

Leuning Info

Contact & aanmelden activiteiten

Voor vragen, suggesties of aanmelding voor activiteiten kunt u contact opnemen met het algemene nummer Welzijnscentrum De Leuning & Seniorenbus:

U kunt ons bellen van maandag t/m vrijdag tussen 09.00 en 16.00 uur | **035 - 542 1129**

U kunt ons ook bereiken per mail: **leuninginfo@pitbaarn.nl**

Voorwoord

De herfst is inmiddels volop begonnen. De dagen worden korter, de temperatuur daalt en buiten veranderen de bomen langzaam van kleur. Waar we in de zomer veel buiten waren, zoeken we nu weer wat vaker de gezelligheid binnen op. Een mooi moment om elkaar te ontmoeten, bij te praten en samen activiteiten te ondernemen.

Ook in De Leuning is er in het najaar weer volop te beleven. Of u nu komt voor een activiteit, een kop koffie, een goed gesprek of gewoon om andere mensen te ontmoeten: u bent van harte welkom. Het najaar is ook een periode waarin we misschien wat vaker binnen zijn. Juist daarom is het fijn om eropuit te gaan en contact te blijven houden met anderen. Een bezoek aan De Leuning kan dan een mooie gelegenheid zijn om even de deur uit te gaan en samen met anderen een gezellige ochtend of middag te beleven.

We hopen u de komende maanden regelmatig te mogen begroeten in De Leuning. Samen maken we er ook dit najaar een warme, gezellige en actieve periode van!



Gezondheid & Welzijn



Oktober – Warme maaltijden

Frisse lucht en beweging blijven belangrijk. Combineer een korte wandeling buiten met een warme maaltijd, zoals een groentesoep of ovenschotel.

Extra tip: kruidenthee of warme chocolademelk helpt u warm te blijven en is een fijne ontspanning in de avond.

MBvO (gym)

Een nieuw seizoen staat voor de deur!

Een mooi moment om weer in beweging te komen én anderen te ontmoeten.

U bent van harte welkom om vrijblijvend een proefles te volgen. Iedereen kan meedoen, op zijn of haar eigen niveau. We zien u graag bij Pit!



09.00 – 09.45 uur | Frisse start met pit

Voor wie van aanpakken houdt. Energieke oefeningen om de dag krachtig te beginnen.

10.00 – 10.45 uur | In beweging met balans

Een mooie middenweg. Bewegen met aandacht, kracht en controle.

11.00 – 11.45 uur | Rustig en bewust bewegen

Voor wie het rustig aan wil doen. Zachte bewegingen, balans en ademhaling staan centraal.

Kom gerust meedoen!



Samen aan tafel

HIGH TEA

Komt u gezellig genieten van een lekkere High Tea?

Laat u verwennen met een heerlijke selectie zoete en hartige lekkernijen geserveerd met een heerlijke kop thee. Het is de perfecte gelegenheid om samen te genieten van een gezellige middag, bij te praten en nieuwe mensen te ontmoeten in een ontspannen sfeer.

Wilt u deelnemen? Schrijf u dan snel in, het aantal plaatsen is beperkt!

Datum: Dinsdag 13 oktober

Tijd: 13.30 uur

Kosten: € 8,00 per persoon

Reserveren: t/m dinsdag 6 oktober bij de receptie van Welzijnscentrum De Leuning

PANNENKOEKENLUNCH

Komt u gezellig mee lunchen?

U kunt genieten van versgebakken pannenkoeken en een kopje soep in goed gezelschap. Wilt u deelnemen? Schrijf u dan snel in, het aantal plaatsen is beperkt!

Datum: Dinsdag 20 oktober

TIJD: 12.30-14.00 uur

Kosten: € 4,00 per persoon

Reserveren: t/m maandag 12 oktober bij de receptie.

