

DeLeuninfo

JUNI 2022



Laten we wel zijn
ontmoeten | meedoen | bewegen | informatie

Voorwoord

Beste lezers,

Voor u ligt De Leuninfo van juni; we gaan hard op weg naar de langste dag en door het mooie weer is de natuur prachtig! Bomen en struiken als de kastanje, brem, rododendrons enz., staan volop in bloei. De hoosbuien van vorige week hebben helaas veel overlast gegeven maar hebben er ook voor gezorgd dat alles nog meer groeit en bloeit dan dat het al deed.

De tijd vliegt en doordat we weer van alles mogen gaat het nog sneller dan anders, althans, zo voelt het. Veel mensen genieten van allerlei festivals, concerten, bioscoop- en theaterbezoeken, feesten, braderieën en wat al niet meer. Het geeft een gevoel van vrijheid wat er een tijd niet was en het is fijn dat het weer kan.

Tegelijkertijd realiseren we ons dat het een heel ander soort vrijheid is dan waar de mensen in oorlogsgebieden naar verlangen. Als je dit goed tot je door laat dringen, dan is ons gevoel van vrijheid een luxe variant. Wij hoeven gelukkig niet te vluchten of onder te duiken voor bombardementen of voor het gevaar om te worden opgepakt en letterlijk te verdwijnen.

Wij kunnen in vrijheid genieten van al het moois wat ons land te bieden heeft ook al is het natuurlijk nergens perfect. En laten we hopen en er met elkaar voor proberen te zorgen dat de verwachte oplaaiing van het Coronavirus in de herfst uitblijft.

Geniet daar waar mogelijk en verlies daarbij Corona niet uit het oog. Als iedereen oplet komt het vast wel goed!

Een goede maand gewenst en tot de volgende Leuninfo.



Inhoudsopgave

Belangrijke gegevens Welzijnscentrum De Leuning.....	4
Betekenis van Pit Baarn.....	5
Wat is en wat heeft De Leuning u te bieden?	5
De Seniorenbus.....	5
Pit Baarn.....	6
Bijzondere dagen	6
Café Passé	6
Vriendelijk verzoek	7
Nieuwe leden van harte welkom!.....	7
Puzzel	8
Ophalen / inleveren in de hal van De Leuning	9
Bieb Service.....	9
Bingo.....	9
Brunchen in De Leuning.....	9
Computer inloop.....	10
Rijbewijskeuringen	10
Telefooncirkel	11
Overige bijeenkomsten in De Leuning.....	11
College tour in Baarn	12
Senioren colleges klassieke muziek	12
Vorstelijk Baarn Express	13
Column!.....	13
Tips!.....	15
Adverteren in De Leuninfo	16
Vragen/opmerkingen	16
De Leuninfo thuisbezorgd of zelf afhalen?	17
Aanmeldstrook	17



Belangrijke gegevens Welzijnscentrum De Leuning

Algemeen nummer Welzijnscentrum De Leuning - 035-5422020
E-mail Leuning@Pitbaarn.nl
Website www.Pitbaarn.nl

Seniorenbus - 035-5421129
Aanmelden telefooncirkel - 035-5422020

Signaalpunt en Dagbestedingscoach - 035-3037888
Marloes Luijken - 06-82315407
E-mail Marloes.luijken@Pitbaarn.nl
www.baarn.signalenportaal.nl

Coördinator Verhuur, Bewegen en Vervoer & Intern vertrouwenspersoon
Anja van de Beek - 06-22720192
E-mail Anja.vandebeek@Pitbaarn.nl

Coördinator Buro Vrijwillige Inzet & Ontmoeten
Leandra Hubers - 06-13860205
E-mail Leandra.hubers@Pitbaarn.nl

