



LAS

Leusdense Algemene Seniorenvereniging

Maandbericht

Juli-augustus 2023 | 2023-07-08

Inhoudsopgave

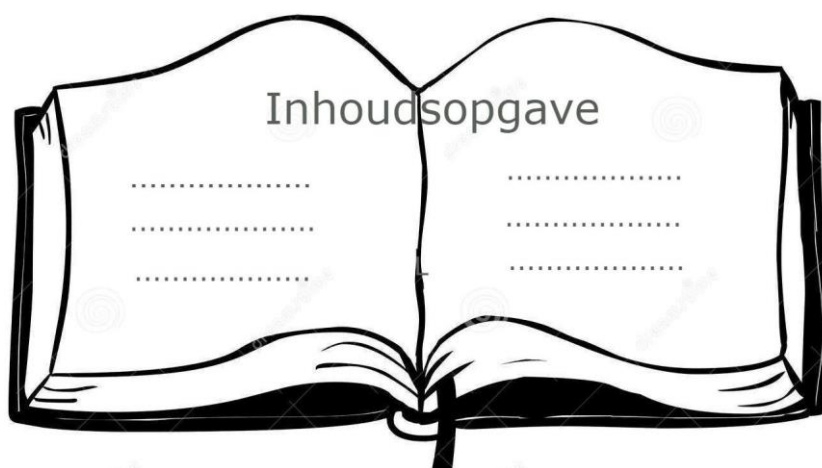
Voorwoord	3
Informatie over het bestuur.....	4
Mutaties	4
Nieuwe leden:	4
Overleden:.....	4
Seniorenborrels:.....	5
Activiteiten LAS	6
Agenda.....	8
2023.....	8
Overige activiteiten	11
Diverse artikelen	12
Nieuwe leden voor de LAS	19

Colofon

Copyright © LAS

Redactie: Bart en Cok Keus

Vormgeving en layout: Ingrid Kroeze | ingridkroeze.nl



Voorwoord

Aan de leden van de LAS

Beste leden, de vakantietijd is aangebroken, caravans van stal gehaald, zodat die in de zomer ook weer naar buiten mogen, campers, die in de straat verschijnen om gereed gemaakt te worden en heus, er zijn ook nog echte kampeers, die met hun tent op stap gaan. Het wordt stil in Leusden de komende weken, ook voor vele ouderen. Eenzaamheid komt nog sterker op ons over. Is het voor hen wel vakantie?

ALS jullie LAS en samen met KBO/PCOB, willen wij u / jou als wellicht éénzaam lid toch een volwaardige keuze bieden in een buiten de deur ontmoeting. Ook deze zomerperiode is er een Buiten DE DEUR programma en kunt u wellicht uw eenzaamheid doorbreken.

En.... blijf bewegen, velen van jullie kom ik in het zwembad Octopus tegen. Helaas maar een enkele man. Die missen zeker de wekelijkse verfrissende beweging onder een uitstekende trainer van professie om jullie spierbundels te onderhouden. Onlangs is besloten dat de huidige abonnementskaarten behouden blijven. Ook voor ouder Leusden blijft zo de kans tot beweging. Dat beweging belangrijk is, zeker bij het ouder worden, is vanzelfsprekend. Als jullie koudwatervrees hebben is hier nog een oplossing. Stoelyoga, ontspanning en bewegen. Zie elders in dit maandbericht.



Ik wens een ieder mooie zomermaanden toe waar dan ook, wellicht hier in Leusden, ook al onze vrijwilligers, maandbericht bezorgergers en bestuursleden.

Roel Madiol, voorzitter.



Informatie over het bestuur

Mutaties

Nieuwe leden:

Mw. T. Klerk-Mantje; Mw. J.J. van Denderen-van Elst; Mw. H.S. Brouwer.
Wij heten onze nieuwe leden van harte welkom.

Overleden:

Mw. C.J. Lokkers-van Nimwegen.
We wensen de nabestaanden veel sterkte met dit verlies.

Het LAS bestuur

Naam	Functie	Telefoon	E-mail
Roel Madiol	Voorzitter	06-46048333	j.madiol@kpnmail.nl
Bart Keus	Penningmeester Secretaris a.i.	06-10206204	bkeus01@ziggo.nl
vacature	Alg. bestuurslid		
Alie Kroeze	Activiteiten	06-51898306	alie.kroeze@gmail.com
Vacature	Activiteiten		
Cock Hakkenes	Com. lief en leed		



Belangenbehartiging voor senioren in Nederland met inzetbare deskundigheid op de terreinen pensioenen en inkomen, zorg, welzijn en wonen. Aangesloten zijn ruim 80 verenigingen van gepensioneerden en ouderenorganisatie FASv. Alle leden van de LAS zijn aangesloten bij de FASv die onze belangen behartigt.