LUNCH

Elke laatste vrijdag van de maand kunt u bij De Leuning genieten van een heerlijke lunch. Laat u verrassen en meldt u aan. De lunch begint om 12.45 uur en u bent vanaf 12.30 uur van harte welkom.

Datum: Vrijdag 30 oktober

Kosten: € 6,00 per persoon

Reserveren: t/m dinsdag 20 oktober 14.00 uur bij de receptie.

Wij hopen u te verwelkomen voor een smakelijke en gezellige lunch!



Nieuws uit de buurt



prago

Prago (Praktisch Gericht Onderwijs) biedt al meer dan 40 jaar praktische lessen voor volwassenen die moeite hebben met lezen, schrijven, rekenen of digitale vaardigheden.

Ben je 18+ en vindt u leren moeilijk? Prago helpt!

Bij Prago draait alles om vertrouwen, veiligheid en persoonlijke aandacht. In kleine groepen werken cursisten aan hun eigen leerdoelen, in hun eigen tempo. Zo groeit niet alleen de vaardigheid, maar ook het zelfvertrouwen.

Onze cursisten worden zelfstandiger en doen weer mee in het dagelijks leven thuis, op het werk en in de maatschappij.

Vindt u leren moeilijk? In september start in Baarn een nieuwe Prago-groep (Praktisch Gericht Onderwijs). U bent van harte welkom om mee te doen.

Bij Prago leert u:

- lezen en schrijven
- rekenen
- werken met computer of telefoon

De lessen zijn gratis, 2 uur in de week, gezellig en in een veilige sfeer. U leert in je eigen tempo, met persoonlijke begeleiding.

Meer weten? 06 14683295 (Jitske.velders@prago.nl)

Bij Prago lukt leren wél!



Informatie

Vervoer naar het ziekenhuis in Amersfoort of Hilversum

Woont u in Baarn en heeft u een afspraak in het ziekenhuis in Amersfoort (Meander Medisch Centrum) of Hilversum (Ter Gooi MC)? En kunt u daar niet zelfstandig naartoe? Dan kunt u gebruikmaken van ons vrijwilligersvervoer speciaal voor ziekenhuisafspraken.



Waarom dit vervoer?

De reguliere seniorenbus rijdt alleen binnen Baarn. Voor ziekenhuisafspraken buiten Baarn in Amersfoort of Hilversum is er geen standaard vervoer. Daarom bieden wij maatwerk: een vrijwillige chauffeur met een eigen auto brengt en haalt u op.

Wat houdt het in?

Een vrijwilliger haalt u thuis op, brengt u naar uw ziekenhuisafpraak in Amersfoort of Hilversum en zorgt ervoor dat u na afloop weer veilig thuiskomt. U wordt van deur tot deur begeleid. Wat kost het?

- U betaalt € 0,38 per kilometer aan de chauffeur.
- U rekent direct met de chauffeur af na afloop van de rit.
- Er is geen tussenkomst van Pit Baarn bij de betaling.
- Evt. parkeerkaart.

Wij doen altijd ons uiterste best om een vrijwilliger voor u te regelen. Het kan echter voorkomen dat er geen vrijwilliger beschikbaar is. In dat geval nemen wij contact met u op en hopen op uw begrip.

Vervoer nodig?

Bel Welzijnscentrum De Leuning 035-5421129 Wij helpen u graag verder.

Pit Baarn bemiddelt bij het vervoer, maar is niet verantwoordelijk voor de uitvoering ervan.



Op reis met de nieuwe OV-pas

Het betalen in het openbaar vervoer is aan het veranderen. Reizen met trein, bus en tram gaat over op OVpay. In- en uitchecken kan eenvoudig met de nieuwe OV-pas of de betaalpas. Daarmee is OVpay de opvolger van de vertrouwde OV-chipkaart.

