

Senioren Belangen



Woudenberg / Scherpenzeel / Renswoude

Nieuwsbrief mei 2019

Secretariaat: G.J. Grotentraast,
Stationsweg-West 129,
3931 EL Woudenberg
033 286 2747
Telefoon:
E-mail: info@seniorenbelangen.net
Website: www.seniorenbelangen.net
Bankrekening nr.: NL87 RABO 0307 9301 30

Contact Scherpenzeel / Renswoude:
A.J. van Riet, Middenhof 13, 3925 JZ Scherpenzeel
T: 033 277 1982 E: a.j.v.riet@ziggo.nl

Redactie:
E.G.J. Kroonsberg, Schans 23, 3931 KJ Woudenberg
T: 033 286 3563 E: edkroonsberg@gmail.com

Inhoudsopgave

Van de bestuursstafel	2
Correctie brief aan deelnemers 5-daagse reis 2019	2
"Het Trefpunt" in het Cultuurhuis te Woudenberg	2
Verslagen van bijeenkomsten / activiteiten	3
Bezochte bijeenkomsten bestuur	3
Komende activiteiten Senioren Belangen	3
Buffet op vrijdag 3 mei 2019	3
Senioren Belangen reiscommissie organiseert dagreis naar Texel	4
Cabaretavond 24 mei	4
Tips & Trucs / (Wetensw)aardigheden	5
Goed slapen, ook als het warm is: 11 tips	5
Ledennieuws	6
Maand april 2019	6
Nieuws en activiteiten van andere lokale verenigingen / organisaties	7
Opening Meldpunt Eenzaamheid	7
Alzheimer café: Verschillende vormen van dementie	7
Coalitie Erbij / Samen Op Zondag	8
Activiteiten SWO	8
<i>De regie in eigen hand houden - Het levenstestament</i>	8
<i>Bijeenkomst over comfortabel en veilig thuis wonen en huisbezoeken door Rode Kruis</i>	9
<i>Diensten SWO</i>	9
<i>Welzijnswerker De Kleine Schans:</i>	9
Vergeet-HET-niet café	9
Geplande activiteiten Senioren Belangen	10
Aanmeldingsformulier dagreis Texel 16 mei	11
Voorintekening cabaretvoorstelling 24 mei	11

Van de bestuurstafel

Correctie brief aan deelnemers 5-daagse reis 2019

In de brief die sommige van u hebben ontvangen is het banknummer van Senioren Belangen niet goed vermeld. Het Banknummer is: NL 87 RABO 0307 9301 30



"Het Trefpunt" in het Cultuurhuis te Woudenberg

Dit is bestemd voor de leden wonend in de Gemeente Woudenberg.

In de nieuwsbrief van april heeft u een stukje kunnen lezen over een nieuw initiatief in Woudenberg genaamd 'Het Trefpunt'.

Het Trefpunt is een laagdrempelige ontmoetingsplek voor ontmoeting, zingeving, daginvulling en persoonlijke groei. Inwoners die zelfstandig wonen en waarbij sprake is van het (deels) ontbreken van een betekenisvolle daginvulling of van overbelasting van de mantelzorger zijn hier van harte welkom.

Het initiatief voor het opzetten van een dergelijke ontmoetingsplek komt vanuit Coöperatie De Kleine Schans en is uitgewerkt door een werkgroep waarin naast Senioren Belangen ook vertegenwoordigers van de gemeente, de SWO, de PCOB, Beweging 3.0 en de inwonersraad van Coöperatie De Kleine Schans deelnemen.

Het is de bedoeling dat 'Het Trefpunt' vóór de zomer van start gaat in het Cultuurhuis in Woudenberg. De deelnemers kunnen meedoen aan activiteiten, gezamenlijk een kop koffie drinken, een spelletje doen, iets lekkers bakken of koken, creatief aan de slag of samen de krant lezen; maar deelnemers kunnen ook een bijdrage leveren vanuit eigen talenten en interesses.

Het is een plek waar men zich gewaardeerd, gekend en nuttig kan voelen en waar men vaardigheden kan aanleren of bijhouden.

Als u interesse heeft om deel te nemen aan Het Trefpunt kunt u zich aanmelden bij Suzanne de Haan via email: s.dehaan@dekleineschans.nl of telefonisch op maandag t/m vrijdag van 8.30 uur tot 12.00 uur op nummer 085-0669700 (vragen naar Suzanne de Haan).

