



Nieuwsbrief juli-augustus 2024

Agenda komende tijd

17 juli : Fietstocht

21 augustus : Fietstocht

11 september: Inloopspreekuur openbaar vervoer

19 september: Zandsculpturen Garderen

Verslag Busreis naar Noord-Holland



Rond kwart voor negen dinsdagmorgen 28 mei 2024 verzamelden de deelnemers aan onze busreis zich bij de Olympiahof. Nadat iedereen een plekje in de bus had ingenomen en ook de rollators ingeladen waren vertrokken wij om 9 uur met prachtig weer voor de reis naar Noord-Holland.

Eva heeft iedereen welkom geheten en een plezierige dag toegewenst.

Onderweg heeft chauffeur Gijs ons verteld over bijzonderheden die langs de route te zien waren. Gijs had de route goed voorbereid. Vanwege files op de A2 tussen Utrecht en Amsterdam koos hij voor de route via Barneveld en Hoevelaken.

Zo zijn wij zonder noemenswaardig oponthoud snel langs Amsterdam gekomen.

De eerste stop was bij de Simonehoeve in Katwoude. In deze kaasboerderij en klompenmakerij werden wij ontvangen met koffie en appelgebak. Na een uitleg over het maken van kaas en klompen was er gelegenheid om te proeven van de verschillende soorten kaas die op de boerderij gemaakt worden. Natuurlijk konden er ook kaas en souvenirs gekocht worden.

Na Katwoude volgde een mooie rit door de droogmakerijen Beemster (drooggelegd in 1612) en de Schermer (drooggelegd in 1635). Chauffeur Gijs vertelde onderweg over de omgeving en loodste de grote bus vakkundig door vele nauwe straatjes. Rond half een kwamen wij voor de verrassingslunch in Oterleek. De lunch met tomatensoep, uitsmijter, kroket en koffie/thee/melk smaakte prima.

De volgende etappe bracht ons naar Amsterdam-Noord. In rondvaartboot "Roos" nam kapitein Joost ons mee op een interessante tocht over de Amsterdamse wateren. Onderweg wist hij ons te boeien met uitvoerige en humoristische verhalen.

Al met al was dit een zeer geslaagd onderdeel van deze dag.

Bij ons vertrek uit Amsterdam was het inmiddels gaan regenen. Op de terugweg zorgde de avondspits voor enige vertraging. Wim Visscher blikte nog even terug op de mooie reis die we vandaag gemaakt hadden, en bedankte de chauffeur voor zijn vakmanschap en uitleg. Iets na zessen waren wij weer terug op het Olympiaplein en ging iedereen weer zijns weegs.

Algemene indruk: een hele leuke en boeiende dagtocht! Jammer dat er maar 28 deelnemers waren terwijl er ruimte was voor wel 50 personen, ook met rollator.

En jammer dat er niemand foto's heeft gemaakt voor dit verslag.

Eva, bedankt voor je inzet om deze reis te organiseren!

Fietstochten



In juli en augustus lijken alle activiteiten voor ouderen stil te vallen want dan is het vakantie-tijd voor veel mensen met kinderen die aan activiteiten meewerken. De ouderen zelf gaan echter meestal in mei-juni en september op vakantie.

Daarom fietsen wij in juli en augustus gezellig verder, want dan is het juist vaak mooi weer om te gaan. Als het warm is gaan we richting bos en in augustus kunnen we hopelijk weer een mooie heide vinden.



Ook met een gewone fiets kunt u mee. Laat me weten wat voor fiets u heeft bij het opgeven, dan houd ik er rekening mee met het vaststellen van de route.

Zorg dat u kleingeld en/of een betaalpasje bij u hebt, want onderweg proberen we een half uurtje ergens te pauzeren waar u, op eigen kosten, iets kunt drinken met eventueel iets lekkers er bij.

Kosten voor de tocht zelf geen. Als u zin heeft om mee te gaan dan graag opgeven bij Anneke Löffler bij voorkeur via secretaris@seniorenwageningen.nl. Telefonisch mag ook, mijn telefoonnummer staat onderaan deze nieuwsbrief Dan weet ik een beetje waar ik op kan rekenen en kan ik u berichten als er iets wijzigt.

De volgende fietstochten zijn op **woensdag 17 juli en 21 augustus**, verzamelen vóór de bibliotheek tussen **13:20 en 13:30 uur**. Als alle aangemelde deelnemers present zijn vertrekken we. Dus wilt u eventueel toch onaangemeld mee, zorg dan dat u er om 13:20 bent. Als u twijfelt of het doorgaat, kijk dan 's morgens op de website. Daar pas ik het aan als er iets wijzigt. Reserve data 24 juli en 28 augustus.

Zandsculpturen Garderen



Op donderdag 19 september willen we in het kader van "Samen is gezelliger" weer een bezoek brengen aan de zandsculpturen in Garderen. Het thema is dit jaar "Boeken".



De toegangsprijs is € 14,50 p.p., door samen te gaan kunnen we korting krijgen bij de ingang. Heeft u interesse om mee te gaan, laat dat dan zo spoedig mogelijk weten aan voorzitter Wim Visscher. Hij kan dan in kaart brengen hoe het vervoer geregeld wordt.

