LeunInfo

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: leuninfo@pitbaarn.nl**

Voorwoord

De wintertijd is weer ingegaan en de dagen worden steeds korter. November is de maand van de korte dagen, lange avonden en gezellige tradities.

Op 11 november vieren we Sint-Maarten, waarbij lichtjes en samen zingen centraal staan. Buiten vallen de laatste herfstbladeren van de bomen en binnen zoeken we de warmte en gezelligheid op. Juist in deze donkere tijd van het jaar is het fijn om elkaar op te zoeken, bij te praten en samen leuke momenten te beleven.

U bent dan ook van harte welkom in De Leuning, waar we u graag ontmoeten voor een gezellige activiteit, een kop koffie of een fijn gesprek.

Gezondheid & Welzijn



Energie & rust
Donkere dagen kunnen vermoeiend zijn. Plan dagelijks een kort moment voor uzelf: adem diep in, loop even buiten of luister naar rustgevende muziek.

Extra tip: hartige, verwarmende gerechten zoals stamppot geven extra energie en warmte.

Blijf actief, blijf meedoen



Onlangs stond in het Algemeen Dagblad een artikel over dementie en het belang van actief en betrokken blijven. Dementie kunnen we helaas niet altijd voorkomen, maar een gezonde en actieve leefstijl kan mogelijk helpen om het ontstaan ervan uit te stellen.

Actief blijven is meer dan bewegen alleen. Ook contact met anderen is belangrijk.

Eenzaamheid is een onderschat probleem. Naarmate we ouder worden, kan ons sociale netwerk kleiner worden.
Juist dan is het belangrijk om eropuit te blijven gaan, mensen te ontmoeten en mee te blijven doen.

Een ontmoetingscentrum biedt daarvoor een fijne plek. Samen koffiedrinken, bewegen, een activiteit doen of gewoon gezellig een praatje maken.
Het zijn vaak de kleine momenten die zorgen voor verbinding en plezier.

Dus blijf nieuwsgierig, blijf bewegen en blijf elkaar opzoeken.

Kom gerust eens binnen, doe mee met een activiteit of drink gezellig een kop koffie.

Iedereen is welkom!
Want ouder worden gaat vanzelf, maar je hoeft het niet alleen te doen.



Samen aan tafel

DE BONGERD - Tante Bello, gezamenlijk warme maaltijd
Vindt u het ook prettig om samen met anderen de warme maaltijd te nuttigen? Zou u het fijn vinden om eenmaal per maand op een ongedwongen wijze van een lekkere en gezonde warme maaltijd te genieten? Meldt u zich dan aan! Iedere 1ste vrijdagavond van de maand wordt een aantal belangstellenden met de Seniorenbus naar Tante Bello in De Bongerd in Eemnes gebracht, waar u een lekkere verse maaltijd krijgt voorgeschoteld. U krijgt een hoofdgerecht, een bijgerecht en een dessert. De Seniorenbus haalt u op en brengt u na afloop weer thuis.

Datum: Vrijdag 6 november
Tijd: aanvang rond 17.30 uur
Kosten: € 11,50 exclusief drankjes (een karaf water staat op tafel)
Seniorenbus: € 4,55 enkele reis
Aanmelden kan bij 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 17 november 2026
TIJD: 12.30-14.00 uur
Kosten: € 4,00 per persoon
Reserveren: t/m dinsdag 10 november 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 27 november
Kosten: € 6,00 per persoon
Reserveren: t/m dinsdag 24 november 14.00 uur bij de receptie.

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



dementalent

Blijf doen wat bij u past!

Heeft u geheugenproblemen of dementie, maar wilt u graag actief blijven en onder de mensen zijn? Dan is **DemenTalent Baarn** misschien iets voor u.

Bij DemenTalent gaan we uit van een eenvoudige gedachte: ook met dementie heeft u talenten, interesses en ervaringen die waardevol zijn. Daarom kijken we niet naar wat niet meer lukt, maar juist naar wat u graag doet en waar u energie van krijgt. Uw talenten kunt u blijven inzetten door het doen van passend vrijwilligerswerk.

Misschien vindt u het leuk om anderen te helpen, bent u graag buiten bezig, ontvangt u graag mensen of vindt u het fijn om praktisch bezig te zijn. Samen zoeken we naar een plek waar uw interesses en mogelijkheden tot hun recht komen. Dat kan bij een vereniging, maatschappelijke organisatie of op een andere passende locatie in Baarn.

Meedoen aan DemenTalent is gewoon vrijwilligerswerk doen dat bij u past, op een manier die prettig en haalbaar is. Zonder druk, maar mét plezier, contact en een gevoel van betekenis.

