SW NIEUWS

augustus 2026
jaargang 6, nr. 8

NIEUWSBRIEF VAN DE STICHTING WELZIJN & ONDERSTEUNING RENSWOUDE

ZOMER

De zomer brengt vaak beelden van zon, bloemen en vrolijke ontmoetingen. Toch weten we dat dit seizoen niet voor iedereen even licht voelt. Soms kan de warmte van de zon in schril contrast staan met de kou van gemis, eenzaamheid of zorgen.

Juist daarom is het belangrijk om in deze tijd extra om te zien naar elkaar. Een vriendelijk woord, een luisterend oor of een klein gebaar kan meer betekenen dan we denken. De zomer is niet alleen een tijd van buiten zijn, maar ook van verbinding: van het delen van vreugde én het dragen van elkaars lasten.

Laten we deze maanden gebruiken om warmte te verspreiden, niet alleen via de zon, maar vooral via ons hart. Want samen maken we de dagen lichter, ook voor wie het moeilijk heeft.

Ik sluit af met een gedicht:

Tussen zon en schaduw, hand in hand,
vinden we kracht in ons eigen land.
Een glimlach, een blik, een zacht gebaar,
maakt zware dagen iets lichter, jaar na jaar.
De zomer straalt, maar wij stralen mee,
als we elkaar zien, écht, van dichtbij, twee aan twee.
Want warmte zit niet alleen in het licht,
maar in een hart dat naar een ander omziet.

Een mooie zomer toegewenst!

Hartelijke groet,
Rianne van Ginkel
Sociaal werker

IN DIT NUMMER

Bowlen

Zomerlunches

Beweegdag

Samen gezellig

AGENDA

WEKELIJKS

MAANDAG (3, 10, 17, 24 en 31 augustus)

10:00 tot 11:30 uur : Handwerkatelier (Bibliotheek Renswoude)
10:00 tot 12:00 uur : Inloop De Kasteelboerderij (Dorpsstraat 1)
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*****)
14:00 tot 15:00 uur : Scootmobielclub; alleen bij droog weer (De Hokhorst*****)
*** let op: op 3, 10 en 17 augustus verzamelen bij en starten vanaf de bibliotheek**

DINSDAG (4, 11, 18 en 25 augustus)

09:30 tot 10:15 uur : Stoelgymnastiek (Bibliotheek Renswoude)
12:00 tot 13:30 uur : Zomerlunch (Bibliotheek Renswoude)

WOENSDAG

tijdens de zomermaanden geen wekelijks terugkerende activiteiten

DONDERDAG

10:00 tot 12:00 uur : Inloop De Kasteelboerderij (Dorpsstraat 1)

VRIJDAG

tijdens de zomermaanden geen wekelijks terugkerende activiteiten

Vervoer nodig voor een bezoek aan een SWO-activiteit? Dien uw aanvraag minimaal 24 uur van tevoren in, door te bellen op maandag tot en met vrijdag tussen 9:00 en 12:00 uur naar: 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.

ACTUEEL

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

ZOMERTREFPUNTLUNCHES

iedere **dinsdag** in augustus (**4, 11, 18 en 25 augustus**)
12: 00 uur
Bibliotheek Renswoude
€4,- p.p. per keer

SAMEN GEZELLIG

donderdag 6 augustus
17:00 uur inloop; aanvang: 17:30 uur
Restaurant De Dennen (Renswoude)
€25,- incl. 1 consumptie (aanmelden via 06 52 31 39 96)

RUMMIKUB

iedere **vrijdag** (**7, 14, 21 en 28 augustus**)
14:00 tot 15:30 uur
Bibliotheek Renswoude
Koffie of thee: €1,-

SPELLENAVOND: SPELEN MET TECHNOLOGIE

woensdag 19 augustus
19:00 tot 21:00 uur
Bibliotheek Renswoude
Gratis toegang

CULTUURKRING: LEZING

dinsdag 25 augustus
10:00 uur
De Hokhorst
Nelly Spanjersberg, tel.nr. 06 20 00 17 77

ZOMERLUNCHES

iedere dinsdag in augustus (4, 11, 18 en 25)

12:00 uur

Bibliotheek Renswoude

€4,- per persoon per keer

Jannie Nieboer

06 52 31 39 96

Graag vooraf aanmelden. Dat kan tot de maandag ervoor.

