

PRAAT VANDAAG OVER MORGEN

Nadenken over de latere en laatste fase van het leven. 'Waarom zou ik dat doen, want ik ben nog niet zover' is vaak de eerste reactie van jongere ouderen (65-75 jaar) en de nog vitale 75-plussers. Vanuit de praktijk weten we dat vooral mensen ouder dan 75 jaar aan de slag gaan met bewust ouder worden. Maar het is zinvol om daar eerder aan te beginnen en te praten met de omgeving om zelf- en samenredzaamheid op latere leeftijd te waarborgen. Denk als eerste eens na over het thema: *Prettig wonen*. Is uw huidige woning geschikt om lang zelfstandig te kunnen blijven wonen? Zijn er andere opties die beter bij u passen? Door dit soort vragen nu al te bespreken, bent u straks goed voorbereid:

- *Wat betekent prettig wonen voor u?* Tip: Sluit uw ogen en probeer uzelf over tien jaar thuis voor te stellen. Wat ziet u?
- *Hoe woont u het liefst over tien jaar? Wat heeft u daarvoor nodig?* Tip: Wat zou u doen als geld geen rol speelt? En wat is mogelijk met het geld waar u momenteel over beschikt?
- *Welke aanpassingen heeft uw huis nodig, zodat u er nog lang kunt blijven wonen? Welke aanpassingen zou u nu al aan uw woning kunnen maken?* Tip: Maak een lijstje met noodzakelijke aanpassingen. Bespreek/bedenk ook wat u voor elke aanpassing nodig hebt (zoals bouwmaterialen, gereedschap of een aannemer).
- *Zijn alle voorzieningen die u nodig heeft in de buurt?* Tip: Denk bijvoorbeeld aan een supermarkt, 'buurt'centrum, ov-halte, apotheek en huisarts.

Er zijn geen goede of foute antwoorden. De vragen zijn er om inzicht te krijgen in verwachtingen, waarden, behoeften en wensen. Door daar nu al met uw omgeving over te praten, krijgt u meer grip op het inrichten van uw leven later.

Dit is de eerste bijdrage in een reeks over bewust ouder worden.



IN DIT NUMMER

Vervoersdienst Renswoude

Uitreiking Mantelzorgwaaier

Gezonder ouder worden

Zomerlunches



WEKELIJKS

MAANDAG (7, 14, 21 en 28 juli)

10:00 tot 11:00 uur : Handwerkatelier (Bibliotheek Renswoude)

13:30 tot 15:30 uur : Wandelgroep Renswoude; alleen bij droog weer (De Hokhorst)

DINSDAG (1, 8 en 15 juli)

14:00 tot 15:00 uur : Trefpuntbalie (Bibliotheek Renswoude)

14:00 tot 16:00 uur : Zoete inval (Het Trefpunt)

WOENSDAG (2, 9, 16, 23 en 30 juli)

09:00 tot 9:40 uur : Meer bewegen voor ouderen (De Achthoek) *(niet op 23 juli)*

09:30 tot 10:30 uur : Spreekuur Scherpenzeel (De Achthoek) *(niet op 16, 23 en 30 juli)*

10:00 tot 12:00 uur : Ontmoetingsgroep Scherpenzeel (De Achthoek)

DONDERDAG

Gedurende de zomerstop zijn er geen wekelijks terugkerende activiteiten op donderdag.

VRIJDAG (4, 11 en 18 juli)

09:30 tot 11:00 uur : Taalcafé (Bibliotheek Renswoude) *(niet op 25 juli; start weer op 05/09)*

Vervoer nodig voor een bezoek aan een SWO-activiteit? Dien uw aanvraag minimaal 24 uur van tevoren in, door te bellen op maandag tot zaterdag tussen 9:00 en 19:00 uur. Scherpenzeel: Atie Jochemsen, tel. 06 11 20 27 85, of Jan Cozijnsen, tel. 06 14 02 00 53. Renswoude: Hans Oosterink, tel. 06 28 20 14 80. Kosten binnen de bebouwde kom bedragen €2,- per rit, buiten de bebouwde kom €0,40 per km. Gepast betalen. Voorwaarde voor deelname is dat u zelfstandig in en uit de auto kunt stappen.



