

VAN DE VOORZITTER

Het is weer lente en Pasen is in aantocht. Op het moment dat ik dit voorwoord schrijf, ziet het er niet zo uit en is er zelfs sprake van nachtvorst, hagel en natte sneeuw. Maar toch is het lente en dat zie je overal om je heen. Verschillende bomen beginnen al in het blad te komen, maar ook de bonte kleuren van onder andere narcissen, krokussen, witte en blauwe druifjes in tuinen en perken laten duidelijk zien dat de winter voorbij is.

Naast het genieten van het mooie weer is het bestuur ook met andere zaken bezig geweest. Voor het bestuur is het duidelijk welke van de dorpsoverstijgende activiteiten op 1 juli a.s. overgaan naar SWO-Renswoude. Dat zijn: koersbal en dynamic tennis in De Hokhorst, bowlen bij Schimmel in Woudenberg, de Cultuurkring in De Hokhorst en de fietsclubs. De Klussendienst en het Repaircafé gaan ook verder onder de vlag van SWO-Renswoude, als in Renswoude een geschikte locatie is gevonden. Dit wordt dus vervolgd. De vrijwilligers van deze activiteiten hoeven dan ook niets te doen.

Voor de andere activiteiten die wij in Scherpenzeel organiseren, gaan we ervan uit dat die worden opgepakt door Welzijn Scherpenzeel/Welzijn Barneveld. De SWO-vrijwilligers die hun werkzaamheden na de zomerstop onder de vlag van Welzijn Barneveld bij Welzijn Scherpenzeel willen voortzetten, moeten zich zelf via e-mail aanmelden bij info@welzijnscherpenzeel.nl. Het bestuur mag vanwege de privacyregels deze gegevens niet doorgeven, maar op deze manier kunnen de vrijwilligers er mede voor zorgen dat hun en uw activiteit in Scherpenzeel door blijft gaan.

Aan het einde van de maand, op maandag 27 april, is het weer Koningsdag. Dit jaar een bijzondere Koningsdag, want de SWO-SR organiseert dan voor de laatste keer de Oranjebingo. We zien u graag op maandag 27 april a.s. in De Breehoek.

Met vriendelijke groet, Peter de Wilde, *voorzitter*



IN DIT NUMMER

Tuinieren & ontmoeten

Start fietsseizoen

Valpreventie

Oranjebingo

AGENDA



WEKELIJKS

MAANDAG (13 en 20 april)

- 10:00 tot 11:00 uur : Handwerkatelier (Bibliotheek Renswoude)
- 13:30 tot 15:30 uur : Wandelgroep lange afstand; alleen bij droog weer (De Hokhorst)
- 14:00 tot 14:45 uur : Wandelgroep korte afstand; alleen bij droog weer (De Hokhorst)

DINSDAG (7, 14, 21 en 28 april)

- 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) *(niet op 28 april)*
- 14:00 tot 16:00 uur : Zoete inval (Het Trefpunt)

WOENSDAG (1, 8, 15, 22 en 29 april)

- 09:00 tot 09:40 uur : Meer bewegen voor ouderen (De Achthoek)
- 09:30 tot 10:30 uur : Spreekuur Scherpenzeel (De Achthoek) *(niet op 8 april)*
- 10:00 tot 12:00 uur : Ontmoetingsgroep S'zeel (De Achthoek)

DONDERDAG (2, 9, 16, 23 en 30 april)

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

VRIJDAG (10, 17 en 24 april)

- 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

TWEEWEKELIJKS

MAANDAG 20 april

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

DINSDAG 7 en 21 april

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

WOENSDAG 8 en 22 april

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

DONDERDAG 2, 16 en 30 april

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

DONDERDAG 2 en 23 april

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

MAANDELIJKS

VRIJDAG 3 april

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

WOENSDAG 8 april

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

MAANDAG 13 april

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

DINSDAG 14 april

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

WOENSDAG 15 april

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

DONDERDAG 16 april

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

VRIJDAG 17 april

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

VRIJDAG 24 april

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

WOENSDAG 29 april

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

EENMALIG IN APRIL

DONDERDAG 2 april

17:00 uur : Samen gezellig (De Dennen)