Seniorenborrels:

De seniorenborrel is een initiatief van de drie ouderenbonden: De KBO, de PCOB en de LAS, verenigd in de SOL (Samenwerkende Ouderenbonden Leusden).

Seniorenborrel : woensdag 12 juli 2023 vanaf 16.00 uur.

Locatie: Restaurant Buitenhuis, Hamersveldseweg 55.

Aanmelden: als u wilt blijven eten kunt u rechtstreeks contact opnemen met Restaurant Buitenhuis, tel: .033-303 00 77.

Prijs: € 22,50 p.p. voor 2 gangen diner, keuze vlees of vis

Prijs van dessert: € 7,50, prijs van wijn € 4,50.

Drankjes zijn voor eigen rekening.



Seniorenborrel: woensdag 9 augustus 2023 vanaf 16.00 uur.

Locatie: Proeflokaal & Kookstudio De Munt, Kooikersgracht 11.

Aanmelden: als u wilt blijven eten neemt u dan contact op met Proeflokaal & Kookstudio De Munt, tel: 033 – 202 21 41.

Tapas als maaltijd, € 25,00

Spaanse avond.

Drankjes zijn voor eigen rekening.



Activiteiten LAS

Koffiemorgen bij proeflokaal De Munt, Kooikersgracht 11

Iedere vierde woensdagmorgen van de maand koffiemorgen bij De Munt,. Ook leden van de KBO en PCOB zijn van harte welkom.

2023:

26 juli

23 augustus

27 september

25 oktober

29 november

December slaan we over, is net na de Kerstdagen.



Tijd : 10.30 - 12.00 uur.

Prijs : 1 kopje koffie met zelf gebakken appeltaart, prijs € 6,50.

U kunt voor deelname De Munt bellen, 033- 202 21 41. Dan weten zij hoeveel appeltaart er gebakken moet worden.

Extra activiteit: “High-tea” bij De Munt (SOL)

Woensdag 23 augustus, aanvang: 14.30 uur.

Prijs: € 15,00 p.p.

Dit is inclusief thee. Eventuele andere drankjes belasten we door op basis van verbruik.

Locatie: Proeflokaal & Kookstudio De Munt, Kooikersgracht 11.

Aanmelden: u kunt zich hiervoor aanmelden bij Alie Kroeze, tel: 06 51 89 83 06.



Dagtocht Haven IJmuiden, Zee en Pannenkoeken (LAS)

Het was de bedoeling dat we naar een biologische rozenkwekerij zouden gaan, die gevestigd is in een overdekte kas. Helaas heeft zich onder de rozen een ziekte voorgedaan waardoor er nauwelijks rozen te zien zijn.

Daarom is besloten om het programma te wijzigen. We maken nu een rondvaart van 60 minuten door de haven van IJmuiden en een stukje de zee op, met 1x koffie met gebak aan boord..

De lunch is bij Restaurant Johanna's Hof met een pannenkoek, keuze uit 4 soorten, een drankje en een ijsje na.

In de middag hebben we een pauze in Egmond aan Zee waar u kunt genieten van de zee, het strand, leuke winkeltjes en terrasjes.

Datum: Dinsdag 8 augustus 2023.

Vertrek: 08.30 uur Torenakkerweg (aanwezig zijn 08.15 uur)

08.45 uur voormalige Rabobank Hamersveldseweg/Landweg
(aanwezig zijn 08.30 uur)

Thuiskomst: Ca. 17.45 uur.

Programma: Dagtocht Haven IJmuiden, Zee en pannenkoeken – route zoveel mogelijk toeristisch. 's middags een pauze in Egmond aan Zee

10.30 uur: bij IJmuidense Rondvaart Maatschappij Noordzee & Havenvaart, 60 minuten varen met 1x koffie met gebak aan boord.

12.30 uur: Restaurant Johanna's Hof in Bakkum.
Pannenkoeken keuze uit 4 soorten + drankje + ijsje.

's Middags een pauze in Egmond aan Zee.

Prijs: € 54,00 p.p.



Opgeven: U kunt zich opgeven bij Alie Kroeze, tel: 06 - 51 89 83 06 (na 18.00 uur).

Betaling: U kunt betalen als u door Alie Kroeze bent gebeld dat u het bedrag kunt overmaken

U kunt dan € 54,00 overmaken op: NL02 RABO 0310 8701 78 t.n.v. Leusdense Algemene Seniorenvereniging. Onder vermelding van Dagtocht Egmond aan Zee, uw naam en voor wie u betaalt.

Tot 3 werkdagen voor vertrek kunt u kosteloos annuleren, vanaf 3 augustus 2023 zal er bij een annulering € 25,00 annuleringskosten in rekening worden gebracht.