Loopt de OV-chipkaart binnenkort af? Is er behoefte aan meer informatie over OVpay of hulp

nodig bij het aanvragen van een OV-pas? Bezoek dan het gratis OV-inloopspreekuur op:

Datum: dinsdag 6 oktober 2026
Tijd: 9.30 – 11.00 uur
Locatie: Gemeentehuis, Stationsweg 18, Baarn

Tijdens een OV-inloopspreekuur kunnen vragen worden gesteld aan OV-ambassadeurs. Zij kunnen meer vertellen over de verschillende vervoersbewijzen, abonnementen en helpen bij het overstappen op OVpay.

Loop vrijblijvend binnen, de OV-ambassadeurs nemen rustig de tijd om alle vragen te beantwoorden.

Kijk voor meer informatie op www.doemeemethetov.nl

Telefonisch spreekuur

Liever telefonisch advies? Bel dagelijks met een OV-ambassadeur tijdens het telefonisch spreekuur. Zij zijn bereikbaar op: 033 208 23 80.

Maandag- t/m vrijdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur
Dinsdag- en donderdagmiddag van 13.30 tot 15.00 uur
Maandag- en woensdagavond van 18.30 tot 20.00 uur

Phishing met i-DEAL en WERO

De bekende betaalsite IDEAL gaat in de loop van dit jaar over in WERO. (de naam WERO is een samenvoeging van WE en EURO). Dit betekent dat we dan net zo makkelijk als met IDEAL nu ook in de gehele Europese Unie kunnen betalen. Er is geen vaste datum, dit proces loopt door tot in 2027.



Oplichters duiken massaal op de overgang van iDEAL naar het nieuwe Europese betaalsysteem Wero. De Fraudehelpdesk ziet het aantal phishingmails hierover explosief stijgen. Aan het begin van het jaar ging het nog om slechts enkele per dag, in juli liep dat op tot een piek van zo'n honderd per dag. Ook de criminelen zien hierin een verdienmodel.

Zij bieden via mail en de sociale media aan om via (illegale websites) u te helpen met de overgang van IDEAL naar WERO. Er gaan er veel verschillende mails rond, allemaal met een ander onderwerp of een net iets andere tekst. Maar de boodschap is vrijwel altijd hetzelfde: vanwege de overgang naar Wero zouden consumenten actie moeten ondernemen, bijvoorbeeld door op een link te klikken.

U wordt geleid naar een "nep" website waar u vervolgens uw persoonlijke gegevens, bankrekening nummer, en codes moet invullen. De inlogomgeving zien er bedrieglijk echt uit.

U hoeft niets te activeren, geen pincode in te voeren of links aan te klikken.

Wees gewaarschuwd. (bron : Fraudehelpdesk en de Telegraaf)



Praten over eenzaamheidsgevoelens?

Iedereen voelt zich weleens eenzaam. Dat hoort erbij en meestal kun je er wat tegen doen. Een praatje bij de supermarkt, iemand een berichtje sturen of een rondje lopen met de buren: meer contact en een hechte band met een ander begint vaak met iets kleins. Daarom vindt u op de website van Een tegen Eenzaamheid tips en kleine stappen

die u kunnen helpen bij het maken van contact: www.eentegeneenzaamheid.nl

Daarnaast kunt u 24 uur per dag terecht bij de Luisterlijn voor een gesprek van mens tot mens: 088 0767000. Het kan gaan over verdriet, verlies, zorgen of eenzaamheid. Of iets anders. De vrijwilligers van de Luisterlijn hebben tijd en aandacht voor uw verhaal. Ze luisteren, denken met je mee, staan even naast u. Anoniem.

MINIBIEB

Bij De Leuning hebben we een **minibieb!**

U kunt hier gratis een boek lenen om thuis te lezen. Na het lezen mag u het boek weer terugbrengen naar De Leuning, zodat iemand anders er ook van kan genieten.

Heeft u zelf nog leuke boeken die u niet meer leest?

Vul onze minibieb aan! Uw boeken zijn van harte welkom!



