

PRAAT VANDAAG OVER MORGEN

Wat we vandaag doen, bepaalt hoe morgen eruitziet.

Hoe wilt u fit blijven?

Om lekker in uw vel te zitten, hebben lichaam en hersenen uitdaging nodig. Zeker als u ouder wordt. Gelukkig kunt u al met kleine activiteiten grote resultaten bereiken. Denk aan een wandeling door de buurt of een uitdagende puzzel. Alles telt! Wat past bij u?

Tip: Sluit uw ogen en stel uzelf voor over tien jaar.

Hoe blijft u bezig?

Van welke activiteiten krijgt u energie? Hoe kunt u ervoor zorgen dat u dat over tien jaar ook kunt blijven doen? Denk aan hobby's, bewegen, sport, contact met vrienden, (deeltijd)werk en vrijwilligerswerk.

Tip: Onderzoek welke bezigheden u een goed gevoel geven. Bedenk bijvoorbeeld wat u vroeger leuk vond om te doen. Of houd een tijdje bij wat u energie kost en wat energie oplevert.

Hoe daagt u uw hersenen het liefst uit?

Hoe zou u dit over tien jaar willen doen? Het is goed voor de hersenen om nieuwe dingen te blijven leren en lastige oefeningen te doen. Zo houdt u uw hersenen actief én het geeft een goed gevoel.

Tip: Denk aan (woord)puzzels, lezen, musea bezoeken, of het oppakken van een nieuwe hobby.

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

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



IN DIT NUMMER

Programma Cultuurkring

Maatje voor de duofiets

Blijf fit: Koersbal, dynamic tennis en stoelgym

Stevig op de been

AGENDA



WEKELIJKS

MAANDAG (4, 11, 18 en 25 augustus)

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

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

DINSDAG (5, 12, 19 en 26 augustus)

12:00 uur : Zomerlunches (Bibliotheek Renswoude)

WOENSDAG (6, 13, 20 en 27 augustus)

09:00 tot 9:40 uur : Meer bewegen voor ouderen (De Achthoek)

09:30 tot 10:30 uur : Spreekuur Scherpenzeel (De Achthoek) (*niet op 6 augustus*)

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

DONDERDAG

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

VRIJDAG

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

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

TWEEWEKELIJKS

DINSDAG 19 augustus

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

DONDERDAG 21 augustus

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

DONDERDAG 14 en 28 augustus

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

DONDERDAG 14 en 28 augustus

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

MAANDELIJKS

VRIJDAG 1 augustus

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

DINSDAG 12 augustus

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

DINSDAG 12 augustus

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

DONDERDAG 21 augustus

17:15 uur : Samen eten Renswoude (De Hokhorst)

DONDERDAG 21 augustus

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

Vooraankondiging programma Cultuurkring

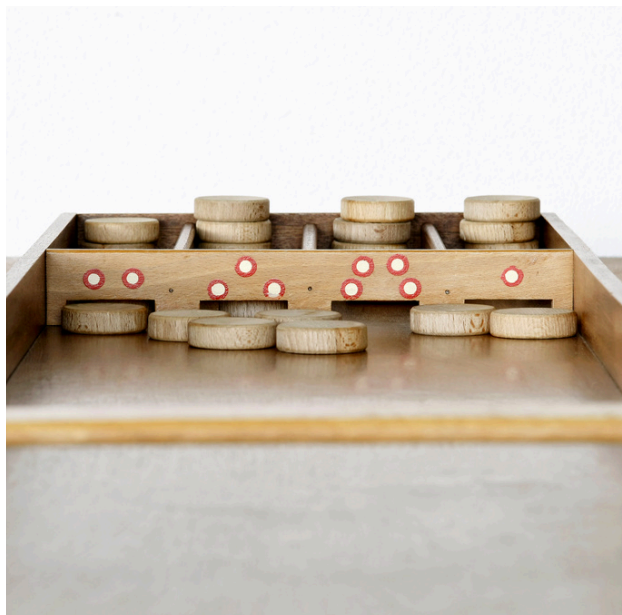
De Cultuurkring besteedt in seizoen '25/'26 aandacht aan de 250e geboortedag van de beroemde schrijfster Jane Austen. De volgende bijeenkomsten vinden in 2025 plaats:

- 2 september: lezing door Jane Austen-kenner José Roeken over het leven en werk van Jane;
- 14 oktober: boekbespreking;
- 9 december: filmvertoning en high tea.