PIT Baarn/Hulpdienst - 035-3037888
E-mail info@Pitbaarn.nl
www.Pitbaarn.nl

De Ouderenadviseur Doesjka Reijn - 06-10644222
E-mail Doesjka.reijn@pitbaarn.nl

Redactie De Leuninfo
Samenstelling/opmaak Anja van de Beek/Leandra Hubers/Anita van der Linden
Fysieke samenstelling Ineke Onderstal
Bezorgers Erik van de Weerd/ Joke Bakker
E-mail Practiviteiten@Pitbaarn.nl



Betekenis van Pit Baarn

Er wordt vaak gevraagd naar de betekenis van Pit, waar staat deze naam eigenlijk voor? Onderstaand vindt u de uitleg:

Pit Baarn is er voor iedereen. De Pit staat voor centraal/middelpunt/de kern; meld- en vraagpunt, en Baarn, voor alle inwoners van Baarn.

Pit Baarn: De kern waar al uw vragen die betrekking hebben op welzijn gesteld kunnen worden.

Pit Baarn informeert en wijst de weg.

Pit Baarn helpt inwoners, professionals en vrijwilligers om de weg te vinden in het grote aanbod op het gebied van wonen, welzijn, zorg, werk en geldzaken.

Pit Baarn legt verbinding, versterkt en werkt.

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 de pagina van Pit in de Baarnsche Courant.

Kijkt u voor de meest recente informatie ook op onze website: 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, 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 8.45 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 9.00 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 Pinksterdag maandag 6 juni is De Leuning gesloten en zijn er geen activiteiten.

Café Passé

Graag vragen wij uw speciale aandacht voor Café Passé dat weer van start is gegaan. Ter herinnering vindt u onderstaand een korte uitleg over dit Café en wat het ook alweer inhoudt.

Over vroeger praten met leeftijdsgenoten, hoe leuk kan dat zijn?

Iedere eerste maandagmiddag van de maand worden, samen met vrijwilliger Corrie Wamelink, herinneringen opgehaald. Corrie creëert een prettige sfeer voor iedereen, ook voor wie uit zichzelf niet zo gemakkelijk contact maakt. Deze middagen zijn ook interessant voor wie nog niet zo lang in Baarn woont en er graag meer over wil weten! De gesprekken kunnen gaan over persoonlijke of gemeenschappelijke herinneringen, maar ook historische foto's en feiten over Baarn of voorwerpen kunnen onderwerp van gesprek zijn of een aanleiding hiertoe vormen. U bent welkom om onder het genot van een kopje koffie gezellig met elkaar te praten of rustig kennis te maken.



Wanneer: De eerste maandagmiddag van de maand maar dit kan soms afwijken.
Vanwege Pinksteren zal het in de maand juni een week later plaatsvinden,
namelijk maandagmiddag 13 juni.

Hoe laat: van 14.00 uur tot 16.00 uur

Waar: De Leuning

Kosten: € 2,20 incl. koffie en thee

Vriendelijk verzoek

Denkt u erom dat u uw fiets of scootmobiel op de daarvoor bestemde plekken parkeert zodat ook de gasten met een rollator de ingang van De Leuning gemakkelijk kunnen bereiken? Dank u wel voor de medewerking!

Nieuwe leden van harte welkom!

Onderstaande activiteiten hebben plaats voor nieuwe leden.

-**Aquarelclub Theo**; woensdagochtend van 9.30 uur tot 12.00 uur.

U brengt uw eigen werk mee, er wordt geen les gegeven.

-**Darten**; vrijdagmiddag van 14.00 uur tot 16.00 uur.

-**Schilderclub**; maandagochtend van 9.30 uur tot 11.30 uur.

-**Schaken/dammen**; woensdagmorgen van 9.30 uur tot 12.00 uur.

Iedereen is van harte welkom; man-vrouw-genderneutraal en ervaring is niet noodzakelijk.

-**Seniorenkring**; donderdagochtend van 10.00 uur tot 12.00 uur in de even weken.

-**Sjoelen**; woensdagmiddag van 14.00 uur tot 16.00 uur.


Heeft u belangstelling voor één van deze activiteiten? Meldt u zich dan aan bij de receptie zodat u vrijblijvend een kijkje kunt nemen. U bent van harte welkom!

