

# De Leuninginfo

Welkom in ons midden!



Laten we wel zijn  
ontmoeten | meedoen | bewegen | informatie

## Voorwoord

Beste Lezers,

Voor u ligt de eerste Leuninfo van 2022 en de eerste Leuninfo nieuwe stijl! Pit Baarn is een feit en bij een nieuwe naam hoort ook een nieuwe uitstraling. U heeft met de Leunflits al een voorproefje gehad en nu heeft ook De Leuninfo een metamorfose ondergaan. Het zal misschien wat onwennig zijn maar we hopen dat u niet minder plezier heeft tijdens het lezen.

Omdat we nu onderdeel van de gemeente Baarn zijn, worden er ook andere eisen aan de documenten gesteld. Eén daarvan is, is dat het document ook kan worden voorgelezen door de voorleesfunctie in de computer. Nu zult u misschien denken... "dat is toch geen probleem?". Niets is minder waar. Als u het zelf uitprobeert zult u merken tegen welke problemen de computerstem aanloopt. B.v. het omschrijven van tijden, wel of geen streepjes, punten en komma's, enz. Daarom zijn de teksten ook wat aangepast zodat mensen die daar behoefte aan hebben, vanwege b.v. een visuele beperking, De Leuninfo kunnen laten voorlezen en op deze manier op de hoogte blijven van alles wat er speelt. Natuurlijk is het nog niet perfect want het is een soort "werk in uitvoering" en heel interessant om mee bezig te zijn.



Om deze reden behoort het activiteitenoverzicht tot het verleden en ter vervanging vindt u in deel 2, het zogenaamde bewaarexemplaar, bij alle activiteiten de dag en het tijdstip waarop de activiteit plaatsvindt. B.v.: maandagochtend van 10.00 uur tot 12.00 uur. Alleen bij uitzonderingen, zoals feestdagen en vakantieperiodes, zullen we dit apart vermelden in het eerste gedeelte van De Leuninfo.

Ook de bijzondere activiteiten, zoals brunch, Alzheimer café, vergadering van de Seniorenraad enz., zullen we apart vermelden in het eerste deel.

Verder vindt u ook een inhoudsopgave zodat u snel kunt zien wat u op welke pagina terug kunt vinden.

Vanzelfsprekend zal de toekomst ons leren of deze nieuwe stijl werkt, voor u en voor onszelf en heeft u tips dan zijn deze van harte welkom! We zullen dan kijken of en zo ja hoe we deze kunnen inpassen.

In ieder geval zijn we heel blij dat we weer een Leuninfo kunnen uitbrengen want dit betekent dat De Leuning weer volop draait en bruist van de vele bezoekers.

Heel veel leesplezier en tot de volgende Leuninfo!

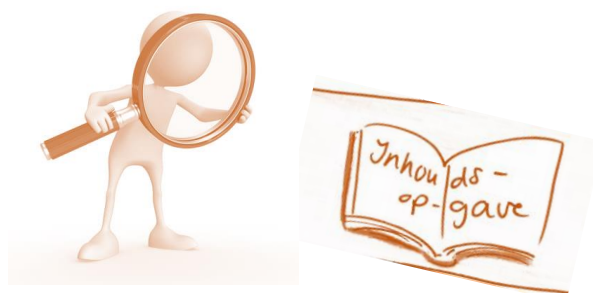


## **Inhoudsopgave**

<b>Deel 1</b> .....	5
<b>Belangrijke gegevens Welzijnscentrum De Leuning</b> .....	5
<b>Oekraïne</b> .....	6
<b>De Seniorenbus</b> .....	6
<b>Pit Baarn</b> .....	7
<b>Bijzondere dagen</b> .....	7
<b>Vriendelijk verzoek</b> .....	7
<b>Ophalen / inleveren in de hal van De Leuning</b> .....	7
<b>Voorleesfunctie</b> .....	8
<b>Bieb Service</b> .....	8
<b>Brunchen in De Leuning</b> .....	8
<b>Telefooncirkel</b> .....	9
<b>Corona toegangsbewijs</b> .....	9
<b>Aanvragen papieren coronabewijs</b> .....	10
<b>Overige bijeenkomsten in De Leuning</b> .....	10
<b>Besturingssystemen (O.S.) op Tablets en Smartphones</b> .....	11
<b>Column!</b> .....	13
<b>Tips!</b> .....	15
<b>Vragen/opmerkingen</b> .....	15
<b>Adverteren in De Leuninfo</b> .....	15
<b>De Leuninfo thuisbezorgd of zelf afhalen?</b> .....	16
<b>Aanmeldstrook</b> .....	16



Deel 2 Bewaarexemplaar .....	17
Vaste activiteiten in De Leuning .....	17
Aquarelleren .....	17
Biljarten.....	17
Bingo.....	17
Brei- en Haak café.....	17
Bridge .....	18
Creatief Ontmoeten.....	18
Darten .....	18
Digitale snelweg.....	18
Fietsclub .....	19
Gedichtenkring .....	19
Inloop De Ontmoeting.....	19
Jeu de Boules .....	19
Klaverjassen .....	19
Koersbal .....	20
Leeskring .....	20
Mannen onder elkaar .....	20
Meer Bewegen voor Ouderen (M.B.v.O.).....	20
Pagina Zoveel .....	21
Schaken en Dammen .....	21
Schilderclub.....	21
Seniorenkring.....	21
Sjoelen.....	22
Yoga.....	22