Voor de begeleiding en ondersteuning van de activiteiten in Het Trefpunt worden nog vrijwilligers gezocht (zie ook het artikel in de nieuwsbrief van april). Als u nog tijd over heeft en denkt: 'dit is iets voor mij', kunt u zich als vrijwilliger aanmelden bij Suzanne de Haan.

Gerrit Grotentraast, namens Senioren Belangen vertegenwoordiger in de Werkgroep 'Het Trefpunt'

Verslagen van bijeenkomsten / activiteiten

Bezochte bijeenkomsten bestuur

Donderdag 31/3 zijn twee bestuursleden naar de voorjaarsvergadering van de Federatie van Algemene Senioren verenigingen (FASv) geweest.

Woensdag 27/3 hebben leden van het bestuur van Senioren Belangen en Adri Leeuwenburg van Commissie Woon en Zorg deelgenomen aan de themadag van de NVOG-KNMG over de ontwikkeling op het gebied van welzijn, wonen en zorg voor ouderen.

Twee bestuursleden hebben naar aanleiding van vragen van leden over (ontbrekende) informatie op o.a. de website van de gemeente Woudenberg, een gesprek gehad met de verantwoordelijke medewerkers voor informatievoorziening van de gemeente. Afsproken is dat de gemeente ons duidelijker informatie verstrekt voor publikatie in bijvoorbeeld deze nieuwsbrief over waar inwoners met vragen terecht kunnen. Ook de website van de gemeente is inmiddels moderner en meer toegankelijk geworden. Kijk eens op de [vernieuwde website van de gemeente](#).

Komende activiteiten Senioren Belangen

Buffet op vrijdag 3 mei 2019.

Even nog ter herinnering: op **vrijdag 3 mei** is het warm/koud buffet en kunnen de leden die zich hebben opgegeven genieten van een overheerlijk en uitgebreid buffet. Dit eetfestijn vindt plaats in mfc De Schans, De Schans 33 in Woudenberg.

Het buffet wordt wederom verzorgd door party Centrum Boschzicht uit Scherpenzeel.

Aanvang: ca. 16.00 uur.



Senioren Belangen reiscommissie organiseert dagreis naar Texel



De dagreis gaat naar Texel op 16 mei a.s.

Vertrek om 8.30 uur vanaf de Camp, de Bosrand 15-17, Woudenberg, aanwezig zijn om 8.15 uur.

Vervolgens terug naar Woudenberg.

Voor deze dagreis betalen leden van Senioren Belangen € 68,00 incl. fooi chauffeur.

Niet Leden betalen € 75,00 incl. fooi chauffeur.

Let op: Als u zich voor deze reis heeft aangemeld en betaald is restitutie van het betaalde bedrag bij annulering door een deelnemer helaas niet mogelijk.

Aanmelden en betalen kan nog **vóór 10 mei** via het aanmeldstrookje op de laatste pagina van deze nieuwsbrief of via onze website www.seniorenbelangen.net

Cabaretavond 24 mei



Coalitie Erbij Woudenberg

Senioren Belangen



Woudenberg / Scherpenzeel / Renswoude

Theater Sjapoo met de cabaretvoorstelling: “Wat een hoed....met je doet”

Op **vrijdagavond 24 mei** a.s. organiseert Coalitie Erbij Woudenberg in samenwerking met Senioren Belangen een gezellige cabaretavond.



In “Wat een hoed....met je doet” passeert een breed scala aan onderwerpen de revue.

Deze onderwerpen worden ten tonele gebracht door mannequins die over de “catwalk” flaneren met symbolische hoeden op hun hoofd.

Al doende geven zij een kijkje in hun dromen en verlangens als de hoed wordt afgezet. Het wordt een theatershow met een lichtvoetig, humoristisch karakter, die de toeschouwer heel even door een andere bril naar het leven met zijn dagelijkse beslommeringen laat kijken.

Deze cabaret avond vindt plaats in Sport & Cultuur centrum “de Camp” in Woudenberg en is voor iedereen toegankelijk.

Kosten: : € 7,00 per persoon, inclusief koffie/thee in de pauze. Aanvang voorstelling: 20.00 uur.
De voorstelling is rond 22.00 uur afgelopen.

Voor leden van Senioren Belangen zal de vereniging de entreekosten op zich nemen onder voorwaarde dat er vooraf wordt ingeschreven voor deelname aan deze cabaretavond via het aanmeldstrookje onderaan deze nieuwsbrief.