Jeu de Boules: Iedere woensdagmiddag bent u van 14.00 uur tot 16.00 uur welkom in de Pekingtuin om mee te doen, ervaring is geen vereiste. Komt u ook?

N.B.: Aangezien het een buiten activiteit betreft, zijn we afhankelijk van de weergoden. Twijfelt u over het doorgaan, neem dan contact op met de receptie van De Leuning.



Puzzel

vette stof	▼	tentoonstelling	▼	voordelig (saldo)	eigeel	▼ 3	duchtig
Baarns ziekenhuis	▶	▼			▼		
plaats in Drenthe							
▶				ondernemingsraad (afk.)	▶		geestdrift
deel van een verhaal	▶						▼
▶	1			dun	▶	2	
				vooraan			
voerbak	teken		echtgenote	▶	▼		
			hoofd (Frans)				
▶	4		▼				
nadoen							
gast	▶						
▶							
Baaanse sporthal			5				
loods	▶						

Het oplossingswoord leest u in de vakjes 1 – 2 – 3 – 4 – 5

De oplossing mailen naar Practiviteiten@pitbaarn.nl of op een kaartje schrijven, met vermelding van uw naam, adres en telefoonnummer en inleveren bij de receptie van De Leuning. Uit de inzenders met de juiste oplossing wordt een winnaar getrokken en deze krijgt een gratis kopje koffie/thee aangeboden bij een volgend bezoek aan De Leuning. Veel succes en plezier!



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 in de hal 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.
- Tegenwoordig vindt u in de hal een minibieb, hier kunt u gratis boeken lenen en ruilen. Ruimt u uw boekenkast op? In de minibieb zijn nieuwe boeken altijd welkom!
- Naast de minibieb voor boeken hebben we nu ook een bibliotheek voor legpuzzels welke u gratis kunt lenen om te maken. Wilt u na afloop de puzzel weer terugleggen in de legpuzzel bieb? Heeft u legpuzzels over? Ook deze zijn van harte welkom!

De hal van De Leuning is toegankelijk tijdens de openingstijden van 9.00 uur tot 17.00 uur.

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.

Bingo

Vrijdag 24 juni kunt u weer meedoen met de vrijdagmiddag Bingo. Houdt u van wat spanning, gezelligheid en kans op een leuk prijsje? Doe dan met ons mee en meldt u aan.
Tijd: 14.30 uur tot 16.30 uur
Opgeven kan bij de receptie.



Brunchen in De Leuning



U kunt regelmatig op vrijdagmiddag genieten van een heerlijke brunch in De Leuning. Laat u 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 juni en juli:

Vrijdag 24 juni; reserveren kan na afloop van de brunch van 27 mei bij de receptie tot uiterlijk dinsdag 21 juni 14.00 uur.

Vrijdag 29 juli; reserveren kan na afloop van de brunch van 24 juni bij de receptie tot uiterlijk dinsdag 26 juli 14.00 uur.

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



Computer tablet inloop

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

Vanaf nu zullen we maandelijks een tip van Frits de Jonker plaatsen over een onderwerp op de "digitale snelweg":



Foto's overzetten van tablet en smartphone op computer

Om uw foto's (veilig) te bewaren is het vaak handig om deze op uw computer op te slaan.

Er zijn handige programmaatjes voor beschikbaar. Persoonlijk vind ik een rechtstreekse overdracht van tablet en smartphone via een kabeltje het meest prettig.

- U heeft wel enige computerkennis nodig, vooral over hoe u met de *Verkenner* kunt werken.
- Sluit de smartphone of tablet aan op een usb-poort van de computer, gebruik hiervoor bijvoorbeeld het oplaadkabeltje. U kunt een geluidje horen wanneer hij verbonden is.
- Ga met de verkenner op zoek naar een extra aangesloten schijf, dit is b.v. uw telefoon.
- Gevonden? Klik met de muis hierop. Zo nee? Verwijder het kabeltje uit de computer en steek deze er opnieuw in.
- Nu kunt u met de verkenner zoeken op uw telefoon naar de map waar de foto's zijn opgeslagen.
- Het meest waarschijnlijk is dit de map DCIM, open de map.
- U ziet nu de foto's staan.
- Meestal op de bestandsnaam en op datum volgorde.