Activiteiten



Inloop de Ontmoeting

Wekelijks samenkomen voor een gezellig gesprek met andere senioren. Buurtbewoners ontmoeten en samen een praatje maken?

Dat kan in Welzijnscentrum De Leuning op dinsdagochtend. Er is een gespreksleidster aanwezig die het gesprek begeleidt en zorgt voor een fijne, ontspannen sfeer.

Een mooi moment om anderen te ontmoeten, ervaringen te delen en gezellig samen te zijn. Loop gerust eens binnen!

Wekelijks: op dinsdag tussen 09:30 - 12:00 uur

Kosten: € 2,50 incl. koffie/thee

Locatie: Welzijnscentrum de Leuning, Oranjestraat 8 Baarn

Rummikub

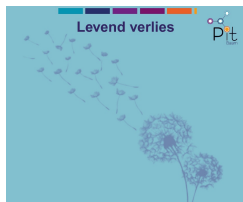
Houdt u van een gezellig potje Rummikub? Vanaf **maandag 5 oktober** bent u iedere eerste maandag van de maand van harte welkom om mee te spelen.



Heeft u zin in een leuke en ontspannen middag? Rummikub is niet alleen een gezellig spel, maar ook een leuke manier om nieuwe mensen te ontmoeten en uw hersenen actief te houden.

Wanneer: iedere 1e maandag van de maand
Hoe laat: 14.00-circa 16.00 uur
Waar: Oranjestraat 8, Baarn
Kosten: € 2,50 inclusief koffie en thee

Aanmelden is niet nodig, loop gezellig binnen en doe mee!



Dinsdag 6 oktober - Bijeenkomst Levend Verlies

Wanneer iemand van wie je houdt verandert door een chronische ziekte, beperking of bijvoorbeeld dementie, verandert jouw leven vaak net zo hard mee. Dat kan verdrietig en verwarrend zijn. Dit noemen we levend verlies: rouw die steeds opnieuw kan opduiken.

Tijdens deze bijeenkomst neemt Lisette Koopal, maatschappelijk werker en rouwbegeleider bij Pit Baarn, je op een warme, herkenbare manier mee in wat levend verlies betekent. We staan stil bij rouwfases, rouwtaken en hoe je als mantelzorger overeind blijft. Er is ruimte om ervaringen te delen en steun bij elkaar te vinden.

In verband met beperkt aantal plaatsen graag aanmelden voor 4 oktober via mantelzorg@pitbaarn.nl

Wanneer: Donderdag 6 oktober 2026
Hoe laat: 13.30 - 15.00 inloop vanaf 13.00 uur
Waar: Welzijnscentrum De Leuning, Oranjestraat 8 in Baarn

Donderdag 12 oktober - Bijeenkomst Bordje Vol!

Wie voor een ander zorgt, vergeet soms zichzelf. Mantelzorger zijn geeft veel voldoening, maar je weet ook hoe uitdagend het kan zijn om mantelzorg te combineren met je eigen leven, werk, gezin en vrije tijd.



Tijdens de bijeenkomst Bordje Vol sta je stil bij alles wat jouw aandacht vraagt. Op een praktische en interactieve manier krijg je inzicht in wat er op jouw bordje ligt, wat energie kost en wat juist energie geeft. Daarnaast biedt deze bijeenkomst de kans om andere mantelzorgers uit Baarn en Soest te ontmoeten, ervaringen uit te wisselen en elkaar te inspireren.

Gun jezelf een moment van rust en overzicht. Je bent van harte welkom!

De methode Bordje Vol werkt het beste in een kleine groep. Daarom is deelnemen alleen mogelijk na aanmelding. **Aanmelden kan tot 10 oktober via mantelzorg@pitbaarn.nl**

Wanneer: Donderdag 12 oktober 2026
Hoe laat: 11.00 - 12.30 inloop vanaf 10.45
Waar: Welzijnscentrum De Leuning, Oranjestraat 8 in Baarn

ALZHEIMER CAFÉ BAARN-SOEST



Programma maandag 19 oktober – Het belang van goede mondzorg bij dementie

Gast spreker is een geriatrisch tandarts, verbonden aan de Koninklijke Nederlandse Maatschappij tot bevordering der Tandheelkunde (KNMT). Bij mensen met dementie komen mondproblemen vaker voor.

