

FORMULIERENBRIGADE

De Formulierenbrigade is een dienst van SWO die u kunt inschakelen wanneer u hulp en/of advies op het gebied van werk, inkomen en belastingen goed kunt gebruiken of als u op zoek bent naar informatie over regelingen en toeslagen. Vrijwilligers van de Formulierenbrigade weten welke regelingen er zijn en kunnen helpen bij het invullen van (digitale) formulieren of het doen van uw belastingaangifte. Ook zoeken zij - samen met u - uit op welke voorziening(en) en toelag(en) u recht heeft om die vervolgens voor u aan te vragen. Wellicht ten overvloede: hulpvragers blijven zelf verantwoordelijk voor het regelen van hun toeslagen en hun belastingaangiften.

De komende periode, van **1 maart tot 30 april**, zal waarschijnlijk de vraag om te helpen bij het invullen van de (online) aangifte van de inkomstenbelasting vaker worden gesteld. Ook u kunt een beroep doen op de Formulierenbrigade als u het lastig vindt om helemaal zelf uw IB-aangifte in te vullen of als u thuis geen computer heeft. Hiervoor hebben wij wel een machtiging nodig. Als u deze nog niet bezit, dan kunt u de machtiging bij de belastingdienst aanvragen. Indien u niet weet hoe dat moet, dan kan de vrijwilliger u helpen bij de aanvraag.

De vrijwilligers van de Formulierenbrigade werken gratis, op afspraak en kunnen zich legitimeren. De Formulierenbrigade functioneert al diverse jaren, voorziet in een behoefte en is niet meer weg te denken. Voor hulpvragen over toeslagen, belastingen en andere formulieren kunt u zich wenden tot de sociaal werkers: Rianne van Ginkel (Renswoude) en Anneke Heemskerk (Scherpenzeel). Zij geven uw hulpvraag door aan een vrijwilliger van de Formulierenbrigade en de vrijwilliger maakt een afspraak bij u thuis. Laat het ons weten als wij u kunnen helpen!

Piet den Braber, *penningmeester SWO*



IN DIT NUMMER

In balans: screening valrisico

Cultuurkring: lezing

IB-aangifte (zie hiernaast)

NAH-café

AGENDA



WEKELIJKS

MAANDAG (2, 9, 16, 23 en 30 maart)

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

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

DINSDAG (3, 10, 17, 24 en 31 maart)

09:30 tot 10:15 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 (4, 11, 18 en 25 maart)

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 (5, 12, 19 en 26 maart)

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

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

VRIJDAG (6, 13, 20 en 27 maart)

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 €3,- 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 9 en 23 maart

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

DINSDAG 10 en 24 maart

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

WOENSDAG 4 en 18 maart

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

DONDERDAG 5 en 19 maart

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

DONDERDAG 12 en 26 maart

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

MAANDELIJKS

VRIJDAG 6 maart

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

MAANDAG 9 maart

15:00 tot 16:30 uur : Studiekring; inleiding door Donald Pentum (De Breehoek)

DINSDAG 10 maart

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

WOENSDAG 11 maart

19:00 tot 21:00 uur : Creatieve workshop: bloemschikken (Bibliotheek Renswoude)

WOENSDAG 18 maart

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

DONDERDAG 19 maart

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

VRIJDAG 20 maart

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

WOENSDAG 25 maart

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

VRIJDAG 27 maart

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

EENMALIG IN MAART

DONDERDAG 12 maart

14:00 tot 15:00 uur : Screening valrisico (De Achthoek)

DINSDAG 17 maart

10:00 uur : Cultuurkring: lezing over Engelse kathedralen (De Hokhorst)

VRIJDAG 20 maart

14:00 tot 16:00 uur : Filmmiddag Scherpenzeel: *Out of Africa* (De Breehoek)

WOENSDAG 25 maart

14:30 uur : Filmmiddag Renswoude: *The Intern* (Rehoboth)

MAANDAG 30 maart

13:30 tot 16:00 uur : NAH-café: documentaire *Infarct* (Bibliotheek Renswoude)