## Deel 1

### Belangrijke gegevens Welzijnscentrum De Leuning

Algemeen nummer Welzijnscentrum De Leuning	-	035-5422020
E-mail <a href="mailto:Leuning@Pitbaarn.nl">Leuning@Pitbaarn.nl</a>		
Website <a href="http://www.Pitbaarn.nl">www.Pitbaarn.nl</a>		
Seniorenbus	-	035-5421129
Aanmelden telefooncirkel	-	035-5422020
Signaalpunt en Dagbestedingscoach	-	035-3037888
Marloes Luijken	-	06-82315407
E-mail <a href="mailto:Marloes.luijken@Pitbaarn.nl">Marloes.luijken@Pitbaarn.nl</a>		
<a href="http://www.baarn.signalenportaal.nl">www.baarn.signalenportaal.nl</a>		
Coördinator Verhuur, Bewegen en Vervoer & Intern vertrouwenspersoon		
Anja van de Beek	-	06-22720192
E-mail <a href="mailto:Anja.vandebeek@Pitbaarn.nl">Anja.vandebeek@Pitbaarn.nl</a>		
Coördinator Buro Vrijwillige Inzet & Ontmoeten		
Leandra Hubers	-	06-13860205
E-mail <a href="mailto:Leandra.hubers@Pitbaarn.nl">Leandra.hubers@Pitbaarn.nl</a>		
PIT Baarn/Hulpdienst	-	035-3037888
E-mail <a href="mailto:info@Pitbaarn.nl">info@Pitbaarn.nl</a>		
<a href="http://www.Pitbaarn.nl">www.Pitbaarn.nl</a>		
De Ouderenadviseur Doesjka Reijn	-	06-10644222
E-mail <a href="mailto:Doesjka.reijn@pitbaarn.nl">Doesjka.reijn@pitbaarn.nl</a>		

#### Redactie De Leuninfo

Samenstelling/opmaak

Fysieke samenstelling

Bezorgers

E-mail

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

Ineke Onderstal

Erik van de Weerd/ Joke Bakker

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



## Oekraïne

U zult begrijpen dat de afschuwelijke situatie in Oekraïne ook ons enorm bezighoudt en dat wij de nieuwsberichten nauwgezet volgen. De radeloos- en reddeloosheid van de bevolking gaat door merg en been en het is verbijsterend hoeveel slachtoffers er inmiddels zijn en wat voor een ravage er is aangericht. We krijgen veel vragen van mensen die hun hulp willen aanbieden en daarom vermelden wij de website van Vluchtelingenwerk. [www.vluchtelingenwerk.nl](http://www.vluchtelingenwerk.nl) Op deze site vindt u veel informatie over wat u kunt betekenen; hulpgoederen doneren, vrijwilligerswerk, uzelf solidair verklaren, opgeven als gastgezin, enz.



In Baarn is het steunpunt Oekraïne Baarn geopend en dit is er voor Oekraïense vluchtelingen die in Baarn logeren én voor hun gastgezinnen maar u kunt ook bij het steunpunt terecht als u een logeerafres wilt aanbieden. Het steunpunt is te vinden op de locatie van Pit Baarn op de Eemnesserweg 17 via de website [www.pitbaarn.nl](http://www.pitbaarn.nl)

## Wat is en wat heeft De Leuning u te bieden?

De Leuning is sinds 1984 een gastvrij welzijnscentrum in Baarn en de naam zegt het al, er worden allerlei activiteiten georganiseerd op het gebied van welzijn. Tevens worden er veel diensten aangeboden en kent De Leuning geen lidmaatschap!

U kunt bij meerdere activiteiten spontaan een kijkje komen nemen of na aanmelding deelnemen. Uiteraard bent u ook van harte welkom voor een lekker kopje koffie of thee, om een kaartje te leggen, te biljarten of om alleen een praatje te maken met de gastvrouwen en gastheren en andere bezoekers!

Meer informatie vindt u ook op pagina van Pit in de Baarnsche Courant!

Kijkt u voor de meest recente informatie ook op onze website: [www.pitbaarn.nl](http://www.pitbaarn.nl)

We kijken er naar uit om u te mogen verwelkomen in De Leuning!

## De Seniorenbus



De Seniorenbus is er voor mensen vanaf 55 jaar en voor mensen met een functie beperking of gebruikmakend van b.v. een rollator of rolstoel, 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 b.v. ziekenhuis, huisarts, fysiotherapie, tandarts, opticiens, 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 uur tot 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 van 09.00 uur tot 16.00 uur bij De Leuning, telefoonnummer 035-5421129.