CULTUURKRING

Het programma voor het nieuwe seizoen zal in het teken staan van India naar aanleiding van de tentoonstelling ‘Europa is van Picasso, India is van mij’ van Amrita Sher-Gil in het Drents museum te Assen.

Op **25 augustus** (10:00 uur, in De Hokhorst) zal Nelly Spanjersberg-Wester, kunsthistoricus uit Scherpenzeel, een lezing houden over India in het algemeen en over de Hongaars-Indiase Amrita Sher-Gil in het bijzonder.
In de loop van het jaar worden op nog te bepalen data boeken over India besproken en films getoond, waaronder een film over het leven van Mahatma Gandhi.

Wilt u een keer komen kijken? Van harte welkom! U betaalt € 12,50. Dit bedrag wordt bij een erop volgend lidmaatschap in mindering gebracht op de contributie.

CHAUFFEURS GEZOCHT

Houdt u van autorijden en heeft u af en toe tijd om een oudere naar een afspraak of activiteit te brengen of weer op te halen? Dan zijn wij op zoek naar u! Om aan alle vervoersaanvragen te kunnen blijven voldoen, zoeken wij enthousiaste vrijwilligers (m/v) die het leuk vinden om anderen te vervoeren. U rijdt alleen op de momenten dat het u uitkomt. Wilt u meer informatie of wilt u zich aanmelden als chauffeur? Neem dan contact op met Hans Oosterink via 06 28 20 14 80.

Vervoer aanvragen

Heeft u vervoer nodig, bijvoorbeeld naar een SWO-activiteit, een ziekenhuisafspraak, de kapper of een bezoek aan familie, vrienden of kennissen? Dien uw aanvraag dan minimaal 24 uur van tevoren in. Bel hiervoor van maandag t/m vrijdag tussen 09:00 en 12:00 uur naar Hans Oosterink, tel. 06 28 20 14 80.

SAMEN OM SCHERPENZEEL

Samen om Scherpenzeel is een actieve fietsclub voor iedereen die graag samen een mooie tocht maakt. In het fietsseizoen wordt één keer per maand op dinsdagmiddag een route van zo'n 25 kilometer gefietst, met onderweg natuurlijk tijd voor een gezellige koffiestop.

De fietstocht van 14 juli was voorlopig de laatste tocht van de fietsclub, omdat coördinator Auke Miedema stopt met de organisatie. Daarom zijn wij op zoek naar iemand die het stokje van hem wil overnemen. Als coördinator zet u de fietsroutes uit, onderhoudt u het contact met de deelnemers en bent u tijdens de fietsdagen het aanspreekpunt.

Via deze weg willen wij Auke Miedema hartelijk bedanken voor zijn jarenlange inzet en betrokkenheid. Dankzij zijn inspanningen hebben veel deelnemers kunnen genieten van mooie en gezellige fietstochten. Wilt u deze taak overnemen of wilt u eerst meer informatie? Neem dan contact op met Rianne van Ginkel.

FIETSCLUB SAMEN OP STAP

Samen op stap is een fietsclub die van april tot en met september één keer per maand, in principe op de één-na-laatste donderdag, met een groep van ongeveer 25 personen het land in trekt om een mooie route van 45 à 50 kilometer te fietsen. In juni wordt in plaats van een dagtocht een fietsmidweek georganiseerd, met een hotel als thuis- en uitvalsbasis. In februari vindt de jaarvergadering plaats, gecombineerd met een gezellige bingoavond, en in november wordt het fietsseizoen afgesloten met een gezamenlijk diner. Op dit moment is de reservelijst leeg. Dat betekent dat er ruimte is voor nieuwe deelnemers die zich willen aansluiten bij de fietsclub. Omdat er buiten de eigen regio wordt gefietst, is het bezit van een auto met fietsendrager een vereiste. Kosten: €30,- per jaar, excl. de fietsmidweek, maaltijden en consumpties. Meer informatie of aanmelden? Neem dan contact op met Arie Maat, telefoonnr. 06 202 215 21 of e-mail a-maat@ziggo.nl.

SPELEN MET TECHNOLOGIE

Spellenavond over het digitale leven
Hoe herkent u nepnieuws? Wat deelt u eigenlijk online? En welke rol speelt kunstmatige intelligentie (AI) in het dagelijks leven? Ontdek het tijdens een gezellige en interactieve spellenavond in de bibliotheek.