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



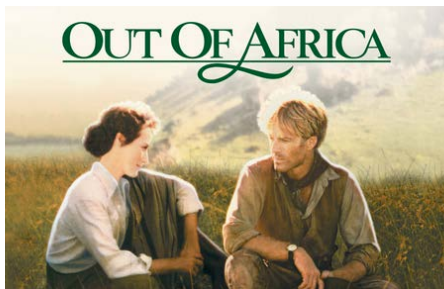
CREATIEVE WORKSHOP: BLOEMSCHIKKEN

-  woensdag **11 maart**
-  19:00 tot 21:00 uur
-  Bibliotheek Renswoude
-  €22,50 incl. koffie/thee



SCREENING VALRISICO

-  donderdag **12 maart**
-  14:00 tot 15:00 uur
-  De Doorslag, Molenweg 1 te Scherpenzeel
-  -



FILMMIDDAG SCHERPENZEEL

-  vrijdag **20 maart**
-  14:00 uur
-  De Breehoek
-  €10,- incl. twee consumpties (contant, geen pin)



FILMMIDDAG RENSWOUDE

-  woensdag **25 maart**
-  14:30 uur (inloop vanaf 14:00 uur)
-  Gebouw Rehoboth, Taets van Amerongenweg 80
-  € 12,00 inclusief na afloop soep met broodjes



NAH-CAFÉ: DOCUMENTAIRE INFARCT

-  maandag **30 maart**
-  13:30 uur tot 16:00 uur
-  Trefpunt, Van Reedeweg 77
-  -



CREATIEVE WORKSHOP

Op woensdag **11 maart** wordt een creatieve workshop georganiseerd waarbij u onder begeleiding van bloemiste Janita van den Brandhof een sfeervol lentebloemstuk kunt maken. Janita ontwierp speciaal voor deze gelegenheid een stijlvol arrangement dat zowel hangend als staand op een pin kan worden uitgevoerd. Dankzij het gebruik van duurzame materialen is het bloemstuk lang houdbaar. Er wordt gewerkt met natuurlijke materialen, zoals blauwe distel, gele limonium, blauwe druifjes, kwarteleitjes, veertjes en fris groen. Elk bloemstuk krijgt hierdoor een unieke voorjaarsuitstraling. De inloop is vanaf 18:20 uur; de workshop begint om 19:00 uur. Deelname kost €22,50 per persoon, inclusief koffie of thee. Aanmelden via e-mail is verplicht via creativeworkshopsrenswoude@gmail.com en kan tot en met 4 maart. Het aantal plaatsen is beperkt, vol is vol.



CULTUURKRING

Lezing over Engelse kathedralen
door Nelly Spanjersberg

De Cultuurkring van SWO-SR gaat ook in het jaar 2026 verder met het thema *250 jaar Jane Austen*. Op dinsdag **17 maart** zal drs. Nelly Spanjersberg uit Scherpenzeel een lezing houden over de ontwikkeling van het kerkgebouw van de vroegchristelijke periode tot de grote kathedralen in de gotiek, met een accent op Engeland.

Datum: dinsdag 17 maart

Tijd: 10:00 uur

Plaats: Sportcafé de Hokhorst in Renswoude

Kosten: leden hebben gratis toegang;
niet-leden betalen €12,50.

U kunt zich opgeven bij Nelly Spanjersberg,
tel. 06 20 00 17 77.

Foto: kathedraal van Winchester



RENSWOUDE

Een bioscoop in eigen dorp! Ook in Renswoude kunt u deze maand genieten van een gezellige filmmiddag. Kom op woensdag **25 maart** naar de vertoning van *The Intern*. In deze film volgen we Jules, oprichtster van een succesvolle online kledingwinkel. Wanneer de zeventigjarige weduwnaar Ben na zijn pensionering besluit opnieuw te gaan werken, start hij als stagiair bij haar bedrijf. Met zijn levenservaring brengt hij rust en balans in haar drukke werk- en privéleven.

