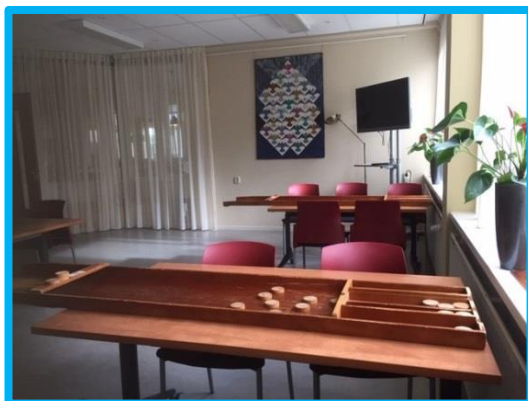


# De Leuning

Activiteitenprogramma maart 2019



## DE LEUNING

Ontmoetingscentrum door en voor Senioren

*'Een gastvrij centrum, sinds 1984 een begrip in Baarn'*

Ontmoetingscentrum De Leuning, onderdeel van Welzijn Baarn,  
Oranjestraat 8, 3743 GD Baarn  
Tel.: 035-5422020 Website: <http://www.welzijnbaarn.nl>  
Email: [Practiviteiten@welzijnbaarn.nl](mailto:Practiviteiten@welzijnbaarn.nl) [www.facebook.com/welzijnbaarn](http://www.facebook.com/welzijnbaarn)

Beste lezer,

Dit is alweer de 3<sup>e</sup> editie van De Leuninfo in dit jaar en de lente is (bijna) in aantocht!  
Op pagina 4 en 5 vindt u de activiteitenkalender voor de maand maart en verderop worden diverse activiteiten wat uitgebreider beschreven. Daarnaast besteden we ook aandacht aan verschillende bijeenkomsten in De Leuning van o.a. het Alzheimer Café en PCOB.

We hopen u met al deze informatie van dienst te zijn maar mocht u iets missen, laat het dan gerust weten.

Voor tips en/of vragen kunt u altijd contact opnemen via [Practiviteiten@welzijnbaarn.nl](mailto:Practiviteiten@welzijnbaarn.nl) of de receptie van De Leuning.

### **De Leuninfo thuisbezorgd of zelf afhalen?**

Het is mogelijk De Leuninfo thuisbezorgd te krijgen, dit is echter uitsluitend bedoeld voor mensen die niet beschikken over een emailadres of niet zelf naar De Leuning kunnen komen. Ook wij proberen het milieu te sparen en zo weinig mogelijk papier te gebruiken.

Wilt u uw naam op de bezorglijst hebben of De Leuninfo digitaal ontvangen, laat u ons dit dan weten? Op onderstaand antwoordstrookje vindt u alle contactgegevens.

U kunt De Leuninfo ook afhalen bij PIT (Eemnesserweg 17), in het gemeentehuis, de bibliotheek, de stationswinkel/stationshuiskamer, bij de huisartsenpraktijken en tevens vindt u exemplaren in de Seniorenbus.

-----  
Ondergetekende wil graag op de verzendlijst van De Leuninfo worden geplaatst:

**Naam en voorletter(s):**

**M/V**

**Emailadres:**

**Wanneer u geen emailadres heeft en u zelf De Leuninfo niet kunt afhalen:**

**Adres:**

Graag inleveren bij de receptie van De Leuning, mailen naar [Practiviteiten@welzijnbaarn.nl](mailto:Practiviteiten@welzijnbaarn.nl) in de brievenbus van De Leuning deponeren of in een gefrankeerde enveloppe toesturen aan De Leuning, Oranjestraat 8, 3743 GB Baan.

## Wat is en biedt De Leuning?

De Leuning is sinds 1984 een gastvrij ontmoetingscentrum in Baarn, door en voor senioren, voor diverse activiteiten en diensten en kent geen lidmaatschap!

In De Leuning kunt u bij veel verschillende activiteiten aanwezig zijn, spontaan een kijkje komen nemen of na aanmelding meedoen. U kunt ook gewoon binnenlopen voor een lekker kopje koffie/thee, een kaartje te leggen, biljarten of om alleen een praatje te maken met de gastvrouwen/gastheren en andere bezoekers!

Via een diapresentatie bij de receptie krijgt u een sfeerimpressie over De Leuning en de vele activiteiten.

Bij de receptie of per telefoon (035-5422020) kunt u zich aanmelden voor de inschrijvingsactiviteiten. Deze staan met een sterretje\* ervoor vermeld in het maandelijkse activiteitenoverzicht welke u verderop vindt in dit blad.

### Pinbetaling

We vragen wij u de betaling voor de activiteiten met pin te betalen vanwege uw en onze veiligheid. Als u echt niet anders kunt, bestaat uiteraard de mogelijkheid om nog contant te betalen.



We kijken er naar uit om u te mogen verwelkomen in De Leuning!

### Openingstijden:

<b>Maandag t/m vrijdag:</b>	09.00-17.00 uur (uitgezonderd feestdagen) Buffet sluit om 16.30 uur voor consumpties
<b>Zaterdag:</b>	Gesloten
<b>Zondag:</b>	van september t/m april wordt de <b>2e zondag van de maand</b> Bingo gespeeld.
<b>Adres:</b>	Oranjestraat 8 3743 GD Baarn
<b>Telefoon:</b>	035-5422020

Meer informatie over De Leuning vindt u op de Seniorenpagina in de Baarnsche Courant!