## Tarief Seniorenbus

Enkele reis binnen Baarn	€ 1,65
Enkele reis buiten Baarn: Lage Vuursche, Sherpa of Nieuwenoord, Daelhoven Soest, Hospice Soest, Zuidereind, Eembrugge, Pijnenburg, Crematorium Laren	€ 3,00

## Pit Baarn

Pit Baarn heeft telefonisch spreekuur én inloopsprek uur aan de Eemnesserweg 17, op de volgende dagen:

- maandag van 9.00 uur tot 12.00 uur
- dinsdag van 9.00 uur tot 12.00 uur
- woensdag van 9.00 uur tot 12.00 uur
- woensdag van 16.00 uur tot 19.00 uur, alleen telefonisch op nummer 035-3037888
- donderdag van 9.00 uur tot 12.00 uur
- vrijdag van 9.00 uur tot 12.00 uur

## Bijzondere dagen

Tweede Paasdag maandag 18 april is De Leuning gesloten en zijn er geen activiteiten.

**Koningsdag** woensdag 27 april is De Leuning gesloten en zijn er geen activiteiten. Het is nog niet duidelijk of de Seniorenbusen rijden op deze dag. We houden u op de hoogte en we zullen t.z.t. deze informatie ook in de Baarnsche Courant vermelden.

## Vriendelijk verzoek

We willen u vriendelijk en dringend verzoeken om uw fiets of scootmobiel op de daarvoor bestemde plekken te parkeren zodat de gasten met een rollator de ingang van De Leuning gemakkelijk kunnen bereiken. Waarvoor dank!

## Ophalen / inleveren in de hal van De Leuning

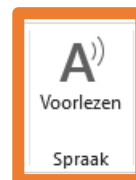
- Iedere woensdag ligt de krant "Baarn Huis-aan-Huis" voor u klaar om mee te nemen!
- De plastic doppen welke u spaart voor KNGF geleidehonden kunt u inleveren bij De Leuning, in de speciale bak. Ook deksels van glazen potten, b.v. van HAK, vallen onder deze actie.
- U kunt uw oude inkt & toner cartridges en mobieltjes voor Hulphond Nederland inleveren in de daarvoor bestemde EEKO Box.
- In de hal van De Leuning is een minibieb geplaatst, hier kunt u gratis boeken lenen en ruilen.  
Ruimt u uw boekenkast op? In de minibieb zijn nieuwe boeken altijd welkom! De minibieb is toegankelijk tijdens de openingstijden van 9.00 uur tot 17.00 uur

**U hoeft niet verder het gebouw te betreden, al het bovenstaande vindt u in het voorportaal.**



## Voorleesfunctie

Zoals u in het voorwoord heeft gelezen bestaat de mogelijkheid om De Leuninfo aan u voor te laten lezen door uw computer of tablet en vindt u dit ook prettig maar bent u er nog niet mee bekend dan onderstaand wat tips:



### Voor de P.C.:

U ontvangt De Leuninfo als een PDF document en als u dit opent staan er rechtsboven in uw scherm drie puntjes. Wanneer u deze aanklikt, ziet u dat hieronder de instellingen staan en één hiervan is **“hardop voorlezen”**. Als u dit aanklikt zal de computer starten met voorlezen. Er verschijnt dan ook een werkbalkje boven in uw scherm waarmee u het voorlezen kunt pauzeren of stoppen.

### Tablets:

Niet alle tablets zijn geschikt om documenten voor te lezen, dit is afhankelijk van hoe oud uw tablet is. U kunt dit terugvinden bij de **instellingen** van uw tablet en daar vindt u het kopje **“toegankelijkheid”** en vervolgens **“gesproken materiaal”** (iPad) of **TalkBack** (Android tablet).

Door dit aan te zetten zal de voorleesfunctie actief worden. U kunt het gehele document voor laten lezen of een stuk tekst selecteren en alleen dat laten voorlezen.

Als u deze functies niet kunt terugvinden bij de instellingen, dan zal uw tablet waarschijnlijk niet geschikt zijn.

Hopelijk lukt het met bovenstaande uitleg en anders bent u natuurlijk van harte welkom met uw vragen tijdens de Computer en Tablet inloop op maandagmiddag. Veel succes!



## Bieb Service

Leest u graag boeken en bent u 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 na het lezen weer teruggebracht. Dus wacht niet langer en bel ons voor een afspraak.

## Brunchen in De Leuning



U kunt regelmatig op vrijdagmiddag genieten van een heerlijke brunch in De Leuning. Laat uw verrassen en meldt u aan.

De Brunch begint om 12.45 uur en u bent vanaf 12.30 uur van harte welkom!

### Onderstaand de brunch data in maart en april:

Vrijdag 25 maart, reserveren bij de receptie tot uiterlijk dinsdag 22 maart 14.00 uur.

Vrijdag 29 april, **reserveren kan na afloop van de brunch van 25 maart bij de receptie tot uiterlijk dinsdag 26 april 14.00 uur.**

**Prijs: € 8,00 per persoon. Graag van tevoren en met pin betalen.**





## 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:

- Keuringsformulieren, incl. de brieven van het CBR (de ZD-code)
- Rijbewijs of eventueel andere legitimatie
- Klein beetje urine, max. 2 uur oud (hoeft niet nuchter)
- Bril voor auto of t.v. Als u contactlenzen draagt, de verpakking of het recept graag meenemen.
- Actueel medicatieoverzicht (AMO) van apotheek, max. 2 maanden oud, **óók** als u op dit moment géén medicijnen gebruikt.
- U kunt alleen met gepast contant geld betalen.