WOENSDAG 8 april

13:30 tot 17:00 uur : Krachtig ouder worden (Rehoboth, Renswoude)

DINSDAG 14 april

13:30 uur : Fietsen om Scherpenzeel (De Achthoek)

WOENSDAG 15 april

10:30 tot 16:00 uur : Fietsvalpreventiedag (Joop Fietsen, Renswoude)

MAANDAG 27 april

10:00 tot 12:00 uur : Oranjebingo (De Breehoek)

De volgende activiteiten vinden in **april** 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 **2 april**
- 17:00 uur inloop; aanvang: 17:30 uur
- Restaurant De Dennen (Renswoude)
- €25,- incl. 1 consumptie (aanmelden via telnr. 06 52 31 39 96)



KRACHTIG OUDER WORDEN

- woensdag **8 april**
- 13:30 tot 17:00 uur
- Gebouw Rehoboth, Renswoude
- Graag aanmelden voor 2 april: trefpuntbalie@swo-sr.nl



CREATIEVE WORKSHOP: KAARTEN MAKEN

- woensdag **8 april**
- 19:00 tot 21:00 uur
- Bibliotheek Renswoude
- € 7,- incl. koffie/thee



FIETSEN OM SCHERPENZEEL

- dinsdag **14 april**
- 13:30 uur
- De Doorslag, Molenweg 1 te Scherpenzeel
-



FIETSVALPREVENTIEDAG

- woensdag **15 april**
- 10:30 tot 16:00 uur
- Joop Fietsen, Barneveldsestraat 13 te Renswoude
-

DISTANTIËREN ONGEPASTE ADVERTENTIE

Naar aanleiding van het stopzetten van de subsidie door de gemeente Scherpenzeel met als gevolg het einde van de SWO in Scherpenzeel heeft het bestuur van de Stichting Vrienden van de SWO een digitale rouwadvertentie geplaatst.

Wij, het bestuur en medewerkers van SWO-SR, vinden deze advertentie smakeloos en ongepast en distantiëren ons hier van. Geen van ons heeft hier op welke manier dan ook mee te maken. Ook is het bestuur van SWO-SR niet om toestemming gevraagd om deze advertentie te plaatsen. Ook vinden wij het ongepast dat een wethouder op deze manier in de advertentie wordt genoemd. Wij hebben het bestuur van de Stichting Vrienden van de SWO verzocht om de digitale advertentie te verwijderen.

Namens het bestuur en medewerkers SWO-SR,
Peter de Wilde
voorzitter SWO-SR



ORANJEBINGO

In samenwerking met de Oranjevereniging in Scherpenzeel organiseren wij op Koningsdag de gezellige en spannende Oranjebingo. Alle ouderen uit Scherpenzeel en Renswoude zijn van harte welkom.

De toegangsprijs is €7,50. Hiervoor ontvangt u een bingokaart, een lot voor de verloting en twee consumptiebonnen.

We starten om 10:00 uur en rond 12:00 uur is de sluiting. Er worden drie bingorondes gespeeld. Aansluitend vindt de verloting plaats. Locatie: De Breehoek te Scherpenzeel.

Wij kijken uit naar een gezellige ochtend op Koningsdag, maandag **27 april**. Graag tot dan!

Namens de Oranjevereniging Scherpenzeel en de ontspanningscommissie van SWO-SR



WIJZIGINGEN IN DE AGENDA

Vanwege Pasen, meivakantie en Koningsdag is de agenda van april hier en daar gewijzigd:

Taalcafé

Op vrijdag **3 april** is er geen Taalcafé.

Samen creatief

In april op de eerste en de vierde donderdag van de maand en dus op **2** en **23 april**.

Spreekuur Scherpenzeel

Het spreekuur op **8 april** komt te vervallen.

