

PRAAT VANDAAG OVER MORGEN

Gezond eten nu is winst voor de gezondheid later

Als je ouder wordt, neemt de spiermassa af. Daardoor heb je minder energie nodig en hoef je dus minder te eten. Het is daarom nóg belangrijker gezonde, volwaardige voeding te eten die bij u past. Waarom is het belangrijk?

- ter ondersteuning van uw energiepeil en concentratievermogen;
- om het risico op chronische ziekten, zoals diabetes type 2 en hart- en vaatziekten, te verlagen;
- ter bevordering van een gezonde spijsvertering en een sterk immuunsysteem.

Als u eet volgens de [Schijf van Vijf](#) en kiest voor lokale, verse producten, dan zit u meestal goed.

Kenmerken van volwaardige voeding zijn:

- *minimaal bewerkt*: zo dicht mogelijk bij de natuurlijke staat van het product;
- *rijk aan voedingsstoffen*: gezonde voeding bevat eiwitten, koolhydraten, gezonde vetten, vitamines, mineralen en vezels;
- *geen onnodige toevoegingen*: vermijd kunstmatige smaakstoffen, conserveringsmiddelen en geraffineerde suikers;
- *gevarieerd*: een breed scala aan producten zorgt ervoor dat u alle benodigde stoffen binnenkrijgt.

Tips:

Eet voldoende fruit, groenten, volkorenproducten en eiwitten (vis, vlees, eieren en vleesvervangers). Gebruik weinig zout, om een hoge bloeddruk te voorkomen. Slik (alleen) in overleg met uw arts vitaminepillen. Drink zo min mogelijk frisdrank en alcohol. Snoep en snack minder en vervang dit door bijvoorbeeld snoepgroente of fruit. Drink genoeg water.

Dit is de derde en laatste bijdrage in de reeks Bewust ouder worden.



IN DIT NUMMER

Samen Gezellig

Rabo Clubsupport: een mooi resultaat!

Vacature seniorenvoorlichter

Kerstdiner



WEKELIJKS

MAANDAG (3, 10, 17 en 24 november)

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

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

DINSDAG (4, 11, 18 en 25 november)

09:00 tot 09:45 uur : Stoelgymnastiek (Bibliotheek Renswoude)

13:45 tot 16:30 uur : Kaartclub (De Breehoek)

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

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

WOENSDAG (5, 12, 19 en 26 november)

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

09:30 tot 10:30 uur : Spreekuur Scherpenzeel (De Achthoek)

10:00 tot 12:00 uur : Ontmoetingsgroep S'zeel (De Achthoek)

DONDERDAG (6, 13, 20 en 27 november)

15:00 tot 16:00 uur : Dynamic tennis (De Hokhorst)

15:00 tot 16:00 uur : Koersbal (De Hokhorst)

VRIJDAG (7, 14, 21 en 28 november)

09:30 tot 11:00 uur : Taalcafé (Bibliotheek Renswoude)

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

MAANDAG 3 en 17 november

09:15 tot 11:30 uur : Bowlen (Schimmel, Woudenberg)

DINSDAG 4 en 18 november

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

WOENSDAG 12 en 26 november

13:45 tot 16:00 uur : Sjoelen (De Achthoek)

DONDERDAG 13 en 27 november

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

DONDERDAG 13 en 27 november

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

MAANDELIJKS

VRIJDAG 7 november

hele dag : Rijbewijskeuring - op afspraak (Huis in de Wei)

VRIJDAG 7 november

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

DINSDAG 11 november

12:00 tot 13:00 uur : Samen soepen Renswoude (Het Trefpunt)

WOENSDAG 12 november

18:45 tot 21:00 uur : Creatieve workshop (Bibliotheek Renswoude)

MAANDAG 17 november

15:00 tot 16:30 uur : Studiekring; inleiding door Petra de Haas (De Breehoek)

WOENSDAG 19 november

12:00 tot 13:00 uur : Samen soepen Scherpenzeel (De Breehoek)

DONDERDAG 20 november

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

WOENSDAG 26 november

19:00 tot 21:00 uur : Bingoavond (Bibliotheek Renswoude)