De filmmiddag begint om 14:30 uur; u bent vanaf 14:00 uur van harte welkom. De kosten bedragen € 12,- per persoon. Dit is inclusief een kom soep met broodjes na afloop van de film, zodat u gezellig kunt napraten. Aanmelden kan tot maandag 23 maart via de mail: trefpuntbalie@swo-sr.nl. Telefonisch opgeven is ook mogelijk bij Hennie Westland (06 41 01 43 45) of Gerda Vermeulen (06 48 46 19 77).



SCHERPENZEEL

Op vrijdag **20 maart** (aanvang 14:00 uur) wordt in De Breehoek de film *Out of Africa* (1985) vertoond die maar liefst zeven Oscars won, waaronder die voor beste film, regie, scenario en camerawerk.

Aan het begin van de twintigste eeuw vertrekt de Deense schrijfster Karen Blixen naar Kenia om daar een koffieplantage te beginnen. Tegen de achtergrond van het adembenemende Afrikaanse landschap ontvouwt zich een meeslepend verhaal over liefde, verlies en doorzettingsvermogen.

U bent van harte welkom om deze klassieker op het grote scherm mee te beleven. De kosten voor een bezoek aan deze 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).

SCREENING VALRISICO IN SCHERPENZEEL

Screening valpreventie door fysiotherapeut Mathijs Hulster van TTCS

Bent u weleens onstabiel? Of gevallen? Bij mensen die ouder worden, neemt het risico op vallen toe. Vallen op hogere leeftijd kan grote gevolgen hebben. In Scherpenzeel wordt een programma aangeboden om het risico op vallen te verminderen of vallen te voorkomen. Het heet In Balans. Wilt u weten of u voor deelname aan dit programma in aanmerking komt? Kom dan naar de valrisicoscreening op donderdag **12 maart** van 14:00 uur tot 15:00 uur, in De Doorslag, Molenweg 1 te Scherpenzeel. De screening, die wordt gedaan door fysiotherapeut Mathijs Hulster van TTCS, kijkt naar de factoren die het valrisico verhogen. Zo kunt u advies op maat krijgen en zijn passende interventies mogelijk. Neem voor meer informatie contact op met Anneke Heemskerk, telnr. 06 83 77 58 54.



Tip van de maand

door Maarten Hoogveld,
BENU apotheek Scherpenzeel:

'Medicijnen kunnen voor bijwerkingen zorgen die het risico op vallen vergroten. Bespreek regelmatig het medicijngebruik met de zorgprofessionals.

Raadpleeg www.hetfoort.nl
voor het aanbod in uw wijk.'

PRESENTEERT

INFARCT

EEN FILM VAN MARCEL DE VRÉ



DOCUMENTAIRE

Een verhaal over herstel, vriendschap en veerkracht

Viggo Waas en Peter Heerschop



maandag 30 maart 2026



13:30 uur tot 16:00 uur



Trefpunt, Van Reedeweg 77

Opgeven kan tot en met vrijdag 27 maart
via e-mail: mantelzorgpunt@swo-sr.nl.

Toegang is gratis



KRACHTIG OUDER WORDEN

Blijf ik straks de zorg krijgen die ik nodig heb? Kan ik blijven wonen waar ik nu woon? Hoe blijf ik vitaal? En wat kan ik vandaag al doen om eenzaamheid te voorkomen? Deze en andere vragen staan centraal tijdens de bijeenkomst 'Krachtig ouder worden - praat vandaag over morgen'. Een inspirerende middag vol informatie, inspiratie en goede gesprekken over hoe u zich kan voorbereiden op later. Tijdens de bijeenkomst op woensdag **8 april** is er volop ruimte voor dialoog (met andere senioren in kleine groepen van 6 tot 8 personen). Daarnaast is er een kennismarkt waar diverse plaatselijke organisaties zich presenteren en u informeren over wat zij te bieden hebben. We sluiten de middag gezellig af met een borrel.

Alle info op een rij: woensdag 8 april van 13:30 tot 17:00 uur in gebouw Rehoboth te Renswoude. Deelname is gratis. Graag vooraf aanmelden via trefpuntbalie@swo-sr.nl.