Deelnemers geven vaak aan dat zij het fijn vinden om ergens verwacht te worden, nieuwe mensen te ontmoeten en bezig te blijven met dingen die zij belangrijk vinden. Ook mantelzorgers ervaren vaak dat hun naaste weer meer plezier, zelfvertrouwen en structuur in de week krijgt.

Bent u benieuwd of DemenTalent iets voor u is? Of wilt u meer weten voor uzelf of een naaste?

Neem gerust contact met ons op voor een vrijblijvend gesprek. Samen kijken we naar de mogelijkheden.
DemenTalent Baarn, Berna Pleijsant.
baarn@dementalent.nl of 085- 021 3112
www.dementalent.nl

Activiteiten



Voorlichtingsbijeenkomst Opruimen voor je doodgaat
Dinsdag 3 november 2026

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.

Datum: Dinsdag 3 november 2026
Tijd: 14.00 - 15.45 uur inloop vanaf 13.45 uur
Waar: Welzijnscentrum De Leuning
Adres: Oranjestraat 8 Baarn



Bijeenkomst Levenstestament & Erfrecht
Donderdag 5 november 2026

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.

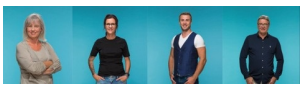
Erfrecht is het onderdeel van de wet dat regelt wat er met iemands bezittingen, schulden en nalatenschap gebeurt nadat die persoon is overleden.

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 beperkte plaatsen dient u zich voor 30 oktober aan te melden via mantelzorg@pitbaarn.nl .

Datum: Donderdag 5 november 2026
Tijd: 13.15 - 15.00 uur inloop vanaf 13.00 uur
Waar: Welzijnscentrum De Leuning
Adres: Oranjestraat 8 Baarn

Uitnodiging Stoma Café Baarn
Dinsdag 10 november 2026



Regio Noord-West van de Stomavereniging nodigt je uit voor een Stoma Café in Baarn. In een ongedwongen sfeer kunnen stoma- en pouchdragers, en mensen die wellicht een stoma of pouch krijgen, van gedachten wisselen. Ook partners en andere belangstellenden zijn van harte welkom.

De bijeenkomst is gratis. Graag aanmelden bij Roel Visser via roel.mieke.visser@gmail.com of 06 - 173 75 870. Ook voor vragen kun je bij hem terecht.

Datum: Dinsdag 10 november 2026
Tijd: 10.00 - 12.00 uur inloop vanaf 09.45 uur
Waar: Welzijnscentrum De Leuning
Adres: Oranjestraat 8 Baarn

Alzheimer Café Baarn - Soest
Maandag 16 november 2026: een openhartig gesprek over veranderende relaties

Naasten van iemand met dementie zeggen vaak “iedere dag verlies ik een beetje van mijn partner, ouder of vriend(in)”. Dementie betekent voor veel mensen verlies, van zichzelf, van elkaar en van de mooie dromen en plannen die ze vaak nog samen hebben. Tijdens deze bijeenkomst delen twee naasten hun ervaringen met de achteruitgang en het overlijden van hun echtgenote en moeder door dementie. Hoe gingen zijn om met de veranderingen in hun relatie? En wat hielp hen bij het omgaan met verlies, verdriet en afscheid?

Contactpersoon
Voor meer informatie over het Alzheimer Café Baarn & Soest kunt u contact opnemen met Ieke Wagemakers:
T: 06- 510 99 335 M: i.wagemakers@alzheimervrijwilligers.nl

Datum: Maandag 16 november 2026
Tijd: 14.00 - 15.00 uur inloop vanaf 13.30 uur
Waar: Welzijnscentrum De Leuning
Adres: Oranjestraat 8 Baarn
Toegang, koffie en thee zijn gratis

Vergadering Seniorenraad
Woensdag 18 november 206

De Seniorenraad Baarn vergadert in principe iedere twee maanden op woensdagochtend om 10.00 uur in De Leuning. De vergaderingen zijn openbaar. Inwoners kunnen de vergaderingen bijwonen en kunnen op verzoek zelf een onderwerp onder de aandacht brengen.

Wat doet de Seniorenraad?
De Seniorenraad onderzoekt en bespreekt alles wat raakt aan het collectieve belang van ouderen in Baarn. Daarover verstrekt de Raad aan de gemeente en andere instellingen gevraagd of ongevraagd een zo deskundig mogelijk advies. Dit gaat over onder andere:

- Woningen voor senioren
- Zorg
- Verkeer
- Sport
- Cultuur
- Duurzaamheid

Mevrouw A.D. van der Veen,
secretaris Seniorenraad Baarn
E-mail : seniorenraadbaarn@gmail.com

Datum: Woensdag 18 november 2026
Tijd: 10.00 uur
Waar: Welzijnscentrum De Leuning
Adres: Oranjestraat 8 Baarn



Bijeenkomst Slaap voor mantelzorgers
Maandag 30 november 2026

Als mantelzorger sta je dag en nacht klaar voor een ander. Dat geeft voldoening, maar kan ook veel energie vragen. Goed slapen is dan extra belangrijk, juist omdat je het vaak zo lastig vindt om voldoende rust te krijgen. Herkenbaar?