VRIJDAG 28 november

17:00 uur : Samen eten Scherpenzeel (De Breehoek)

EENMALIG IN NOVEMBER

DONDERDAG 6 november

17:00 uur : Samen gezellig (De Dennen)

VRIJDAG 7 november

14:00 tot 17:00 uur : Valrisico screening (De Hokhorst)

VRIJDAG 14 november

14:00 tot 16:00 uur : Filmmiddag Scherpenzeel: *Neem Me Mee* (De Breehoek)

DINSDAG 18 november

14:00 tot 17:00 uur : Verkoop kleine handgemaakte geschenken (Bibliotheek Renswoude)

WOENSDAG 19 november

08:30 tot 12:30 uur : Gezondheidsbeurs 55+ (De Breehoek)

VRIJDAG 21 november

14:00 tot 17:30 uur : Filmmiddag Renswoude: *As it is in Heaven* (De Hokhorst)

MAANDAG 24 november

19:00 tot 21:00 uur : NAH-café (Bibliotheek Renswoude)

De volgende activiteiten vinden in **november** plaats. Ook als u niet eerder hebt deelgenomen, bent u van harte welkom. Wilt u vooraf meer informatie? Kijk dan op onze [website](#).



SAMEN GEZELLIG

-  donderdag **6 november**
-  17:00 uur
-  Restaurant De Dennen (Renswoude)
-  €25,- incl. 1 consumptie (aanmelden via telnr. 06 52 31 39 96)



REPAIRCAFÉ

Voor kleine reparaties aan bijvoorbeeld huishoudelijke apparaten en nog veel meer. U bent van harte welkom op vrijdag **7 november** van 14:00 tot 16:00 uur in De Breehoek. U betaalt alleen voor te vervangen onderdelen.



STUDIEKRING

-  maandag **17 november**
-  15:00 tot 16:30 uur
-  De Breehoek
-  gratis; koffie/thee betalen de deelnemers bij toerbeurt



FILMMIDDAGEN

Een bioscoop in eigen dorp! Zowel in S'zeel als in R'woude kunt u deze maand naar de film. **14/11** om 14:00 uur draait *Neem Me mee* in De Breehoek. Een week later, **21/11**, wordt in De Hokhorst *As it is in Heaven* vertoond (start 14:00 uur, na afloop soep).



NAH-CAFÉ

-  maandag 24 november
-  19:00 uur (inloop vanaf 18:45 uur)
-  't Trefpunt (Bibliotheek Renswoude)
-  -

Bedankt voor uw stem!

Dankzij u krijgt SWO-SR
het mooie bedrag van €1109,24.

Door Rabo ClubSupport kunnen wij nog meer
investeren in laptops voor onze Formulierenbrigade.





SAMEN ETEN

Ontmoeting, gezelligheid én een lekkere maaltijd: dat is Samen eten. Iedere maand staat de tafel gedekt en kunt u zo aanschuiven:

Renswoude: iedere derde donderdag van de maand in De Hokhorst. Deze maand staat de maaltijd op **20 november** voor u klaar. Inloop is vanaf 17:00 uur; we gaan om 17:15 uur aan tafel. De kosten bedragen €15 p.p. exclusief drankjes. Opgeven kan tot 13/11 bij Jannie Nieboer, tel. 06 52 31 39 96.

Scherpenzeel: iedere vierde vrijdag van de maand in De Breehoek. Deze maand welkom op **28 november**, aanvang 17:00 uur, inloop vanaf 16:30 uur. U betaalt €15 p.p. incl. een drankje. Aanmelden kan - tot een week van tevoren - telefonisch bij Ally Mosterd, 06 20 24 42 29 of Cobi Adama van Scheltema, 06 83 85 57 78. Bij afmelding korter dan een week van tevoren wordt €10,- in rekening gebracht.



KERSTKAARTEN MAKEN

Doe op woensdag **12 november** vanaf 19:00 uur mee aan onze gezellige creatieve workshop Kerstkaarten maken in het thema Wintertijd!

