SWO NIEUWS

juni 2026
jaargang 6, nr. 6

NIEUWSBRIEF VAN DE STICHTING WELZIJN & ONDERSTEUNING SCHERPENZEEL - RENSWOUDE

EEN 'DUBBEL' AFSCHEID

Na een bewogen jaar nemen we als SWO-SR afscheid van u en van Scherpenzeel. Het afgelopen jaar stond in het teken van grote veranderingen. In de zomer van 2025 werkten de penningmeester en ik intensief aan de aanbesteding voor al het welzijnswerk in Scherpenzeel vanaf 2027 - een document van 54 pagina's - dat het bestuur begin september indiende.

In dezelfde periode liet onze sociaal werker, Wendy van de Visch, weten dat zij per 1 oktober bij de gemeente Scherpenzeel zou gaan werken. De zoektocht naar een opvolger verliep niet direct succesvol. Daarom nam ik tijdelijk haar werkzaamheden over. Dat was tenminste de bedoeling. Kort voor het tweede sollicitatiegesprek met de drie overgebleven kandidaten kreeg het bestuur echter te horen dat de opdracht voor al het welzijnswerk in Scherpenzeel zou worden gegund aan Welzijn Scherpenzeel. Omdat er geen baangarantie kon worden gegeven, werd de sollicitatieprocedure stopgezet. Het werk moest echter doorgaan, en omdat ik het met veel plezier en voldoening deed, heb ik aangeboden de klus af te maken.

Het bestuur besloot vervolgens om de activiteiten - die grotendeels lopen van september tot mei - aan het einde van het seizoen 2025-2026 over te dragen. Zo kan Welzijn Scherpenzeel de twee tussenliggende maanden benutten om alles goed voor te bereiden en in september met een frisse start te beginnen. De activiteiten die in de zomer doorgaan, kunnen door hen rustig worden voortgezet.

Lees verder op de volgende pagina

IN DIT NUMMER

Afscheid SWO Scherpenzeel

Bewegen om vallen te voorkomen

NAH-café: wandeling

Sjoelen in Renswoude

EEN ‘DUBBEL’ AFSCHEID VAN SWO SCHERPENZEEL

vervolg van pagina 1 (Voorwoord)

Na een mooie periode als lid van het (vrijwillige) bestuur en een korte tijd als beroepskracht neem ik afscheid. Ik kijk met veel dankbaarheid terug op de ontmoetingen, gesprekken, de samenwerking en het plezier dat we met elkaar hebben gedeeld.

Maar ook u - inwoner, deelnemer en vrijwilliger - neemt afscheid. Na 50 jaar betrokkenheid in onze gemeenschap komt er een einde aan de SWO in Scherpenzeel. Een organisatie die uitgroeide van SOS tot SWO-SR, gedragen door één beroepskracht en door de jaren heen door vele toegewijde vrijwilligers. Samen hebben we als inwoners van Scherpenzeel jarenlang het welzijnswerk en de activiteiten vormgegeven voor onze medeinwoners.

Dank voor uw vertrouwen, inzet en betrokkenheid. Blijf elkaar ontmoeten, ondersteunen en inspireren - precies zoals we dat al die jaren samen hebben gedaan.

Anneke Heemskerk, mede namens het bestuur van SWO-SR

AGENDA

WEKELIJKS

MAANDAG (1, 8, 22 en 29 juni)

10:00 tot 11:00 uur : Handwerkatelier (Bibliotheek Renswoude)
13:30 tot 14:30 uur : Scootmobielclub; alleen bij droog weer (De Hokhorst)
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 (2, 9, 16, 23 en 30 juni)

09:30 tot 10:15 uur : Stoelgymnastiek (Bibliotheek Renswoude)
14:00 tot 15:00 uur : Trefpuntbalie (Bibliotheek Renswoude)
14:00 tot 16:00 uur : Zoete inval (Het Trefpunt)

WOENSDAG (3, 10, 17 en 24 juni)

09:00 tot 09:40 uur : Meer bewegen voor ouderen (De Achthoek) *(niet op 17 en 24 juni)*
09:30 tot 10:30 uur : Spreekuur Scherpenzeel (De Achthoek) *(niet op 3 juni)*
10:00 tot 12:00 uur : Ontmoetingsgroep S'zeel (De Achthoek)

DONDERDAG (4, 11, 18 en 25 juni)