## Telefooncirkel



De telefooncirkel bestaat uit alleenwonende deelnemers die iedere werkdag tussen 9.00 uur en 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 die zal 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.

## Corona toegangsbewijs

Sinds 25 februari is het Corona toegangsbewijs niet meer noodzakelijk als u naar een restaurant, café of theater wilt gaan. Behalve als u naar een groot binnen evenement van meer dan 500 personen zonder vaste zitplaats wilt; dan moet u, ook al bent u volledig gevaccineerd, uzelf vooraf laten testen. Dit wordt testen voor toegang genoemd (1G). De negatieve testuitslag kunt u downloaden in de Corona app. Meer informatie vindt u op de website: [www.Rijksoverheid.nl](http://www.Rijksoverheid.nl).

Voor buitenlandse reizen is een coronabewijs wel noodzakelijk. Informeer dit ruim voordat u vertrekt want er zijn verschillende voorschriften voor verschillende landen. Het buitenlandse coronabewijs bestaat nu uit drie delen. Voor elke vaccinatie een blad en dit bewijs blijft voorlopig geldig tot 9 maanden na de laatste vaccinatie.

Het papieren coronabewijs is in Nederland niet meer nodig, maar weet dat dit document slechts 90 dagen geldig is na het opvragen. Na deze periode moet dit opnieuw worden geprint.



## Aanvragen papieren coronabewijs

In de bibliotheek aan de Hoofdstraat, kunt u een aanvraagformulier "Coronabewijs op papier" ophalen. Wanneer u dit wenst, wordt het aanvraagformulier samen met u ingevuld waarna u het gratis op de post kunt doen.

### **Toevoegen van vaccinatie of Booster aan uw Corona app:**

Wanneer u de Corona app opent ziet u links boven in uw scherm het kopje **Menu** staan. Als u dit aanklikt, ontvouwt een scherm waarin u o.a. kunt kiezen voor **Nieuwe vaccinatie of test toevoegen**. Als u op deze button klikt, komt u in het vervolgscherm waar u een **Vaccinatie en Booster, Positieve test** en **Negatieve test** kunt toevoegen. Als u b.v. op toevoegen **Vaccinatie en Booster** klikt, vraagt de app om in te loggen met uw DigiD waarna de app uw gegevens ophaalt en de app wordt bijgewerkt.

Lukt het niet en heeft u niemand in uw omgeving die u kan helpen? Neem dan contact met ons op, dan zorgen wij ervoor dat u wordt teruggebeld door een ervaringsdeskundige.

## Overige bijeenkomsten in De Leuning

**Alzheimer Café**, aanvang 14.00 uur, zaal open 13.30 uur. Zowel toegang als koffie en thee zijn gratis.

**maandag 21 maart**    onderwerp; *"De rol van de geriater bij diagnose dementie"*

**maandag 25 april**    onderwerp; *"Ontmoetings- en activiteitencentra"*

### **Belastingaangifte over het jaar 2021**

Ook dit jaar kunt u gebruikmaken van de diensten van de ouderenbonden om uw belastingaangifte te doen.

De kosten zijn € 15,00. U krijgt koffie of thee en uw aangifte krijgt u geprint mee naar huis.

**U kunt niet pinnen, alleen contant betalen.**

Wilt u gebruik maken van deze service? Neem dan contact op met De Leuning en u wordt teruggebeld, ook als u geen lid bent van een ouderenbond. Bent u slecht ter been of aan huis gebonden? Dan komt een lid van de PCOB bij u thuis!

### **Inloopspreekuur voor reizen met het OV: dinsdag 5 april van 9.30 uur tot 11.00 uur**

U kunt de OV ambassadeurs vragen stellen over bijvoorbeeld hoe u een OV-chipkaart aanvraagt of hoe het gaat met keuzedagen. U kunt ook terecht met vragen over Coronamaatregelen in het OV of het aanvragen en verlengen van een abonnement.

### **Inschrijven Dagtocht Eemland reizen:**

#### **Vrijdag 25 maart van 13.00 uur tot 14.00 uur voor de reis van woensdag 20 april**

De bus rijdt naar de Bollenvelden waar u o.a. kunt kijken naar het opbouwen van de Corso wagens. Het diner is bij de reis inbegrepen.

#### **Vrijdag 8 april van 9.30 uur tot 11.00 uur voor de reis van woensdag 18 mei**

U brengt een bezoek aan het Vogeleiland Texel en deze reis is incl. diner.



## PCOB lezing

Dinsdag 19 april van 14.00 uur tot 16.00 uur

Dhr. Wim Zondag verzorgt een lezing over een "Reis naar Vietnam"

## De Seniorenraad vergadert woensdag 4 mei van 10.00 uur tot 12.00 uur.

Onderwerp: nog niet bekend bij het uitkomen van deze Leuninfo.

Contactpersoon: Mevrouw A. van der Veen, tel. 035-5416496

E-mail: [seniorenraadbaarn@gmail.com](mailto:seniorenraadbaarn@gmail.com) Website: [www.seniorenraad-baarn.nl](http://www.seniorenraad-baarn.nl)

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

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 of wensen, kom dan naar De Leuning.

