiteitenoverzicht</b>			
<b>Vrijdag 15 oktober</b>			<b>Maandag 25 oktober</b>
Newasco servicepunt	09.00 uur		* Creatief 09.30 uur
MBVO-Gym I	09.15 uur		* Schildersclub 09.30 uur
Inloop De Ontmoeting	09.30 uur		Sociaal Digitaal 09.30 uur
MBVO-Gym II	10.15 uur		* Creatief 13.00 uur
MBVO-Gym III	11.15 uur		Computer/Tablet inloop 13.30 uur
* Klaverjassen	13.00 uur		
Darten	14.00 uur		<b>Dinsdag 26 oktober</b>
Sjoelen	14.30 uur		Inloop De Ontmoeting 09.30 uur
			Yoga I 09.30 uur
			Yoga II 10.45 uur
<b>Maandag 18 oktober</b>			* Pagina Zoveel 14.00 uur
* Creatief	09.30 uur		
* Schildersclub	09.30 uur		<b>Woensdag 27 oktober</b>
Sociaal Digitaal	09.30 uur		* Aquarelclub Theo 09.30 uur
Gedichtenkring	10.00 uur		* Koersbal 09.30 uur
* Creatief	13.00 uur		Schaken/Dammen 10.00 uur
Computer/Tablet inloop	13.30 uur		* Bridge 13.00 uur
Alzheimer Café	14.00 uur		Creatief Ontmoeten 13.30 uur
<i>"In beweging blijven of komen"</i>			Sjoelen 14.00 uur
(Zaal open 13.30 uur)			
<b>Dinsdag 19 oktober</b>			<b>Donderdag 28 oktober</b>
Inloop De Ontmoeting	09.30 uur		Fietsclub 09.30 uur
* Pagina Zoveel	14.00 uur		Brei- en Haakcafé 09.45 uur
			Mannen onder elkaar 10.00 uur
<b>Woensdag 20 oktober</b>			* Klaverjassen 13.00 uur
* Aquarelclub Theo	09.30 uur		* Aquarelleren 13.30 uur
* Koersbal	09.30 uur		
Schaken/Dammen	10.00 uur		<b>Vrijdag 29 oktober</b>
* Bridge	13.00 uur		Newasco servicepunt 09.00 uur
Creatief Ontmoeten	13.30 uur		MBVO-Gym I 09.15 uur
Sjoelen	14.00 uur		Inloop De Ontmoeting 09.30 uur
			MBVO-Gym II 10.15 uur
			MBVO-Gym III 11.15 uur
<b>Donderdag 21 oktober</b>			* <b>Brunch</b> (zaal open 12.45 uur) <b>13.00 uur !</b>
Fietsclub	09.30 uur		<b>Reserveren bij de receptie tot</b>
Brei- en Haakcafé	09.45 uur		<b>uiterlijk dinsdag 26 oktober 12.00 uur</b>
Seniorenkring	10.00 uur		* Bingo 14.00 uur
* Aquarelleren	13.30 uur		Darten 14.00 uur
* Pagina Zoveel	14.00 uur		
<b>Vrijdag 22 oktober</b>			
Newasco servicepunt	09.00 uur		
MBVO-Gym I	09.15 uur		
Inloop De Ontmoeting	09.30 uur		
MBVO-Gym II	10.15 uur		
MBVO-Gym III	11.15 uur		
Klaverjassen	13.00 uur		
Darten	14.00 uur		
Sjoelen	14.30 uur		
<b>Aanmelden voor de inschrijvingsactiviteiten kan bij de receptie van De Leuning.</b>			
<b>De inschrijvingsactiviteiten zijn in bovenstaand overzicht gemerkt met een *</b>			

**\*De tarieven voor de ontmoetingsactiviteiten bedragen € 2,20 per keer  
Graag zoveel mogelijk met PIN betalen**



- \*Biljarten is dagelijks mogelijk, alléén op afspraak en met maximaal 2 personen tegelijk!
- \*Heeft u vragen en/of wensen m.b.t. de Duofiets, neem dan contact op met Anja van de Beek om samen de mogelijkheden te bespreken!  
Haar gegevens vindt u in het paarse gedeelte vooraan in dit blad.

### Huidige maatregelen binnen De Leuning:

De richtlijnen van het RIVM zijn adviezen geworden en we verzoeken u vriendelijk deze zoveel mogelijk in acht te nemen. Door met elkaar rekening te houden is het ook voor meer kwetsbare bezoekers mogelijk om naar De Leuning te komen.

We vertrouwen op uw medewerking!