### Belangrijke telefoonnummers / email adressen:

<b>Algemeen nummer Ontmoetingscentrum De Leuning</b> Hier kunt u zich ook aanmelden voor activiteiten	-	035-5422020
<b>Aanvragen rit Seniorenbus</b> Ma t/m vrij 09.00-16.00 uur Bij voorkeur 1 werkdag van te voren aanvragen	-	035-5421129
<b>Aanmelden telefooncirkel</b> De Leuning maandag t/m vrijdag van 09.00-17.00 uur E-Mail <a href="mailto:Leuning@welzijnbaarn.nl">Leuning@welzijnbaarn.nl</a>	-	035-5422020
<b>Aanmelden museummaatjes</b> Uitsluitend aanmelden via <a href="mailto:Museummaatjes@welzijnbaarn.nl">Museummaatjes@welzijnbaarn.nl</a> of bij Anja van de Beek via de receptie	-	035-5422020

# ACTIVITEITENOVERZICHT ONTMOETINGSCENTRUM DE LEUNING

## Vrijdag 1 maart

Leeskring	10.00 uur
Klaverjassen	13.30 uur
Darten	14.00 uur
Sjoelen	14.30 uur

## Maandag 4 maart

Creatief	09.30 uur
Digitaal Hulpplein	09.30 uur
Schilderclub	09.30 uur
Gedichtenkring	10.00 uur
Computer/tablet inloop	13.30 uur

## Dinsdag 5 maart

Koffie tijdens de markt 'koffietafel ontmoeting'	10.00 uur
Yoga I	10.00 uur
Yoga II	11.15 uur
Biljartclub	13.00 uur
Spelletjesmiddag	13.30 uur

## Woensdag 6 maart

Aquarelclub Theo	09.30 uur
Schaken/Dammen	09.30 uur
Seniorenraad Dhr. Kooiman over onze financiële weerbaarheid	10.00 uur
Pagina Zoveel	10.30 uur
*Bridge	13.00 uur
Creatief Ontmoeten	13.30 uur

## Donderdag 7 maart

Computer/Tablet inloop	09.30 uur
Fietsclub	09.30 uur
Breicafé	09.45 uur
Mannen onder elkaar	10.00 uur
*Bridge	13.00 uur
*Aquarelleren	13.30 uur

## Vrijdag 8 maart

MBVO-Gym I	09.15 uur
MBVO-Gym II	10.15 uur
MBVO-Gym III	11.15 uur
Lunch (zaal open 12.00 uur)	12.30 uur
Darten	14.00 uur
Sjoelen	14.30 uur

## Zondag 10 maart

Bingo (zaal open om 13.00 uur) 14.00 uur

## Maandag 11 maart

Creatief	09.30 uur
Digitaal Hulpplein	09.30 uur
Schilderclub	09.30 uur
Computer/Tablet inloop	13.30 uur

## Dinsdag 12 maart

Koffie tijdens de markt 10.00 uur  
Annemiek Derksen (D66) en Marc van Ravels (CDA)

vertellen over het belang van de Provinciale Staten verkiezingen

Yoga I	10.00 uur
Yoga II	11.15 uur
Biljartclub	13.00 uur
Spelletjesmiddag	13.30 uur

## Woensdag 13 maart

Aquarelclub Theo	09.30 uur
Schaken/Dammen	09.30 uur
Pagina Zoveel	10.30 uur
*Bridge	13.00 uur
Creatief Ontmoeten	13.30 uur

## Donderdag 14 maart

Computer/Tablet inloop	09.30 uur
Fietsclub	09.30 uur
Breicafé	09.45 uur
Seniorenkring	10.00 uur
*Bridge	13.00 uur
*Aquarelleren	13.30 uur
Klik & Tik	13.30 uur

## Vrijdag 15 maart

MBVO-Gym I	09.15 uur
Inschrijven dagtocht Eemland	09.30 uur
Reizen bollenvelden en bakkerijmuseum	
Val Niet Training	10.00 uur
MBVO-Gym II	10.15 uur
MBVO-Gym III	11.15 uur
Klaverjassen	13.30 uur
Darten	14.00 uur
Sjoelen	14.30 uur

## Zaterdag 16 maart

Zaterdagmiddagtocht 13.00 uur  
Seniorenbus Kijk- en Luistermuseum

## Maandag 18 maart

Creatief	09.30 uur
Digitaal Hulpplein	09.30 uur
Schilderclub	09.30 uur
Gedichtenkring	10.00 uur
Computer/Tablet inloop	13.30 uur
Alzheimer café (zaal open 13.30 uur)	14.00 uur
Lerend vermogen en dementie, denken vanuit mogelijkheden	

## Dinsdag 19 maart

Koffie tijdens de markt	10.00 uur
Administratie en Meer	
Rian Schilt en Esther Schaap	
Yoga I	10.00 uur
Yoga II	11.15 uur
Biljartclub	13.00 uur
PCOB bijeenkomst	13.30 uur
Spaanse Burgeroorlog/opmaat naar WO II	
Spelletjesmiddag	13.30 uur

