

Nieuwsbrief september-oktober 2023

Agenda komende tijd

6 sep en 4 okt	Inloop spreekuur OV
20 september	Gratis proeflessen CleverMove
21 september	Film ALLELUJAH
6 oktober	55+ Vitaliteitsmarkt
12 oktober	Film 50+, titel nog niet bekend, vanwege de herfstvakantie dit keer niet op de 3 ^e donderdag
25 oktober	Fietstocht

Fietstocht oktober



In september is er geen fietstocht omdat ik dan op vakantie ben, maar ik hoop op mooi najaarsweer als ik weer in het land ben. Met een beetje geluk kunnen we dan genieten van prachtige herfstkleuren. Als altijd:

Zorg dat u kleingeld en/of een betaalpasje bij u hebt, want onderweg proberen we een half uurtje op een terrasje 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. Het is voor mij van belang om te weten hoeveel mensen er mee gaan en het is handig voor de communicatie bij mogelijk uitstel.

De laatste fietstocht van dit seizoen is op **25 oktober**, verzamelen vóór de bibliotheek tussen **13:20 en 13:30 uur**. Als alle aangemelde deelnemers present zijn vertrekken we. Dus wilt u onaangemeld mee, check dan altijd eerst de website om te zien of er wijzigingen zijn en zorg dan dat u er om 13:20 bent. Als u na het checken van de website nog twijfelt of het doorgaat, dan kunt u daar over bellen met Anneke op woensdagmorgen tel. 417627.

Ledenadministratie

TIP: laat dit ook lezen aan uw naasten zodat ze weten wat ze moeten doorgeven aan wie indien u dit zelf niet (meer) kunt.

Voor het goed bijhouden en bijwerken van wijzigingen in het ledenbestand gelden de volgende regels:

1 WIJZIGING IBAN NUMMER.

Verandert u van IBAN-nummer, geef dat z.s.m. door aan de penningmeester, met een nieuw machtigings formulier. De eerder afgegeven machtiging is dan niet geldig meer.

2 VERHUIZING

Verhuist u binnen Wageningen dan kunt u dat aangeven met een verhuiskaart of een mail.

3 WIJZIGING E-MAIL.

Krijgt u een ander e-mail adres geef dit dan i.v.m. de digitale nieuwsbrief en verjaardagskaart z.s.m. per mail door.

4 OPZEGGEN

Opzeggen van uw lidmaatschap dient altijd schriftelijk (lieft per post) te gebeuren, in de loop van het jaar doch **uiterlijk per 1 december**. Bij niet op tijd opzeggen bent u automatisch het volgende kalenderjaar nog lid en dient u de kosten van het lidmaatschap te voldoen.

Verzending, voor alle opties geldt:

via mail aan: bestuur@seniorenwageningen.nl

via post aan: Penningmeester en Ledenadministrateur Senioren Wageningen

De Arc 159

6702 EC Wageningen

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

Website: www.seniorenwageningen.nl Email: bestuur@seniorenwageningen.nl

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

Film september 50+ BIOS van het Platform Wageningse Ouderen (PWO)



op donderdag 21 september 2023 in het Heerenstraattheater Wageningen.

Het is weer zover, de filmcommissie van het Platform Wageningse Ouderen biedt hierbij de eerste film na de zomervakantie aan die we voor U geselecteerd hebben: **ALLELUJAH**

In deze film wordt de bejaardenafdeling van een klein ziekenhuis met sluiting bedreigd. Het ziekenhuis besluit terug te vechten door de lokale gemeenschap te mobiliseren: ze nodigen een nieuwsploeg uit om hun voorbereidingen voor een concert ter ere van de meest gewaardeerde verpleegster te filmen en dan..... Een warm, ontroerend en komisch drama over ouder worden, maar niet bij de pakken neerzitten!

De aanvang van deze film is weer 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 donderdag 7 september aan de kassa, 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.

55+ Vitaliteitsmarkt



In de Bibliotheek en Thuis organiseert het Platform Wageningse Ouderen op vrijdag 6 oktober een sprankelijke informatiemiddag waar tal van organisaties op het gebied van welzijn en welbevinden, sport en cultuur u uitnodigen te komen kijken en mee te doen.

Senioren Wageningen zal daar ook aanwezig zijn.

De markt zal om 12.30 uur beginnen en eindigen om 17.00 uur.