Door afnemende motivatie, motorische beperkingen en groeiende weerstand kan de dagelijkse mondverzorging lastiger worden.

Goede mondzorg helpt gaatjes, tandvleesontstekingen en andere infecties te voorkomen en draagt bij aan het welzijn.

Iedere derde maandagmiddag van de maand,
Welzijnscentrum De Leuning, Oranjestraat 8 in Baarn
Programma van 14.00 – 15.30 uur (de zaal is geopend vanaf 13.30 uur)

Donderdag 22 oktober – Voorlichtingsbijeenkomst Parkinson

Zorgt u voor een partner, ouder of andere naaste met de ziekte van parkinson? Dan nodigen wij u van harte uit voor een informatieve en ontmoetingsbijeenkomst voor mantelzorgers. Tijdens deze bijeenkomst is er ruimte voor informatie, herkenning en het uitwisselen van ervaringen met andere mantelzorgers.



Toke Hilgehoofd, fysiotherapeute bij FTB en aangesloten bij het Parkinsonnet, neemt ons mee in de wereld van Parkinson. In een korte presentatie legt zij uit wat de ziekte inhoudt, wat er in de hersenen gebeurt en welke gevolgen dit kan hebben voor mensen met Parkinson en hun naasten, zowel op het gebied van gedrag als van lichamelijke en cognitieve klachten.

In verband met beperkte plaatsen dient u zich voor 20 oktober aan te melden via mantelzorg@pitbaarn.nl

Wanneer: Donderdag 22 oktober

Hoe laat: 14.30 - 16.00 uur, inloop vanaf 14.15 uur

Waar: Welzijnscentrum De Leuning, Oranjestraat 8 in Baarn



Lezing over een bijzondere tentoonstelling

In de collectie van het Kröller-Müller Museum bevinden zich 88 schilderijen van Vincent van Gogh en die zijn tussen 1908 en 1930 voor een groot deel aangekocht door de grondlegger van het museum. Helene Kröller-Müller. Dit najaar toont het museum al die werken aan de hand van de deugden geloof, hoop en liefde. Drie thema's die een hoofdrol spelen in het leven en werk van Vincent van Gogh. Hij zoekt naar een kunstvorm die voortkomt uit zijn

persoonlijke worstelingen. Daarmee hoopt hij anderen troost en hoop te bieden. Helene Kröller-Müller is nog niet erg vertrouwd in de kunstwereld als ze de strijd en het talent van deze, dan nog zo onbekende, kunstenaar weet te waarderen. Met gedrevenheid en doortastendheid weet ze een unieke verzameling kunstwerken van hem samen te brengen in haar museum op de Veluwe.

Gees-Ineke Smit vertelt over een bijzondere tentoonstelling in het Kröller-Müller Museum.

Dinsdagmiddag 27 oktober

Aanvang: 14.30 uur

Voor liefhebbers rijdt de **Seniorenbus op zaterdag 31 oktober naar het Kröller-Müller museum** in Otterlo.

Gees-Ineke Smit zal daar deze dag ook aanwezig zijn.

Kosten:

Dagkaart museum en park: € 27,75

Met Rembrandtkaart: gratis toegang tot het park en tot het museum.

Met Museumkaart/Vrienden Loterij: dagkaart museum en park € 13,85

Met Museumkaart: gratis toegang tot het museum

Seniorenbus: € 10,00

De Seniorenbus vertrekt rond 11.00 uur vanuit Baarn. In overleg vertrekt de bus rond 17.30 uur vanaf het Kröller-Müller Museum weer richting Baarn.