### Woensdag 20 maart

Aquarelclub Theo	09.30 uur
Schaken/Dammen	09.30 uur
Pagina Zoveel	10.30 uur
*Bridge	13.00 uur
Creatief Ontmoeten	13.30 uur

### Donderdag 21 maart

Computer/Tablet inloop	09.30 uur
Fietsclub	09.30 uur
Breicafé	09.45 uur
Mannen onder elkaar	10.00 uur
*Bridge	13.00 uur
*Aquarelleren	13.30 uur
Klik & Tik	13.30 uur

### Vrijdag 22 maart

MBVO-Gym I	09.15 uur
Val Niet training	10.00 uur
MBVO-Gym II	10.15 uur
MBVO-Gym III	11.15 uur
Klaverjassen	13.30 uur
Darten	14.00 uur
Sjoelen	14.30 uur

### Maandag 25 maart

Creatief	09.30 uur
Digitaal Hulpplein	09.30 uur
Schilderclub	09.30 uur
Computer/Tablet inloop	13.30 uur

### Dinsdag 26 maart

Koffie tijdens de markt	10.00 uur
Val Niet Training door Anita Lomme	

Yoga I	10.00 uur
Yoga II	11.15 uur
Biljartclub	13.00 uur
*Bridge	13.00 uur
Spelletjesmiddag	13.30 uur

### Woensdag 27 maart

Aquarelclub Theo	09.30 uur
Schaken/Dammen	09.30 uur
Tablet Android I	09.30 uur
Pagina Zoveel	10.30 uur
*Bridge	13.00 uur
Tablet iPad I	13.30 uur
Creatief Ontmoeten	13.30 uur
Humanistisch Verbond	19.30 uur

### Donderdag 28 maart

Computer/Tablet inloop	09.30 uur
Fietsclub	09.30 uur
Breicafé	09.45 uur
Seniorenkring	10.00 uur
*Bridge	13.00 uur
*Aquarelleren	13.30 uur
Klik & Tik	13.30 uur

### Vrijdag 29 maart

MBVO-Gym I	09.15 uur
MBVO-Gym II	10.15 uur
MBVO-Gym III	11.15 uur
Diner (zaal open 13.00 uur)	12.30 uur
Darten	14.00 uur
Bingo	14.30 uur

# Zeer voordelig proeven!

Probeer nu eenmalig 5 maaltijden voor slechts €19,95 - slechts €3,99 per maaltijd!



- Ruime keuze in maaltijden, voor- en nagerechten
- Ook dieetmaaltijden
- Gratis klantenservice
- Geen verplichtingen
- Geen bezorgkosten

#### PROEFPAKKET (art. nr 93928)

- Slavink in jus met spinazie en aardappelpuree
- Nasi goreng met kipsaté
- Macaronischotel
- Runderlapje in jus met bloemkool en aardappelpuree
- Grootmoeders kippannetje: kippenpoot met groenten en gebakken aardappelen

5 HEERLIJKE  
MAALTIJDEN  
Nu € 19,95

Uw actiecode:

05 - 0612 0122

Ook natriumarm!  
Informeer naar de  
mogelijkheden.

VRAGEN OF BESTELLEN?  
0800 - 023 29 75

WIJ HELPEN U GRAAG VERDER!  
(OP WERKDAGEN VAN 8:00 - 18:00 UUR)

Enmalige deelname per adres.

**apetito**

www.apetito.nl • info@apetito.nl

## De Seniorenbus is er voor u!



De Seniorenbus is er voor mensen vanaf 55 jaar en personen met een beperking, ongeacht leeftijd. Bijzonder is dat deze voorziening al vele decennia geheel door vrijwilligers in stand wordt gehouden!

U wordt van deur tot deur gebracht naar bv. ziekenhuis, fysiotherapie, tandarts, supermarkt of Daelhoven, het Hospice en

Schoonoord in Soest. Ook Lage Vuursche en landgoed Groeneveld vallen binnen het bereik. De rijder helpt u met in- en uitstappen en zo nodig wordt u ondersteund.

Verder kunt u ook deelnemen aan de zaterdagtochten; deze worden in De Leuning, De Leuninfo en het Seniorennieuws van de Baarnsche Courant aangekondigd

**De Seniorenbus rijdt op werkdagen van 08.45-17.00 uur. Om een rit te reserveren kunt u dagelijks van 09.00-16.00 uur een afspraak maken bij De Leuning op telefoonnummer 035-5421129. Vraag uw rit bij voorkeur 1 werkdag van te voren aan.**

## Zaterdagmiddagtocht

Zaterdagmiddag 16 maart rijdt de Seniorenbus naar het Kijk- en Luistermuseum in Bennekom ook wel de schatkamer van Bennekom genoemd.

De museumcollectie omvat 230 zelf-spelende muziekinstrumenten, zoals speeldozen, straatpiano's en draaiorgels. Daarnaast nemen de historische voorwerpen en textielobjecten jong en oud mee naar het verleden van deze streek, kortom de moeite waard om een bezoekje te brengen!

Opgeven kan bij de receptie van De Leuning 09.00-17.00 uur.

Kosten bedragen: € 20,00 p.p. inclusief entree, koffie/thee en gebak.

U wordt vriendelijk verzocht om, zo mogelijk, met gepast geld bij de chauffeur.