AGENDA

TWEEWEEKLIJKS

DINSDAG 1 en 15 juli

19:00 tot 20:30 uur : 't Blijje Draadje (De Breehoek)

DINSDAG 1 en 15 juli

10:00 tot 11:30 uur : Digicafé Renswoude (Bibliotheek Renswoude)

DONDERDAG 10 juli

10:00 tot 11:30 uur : Digicafé Scherpenzeel (De Breehoek)

DONDERDAG 10 en 24 juli

14:00 tot 16:00 uur : Samen Creatief (De Achthoek)

DONDERDAG 10 en 24 juli

14:00 tot 16:00 uur : 't Blijje Draadje (De Achthoek)

MAANDELIJKS

VRIJDAG 4 juli

14:00 tot 16:00 uur : Repaircafé (De Breehoek)

MAANDAG 7 juli

10:00 tot 11:00 uur : Spreekuur woonconsulent Woningbedrijf Renswoude (Bibliotheek Renswoude)

DINSDAG 8 juli

12:00 tot 13:00 uur : Samen soepen Renswoude (Bibliotheek Renswoude)

DINSDAG 8 juli

13:30 uur : Fietsclub *Samen om Scherpenzeel* (De Achthoek)

DONDERDAG 17 juli

17:15 uur : Samen eten Renswoude/Samen Gezellig (De Dennen)

DONDERDAG 24 juli

hele dag : Fietsclub *Samen op Stap* (dagtocht)

EENMALIG IN JULI

DINSDAG 1 juli

9:30 tot 10:30 uur : Stoelgymnastiek (Bibliotheek Renswoude)

DONDERDAG 3 juli

12:30 tot 16:30 uur : Renswoude Vitaal (De Hokhorst)

VRIJDAG 4 juli

op afspraak : Rijbewijskeuring (Huis in de Wei, Scherpenzeel)

WOENSDAG 16 juli

19:30 tot 21:00 uur : Lezing Gezonder ouder worden (Rehoboth)

Deze activiteiten vinden in **juli** plaats. Ze worden op deze pagina uitgelicht en - indien nodig - later in deze nieuwsbrief verder toegelicht. Ook als u niet eerder bent geweest, bent u van harte welkom.



RENSWOUDE VITAAL

-  3 juli
-  12:30 tot 16:30 uur
-  De Hokhorst, Renswoude
-  geen



SAMEN FIETSEN

We zitten nog volop in het fietsseizoen! De fietsclub *Samen om Scherpenzeel* fietst op dinsdag **8 juli** (13:30 uur, De Achthoek) weer een mooie route. Sluit gerust aan! *Samen op Stap* rijdt de maandelijkse dagtocht op donderdag **24 juli**.



GEZOND(ER) OUDER WORDEN (LEZING)

-  16 juli
-  19:30 uur
-  Rehoboth Renswoude
-  geen



SAMEN GEZELLIG ETEN

Deze maand gaan Samen eten Renswoude en Samen Gezellig samen. Dat betekent ontmoeting, gezelligheid én lekker eten op een en dezelfde avond, namelijk **17 juli**, in restaurant De Dennen. Kosten: €25,-. Opgeven kan bij Jannie Nieboer, 06 52 31 39 96.



ZOMERTREFPUNTLUNCHES

-  22 en 29 juli
-  11:30 uur inloop; start 12:00 uur
-  Trefpunt, Renswoude
-  €3,50 p.p. per keer



VERVOERSDIENST R'WOUDE

Bij de Vervoersdienst Renswoude zijn er in de afgelopen maand de nodige wijzigingen geweest: Joop Breeschoten is vanwege gezondheidsredenen gestopt als coördinator. Hij wordt opgevolgd door Hans Oosterink als eerste coördinator. Inmiddels is ook een tweede coördinator gevonden, te weten Gijs Schoeman. Gijs hoopt eind 2025 met pensioen te gaan en dan zijn taak als coördinator op te pakken. Vanaf dat moment kunnen wij met z'n tweeën voor de vervoersdienst aan de slag en is ook de achtervang weer geregeld. Van Joop zullen wij binnenkort afscheid nemen.

Heeft u vervoer nodig? Neem dan contact met mij op: 06 28 20 14 80. Hans Oosterink

ZOMERSTOP ALZHEIMERCAFÉ

In de maanden juli en augustus zijn er geen bijeenkomsten van de beide Alzheimercafés. In september start het nieuwe seizoen.



ZOMERTREFPUNT LUNCHES

Zes weken lang gezellig samen lunchen

In de schoolvakantie (19/07 tot 31/08) is er iedere dinsdag een gezamenlijke lunch in Het Trefpunt. Inloop vanaf 11:30 uur; start van de lunch is om 12:00 uur. De kosten bedragen €3,50 p.p. per keer. Het is een verrassing waaruit de lunch zal bestaan. De lunches duren ongeveer een uur.

Aanmelden is verplicht (vanwege inkoop) en kan tot en met de zaterdag voor de maaltijd bij Jannie Nieboer, tel 06 52 31 39 96. De data zijn: 22 en 29 juli; 5, 12, 19 en 26 augustus.