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

VRIJDAG (5, 12, 19 en 26 juni)

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

DINSDAG 2, 16 en 30 juni
10:00 tot 11:30 uur : Digicafé Renswoude (Bibliotheek Renswoude)
DONDERDAG 11 en 25 juni
10:00 tot 11:30 uur : Digicafé Scherpenzeel (De Breehoek)
DONDERDAG 11 en 25 juni
14:00 tot 16:00 uur : Samen Creatief (De Achthoek)

MAANDELIJKS

MAANDAG 1 juni
15:00 tot 16:30 uur : Studiekring; inleiding door Petra de Haas (De Breehoek)
VRIJDAG 5 juni
14:00 tot 16:00 uur : Repaircafé (De Breehoek)
DINSDAG 9 juni
12:00 tot 13:00 uur : Samen soepen Renswoude (Het Trefpunt)
WOENSDAG 10 juni
19:00 tot 21:00 uur : Creatieve workshop (Bibliotheek Renswoude)
WOENSDAG 17 juni
12:00 tot 13:00 uur : Samen soepen Scherpenzeel (De Breehoek)
DONDERDAG 18 juni
17:15 uur : Samen eten Renswoude (De Hokhorst)
VRIJDAG 19 juni
op afspraak : Rijbewijskeuring (Huis in de Wei, Scherpenzeel)
WOENSDAG 24 juni
19:00 tot 21:00 uur : Bingoavond (Bibliotheek Renswoude)
VRIJDAG 26 juni
17:00 uur : Samen eten Scherpenzeel (De Breehoek)
MAANDAG 1 juni
15:00 tot 16:30 uur : Studiekring; inleiding door Henk ter Telgte (De Breehoek)

EENMALIG IN JUNI

DINSDAG 2 juni
19:00 uur : Info-avond 'Veilig fietsen' - fietsclub Samen om S'zeel (De Pitstop, Marktstraat 7)
DINSDAG 2 juni
19:30 uur : Alzheimer Trefpunt (Bibliotheek Renswoude)
DONDERDAG 4 juni
17:00 uur : Samen Gezellig (De Dennen)
DINSDAG 9 juni
13:30 uur : Fietsclub 'Samen om Scherpenzeel' (De Achthoek)
MAANDAG 29 juni
19:30 uur : Bijeenkomst Hoogbegaafdheid (Bibliotheek Renswoude)

ACTUEEL

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

INFO-AVOND VEILIG FIETSEN

dinsdag 2 juni
19:00 uur
De Pitstop, Marktstraat 7 te Scherpenzeel
Arie Maat, 033 277 86 88 of 06 20 22 15 21

ALZHEIMER TREFPUNT

dinsdag 2 juni
19:00 uur inloop; aanvang 19:30 uur
Bibliotheek Renswoude
r.vanginkel@swo-sr.nl

SAMEN GEZELLIG

donderdag 4 juni
17:00 uur inloop; aanvang: 17:30 uur
Restaurant De Dennen (Renswoude)
€25,- incl. 1 consumptie (aanmelden via 06 52 31 39 96)

CREATIEVE WORKSHOP: TANGLE TEKENEN

woensdag 10 juni
19:00 uur
Bibliotheek Renswoude
€ 5,50 creatieveworkshopsrenswoude@gmail.com

BIJEENKOMST HOOGBEGAAFDHEID

maandag 29 juni
19:30 uur
Bibliotheek Renswoude
hbhulp.renswoude@gmail.com

WANDELTOCHT

Samen de natuur in, onder leiding van oud-huisarts Josje Mulder

donderdag 25 juni 2026

verzamelen om 10:00 uur

Parkeerterrein van restaurant De Dennen

aansluitend koffie/thee drinken op eigen kosten

Opgeven kan tot en met vrijdag 19 juni
via e-mail: mantelzorgpunt@swo-sr.nl

NAH-café Renswoude

BLIJF IN BEWEGING OM VALLEN TE VOORKOMEN

Waarom bewegen de belangrijkste vorm van valpreventie is

Blijven bewegen is een van de belangrijkste manieren om de kans op vallen te verkleinen. Niet voor niets is de kans op vallen groter bij mensen die veel zitten. *Medisch Contact* (vakblad voor artsen) geeft zelfs aan dat Nederlandse ouderen meer dan 10 uur per dag zitten - meer dan welke andere leeftijdsgroep ook. Tijd dus om in beweging te komen!