## Besturingssystemen (O.S.) op Tablets en Smartphones

Alle tablets of smartphones werken met een besturing systeem, Operating System (O.S.) genoemd. Computergebruikers herkennen dit ook van Ms-Windows. Regelmatig worden deze besturingssystemen aangepast om te voldoen aan de laatste veiligheidseisen en om eventuele softwarefouten op te lossen.

Dit is te herkennen aan een hoger nummer of toevoeging achter het nummer.

Het is niet altijd nodig om de laatste versie van een besturingssysteem (Android of iOS) op je tablet of smartphone te hebben, maar updates verhogen wel de veiligheid. Er is wel een minimale versie die u moet hebben op uw apparaat om bepaalde app's te kunnen gebruiken. Vaak loopt dit synchroon met de leeftijd van uw apparaat. We horen het vaak; "hij doet het toch nog prima", maar bijvoorbeeld een bank app eist vaak een hogere O.S. versie. Dit heeft vooral te maken met de veiligheid. Regelmatig wordt dit aangepast en het kan soms betekenen dat u een nieuw apparaat zult moeten kopen als u deze app wilt blijven gebruiken. Een spelletje spelen lukt meestal nog wel. Zolang je apparaat nog wel de updates van het O.S. aankan, kun je gebruik blijven maken van deze app. Als voorbeeld: u heeft een iPhone 6, dit is momenteel de oudste iPhone waarmee u kunt bankieren of DigiD gebruiken. Houdt er rekening mee dat dit in de loop van 2022 zo maar kan eindigen.

Is mobiel bankieren wel veilig? Ja hoor, mits u zelf ook een aantal veiligheidsregels respecteert zoals b.v.:

- Alert zijn op Phishing, het hengelen naar uw inlogcodes
- Misbruik voorkomen door nooit uw pas of codes aan een ander te geven want deze zijn strikt persoonlijk.

Volg altijd de veiligheidsvoorschriften van uw bank app op.

Hieronder staan de huidige minimale eisen van het besturing of operating systeem van uw tablet of smartphone (stand van zaken op 25-2-2022).



**ING app:**

Android 6.0 of hoger  
iPad of iPhone 12,4 of hoger

**ABN AMRO app:**

Android 7,0 of hoger en vanaf 12 april 2022 minimaal 8.0  
iPad of iPhone 11,0 of hoger

**Rabo app:**

Android 8,0 of hoger  
iPad of iPhone 11,0 of hoger

**SNS app:**

Android 5,0 of hoger  
iPad of iPhone 12,0 of hoger

Verschillende organisaties controleren wie u bent via **DigiD**. Wilt u uw gegevens inzien of wijzigen bij deze organisaties, dan **moet u inloggen met DigiD**. Wilt u weten welke organisaties DigiD gebruiken, kijk dan op [DigiD.nl](https://www.digid.nl) hoofdstuk "Wie doen er mee". Voorbeelden: pensioenfonds, ziektekostenverzekering, gemeente, belastingdienst, enz.

**DigiD app:**

Android 7,0 of hoger  
iPad of iPhone 12,0 of hoger

**Coronacheck:**

Android 6,0 of hoger  
iPad of iPhone 12,0 of hoger

**Updates uitvoeren:**

Als u updates uitvoert, sluit dan altijd uw apparaat aan op de oplader. Er zijn verschillende soorten updates, kleine en grote cruciale. Voor kleine updates, meestal snel geïnstalleerd, heeft u meestal geen wachtwoorden nodig maar voor grote updates worden deze vaak wel gevraagd en deze kunnen geruime tijd in beslag nemen. Zorg ervoor dat u, voordat u de updates gaat uitvoeren de volgende gegevens van uw toestel bij de hand heeft:  
-de vergrendelingscode, uw Apple ID en wachtwoord of uw Google account en wachtwoord  
-voor uw smartphone moet u ook uw SIM code weten.

Heeft u vragen of zijn er onduidelijkheden? Informeer gerust op ons inloopspreekuur in De Leuning, maandagmiddag van 13.30 uur tot 15.30 uur.



## Column!

### Een nieuwe lente en een nieuw geluid?

**Ook de vogels willen alleen maar vrede.**

*Marika Smits*

Terwijl de regen dagenlang bij bakken neerkletterde, en wij zo verlangden naar zon en voorjaar, waren we al blij met de eerste zonnestrallen. De grauwsliuier waaronder we door Covid en lockdown gebukt waren geweest, werd weggeblazen door stormen van orkaankracht. De mondkapjes bleven in de kast en we haalden opgelucht adem. We konden weer, en ook IK kon weer, zo voelde het even. Maar...

#### **WE HEBBEN NIET ALLES VOOR HET ZEGGEN**

Ik wilde eigenlijk in deze column vertellen, hoeveel ruimte, (voorzichtige) vrijheid en blijheid ik ineens had gevoeld. En dat ik dat ook bij mensen om me heen bemerkte. Ik wilde vertellen over een mooie film die ik had gezien in Filmhuis Hilversum. Over een gezellig samenzijn op het terras van Demmers. Over een bijzondere expositie in de KAdE Kunsthal Amersfoort, waar ik blij van werd. Maar ineens lijkt dat allemaal niet belangrijk. Ineens wegen deze ervaringen niet op tegen het oorlogsgeweld van de laatste weken, dat nog altijd in alle hevigheid doorgaat.