De Seniorenbus haalt u om 13.00 uur thuis op en rond 18.00 uur wordt u weer thuis gebracht.

## De Hulpdienst bereikbaar via PIT!



De Hulpdienst is er voor iedereen in Baarn die beperkt is in zijn of haar mogelijkheden, ongeacht leeftijd en die niemand in de buurt heeft om met een klusje te helpen. Onze vrijwilligers staan voor u klaar om u kleine klusjes (max. anderhalf uur) uit handen te nemen!

Wanneer u contact met ons opneemt, bespreken we samen of iets wel of niet mogelijk is.

## Rechtstreeks spreken of langskomen?

Bel voor rechtstreeks telefonisch contact met de hulpdienst via PIT, openingstijden:

Maandag 10.00 – 12.00 uur

Woensdag 14.00 – 16.00 uur

Vrijdag 10.00 - 12.00 uur

U kunt ons bellen maar ook gebruik maken van het PIT inloopsprek uur tijdens bovenstaande openingstijden aan de Eemnesserweg 17. Hier kunt u uw hulpvraag rustig bespreken. Is een hulpvraag te ingewikkeld en biedt de hulpdienst onvoldoende uitkomst, dan kan PIT met u uitzoeken waar u wél terecht kunt.

## Buiten de openingstijden van PIT kunt u:

- uw verzoek mailen naar [hulpdienst@welzijnbaarn.nl](mailto:hulpdienst@welzijnbaarn.nl)
- uw verzoek inspreken op de voicemail van tel. nr. 035-5423432.

## Telefooncirkel



De telefooncirkel bestaat uit alleenwonende deelnemers die iedere werkdag tussen 9.00 en 10.00 uur worden gebeld door de receptioniste van Ontmoetingscentrum De Leuning. Wanneer iemand de telefoon niet opneemt, wordt de bij de receptie bekende contactpersoon ingeschakeld. Hij/zij gaat kijken wat er aan de hand is. Zo nodig wordt medische of andere hulp ingeroepen.

Doordat er elke dag even contact is, geeft dit een gevoel van zekerheid en voelen de deelnemers zich minder vaak alleen. Er zijn voor de deelnemers geen kosten aan verbonden.

Aanmelden: Belangstellenden kunnen zich aanmelden bij de receptie van De Leuning.

## Lunchen en dineren in De Leuning



Ook in 2019 worden er weer maaltijden in De Leuning geserveerd voor lage prijzen. Elke tweede vrijdag van de maand is dat een lunch welke bestaat uit een kopje soep, diverse soorten brood/broodjes, twee soorten kaas, twee soorten vleeswaren, komkommer, tomaten en zoet beleg. Bij de lunch kunt u kiezen uit koffie, thee, melk of karnemelk en we besluiten met een lekkere fruitsalade.

Elke laatste vrijdag van de maand is er een warme maaltijd, bestaande uit een drie-gangen-menu met een glas wijn of vruchtensap. Koffie of thee met een bonbon maken de maaltijd compleet.

### Lunch/broodmaaltijd vrijdag 8 maart 2019 – Prijs: € 3,50

Reserveren is mogelijk bij de receptie tot uiterlijk dinsdag 5 maart 12.00 uur

### Diner vrijdag 29 maart 2019 – Prijs € 7,50

Het diner bestaat uit kippensoep met stokbrood en kruidenboter, spaghetti bolognese met geraspte kaas, tomatensalade, ciabatta en kruidenboter en panna cotta.

Reserveren is mogelijk bij de receptie tot uiterlijk dinsdag 26 maart 12.00 uur

Zowel lunch als diner beginnen om 12.30 uur en u bent vanaf 12.00 uur van harte welkom! U wordt vriendelijk verzocht om zo mogelijk van tevoren en met pinpas te betalen.

## Belastingaangifte over het jaar 2018

Het lijkt nog ver weg, maar het is 30 april voor je het weet.

Uiterlijk die dag moet u uw belastingaangifte gedaan hebben. Veel werk?

Moeilijk werk? U kunt het uitbesteden aan een familielid, een kennis, een boekhouder, een belastingconsulent of een vakbond. Maar voor leden van de KBO en PCOB kan het ook anders: in De Leuning. En dat is meestal de goedkoopste.



### 65-plus

Voor de leden van de Ouderenbonden met AOW is er de HUBA (=hulp bij belastingaangifte). Dat was zo en dat blijft zo. Als u vorig jaar met een machtiging werkte, krijgt u dit jaar de nieuwe machtiging gewoon thuisgestuurd.

De kosten zijn € 15,00. U krijgt koffie of thee en uw aangifte krijgt u geprint mee naar huis.

### Nieuw

Maakt u voor het eerst gebruik van deze service? Neem dan contact op met De Leuning en u wordt teruggebeld, ook als u geen lid bent van een ouderenbond. Bent u slecht ter been of aan huis gebonden? Dan komen we bij u thuis!

## Belangrijke Diensten Stichting Welzijn Baarn

Stichting Welzijn Baarn biedt allerlei diensten op het gebied van ontspanning, ontmoeting, informatie en ondersteuning. De volgende diensten willen we graag nog eens extra onder uw aandacht brengen:

**-Administratie & Meer** biedt hulp bij het invullen van formulieren (b.v. belastingen, gemeente of uitkeringsinstanties) en ondersteuning bij andere vragen en persoonlijke problematiek.