VAKANTIE SOCIAAL WERKERS

Wendy van de Visch is de eerste drie weken van de zomervakantie niet bereikbaar; Rianne van Ginkel heeft de laatste drie weken vakantie. Zo is er ook in deze periode altijd iemand bij wie u met vragen terecht kunt!



UITSLAG KAARTCOMPETITIE

Een aantal weken geleden vond de laatste kaartmiddag van het kaartseizoen plaats en is de finale gespeeld.

Bij het klaverjassen is de competitie afgesloten met in de top 3 het volgende drietal:

1. Jan van Elst; 151465 punten
2. Teus de Ridder; 146825 punten
3. Bert Leppers; 144947 punten

Bij het jokersen is de uitslag als volgt:

1. Dhr. J.W. Grootveld; 1026 punten
2. Mw. T. Westeneng, 1353 punten

Gefeliciteerd met de behaalde resultaten!

Het seizoen is daarmee afgesloten. Alle deelnemers bedankt voor jullie komst, een goede zomer toegewenst en tot ziens weer in september!



MANTELZORGVERWIJZER

Mantelzorgers zijn onmisbaar voor hun naaste die hulp nodig heeft. Om hen goed te kunnen ondersteunen bij de zorg die zij geven, is in de mantelzorgwegwijzer in kaart gebracht bij wie mantelzorgers terecht kunnen voor informatie of advies. Zo ontstaat overzicht en inzicht in de diverse vormen van (lokale) hulp en ondersteuning.

De verwijzer is een handig hulpmiddel waarmee mantelzorgers sneller de weg kunnen vinden naar instanties bij wie zij terecht kunnen voor informatie en ondersteuning. Acht thema's zijn in de verwijzer opgenomen: informatie en advies, persoonlijke begeleiding, emotionele steun, educatie, praktische hulp, vervangende mantelzorg, materiële hulp en financiële regelingen.

Donderdag 26 juni is de Mantelzorgverwijzer uitgereikt. Meer hierover leest u elders in deze nieuwsbrief.

RENSWOUDE vitaal

donderdag 3 juli

12:30 tot 16:30 uur

De Hokhorst

De dag rondom gezondheid en vitaliteit

Programma

- 12:30 uur inloop
- 13:00 uur opening met wethouder Kees Eskes
- 13:15 uur start fietsfit warming-up
- 13:30 uur start vitaliteitsmarkt
- 14:00 uur start gymnastiek
- 15:00 uur start beweegproeverij



fiets je fit (13:15 uur)



gezondheidstesten
(vanaf 13:30 uur)



informatiestands



gymnastiek (14:00 uur)



sport- en beweegaanbod



krijg tips en advies van
leefstijlcoaches,
fysio- en ergotherapeuten



GEZONDER OUDER WORDEN



Ouder worden gaat vaak gepaard met pijntjes en andere lichamelijke klachten.

Verskillende natuurlijke middelen én bewuste voeding kunnen bijdragen aan comfortabeler ouder worden.

Wilt u meer weten?
Kom luisteren!



16 JULI

19:30 UUR

Rehoboth,
Renswoude

INFORMATIEVE LEZING

over natuurlijke middelen om klachten te verlichten en de invloed van gezonde voeding

door Adriaan Jansen,
drogisterij Soap & Spices uit Scherpenzeel



**RENSWOUDE
VOOR ELKAAR**

Gebouw Rehoboth, Taets van Amerongenweg 80 Renswoude
Opgeven kan tot 10 juli via e-mail: trefpuntbalie@swo-sr.nl.

ALS DE TEMPERATUUR STIJGT...

Bij hitte kunt u eerder onvast ter been zijn. Dit komt, omdat warmte kan leiden tot vermoeidheid, duizeligheid en verminderde coördinatie, waardoor het risico op vallen toeneemt. Kom rustig overeind. Blijf eerst even zitten en ga daarna een moment staan, voordat u begint met lopen. Zo voorkomt u dat u onverhoopt valt.



Tip van de maand:

'Nu het warme weer in Nederland zich heeft aangediend, is het van belang om het lichaam koel te houden. Gebruik hiervoor een ventilator, maar richt deze niet direct op het lichaam. Nu de ventilatoren weer uit de kast zijn gehaald, is het van belang dat de snoeren veilig worden weggewerkt, zodat u er niet over struikelt!'

TIPS BIJ HITTE

Wees voorbereid

- Zorg voor lichte en luchtige kleding van katoen of linnen.
- Zorg ervoor dat u producten in huis heeft die zorgen voor verkoeling. Bijvoorbeeld een voetenbad (teiltje) of ventilator.
- Sommige medicijnen hebben invloed op uw lichaamstemperatuur of vochtafvoer. Houd hier rekening mee. Weet wat u gebruikt.
- Zorg voor een zonnebril en een hoed of pet en zonnebrand in huis.