Tijdens de bijeenkomst neemt slaapcoach Sigrid Ruigrok je mee in de wereld van slaap.
Je leert:
• Hoe slaap werkt en waarom het zo’n grote invloed heeft op uw energie en veerkracht;
• Welke uitdagingen mantelzorgers vaak tegenkomen als het om slapen gaat;
• Praktische tips om beter te slapen, ook als je nachten onrustig of kort zijn;
• Hoe je toch kunt herstellen met kleine herstelmomenten overdag.

De masterclass is geen theoretisch verhaal, maar zit vol met herkenbare voorbeelden, handvatten en eenvoudige technieken die je meteen kunt toepassen in je dagelijks leven.

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

Datum: Maandag 30 november 2026
Tijd: 15.00 - 17.00 uur inloop vanaf 14.45 uur
Waar: Welzijnscentrum De Leuning
Adres: Oranjestraat 8 Baarn

Vervoer

DOE MEE MET HET OV
Is het lang geleden dat er met de trein of bus is gereisd en is daarbij wat ondersteuning gewenst? Bezoek dan het gratis OV-inloopspreekuur:

Datum: **dinsdag 3 november**
Tijd: **9.30 – 11.00 uur**
Locatie: **Gemeentehuis, Stationsweg 18, Baarn**

Tijdens een gratis OV-inloopspreekuur is het mogelijk om vragen te stellen aan OV-ambassadeurs. Zij geven uitleg over reizen met de OV-chipkaart of de bankpas. Ook leggen zij uit hoe in- en uitchecken werkt bij verschillende vervoerders en geven zij advies over welk abonnement het beste past.

Daarnaast kunnen vragen worden gesteld over bijvoorbeeld de buurtbus en andere vervoersmogelijkheden in de regio. 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

Reisclub Baarn



Kerststal Sint Jan Den Bosch, Distilleerderij Leon incl. 3 gangen diner in Kerstsfeer
Woensdag 9 december 2026

Om 8.45 uur vertrekt de bus vanaf de laatste opstapplaats in Baarn richting Den Bosch waar bij Silva Ducis Grand Cafe de koffie met Bossche Bol klaar staat. Hierna brengen we een bezoek aan de Kerststal in de Sint Janskathedraal in Den Bosch. Elk jaar heeft de Kerststal een ander thema.

Om 12.15 uur volgt bij restaurant De Hoefslag in Nistelrode de koffietafel met kroket. Om 14.15 uur start de unieke rondleiding van gewas tot glas bij Distilleerderij Leon. Alle facetten van het bedrijf komen tijdens de rondleiding aan bod. U wordt ontvangen met een kop koffie of thee met een koekje. Karin neemt u mee in de geschiedenis van het familiebedrijf.

Hierna zal Theo u meenemen naar het koelhuis, waar zij het fruit en het fruit van andere telers bewaren, zodat het hele jaar door genoten kan worden van een heerlijke Nederlandse appel of peer. Daarna zal Leon u meenemen in het distilleerproces van zijn heerlijke likeuren en borrels. Natuurlijk sluiten wij de rondleiding af met een proeverij van drie likeuren en/of borrels van Leon.

Omstreeks 17.30 uur volgt een 3-gangen diner in Kerstsfeer bij restaurant 't Wapen van Harmelen in Harmelen. We verwachten om ca. 21.30 uur in Baarn terug te zijn.

Kosten € 110,00

Inschrijven: Vrijdag 6 november 2026
Tijd: 09.300 - 11.00 uur
Waar: Welzijnscentrum De Leuning
Adres: Oranjestraat 8 Baarn

.

Recept van de maand



Hachee

Ingrediënten (voor 2 personen):

- Ingrediënten:
  - 500 gram runderstoofvlees
  - 3 uien
  - 2 laurierblaadjes
  - Peper en zout

Zo maakt u het:
Bak vlees bruin, voeg uien en kruiden toe en laat langzaam stoven.
De geur alleen al roept herinneringen op.