Tijdens deze avond gaat u aan de slag met het maken van twee prachtige kerstkaarten in verschillende 3D-vouwvormen. Wij zorgen voor de basiskaarten, zodat u zich volledig kunt richten op het leukste gedeelte: het decoreren! Er is keuze uit diverse materialen en technieken. Denk aan stempelen, werken met inkt en sjablonen, of zelf stansen. Laat uw creativiteit de vrije loop! Wilt u thuis ook verder knutselen? Er zijn ook pakketjes te koop waarmee u zelf aan de slag kunt.

De kosten voor deze workshop zijn €7,50 inclusief koffie of thee. Aanmelden kan via creativeworkshopsrenswoude@gmail.com, tot 5 november, hierna in overleg. Wees er snel bij, want vol = vol!



GEZONDHEIDSBEURS

Gezond ouder worden? Kom naar de Gezondheidsbeurs 55+, een gezellige beurs met praktische tips om vitaal te blijven.

Op woensdagochtend **19 november** tussen 8:30 en 12:30 uur bent u van harte welkom op de Gezondheidsbeurs 55+ in De Breehoek. Hier ontdekt u eenvoudig hoe het ervoor staat met uw gezondheid en wat u kunt doen om fit en vitaal ouder te worden.

Met gratis fittest, inclusief een test op het gebied van valrisico, en een persoonlijk advies over gezondheid, bewegen en hulp of ondersteuning. Geen ingewikkelde verhalen, maar duidelijke informatie waar u echt iets aan heeft. De toegang is gratis en de koffie staat klaar!

Kijk voor meer informatie en voor aanmelden op de volgende pagina van deze nieuwsbrief.



VERKOOP CREA-GESCHENKEN

Dinsdag **18 november** is er weer een verkoop in de bibliotheek van Renswoude. Tijdens deze middag verkopen wij handgemaakte kleine geschenken die onder andere gemaakt zijn tijdens onze creatieve workshops van de afgelopen jaren, evenals brei- en haakwerkjes van het Handwerkatelier en de Welfare (Zoete inval). De verkoop start om 14:00 uur en eindigt om 17:00 uur.

Te koop aangeboden worden: gebreide dekentjes, gehaakte en gebreide babyspullen, wenskaarten, cadeaudoosjes, beschilderde pollepels, sieraden, macramé, tashangers, bloemen van crêpepapier en nog veel meer leuke presentjes! De opbrengst van de verkoop gebruiken wij om nieuw materiaal aan te schaffen voor toekomstige workshops. Zo kunnen we blijven creëren en inspireren. Kom gezellig langs, laat u verrassen.



SWO-SR is op zoek naar vrijwilligers voor de functie van
SENIORENVOORLICHTER
die Scherpenzelaars van 75 jaar en ouder willen bezoeken

Namens de gemeente Scherpenzeel bezoeken SWO-SR **seniorenvoorlichters** ouderen vanaf 75 jaar en gaan met hen in gesprek aan de hand van vragen over wonen, mobiliteit, welzijn, gezondheid en zorg. Seniorenvoorlichters bieden een luisterend oor, staan open voor vragen en geven informatie en onafhankelijk advies.

Wat vragen wij?

- goed kunnen luisteren en zich inleven in anderen;
- sterke sociale en communicatieve vaardigheden;
- het kunnen creëren van een vertrouwensband;
- oplettendheid en scherpzinnigheid ten aanzien van de gezondheid en het welzijn van senioren;
- het kunnen signaleren van problemen en verbeterpunten en hierop kunnen inspelen;
- affiniteit met de doelgroep;
- deelname aan functie gerelateerde workshops/cursusdagen (twee keer per jaar).