Bowlen

In april bowlen we een keer: op maandag **20 april**. De laatste keer van dit seizoen is dan op 4 mei.

Trefpuntbalie

Er is geen Trefpuntbalie op dinsdag **28 april**.



TUINIEREN EN ONTMOETEN

In de prachtig gerestaureerde Kasteelboerderij in het kasteelpark van Renswoude starten nieuwe activiteiten voor ouderen en mindervaliden. In het bijgebouw en de tuin - met onder andere een oranjerie en tuinbakken - is er ruimte om samen te tuinieren (het kweken van bloemen en/of groenten), te knutselen en elkaar te ontmoeten. Houdt u van tuinieren en lijkt het u leuk om dit samen met anderen te doen? Of wilt u zich als vrijwilliger inzetten? U bent van harte welkom!

De activiteiten vinden plaats op maandag en donderdag, van 10:00 tot 12:00 uur, met als startdatum donderdag **2 april**. Locatie is de Kasteelboerderij aan de Dorpstraat 1 te Renswoude. Deelname is gratis. U betaalt wel voor koffie of thee. Aanmelden kan tot 1 april via trefpuntbalie@swo-sr.nl of telefonisch bij Theo Nieboer, tel. 06 52 31 39 96.



WANDELEN MET ...

Wandelen is gezond! Het verbetert uw conditie en versterkt uw hart en longen; het zorgt voor ontspanning én het is goed voor uw spieren en gewrichten.

Vanaf maandag **13 april** start in Renswoude een wandelgroep onder begeleiding van een ervaren wandelaar. Deze wandelgroep is bedoeld voor iedereen die van wandelen houdt. Ook als u minder goed ter been bent en bijvoorbeeld met een stok of rollator loopt, kunt u gerust mee. We wandelen in een rustig tempo en passen dit waar nodig aan. Deelname is gratis; aanmelden is niet nodig. De wandelingen, in en rond Renswoude, duren zo'n 45 minuten (van 14:00 tot 14:45 uur) en gaan alleen door bij goed (droog) weer. We verzamelen buiten, voor de Hokhorst. Het is belangrijk dat u goede schoenen en passende kleding draagt. Voor meer informatie neemt u contact op met Rianne van Ginkel, tel. 06 51 64 75 25.



Hoe bereidt u zich voor op straks?

Kom naar de bijeenkomst Krachtig ouder worden

Woensdag 8 april • 13.30 – 17.00 uur
Rehoboth in Renswoude

- Krijg ik straks nog wel zorg?
- Kan ik blijven wonen waar ik nu woon?
- Hoe blijf ik vitaal?
- Wat kan ik nu al doen om eenzaamheid te voorkomen?
- Wat wil ik dolgraag nog doen in mijn leven?

Deze en andere vragen komen aan bod tijdens de bijeenkomst 'Krachtig ouder worden – praat vandaag over morgen'. Een middag vol informatie, inspiratie en goede gesprekken.

- > **Amy Wolbert** (Beleidsadviseur Samenleving) over wat de plannen zijn in de gemeente Renswoude
- > **Rianne Mulder** (Projectleider Wijksamenwerking) over het project versterken eerstelijns
- > **Rutger de Wit** (Wij Lunteren) over buurtcirkels
- > Dialoog in kleine groepen (6 tot 8 senioren)
- > Kennismarkt met diverse plaatselijke organisaties
- > Gezellige afsluitende borrel

U bent van harte welkom! Meedoen is gratis. Graag wel vooraf aanmelden via trefpuntbalie@swo-sr.nl. Opgeven kan tot 2 april.

Deze middag wordt mogelijk gemaakt door:

Project Versterken
Eerste Lijn





SAMEN OM SCHERPENZEEL

De fietsclub Samen om Scherpenzeel is ook weer uit de winterslaap gekomen en gaat van start op dinsdag **14 april**. Gedurende de zomermaanden is er op iedere tweede dinsdagmiddag van de maand een fietstocht van circa 25 kilometer met een 'koffiestop'.