Aanmelden kan via de receptie van De Leuning: 035 542 1129

Dinsdag 3 november - Bijeenkomst Opruimen voor je doodgaat



Wat voor de een bedreigend klinkt is voor de ander niet ongewoon: opruimen van (dierbare) spullen in de loop van je leven. Niet onder druk omdat er opeens verhuisd kan worden naar een kleine(re) woning of zorginstelling. Nee, eerder al. Bewust en doelgericht. Met zorg en aandacht afscheid nemen van dat wat eerder in je leven paste.

Aanleiding voor dit onderwerp is het boekje van de Zweedse kunstenares Margareta Magnusson: 'Döstädning'. Oftewel: 'De edele Zweedse kunst van het opruimen' - een internationale bestseller. Zij schrijft over het Zweedse gebruik om je te ontdoen van alle onnodige materiële ballast in je laatste levensjaren.

Over hoe je dit kunt aanpakken vertelt Frankeline van Nieuwenhuijzen. Zij is professional organizer en begeleidt mensen met het maken van keuzes rondom spullen, taken, tijd en geld. Net als de schrijfster helpt zij inventariseren wat echt belangrijk is, zodat je comfortabel en stressvrij met je bezittingen én je herinneringen kunt omgaan.

Graag aanmelden via mantelzorg@pitbaarn.nl | 06 133 181 88

Wanneer: Dinsdag 3 november 2026

Hoe laat: 14.00 - 15.45 uur. Inloop vanaf 13.45 uur

Waar: Welzijnscentrum De Leuning, Oranjestraat 8 in Baarn



Donderdag 5 november - Bijeenkomst Levenstestament & Erfrecht

Wat is een levenstestament en wat houdt erfrecht in?

In een testament regelt u wat er met uw bezittingen gebeurt na uw overlijden. Maar wat als er een situatie ontstaat waarin u tijdelijk of langdurig niet meer zelf beslissingen kunt nemen? Wie behartigt dan uw financiële, medische of persoonlijke belangen? En zijn uw wensen voldoende vastgelegd?

Deze belangrijke zaken kunt u regelen in een levenstestament. Hierin legt u vast wie namens u mag handelen wanneer u dat zelf niet meer kunt. Zo houdt u de regie over uw toekomst en geeft u duidelijkheid aan uw naasten.

Erfrecht is het onderdeel van de wet dat regelt wat er met iemands bezittingen, schulden en nalatenschap gebeurt nadat die persoon is overleden.

Tijdens deze bijeenkomst vertelt Mr. Willeke Vernède-van den Brandt, van Status Estate Planning en Familiezaken Erf- en familierechtspecialisten meer over levenstestamenten en erfrecht. Uiteraard is er volop gelegenheid om vragen te stellen.

In verband met een beperkt aantal plaatsen dient u zich aan te melden voor 30 oktober via mantelzorg@pitbaarn.nl

Wanneer: Donderdag 5 november 2026

Hoe laat: 13.15 - 15.00 uur. Inloop vanaf 13.00 uur

Waar: Welzijnscentrum De Leuning, Oranjestraat 8 in Baarn



DAGTOCHTEN REISCLUB BAARN

Winterstilte en herfstkleuren in de Biesbosch incl. 3-soorten stamppotten buffet

Om **08.45** uur vertrekt de bus vanaf de laatste opstapplaats in Baarn richting Drimmelen. Omstreeks 11.00 uur gooien we de trossen los voor een tocht door de Biesbosch in herfsttooi. Ontdek de verborgen schoonheid van Nationaal

Park de Biesbosch tijdens een unieke najaars vaartocht. Juist in het najaar en de winter komt de rust en mystiek van dit prachtige natuurgebied volledig tot z'n recht. De kale wilgen, mist boven het water en de kleuren van de seizoenswisseling zorgen voor een sprookjesachtig decor dat je niet snel zult vergeten. Stap aan boord van de comfortabele, verwarmde salonboot en laat u verwennen met een warm welkom: geurige koffie en warme appelstrudel staan voor u klaar.