FIETSVALPREVENTIEDAG

Op woensdag **15 april** staat alles in het teken van veilig fietsen tijdens de Fietsvalpreventiedag. Tussen 10:30 en 16:00 uur bent u van harte welkom bij Fietswinkel Joop van Voorthuizen aan de Barneveldsestraat 13 in Renswoude. Deze dag is bedoeld om fietsers bewuster en veiliger de weg op te helpen. Bezoekers kunnen hun fiets laten controleren of een proefrit maken. Daarnaast is er een gevarieerd programma met praktische informatie en activiteiten.

Het programma start om 10:30 uur met inloop, koffie en thee. Om 10:45 uur volgt de officiële opening. Daarna begint om 11:00 uur de eerste 'fietscontroleronde'. Rond 12:00 uur is er een pauze met lunch. Om 13:00 uur start ronde twee en om 14:00 uur wordt de dag actief voortgezet met een gezellige groepsfietsstocht. Deelname aan de Fietsvalpreventiedag is gratis. Aanmelden kan tot en met 10 april via info@swo-sr.nl.



RENSWOUDE

Interactieve lezing: Blijf veilig online

Leer op **4 maart** van 10:00 tot 12:00 uur hoe u veilig omgaat met e-mail, wachtwoorden en online oplichting. Doe mee en vergroot uw digitale veiligheid! Gratis toegang, bijdrage voor koffie en thee bedraagt €1,-. Aanmelden kan door een e-mail te sturen naar: renswoude@bibliotheekzout.nl.

Vrouwenavond Renswoude

Vier op **5 maart** Internationale Vrouwendag met een gezellige avond (18:00 tot 20:30 uur) in de biebb. Met een (vegetarische) maaltijd, muziek, verhalen (door Pauline Dirven en Marianne van Voorthuizen) en verrassingsworkshop. Gratis voor alle vrouwen; aanmelden kan via e-mail tot 2 maart.

Groepsrondleiding Kasteel Renswoude

Een mooie kans om dit rijksmonument vanbinnen te zien: ontdek op **17 maart** kasteel Renswoude met baron Reyn Snouckaert als gids. Start 14:00 uur, kosten bedragen €9,- p.p. (contant). Aanmelden is verplicht via kasteelrenswoude@bibliotheekzout.nl.



SCHERPENZEEL

Schrijversavond

Auteur Lisa Weeda (zie foto) komt op **23 maart** naar Woudenberg voor een literaire avond. Aanvang 20:00 uur (zaal open 19:30 uur); Schimmel 1885. Entree €9,50. Koop uw kaarten in de bibliotheek.

Cursus Klik & Tik voor beginners

Lessen zijn op dinsdagavond (19:00 uur) en donderdagochtend (10:00 uur) in de biebb.

DigiSterker

Bij voldoende aanmeldingen start de cursus DigiSterker, waarin u leert werken met de DigiD-app.

DigiVitaler

Meer weten over digitale zorg, zoals videobellen of uw medisch dossier? Kom langs! Wij helpen u graag op weg.

Handwerken

... in het Leescafé van de biebb, om de week op dinsdag van 19:00 tot 20:30 uur: **3, 17, 31 maart**.



CURSUS DE KRACHT VAN HERINNERING

Een cursus voor mensen met dementie én hun mantelzorgers

Samen herinneringen ophalen aan vroeger! De geur van gemalen koffie, een jeugdfoto, de woorden Aap, Noot, Mies... Kleine dingen kunnen veel positieve herinneringen ophalen. Voor mensen met dementie is het een verademing om te merken dat ze nog zoveel weten over het verleden, dat hun ervaringen en verhalen er nog altijd toe doen. Het is een moment van herkenning, van zichzelf opnieuw zien in wie ze waren en zijn.