Fietsdata 2026 zijn: 14 april, 12 mei, 9 juni, 14 juli, 11 augustus en met de dagtocht op 1 september.

Deelnemers van het afgelopen seizoen krijgen uiteraard nog bericht, maar aan de fietstochten kan iedereen meedoen zonder zich van tevoren aan te melden. Contributie is niet verschuldigd.

We starten om (precies) 13:30 uur zoals voorgaande jaren vanaf De Achthoek aan de Molenweg in Scherpenzeel. Iedere deelnemer gaat voor eigen rekening en risico mee.

Bij minder dan 10 fietsers wordt ter plekke beslist dat de tocht niet doorgaat. (Dit is gelukkig nog niet voorgekomen.) We maken er weer een mooie fietszomer van.

Auke Miedema, coördinator

FIETSVALPREVENTIEDAG

woensdag 15 april van 10:30 tot 16:00 uur

LAAT UW FIETS CONTROLEREN OF KOM PROEFFIETSEN!



Programma

- 10:30 uur : Inloop met koffie en thee
- 10:45 uur : Opening
- 11:00 uur : Start ronde 1
- 12:00 uur : Pauze en lunch
- 13:00 uur : Start ronde 2
- 14:00 uur : Groepsfietstocht

Deelname is gratis!

Opgeven kan tot 10 april via: info@swo-sr.nl.

Locatie: Fietswinkel Joop van Voorthuizen
Barneveldsestraat 13 te Renswoude



HET BELANG VAN VALPREVENTIE

Vroegtijdig oefenen en bewustwording kan veel problemen voorkomen

Preventie is het doelbewust voorkomen van problemen of risico's te beperken door vooraf maatregelen te nemen om, in dit geval, vallen te voorkomen. Vallen is een van de meest voorkomende oorzaken van letsel bij ouderen. Toch wordt valpreventie vaak pas besproken nadat iemand al gevallen is, terwijl het risico al veel eerder in het leven begint.

Spierafname - ook wel sarcopenie genoemd - is geen kwestie van 'pas op hoge leeftijd', maar het is een geleidelijk proces dat al verrassend vroeg in de volwassenheid begint:

- Vanaf ongeveer 30 jaar verliest het lichaam langzaam spiermassa en spierkracht. Gemiddeld gaat het om 3 tot 8% spiermassa per decennium.
- Vanaf ongeveer 60-70 jaar versnelt spierverslies met 1 tot 2% per jaar. Dit komt doordat ouderen minder intensief bewegen, hormonale veranderingen optreden (zoals daling van testosteron en groeihormoon), de eiwitname vaak lager is, het spierherstel trager verloopt en ziekten kunnen bijdragen aan instabiliteit.
- Sterke afname vanaf 80 jaar, vooral als iemand weinig beweegt of meerdere aandoeningen heeft.

Kun je spierafname remmen? Ja, zelfs op hoge leeftijd kun je spiermassa én kracht opbouwen met: krachttraining; balansoefeningen; voldoende eiwitten en vitamine D en actief dagelijks bewegen.

Bij de cursus *Valpreventie - In Balans* draait het om het versterken van het lichaam, kijken naar en eventueel aanpassen van de omgeving waardoor het (zelf)vertrouwen op het eigen lichaam toeneemt. Het is een combinatie van slimme keuzes en gerichte oefeningen die samen een groot verschil maken.

BEWEEGTIPS: KRACHTOEFENINGEN VOOR BENEN

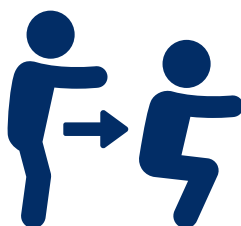
Stoel-opstaan (sit-to-stand)

- Ga zitten op een stevige stoel en sta op zonder je handen te gebruiken.
- Dit traint: bovenbenen, billen, rompstabiliteit.