Agenda

2023

- Woensdag 5 juli: High Tea/bloemschikken Jeroens Paviljoen, 't Erf 14 (KBO)
- Woensdag 12 juli: Seniorenborrel bij Restaurant BuitenHuis, Hamersveldseweg 55 (SOL)
- Woensdag 19 juli: De Hakhorst, pannenkoeken eten, 13.00 uur (PCOB)
- Woensdag 26 juli: Koffieochtend bij De Munt, Kooikersgracht 11 (LAS)
- Dinsdag 8 augustus: Dagtocht Haven IJmuiden, Zee en Pannenkoeken, 's middags een pauze in Egmond aan zee (LAS)
- Woensdag 9 augustus Seniorenborrel bij De Munt, Kooikersgracht 11, Tapas als maaltijd, Spaanse avond (SOL)
- Woensdag 16 augustus: Lunch bij De Hessenkar in Achterveld, 12.00 uur (PCOB)
- Woensdag 23 augustus: extra activiteit "High-tea" bij De Munt, Kooikersgracht 11, aanvang: 14.30 uur (SOL).
- Woensdag 30 augustus: Koffieochtend bij De Munt, Kooikersgracht 11 (LAS)
- Maandag 4 t/m vrijdag 8 september: Meerdaagse reis Zorgvlied Friesland (KBO)
- Woensdag 13 september: Seniorenborrel bij Silver River, Hamersveldseweg 16, aansluitend voor wie wil blijven eten is er een chinees buffet. (SOL)
- Dinsdag 26 september: Dagtocht Witlof Weetjes en Schokland. (LAS)
Woensdag 27 september: Koffieochtend bij De Munt, Kooikersgracht 11 (LAS)
- Woensdag 11 oktober: Seniorenborrel bij Restaurant Mykonos Greek Food en Drinks, Hamersveldseweg 26 (SOL)
- Woensdag 25 oktober: Koffieochtend bij De Munt, Kooikersgracht 11 (LAS)
- Dinsdag 31 oktober: Dagtocht Vander Klooster Mode in Boskoop (LAS)
- Woensdag 8 november: Seniorenborrel bij Restaurant De Munt (SOL)
- Woensdag 22 november: Zorgfestival.
- Woensdag 29 november: Koffieochtend bij De Munt, Kooikersgracht 11 (LAS)
- Woensdag 13 december: Seniorenborrel bij De Korf/Monet, De Smidse 1, aansluitend voor wie wil blijven eten is er een BBQ (SOL)



Stoelyoga bij Studio-Omnis in Leusden.

Heb je wel eens stoelyoga gedaan? Kun je er iets bij voorstellen hoe dat gaat?

Ook op een stoel is er ontzettend veel mogelijk.

Oefeningen met armen, benen, nek en schouders, romp en heupen... het kan allemaal, óók op een stoel.

Bij stoelyoga activeer je je spieren, laat je de energie stromen en creëer je rust en balans. Je wordt flexibeler, meer ontspannen en zit lekkerder in je vel. En in groepsverband is het nog heel gezellig ook!

Stoelyoga is een heerlijke manier om in beweging te blijven.

Het is een laagdrempelige vorm van yoga, geschikt voor iedereen en voor alle leeftijden.

Ook als je een blessure hebt, tijdelijk minder mobiel bent, ziek bent geweest, overgewicht hebt of om andere redenen niet (meer) aan reguliere yogalessen kunt deelnemen, is stoelyoga een prachtig alternatief.

Bij Studio-Omnis op de Larikslaan 2 in Leusden is er wekelijks een stoelyoga-les. Elke **donderdag van 11.30 – 12.30 uur**; een rustige les met persoonlijke aandacht en opties voor iedereen.

Bij deze lessen maak je naast oefeningen ook gebruik van acupressuur om je energie te laten stromen. Dit is uniek in de regio en geeft ontspanning, verlichting van pijn, ademruimte, meer souplesse en nieuwe vitaliteit,

En het leuke is: je kunt dit heel makkelijk thuis blijven doen, door te kloppen, te masseren, het gebied te verwarmen of lichte druk te geven. Op de bank, tijdens het tv-kijken, in bed of tijdens een wandeling. Zo kun je zelf steeds je eigen balans herstellen.

Nieuwsgierig geworden? Wil je het eens proberen? Bij Studio Omnis kun je terecht voor een gratis Proefles.

Je kunt je aanmelden via studio@omnisleusden.nl

Of kijk eens op de website bij <https://studio-omnisleusden.nl/stoel-yoga/>

En is het niets voor jou, geef dit berichtje gerust door. Misschien ken je iemand die je het gunt.

Studio Omnis heeft nu ook leuke (gratis) cadeaubonnen voor een proefles om uit te delen, deze zijn beperkt verkrijgbaar bij Alie Kroeze..

Misschien tot binnenkort.

Hartelijke groet,

Janine van Schaik. Docent (stoel)yoga.



Verlag : Dagtocht Gelderse Vallei en varen op de Neder-Rijn (LAS)

Dinsdag 13 juni 2023.

Iedereen was op tijd en we rijden om 09.00 uur weg uit Leusden.