Tijdens de markt is er een doorlopend spreekuur van het Digitaalhuis, IDO, en vrijwilligerscentrum. Daarnaast zijn er de volgende workshops/presentaties:

12.30 – 13.30 Workshop Kracht en Balans (yogaschooltje); Chinees Leren door Yanmin Tao

13.30-14.30 Humanitas thuisadministratie; Workshop Andere Boeg (yoga) en workshop "Ga niet met Pensioen"

14.30 – 15.30 workshop Vrij en ontspannen leven (Vitaalkunst); Presentatie Gelders Palet

Kijk voor de meest recente informatie op de website van het Platform Wageningse Ouderen

Oproep voor ondersteuning tijdens de 55+ Vitaliteitsmarkt

Zoals hierboven aangegeven zal Senioren Wageningen ook met informatie op de vitaliteitsmarkt staan. Wie kan en wil op vrijdagmiddag 6 oktober onze voorzitter Wim Visscher helpen met het verstrekken van informatie over onze vereniging aan de bezoekers van de vitaliteits markt? Moeilijk is het niet, waarschijnlijk wel heel gezellig.

We hebben een presentatie, folders met aanmeldingsformulier en recente nieuwsbrieven.

Lijkt het u leuk om mee te helpen, neem dan contact op met Wim Visscher tel: (0317) 35 60 81

CleverMove Gratis Proeflessen Kracht- en balanstreining 50+ & 65+



Wilt u graag uw spieren versterken en uw balans verbeteren, maar het liefst wel in een rustige en gezellige omgeving met leeftijdsgenoten? Heeft u behoefte aan deskundige begeleiding met aandacht en respect voor uw mogelijkheden en behoeften? Dan bent u

van harte welkom tijdens onze **gratis open proefles** op 20 september van 11.15 – 12.30u.

Tijdens deze open proefles kunt u de deskundige en aandachtige begeleiding ervaren van onze instructeurs, die ruime ervaring hebben in de begeleiding van ouder volwassenen. U maakt kennis met onze doordachte beweegprogramma's met balans- en krachtoefeningen, die in korte tijd opmerkelijke positieve resultaten opleveren. Deze voordelen reiken verder dan alleen het versterken van uw spieren en balans. Zo ervaart 90% van onze leden meer energie en gemak in het doen van alledaagse activiteiten.

De open proefles biedt u de gelegenheid om zelf een aantal oefeningen te ervaren, inclusief een korte lezing over de wetenschap achter beweging en gezond en vitaal ouder worden. U krijgt bovendien tips waar u direct zelf mee aan de slag kunt. Kom het zelf ervaren in onze gloednieuwe zaal en ontdek de mogelijkheden voor een gezond en vitaal leven. Want iedereen wil oud worden, niemand wil oud zijn.

Als begeleidingsteam van CleverMove, een officiële Wageningen University startup, zijn wij vastbesloten om beweeg- en voedingsprogramma's te bieden die naadloos aansluiten bij onze doelgroep van 50 tot 120 jarigen. We bieden niet alleen sportbegeleiding, maar ook boeiende lezingen, workshops en webinars die de wetenschap achter gezond ouder worden onthullen. Onze filosofie draait om 'samen doen', waarbij we ieders unieke mogelijkheden en achtergronden respecteren.

Aanmelden: alleen via internet www.clever-move.nl/ontdek

Datum: 20 september 2023 van 11.15u – 12.30u

Locatie: GZ-Punt, Industrieweg 21, Wageningen

Inloopspreekuur openbaar vervoer



OV-ambassadeur helpt bij reizen met openbaar vervoer

Reizen met het openbaar vervoer moet voor iedereen toegankelijk en makkelijk zijn vinden provincies Overijssel, Gelderland en Flevoland. OV-ambassadeurs geven advies en tips over het reizen met trein of bus aan 55-plussers. Op locatie, telefonisch én online.

OV-ambassadeurs zijn vrijwilligers die het reizen met het openbaar vervoer gewend zijn. Zij helpen leeftijdsgenoten graag het gemak van het openbaar vervoer ervaren. Tijdens de maandelijkse inloopsprekuren op locaties in Overijssel, Gelderland en Flevoland geven OV-ambassadeurs uitleg en beantwoorden OV-vragen. Een bezoek aan familie of bekenden, dat uitgestelde museumbezoek of die controle-afspraken bij het ziekenhuis met bus of trein blijkt dan makkelijker dan gedacht.

Wanneer: woensdag 6 september en 4 oktober 2023

Hoe laat: 14.00 – 15.30 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.

Contactinformatie

OV-ambassadeurs

p/a YMCA (uitvoerder project)

Peterskampweg 12

8031 LK Zwolle

tel. 038-454 01 30

Bestuur en overige
medewerkers:

Wim Visscher

Anneke Löffler

Nico Schuurs

Eva Selbach

Petra Naber

Arnold Janssen

Functie of taak

Voorzitter

Secretaris/Webmaster

Penningmeester/Ledenadministratie

Commissie activiteiten

Contact Platform

Belastinghulp (bestaande klanten)

Telefoon:

(0317) 35 60 81

(0317) 41 76 27

(0317) 41 50 83

06 23 75 29 01

(0317) 41 48 62

(0317) 41 21 25