Kniebuigingen (squats)

- Kan ook met steun van een tafel of aanrecht.
- Versterkt: bovenbenen, billen, core.



Traplopen

- Een van de beste functionele krachttrainingen.
- Versterkt: benen, billen, uithoudingsvermogen.





RENSWOUDE

Expositie en kinderworkshop

Van april tot eind juni exposeert kunstenaar Annelies Beniers haar (semi)abstracte mixed media-werk in de bibliotheek. Op woensdag **15 april** om 15:30 uur geeft zij een creatieve workshop voor kinderen, waarin gewerkt wordt met natuurlijke en gerecyclede materialen. Aanmelden is niet verplicht, maar wel aanbevolen.

Rondleiding Kasteel Renswoude

Op dinsdag **21 april** (14:00 tot 15:00 uur) verzorgt baron Reyn Snouckaert een rondleiding door Kasteel Renswoude. Deelname kost €9,- en aanmelden is verplicht via kasteelrenswoude@bibliotheekzout.nl vanwege het beperkte aantal plaatsen. Start bij de Bibliotheek.

Lezing Digitale nalatenschap

Woensdag **22 april** (10:00 tot 12:00 uur) is er een lezing over digitale nalatenschap: wat gebeurt er met uw online accounts na overlijden en wat kunt u nu al regelen? Aanmelden: renswoude@bibliotheekzout.nl.



SCHERPENZEEL

't Blijje draadje

Wilt u lekker handwerken? Dan hebben wij een leuke plek om dat samen met anderen gezellig te doen. Waar en wanneer? In het Leescafé van de Bibliotheek op dinsdagavond **7 en 21 april** van 19:00 tot 21:00 uur.

Gezond digitaal opvoeden

Tijdens een inspirerend Webinar over ukkie's en media delen experts van Bureau Jeugd & Media inzichten uit de wetenschap en praktische tips voor een gezonde media-opvoeding. Dit Webinar is voor (groot)ouders en opvoeders van jonge kinderen van 0 tot 6 jaar. Het wordt live uitgezonden op maandag **13 april** van 11:00 tot 12:00 uur en wordt die avond herhaald van 20:00 tot 21:00 uur. Aanmelden kan via de website van de bibliotheek.

Woensdag **15 april** van 9:30 tot 11:30 uur praten we tijdens het Ouder Kind Kaffee na over het webinar en brengen we de theorie in de praktijk. Kom langs en ervaar hoe u media verbindend én leerzaam kan maken voor jonge kinderen.



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. Dinsdag **14 april** staat de volgende 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 **21 april** vindt het eerstvolgende Alzheimercafé plaats. Het thema deze avond is: *Hoe blijf je samen in gesprek?* Ontdek manieren om verbonden te blijven, ook als taal moeilijker wordt, en krijg praktische communicatietips voor dagelijks contact en begrip.

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

info-bijeenkomsten HB

HOOGSTE TIJD OM TE PRATEN OVER HOOG- BEGAAFDHEID

Samen met ouders,
door ouders



HERKENBAAR?

- Bent u ouder of verzorger van een kind met HB?
- Heeft u vaak het gevoel dat u steeds het wiel opnieuw moet uitvinden om alles goed geregeld te krijgen voor uw kind?
- Heeft u er behoefte aan om met andere ouders en verzorgers van HB-kinderen uit Renswoude in contact te komen?

SAMEN STERK

- ontmoeting
- er voor elkaar zijn
- ervaringen uitwisselen
- ondersteuning
- verbinding



HB-bijeenkomsten

18 mei, 29 juni
19:30 tot 21:00 uur (inloop 19:15)
Bibliotheek Renswoude

Aanmelden is fijn en kan per e-mail of Whatsapp,
tot en met de dag zelf



HB-STEUNPUNT RENSWOUDE

☎ 06 30 09 58 62 ✉ hbhulp.renswoude@gmail.com

👤 Bianca Bouman, Wendelien Römers en Rianne van Ginkel
(ervaringsdeskundigen)