Theo is onze chauffeur, gezellig en goed.

De eerste stop was bij Kijk en Luistermuseum in Bennekom. Geen idee wat we konden verwachten. Er was koffie met gebak, in een gezellige ouderwetse ruimte, tafels met pluche tafelkleedjes.

In de muziekzaal hoor en zie je speeldozen, ouderwetse grammofon, draaiorgels en nog veel meer. Verhaal werd heel mooi verteld

Daarna de bus weer in en op weg naar Wijk bij Duurstede, aan boord en varen naar Rhenen en weer terug. Aan boord een warme lunch, de bediening was heel goed en vriendelijk.

Bij de sluis in Amerongen werd de boot geschut, 2 meter.



Ongeveer half vijf weer terug in de bus en op weg naar huis. Het was een hele mooie dag met prachtig weer. Om half zes waren we weer terug in Leusden.



Overige activiteiten



KBO

BLOEMSCHIKKEN EN HIGH TEA. WOENSDAG 5 JULI 2023.

Zoals u al in het vorige maandbericht hebt kunnen lezen nodigt de KBO u uit om tijdens een



kleine High Tea iets creatiefs met bloemen te doen. Leef u uit door het maken van b.v. een Biedermeier boeketje, een bijzondere corsage of een mooi stuk in een pot of vaas helemaal door uzelf gemaakt.

Voor bloemen, groen en oases wordt gezorgd. Denkt u: ik neem zelf ook nog wat mee uit eigen tuin of 'wilde' bloemen, dan is dat extra vrolijk.

Verder wordt van u gevraagd mee te brengen: een bloempot of –vaas, mesje en (snoei)schaar. Er is ruimte voor ongeveer 10 – 15 personen.

Vanaf 13.30 uur tot 16.00 uur bent u welkom bij Jeroen's Paviljoen.

't Erf 14. Leusden. Dat is het plein tussen het Huis van Leusden en de Hema in winkelcentrum De Hamershof.

Aanmelden kan vanaf maandag 12 juni t/m dinsdag 27 juni 2023 bij voorkeur via activiteiten@kboleusdenachterveld.nl of per telefoon bij: Greet Tijmensens, tel. 06-11 45 46 10 tussen 17.00 en 18.00 uur. B.g.g. tel. 033-432 41 55 tussen 18.00 en 19.00 uur. Altijd met opgave van uw naam, adres, telefoonnummer en of u lid bent van de KBO Leusden-Achterveld, PCOB of LAS.



Inclusief bloemen en High Tea zijn de kosten voor u € 10,00 p.p. Dit kunt u tegelijk met uw aanmelding overmaken op bankrekening NL 42 RABO 0142 3433 t.n.v. KBO Leusden. Hierbij ook vermelden voor wie en wat u betaalt.

Diverse artikelen

Tips en (wetensw)aardigheden Verantwoord op de e-bike: zo blijf je veilig

Of je de elektrische fiets nou gebruikt voor een snelle rit naar het werk of een uitgebreide fietstocht, het gemak gaat soms ten koste van de veiligheid. Op deze punten moet je extra letten. Omdat de snelheid van de e-bike hoger ligt dan de gemiddelde fietser gewend is, vergt dat enige oefening. Dat is dan ook waar iedere beginnende e-biker mee zou moeten beginnen. Een rustig landweggetje, een leeg parkeerterrein - het maakt niet uit, maar leer je fiets kennen. Weet wat er gebeurt als je plotseling moet remmen, voel hoe hij zich in de bocht gedraagt - alleen als je zulke dingen weet, kun je je veilig tussen het overige verkeer begeven,

Lage instap

Al eerder bleek uit onderzoek van de TU Delft en de Stichting Wetenschappelijk Onderzoek Verkeersveiligheid (SWOV) dat oudere minder stabiel zijn. Niets om je voor te schamen, maar wel iets om rekening mee te houden én je verantwoordelijkheid in te nemen. Ben je 65-plusser en ga je een e-bike (of gewone fiets) kopen, kies dan voor een lage instap - en ja, dit advies geldt net zo goed voor de heren! Op een fiets met lage instap gaat het op- en afstappen met veel minder gewiebel gepaard, waardoor ook het risico op vallen veel kleiner is.

Spiegel

Al fietsend achteromkijken zorgt vaak voor gevaarlijke situaties, zonder dat je er soms zelf erg in hebt. Op het moment dat je over je linkerschouder kijkt, draaien je handen automatisch een beetje mee met als gevolg dat ook je stuur een stukje naar links zwenkt. Als er precies op dat moment een tegenligger nadert, kan het lot zomaar eens een akelige wending nemen. De oplossing? Een achteruitkijkspiegelletje op je stuur. Daarmee kun je zonder gezwabber zien wat er achter je gebeurt en dat is wel zo veilig.