We gaan er naar toe met auto's. U kunt met uw eigen auto, maar u mag ook weer meerijden met anderen. Voor het meerijden rekenen we een prijs van 10 cent per kilometer.

Heen en terug naar Garderen is 80 km, dat is dus 8 euro. Dit rekt u af met de bestuurder.

Stuur een mail naar wimvisscher1946@gmail.com waarin u aangeeft of u zelf beschikt over een auto, hoeveel mensen er eventueel met u mee kunnen rijden, of dat u zelf graag met iemand anders mee rijdt. Laat ook weten of er een rollator mee moet.

Dit alles om het vervoer te organiseren.

Verzamelen doen we om 10:00 uur op het parkeerterrein bij de Immanuelkerk aan de van Uvenweg. Uit en thuis is naar schatting zo'n 4 uur. Denk er aan om op de dag zelf geld mee te nemen om de toegang te betalen en eventueel af te rekenen met een autobestuurder.

Geen film en inloopspreekuur OV in juli en augustus



Wegens vakantie is er geen 50+ film in de zomermaanden.

De volgende film is weer in september, wanneer leest u in de volgende nieuwsbrief.

Het eerstvolgende inloopspreekuur Openbaar Vervoer is 11 september.

Werkgroep Wonen voor Ouderen



De werkgroep Wonen voor Ouderen van het Platform Wageningse Ouderen houdt geïnteresseerden in toekomstig wonen voor ouderen op de hoogte van de ontwikkelingen. Berichten sturen ze naar personen die zich eerder met mailadres als belangstellende hebben aangemeld.

Mensen kunnen zich aanmelden bij wonen@platform-wageningse-ouderen.nl om op de verzendlijst te komen.

De huidige update betreft nieuwbouw op verschillende locaties in Wageningen.

Vooraf bij Vadapark (Costerweg) en Duivendaal is er voortgang en zien ze plannen voor woningen die mogelijk voor ouderen interessant zijn. Ook melden ze activiteit op andere locaties waarvan de plannen vorm beginnen te krijgen.

U vindt de informatie over de update op de website van het Platform:

www.platform-wageningse-ouderen.nl/werkgroep-wonen-voor-ouderen-update-mei-2024/

De stoelgang en darmgezondheid verbeteren met gedroogde groenten?



Niet naar de WC kunnen kan ontzettend vervelend zijn.

De WUR is op zoek naar proefpersonen tussen 20 en 80 jaar voor een wetenschappelijk onderzoek.

Het doel van dit onderzoek is om te bekijken of het dagelijks gebruik van een gedroogde, vezelrijke groente de darmbacteriën en darmfunctie kunnen veranderen bij gezonde mensen die last hebben van

een harde stoelgang of maximaal 4 keer per week ontlasting hebben.

Het onderzoek wordt uitgevoerd door Wageningen University & Research. Het onderzoek duurt in totaal zes weken, waarbij u vijf keer een ontlastingsmonster verzamelt om uw darmbacteriën in kaart te brengen en waarbij u dagelijks uw stoelgang bijhoudt. Verder neemt u dagelijks een gedroogd studieproduct in. Indien u wilt, kunt u volledig vanuit huis meedoen.

Wilt u meer weten of meedoen? Bezoek de website:

www.wur.nl/nl/artikel/happyfiber-studie-het-effect-van-gedroogde-groenten-op-darmbacterien-en-functie.htm voor meer informatie

of neem contact met ons op via vezel@wur.nl of +31 618417162.

Samen naar een fittere toekomst!



WAGENINGEN
UNIVERSITY & RESEARCH

Gezondheid en conditie nemen vaak af als we ouder worden.

Het is bekend dat dit kan worden tegengegaan met het specifiek trainen van de spieren en aanpassen van de voeding.

Het is echter nog niet bekend hoe dit precies werkt en of het voor iedereen even goed werkt.

Wij willen het effect van een leefstijl- programma op spieren, darmgezondheid, de stofwisseling en immuunfunctie onderzoeken bij 70-plussers.

We hopen dat met deze kennis in de toekomst ouderdomsziektes beter voorkomen kunnen worden en meer mensen gezond en fit ouder kunnen worden.

Heeft u vragen of interesse in deelname aan dit onderzoek? Mail dan naar voila@wur.nl

of bel naar 0317 480 950 (ma-vrij tussen 9:00 en 17:00 uur).

Het VOILA onderzoeksteam

E: voila@wur.nl

T: 06 28 52 16 33

Bestuur en overige medewerkers:	Functie of taak	Telefoon:
Wim Visscher	Voorzitter	(0317) 35 60 81
Anneke Löffler	Secretaris/Webmaster	(0317) 41 76 27
Gert van der Bend	Penningmeester/Ledenadministratie	(0317) 41 03 47
Eva Selbach	Commissie activiteiten	06 23 75 29 01
Petra Naber	Contact Platform	(0317) 41 48 62
Arnold Janssen	Belastinginvalhulp (bestaande klanten)	(0317) 41 21 25
Jan Leijser	Belastinginvalhulp	(0317) 41 54 69