Aan de hand van verrassende spellen gaat u op een laagdrempelige manier met anderen in gesprek over onderwerpen als sociale media, privacy, kunstmatige intelligentie en digitale keuzes. U hoeft geen computerexpert te zijn; nieuwsgierigheid en zin in een gezellige avond zijn voldoende.

Deze spellenavond vindt plaats op woensdag **19 augustus** van 19:00 tot 21:00 uur in de bibliotheek.
Deelname is gratis en iedereen is van harte welkom.

ZOETE INVAL

Zoete inval is een gezellige en ontspannen (dinsdag)middag met volop gelegenheid om met elkaar koffie of thee te drinken, contacten te onderhouden, spelletjes te doen, te handwerken, schilderen of op een andere manier creatief bezig te zijn.

Wist u dat u tijdens de Zoete Inval ook kunt kaarten, jokeren, klaverjassen of schaken? Heeft u belangstelling voor een van deze activiteiten? Laat het ons weten of kom gewoon eens langs. Nieuwe deelnemers zijn altijd van harte welkom. U hoeft zich niet aan te melden; de koffie en thee staan klaar. Iedere **dinsdag** van 14:00 tot 16:00 uur bent u welkom in Het Trefpunt in de bibliotheek.

Let op: in de maand augustus is er geen Zoete Inval in verband met de zomervakantie. Vanaf september ontmoeten we u graag weer.

www.swo-sr.nl | info@swo-sr.nl
Rianne van Ginkel 06 51 64 75 25

KOM IN DE BENEN

Blijven bewegen is een van de belangrijkste manieren om de kans op vallen te verkleinen. U hoeft daarvoor niet naar de sportschool of lange fietstochten te maken. Ook wandelen, huishoudelijk werk en tuinieren zijn uitstekende vormen van beweging.

Tips om meer te bewegen

- Kom zo vaak mogelijk in beweging; ook het loopje van uw stoel naar de keuken telt.
- Probeer niet langer dan een uur achter elkaar te zitten. Zet eventueel een wekker om u eraan te herinneren regelmatig op te staan.
- Verdeel huishoudelijke en tuinwerkzaamheden over meerdere dagen, in plaats van alles in één keer te doen.
- Sluit u aan bij een wandelgroep in de buurt of probeer elke dag minimaal 30 minuten buiten te wandelen.
- Doe wat vaker kleine boodschappen. Zo komt u vanzelf meer in beweging.

Daarnaast kunt u thuis eenvoudige oefeningen doen om uw spierkracht te verbeteren. Probeer deze op te nemen in uw dagelijkse routine. Sterkere spieren helpen u om stabieler te staan en verkleinen de kans op vallen.

Maak uw tuin veiliger

Ook in de tuin kunt u met een paar eenvoudige aanpassingen veel doen om vallen te voorkomen. Denk bijvoorbeeld aan een pad dat in de winter glad wordt. Vervang dit door een stroever materiaal. Kleine aanpassingen kunnen een groot verschil maken.

1. Zorg ervoor dat borders niet breder zijn dan 1 meter, zodat u overal goed bij kunt.
2. Kunt u om de border heen lopen? Houd dan een maximale breedte van 2 meter aan.
3. Zorg voor overzichtelijke looppaden en voldoende verlichting.

Tip van de maand:
Eet u sterk!

Omdat uw spiermassa afneemt, is het advies om na uw 50ste extra te letten op het binnenkrijgen van voldoende ***eiwitten*** en ***vitamines***. Eiwitten zitten met name in vlees, vis, melk(producten) en vleesvervangers. Vitamine D is van belang voor de kracht van uw botten en uw balans. Calcium is de bouwsteen van uw botten en zit vooral in zuivel. Eet bij voorkeur vier porties zuivel per dag.