Zadelhoogte

Nog een advies: zet het zadel liever iets te laag dan iets te hoog. Op die manier kun je makkelijker met de voeten bij de grond en dat kan bij een onverwachte manoeuvre het verschil zijn tussen vallen en overeind blijven.

Beperk je snelheid

Hoe leuk het misschien ook is met een gangetje van 25 km per uur over de polderwegen te trappen, echt nodig is het natuurlijk niet. Houd rekening met je eigen mogelijkheden - heb je jezelf en je fiets ook bij hoge snelheid nog perfect onder controle? - en met het overige verkeer om je heen. Realiseer je ook dat andere weggebruikers het niet in de gaten hebben als jij een hoge snelheid hebt. Zij zien gewoon een fietser en anticiperen op een gewone fietser - een fietser dus die zo'n 15 tot misschien 18 km per uur rijdt, niet iemand die een dikke 20 km per uur rijdt. Waar zo'n misverstand toe kan leiden, hoeven we vast niet uit te leggen...

Bel

Houd er verder rekening mee dat andere fietsers je niet aan horen komen. Bel daarom altijd voor je andere fietsers (of wandelaars) inhaalt. Je moet er toch niet aan denken dat je inhaalt terwijl degene die wordt ingehaald precies op dat moment linksaf slaat...?

Veilig thuis...

Iedere verkeersdeelnemer is verantwoordelijk voor zijn eigen gedrag in het verkeer. Weet dus wat je mogelijkheden én onmogelijkheden zijn, schaam je daar niet voor maar handel ernaar. Uiteindelijk wil iedere weggebruiker ook weer veilig thuiskomen...

Overgenomen uit Nieuwsbrief Senioren Belangen, Woudenberg, Scherpenzeel Renswoude.
Bron PlusOnline - Auteur Redactie Bron Fietsen12

Het belang van de fietshelm

Waarom een fietshelm belangrijk is.

Over de fietshelm wordt vaak gezegd dat hij vervelend zit of niet nodig is, terwijl hij juist zo belangrijk kan zijn in het verkeer. Mocht het namelijk zo zijn dat je op je hoofd valt, dan kun je ernstig letsel voorkomen door het dragen van een helm. We leggen het uit. Zwaar hoofdletsel en hersenschade voorkomen Van alle Nederlanders die een val maken tijdens het fietsen, heeft een derde last van hoofd- of hersenletsel. In de meeste gevallen (86 procent) spreken we van hersenletsel. De kans op ernstig hoofdletsel na een val neemt met 60 procent af bij het dragen van een fietshelm en de kans op dodelijk hoofdletsel neemt met 71 procent af. Volgens het SWOV (Stichting Wetenschappelijk Onderzoek Verkeersveiligheid) komt het neer op een reductie van 85 dodelijke en 2500 tot 2600 ernstige verkeersongevallen. Het dragen van een helm zou vooral helpen onder 70-plussers: per jaar kan dit een reductie van 45 tot 50 verkeersdoden en 900 ernstige gewonden voorkomen.

Waar moet een fietshelm aan voldoen:

- Een Europees CE-keurmerk, aan de binnenkant van de helm, gevolgd door EN-1078 (volwassenen) of EN-1080 (kinderen).
- Een goede pasvorm. Dit kun je uitzoeken door de omtrek van je hoofd op te meten (van ongeveer 2,5 cm boven je wenkbrauwen). Draag je een bril? Vergeet hem dan niet op te zetten als je een helm past.
- De juiste houding op de fiets. Controleer ook even op een fiets hoe je helm zit. Ben je een sportieve fietser, dan leun je hoogstwaarschijnlijk wat naar voren. Ook dan moet de helm goed zitten. Comfort en de helm Er zijn helmen met luchtopeningen voor meer ventilatie, helmen die je strakker of lossler kunt zetten voor het geval je er een muts onder wil dragen of een helm met vizier. Voor die laatste variant geldt wel dat hij je zicht niet mag belemmeren.

Overgenomen uit Nieuwsbrief Senioren Belangen, Woudenberg, Scherpenzeel Renswoude.
Bron: Plus vrije tijd. Bron: Veilig Verkeer Nederland.



Digitaal Oefen Plein: op de woensdagmiddag tussen 14.00 – 1600 uur.

Het Digitaal Oefenplein (DOP) vormt een perfecte aanvulling op het Digitaal Hulp Plein op de maandagmorgen. Maar omdat voor sommige mensen de ochtenden bezwaarlijk zijn, gaan we het Digitaal Oefenplein naar de woensdagmiddag verplaatsen.

Vanaf 1 maart kunt u dus tussen 14.00. en 16.00 uur terecht in de bibliotheek als u bepaalde dingen op uw computer, smartphone of tablet onder begeleiding wilt oefenen.

Wat kunt u allemaal komen oefenen?

