

## Nieuwsbrief januari – februari 2019

### Agenda komende tijd

22 januari : Alzheimer café in een bijzonder jasje

24 januari : 50+ film The favourite

21 februari: 50+ film

### Een goed en gezond 2019



Het bestuur van Senioren Wageningen wenst u een goed en gezond 2019

### Kerstbrunch



Ter afsluiting van 2018 organiseerde Senioren Wageningen een Kerstbrunch in het sfeer-  
vol ingerichte WICC. Het eten zag er heerlijk uit. De voorzitter blikte vooruit op 2019. Het  
smaakte ook inderdaad uitstekend. Iedereen had een gezellige middag.

Meer foto's op de website

### Nieuwe ideeën gevraagd



Na onze eerste oproep om ideeën kregen we diverse suggesties voor invulling van de acti-  
viteiten die we al regelmatig organiseren. Thema's voor lezingen, een hele serie bestem-  
mingen voor het jaarlijkse reisje, maar helaas nog geen ideeën voor nieuwe activiteiten.  
Daarom nogmaals de vraag aan welke activiteiten (anders dan een themalezing of een  
dagtocht) u behoefte zou hebben. Alle ideeën zijn welkom, dan zullen wij er over naden-  
ken of het haalbaar is.

Stuur uw ideeën schriftelijk via een briefje naar Lombardi 130 6708 LV Wageningen

### Machtiging contributie



De contributie bedraagt ook in 2019 € 25,00 per hoofd lid en huisgenoten betalen € 20,00.  
Zoals afgesproken in de Algemene Ledenvergadering zal de contributie geïnd worden per **au-  
tomatische incasso**. Het bestuur dacht dat de op de ALV door u gegeven toestemming vol-  
doende was, maar helaas is de bank het daar niet mee eens. Zij vragen een getekende **mach-  
tiging per rekeningnummer** waarvan contributie wordt geïnd.

Het bestuur vraagt u daarom om bijgaand formulier voor machtiging in te vullen.

Het ingevulde formulier opsturen naar De Arc 159 6702 EC Wageningen

### Prijs kaartje 50+ bios aangepast



Na de prijsverhoging voor het 50+ bioscoopkaartje op de derde donderdag van de maand  
in het Heerenstraattheater in september, wordt de prijs vanwege de BTW verhoging weer  
aangepast.

Vanaf 1 januari 2019 krijgt u voor € 7,75 een toegangskaartje, inclusief koffie of thee en  
cake.

Kaartverkoop start elke eerste donderdag van de maand aan de kassa van het theater.

### Opfriscursus verkeersregels van VVN



De kennis van verkeersregels is bij veel Nederlanders zo ver weggezakt dat Veilig Verkeer  
Nederland een website heeft ontwikkeld die daar verandering in brengt. Niet alleen  
voor automobilisten maar ook voor fietsers, voetgangers en scootmobielers. Er is een korte  
test (8 vragen) en een uitgebreidere.

Niet alleen heel leuk om te doen maar ook heel nuttig. De interim-directeur van VVN zegt: "Deelnemers verba-  
zen zich soms over veranderingen of over splinternieuwe regels waar ze het bestaan niet van kenden". U vindt  
de cursus en alle 372 verkeersborden op de VVN- website.

Algemene Senioren Vereniging Wageningen – IBAN: NL 18 RABO 0307 5543 33

Website: [www.seniorenwageningen.nl](http://www.seniorenwageningen.nl) Email: [info@seniorenwageningen.nl](mailto:info@seniorenwageningen.nl)

Registratienummer KvK: 64632067 lid van de Federatie Algemene Senioren verenigingen (FASv)

## 50+ film januari The Favourite



Centraal in dit eigenzinnige costuumdrama van de Griekse regisseur **Giorgos Lanthimos** staat de complexe relatie tussen koningin Anne [**Olivia Colman**], de laatste Stuart op de Engelse troon, en haar vertrouweling, adviseur en geliefde Sarah Churchill, de latere hertogin van Marlborough [**Rachel Weisz**].