#### RIVM-adviezen

- *Was uw handen regelmatig met water en zeep*
- *Hoest en nies in de binnenkant van uw elleboog*
- *Gebruik papieren zakdoekjes*
- *Geen handen schudden*
- *Blijf thuis als u verkoudheidsklachten heeft/krijgt*
- *Houd 1,5 meter afstand van elkaar (is een advies)*
- *Bij binnenkomst graag uw handen desinfecteren*

Voor passagiers van De Seniorenbus gelden de volgende aanvullende richtlijnen:

- *Houd afstand tot de chauffeur*
- *Niet-medisch mondkapje verplicht*
- *Doe zelf de veiligheidsgordel om*
- *Betaal met pin of contactloos, vermijd contante betalingen*

### 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, huisarts, fysiotherapie, tandarts, opticien, kapper, 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**

**De passagiers wordt dringend verzocht bovenstaande aanvullende richtlijnen op de RIVM adviezen aan te houden.**

## Tarief Seniorenbus

Enkele reis binnen Baarn € 1,55

Enkele reis buiten Baarn € 2,70

Lage Vuursche, Sherpa of Nieuwenoord, Daelhoven Soest, Hospice Soest, Zuidereind, Eembrugge en Pijnenburg, Crematorium Laren (Weg over Anna's Hoeve 1, 1251 SW Laren)

## Brunchen in De Leuning



Met ingang van **vrijdag 29 oktober** is het weer mogelijk om iedere tweede en iedere laatste vrijdag van de maand van een heerlijke brunch te genieten.

**Let op! De eerstvolgende brunch is vrijdag 29 oktober!**

**Aanvang 13.00 uur en u bent vanaf 12.45 uur van harte welkom!**

(Reserveren is mogelijk bij de receptie tot uiterlijk dinsdag 26 oktober 12.00 uur)

U wordt vriendelijk verzocht om van tevoren en met pinpas te betalen.

**NB: Bij het uitkomen van deze Leuninfo was de prijs van de brunch nog niet bekend. Indien u meer informatie wenst, neemt u dan contact op met de receptie van De Leuning.**

## 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](http://www.newascovoorthuis.nl) voor meer informatie of volg Newasco op facebook.

U kunt zich melden bij de receptie en wij verzoeken u vriendelijk de adviezen zoals beschreven op pagina 5, na te leven.

## Ophalen / inleveren in de hal van De Leuning

- Iedere woensdag ligt de krant "Baarn Huis-aan-Huis" voor u klaar om mee te nemen!
- De plastic doppen welke u spaart voor KNGF geleidehonden kunt u inleveren bij De Leuning, in de speciale bak. Inmiddels hebben we 55 kilo met elkaar gespaard, een fantastische hoeveelheid!
- U kunt uw oude inkt & toner cartridges en mobieltjes voor Hulphond Nederland inleveren in de daarvoor bestemde EEKO Box.
- In de hal vindt u tegenwoordig ook een minibieb, zie de foto hiernaast



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

## Advertentie

Na jarenlang te hebben geadverteerd in De Leuninfo heeft Apetito besloten het sponsorcontract te beëindigen. We vinden dit natuurlijk erg jammer maar willen hen langs deze weg bedanken voor hun bijdrage aan het voortbestaan van ons blad!

## Inloop De Ontmoeting

De Ontmoeting is een samenwerking tussen Silverein (voorheen Lyvore) en Welzijnscentrum De Leuning en biedt inwoners van Baarn gelegenheid elkaar te ontmoeten in een beschutte omgeving. Voor mensen met een beperkt netwerk of voor mensen met lichte geheugenproblemen, biedt De Ontmoeting een laagdrempelige inloop.

Het is een bijzondere plek waar mensen graag, en velen met enige regelmaat, samenkomen en elkaar ontmoeten.

Vanzelfsprekend wordt er voor thee en koffie gezorgd.

## 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 apotheek, max. 2 maanden oud, **óók** als u op dit moment géén medicijnen gebruikt.
- 6) U kunt alleen met gepast contant geld betalen.

## 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.

## Bieb Service

Leest u graag boeken en bent u helaas niet in staat om de bibliotheek te bezoeken?

Neemt u dan contact op met de receptie van De Leuning. Een vrijwilliger komt bij u langs voor een kennismakingsgesprek om te kijken waar uw interesses liggen.

Zo kan men op zoek naar passende boeken die aansluiten bij uw wensen.

Deze worden voor u opgehaald en weer teruggebracht wanneer u de boeken heeft gelezen. Dus wacht niet langer en bel ons voor een afspraak.