Ik denk niet (maar hoop wel) dat dat geweld gestopt is, wanneer de nieuwe Leuninfo op de mat ligt. En alle leed en verwoesting ver van hier, worden niet zomaar ongedaan gemaakt. Dus leven we mee, in een relatief veilige omgeving. Geld, spullen of voedsel doneren, vluchtelingen helpen, direct of indirect. We willen gewoon dat die oorlog stopt. Maar intussen is de wereld al veranderd.

In elk geval is het leed, ook op afstand, al haast onverdraaglijk. En voelen ook wij ons minder veilig. Dat het leven voor ons duurer wordt, zal een feit zijn. Maar de dagelijkse werkelijkheid voor miljoenen mensen, gevangen binnen eigen land, dakloos achterblijvend in verwoesting, OF op de vlucht, neemt hun leven van hen af. Hoe dat voelt weet ik niet, maar ik kan er de ogen niet voor sluiten. Ik kan niet heel veel voor hen doen, dat maakt me machteloos. Ik weet dat ik optimistisch moet blijven, en mijn zegeningen moet koesteren, zonder mijn ogen te sluiten voor het lot van medemensen ver van hier.

#### **LOSLATEN IS VEEL MEER DAN ONTSPULLEN**

Als je huis en haard moet verlaten, als je je man of vrouw, je kinderen of ouders moet achterlaten, als je je huis en al je dierbare spullen niet mee kunt nemen, dan moet je echt loslaten. Loslaten betekent voor mij niet alleen dat waar je vanaf WILT, maar vaak ook waar je ongewild vanaf MOET. Alles achterlaten wat emotionele waarde heeft, is heel iets anders dan van alles overboord gooien wat je niet nodig hebt. Vluchtelingen moeten echt alles loslaten, ook veel van wat hen dierbaar is, of wat ze eigenlijk echt nodig hebben. Dat is pas loslaten.

Zelf heb ik onlangs besloten dat ik veel kleiner wil gaan wonen, veel minder energie wil gebruiken, verhuizen. Mijn appartement is groot genoeg voor een eenvoudig gezin met 2



kinderen. Sinds ik alleen woon heb ik al die spullen en ruimte niet meer nodig. Toen ik net alleen was, voelde het juist veilig en vertrouwd, maar ik ben ineens gaan inzien dat ik het simpeler wil. Dat ik echt wil opruimen, weggooien. Niet snel-snel en op de valreep, dat geeft alleen maar stress. En ik wil het ook liever niet aan een ander moeten vragen.

Ik doe het rustig aan, planmatig, beetje bij beetje. Op een manier waar ik plezier aan kan beleven. Zo worden kasten leger, maar dat zie je niet zolang ze dicht zijn. Mijn twee kleine slaapkamertjes wil ik helemaal leeg. De rest van mijn ruimte moet maar een beetje inschikken. Ik wil waar ik nu woon, kleiner wonen. Is dat niet een beetje overdreven?

Nee het geeft rust. En het is eigenlijk een luxe. Er MOET niks weg, maar er MAG van alles weg. Er HOEFT niks weg. Maar eenmaal begonnen, geniet ik er wel van. Rustig aan. Stapje voor stapje. Elke dag een beetje. En daar ontleen ik mijn kleine geluk aan. Dat kleine geluk dat vluchtelingen moeten opgeven, en elders opnieuw moeten hervinden. Maar ook de angst loslaten, het trauma overwinnen, zal hen niet als vanzelf afgaan. En het zal littekens achterlaten op de ziel. Mijn ontspullen is een luxe bezigheid.

### **GEMOEDSRUST ZONDER SCHULDGEVOEL?**

Ik mag mijn ogen niet sluiten voor alle verwoestingen en alle leed, elders in de wereld. Ik moet op de hoogte blijven. En doorleven, ook dat. Eerlijk gezegd zit ik af en toe in mijn eentje heel erg te huilen. Om het onvermogen van de wereld om in vrede te leven. Om de angstgevoelens die een heel gewoon levensgeluk kunnen saboteren, ook bij mij. Mijn ontspullen is kinderspel vergeleken bij het grote loslaten van miljoenen vluchtelingen. Mijn ontspullen geeft lichte troost en zorgt voor bijzondere herinneringen. Ik selecteer de meest dierbare voorwerpjes, boeken over de meest uiteenlopende onderwerpen, verhalen die ik schreef, tekeningen die ik maakte, oude foto's, een koffer met brieven... Niet alles gaat weg, maar zeker wel het een en ander. Van alles wat ik loslaat voor de rest van mijn leven neem ik vol liefde afscheid. En vooral ook van heel veel "spullen" die ik echt niet nodig heb.