Onder opgave van uw naam krijgt u vervolgens bij het betreden van de zaal toegang.

Niet-leden kunnen telefonisch toegangskarten bestellen bij Jeanine Schaling, 033-2863373 of kopen aan de zaal. In verband met de capaciteit van de zaal geldt: vol=vol

Kijk eens op de [website van theater Sjapoo](#) voor een impressie.

Let op:

De vereniging betaalt dus alleen de entreekosten voor leden van Senioren Belangen, die zich bij voorinschrijving **vóór 10 mei** via het strookje hebben aangemeld.

Aan de zaal of bij inschrijven op andere wijze geldt de normale toegangsprijs van € 7,00.

Tips & Trucs / (Wetensw)aardigheden

Goed slapen, ook als het warm is: 11 tips

Zomerse dagen, u kijkt er misschien naar uit. Maar het kan ook te warm worden, vooral 's nachts. Met deze tips kunt u toch goed slapen.

We hebben steeds vaker warme dagen in Nederland. De temperatuur in huis stijgt mee, dus ook in uw slaapkamer. Dit gaat vaak ten koste van de nachtrust. Met een paar slimme trucs komt u de nacht goed door.

1. Houd de warmte buiten

Doe overdag de ramen en deuren dicht om de warmte buiten te houden. Schijnt de zon in uw slaapkamer? Laat overdag de gordijnen dicht. U kunt ook witte lakens voor uw ramen hangen, die weerkaatsen de zonnestralen. Nog beter is zonwering aan de buitenkant van uw huis. Als het 's avonds is afgekoeld, kunt u de ramen en deuren weer openzetten. Het liefst meerdere ramen en deuren tegelijk, zodat de warme lucht naar buiten kan.

2. Gebruik een ventilator

Een ventilator in uw slaapkamer, dat scheelt al gauw een paar graden. Het apparaat zuigt lucht aan de achterkant op. Zet ventilator daarom met de achterkant bij een open raam. Zorg ervoor dat de warme lucht weg kan, bijvoorbeeld naar de gang. Voor extra koelte: stop een paar plastic flessen met water in de vriezer. Doe ze halfvol, anders knappen de flessen. Zet ze 's nachts in een bak voor de ventilator. De lucht wordt er lekker koel van. Een airco helpt natuurlijk ook, maar gebruikt veel energie en kost al gauw een paar honderd euro.

3. Let op uw eten

Van eiwitrijk voedsel gaat uw lichaamstemperatuur omhoog. Denk aan vlees, zuivel en vis. U kunt dit voedsel dus beter laten staan. Wel een goed idee is: pittig eten. Dat lijkt misschien vreemd, maar het is goed omdat u ervan gaat zweten. En daardoor koelt uw lichaam af. Het is niet voor niets dat in tropische landen het eten vaak pittig gekruid is.

4. Drink genoeg

Als het warm is, zweet u veel. U heeft dus vocht nodig, de hele dag door. Drink vooral water en thee. Zorg ervoor dat u genoeg hebt gedronken voordat u naar bed gaat. Dan wordt u 's nachts niet wakker van de dorst. Zet voor de zekerheid ook een flesje water naast uw bed.

5. Schakel apparaten uit

Elektrische apparaten geven warmte af. Dit geldt ook voor opladers. Haal zoveel mogelijk stekkers uit het stopcontact. Schakel apparaten uit als u ze echt niet nodig heeft. Of leg ze in een andere kamer.

6. Neem een lauwe douche

Wilt u afkoelen onder de douche voordat u gaat slapen? Maak het water niet te koud! Uw huid koelt wel af, maar uw lichaam gaat aan het werk om u weer op te warmen. Het resultaat: u krijgt het nog warmer dan u het al had. Zet de douche dus op lauwwarm. Of: neem een koud voetenbadje. Wat ook helpt: een koude straal water over uw polsen, of een koud washandje in uw nek.

7. Leg een koele kruik in bed

Een koele kruik is ideaal: u kunt er steeds een ander lichaamsdeel mee koelen. Vul de kruik met ijswater, of leg hem een tijdje in de vriezer. Leg de kruik afwisselend tegen uw nek, ellebogen, polsen, lies, knieën en enkels.