Wist u dat wanneer u foto's verstuurd via WhatsApp, de kwaliteit (resolutie) drastisch wordt verkleind? Dit is niet erg als u de foto's alleen bekijkt op uw smartphone, maar voor b.v. een fotoboek is de resolutie vaak te laag voor een mooi plaatje.

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.

Overige bijeenkomsten in De Leuning

Alzheimer Café, maandag 20 juni, aanvang 14.00 uur, zaal open 13.30 uur.

Zowel toegang als koffie en thee zijn gratis.

Onderwerp; *“De notaris over rechtsbescherming bij dementie”*

Inloopsprekuren voor reizen met het OV: dinsdag 7 juni van 9.30 uur tot 11.00 uur

Senioren met vragen over reizen met het openbaar vervoer (OV) kunnen elke eerste dinsdag van de maand terecht tijdens het OV-inloopsprekuren in Baarn. OV-ambassadeurs, vrijwilligers en zelf ook 55+, geven uitleg over reizen met trein en bus.

Wilt u meer weten over verlenging van uw abonnement, aanvraag of verlenging van een OV-chipkaart, keuzedagen en/of bent u (onverwacht) noodgedwongen afhankelijk van OV maar u weet nog niet hoe het werkt? U bent welkom tijdens het inloopsprekuren.

Inschrijven Dagtocht Eemland reizen:

Vrijdag 24 juni van 9.30 uur tot 11.00 uur voor de reis van woensdag 24 augustus
“Varen op de Kagerplassen incl. 3-gangen diner”

De Seniorenraad vergadert woensdag 6 juli 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 Website: www.seniorenraad-baarn.nl

SAM2: Iedere 2^e donderdag van de maand is SAM2 aanwezig voor hun inloopsprekuren.

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.



College tour in Baarn

Na een goed bezochte collegereeks over Psychologie bij De Leuning reist het college van Oud Geleerd Jong Gedaan verder naar de volgende locatie.

Namens Stichting Oud Geleerd Jong Gedaan zal studentdocent Jolien Vijzelaar op donderdag 2, 9, 16 en 23 juni van 10.00 uur tot 11.00 uur seniorencolleges over voeding en duurzaamheid geven in De Groene Inval in Baarn.

Bent u zich bewust van de reis die voeding aflegt voordat het bij u op het bord ligt? Kent u de betekenissen van de voedselkeuze logo's die op vele producten te vinden zijn? Tijdens de colleges Voeding en Duurzaamheid neemt u samen met Jolien thema's als dierenwelzijn, eerlijke handel en voedselverspilling onder de loep. Ook ontdekt u hoe uw huidige voedselafdruk ervoor staat en hoe u kunt veranderen. Kortom, na deze collegereeks kent u alle kenmerken van duurzaam eten!

Deze colleges zijn interactief. Dit betekent dat u tijdens de colleges al uw vragen kunt stellen aan studentdocent Jolien! Wilt u deelnemen aan deze colleges? U kunt zich aanmelden via het telefoonnummer 035-5416013 of door een mail te sturen naar het mailadres info@degroeneinval.nl. Het adres van De Groene Inval is De Geerenweg 8 te Baarn.

Senioren colleges klassieke muziek

Bent u een klassieke muzikliefhebber? Of wilt u er graag meer over leren? In samenwerking met Stichting Oud Geleerd Jong Gedaan en Pit Baarn, zal Ben op vrijdag 8, 15 en 22 juli en 5 augustus van 10.30 uur tot 11.30 uur zijn collegereeks "Klassieke muziek in vogelvlucht" in de Paaskerk in Baarn geven! Tijdens zijn colleges duikt u samen met studentdocent Ben in de wonderlijke geschiedenis van klassieke muziek. Ontdek en beluister de belangrijkste muzikale ontwikkelingen van de Renaissance, de Barok, de Romantiek en de Moderne Tijd!