Eigenlijk alles wat met internet, computer, tablet/iPad, smartphone/iPhone en e-readers te maken heeft. Enkele voorbeelden:

- Acceptgirokaar verdwijnt En nu ??? Wij helpen u verder
- U krijgt steeds meldingen dat uw virusscanner verlopen is. Wat moet u doen?
- U wilt een mooie diaprojectie met foto's maken. Hoe doe je dat?
- Uw apparaat meldt dat uw opslagruimte vol is. Wat kunt u het beste doen om dat probleem op te lossen?

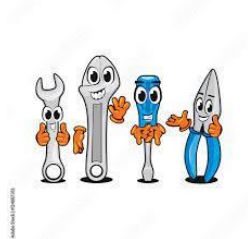
Heeft u thuis hulp nodig voor bijv. aansluiten printer, uw wifi is slecht, dan kunt u gebruik maken van de wensboom. Bent u lid van Seniorweb, dan kunt u daar gebruik van maken. (kijk op seniorweb.nl).

Het Digitaal HulpPlein gaat gewoon door

Op maandagmorgen tussen 10.00 en 12.00 uur blijft u gewoon welkom op het Digitaal HulpPlein in de bibliotheek voor al uw vragen op digitaal gebied. Het Digitaal HulpPlein is vooral bedoeld voor het oplossen van acute vragen. Als u in alle rust en stilte iets wilt oefenen, kom dan op woensdagmiddag.

(Hulp is gratis, een vrijwillige bijdrage stellen we op prijs. Hiermee ondersteunen we de overige projecten van het Gilde. Zie voor meer informatie: <https://www.gildeleusden.nl/>
Alle begeleiders hebben VOG)

Repair Café Leusden



Repair Café biedt de mogelijkheid om spullen die stuk zijn te repareren. U kunt langskomen met wat stuk is, vrijwilligers spreken af of het te repareren is en maken met u een afspraak.

U kunt langskomen iedere 2e vrijdagmiddag van de maand tussen 13.30 – 16.00 uur, Fort 33, Bavoortseweg 25, Leusden.

Activiteiten in de Bibliotheek Leusden.

26 juni t/m 31 juli

Zomerlang lenen

Kom extra lang boeken lenen! De leenperiode is in de zomer 6 weken in plaats van 3 weken.

Wekelijkse activiteiten: bit.ly/leusden-agenda

- **Energiespreekuur gemeente:** Energiegidsen van het Leusdense energieloket IkWilWatt beantwoorden vragen en geven informatie. Bijvoorbeeld tips om energie te besparen, informatie over isoleren, zonnepanelen of warmtepompen. Elke zaterdag, behalve tijdens feestdagen en vakanties

Wekelijkse activiteiten DigiTaalhuis: www.bibliotheekeemland.nl/digitaalhuisleusden-agenda

- **Digitaal Hulpplein:** Dit gratis inloopspreekuur is voor al je vragen op het gebied van computers, tablets, smartphones of internet. Je kunt hier ook terecht om onder begeleiding van een vrijwilliger bepaalde dingen te oefenen op je laptop of tablet. Elke maandag van 10.00 tot 12.00 uur
- **Spreekuur DigiTaalhuis:** Gratis advies voor als je beter wil leren lezen, schrijven, de Nederlandse taal spreken of de computer wil leren gebruiken. Elke dinsdag van 12.00 tot 13.00 uur.
- **Computer- en internetcursus voor beginners:** Heb je moeite met de computer of internet? Of heb je weinig ervaring met de computer. Kom dan naar de computercursus voor beginners Klik & Tik op woensdag van 10.00 tot 12.00 uur. Aanmelden kan aan de balie in de Bibliotheek, telefonisch 033-4631914 of via www.bibliotheekeemland.nl.
- **Informatiepunt Digitale Overheid:** Tegenwoordig kun je van alles regelen via internet. Ook contact met de overheid gaat steeds vaker digitaal. Veel mensen vinden dit lastig. Jij ook? Kom dan naar het Informatiepunt Digitale Overheid op woensdag van 13.30 tot 15.30 uur in de Bibliotheek Leusden.

In de maanden juli en augustus staan geen activiteiten gepland. Ook wekelijkse activiteiten vinden tijdens de zomervakantie niet plaats.



De huiskamer van Leusden in de bibliotheek

De Huiskamer van Leusden is een laagdrempelig vrijwilligerscoördinatiepunt waar vraag en aanbod aan elkaar gekoppeld wordt.

Wie op zoek is naar een vrijwilliger voor een klusje in huis, tuin of voor andere praktische zaken, begeleiding bij vervoer nodig heeft, eenzaam is en behoefte heeft aan een maatje, of wil weten wat er allemaal te doen is in Leusden, en niet weet bij wie je moet zijn? Dan kunt u terecht bij de Huiskamer. Een enthousiast team van vrijwilligers heeft



voor u een luisterend oor, denkt graag met u mee en kijkt samen met u naar een oplossing.