Vanzelfsprekend worden ook hier de RIVM adviezen in acht genomen!





## Overige bijeenkomsten in De Leuning

**Alzheimer Café: maandag 18 oktober, aanvang 14.00 uur, zaal open 13.30 uur**

*"In beweging blijven of komen".*

Zowel de toegang als koffie/thee zijn gratis.

**SAM2: Iedere 2<sup>e</sup> donderdag van de maand is SAM2 aanwezig voor hun inloopspreekuur.**

SAM2 wil voor mensen in Baarn met een minimum inkomen iets extra's doen. Zoals een fiets, een dagje uit of een abonnement op een sportvereniging of iets heel anders. Iedereen die op een minimumniveau leeft in Baarn kan zijn of haar vraag, waarvoor geen financiële ruimte is, kenbaar maken aan SAM2.

Heeft u vragen en/of wensen, kom dan naar De Leuning.

---

## Persbericht

**"Reizen met het openbaar vervoer, hoe gaat dat ook alweer?"**



## Inloopspreekuur voor reizen met het OV weer opgestart

*Nu het reizen met het openbaar vervoer niet alleen meer voor noodzakelijke reizen geldt, starten de OV-ambassadeurs weer met inloopspreekuren op locatie. Voor heel veel mensen is het best lang geleden dat ze voor het laatst met bus of trein geweest zijn.*

"Reizen met het openbaar vervoer, hoe gaat dat ook alweer?"

De gemeentes Baarn, Amersfoort, Woudenberg en Soest vinden het belangrijk dat iedereen met het openbaar vervoer veilig, vertrouwd en gemakkelijk kan reizen. Daarom geven OV-ambassadeurs, vrijwilligers en zelf ook 55+, uitleg over reizen met trein en bus.

De maandelijkse inloopspreekuren zijn weer gestart in **het Baarnse Welzijnscentrum De Leuning, Oranjestraat 8, Baarn. Iedere eerste dinsdag van de maand bent u van harte welkom!**

Mensen met vragen over het gebruik van het OV kunnen terecht van **10.00 tot 11.30 uur**.

U kunt de OV-ambassadeurs vragen stellen over bijvoorbeeld hoe u een OV-chipkaart aanvraagt, of hoe het gaat met de keuzedagen. Ook zijn ze er voor wie meer wil weten over de coronamaatregelen in het OV of juist informatie over verlenging van een abonnement en/of voor wie (onverwacht) noodgedwongen afhankelijk is van het OV maar nog niet weet hoe het werkt.

Wanneer: dinsdag 5 oktober 2021

Waar: Welzijnscentrum De Leuning, Oranjestraat 8, Baarn

Tijd: 10.00 tot 11.30 uur

---

## **LIEVE LEZERS**

*Ik ben heel blij dat de redactie van De Leuninfo mij heeft gevraagd om vanaf nu elke maand speciaal voor De Leuninfo een column te schrijven. Waarschijnlijk zal er van tijd tot tijd ook wel een verhaal van mijn hand in de Baarnsche Courant verschijnen, maar ik vind het zeker heel fijn om in De Leuninfo een vast plekje te hebben om u te vertellen over wat ik zoal overdenk en ervaar in mijn dagelijkse Baarnse leventje.*

*Ik draag De Leuning en ook De Leuninfo een heel warm hart toe. En ook ik heb de warmte van de medewerkers, de vrijwilligers en de gasten gemist, net als u. Ik voel me nog steeds kind aan huis in De Leuning, en zeker nu veel activiteiten weer worden opgestart, wordt het daar weer een levendig en gezellig tweede thuis voor ons allemaal. Voor sommigen mensen is het misschien wennen na zo'n lange afwezigheid, maar kom gewoon en wen er maar weer aan. We komen elkaar hopelijk wel weer tegen. Tot gauw!*

*Hieronder vindt u mijn eerste bijdrage aan De Leuninfo.  
Marika Smits*

## **Column!**

### **Leven alsof het je laatste dag is?**

***Maar morgen is er toch wéér een dag!!!***

*Marika Smits*



“Maandag 23 augustus Na een lange week met heel veel regen wandel ik weer door mijn mooie Baarnsche Bos. De zon schijnt, er waait een fris windje en ik ben daar blij mee. Grote stukken van de brede wandellanen zijn in sloten veranderd – als je er voorzichtig opzij langs stapt moet je over zachte modder voorzichtig door. Het bos is volgroeid zou je zeggen. De varens zijn hoog en talrijk en beginnen al flink te knakken en verkleuren. Ook de hoge uitgebloeide grassen zijn vergeeld. De braamstruiken zijn overvloedig gegroeid maar de bramenoogst ziet er niet picobello uit.”