8. Kies voor katoen

Katoen is de beste keuze voor uw beddengoed. Deze stof ademt beter dan satijn of polyester. Heeft u een synthetisch dekbed? Dan kunt u beter alleen onder een laken slapen. En let op uw nachtgoed: zorg ervoor dat dit ook van katoen is. Katoen neemt namelijk zweet op.

9. Hang natte was in de slaapkamer

Een wasrekje met een paar natte handdoeken doet wonderen. Zeker als u ook een ventilator heeft. De lucht strijkt langs de natte was en koelt extra af. Omslachtiger, maar wel effectief: maak de gordijnen nat.

10. Stop lakens in de vriezer

Heeft u het, ondanks alle tips, nog steeds te warm? U kunt uw lakens in de vriezer leggen, verpakt in een plastic zak. Doe dit een paar minuten voordat u naar bed gaat. Is de vriezer hiervoor te klein, doe het dan alleen met uw kussensloop.

11. Zorg voor koude voeten

Als uw voeten koud zijn, kunt u beter slapen dan met warme voeten. Leg ze in ieder geval buiten de deken of het dekbed. Of op uw koude kruik. Heeft u geen kruik? U kunt een paar natte sokken aantrekken, dat werkt ook.

Ledennieuws

Maand april 2019

Aanmelding nieuwe leden:

- De heer A.van der Linden,Koppeldijk 16,Houten
- Mevrouw M.Huisman,Gerard Doulaan 26,Woudenberg
- Mevrouw T.Snellen,John F.Kennedylaan 37,Woudenberg
- Mevrouw I.Hendriksen,Doornheg 1,Woudenberg

Opzegging lidmaatschap:

- Geen

Overleden leden:

- Geen

Het aantal leden per 1 april 2019: 541

Voor het aanmelden van nieuwe leden kunt u bellen met Jan Harskamp op 033 286 3461 of u kunt zich aanmelden [via onze website](#)

Nieuws en activiteiten van andere lokale verenigingen / organisaties

Opening Meldpunt Eenzaamheid

Naar aanleiding van de plannen die minister Hugo de Jonge in het voorjaar van 2018 lanceerde heeft de Coalitie Erbij Woudenberg een Plan van Aanpak geschreven voor het oprichten van een Meldpunt Eenzaamheid. Hiervoor heeft de Coalitie contact gezocht met Coöperatie De Kleine Schans en de gemeente om te komen tot de oprichting hiervan. Vanaf 9 april 2019 kunnen inwoners en professionals terecht bij dit meldpunt als ze zich zorgen maken over een inwoner.

Wethouder Marleen Treep-Wolfswinkel: "Woudenberg staat voor een samenleving waarin alle inwoners zich thuis voelen, zelfredzaam zijn en naar vermogen kunnen meedoen en waarin jeugdigen gezond en veilig kunnen opgroeien. De aanpak van eenzaamheid onder inwoners levert hier een belangrijke bijdrage aan."

Hoe werkt het meldpunt Eenzaamheid

Meldingen komen binnen bij coöperatie De Kleine Schans. Iedere situatie vraagt om een andere oplossing. Er wordt altijd persoonlijk contact opgenomen met degene die een melding doet om te bespreken wat in de situatie helpend is. De gegevens worden vertrouwelijk behandeld.

Afhankelijk van de zorgen en de mogelijkheden gaat de melder, iemand uit de naaste omgeving of een vrijwilliger in gesprek met de betrokkene om de oorzaak te achterhalen en samen op zoek te gaan naar een passende oplossing. De vrijwilliger kent veel mensen en/of organisaties die hierin iets kunnen betekenen.

Het Meldpunt Eenzaamheid is er voor iedereen die vragen heeft op het gebied van eenzaamheid. Voor mensen die zichzelf eenzaam voelen, voor familie, vrienden en burens die zich zorgen maken. Maar ook voor mensen die zich afvragen wat ze kunnen doen bij een vermoeden van eenzaamheid of voor professionals die tijdens hun werk eenzaamheid signaleren bij een klant.

Meldpunt Eenzaamheid Woudenberg
Schans 29, 3931 KJ Woudenberg
Tel: 085-066 97 69

www.dekleineschans.nl/meldpunt-eeenzaamheid



Alzheimer café: Verschillende vormen van dementie.

Het Alzheimer Café Woudenberg-Scherpenzeel verzorgt **woensdag 8 mei** een informatieavond voor mensen met dementie, hun partners, familieleden en vrienden.