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

Rianne van Ginkel 06 51 64 75 25

stichting welzijn & ondersteuning
Renswoude

BOWLEN

OM DE WEEK OP MAANDAG
9:15 - 11:30 uur

SCHIMMEL 1885
Woudenberg

€ 60,- PER SEIZOEN
+/- 20 keer bowlen (september tot mei)

INFORMATIE EN AANMELDING
Bel 06 41 94 98 81 (Lize Hendriks)

START NIEUWE SEIZOEN: MAANDAG 7 SEPTEMBER

www.swo-sr.nl

BEWEEGDAG

DONDERDAG 17 SEPTEMBER

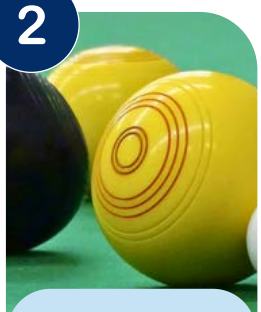
PROGRAMMA

9:30 - 10:00 uur	Opening
10:00 - 10:25 uur	Activiteitenronde 1
10:30 - 10:55 uur	Activiteitenronde 2
11:00 - 11:15 uur	Pauze
11:20 - 11:45 uur	Activiteitenronde 3
11:45 - 12:15 uur	**Afsluiting en lunch** (in de kantine)

Probeer tijdens iedere ronde iets nieuws!

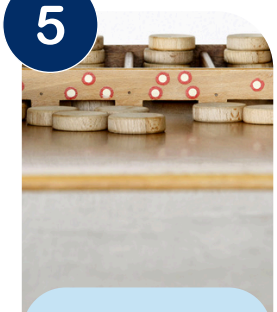
Geef bij de aanmelding aan met welke drie activiteiten u graag kennis wilt maken.

1.
DYNAMIC TENNIS

2. 
KOERSBAL

3.
STOELGYM

4.
DUOFIETS

5. 
SJOELEN

Een initiatief van

doortraPpen & SWO

Sporthal De hokhorst | Deelname is gratis | Aanmelden is verplicht | Rianne van Ginkel 06 51 64 75 25

NAH-CAFÉ

LEZING

Verder met hersenletsel door Trudy Bleumink (cognitief trainer)

maandag 21 september 2026

19:00 - 21:00 uur

Bibliotheek Renswoude

Opgeven kan tot en met vrijdag 18 september
via e-mail: mantelzorgpunt@swo-sr.nl
of telefonisch/via Whatsapp: 06 51 64 75 25

NAH-café Renswoude

Rianne van Ginkel 06 51 64 75 25

APPELTAARTCONCERT

Appeltaart concerten

scan de code

KLASSIEKE MUZIEK VOOR IEDEREEN!

www.appeltaartconcerten.nl

Donderdag 24 september

Muziekgebouw 't Podium
Nijborg 2, Renswoude

Programma
10:15 uur Inloop
10:30 uur Aanvang concert
11:30 uur Einde concert

Aanmelden kan alleen via de QR-code tot 21 september

Dit concert wordt mede mogelijk gemaakt door:

SWO
stichting welzijn & ondersteuning Renswoude

www.swo-sr.nl | info@swo-sr.nl
Rianne van Ginkel 06 51 64 75 25

MEE
SAMEN

Autisme: horen, zien en begrijpen

Informatiebijeenkomst

Loop je als ouder of verzorger weleens vast in het begrijpen van autisme? Vraag je je af waar bepaald gedrag vandaan komt of hoe je hier het beste mee omgaat? Je bent niet de enige.

Vanaf oktober starten de informatiebijeenkomsten van MEE Samen in Barneveld. Tijdens deze bijeenkomsten krijg je meer inzicht in wat autisme betekent in het dagelijks leven. Je leert signalen herkennen, gedrag beter begrijpen en krijgt praktische handvatten voor de dagelijkse omgang.

Wat gaan we doen?

Het doel van deze bijeenkomsten is om gedrag van kinderen met autisme beter te leren begrijpen en handvatten te bieden om hen in het dagelijks leven beter te kunnen ondersteunen.
Tijdens de bijeenkomsten komen verschillende thema's aan bod, zoals uitleg over autisme, autisme in relatie tot feestdagen en praktische tips voor de omgang met autisme.

Praktische informatie

13 en 27 oktober |10 november | 19.00 – 21.00 uur
Veluwehal | Nieuwe Markt 6 | Barneveld

De bijeenkomsten vormen één geheel. Daarom is het de bedoeling dat je alle drie de avonden aanwezig bent.

Aanmelden

Iedereen is welkom. Koffie en thee staan klaar. We vragen je wel om je vooraf aan te melden. Aanmelden kan tot 4 oktober via barneveld@meesamen.nl. Deelname is gratis.

Telefoonnummer:
088 - 633 0633

E-mail:
info@meesamen.nl

Website:
www.meesamen.nl

MEE SAMEN