Dat schreef ik op 23 augustus, maar dit verhaal maakte ik niet af omdat het verhaal over de dood van mijn broer in de BC er eerst bij mij uit moest. Daarin had ik het ook over begrippen als “de herfst van het leven” en “de levensavond”. Want hoe ver ben je, als je 72 bent? Oud, op leeftijd, toch wel jeugdig? In elk geval heb ik nog niet het gevoel dat mijn leven klaar is, of dat ik op de dood zit te wachten, integendeel. Daarom wil ik niet heel hongerig leven “alsof het mijn laatste dag” is. Ik leef liever elke dag alsof het de eerste is.

### **ELKE DAG OPNIEUW BEGINNEN**

“Morning has broken like the first morning  
Blackbird has spoken like the first bird  
Praise for the singing, praise for the morning  
Praise for them springing fresh from the world”  
(Lied van Cat Stevens, Alias Yussuf Islam)

Ik zie elke dag als een nieuw begin, zoals voor mij nog steeds het begin van september – de eerste schooldag – aanvoelt als een heel nieuw jaar, veel meer dan Nieuwjaar. Als meisje had ik vooral goede voornemens aan het begin van het nieuwe schooljaar. Beter mijn best doen, huiswerk niet afracellen, agenda netjes houden, piano studeren, aardiger voor mijn moeder zijn... Een nieuw begin, een frisse start. Dus ik probeer vanaf nu te leven alsof het mijn eerste dag is, en heb goede voornemens voor de jaren die voor me liggen.

Van nu af aan is het voor mij: “Niks moet, alles mag”. Ik hoef dus niks. Ik mag alles. Ik mag vooral goed voor mezelf zorgen, ik mag anderen blij maken, ik mag niks doen, ik mag schrijven wat ik wel. Ik mag NEE zeggen, en ik mag ook JA zeggen. Ik mag aardig en behulpzaam zijn, maar ik mag soms ook zeuren. En daar ben ik dankbaar voor. Ik mag genieten.

### **LAAT JE VERWONDEREN**

Dit vertel ik mezelf: Verwondering houdt de geest jong. Open je ogen en wees verbaasd. Ook als je slecht slaapt: gewoon blij de dag beginnen. Beetje moe? Je hoeft toch niks? Ik slaap soms lange nachten, maar ook weleens heel korte. Heel vroeg wakker zijn en de dag langzaam beginnen, kan fijn zijn. Als een dag extra lang is, kan je die dag lekker langzaam leven. Je kunt de tijd nemen om een plannetje voor die dag te maken.

Want dat is belangrijk: maak je plan. Verheug je op de dag die voor je ligt en neem overal de tijd voor. Beschouw alles wat toevallig zou “moeten” – zoals medische dingen, boodschappen en zo – als bezigheden die mógen. Dat voelt stukken beter dan wanneer ze móeten. Sta nieuwsgierig in de dag.

Als je oprecht verwonderd bent, sta je open voor alles en ben je minder oordelend. Het maakt je gewoon aardiger, ook als je je niet echt picobello voelt. Het klinkt wel heel makkelijk, dat weet ik. Maar het is echt de moeite waard om het te proberen. Geef jezelf toestemming om alles te mogen.

### **OVER ZELFREDZAAMHEID GESPROKEN**

Dit dingetje moet ik nog even kwijt. Het is gebleken dat ik als 70+er niet welkom ben in “ouderenwoongroepen”. Dat komt omdat 70+ers “minder zelfredzaam” zijn. Ook ik ben dus “te oud”.

Maar: ik ben nog nooit zo zelfredzaam geweest als de afgelopen vier jaar! Sinds ik alleen leef ben ik – ondanks flinke tegenslagen – nog veel handiger en zelfstandiger geworden dan ik al was. Dus ik blijf maar zitten waar ik zit. Een traplift kan ooit handig zijn, maar voorlopig red ik mezelf wel. Daarover later meer.

### **Meld- en Adviespunt Bezorgd van de GGD**

Dit meldpunt is bedoeld voor sociaal kwetsbare mensen en de GGD werkt onder meer samen met de wijkteams, huisartsen en gemeente om te zorgen dat de betreffende persoon de juiste hulp krijgt. Dit meldpunt is o.a. bereikbaar via 030-6305480

Op de website vindt u veel meer informatie.