Wilt u een bijdrage leveren aan een goed geïnformeerde en betrokken gemeenschap? Neem contact op met Anneke Heemskerk, ☎ 06 83 77 58 54 of mail naar a.heemskerk@swo-sr.nl.

www.swo-sr.nl | info@swo-sr.nl

Renswoude: Rianne van Ginkel 06 51 64 75 25 | Scherpenzeel: Anneke Heemskerk 06 83 77 58 54

19 november 2025



GEZONDHEIDS BEURS 55+

**Van 08.30 tot 12.30 uur
In de Breehoek**

- ✓ **Fittest en valrisicoproef**
- ✓ **Bloedsuikertest**
- ✓ **Persoonlijk advies**
- ✓ **Informatiemarkt**

Meld je gratis aan via:
www.heerlijkscherpenzeel.nl/gezondheidsbeurs



www.swo-sr.nl | info@swo-sr.nl

Renswoude: Rianne van Ginkel 06 51 64 75 25 | Scherpenzeel: Anneke Heemskerk 06 83 77 58 54



RENSWOUDE

Vrijdag **21 november** kunt u een prachtige film kijken in De Hokhorst, inclusief soep met broodjes na afloop. Aanvang is 14:00 uur. Deze eerste filmmiddag van dit seizoen (de middag in oktober is komen te vervallen) draait *As it is in Heaven*, een Zweedse film waarin de wereldberoemde dirigent Daniel Daréus wordt gedwongen zijn leven te overdenken, nadat hij een hartaanval heeft gekregen en het op doktersadvies rustig aan moet doen. Hij keert terug naar zijn geboortedorp en neemt een andere naam aan om zijn aanwezigheid geheim te houden. Hij komt in aanraking met het plaatselijke koor en besluit zich hiermee te bemoeien. Zijn leven en dat van de andere bewoners van het dorpje zullen nooit meer hetzelfde zijn...

De kosten bedragen €12,- (incl. maaltijd). Opgeven kan telefonisch tot dinsdag 18 november bij Hennie Westland, 06 41 01 43 45 of Gerda Vermeulen, 06 48 46 19 77.



SCHERPENZEEL

Vrijdag **14 november** (aanvang 14:00 uur) wordt de film *Neem Me Mee* vertoond in Kulturhus De Breehoek. Deze film volgt een groep 70-plussers die op vakantie naar Zuid-Frankrijk gaat, terwijl ze elkaar onderling niet kennen. Jonge reisleader Thijs heeft de organisatie van de reis zwaar onderschat. Nog voor het busje de landsgrens passeert, is er al onenigheid. Als de reis vordert en het gezelschap elkaar beter leert kennen, ontstaat er toch een onverwachte vriendschap tussen de reisgenoten. Ze genieten, delen geheimen, steunen elkaar en stappen zelfs uit hun comfortzone.

De kosten voor een bezoek aan deze biografische film bedragen €10,- per persoon, inclusief twee consumpties (contant betalen; er is geen pin). Aanmelden kan via de [agenda](#) op onze website of telefonisch: 06 83 77 58 54 (Anneke Heemskerk).