**Contactgegevens:** Eemnesserweg 17  
Tel: 035-543 6222  
[administratie@welzijnbaarn.nl](mailto:administratie@welzijnbaarn.nl)

**-De Ouderenadviseur** is er voor senioren (55+) die behoefte hebben aan informatie, advies en emotionele steun bij het vinden van een oplossing, of problemen/vragen hebben op het gebied van wonen, zorg en welzijn.

**Contactgegevens:** 06-1064 4222

**-PIT Baarn**, het informatie en adviespunt van Baarn! U kunt hier terecht met uw vragen o.a. op het gebied van wonen, welzijn, zorg, gezondheid, dagbesteding en werk & inkomen.

**Contactgegevens:** Eemnesserweg 17  
3743 AD Baarn  
Tel.: 035-3037888  
[info@pitbaarn.nl](mailto:info@pitbaarn.nl)  
[www.pitbaarn.nl](http://www.pitbaarn.nl)

### **-Meldpunt Eenzaamheid Baarn helpt!**

Het Meldpunt is er voor iedereen die vragen heeft op het gebied van eenzaamheid. Voor mensen die zichzelf eenzaam voelen, voor familie, vrienden en buren die zich zorgen maken. Maar ook voor mensen die zich afvragen wat ze kunnen doen bij een vermoeden van eenzaamheid of voor professionals die tijdens hun werk eenzaamheid signaleren bij een klant. Neem gerust contact op, wij staan voor u klaar en denken met u mee!

**Contactgegevens:** Meldpunt Eenzaamheid Baarn | Welzijn Baarn  
Oranjestraat 8  
3743 GD Baarn  
Tel.: 035-5418600

## Aquarelclub Theo

De Aquarelclub Theo is verhuisd van het Poorthuis naar De Leuning. Iedere woensdag van 09.30 tot 11.30 uur kunt u schilderen met aquarelverf op doek/papier. Ook uw eigen ideeën zijn van harte welkom!

## Biljarten



Iedere dag wordt er biljart gespeeld in de foyer. Vaak wordt biljart geassocieerd met mannen in donkere kroegjes voorzien van een biertje. Niets is minder waar in De Leuning; het is een gemêleerd gezelschap van mannen en vrouwen die met elkaar een gezellige middag hebben.

Is uw interesse gewekt? Meldt u zich dan aan bij de receptie van De Leuning.



## Bingo



Houdt u van wat spanning, gezelligheid en van kans op een mooi prijsje? Komt u ook meedoen met de Bingo?

Elke 2<sup>e</sup> zondag en elke laatste vrijdag van de maand wordt er bingo gespeeld in De Leuning en wij nodigen u van harte uit om mee te spelen! Onderstaand de data in maart:

Zondag 10 maart      zaal opent om 13.00 uur, start 14.00 uur  
Vrijdag 29 maart      zaal opent om 14.00 uur, start 14.30 uur

## Breicafé



Kent u het Breicafé in De Leuning? Iedere donderdagochtend vanaf 09.45 uur komt een aantal dames voor een paar uurtjes naar De Leuning om te breien. De gastvrouw zorgt voor een kopje koffie of thee en u werkt aan uw eigen breiwerk. Wilt u liever haken dan mag dat natuurlijk ook. De dames delen tips en trucs en er ontstaan regelmatig plannen voor sociaal contact op andere momenten. Natuurlijk kunt u ook samen met een familielid of kennis vrijblijvend komen kijken, u bent van harte welkom!. U kunt elke week komen of wanneer het u uitkomt.

## Creatief Ontmoeten



Het gaat om creatief bezig zijn, in de breedste zin van het woord. Denk aan quilten, kaarten maken en andere textiele werkvormen. Ook mannen met een leuke hobby kunnen binnenlopen voor een gezellige middag. Iedere woensdagmiddag vanaf 13.30 uur is De Leuning open om elkaar creatief te ontmoeten.

**Vanwege het grote succes van deze activiteit start er woensdag 3 april een tweede groep en we nodigen u van harte uit om deel te nemen! De dag (woensdag) en aanvangstijd (13.30 uur) zijn hetzelfde.**

## Darten



Darten is een spel wat gespeeld wordt met 2 spelers of 2 teams, een dartbord en pijlen. Humor en het samenzijn staan deze middagen hoog in het vaandel! Komt u ook gezellig een pijltje gooien? U bent van harte welkom op vrijdagmiddag van 14.00 -16.00 uur!

## Driewiel fiets



De driewiel fiets begint ook in Baarn een bekend beeld op straat te worden. Vooral voor mensen waarvoor, om welke reden dan ook, het evenwicht op de gewone tweewielers lastiger begint te worden is de driewiel fiets een mooi en veilig alternatief. Vallen is met een driewiel fiets onmogelijk. **Wilt u zelf ook proberen of de driewiel fiets iets voor u is bel dan met Wout Natter - 0624280756**

## Fietsclub



Elke donderdag fietst een groep dames en heren met elkaar. Vertrek bij De Leuning om 09.30 uur. Onderweg wordt er gezamenlijk wat gedronken en voor de lunchtijd bent u weer terug in Baarn. Fietst u ook gezellig mee? De Fietsclub fietst de hele winter door als het weer het toelaat. Gaat het fietsen niet door, dan wordt dat via de groeps-app doorgegeven en u kunt ook op donderdagochtend met de receptie van D Leuning bellen.