<https://www.ggdru.nl/zorg-en-overlast/meld-en-adviespunt-bezorgd.html>

## Week tegen Eenzaamheid

Kom erbij! In de Week tegen Eenzaamheid staat ontmoeting en verbinding centraal. De Week tegen Eenzaamheid 2021 is van 30 september tot en met 7 oktober. Iedereen voelt zich weleens eenzaam of alleen. Wat is eenzaamheid precies? En wanneer is eenzaamheid een probleem?



### Eenzaamheid

Eenzaamheid is je niet verbonden voelen. Je ervaart een gemis aan een hechte, emotionele band met anderen. Of je hebt minder contact met andere mensen dan je wenst.

### Een klein gebaar kan het verschil maken

Heb je een familielid, vriend of buur die zich misschien eenzaam voelt? Bedenk dan dit: er is altijd wel iets dat iemand leuk vindt om te doen, samen met jou of anderen. Een steuntje in de rug kan veel betekenen.



### Activiteiten

In Baarn worden verschillende activiteiten georganiseerd in de Week tegen Eenzaamheid. De actuele agenda vindt u op het prikbord in de hal van de Leuning. Donderdag 7 oktober is er in De Leuning een High Tea waarvoor u zich kunt aanmelden bij de receptie.

Tevens worden in deze week diverse mini biebs in Baarn, ook die in De Leuning, voorzien van leuke boekenleggers. Mensen die een boek komen lenen of terugbrengen kunnen een boekenlegger meenemen en gebruiken, beschrijven met een leuke tekst, een mooie review geven over het geleende boek, een positieve quote schrijven, enz.....

## Signaalpunt

(vervangt "Meldpunt Eenzaamheid Welzijn Baarn")

Sinds vorig jaar wordt er hard aan de weg getimmerd op het gebied van Eenzaamheid in Baarn. Dankzij gelden vanuit het ministerie van VWS is de gemeente Baarn in de gelegenheid gesteld om onder andere projectleiders aan te stellen en bepaalde diensten in te kunnen kopen. Zo heeft de gemeenteraad onder andere besloten dat er een (online) Signaalpunt moest komen in Baarn.



Inmiddels is dit Signaalpunt 'live' gegaan. Inwoners, maar ook professionals zoals kappers, huisartsen, winkeliers, horeca etc., kunnen signalen van eenzaamheid melden via een online platform. Dit is te bereiken via <https://baarn.signalenportaal.nl/>

Inwoners kunnen hier ook een signaal betreffende henzelf invullen.

Uiteraard is telefonisch contact ook mogelijk, dit kan via het telefoonnummer 035-3037888. Zowel de telefonisch als de online signalen komen binnen bij PIT Baarn. Deze medewerkers bieden een luisterend oor en desgewenst komt er iemand op huisbezoek.

Mocht u vragen hebben, schroom dan niet om contact op te nemen met Marloes Luijken, [marloes.luijken@welzijnbaarn.nl](mailto:marloes.luijken@welzijnbaarn.nl) of 06-82315407

### Tips!

-Met deze link <https://www.plusonline.nl/veilig-online/zo-maak-je-een-coronatoegangsbewijs-met-de-coronacheck-app> komt u op de website van Plusonline waar stapsgewijs wordt uitgelegd hoe u de CoronaCheck app op uw smartphone kunt installeren.

-KLUP, dé app voor avontuurlijk 50+ Ontmoet, geniet en ga er samen op uit!

Meer informatie vindt u op [www.kluppen.nl](http://www.kluppen.nl)

-Wanneer u de volgende link opent komt u op de website WMO RADAR waar u online lessen kunt volgen uit het valpreventie programma.

[Minder vallen meer bewegen | Mindervallen.nl](http://Minder vallen meer bewegen | Mindervallen.nl)

-Voor de fervente Bingo liefhebbers is het mogelijk om thuis bingo te spelen. Iedere woensdag wordt er gespeeld en deelname is gratis. Op onderstaande website vindt u meer informatie en kunt u zich aanmelden. [www.denationalethuisbingo.nl](http://www.denationalethuisbingo.nl)

### 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](mailto:Practiviteiten@welzijnbaarn.nl) of bij de receptie van De Leuning.

NB: we doen ons best om u zo volledig en correct mogelijk te informeren maar helaas sluipt 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](http://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](mailto:Practiviteiten@welzijnbaarn.nl) in de brievenbus van De Leuning, of in een gefrankeerde enveloppe aan De Leuning.