In 2026 zal onder meer aandacht worden besteed aan Engelse kathedralen.

In de nieuwsbrief van september vindt u een verdere toelichting.

Voor meer informatie over de Cultuurkring kunt u contact opnemen met Nelly Spanjersberg, telnr. 06 20 00 17 77.



SJOELDATA 2025/2026

Twee keer in de maand op woensdag kunt u van 14:00 tot 16:00 uur sjoelen, in De Achthoek, Molenweg 1. Op **3 september** gaat het seizoen weer van start en er is nog plaats voor nieuwe deelnemers! Bijdrage voor het gehele seizoen is €10,-. Bel voor informatie naar Rien Groeneveld, tel. 033 277 2303.

Data in 2025: 3 en 17 september; 8 en 22 oktober; 12 en 26 november; 3 en 10 december.

2026: 14 en 28 januari; 11 en 25 februari; 4 en 18 maart; 8 en 22 april; 13 en 27 mei

AFSLUITING A12

Vanwege groot onderhoud aan de A12 richting Utrecht is het traject van Maarn tot knooppunt Lunetten afgesloten van vrijdag 22 augustus 20:00 uur tot maandag 1 september 05:00 uur. Verkeer wordt omgeleid. Houd rekening met extra reistijd.



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: 5, 12, 19 en 26 augustus.

OUDERENLUNCH R'WOUDE

Dinsdag **30 september** organiseert SWO Renswoude een gezellige lunch ter gelegenheid van de Nationale Ouderendag. Meer informatie over de locatie, kosten en het aanmelden vindt u in de volgende nieuwsbrief (september).



MAATJE VOOR DE DUOFIETS

Maatje voor de duofiets (Renswoude) is bedoeld voor iedereen die graag buiten in beweging is en houdt van sociaal contact. Voor mensen die er graag op uitgaan met de fiets, maar dit door een beperking niet meer zelfstandig kunnen.

Na een intakegesprek koppelen we een nieuwe gast aan een vrijwilliger die bij hen past. Onze vrijwilligers zijn van alle leeftijden en houden van bewegen en het leggen van persoonlijke contacten. Wij doen ons best om een goede match tussen vrijwilliger en gast te maken.

Samen maken de gast en vrijwilliger fietstochten op een duofiets of rolstoelfiets met elektrische trapondersteuning, waarbij de vrijwilliger stuurt en trapt. De gast kan meetrappen als hij of zij dat wil en daartoe in staat is. De fiets is heel wendbaar en stabiel; veiligheid staat voorop. Kortom, eropuit met de duofiets betekent: samen lekker fietsen en genieten!

Wilt u vrijwilliger worden of wilt u graag een keer met een vrijwilliger fietsen, dan kunt u contact opnemen met de coördinator Gerard Bavelaar, telefoonnummer: 06 10 77 51 29.



KOERSBAL

Koersbal is een balspel dat binnen wordt gespeeld op een mat van 8 bij 2 meter. Er spelen twee teams van minimaal twee personen tegen elkaar.

De bedoeling van het spel is, om de bal zo dicht mogelijk te rollen bij het witte doelballetje. De ballen rollen in een boog, omdat het zwaartepunt van de koersballen niet in het midden zit.



DYNAMIC TENNIS

Dynamic tennis is een mengvorm van tennis, squash en tafeltennis. Het wordt in de sporthal gespeeld met 2 of 4 spelers. Lichte rackets en een zachte bal maken dit spel uitermate geschikt voor senioren. Het spel is op zich niet zwaar, maar je bent wel voortdurend in beweging. Rackets en ballen zijn beschikbaar. Wel zijn sportschoenen nodig (niet met zwarte zolen!).