## Fietsmaatjes Welzijn Baarn



Houdt u van fietsen en doet u dat graag samen met iemand anders? Of bent u op leeftijd, heeft u een beperking of een tijdelijke blessure en zou u graag willen fietsen, maar lukt dat niet meer zelfstandig? Dan is duofietsen misschien iets voor u! De duofiets is uitgerust met elektrische trapondersteuning, dit maakt het trappen daarom niet zwaar.

Afhankelijk van de weersomstandigheden kan er het gehele jaar worden gefietst. Mocht een rit niet doorgaan dan wordt u vanzelfsprekend bijtijds geïnformeerd!

Aanmelden voor het project Fietsmaatjes kan bij de receptie van De Leuning. Er wordt conform uw wensen een afspraak ingepland.

## Koffie tijdens de markt



Wat is er prettiger dan na een rondje markt even uit te puffen in een vertrouwde omgeving? Om mensen te ontmoeten, een praatje te maken en een kopje koffie of thee te drinken?

Tevens zijn er regelmatig deskundige gastsprekers die u alles kunnen vertellen over de meest uiteenlopende onderwerpen. Zij vertellen u graag over wat hen bezighoudt of over hun beroep. Er is gelegenheid tot het stellen van vragen en het met elkaar van gedachten wisselen.

U kunt elk moment aanschuiven en weer vertrekken. De gastvrouwen van het UVV, De Leuning en de Zonnebloem heten u van harte welkom! De entree is gratis, een vrijwillige bijdrage mag natuurlijk altijd!

### Programma:

- 5 maart: Vorige maand hebben wij een nieuwe activiteit geïntroduceerd namelijk de **Koffietafel ontmoeting** welke iedere eerste dinsdagmorgen van de maand zal plaatsvinden. Deze ochtenden hebben wij geen vaste spreker/onderwerp; u bent welkom om aan te schuiven voor een goed gesprek over allerlei onderwerpen welke uzelf en anderen bezighouden!  
Vanzelfsprekend gaat dit gepaard met een kopje koffie of thee!  
Het is geheel vrijblijvend en u kunt aanschuiven en vertrekken wanneer u wilt.
- 12 maart: Annemiek Derksen (D66) en Marc van Ravels (CDA) geven u informatie over de **Provinciale Staten Verkiezingen** van 20 maart a.s. Zij vertellen over het belang hiervan want de provincie is ook uw pakkie aan!
- 19 maart Rian Schilt en Esther Schaap vertellen over wat het spreekuur van **Administratie & Meer** u te bieden heeft bij o.a. het invullen van formulieren van belastingen, gemeente, uitkeringsinstanties of het aanvragen van een DigiD.  
Daarnaast kunt u ook terecht voor persoonlijke ondersteuning bij andere vragen en persoonlijke problematiek.
- 26 maart **Val Niet Training:** Sta stevig in uw omgeving, houdt uw lichaam in balans. Naarmate u ouder wordt is het steeds moeilijker om in balans te blijven. Er kunnen meerdere redenen zijn waardoor uw lichamelijke balans vermindert. Sport- en Voedingscoach Anita Lomme laat zien wat dit betekent in de praktijk en leert u hoe zo lang mogelijk vitaal te blijven.

Uiteraard bent u ook van harte welkom om 's morgens binnen te lopen voor alleen een kopje koffie of thee!

## Les op maat (individuele lessen)



Voor informatie of een intakegesprek bent u welkom op onderstaande Computer/Tablet inloop dagdelen. Voor kortdurende hulpvragen over uw laptop, Android tablet of iPad kunt u ook zonder afspraak en kosten terecht op onze inloop dagdelen.

Er is bij vorige inschrijvingen gebleken dat cursisten niet goed weten welk type tablet zij hebben (iPad of Android). Komt u daarom eerst naar de inloop op maandagmiddag of donderdagochtend met uw tablet. De aanwezige docent stelt dan vast welk type tablet u heeft waarna de receptioniste u kan inschrijven voor de juiste cursus.

### Computer en Tablet Inloop:

Maandag 13.30 -16.00 uur  
Donderdag 09.30 -12.00 uur

### Digitaal Hulpplein

Maandag 09.30 – 12.00 uur.

Het Digitaal Hulpplein helpt u verder. U krijgt persoonlijke begeleiding en de hulp is gratis. De trainers hebben tijd voor uw vragen en u gaat direct aan de slag.

### Klik & Tik (10 lessen van 1 dagdeel):

De wekelijkse cursus start op donderdag 14 maart en de laatste les is op donderdag 16 mei. Voor informatie of aanmelding bent u van harte welkom in de Bibliotheek Baarn.

## Leuninfo Live

N.a.v. De Leuninfo kunt u meer informatie krijgen over De Leuning en de activiteiten/diensten d.m.v. een gesprek. Misschien wilt u meer weten over de verschillende activiteiten of u wilt wel iets gaan doen maar weet niet zo goed wat bij u past? Wellicht vindt u het lastig alleen De Leuning binnen te gaan of bent u wel bekend met De Leuning en heeft u een andere vraag maar weet u niet waar u terecht kunt binnen Welzijn Baarn?