Vrijdag 27  
augustus  
2021

# WELZIJN BAARN

## Dames op de seniorenbus

Van rammelbak naar comfortabele bolide



Rita Griffioen en Tine Dinkelman

*De Seniorenbus rijdt inmiddels alweer bijna veertig jaar in Baarn en omgeving. Een prachtig initiatief dat vooral mede dankzij de vrijwillige chauffeurs en rijders de wereld voor vele mensen groter maakt dan huis, tuin en keuken.*

Of het nu voor een afspraak bij de dokter, een ritje naar de dagbesteding, een crematie, schilderclubje of yogales is. Ook voor een eenvoudige boodschap komt de bus bij iedere Baarnaar boven de 55 langs. Passagiers worden van deur tot deur opgehaald en afgeleverd.

### Mannenbolwerk

Van oorsprong waren het vooral mannen die plaats namen achter het stuur en de tassen voor de passagiers sjouwden, maar die tijd is achterhaald. De bus heeft 44 vrijwilligers, waarvan zeven vrouwen.

Dit geoliede team rijdt dagelijks tussen 8.45 en 17 uur naar alle bestemmingen binnen Baarn, Lage Vuursche, Eembrugge en naar Daelhoven en de hospice in Soest.

### Oproepen met de walkie talkie

Jeanne rijdt al 30 jaar op de bus. 'Na een proefrit en voorrijden voor een commissie kreeg ik toegang tot de

Renault, een echte rammelbak. Via een walkie talkie werden we opgeroepen. Het was heel gemoedelijk allemaal.' De professionaliseringsslag is ook aan de Seniorenbus niet voorbijgegaan. De Renault is via een Ford inmiddels vervangen door een supersonische Mercedesbus. Touchscreen en niet te vergeten de automaat hebben het rijden veel gemakkelijker gemaakt en ook de passagiers hebben meer comfort. Prettige zitplaatsen met riem, en -indien vooraf aangegeven- kan de rolstoel of rollator mee.

### Rode looper voor de koningin

Als rijder heeft Tine het rijden op de bus in Coronatijd echt gemist. Door de beperkingen mocht er maar 1 iemand tegelijk in de bus. 'Het is vaak gezellig op de bus, je moet er wat van maken. De mensen zijn blij om vervoerd te worden en hebben vaak behoefte aan een gesprek.

Met sommigen krijg je ook een band. Een dame zei wekelijks: 'Ik lijk de koningin wel'. De chauffeur met wie ik wekelijks rij, heeft toen voor de grap een rood kleedje meegenomen. Die hebben we op een dag voor haar uitgerold... de glunderende blik die we toen ontvingen..!'

### De bus is een uitkomst

Gerda is rijder en geniet van het contact met de mensen. Een volle bus zat er in de eerste lock down even niet in, maar ook een enkele passagier helpen geeft voldoening. 'Ik rij meestal met Corrie. Dat is vertrouwd en gezellig. Twee dames op de bus spreekt de passagiers aan. Wat precies is niet duidelijk, maar het verrast ze wel.' Dat de bus een uitkomst is, heeft Gerda zelf ook ondervonden. Onlangs moest zij naar het ziekenhuis. 'Vrienden boden een rit aan, maar die sloeg ik af. Ik heb zelf een plekje in de bus gereserveerd. Ideaal en reuze comfortabel!'

### Signaleren

Corrie, Rita en Tine chaufferen op de seniorenbus en hebben daarbij meer ambities. Rita en Tine bestieren ook de receptie en Corrie gaat dat vanaf september ook doen. Zij zitten aan de telefoon om de ritten aan te nemen, maken dagelijks de rittenlijsten en coördineren de terugritten. 'Het mooie is dat je de passagiers aan de telefoon bij reservering ook echt ontmoet in de bus. Stemmen worden gezichten, zegt Rita'. 'De kosten voor de ritten vallen mee: Een enkele reis binnen Baarn is €1,55

en een enkeltje buiten Baarn €2,70. Dat maakt de bus laagdrempelig en biedt de mensen zelfstandigheid. Zij houden zelf de regie en hoeven geen beroep te doen op hun omgeving. Daarbij zien we ook hoe het met mensen gaat en als mensen vragen hebben zoeken we het antwoord voor ze op of verwijzen ze naar bijvoorbeeld een welzijnswerker.

### Voor wie

Senioren of mensen met beperking ongeacht leeftijd kunnen gebruik maken van deze mooie voorziening die geheel door vrijwilligers in stand wordt gehouden. De bus is speciaal gericht op ouderen en mensen die slecht ter been zijn. Onmisbaar in Baarn! Er wordt door velen dankbaar gebruik van gemaakt voor functioneel bezoek aan ziekenhuis, fysiotherapie, (tand)arts, supermarkt of naar Daelhoven, het hospice in Soest. Maar het is ook mogelijk om pleziertjes te maken en je bijvoorbeeld naar het pannenkoekenrestaurant in de Lage Vuursche of bij Kasteel Groeneveld te laten brengen.