AVOND

over

ONBEPERKT TALENT

*Hoe kan worden omgegaan met talenten
en welke mogelijkheden zijn er?*



maandag 24 november 2025

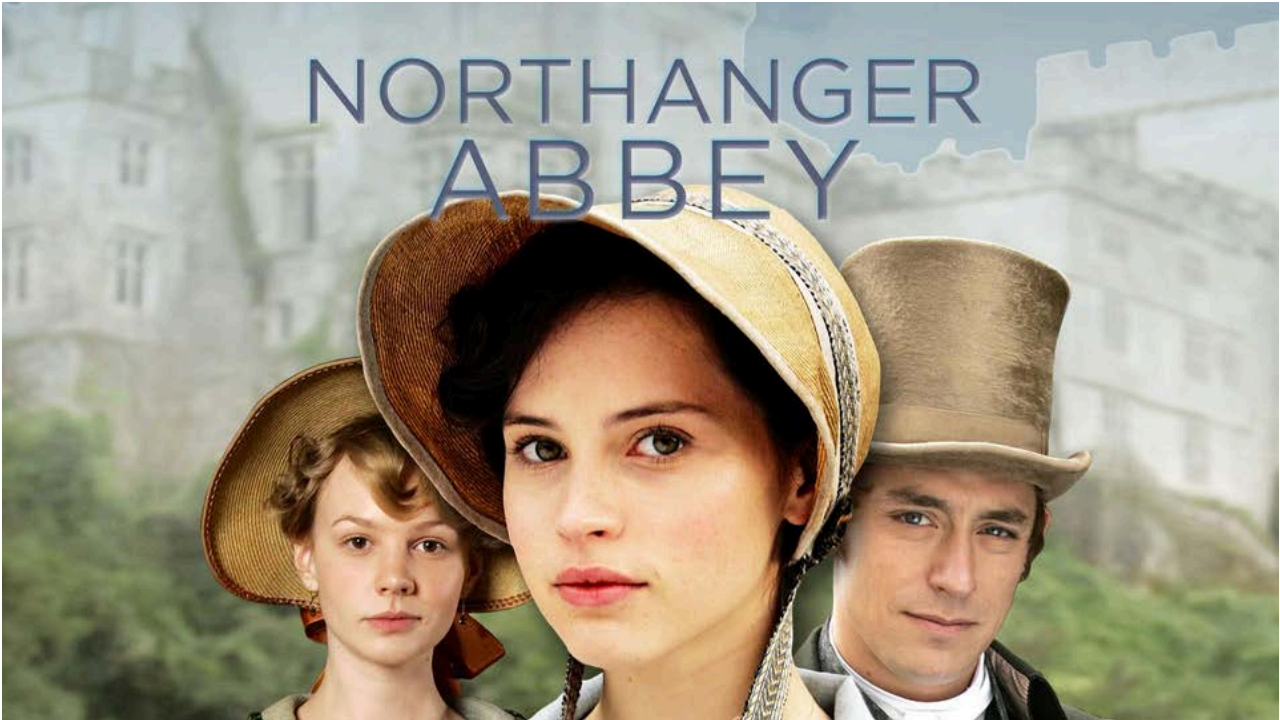


19:00 uur, inloop vanaf 18:45 uur



Trefpunt, Van Reedeweg 77

Opgeven kan tot en met vrijdag 21 november
via e-mail: trefpuntbalie@swo-sr.nl



FILMS MET HIGH TEA

In het kader van het 250ste geboortjaar van de Engelse schrijfster Jane Austen (1775-1817) was er in september jl. een zeer geslaagde lezing door mevrouw José Roeken over het leven van deze schrijfster. In oktober hebben drie leden van de Cultuurkring een inkijkje gegeven in drie boeken van deze schrijfster. De boeken die voor het voetlicht werden gebracht, waren: *Sense and Sensibility* (Gevoel en verstand), *Mansfield Park* en *Emma*. De boeken van Jane Austen geven een beeld van het leven aan het einde van de 18e en begin 19e eeuw. Ook deze bijeenkomst werd als zeer geslaagd ervaren.

Op **9 december** sluiten wij het jaar af met een vertoning van een tweetal films. De eerste is een verfilming van het boek *Northanger Abbey*; de tweede gaat over het leven van Jane zelf. Tussen de twee films door wordt een lunch geserveerd (high tea). Voor het aanmelden voor de lunch is het helaas kort dag, dus graag heel snel reageren: de uiterste datum is 31 oktober a.s.

De kosten bedragen €12,50 per persoon. Voor belangstellenden en introducés zijn de kosten €12,50 voor de bijeenkomst en luncht u mee, dan zijn de kosten daarvoor ook €12,50.

Informatie en aanmelden kan bij Nelly Spanjersberg, tel. 06 20 00 17 77.

SCREENING VALRISICO

Elke vier minuten belandt een oudere na een val op de spoedeisende hulp (SEH), vaak na een incident in of rond het huis. Ook is één op de drie 65-plussers al eens gevallen. Het valrisico neemt toe met de leeftijd. Om de stijgende lijn af te vlakken, is blijvende inzet op valpreventie daarom van groot belang.

Op uw 65ste staat u er misschien nog niet bij stil, maar een val kan grote gevolgen hebben voor uw zelfredzaamheid, woonsituatie en kwaliteit van leven. Een valpreventieve cursus kan bijvoorbeeld helpen om de spierkracht en balans te trainen. Zo blijft u zelfstandig en kunt u blijven doen wat voor u belangrijk is.

