



## Nieuwsbrief september-oktober 2024

### Agenda komende tijd

2,4,9,11, 12,16,19,en 19 september	Gratis proeflessen kracht en balanstraining
11 september:	Inloopspreekuur openbaar vervoer
19 september:	Zandsculpturen Garderen nog plaats beschikbaar
19 september:	50+ film The Miracle Club
2 oktober:	Gratis inloopochtend voor al uw digitale problemen en vragen
9 oktober:	Inloopspreekuur openbaar vervoer
16 oktober:	Fietstocht
17 oktober:	50+ film C'è ancora domani

### Zandsculpturen Garderen er is nog plaats



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.

Op het ogenblik beschikt Wim over drie auto's met zeven deelnemers.

**Er kunnen in elk geval dus nog vijf mensen extra meerijden.**

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 rekent u af met de bestuurder.

Stuur als u mee wilt een mail naar [wimvisscher1946@gmail.com](mailto: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.

U kunt Wim ook bellen, tel: 06 22 48 90 32

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.

### Eva Selbach gestopt



Jammer genoeg heeft Eva Selbach om gezondredenen per direct met haar werkzaamheden voor Senioren Wageningen moeten stoppen.

Het spijt ons zeer dat te horen, maar gezondheid gaat natuurlijk altijd voor.

We zijn Eva zeer dankbaar voor alles wat ze vanaf de oprichting in 2015 voor Senioren Wageningen heeft gedaan en we hopen haar natuurlijk nog vaak te verwelkomen bij onze activiteiten.

## Fietstocht oktober



Het fietsseizoen zit er al weer bijna op, maar we hopen dat oktober nog een paar dagen mooi weer voor ons in petto heeft om te kunnen genieten van mooie herfstkleuren.

Ook met een gewone fiets kunt u mee. Laat weten wat voor fiets u heeft bij het opgeven, dan houd ik er rekening mee met het maken 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](mailto: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 fietstocht is op **woensdag 16 oktober**, verzamelen vóór de bibliotheek tussen 13:20 en 13:30 uur. Als alle aangemelde deelnemers present zijn vertrekken we. Dus wilt u eventueel toch onaanmeld 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 datum 23 oktober.

## Vacature hoofd commissie activiteiten



Door het stoppen van Eva Selbach als hoofd van de commissie activiteiten hebben we daar nu plotseling een vacature.

Wie heeft er zin om het organiseren van de jaarlijkse busreis en de etentjes in Wageningen van haar over te nemen?

Wie heeft er misschien wel ideeën voor nog een aantal leuke nieuwe activiteiten?

Heeft u zelf interesse, of kent u iemand die heel geschikt zou zijn dan horen we dat graag. Stuur een mail aan [bestuur@seniorenwageningen.nl](mailto:bestuur@seniorenwageningen.nl), gebruik het contactformulier of bel met één van de bestuursleden.

## Sportgids 55+ op papier en digitaal



De Sportgids 55+ van Sportservice De Vallei voor de gemeente Wageningen is op papier verkrijgbaar bij de bibliotheek en nu ook als download beschikbaar op zowel onze eigen website als op de site van Sportservice De Vallei: <https://sportservicedevallei.nl/sportaanbod-senioren/>

## Gratis inlooptend voor al uw digitale problemen en vragen



Doet uw computer niet wat u wil? Krijgt u vreemde meldingen over een virus? Lukt het niet om e-mail op uw telefoon te ontvangen? Of heeft u een ander probleem of vraag over uw laptop, tablet of telefoon? Uw Computerstudent lost het gratis voor u op!

Op woensdag 2 oktober tussen 9.30 en 12.00 uur kunt u met uw apparaat langskomen bij Werkplek Wageningen (Markt 25, Wageningen). Er zitten slimme studenten voor u klaar die alle problemen op kunnen lossen én computerles geven.

Om iedereen van dienst te kunnen zijn, wordt iedereen maximaal een half uur geholpen.

## Gratis Proeflessen Kracht- en balanstraining 50+ & 70+



Wilt u meer gemak in uw dagelijkse handelingen ervaren, uw spieren versterken en uw balans verbeteren? En dat alles in een rustige en gezellige omgeving met leeftijdsgenoten en onder deskundige begeleiding?

Tijdens een open proefles kracht- en balanstraining van CleverMove krijgt u de kans om laagdrempelig kennis te maken met onze sport- en beweeglessen. Bij CleverMove bieden we intensieve en persoonlijke begeleiding voor een betaalbare prijs, zodat u optimaal kunt profiteren van uw training. U sport bij ons in een ruime sportzaal, buiten in het park of (aanvullend) online vanuit huis.

CleverMove, een officiële Wageningen University startup, biedt beweeg- en voedingsprogramma's die aansluiten bij de behoeften van 50- tot 120-jarigen. Naast sportbegeleiding organiseren wij ook lezingen, workshops en webinars over gezond ouder worden. Onze filosofie draait om 'samen doen', met respect voor ieders unieke mogelijkheden en achtergronden.