Beide activiteiten vinden gelijktijdig plaats:

Wanneer : iedere donderdagmiddag van 15:00 tot 16:00 uur, start op **4 september**

Waar : sporthal de Hokhorst, Renswoude

Kennismaken : in september (proefmaand) kunt u vier keer gratis meedoen

Kosten : van 2 oktober t/m 18 december (12 keer) €48,00 (€4,- per keer)

Na afloop drinken de spelers voor de gezelligheid samen koffie of thee in de kantine van de sporthal. Dat is voor eigen rekening.

Voor meer informatie en aanmelding kunt u tot met vrijdag 29 augustus contact opnemen met de coördinator, Delja Pruis, telefonisch bereikbaar op 06 13 83 08 11.

BLIJF FIT MET STOELGYMNASTIEK

Beweeg veilig en ontspannen tijdens deze gezellige les voor ouderen. Met eenvoudige en afwisselende oefeningen - zittend of met steun - werkt u aan conditie, kracht en balans, helemaal in uw eigen tempo. Stoelgymnastiek zorgt ervoor dat u lichamelijk vitaal blijft, soepel blijft bewegen én het helpt bij het behouden of verbeteren van mobiliteit. Er is geen ervaring nodig, iedereen kan meedoen!

Stoelgymnastiek is bij uitstek geschikt voor mensen die niet zo lang kunnen staan. Kom langs, doe mee en ontdek hoe leuk bewegen is.

Wanneer : iedere dinsdag van 9:00 uur tot 9:45 uur, start dinsdag **2 september**

Waar : Bibliotheek Renswoude

Kosten : september tot en met december € 48,- (€3,- per keer, totaal 16 weken)

Opgeven kan tot en met vrijdag 29 augustus via e-mail naar: trefpuntbalie@swo-sr.nl.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Rianne van Ginkel, tel 06 51 64 75 25.



Tip van de maand: veilig in het (fiets)verkeer



'Stapt u op de (elektrische) fiets?
Draag een passende helm!'



Voor 60-plussers is een fietshelm onmisbaar. Naarmate je ouder wordt, neemt de kans op verwondingen bij een val toe. Een helm biedt bescherming tegen hoofdletsel.

STEVIG OP DE BEEN RENSWOUDE

Hoe stevig staat u?



LAAG VALRISICO

Blijf actief, in beweging en oefen uw balans, bijvoorbeeld bij een sport- of beweegactiviteit. Kijk op: www.renswoudevitaal.nl of neem contact op met Caroline van der Helm, coördinator sport en preventie, buurtsportcoach@renswoude.org.

VERHOOGD VALRISICO

Medio september start de training *In Balans*. Opgeven kan via trefpuntbalie@swo-sr.nl vóór 05 september. Vermeld - naast uw gegevens - ook uw voorkeur voor de fysio: Fysiotherapie de Vallei of Fysiocentrum FCE. Een bijdrage wordt gevraagd.

9 TIPS OM STEVIG TE BLIJVEN STAAN



CONDITIE

Blijf actief.

- ✓ blijf bewegen, ook als het niet zo makkelijk gaat
- ✓ werk aan uw balans en spierkracht
- ✓ sta niet te snel op; wacht even voordat u gaat lopen



GEZOND EN FIT

Blijf vitaal.

- ✓ check uw medicijngebruik regelmatig
- ✓ laat uw ogen jaarlijks controleren
- ✓ eet gezond en gevarieerd; vitamine D is onmisbaar



VEILIGHEID THUIS

Blijf alert.

- ✓ zorg voor een veilige trap en goede verlichting
- ✓ draag goede schoenen met steun en profiel, ook in huis
- ✓ vraag bij lastige klussen hulp aan familie/vrienden

☎ 06 51 64 75 25

🌐 www.renswoudevitaal.nl

✉ trefpuntbalie@swo-sr.nl