Vrijdag **7 november** tussen 14:00 en 17:00 uur kunnen ouderen in Renswoude in De Hokhorst terecht voor de jaarlijkse grieprik. Op diezelfde middag is ook een fysiotherapeut van Fysiocentrum FCE aanwezig om - geheel vrijblijvend - het valrisico in kaart te brengen. Tijdens een korte meting worden enkele vragen gesteld en een test uitgevoerd die inzicht geeft in balans, spierkracht en mobiliteit. U krijgt direct een persoonlijk advies mee over hoe u valincidenten kunt helpen voorkomen en uw beweegveiligheid kunt vergroten.

Wilt u weten hoe het met uw balans en stabiliteit gesteld is? Kom dan gerust even langs bij de stand van de fysiotherapie tijdens de grieprikmiddag!



Tip van de maand:

'Verlichting speelt een cruciale rol in deze tijd van het jaar. Zorg ervoor dat alle ruimtes, vooral de trap, goed zijn verlicht. Overweeg het aanbrengen van een **floorstrip** op de onderste trede van de trap om te voorkomen dat u de laatste trede mist.'

KERSTDINER 2025



SWO nodigt u van harte uit voor een sfeervol en gezellig kerstdiner op **woensdag 10 december** bij De Weistaar te Maarsbergen. Dit is de perfecte gelegenheid om samen met vrienden en bekenden te genieten van een heerlijke maaltijd en fijne gesprekken.

Wat kunt u verwachten?

- Heerlijke gerechten: geniet van een uitgebreid diner.
- Gezellige sfeer: de avond begint met een inloop vanaf 17:30 uur, zodat u alvast kunt genieten van een drankje en goed gezelschap. Er is voldoende tijd om bij te praten en nieuwe mensen te ontmoeten.
- Feestelijke ambiance: De Weistaar is prachtig versierd om u helemaal in de kerstsfeer te brengen. De warme en uitnodigende omgeving zorgt ervoor dat u zich meteen thuis voelt.

Praktische informatie:

- Locatie: De Weistaar, Rottegatsteeg 6, Maarsbergen
- Aanvang: 18:00 uur (inloop vanaf 17:30 uur)
- Kosten: € 25,00 (inclusief twee drankjes)

Aanmelden:

Meld u aan vóór 3 december (vol = vol) en geef daarbij eventuele dieetwensen door. Aanmelden kan per mail bij Gerdy van Zanten, gerdy0309@gmail.com of telefonisch bij Henk Rijnders, tel. 06 51 21 17 89.

Met feestelijke groet,
De activiteitencommissie van SWO-SR





RENSWOUDE

Lezing: Vensters naar de hemel

Woensdag **5 november**, van 10:00 tot 12:00 uur (toegang gratis, graag aanmelden).

Tijdens de lezing vertelt Frans Loos over het christendom in Oost-Europa, middeleeuwse kunst en de symboliek van kleur en licht.

Open leeskring

Dinsdag **25 november** gaan wij in gesprek over het boek *Onder de paramariboom*, geschreven door Johan Fretz. U kunt de hele maand november een gratis exemplaar ophalen in de bibliotheek. Aanvang van de leeskring is 19:30 uur, einde rond 21:00 uur.

Verkoop tijdens Winterwandeling

Wilt u tijdens de Muzikale Winterwandeling op zaterdagavond **20 december** iets verkopen of tonen bijvoorbeeld ten bate van een goed doel? Kom langs in de bibliotheek en reserveer alvast uw kraam/verkooptafel.



SCHERPENZEEL

Ontdek Linux

Loop vrijdag **7 november** bij het Repair Café (14:00 tot 16:00 uur) binnen met uw laptop, desktop of notebook, en ontdekken hoe Linux uw oude computer nieuw leven kan inblazen. Veel nog goede computers belanden op de schroothoop, simpelweg omdat ze "verouderd" zijn qua software. Met Linux heeft u een duurzaam alternatief.

Heel Nederland Leest

Ook in de bibliotheek van Scherpenzeel ligt het gratis boek *Onder de paramariboom* voor u klaar. Kom het ophalen vanaf 1 november, ook als u geen lid bent.