"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 allergeen, 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

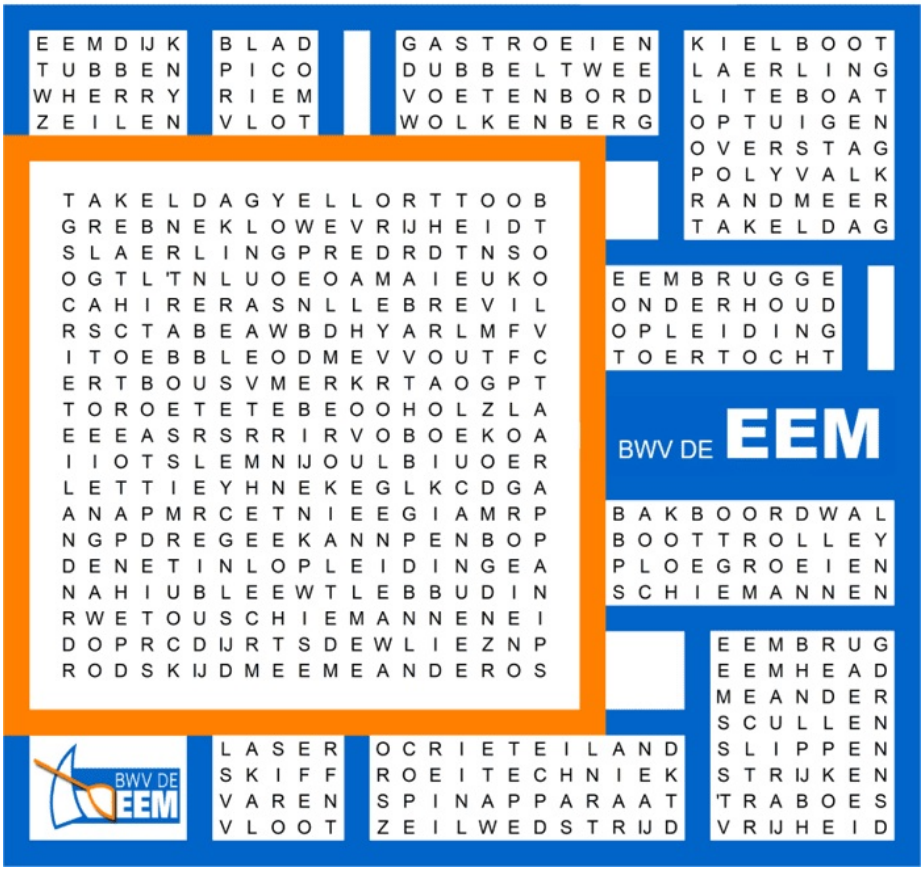




Puzzel

Oplossing puzzel **oktober**: Florence Grove

Streep de woorden rond het thema Watersportvereniging **De Eem** door in het grootste letterveld. Letters worden steeds eenmaal gebruikt. De overgebleven letters vormen de oplossing.


E E M D IJ K
T U B B E N
W H E R R Y
Z E I L E N
B L A D
P I C O
R I E M
V L O T
G A S T R O E I E N
D U B B E L T W E E
V O E T E N B O R D
W O L K E N B E R G
K I E L B O O T
L A E R L I N G
L I T E B O A T
O P T U I G E N
O V E R S T A G
P O L Y V A L K
R A N D M E E R
T A K E L D A G
T A K E L D A G Y E L L O R T T O O B
G R E B N E K L O W E V R IJ H E I D T
S L A E R L I N G P R E D R D T N S O
O G T L 'T N L U O E O A M A I E U K O
C A H I R E R A S N L L E B R E V I L
R S C T A B E A W B D H Y A R L M F V
I T O E B B L E O D M E V V O U T F C
E R T B O U S V M E R K R T A O G P T
T O R O E T E T E B E O O H O L Z L A
E E E A S R S R R I R V O B O E K O A
I I O T S L E M N IJ O U L B I U O E R
L E T T I E Y H N E K E G L K C D G A
A N A P M R C E T N I E E G I A M R P
N G P D R E G E E K A N N P E N B O P
D E N E T I N L O P L E I D I N G E A
N A H I U B L E E W T L E B B U D I N
R W E T O U S C H I E M A N N E N E I
D O P R C D IJ R T S D E W L I E Z N P
R O D S K IJ D M E E M E A N D E R O S
E E M B R U G G E
O N D E R H O U D
O P L E I D I N G
T O E R T O C H T
BWV DE EEM
B A K B O O R D W A L
B O O T T R O L L E Y
P L O E G R O E I E N
S C H I E M A N N E N
E E M B R U G
E E M H E A D
M E A N D E R
S C U L L E N
S L I P P E N
S T R IJ K E N
'T R A B O E S
V R IJ H E I D
BWV DE EEM
L A S E R
S K I F F
V A R E N
V L O O T
O C R I E T E I L A N D
R O E I T E C H N I E K
S P I N A P P A R A A T
Z E I L W E D S T R IJ D