Een reeks van 5 bijeenkomsten

In een kleine groep van maximaal zes koppels - bestaande uit mensen met dementie en hun mantelzorgers - komen herinneringen tot leven. Elke bijeenkomst duurt twee uur en wordt begeleid door gecertificeerde professionals en zorgvrijwilligers. Het eerste uur staat in het teken van herinneringen ophalen. Met behulp van voorwerpen, geuren, muziek en foto's komen oude verhalen weer boven water. Het is een positieve, gedeelde ervaring die niet alleen zelfvertrouwen geeft aan de persoon met dementie, maar ook een glimlach op het gezicht van hun mantelzorgers tovert. In het tweede uur van elke bijeenkomst worden de koppels opgesplitst. De mensen met dementie gaan samen met vrijwilligers een lunch bereiden. Ondertussen delen de mantelzorgers ervaringen en tips met elkaar, begeleid door een mantelzorgconsulent. Het is een moment van herkenning, steun en begrip, onder het genot van een heerlijke lunch.

Deze bijeenkomsten geven de persoon met dementie meer zelfvertrouwen en laten hen voelen dat hun ervaringen waardevol zijn. Tegelijkertijd bieden ze mantelzorgers de ruimte om even op adem te komen, te leren van anderen en nieuwe energie op te doen.

Data, kosten en aanmelden

Maandagochtend 2, 9, 16 en 23 maart van 11:00 tot 13:00 uur. De terugkombijeenkomst vindt plaats op maandag 13 april. Locatie: De Wissel, Bettekamp 99, 6712 EJ Ede.

De kosten voor deelname zijn €40 per persoon inclusief lunch.

U kunt zich aanmelden via: www.malkander-edel.nl/aanmeldpagina-kracht-van-herinnering.



SCHERPENZEEL

Het Alzheimercafé Scherpenzeel is een ontmoetingsplek voor iedereen die te maken heeft met dementie of daar meer over wil weten. Mensen met dementie, mantelzorgers, familieleden, vrienden en andere belangstellenden zijn van harte welkom. In maart is er geen Alzheimercafé in Scherpenzeel. Dinsdag **14 april** staat de eerstvolgende bijeenkomst gepland, met als onderwerp: *Mantelzorgondersteuning*.

Tijd: 19:30 uur tot 21:00 uur; inloop vanaf 19:00 uur

Locatie: Huis in de Wei

Mail voor meer informatie naar: i.wennekes@santepartners.nl.

VEENENDAAL-RENSWOUDE

Op dinsdag **17 maart** vindt het eerstvolgende Alzheimercafé plaats. Het thema deze avond is: *Dementie en verkeer*. Wat betekent dementie voor verkeersdeelname en veiligheid? Deze avond geeft handvatten voor mantelzorgers om risico's te beperken.

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.

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

webinars mentale gezondheid 2026



Grenzen stellen

13 maart 2026 / 10.00 - 11.15 uur

Hoe geef je op duidelijke en respectvolle wijze je grens aan? Over het aanvoelen en aangeven van grenzen.

Meer rust, minder moeten

7 april 2026 / 19.30 - 20.45 uur

Ook altijd zo druk en weinig tijd om te ontspannen? Ontdek wat echt belangrijk voor je is en hoe je de druk om alle ballen hoog te houden kunt verlagen.

Zorgen voor/om een naaste met psychische problemen

7 mei 2026 / 19.30 - 20.45 uur

Zorgen voor een ander is zorgen voor jezelf. Hoe houd je de zorg voor een naaste met psychische problemen vol?

Geluk is ook niet alles

19 mei 2026 / 19.30 - 20.45 uur

Het leven gaat gepaard met tegenslagen en verdriet. Accepteren dat het leven twee kanten heeft leidt tot psychologische flexibiliteit. Leer je te richten op wat je kunt beïnvloeden en wat waardevol is voor jou.

Minder piekeren

19 juni 2026 / 10.00 - 11.15 uur

Wat kun je doen om minder te piekeren? Over denkfouten opsporen, helpende gedachten formuleren en verwachtingen bijstellen.



Praktische informatie

- ✓ Alle webinars zijn **gratis**
- ✓ Tijdens het webinar ben je **anoniem**
- ✓ Je kunt vragen stellen via de chat
- ✓ Kun je niet? Meld je toch aan. Achteraf krijg je een terugkijlink.
- ✓ Aanmelden via de QR-code of onze website propersona.nl/preventie