U bent van harte welkom want De Leuning is er ook voor u!

Aanmelden kan bij Anja van de Beek via [anja.vandebeek@welzijnbaarn.nl](mailto:anja.vandebeek@welzijnbaarn.nl) of u kunt bellen met de receptie en vragen naar Anja van de Beek.

## MaandagSalon



In maart is er geen MaandagSalon en de eerstvolgende Salon vindt plaats op **maandag 8 april** waarin u kunt luisteren naar de Matthäus-Passion. De heer Jos van Putten zal de middag begeleiden.

NB: I.v.m. Pasen vindt deze MaandagSalon eenmalig plaats op de tweede maandag van de maand!

## Mannen onder elkaar



Het is een bekend gegeven dat vrouwen, makkelijker dan mannen, ergens alleen of samen naartoe gaan, zich eerder bij anderen aansluiten en gezelligheid zoeken bij elkaar.

Graag willen we daar verandering in brengen.

Bent u een Baarnse man, wel of niet alleen? Wilt u nieuwe vrienden maken? Geen zin om altijd alleen maar met uw eigen partner samen "leuke dingen" te doen? Heeft u behoefte aan mannengezelschap, aan een goed gesprek van mannen onder elkaar? Of wilt u samen met andere gelijkgestemde mannen activiteiten bedenken en ondernemen? Bent u een prater of een doener; niemand is ooit te oud om nieuwe vriendschappen te sluiten!

Wij nodigen u van harte uit om hieraan deel te nemen. De bijeenkomsten vinden om de week (even weken) plaats op donderdag van 10.00-11.45 uur in De Leuning.

## MBvO – ‘Meer Bewegen voor Ouderen’



Iedere vrijdagochtend staat in De Leuning MBvO op het programma. Bewegen is goed voor lichaam en geest, het voorkomen van lichamelijk ongemak en het verbeteren van het evenwicht en gezondheid.

Bewegen doet u meestal zonder er bij na te denken. Terwijl u beweegt, verdwijnen zorgen en spanningen naar de achtergrond. U

slaapt lekkerder en staat in de ochtenden fitter op. Voldoende bewegen houdt uw hart en bloedvaten in conditie en verlaagt de bloeddruk. Dat maakt de kans op hart- en vaatziekten en een beroerte kleiner. Doet u ook mee? U kunt altijd een keer binnenlopen en vrijblijvend een les volgen! In het activiteitenoverzicht vindt u de aanvangstijden van de diverse groepen.

## Museummaatjes



Heeft u dat nou ook? U wilt graag naar een museum, maar u heeft geen zin om alleen te gaan? Welzijn Baarn biedt u de mogelijkheid hier verandering in te brengen en samen op pad te gaan! De activiteit wordt vanuit De Leuning georganiseerd door enthousiaste vrijwilligers.

### Zo werkt het

Wanneer u zich heeft aangemeld voor Museummaatjes, krijgt u tenminste elke 6 weken een uitnodiging (bij voorkeur per e-mail) met informatie over de gekozen tentoonstelling, datum, vertrektijdstip en verzamelplek waarna u zich kunt opgeven. Na aankomst in het museum kunt u, in principe, zelfstandig en in uw eigen tempo alles gaan bekijken.

### U bepaalt zelf of u mee gaat

De deelnemers reizen gezamenlijk met het openbaar vervoer (trein). Voor deze activiteit is het daarom aan te raden een Museumkaart en een OV-chipkaart aan te schaffen. Met een Museumkaart kunt u een jaar lang bij heel veel musea gratis of met een aardige korting naar binnen. Soms geldt er wel een toeslag bij een speciale tentoonstelling.

Het eerstvolgende museumuitje is **woensdag 13 maart** naar het Gemeentemuseum in Den Haag. U kunt daar o.a. de tentoonstelling ‘Femmes Fatales’ (sterke vrouwen in de mode, o.a. Coco Chanel) bekijken.

### Aanmelding:

U kunt zich hiervoor uitsluitend aanmelden via [Museummaatjes@welzijnbaarn.nl](mailto:Museummaatjes@welzijnbaarn.nl) of bij Anja van de Beek via de receptie.

## Pagina Zoveel



Elke woensdagochtend worden de kranten besproken. Een gezellig uurtje in De Leuning om met elkaar van gedachten te wisselen over de actualiteiten in de kranten. Voor koffie / thee wordt gezorgd. De deelnemers kunnen met elkaar bepalen of zij elke week of om de week bij elkaar willen komen. In de tussentijd kunnen zij de kranten(artikelen) verzamelen tot zij elkaar weer treffen.

## Schilderclub



Er is plaats voor nieuwe leden bij de schilderclub in De Leuning. In een ontspannen sfeer kunt u schilderen met aquarelverf. Beginners worden wegwijs gemaakt in het omgaan met materiaal, techniek, kleur en compositie. Gevorderden worden gestimuleerd tot verdieping en experimenteren. Ervaring of bijzondere aanleg is niet nodig. Het maken van persoonlijke boeiende werkstukken is voor iedereen bereikbaar. Komt u geheel vrijblijvend een kijkje nemen? U kunt zonder enige verplichting een proefles volgen. De lessen zijn op maandagochtend van 9.30 tot 12.00 uur. Kosten: € 2,00 per keer incl. koffie/thee.