Ze zijn telefonisch bereikbaar op 06-50060890. En de huiskamer van Leusden is ook bereikbaar per mail: huiskamervanleusden@gmail.com Kijk ook eens op de website www.huiskamervanleusden.nl, voor meer informatie. U kunt ook terecht in de bibliotheek, Hamersveldseweg 77 in Leusden en geopend van dinsdagochtend t/m vrijdagochtend van 10.00 tot 12.30 uur.

U bent van harte welkom!

SMS inlooppreekuur

Elke maandag van 14.00 tot 15.00 uur, op dinsdag van 10.00 tot 12.00 uur en op donderdag van 13.00 tot 15.00 uur is er een SMS inlooppreekuur bij Lariks ('t Erf 1). U bent dan welkom met korte hulpvragen of voor hulp bij het invullen van formulieren.



Ook kunt u iedere donderdagochtend tussen 09.00 uur en 12.00 uur een afspraak maken als u vragen heeft over het invullen van uw belastingaangifte of vragen heeft over toeslagen. Tel: 033-303 44 44.

SMS thuisadministratie

Wanneer u moeite heeft met het op orde brengen en/of bijhouden van uw (financiële) administratie bieden de vrijwilligers van de SMS thuisadministratie een helpende hand. Indien nodig bij u thuis. De vrijwilligers van de thuisadministratie kunnen bij u thuis komen om samen met u overzicht aan te brengen in uw administratie. Indien gewenst kan er een overzicht worden gemaakt van de inkomsten en uitgaven. Wanneer blijkt dat er bezuinigd moet worden dan denkt de vrijwilliger met u mee.

Belt u met de Lariks ('t Erf 1) voor meer informatie, tel. 033- 303 44 44

ANWB AUTOMAATJE



ANWB AutoMaatje is een vervoerservice door vrijwilligers voor inwoners van de gemeente Leusden. De vrijwillige chauffeurs gebruiken daarvoor hun eigen auto.

RESERVEREN: Vervoer via AutoMaatje kan worden gereserveerd via Lariks: tel. 033-3034444 (op werkdagen tussen 09.00 en 12.30 uur). Aanmelden voor ANWB AutoMaatje is gratis. Voor het vervoer geldt een kleine onkostenvergoeding van € 0,35 per kilometer – gerekend vanaf het huis van de vrijwilliger – plus eventueel parkeerkosten. Te betalen aan de vrijwilliger.

Wensboom Leusden

Heeft u een vraag voor een simpele klus, die u, een van uw burens of uw kinderen niet willen of kunnen doen? Denk bijvoorbeeld aan een schilderijtje ophangen, plaatsen van folie achter de verwarming of tochtstrips aanbrengen, tv inregelen, een klusje in de tuin, een kleine reparatie enzovoorts. Of vindt u het lastig om hen te vragen? Word lid van Wensboom Leusden voor slechts € 10,- per jaar. De bemiddelaars ontmoeten u graag in de bibliotheek van Leusden, van dinsdag t/m vrijdag van 10.00 – 12.00 uur. Daarnaast zijn zij ook telefonisch bereikbaar op tel: 06- 12 68 86 39 of stuur een e-mail naar info@wensboomleusden.nl. Zij helpen u graag.



StimulansWij zijn een groep die elke maand 1 keer bij elkaar komt.

Iedere Leusdenaar met een beperking of chronische ziekte. Dit geldt ook voor iedere oudere, want wie kent geen ongemakken met het vorderen van de leeftijd, is van harte welkom.We vragen een bijdrage van € 1,50 per keer. Voor het lief- en leedpotje van de groep.. Wil je aanhaken of een kijkje komen nemen? Dat kan: -elke eerste maandag van de maand van 10.00 u tot 12.00 uur in De Bron, Hoefijzer 18, Leusden ingang naast de muur met de kleurige blokken. Wil je meer weten? Bel Annelie Luijkx tel. 033-4947692 of Joke de Jong tel. 06-40598917 Of mailen met annelie345@gmail.com



Goedkope rijbewijskeuring senioren

Vanaf 75 jaar moet u voor verlenging van het rijbewijs gekeurd worden door een rijbewijskeuringsarts. Correcte volgorde van de stappen:

1. Vraag een Gezondheidsverklaring aan bij het Centraal Bureau Rijvaardigheidsbewijzen (CBR) door met uw DigiD in te loggen op mijn.cbr.nl of telefonisch op nummer 0900-0210. Kosten digitaal ca. € 42,75. Na het indienen van de Gezondheidsverklaring krijgt u bericht van het CBR met verschillende formulieren, waaronder het keuringsformulier voor de keuringsarts.
2. Maak een afspraak bij een arts naar keuze, uw eigen huisarts mag ook. Neem het bericht van het CBR met bijlagen mee en een identiteitsbewijs. Het gaat sneller als de arts met ZorgDomein werkt.