Maar hoe kunt u dat doen?

Wees niet bang dat het geen zin meer heeft om weer meer te gaan bewegen. Het is zeker niet te laat en meer bewegen kan al snel veel gezondheidsvoordelen opleveren, evenals een beter humeur. Sterker nog: elke onderbreking van langdurig zitten of liggen, hoe klein ook, is al goed voor uw gezondheid. Wees ook niet bang dat meer bewegen meteen betekent dat u naar de sportschool moet of lange stukken moet fietsen voordat het effect heeft. Niets is minder waar. Wandelen, huishoudelijk werk of tuinieren zijn al goede vormen van beweging. Met een stoelfiets (zie afbeelding) kunt u zelfs fietsen vanuit uw luie stoel! Of ga eens lopend naar de (super)markt en neem een boodschappentrolley mee.

Dit kunt u doen:

- Kom zo vaak mogelijk in beweging; ook het loopje van uw stoel naar de keuken telt mee.
- Probeer niet langer dan een uur achter elkaar te zitten. Zet eventueel een wekker.
- Doe het huishouden of de tuin niet in één keer of alleen eens per week, maar plan dagelijks wat werkzaamheden in.
- Sluit u aan bij een wandelgroepje bij u in de buurt of probeer in ieder geval 30 minuten per dag buiten te wandelen.
- Doe vaker kleine boodschappen.

STOELFIETS

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.

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

SPEL & ONTMOETING

KOM SJOELEN!

iedere woensdag, vanaf 1 juli
14:00 tot 16:00 uur
Bibliotheek Renswoude
eigen bijdrage koffie/thee
Rianne van Ginkel
06 51 64 75 25

Aanmelden kan tot en met vrijdag 26 juni

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

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 **9 juni** staat de volgende bijeenkomst gepland, met als onderwerp: *Muziek en dementie*.

Tijd: 19:30 uur tot 21:00 uur; inloop vanaf 19:00 uur
Locatie: Huis in de Wei, Vijverlaan 2 te Scherpenzeel
Mail voor meer informatie naar: i.wennekes@santepartners.nl.

VEENENDAAL-RENSWOUDE

Op dinsdag **16 juni** vindt het eerstvolgende Alzheimercafé plaats. Deze avond staat in het teken van film en muziek: oude beelden bekijken en muziek beluisteren; gezellig samen terug in de tijd met herkenbare fragmenten. Een avond vol herinneringen, verhalen en gedeelde emoties. Van harte welkom!

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.

Pro Persona
geestelijke gezondheidszorg

Themawandeling
‘Stap voor stap: Hoofd uit, voeten aan’

Voor volwassenen die zich regelmatig druk, gespannen of overprikkeld voelen.

Voel je je regelmatig druk, gespannen of overprikkeld? Wil je meer inzicht krijgen in stress én ontdekken wat je zelf kunt doen om meer rust en balans te ervaren? Kom dan mee met onze gratis wandelingen.

Wat leer je?
Tijdens twee ontspannen wandelingen nemen we je mee in:

- Hoe stress werkt in lichaam en hoofd;
- Signalen van spanning herkennen;
- Praktische oefeningen om meer rust te ervaren;
- Eenvoudige manieren om beter met stress om te gaan in het dagelijks leven.

We combineren uitleg met rustige oefeningen die je meteen kunt ervaren en toepassen tijdens het wandelen in de natuur.

Deelname is gratis en mogelijk voor inwoners van de gemeente Ede, Renswoude, Barneveld, Rhenen, Scherpenzeel, Veenendaal en Wageningen.

Praktische info:
Er zijn twee wandelingen van Anderhalf uur. Het is de bedoeling dat je beide bijeenkomsten aanwezig bent. Het is verstandig comfortabele wandelschoenen aan te doen.

Waar en wanneer
Dinsdag 7 + 14 juli 2026
van 18.30-20.00 uur.

Parkeerplaats Drieberg in Ede

Aanmelden kan via de website:
https://propersona.nl/preventie/themawandeling-stap-voor-stap-hoofd-uit-voeten-aan/
of scan de QR code

Pro Persona afdeling Preventie
Tel. 026-3124483
E-mail: preventie@propersona.nl
Website: www.propersona.nl/preventie