Gratis cursus Klik & Tik

Wilt u vaardiger worden met uw computer of tablet? Elke dinsdagavond (18:30 tot 19:30 uur) en donderdagochtend (10:00 tot 11:00 uur) kunt u gratis meedoen aan [Klik & Tik](#).



WOUDENBERG-SCHERPENZEEL

Woensdag **12 november** is er weer een bijeenkomst van het Alzheimer Café Woudenberg-Scherpenzeel. Het onderwerp is: *Samen Dementie Vriendelijk*. We staan stil bij de vraag: hoe ga je om met dementie (en verwarring en onbegrip) in dagelijkse situaties, zoals in de supermarkt, op straat of tijdens het reizen?

Locatie: De Schans 33 te Woudenberg

De avond start om 19:30 uur (inloop vanaf 19:00 uur). Einde: rond 21:00 uur.

De koffie en thee staan voor u klaar. De toegang is gratis en aanmelden is niet nodig.

Heeft u vragen of wilt u meer weten? Hélène Colen, contactpersoon Alzheimer Café Woudenberg-Scherpenzeel, is bereikbaar via e-mail: h.colen@alzheimerwilligers.nl.

VEENENDAAL-RENSWOUDE

Dinsdag **18 november** bent u van harte welkom bij het Alzheimer Café over het onderwerp *Hoe ondersteunt de casemanager u?* Gastspreker is een casemanager; gespreksleider deze avond is Jos Venes.

Het Alzheimer Café Veenendaal-Renswoude is elke derde dinsdagavond van de maand in de centrale ontmoetingsruimte van De Engelenburgh, Kerkewijk 77 te Veenendaal. Parkeren kan voor de deur of aan de achterkant van De Engelenburgh (revalidatie-ingang). Inloop vanaf 19:00 uur, start om 19:30 uur. Einde: 21:00 uur. Vooraf aanmelden is niet nodig.

HANDVATTEN OM GENIETEN TOT KUNST TE VERHEFFEN

De training *Voluit Leven* is een combinatie van mindfulness en ACT (Acceptance and Commitment Therapy), een vorm van gedragstherapie. U leert zich te richten op wat u wel kunt beïnvloeden en te accepteren dat emoties en gedachten soms lastig en/of pijnlijk zijn. Soms gaan mensen hun gevoelens uit de weg bijvoorbeeld door dingen uit te stellen, zich terug te trekken, afleiding te zoeken of hard te gaan werken. Vermijden, zelfkritiek of verzetten slokt veel energie op en geeft meer problemen. Mindfulness is je aandacht richten op het hier en nu. Hierdoor leert u te ervaren wat er is en gedachten en gevoelens toe te laten. Dat geeft ruimte om op zoek te gaan naar wat u echt waardevol vindt in uw leven.

Voor wie

U kunt zich voor de training opgeven als u een of meer van de volgende signalen bij uzelf herkent: gespannenheid, angst, somberheid, vermoeidheid, pijn, verslavingsgedrag, een gevoel van leegte, zelfkritiek. De training is bedoeld voor mensen die willen leren om te aanvaarden, kiezen en actie te ondernemen. Inwoners uit de gemeenten Ede, Renswoude, Barneveld, Rhenen, Scherpenzeel, Veenendaal en Wageningen zijn van harte welkom.

Inhoud

Deze training leert u: hoe u uw waarden als kompas in uw leven kunt gebruiken; wat psychisch leed veroorzaakt; milder te worden naar uzelf en anderen; meer opmerkzaam te zijn en met aandacht te leven en in het hier en nu te zijn.

Deze training is geen therapie.

Praktische informatie

De cursus bestaat uit 8 bijeenkomsten van 2 uur. Cursusdata zijn: woensdag 7, 14, 21 en 28 januari 2026 en 4, 11, 18 en 25 februari 2026 van 10:00 tot 12:00 uur.

Locatie:

't Turfke, Zonnebloemstraat 1, 3905 ZC Veenendaal

Kosten

€ 25,50 eigen aanschaf cursusboek (Boom Hulpboek - *Voluit leven*).

Informatie/aanmelden

U kunt zich aanmelden via www.propersona.nl/preventie.