Als u onder behandeling bent van een specialist is het verstandig om van tevoren een rapport daarvan mee te nemen. De keuringsarts die met ZorgDomein werkt stuurt de formulieren online naar het CBR, vraag altijd kopieën! Als de arts niet met ZorgDomein werkt moet u dat zelf opsturen. Hierna beoordeelt het CBR uw aanvraag voor verlenging, indien nodig vragen zij een herkeuring aan of wordt u doorverwezen voor een rijtest. Als het CBR vindt dat u rijgeschikt bent krijgt u daarover bericht en kunt u een nieuw rijbewijs aanvragen bij de gemeente.

Geadviseerd wordt om ten minste 4 maanden voor het verlopen van de geldigheid het rijbewijs een afspraak te maken voor de keuring. Voor Informatie en een afspraak maken:

- Bent u lid van de thuiszorg dan neemt u contact op met leef3.nu (een activiteit van Beweging 3.0), telefoon: 033-469 23 23.
- Bent u lid van een ouderenbond dan belt u naar het landelijke afsprakenbureau: 088-2277700. Zelf een datum reserveren kan via de website: www.rijbewijskeuringsarts.nl.

Tarief: € 45,00. (incl. BTW), Bij online afspraak € 42,75 (incl. BTW), voor 75-plussers. LAS valt onder de FASv.

Let op: Het is niet mogelijk rechtstreeks bij de locatie een afspraak te maken.

Rijbewijskeuring in Leusden: VCM Leusden b.v., Bedrijfsweg 5, 3831 KE Leusden.

Rijbewijskeuring in Achterveld: Woonzorgcentrum Sint Joseph, Hessenweg 218, 3791 PP Achterveld.



Nieuwe leden voor de LAS

De LAS is altijd blij met nieuwe leden. Kent u mensen die ook geïnteresseerd zijn in onze activiteiten en lid willen worden van de LAS? Neem contact op met iemand uit het bestuur.

Ja, ik wil lid worden van de LAS

M / V

Voorletters Naam

Adres Huisnr

Postcode Plaats

Geboortedatum

E-mail

Telefoon of
mobiel nr

Ondergetekende geeft hierbij toestemming aan de Leusdense Algemene Seniorenvereniging om het contributiebedrag jaarlijks af te schrijven.

Mijn IBAN nummer:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Datum Handtekening

De LAS is altijd op zoek naar vrijwilligers. Fijn als u de volgende vragen wilt invullen:

Ik wil graag 1x per maand enkele maandberichten van de LAS in Leusden bezorgen: ja / nee

Ik heb interesse in een bestuursfunctie bij de LAS: ja / nee

Functies verricht in bedrijfsleven, overheid of elders?

Inschrijfformulier inleveren

U kunt het inschrijfformulier inleveren bij één van de volgende bestuursleden:

Bart Keus
Snuifmolen 7
3833 ZC Leusden
bkeus01@ziggo.nl
06 10 20 62 04

Roel Madiol
Viltroos 10
3831 CH Leusden
j.madiol@kpnmail.nl
06 46 04 83 33

Cock Hakkennes
Goudplevier 13
3831 GP Leusden
hakkennes@casema.nl
06 12 84 68 58

Alie Kroeze
De Biezenkamp 136
3831 JA Leusden
alie.kroeze@gmail.com
06 51 89 83 06

Contributie

Per kalenderjaar: € 20,00

Voor partners: € 15,00

NB: Als u lid wordt na 1 april van een kalenderjaar, dan betaalt u € 5,00 per kwartaal.

Met uw inschrijving machtigt U de LAS om 1x per jaar de contributie te incasseren van uw bankrekening. Uw lidmaatschapsnummer is tevens uw machtigingskenmerk. U herkent deze doorlopende SEPA-machtiging op uw afschriften aan deze gegevens: LAS, Snuifmolen 7, 3833 ZC Leusden, Nederland, Incassant ID: NL54ZZZ662407510000

Over de LAS

De Leusdense Algemene Seniorenvereniging (LAS) organiseert allerlei activiteiten voor senioren.

Van informatiebijeenkomsten tot seniorenborrels, koffie-ochtenden, culturele activiteiten, dagtochten en vakantie. Ook bieden we hulp bij het invullen van uw belasting en het aanvragen van toeslagen. U kunt korting krijgen bij diverse zorgverzekeraars en de keuring voor het rijbewijs. Daarnaast behartigen wij uw belangen bij de gemeente en instanties in overleg met Leusdense, regionale en landelijke partners.

De LAS is aangesloten bij de FASv, die samen met de Koepel voor Gepensioneerden onze belangen behartigt bij de landelijke politiek.

11x per jaar ontvangt u van ons het maandbericht met de activiteiten voor senioren in Leusden.

Wij heten u alvast welkom als nieuw lid van de LAS!

Het bestuur en leden van de LAS