We beseffen dat het voortbestaan van Moeder Aarde, onze wereld, afhangt van veel factoren die moeilijk beheersbaar blijken. Ik denk dat wereldwijde Vrede een allereerste voorwaarde moet zijn, om eensgezind als mensheid de juiste keuzes te kunnen maken en die ook te realiseren. Utopistisch? Onmogelijk? Misschien. Maar ik geloof dat er een groeiende kern van waarheid in zit. We zullen er blijvend naar moeten streven, ook dicht bij huis. En erin geloven, al is dat nog zo moeilijk. Ben ik een moralist? Misschien. Maar het is de moeite van het proberen waard.

### **LEESTIP OM JE IN TE LEVEN**

*De bijenhouder van Aleppo.*

*De Brits-Cypriotische schrijfster Christy Lefteri baseerde deze roman op verhalen die zij optekende toen zij in 2016 en 2017 werkte als vrijwilliger bij een opvangcentrum voor vluchtelingen in Athene.*



## Tips!

Via onderstaande linkjes kunnen de lezers met toegang tot internet vanuit huis een digitaal bezoek brengen.

[www.beleefdelente.nl](http://www.beleefdelente.nl) Via deze link kunt u verschillende vogels in het broedseizoen volgen

[www.hetscheepvaartmuseum.nl/doen/online-museum](http://www.hetscheepvaartmuseum.nl/doen/online-museum)

[www.rijksmuseum.nl/nl/thuis](http://www.rijksmuseum.nl/nl/thuis)

Via FaceTime of Skype kunt u met een vriendengroep gezelschapsspellen op afstand spelen of gewoon een praatje met elkaar maken. Doordat het anders is dan anders is het misschien juist extra leuk. Met wat creativiteit komen we een heel eind!

Met de link [www.plusonline.nl/veilig-online/zo-maak-je-een-coronatoegangsbewijs-met-de-coronacheck-app](http://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 link [www.mindervallen.nl](http://www.mindervallen.nl) opent komt u op de website WMO RADAR waar u online lessen kunt volgen uit het valpreventie programma.

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 via de link [www.denationaalthuisbingo.nl](http://www.denationaalthuisbingo.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 een e-mail naar

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

N.B.: 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 pagina van Pit Baarn in de Baarnsche Courant.

Kijkt u voor de meest recente informatie ook op onze website [www.Pitbaarn.nl](http://www.Pitbaarn.nl)

## Adverteren in De Leuniffo

We hebben altijd plaats voor nieuwe adverteerders in De Leuniffo! 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.



# 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!

Voel  
je  
thuis



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

## De Leuninfo thuisbezorgd of zelf afhalen?

Het is mogelijk De Leuninfo thuisbezorgd te krijgen, dit is echter uitsluitend bedoeld voor mensen die geen e-mailadres hebben of niet zelf naar De Leuning kunnen komen. Wilt u De Leuninfo digitaal ontvangen of uw naam op de bezorglijst? Laat u ons dit dan weten? Onderstaand vindt u alle contactgegevens.

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

### Aanmeldstrook

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

**Naam en voorletters:**

**Man/Vrouw**

**E-mailadres:**

**Uw adres wanneer u geen e-mailadres heeft en u zelf De Leuninfo niet kunt afhalen:**

Graag mailen naar [Practiviteiten@pitbaarn.nl](mailto:Practiviteiten@pitbaarn.nl), afgeven aan de receptioniste van De Leuning, in de brievenbus van De Leuning deponeren of in een gefrankeerde enveloppe aan De Leuning sturen.





## Deel 2 Bewaarexemplaar

### Vaste activiteiten in De Leuning

#### Aquarelleren



**Woensdagochtend van 9.30 uur tot 12.00 uur**

**Donderdagmiddag van 13.30 uur tot 16.00 uur**

**Voor deze activiteit graag vooraf aanmelden bij de receptie**

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. 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.

#### Biljarten



**Dagelijks van 9.00 uur tot 17.00 uur**

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



**Laatste vrijdagmiddag van de maand van 14.30 uur tot 16.30 uur**

**Voor deze activiteit graag vooraf aanmelden bij de receptie**

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! Wilt u meedoen; opgeven kan bij de receptie.

#### Brei- en Haak café



**Donderdagochtend van 9.30 uur tot 12.00 uur**

Iedere donderdagochtend komt een aantal dames bij elkaar om te breien en te haken. De gastvrouw zorgt voor een kopje koffie of thee en u werkt aan uw eigen brei- en haakwerk! De dames delen tips en trucs en er ontstaan regelmatig plannen voor sociaal contact op andere momenten. Natuurlijk kunt u vrijblijvend een kijkje komen nemen en misschien heeft u een familielid of kennis die ook belangstelling heeft. U bent van harte welkom! U kunt elke week naar het café komen of op enkel wanneer het u uitkomt, beiden is mogelijk.



## Bridge



**Woensdagmiddag van 13.00 uur tot 16.30 uur**

**Voor deze activiteit graag vooraf aanmelden bij de receptie**

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.