Terwijl we rustig door de kronkelende kreek varen, kunt u genieten van de stilte, het uitzicht én de verhalen van dit bijzondere gebied. Rond lunchtijd staat een heerlijk stamppottenbuffet voor u klaar. Kies uit klassieke Hollandse stamppotten en laat de winterse gezelligheid u verwarmen. Na de boottocht rijden wij toeristisch naar restaurant Huis Het Bosch in Lexmond voor de koffietafel met soep en kroket. We verwachten om ca. **21.30** uur in Baarn terug te zijn.

Datum: woensdag 11 november

Kosten: € 97,00

Inschrijven: Vrijdag 2 oktober in "De Leuning" van 09.30 uur tot 11.00 uur



Recept van de maand



Oktober – Gebakken appel met rozijnen en kaneel

Ingrediënten:

- 2 grote appels
- 2 eetlepels rozijnen
- 1 theelepel kaneel
- 1 eetlepel suiker
- Klontje boter

Bereiding:

Vul appels met rozijnen, kaneel en suiker en bak 25 minuten op 180°C.

Zo'n gerecht dat vaak op tafel kwam op frisse herfstdagen.



Puzzel

Oplossing puzzel **september**: Cornervariant

Streek de woorden rond het thema **Inside '82** door in het grootste letterveld. Letters worden steeds eenmaal gebruikt. De overgebleven letters vormen de oplossing.

E E M N E S
E F F E C T
O P S L A G
R A C K E T

G A M E
P R I J S
P U N T
T E A M

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

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

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

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

INSIDE '82

D A M E S D U B B E L
H E R E N D U B B E L
O N T S P A N N I N G
P A S S E E R S L A G



B A A R N
S C O R E
S L A A N
S M A S H

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

D E T R I T S
N E T F O U T
P A R T N E R
R E A C T I E
R O U T I N E
S H U T T L E
T A C T I E K
T R A I N E N

"Wij maken dagelijks het verschil voor heel veel ouderen en kwetsbare mensen door hen een gezonde verse maaltijd te bezorgen en een beetje aandacht te schenken."

Gooise & Eemlandse Tafel Maaltijdservice maakt dagelijks het verschil in 't Gooi & Eemland en omstreken door een verse, gezonde maaltijd aan huis te bezorgen. Wij bereiden dagelijks op ambachtelijke wijze verse maaltijden zonder gebruik van overbodige toevoegingen.

Bij de uitsluitend verse maaltijdservice van Gooise & Eemlandse Tafel, ook wel tafeltje dekje genoemd, kunt u elke week weer kiezen uit een groot aanbod van maar liefst 20 verschillende maaltijden waarvan 5 vegetarisch.

Iedereen kan bij ons mee-eten dus ook dieetmaaltijden zoals natriumarm, hypo allergen, gemalen, energiebeperkt, gluten-/lactosevrije maaltijden en eetgewoonten zoals halal en vegetarisch zijn uiteraard mogelijk

035 - 20 31 277 | bestellen@gooisetafel.nl

**GOOISE TAFEL
EEMLANDSE TAFEL**
maaltijdservice

Elke dag vers, lekker, makkelijk en gezond



Boekhandel Den Boer
Lindenhoet 67-68 Baarn
sinds oktober 1850

Zwanikken
INSTALLATIEBEDRIJF
Kerklaan 15 - 3741 AJ Baarn



NEFKENS

**JUMBO
DEN BLANKEN**
- BAARN -

 **De Generaal**



NEWASCO
• VERHUZINGEN • ONTRUIMINGEN
• MEUBELN • KANTOORMEUBELN
• IN-EN UITZIJT SCHRIJVESCHRIJVEN
• NATIONAAL EN INTERNATIONAAL

Veel keuze!



www.newasco.nl



janbuisbaarn
uw slaapspecialist | sinds 1977