Ook andere belangstellenden zijn van harte welkom. De gasten praten met elkaar over de dingen die ze meemaken, over dementie en over mogelijkheden voor hulp; allemaal in een gemoedelijke sfeer.

Dementie is een verzamelnaam voor ruim vijftig ziektes. Deze ziektes tasten de hersenen aan en zorgen voor een geleidelijke achteruitgang van iemands geestelijke gezondheid. De meest voorkomende soorten dementie zijn alzheimer, vasculaire dementie, fronto-temporale dementie en Lewy body dementie.

Gastpreker: specialist Ouderengeneeskunde Charim.

Het Alzheimer Café vindt plaats in het Multi Functioneel Centrum de Schans, Schans 33 in Woudenberg. De zaal is open vanaf 19.00 uur. Het programma is van 19.30 tot 21.00 uur. De toegang en de koffie zijn gratis Info: 06-866 779 57 of via alzheimerscherpwoud@gmail.com

Coalitie Erbij / Samen Op Zondag



Elke 2e zondag van de maand, van 14.30 tot 17.00 uur, organiseert de Coalitie Erbij een bijeenkomst (Samen Op Zondag) in het Leescafé van het cultuurhuis aan de Dorpsstraat in Woudenberg. Iedereen uit Woudenberg e.o. is welkom om een aangename zondagmiddag te hebben en elkaar in een gezellig sfeer te ontmoeten.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met: Coalitie Erbij, Jeanine Schaling, 033 286 33 73 of kijk op: www.coalitieerbijwoudenberg.nl.

De eerstvolgende bijeenkomsten zijn op **12 mei en 9 juni van 14:30 - 17:00**.
Locatie: Het Cultuurhuis. Gezelligheid kent geen tijd bij Samen op Zondag!

Activiteiten SWO



De regie in eigen hand houden - Het levenstestament

De SWO Scherpenzeel/ Renswoude, SWO Woudenberg en De Kleine Schans organiseren 2 themabijeenkomsten over het levenstestament. Notaris Korlaar zal zoveel mogelijk aspecten van het erfrecht en het levenstestament behandelen:

Stel, u kunt op enig moment door bijvoorbeeld dementie, een beroerte of een ziekte, tijdelijk of blijvend niet meer uw eigen beslissingen nemen met betrekking tot belangrijke zaken zoals uw vermogen en uw medische behandeling. Wie beheert dan uw vermogen en wie regelt voor u de beste zorg of neemt beslissingen over uw medische behandeling? U kunt de regie in eigen hand houden door het maken van een levenstestament. In uw testament wijst u een of meerdere personen aan die u onvoorwaardelijk vertrouwt. U geeft aan hen een volmacht om uw wensen op medisch gebied kenbaar te maken om goede zorg te organiseren.

De bijeenkomsten worden gehouden:

- **Maandag 13 mei** in mfc. de Schans in Woudenberg, Schans 33
- **Maandag 20 mei** in de bibliotheek van Renswoude, Van Reedeweg 77

De avonden beginnen om 19.00 uur, inloop vanaf 18.45 uur. Toegang is gratis.

U kunt zich **aanmelden voor donderdag 9 mei** bij het servicepunt van de SWO Scherpenzeel/ Renswoude, geopend op dinsdag t/m donderdag van 13.00-15.00 uur of telefonisch tijdens openingstijden: 033-2778898 of via de mail: servicepunt@swo-sr.nl

Vermeld daarbij s.v.p. uw naam en woonplaats met daarbij de gewenste locatie.

Bijeenkomst over comfortabel en veilig thuis wonen en huisbezoeken door Rode Kruis

SWO organiseert in samenwerking met de ouderen organisaties en de gemeente een bijeenkomst over hoe u comfortabel en veilig thuis kunt wonen. Rode Kruis-vrijwilligers geven graag voorlichting over het voorkomen van vallen, brand en inbraak.

U kunt nog deelnemen aan de extra bijeenkomst op 7 juni a.s. van 14.00-17.00 (die van 10 mei is al volgeboekt) door een email te sturen naar swoactiviteiten@gmail.com.