Houd uzelf koel

- Draag een zonnebril en een hoed of pet. Smeer u goed in met zonnebrandcrème als u de zon niet kunt vermijden. Voorkom rechtstreekse straling van de zon op uw huid.
- Kies een koel moment op de dag om naar buiten te gaan (VOOR 12:00 uur en NA 18:00 uur). Neem een flesje water mee als u op pad gaat.
- Vermijd de zon. Blijf in de schaduw. Te warm in huis? Ga naar een koele publieke ruimte, zoals een buurthuis of de bibliotheek.
- Neem een verkoelend (voeten)bad of een douche.

Drink voldoende

- Drink voldoende water of thee. Ongeveer een glas per uur. Ook als u geen dorst heeft!
- Houd bij hoeveel u gedronken heeft. Gebruik zo nodig een checklist.
- Bent u minder mobiel? Zorg dat een kan of fles water binnen handbereik staat.
- Drink geen alcohol. Alcohol zorgt voor uitdroging.

Houd uw woning koel

- Benut uw zonwering maximaal. Warmte die buiten blijft, hoeft u niet kwijt te raken. Zorg voor zonwering aan de buitenzijde van uw huis en doe deze omlaag, voordat de zon op het huis staat. Sluit de gordijnen. Houd alles dicht zolang de zon schijnt.
- Regel hulp om uw woning koel te houden als u dit niet zelf kunt.
- Zet uw ramen en deuren open zolang het buiten koeler is dan binnen. Zorg dat de koele lucht zich kan verplaatsen, bijvoorbeeld met een ventilator.

Praktische tips

- Kleurt uw urine donker? Drink meer! Ook als u geen dorst heeft.
- Te warm voor uw wandeling buiten? Blijf in beweging. Doe in huis (zittend of liggend) kracht- en lenigheidsoefeningen die u zelf rustig en veilig kunt doen.
- Eet vezelrijk met genoeg volkoren producten en groente en fruit. Dit helpt harde ontlasting te voorkomen.



UITREIKING MANTELZORGVERWIJZER

Wethouder Kees Eskes reikte afgelopen donderdag, 26 juni, de Mantelzorgverwijzer uit aan mantelzorgers in Renswoude. Ook de pers besteedde aandacht aan dit moment.

De verwijzer biedt hen inzicht in verschillende vormen van hulp en ondersteuning in de omgeving. Wilt u meer weten over deze informatieve verwijzer? Neem dan contact op met Rianne van Ginkel.





RENSWOUDE

Voorleesvrijwilliger(s) gezocht

De bibliotheek is op zoek naar meerdere vrijwilligers die, om toerbeurt, samen met andere vrijwilliger(s) in de maanden oktober tot en met mei elke woensdag aan begin van de middag een half uurtje willen voorlezen aan kinderen uit groep 1 en 2. Takenpakket: maandelijks een thema bedenken en daar boeken bij uitzoeken, bijpassende kleurplaten kiezen (zodat kinderen na afloop kunnen kleuren) en koffie/thee verzorgen. Om u aan te melden en voor verdere informatie kunt u terecht bij de balie. Voorlezers ontvangen als dank een gratis bibliotheekabonnement.

Gewijzigde openingstijden

De bibliotheek is van 21 juli tot 31 augustus op dinsdagmiddag gesloten. 's Ochtends zijn wij dan wel geopend. Het Rummikuppen en de Schilderclub op vrijdagmiddag gaan ook tijdens de schoolvakantie door. Welkom!



SCHERPENZEEL

Online talencursus

Gaat u op vakantie naar het buitenland? Frankrijk of Spanje bijvoorbeeld? Doe dan vooraf eens een online talencursus. U vindt deze en nog veel meer interessante cursussen op de leerplatformen Soofos en Goodhabit. Log in met uw bibliotheekgegevens en start direct: <https://www.bibliotheek.nl/in-de-bibliotheek/online-cursussen.html>.

Gewijzigde openingstijden

Van 22 juli t/m 8 augustus is de bibliotheek gesloten. Wilt u extra boeken lenen? Dat kan! U kunt ook (luister)boeken en tijdschriften lenen en lezen/luisteren in de Bibliotheek-app of via onlinebibliotheek.nl.

Informatiepunt Digitale Overheid

Voor al uw vragen over DigiD, toeslagen, gemeentelijke regelingen en andere digitale overheidszaken. Kom naar de bibliotheek!