Aanmelden: <http://www.clever-move.nl>

### Data:

- Maandag 2, 9 & 16 september: 10.00 - 11.00u (buiten)
- Woensdag 4, 11 & 18 september 10.00 - 11.00u & 11.15 - 12.15u (sportzaal)
- Donderdag 4, 12 & 19 september: 19.30 - 20.30u (sportzaal)

### Locatie:

- Binnenlessen: Trainingszaal bij gezondheidscentrum GZ-Punt aan de **Industrieweg 21, 6702 DR in Wageningen**
- Buiten lessen: **Park NoordWest in Wageningen.**

## Film 19 september: *The Miracle Club*



Een komisch drama over vier vrouwen uit het Ierse dorpje Ballygar die ieder zo hun redenen hebben om te hopen op een wonder tijdens een trip naar be-  
devaartsoord Lourdes. Het is bovendien in het conservatieve katholieke Ier-  
land van de jaren zestig de enige mogelijkheid om als vrouw alleen naar het  
buitenland te mogen reizen. Met o.a. Dame Maggie Smith an Kathy Bates.

## Film 17 oktober: *C'è ancora domani*



Stijlvol en krachtig drama over een huisvrouw in het Rome van 1946, die de  
eerste stappen zet om zich te onttrekken aan de tirannie van haar man. Ge-  
inspireerd door de verhalen van grootmoeders en overgrootmoeders. Best  
bezochte film in Italië van afgelopen jaar.

Voor beide films geldt:

*De aanvang van de film is zoals gebruikelijk om 14.00 uur in zaal 1. De zaal gaat open om 13u45.*

*De toegangsprijs bedraagt €8,75 inclusief consumptie in de pauze.*

*Kaartverkoop start op de donderdag twee weken van te voren, de kassa is dagelijks geopend op maandag, dinsdag en vrijdag vanaf 15.00 uur, op woensdag en donderdag vanaf 14.00 uur en op zaterdag en zondag vanaf 12.00 uur.*

## Een kleine moeite, een groot effect! Maatjes gezocht

humanitas

Veel mensen hebben last van eenzaamheidsgevoelens. Eén op de zeven Nederlanders voelt zich zelfs sterk eenzaam. Humanitas in Wageningen koppelt mensen, die eenzaamheid ervaren, aan vrijwillige maatjes.

En omdat wij meer verzoeken om hulp ontvangen dan dat wij vrijwilligers hebben, zijn wij dringend op zoek naar nieuwe, enthousiaste vrijwilligers!

Als maatje ondersteun je iemand voor langere periode. Dat doe je door de hulpvrager, liefst wekelijks, te bezoeken en te praten over wat hem of haar bezighoudt, samen een eind te wandelen of een terrasje te pakken op de markt. Persoonlijk contact, humor, aandacht, geduld en respect zijn hierbij belangrijk. Je wordt ondersteund door de coördinatoren van Humanitas en maakt deel uit van een enthousiaste en betrokken groep vrijwilligers die zich al jaren inzet voor inwoners van Wageningen.

Ook biedt Humanitas de mogelijkheid tot het volgen van verschillende interessante trainingen.

Spreekt dit je aan en wil je eventueel maatje worden? Neem dan contact op met Corrie Kamphuis via: c.kamphuis@humanitas.nl of 06-57595097.

## Inloopspreekuur openbaar vervoer



OV-ambassadeur helpt bij reizen met openbaar vervoer

De nazomer is een fijne tijd om er nog een dagje met de (klein)kinderen op uit te gaan. En wat is er leuker dan samen ontspannen met de bus, de trein of de tram (het OV) te reizen? Bovendien reizen kinderen voordelig en soms zelfs gratis met het OV. Wilt u hier meer over weten? Ga dan naar het gratis OV-inloopspreekuur.

Tijdens een inloopspreekuur kunt u uw persoonlijke vragen stellen aan speciale OV-ambassadeurs. Zij kunnen u meer vertellen over de kortingen en kaartjes voor kinderen en hebben zelfs tips voor leuke uitstapjes. Heeft u daarnaast nog andere vragen over bijvoorbeeld het gebruik van de OV-chipkaart, of over het in- en uitchecken bij verschillende vervoerders? U kunt vrijblijvend binnenlopen en de OV-ambassadeurs nemen rustig de tijd om uw vragen te beantwoorden.

Wanneer: woensdagen 11 september en 9 oktober 2024

Hoe laat: 10.00 – 11.30 uur

Waar: Startpunt Wageningen, Rooseveltweg 408A, Wageningen

### Telefonisch spreekuur

Voor wie graag telefonisch antwoord wil, kan bellen met een OV-ambassadeurs tijdens het telefonisch spreekuur. Dagelijks zitten OV-ambassadeurs klaar om OV-vragen te beantwoorden. Zij zijn bereikbaar op: 038 – 303 70 10.

Maandag- t/m vrijdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur

Dinsdag- en donderdagmiddag van 13.30 tot 15.00 uur

Maandag- en woensdagavond van 18.30 tot 20.00 uur

De OV-ambassadeurs helpen u graag op weg!

Voor meer informatie en alle activiteiten: [www.ervaarhetov.nl/ov-ambassadeur](http://www.ervaarhetov.nl/ov-ambassadeur).

---

Bestuur en overige medewerkers:	Functie of taak	Telefoon:
Wim Visscher	Voorzitter	06 22 48 90 32
Anneke Löffler	Secretaris/Webmaster	(0317) 41 76 27
Gert van der Bend	Penningmeester/Ledenadministratie	(0317) 41 03 47
vacature	Commissie activiteiten	
Petra Naber	Contact Platform	(0317) 41 48 62
Arnold Janssen	Belastinginvalhulp (bestaande klanten)	(0317) 41 21 25
Jan Leijser	Belastinginvalhulp	(0317) 41 54 69

---