Elke 3e zaterdag van de maand wordt er een tochtje met de Seniorenbus georganiseerd. Deze tochtjes worden aangekondigd bij Welzijn Baarn - Welzijnscentrum de Leuning en in 'De Leuninginfo'.

### Altijd reserveren, op tijd klaarstaan

Afspraken kunnen dagelijks van 9.00 tot 16.00 uur gemaakt worden bij De Leuning, tel. nr.: 035-5421129. Vraag uw rit minimaal 1 werkdag van tevoren aan.

Advies: Zodra u bijvoorbeeld een nieuwe afspraak heeft voor de specialist of arts belt u dan meteen met de Seniorenbuslijn om uw vervoer aan te vragen. Zo mogelijk wordt deze al gereserveerd. Hoe eerder u belt des te meer kans er is dat er nog plaats voor u is op de door u gewenste tijd. Is de bus toch al vol, kan er misschien na overleg een andere oplossing voor u gevonden worden. Verder dient u 10 minuten voor de afgesproken tijd klaar te staan.

### Reserveren?

Bel (035) 542 11 29  
maandag t/m vrijdag 09.00 - 16.00 uur  
U betaalt een kleine eigen bijdrage per enkele rit.



## 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.

# 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](http://www.comfortadvies.nl)

# 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](http://www.newasco.nl)

*GRAAG TOT ZIENS IN DE LEUNING!*

## Vaste activiteiten/diensten in De Leuning; bewaarexemplaar!!

### Aquarelleren



In een ontspannen sfeer 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! Heeft u belangstelling, dan kunt u op afspraak, vrijblijvend een kijkje komen nemen. U kunt zonder enige verplichting een proefles volgen. Aquarelleren vindt plaats op woensdagochtend en donderdagmiddag.

### 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



van De Leuning.

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

### 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.

### Brei- en Haakcafé



Iedere donderdagochtend komt een aantal dames bij elkaar om te breien. De gastvrouw zorgt voor een kopje koffie of thee en u werkt aan uw eigen breiwerk en haken mag natuurlijk ook! De dames delen tips en trucs en er ontstaan regelmatig plannen voor sociaal contact op andere momenten. Natuurlijk kunt u ook samen met een familielid of kennis vrijblijvend komen kijken, u bent van harte welkom! U kunt elke week komen of wanneer het u uitkomt.

## Bridge



Bridge is een boeiend en uitdagend kaartspel dat samen met een partner wordt gespeeld. Het wordt vaak gespeeld in clubverband maar kan ook prima thuis met vrienden. Het is een fantastische vrijetijdsbesteding; het is gezellig en houdt je mentaal fit.

Iedere woensdagmiddag wordt er gebridged in De Leuning. Heeft u belangstelling, dan kunt u op afspraak, vrijblijvend een kijkje komen nemen.

## 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, maandagmiddag en woensdagmiddag komen de verschillende Creatief groepen bij elkaar. Heeft u belangstelling, dan kunt u op afspraak, vrijblijvend een kijkje komen nemen. 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 snelweg



Een reis boeken, een aanbieding vinden, contact houden met familie in binnen- en buitenland... internet maakt het allemaal een stuk makkelijker. En voor sommige zaken kun je bijna niet meer zonder. Denk aan werk zoeken, bankzaken regelen en toeslagen aanvragen. Tegenwoordig wordt van je verwacht dat je overweg kunt met internet. Wil je meer doen met internet én computers? Kom dan naar De Leuning voor de juiste hulp op de digitale snelweg!

## Sociaal Digitaal maandagochtend

Sociaal Digitaal helpt u verder. U kunt zonder aanmelden binnenlopen en u krijgt kosteloos persoonlijke begeleiding. De begeleiders hebben tijd voor uw vragen en u gaat direct aan de slag.

## Computer en Tablet advies/hulp maandagmiddag

Voor informatie, kortdurende hulpvragen over uw laptop, Android tablet, iPad of smartphone bent u maandagmiddag van harte welkom.

## Fietsclub



Elke 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.

## 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 eenmaal per 2 weken op maandagmorgen 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](mailto:hulpdienst@welzijnbaarn.nl)
- uw verzoek inspreken op de voicemail van tel. nr. 035-5423432.

## Jeu de Boules



Van april t/m september wordt er iedere woensdagmiddag Jeu de Boules gespeeld in de Pekingtuin, natuurlijk alleen als de weersomstandigheden dit toelaten.