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

## Creatief Ontmoeten



**Maandagmorgen**

**van 9.30 uur tot 12.00 uur**

**Maandagmiddag**

**van 13.30 uur tot 15.30 uur**

**Woensdagmiddag**

**van 13.30 uur tot 15.30 uur**

**Voor deze activiteit graag vooraf aanmelden bij de receptie**

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



**Vrijdagmiddag van 14.00 uur tot 16.00 uur**

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



meer doen met internet én computers? Kom dan naar De Leuning voor de juiste hulp op de 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 verwacht men dat u overweg kunt met internet. Wilt u

**Maandagochtend van 9.30 uur tot 11.30 uur Sociaal Digitaal**

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

**Maandagmiddag van 13.30 uur tot 15.30 uur Computer en Tablet inloop**

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



## Fietsclub



**Donderdagochtend van 9.30 uur tot 12.00 uur**

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



**Maandagochtend van 10.00 uur tot 12.00 uur in de even weken**

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.

## Inloop De Ontmoeting



**Dinsdagochtend van 9.30 uur tot 12.00 uur**

De Ontmoeting is een betrekkelijk nieuwe activiteit van Welzijnscentrum De Leuning en biedt inwoners van Baarn gelegenheid elkaar te ontmoeten in een beschutte omgeving. Voor mensen met een beperkt netwerk, biedt De Ontmoeting een laagdrempelige inloop.

Het is een bijzondere plek waar mensen graag, en velen met enige regelmaat, samenkomen en elkaar ontmoeten. Koffie of thee staat voor u klaar!

## Jeu de Boules



**Woensdagmiddag van 14.00 uur tot 16.00 uur**

Van april tot en met september wordt er iedere woensdagmiddag Jeu de Boules gespeeld in de Pekingtuin, natuurlijk alleen als de weersomstandigheden dit toelaten.

Van oktober tot en met maart komt deze groep samen in De Leuning om te sjoelen.

## Klaverjassen



**Donderdagmiddag van 13.30 uur tot 16.30 uur**

**Vrijdagmiddag van 13.00 uur tot 16.30 uur behalve bij brunch en vrijdagmiddag bingo**

**Voor deze activiteit graag vooraf aanmelden bij de receptie**

Donderdagmiddag en vrijdagmiddag 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.



## Koersbal



**Woensdagochtend van 9.30 uur tot 12.00 uur behalve wanneer de Seniorenraad vergadert**

**Voor deze activiteit graag vooraf aanmelden bij de receptie**

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 mensen met een functie beperking is het geschikt. Het 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.

## Leeskring



**Vrijdagochtend van 10.00 uur tot 12.00 uur (eens per maand)**

**Vrijdagmiddag van 14.00 uur tot 16.00 uur (eens per 7 tot 8 weken)**

Er zijn momenteel twee leeskringen actief bij De Leuning. Eén leeskring komt eens per maand op vrijdagochtend bij elkaar om boeken te bespreken. De andere groep komt eens in de 7 tot 8 weken op vrijdagmiddag tezamen. 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.

## Mannen onder elkaar



**Donderdagmorgen van 10.00 uur tot 12.00 uur in de oneven weken**

Bent u een Baarnse man, wel of niet alleen? Wilt u nieuwe vrienden maken? Geen zin om altijd alleen maar samen met uw eigen partner "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.

## Meer Bewegen voor Ouderen (M.B.v.O.)



**Vrijdagmorgen van 9.15 uur tot 10.00 uur**

**Vrijdagmorgen van 10.15 uur tot 11.00 uur**

**Vrijdagmorgen van 11.15 uur tot 12.00 uur**

Iedere vrijdagochtend staat M.B.v.O. (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 lichamelijke ongemak en het verbeteren van het evenwicht en de gezondheid.

Terwijl u beweegt, verdwijnen zorgen en spanningen naar de achtergrond waardoor u beter slaapt en fitter opstaat. 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!

## Pagina Zoveel



**Dinsdagmiddag van 14.00 uur tot 16.00 uur**

**Voor deze activiteit graag vooraf aanmelden bij de receptie**

Elke dinsdagmiddag worden de kranten besproken. Een gezellige middag 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 middag bijwonen. Komt u ook?

## Schaken en Dammen



**Woensdagmorgen van 9.30 uur tot 12.00 uur**

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

## Schilderclub



**Maandagochtend van 9.30 uur tot 11.30 uur**

**Voor deze activiteit graag vooraf aanmelden bij de receptie**

In een ontspannen sfeer kunt u schilderen met acrylverf. Eenieder werkt in zijn of haar eigen tempo. Enige ervaring is wenselijk. Het maken van persoonlijke boeiende werkstukken is voor iedereen bereikbaar. Heeft u belangstelling, dan kunt u op afspraak,

vrijblijvend een kijkje komen nemen.

## Seniorenkring



**Donderdagochtend van 10.00 uur tot 12.00 uur in de even weken**

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!



## Sjoelen



**Woensdagmiddag van 14.00 uur tot 16.00 uur**

**Vrijdagmiddag van 14.00 uur tot 16.00 uur behalve de laatste vrijdag van de maand**

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. Een groep enthousiaste senioren sjoelt op wedstrijdsjoelbakken in een onderlinge competitie om het spannend te houden. Sjoelen is een inloopactiviteit, u hoeft zich niet van te voren op te geven.

## Yoga



**Dinsdagochtend van 9.30 uur tot 10.30 uur**

**Dinsdagochtend van 10.45 tot 11.45 uur**

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.