*Anders dan gebruikelijk, begint deze film op de vierde donderdag van de maand in het Heerenstraat Theater om 14:00 uur [zaal open om 13:45 uur]. De toegangsprijs bedraagt € 7,75, inclusief koffie of thee en cake. Kaartverkoop start deze keer op de tweede donderdag van de maand aan de kassa van het theater. Reserveren is niet mogelijk. De kassa is dagelijks open, op maandag, dinsdag en vrijdag vanaf 15:00 uur, op woensdag en donderdag vanaf 13:00 uur, en op zaterdag en zondag vanaf 12:00 uur.*

## Vervoersmogelijkheden voor senioren



Een kort overzicht: Taxikaarten: Bent u ouder dan 65 jaar? Of heeft u een WMO-indicatie? Dan kunt u taxikaarten kopen in alle Huizen van de Wijk. Een 10-rittenkaart kost € 52,- voor vervoer in de stad en/of directe omgeving. Als meer personen op dezelfde plaats in en uitstappen, dan kan dat op 1 taxibon. Bij de Vijftigplusservice kost een taxi-rit binnen Wageningen € 5,-. Ook als er vanaf één opstap- en uitstapplaats met meerdere personen gereisd wordt. Vanaf Wageningen-Hoog betaalt u € 7,50. Bel: 06-

15536809.

De Plusbus van Solidez brengt u van deur tot deur en is ook geschikt voor mensen in een rolstoel. De chauffeurs zijn vrijwilligers. Het is nodig om lid te zijn en de kosten hiervan zijn € 15,- per jaar. Voor vervoer met de Plusbus maakt u uiterlijk een dag van tevoren een afspraak. Bel 0317-419037 tussen 9.00 en 11.45 uur

## Onderzoek Spierveroudering WUR



De WUR is op zoek naar gezonde mannen tussen 65-71 jaar, om deel te nemen aan onderzoek over spiergezondheid. Onderzocht wordt een nieuwe manier om spiergezondheid te meten met behulp van infrarood stralen. Dit is niet schadelijk en zou dus een nieuwe, eenvoudige manier kunnen zijn om de gezondheid van de spier te meten. Wilt u deelnemen mail dan naar [info.mcage@wur.nl](mailto:info.mcage@wur.nl) of bel 0317- 482643.

## Krachtig 40+ Gratis proeflessen



Is uw spierkracht in de laatste jaren afgenomen? Misschien zelfs ondanks dat u nog regelmatig beweegt? Deze achteruitgang is helaas gebruikelijk en gaat alleen maar sneller bij het ouder worden. Niet getreurd, er is een **eenvoudige oplossing: twee keer per week**

**aan de krachttraining!** Clever Move begeleidt u in groepen van maximaal 6 personen en garandeert hiermee kwaliteit en persoonlijke aandacht, zonder dat u honderden euro's betaalt voor een personal trainer. De Clever Move methode is ontwikkeld op basis van recente wetenschap op het gebied van training en voeding.

Bent u klaar om het heft in eigen hand te nemen? Meld u aan voor een gratis proeftraining! Let op: beperkte beschikbaarheid! Locatie: Thuis Wageningen – Stationsstraat 32 6701 AM Wageningen

Tijd: 10.00 – 11.00u Datums: zaterdag 12 januari, woensdag 23 januari, zaterdag 26 januari

Aanmelding via: [info@clever-move.nl](mailto:info@clever-move.nl); Meer informatie: [www.clever-move.nl](http://www.clever-move.nl)

## Alzheimer Café in een bijzonder jasje



Op 22 januari 2019 19:30 uur wordt het Alzheimer Café Wageningen in een bijzonder jasje gestoken. We bieden bezoekers een gratis theatervoorstelling aan: 'Waar ga je heen?' van Theatergroep Aan de Lijn uit Deventer. De voorstelling vindt plaats in onze nieuwe locatie: Thuis in Wageningen. Aanmelden vóór 18 januari, 0317- 358711

Bestuur en overige medewerkers:	Functie	Telefoon:
Theo Lubbers	voorzitter	(0317) 41 69 31
Anneke Löffler	secretaris/webmaster	(0317) 41 76 27
Nico Schuurs	penningmeester/ledenadministratie	(0317) 41 50 83
Eva Selbach	activiteiten	06 23 75 29 01
Hannie van Brakel	algemeen	(0317) 42 09 98
Pieter van Ginneken	adviseur	(0317) 42 55 99
Arnold Janssen	belastinghulp	(0317) 41 21 25
Guus Latuasan	belastinghulp	(0317) 41 31 39