Van oktober t/m maart komt deze groep samen in De Leuning om te sjoelen.



## Klaverjassen



Iedere donderdagmiddag en iedere vrijdagmiddag (behalve wanneer er vrijdagmiddag Bingo en er een Brunch is) kunt u Klaverjassen in De Leuning.

Er wordt om de eeuwige roem gespeeld en ook al is het “een spelletje”, er wordt vol passie gespeeld waarbij het plezier natuurlijk niet uit het oog wordt verloren. Heeft u belangstelling, dan kunt u op afspraak, vrijblijvend een kijkje komen nemen De exacte data vindt u in het activiteitenoverzicht.

## 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.

Heeft u belangstelling, dan kunt u op afspraak, vrijblijvend een kijkje komen nemen en

misschien meespelen. 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 op vrijdagochtend 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! Heeft u belangstelling, dan kunt u op afspraak, vrijblijvend een kijkje komen nemen. 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 mannengezelschap, 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 (oneven weken) plaats op donderdagmorgen 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 vrijblijvend een les volgen! In het activiteitenoverzicht vindt u de aanvangstijden van de diverse groepen.

## Pagina Zoveel



Elke dinsdagmiddag 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! Heeft u belangstelling, dan kunt u op afspraak, vrijblijvend een kijkje komen nemen. Komt u ook?

## Schaken/Dammen



Iedere woensdagmorgen kunt u schaken/dammen in De Leuning. Vanzelfsprekend is iedereen (dames en heren) die graag speelt van harte welkom om mee te spelen!

## 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.

Heeft u belangstelling, dan kunt u op afspraak, vrijblijvend een kijkje komen nemen.

## Seniorenkring



De Seniorenkring is er voor mensen die meer in contact willen komen met leeftijdsgenoten in een vertrouwde omgeving. De dagen duren soms lang en dan is het fijn om mensen buitenshuis te ontmoeten voor een praatje of een spelletje. Er is geen leiding, men houdt elkaar in het gareel. Wel is er een vrijwilligster die de contacten met Welzijnscentrum De Leuning onderhoudt en zo nodig aanspreekpunt kan zijn. U bent van harte welkom op de donderdagochtend (in de even weken).

## Sjoelen



Sjoelen is een traditioneel gezelschapsspel wat in Nederland veel wordt gespeeld en tegenwoordig wordt het steeds vaker als sport gezien. Sjoelen is een leuk spel wat voor iedereen makkelijk toegankelijk is om te spelen.

Van jong tot oud kan er worden gespeeld en op elk niveau is er wel een leuke uitdaging om het sjoelspel en de sjoelscore te verbeteren. Sjoelen vraagt om goede oog-hand coördinatie, maar ook als dat misschien wat minder is, is sjoelen nog steeds leuk om te doen.

Iedere vrijdagmiddag (m.u.v. de laatste vrijdag van de maand) wordt er door een groep enthousiaste senioren gesjoeld op wedstrijdsjoelbakken. Er wordt gespeeld in een onderlinge competitie om het spannend te houden en natuurlijk zijn er leuke prijsjes te verdienen! De gezelligheid en het onderlinge contact is echter minstens zo belangrijk. Sjoelen is een inloopactiviteit, u hoeft u niet van te voren op te geven.

NB: Van oktober t/m maart komt de Jeu de Boules groep woensdagmiddag samen in De Leuning om te sjoelen.

## Yoga



Hoe ouder mensen worden, hoe minder ze over het algemeen bewegen. Dat is jammer, want ook voor ouderen is bewegen van vitaal belang. Bewegen heeft een positieve invloed op allerlei processen in het lichaam, ook de mentale. Kortom: bewegen zorgt ervoor dat u zich lekkerder voelt, u voorkomt met voldoende bewegen dat u stijf wordt, uw botten broos worden en uw algehele conditie terugloopt. Het is belangrijk voor u dat u een vorm van bewegen kiest die het beste bij u past en die u leuk vindt. Bij de Yoga gaat het niet om prestatie, maar om een zodanig evenwicht tussen in- en ontspanning dat deelnemers hun individuele mogelijkheden leren (ver)kennen en vergroten. Naast het plezier en de gezelligheid is ook de ontmoeting en het contact met anderen belangrijk. Een yogales bestaat uit een serie ontspanningsoefeningen en ademhalingsoefeningen. Iedere dinsdagochtend wordt er yoga gegeven verdeeld over twee groepen en er is plaats bij zowel de zit- als de lig yoga. U bent van harte welkom om een proefles mee te doen! Voor meer informatie en aanmelding kunt u contact opnemen met De Leuning.