

Beste mensen,

Wat hebben wij al leuke reacties gehad! Erg leuk om jullie reacties te lezen en te horen. Daar krijgen we alleen maar meer energie van om op zoek te gaan naar nieuwe ideeën en nieuwtjes. Maar nu zijn we ook erg benieuwd naar wat u bezig houdt en wat u leuk vindt om te lezen. Daarom willen wij u vragen om met ons mee te denken, zodat het echt een gezamenlijke en interactieve nieuwsbrief wordt. Ik ben benieuwd naar jullie reacties! Laat het ons vooral weten. En wanneer u de nieuwsbrief via uw email wilt ontvangen, dan horen wij dit graag want dat scheelt ons papier. Christien Hoekstra, Ouderenadviseur Welzijn (namens het team SWOS)

Wij zijn bereikbaar op tel.: 035-6023681, email: info@swos.nl



We nemen u graag mee met de ontwikkelingen van de SWOS

De Ontmoetingscentra zijn weer langzaam hun deuren aan het openen. Vorige week is Ontmoetingscentrum Soesterberg Gestart met 'koffie inloop op afstand'. Ook Ontmoetingscentrum Klarwater is weer begonnen met de activiteit 'Koffie Extra'. Bezoekers zijn erg blij weer een praatje te kunnen komen maken.

Inwoners van Soesterberg zijn van harte welkom om weer een kopje koffie te komen drinken. De sociaal werker en de vrijwilligers verwelkomen u graag! We gaan kijken of we binnenkort de inwoners van Soest ook weer kunnen verwelkomen voor een kopje koffie in Ontmoetingscentrum Klarwater en Klarinet. Dit hoort u nog van ons.



Tuininterview door Astrid van den Hoek

De ontmoetingscentra van de SWOS zijn in deze periode dicht. Hoe vullen ouderen de dag nu in en hoe beleven zij deze coronatijd? SWOS vraagt het, op gepaste afstand natuurlijk, in een raam-, gang- of tuininterview. Deze keer: Atie Derksen (83).

'Sinds de coronatijd heb ik een Belmaatje via de SWOS. Dat vind ik wel gezellig, want verder zie of spreek ik eigenlijk niet zo veel mensen. Een jaar of tien geleden heb ik een hersenbloeding gehad. Ik vind gesprekken voeren daardoor soms moeilijk, zeker als er veel mensen bij elkaar zijn. Dan kan ik niet op woorden komen en ben ik snel moe. Maar via de telefoon één-op-één gaat het goed. Met het belmaatje bel ik één keer in de week. Ik vertel bijvoorbeeld over dat ik in Indië ben opgegroeid en hoe het daar was in de oorlog, daar weten mensen hier toch heel weinig van. Zij vertelt over haar werk in de zorg en over haar gezin.



(Vervolg Tuininterview: Atie Derksen (83))

Na de hersenbloeding heb ik veel dingen moeten opgeven. Ik mocht niet meer autorijden en kwam in een gelijkvloerse seniorenwoning te wonen. Ik heb hier wel mensen om me heen, maar het is eigenlijk alleen elkaar groeten en een praatje maken over het weer. Wel ga ik elke maandag schaken met een buurvrouw. De vriendinnen die toen bij me in de buurt woonden en waar ik leuk contact mee had, die zie ik nu nauwelijks meer. Ook al wonen ze in Soest, ze zijn ook op leeftijd en dan is de afstand nu toch te groot. Ik heb een rollator en een scootmobiel voor boodschappen en zo. Lopen gaat de laatste tijd steeds minder goed, maar ik wil elke dag proberen een half uur of drie kwartier te lopen. Dat is niet alleen goed voor mijn hondje Boris, maar ook voor mezelf. Ik wil niet de hele dag alleen maar thuiszitten.

Gelukkig is nu de creatieve club in Baarn weer begonnen. Dat is speciaal voor mensen die een hersenbloeding hebben gehad. Het is niet meer zoals hoe ik schilderde voor de hersenbloeding, toen had ik veel meer creatieve ideeën. Maar toch is het leuk om daar naartoe te gaan.'

Een terugblik van de Nationale Balkon Bewegdag op vrijdag 29 mei

De Nationale Balkon Bewegdag, op vrijdagmorgen 29 mei, was bijzonder gezellig op het plein bij de Klarinet. De bewoners van de Vijverhof hadden vooraf een aankondiging in de brievenbus gekregen, zodat zij wisten dat we zouden komen. Onder leiding van Jelja, de Yalp groep en de buurtsportcoaches werd er een half uurtje vrolijk op los gedanst. Ook de bewoners deden vrolijk mee in de tuinen en op de balkons. De activiteit was voor herhaling vatbaar, aldus de deelnemers.

Wilt u ook zoiets organiseren in uw straat of buurt? En heeft u daar hulp bij nodig? Neem gerust contact met ons op, dan helpen we u graag verder!

De maand van de Filosofie

Dit jaar, vanwege de coronamaatregelen, is de maand van de Filosofie in juni in plaats van april. Jaarlijks worden tijdens deze maand door heel Nederland en Vlaanderen filosofische nachten, programma's, lezingen, debatten en festivals georganiseerd. Helaas is het dit jaar met minder fysieke bijeenkomsten, maar op afstand is er nog genoeg te lezen en te zien. Ieder jaar verschijnt er een nieuw filosofisch essay en een filosofisch kinderboek. Dit jaar is het thema 'het uur van de waarheid'. Juist in deze tijden is het belangrijk om waarheid van leugens te onderscheiden. Maar hoe doe je dat en wie bepaalt wat waarheid is? Daarover denken we na tijdens de Maand van de Filosofie. Wilt u de filosofische essay 'het uur van de waarheid' lezen? Bezoek dan de website: www.maandvandenfilosofie.nl

Muziektip van Paula van den Berg

In deze tijd worden er de nodige liedteksten herschreven. Zelf maak ik me daar ook wel eens schuldig aan, meestal op speciaal verzoek. Van bijna alle muziek kan ik wel genieten. Ik zing in een koor en in een vocalgroep, die beide tijdelijk stil liggen, dat is wel een gemis. We moeten het maar even doen met de muziek op Youtube. De Aria Nessun Dorma uit de opera Turandot is één van de meest bekende en geliefde klassieke liederen. Heel bijzonder is een speciale coronaversie van een van de finalisten van America's got talent, de tenor Daniel Emmet. U kunt deze coronaversie vinden op: <https://youtu.be/uL52AuF4QzY> Heeft u ook een leuke muziektip? Laat het ons weten. Dit kan telefonisch of per mail.

In beweging blijven met de beweegposter

In beweging zijn is in deze coronatijd belangrijker dan ooit. We gaan hier allemaal anders mee om. Waar sommigen misschien wel meer bewegen dan ooit, ervaren anderen juist het tegenovergestelde. Bewegen is goed voor lichaam en geest. Daarom willen we u op weg helpen met de beweegposter van Fno, Vilans en Kenniscentrum Sport. Het zijn allemaal kleine oefeningen die u gewoon thuis kunt doen. Wilt u een fysiek exemplaar? Laat het aan ons weten. Dan helpen we u verder.

Hiernaast ziet u op de foto een oefening van de beweegposter.

Been in beweging

U zit op de stoel, rug tegen de leuning. Been voorwaarts strekken en weer buigen. (Zet uw voet niet op de grond).

Hoe vaak?

Herhaal dit 10 keer.