Momenteel exposeert de heer Ouderdorp in De Leuning!

## Spelletjesmiddag



Houdt u ook zo van spelletjes? Sjoelen, Mens Erger Je Niet, Rummikub of een kaartje leggen? Dan bent u aan het juiste adres want De Leuning organiseert iedere week een spelletjesmiddag en dat alles onder het genot van een kopje thee en koffie! Doet u ook mee? U kunt vrijblijvend binnen lopen.

## Val Niet Training

Sta stevig in uw omgeving, houdt uw lichaam in balans. Naarmate u ouder wordt is het steeds moeilijker om in balans te blijven. Er kunnen meerdere redenen zijn waardoor uw lichamelijke balans vermindert. Nu of in de toekomst. Welzijn Baarn & Buurtzorg Baarn bieden u 3 gratis bijeenkomsten aan. (voor de exacte data zie activiteitenoverzicht) Om het beoogde effect van deze training te krijgen is het van belang dat u alle drie de bijeenkomsten volgt.

## Bijeenkomsten

**Alzheimer Café maandag 18 maart, aanvang 14.00, zaal open 13.30 uur**

'Lerend vermogen en dementie, denken vanuit mogelijkheden'

Ruud Dirkse komt spreken over het lerend vermogen bij dementie. Dit naar aanleiding van zijn boek '(op)nieuw geleerd, oud gedaan'.

Zowel de toegang als koffie/thee zijn gratis.



**PCOB dinsdag 19 maart, aanvang 13.30 uur**

'Spaanse Burgeroorlog en opmaat naar WO II'. De geschiedenis aan de hand van het Dagboek van Opa.

**Seniorenraad woensdag 6 maart, aanvang 10.00 uur**

Diverse actuele onderwerpen zullen aan de orde komen en de heer Kooiman zal onze financiële weerbaarheid aan de orde brengen.

Contactpersoon: Mw. A. Engelberts, tel. 035-5416496 of email:

[seniorenraadbaarn@gmail.com](mailto:seniorenraadbaarn@gmail.com). Onze website: [www.seniorenraad-baarn.nl](http://www.seniorenraad-baarn.nl)



**Lezing Humanistisch Verbond, woensdag 27 maart, aanvang 19.30 uur**

De lezing zal gaan over de schrijver Louis Couperus (1863-1923) en wordt gehouden door de Neerlandica mevrouw Nel Kalkman.


Kosten: € 5,00, niet leden betalen € 7,00 inclusief, koffie/thee/wijn en sap.

Graag opgeven via e-mail [jansje2@ziggo.nl](mailto:jansje2@ziggo.nl) of op telefoonnummer 035-5416124

## Activiteiten Welzijn Baarn in Het Poorthuis, Kerkstraat 28, Baarn

Overzicht doorlopende clubs (ook voor senioren) in Het Poorthuis (grote zaal):

Koersbalclub: Elke donderdag van 13.15-16.00 uur \*

Bingo : Elke laatste vrijdag van de maand, (deze maand 29 maart).  
 Iedereen is van harte welkom. Start 19.30 uur, zaal open vanaf 19.00 uur.  
Voor informatie kunt u bellen naar Harm & Ria Smilda: 035-5417359.

Bargezellig: 1<sup>e</sup> zaterdagavond van de maand van 19.00-22.00 uur (deze maand 2 maart)  
Soos voor & door mensen met een verstandelijke beperking. Een initiatief van Amerpoort ASVZ & Welzijn Baarn.

Dansavond: 3<sup>e</sup> zaterdag van de maand (deze maand 16 maart) is er weer vrij dansen in het Poorthuis. Iedereen is van harte welkom van 20.30-24.00 uur  
De zaal is open vanaf 20.00 uur. Entree: € 3,00 incl. hapjes



Kijkt u voor de meest recente informatie ook op: [www.welzijnbaarn.nl](http://www.welzijnbaarn.nl)

## Opera in de Speeldoos



In maart worden onderstaande opera's uitgevoerd in de Speeldoos. Tijdens deze middag kunt u gebruik maken van de Seniorenbus om u op te halen en weer thuis te brengen.

Zaterdag 2 maart 18.45 uur - La Fille du Régiment – Gaetano Donizetti  
Zaterdag 30 maart 16.45 uur - Die Walkure – Richard Wagner

## Redactie De Leuninfo:

Samenstelling / opmaak: Anja van de Beek / Anita van der Linden

Fysieke samenstelling: Ineke Onderstal

Bezorger: Erik van de Weerd

Email adres: [Practiviteiten@welzijnbaarn.nl](mailto:Practiviteiten@welzijnbaarn.nl)

## Adverteren in De Leuninfo

Hieronder had ook uw advertentie kunnen staan! Wanneer u interesse heeft neem dan vrijblijvend contact op met Anja van de Beek om de mogelijkheden te bespreken.

# NEWASCO

NEDERLANDSE WASSERIJ COMBINATIE

Kunt u de was niet meer zelf doen?  
Of besteedt u uw tijd liever aan andere dingen?  
Kies dan voor de was- en strijkservice van Newasco.  
Met aandacht voor mens en wasgoed!



[www.newasco.nl](http://www.newasco.nl)