Studentdocent Ben heeft een grote passie voor klassieke muziek. Zo heeft hij vroeger bij verschillende koren gezongen en zingt hij momenteel bij het jonge kamerkoor Illustre en de Utrechtse studentencantorij! Tijdens zijn Bachelor Politicologie aan de Radboud Universiteit heeft hij daarnaast ook een minor Muziekgeschiedenis gedaan aan de Universiteit van Utrecht. Momenteel doet hij de research master Migration, Ethnic Relations and Multiculturalism aan de Faculteit Sociale Wetenschappen van de Universiteit van Utrecht.

Deze colleges zijn interactief. Dit betekent dat u tijdens de colleges al uw vragen kunt stellen aan studentdocent Ben! Wilt u deelnemen aan deze colleges? U kunt zich aanmelden door een mail te sturen naar zinn@paaskerk.nl of via het telefoonnummer 035-5426920. U kunt de voicemail inspreken met naam en telefoonnummer en dat u zich opgeeft voor de colleges. Het adres van de Paaskerk is Oude Utrechtseweg 4a, Baarn.



Vorstelijk Baarn Express

De Vorstelijk Baarn Express is een toeristische tram die zal gaan rondrijden in Baarn.

Binnenkort kunt u op zaterdagmiddag een ritje maken door het dorp, in deze kleine en stille tram. De elektrische tram vervoert maximaal 20 personen. Op andere dagen is de tram beschikbaar voor verhuur. U kunt de tram mét chauffeur dan boeken voor uw bedrijf, vereniging, school of familie.



Geschiedenis

Het elektrisch trammetje, waarin per keer zo'n 20 personen kan worden vervoerd, is afkomstig uit Canada en heeft jarenlang dienstgedaan in Bunschoten als 'Trijntje Cornelia'. De laatste jaren stond hij ongebruikt in de stalling, wachtend op een nieuw, vrolijk en liefdevol leven in Baarn.

Bron: www.vorstelijkbaarnexpress.nl

Er wordt momenteel hard gewerkt aan de laatste details en voor meer informatie verwijzen we naar bovenstaande website en de lokale media.

Column!

Stel niet uit tot morgen wat je vandaag kunt doen...

Maar morgen is er toch wéér een dag?

Marika Smits

Begrijp me niet verkeerd. "Alles mag, niks moet, dus er hoeft niks" mag dan wel mijn motto zijn, het betekent niet dat je iets niet zou hoeven doen, ook als het echt nodig of beter is, of als je het echt graag wilt. Het gaat om vrijheid van keuze en vooral om ontspannen te kunnen leven. Wat kan maar beter WEL gedaan zijn? Wat maakt je blij?

EEN BEETJE IN DE PUT IS SOMS OKEE De laatste weken had ik het helemaal gehad. Oorlog, klimaat, energieschaarste, armoede en ellende beheersten mijn wereldbeeld. Een beeld waar ik niets aan kan veranderen. Ik had echt niets meer te melden, niks meer te schrijven. Ik was leeg, en het was ook veel te warm.

Intussen zat ik al twee jaar zonder mijn dakterras. Al die tijd woonde ik in mijn appartementje binnen, met de terrasdeur en de gordijnen zoveel mogelijk dicht. Ook kreeg ik berichten over sloop- en bouwactiviteiten rond mijn dakterras, die nu ook al plaatsvinden en zeker de komende maanden gaan duren. Ik was de wanhoop nabij.

Maar afgelopen week is ineens mijn gloednieuwe dakterras een feit. Het roodblonde hout van de douglasspar lacht mij toe. Mijn gordijnen kunnen weer open. Ik kan weer naar buiten en daar van alles doen. En om mij heen zijn nu allemaal werkers bezig om de omgeving mooier te maken. Dat gaat enkele maanden overlast geven, maar daar ben ik nu klaar voor. Het zij zo.



Om me heen komt mijn hele buurtje tot leven. Allerlei omwonenden en werkers praten met elkaar. Ook met mij, dat maakt blij.

GEWOON LEVEN, ZONDER POESPAS Een groot deel van ons leven staat in het teken van opgroeien, leren, werken, zorgen voor anderen en ook voor onszelf. Van baan veranderen, verhuizen, steeds meer hebben. Boodschappen doen, administratie, huishouden, agenda. Ook vrijetijd- en vakantieplannen maken valt daaronder. Alles op orde, alles op tijd en soms ook helemaal niet nodig.

We hebben de neiging om in schema's te leven, en vaak is dat ook prima, maar er komt een moment waarop dat niet meer zo hoeft. Als je niet alles hoeft te plannen, als je kunt loslaten wat niet echt nodig is, krijg je veel meer ruimte in je hoofd en in je hart. Dat inzicht is de laatste paar dagen weer sterker dan ooit bij me binnengekomen. Minder zo nodig moeten, of willen, iets kunnen uitstellen of opgeven als het niet uitkomt, en daar absoluut niet mee zitten, geeft rust. Niet met alle geweld streven naar een "groots en meeslepend te leven", nee gewoon doen, gewoon leven.

WIE SCHRIJFT DIE BLIJFT... Ooit schreef ik in een van mijn dagboeken:

"Als kind las ik veel. Ik wilde graag ook zelf een boek schrijven. Telkens een nieuw schriftje... een nieuw potlood... En telkens vastlopen omdat ik niet in staat was een werkelijkheid te creëren zoals ik die tegenkwam in de boeken die ik zelf las, daar werd ik moedeloos van."

Ik was een jaar of tien toen ik besloot te wachten tot ik volwassen was. Ik had te weinig meegemaakt, ik had nog niet genoeg geleefd, maar dat zou vanzelf in orde komen. Ik bleef veel lezen, en ging zelfs Nederlands studeren. Ik werkte bij een literaire uitgeverij, gaf les, studeerde tussendoor nog wat, kwam in de educatieve uitgeefwereld terecht. Een boek schrijven? Nee daar had ik niet genoeg voor geleefd. Ik ben ook nooit verder gekomen dan beginnetjes, dagboekfragmenten, brieven, en columns over het dagelijks leven dicht bij huis. Voor mezelf, en voor mijn mini-lezerskring.

... MAAR IS DAT NODIG? Zeker de laatste jaren lees ik veel boeken van en over mensen die oneindig veel meer meemaken dan ik. In oorlogstijd, in gevangenschap, tijdens lange-afstandswandelingen, tijdens vluchtpogingen, tijdens zeiltochten om de wereld, met ernstige ziektes of beperkingen. Allemaal helden, stuk voor stuk.

Tot voor kort vond ik mezelf absoluut geen held. Maar terugkijkend op mijn leven tot nu toe ben ik langzamerhand mijn eigen held geworden. Dat komt doordat dokter Pim – die mij enkele malen geopereerd en begeleid heeft – op mijn vraag "Waarom ik?" mij ooit antwoordde: "Dit is je pad, en dat pad is uniek. Leef!"

Het dikke boek met mijn levensverhaal zal ik niet schrijven. Maar waarom niet? Als ik daaraan begin, kijk ik alleen nog maar terug. Ik schrijf graag af en toe een klein verhaal over wat ik meemaak of ooit meegemaakt heb. Ik kan alleen maar putten uit mijn eigen bestaan, mijn eigen werkelijkheid van toen en nu. Maar als ik mijn levensverhaal uitputtend uit de doeken zou doen, zou ik niet in het hier en nu leven. Ik ken mezelf. Als ik het echt serieus zou aanpakken zat ik alleen nog maar achter mijn laptop. Maar zoveel zitvlees heb ik niet. Ik geniet ook graag in het hier en nu, en kijk graag vooruit naar de lichtpuntjes. Nee geen boek, al heb ik in mijn laptop genoeg materiaal voor wel 7 delen.



Nooit meer bang?

Ik was als kind vaak bang. Ik heb veel angsten overwonnen: angst voor het donker, voor diep water, voor honden, om te vliegen, voor operaties, voor narcose, voor mensenmenigten, alleen oud worden, kinderloos blijven. Die angsten overwinnen, dat is mijn Zoutpad-tocht, mijn Compostella-reis, mijn Mount Everest-beklimming. Ik ben al een heel eind, en ik ga gewoon door. Daarover kan ik schrijven, maar het is veel te veel om het allemaal echt vast te leggen. Het blijft bij herinneringen die soms ineens weer opborrelen.

Ik zie nu dat mijn leven mij tot nu toe een uniek, veelkleurig tapijt aan belevenissen heeft gebracht. Dankbaarheid is het enige wat ik daar tegenover kan stellen. Ik heb het goed. Ik heb een dak boven mijn hoofd, water en warmte, kan een vriend te eten geven. Dat is lang niet voor iedereen weggelegd.

Tips!

Podcast

Voor degene die er nog niet echt bekend mee is, eerst een beknopte uitleg. Een podcast is een soort radio-uitzending op internet. Het verschil met de ouderwetse (lineaire) radio is dat je zelf bepaalt wanneer je jouw favoriete podcast luistert. En het is voor iedereen mogelijk om een podcast te maken. Er zijn ontelbare podcasts over allerlei onderwerpen te vinden. Een podcast is een magisch medium. Echte mensen en verhalen, prachtige geluidsfragmenten, alsof je er zelf bij bent. Met dank aan het Jo Visser fonds en Leyden Academy heeft UP! *De Luistermap* gemaakt en zijn vele podcasts over ouder worden eindelijk op één plek verzameld. Op www.luistermap.nl vindt u al deze podcasts.

www.beleefdelente.nl en www.nestkastlive.nl

Op deze websites kunt u verschillende vogels in het broedseizoen volgen en genieten van het moois wat de natuur te bieden heeft.

www.denhaag.nl/nl/in-de-stad/natuur-en-milieu/groen-en-bomen/japanse-tuin.htm

Bovengenoemde Japanse Tuin ligt in het midden van landgoed Clingendael. In de tuin vindt u zeldzame bomen en planten. Omdat de tuin al heel oud is en kwetsbaar, is deze maar 8 weken per jaar open. Via de link krijgt u een impressie van deze prachtige tuin.



www.zonnebloem.nl/deelnemers/thuis

Op de website van de Zonnebloem vindt u allerlei tips en activiteiten voor in en om het huis.

www.eemlijn.nl via deze website kunt u kaarten reserveren om een traject mee te varen met fietsboot Eemlijn. Ook vindt u op deze website de vaarroute en op welke dagen de boot naar Spakenburg of naar Huizen vaart.

www.kluppen.nl

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



www.mindervallen.nl

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

www.denationalethuisbingo.nl

Voor de fervente Bingo liefhebbers is het mogelijk om thuis gratis bingo te spelen. Iedere woensdag wordt er vanaf 15.00 uur gespeeld en aanmelden kan via bovenstaande link.

Adverteren in De Leuninfo

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

ComfortAdvies

Alles voor seniorenwelzijn

Geen verbouwstress én kosten besparen?
Kies dan voor:



€ 949
vanaf incl. BTW

Bouwbegeleiding



"Bouwen is een activiteit met veel fases, waarbij u te maken krijgt met diverse partijen. Ik ken alle vuilkulen, waardoor u zich geen zorgen hoeft te maken over het resultaat."

Guido Victor de Vries - Bouwkundig adviseur & specialist in langer zelfstandig wonen.

Bel of WhatsApp naar Guido via: **085 - 877 0099**

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

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 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



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, afgeven aan de receptioniste van De Leuning, in de brievenbus van De Leuning deponeren of in een gefrankeerde enveloppe aan De Leuning sturen.