Ook kunt u zich direct aanmelden voor een huisbezoek door het Rode Kruis via onderstaande contactgegevens:

- Jan Huurdeman tel: 06 – 51 09 01 22 email: jhuurdeman@rodekruis.nl
- Ans Greidanus tel: 06 – 51 04 38 44 email: agreidanus@rodekruis.nl

Diensten SWO

- Ouderen Vervoer; Tel. 033- 286 2273, of 033- 286 4063, of 033- 286 1742.
- Klussen- & Boodschappendienst Tel. 06-3066 9714; e-mail: klussendienst.swo@gmail.com
- Internetcafé/Doe meer met je tablet:
Dinsdag 13.00-14.30 u. Meld uw komst s.v.p. aan per email: swow.internetcafe@gmail.com

Welzijnswerker De Kleine Schans:

Tineke Smallenbroek, inloopspreekuur op dinsdag 10.00 – 11.00 uur
Tel. 085 0669772, email: t.smallenbroek@dekleineschans.nl

Vergeet-HET-niet café

Vergeetachtigheid en dementie zijn veel gebruikte begrippen. Maar wanneer spreken we van vergeetachtigheid en wanneer van dementie?

We lijden als we ouder worden allemaal in zekere mate aan vergeetachtigheid. Maar voor iemand met dementie verandert het leven drastisch en ook dat van de mensen uit zijn/haar omgeving. Hoe moeten zij daarmee omgaan?



Hierover gaan de thema-avonden in het “Vergeet-HET-niet café”. Geen café in de oude betekenis, maar een plaats waar men ongedwongen met elkaar over vergeetachtigheid en dementie kan praten en informatie van deskundigen en ervaringsdeskundigen kan krijgen, evenals begeleiding en hulp daarna.

In maart was er een startbijeenkomst en in mei gaat het over het thema “ Spreken over vergeten” een hulpmiddel voor wensen en beslissingen in een later stadium Voor mensen met beginnende vergeetachtigheid of dementie is het belangrijk om na te denken en te spreken over het leven en hun wensen, op een moment dat zij dat nog kunnen doen. Dat helpt, juist ook mensen met geheugenproblematiek of dementie en hun naasten, om het leven voort te zetten zoals zij dat wensen. Er zijn nogal wat mantelzorgers die in latere stadia van de ziekte beslissingen moeten nemen over ingewikkelde zaken waarover zij nooit met hun naaste hebben gesproken. Dat levert veel stress op. ‘Spreken over vergeten’ is een hulpmiddel voor wensen en beslissingen in een later stadium.

De bijeenkomst is gepland:

- **Woensdag 15 Mei om 19.00 uur in het Huis in de Wei in Scherpenzeel**

Voor meer informatie en aanmelding kunt u contact op nemen met Erny de Wildt, telefoon 06-86679957 of Rianne van Ginkel, tel 06-51647525 of via de mail info@swo-sr.nl

Geplande activiteiten Senioren Belangen

Activiteitenagenda van door Senioren Belangen georganiseerde activiteiten en bijeenkomsten.

Senioren Belangen



Datum	Tijdstip	Activiteit
03 mei	16.00 uur	Warm / koud buffet
16 mei	08.30 uur	Dagtocht Texel
24 mei	20.00 uur	Cabaret (avond)voorstelling theater "Sjapoo" in Sport & Cultuur Centrum de Camp, Woudenberg. Voorstelling in samenwerking met Coalitie Erbij Woudenberg.
21 juni	14.30 uur	Lezing over Parkinson en Slaapproblematiek door Fysiotherapie Geerestein
19 juli	n.n.b.	Fietstocht
26 augustus	08.30 uur	5-Daagse reis Rothenberg, Duitsland.
20 september	16.00 uur	Chinees buffet
18 oktober	14.30 uur	Film over het leven van Maria Callas
8 november	14.30 uur	Optreden van "La Donna Mobile"

Noteer deze datums alvast in uw agenda!

Tenzij anders vermeld vinden de activiteiten plaats in mfc De Schans in Woudenberg

Aanmeldingsformulier dagreis Texel 16 mei

formulier uitprinten, afknippen of de gegevens overnemen en inleveren bij de aangegeven adressen

U kunt zich aanmelden middels bijgevoegd strookje of via het [formulier op de website](#).

Aanmelden en betalen vóór 10 Mei op rekeningnummer **NL87 RABO 0307 9301 30** onder vermelding van "dagreis 2019". (Leden € 68 p.p. Niet-leden € 75 p.p.)

Naam

Adres Woonplaats

Lid seniorenbelangen JA / NEE (doorhalen wat niet van toepassing is)

Lidnummer Aantal pers

Aantal niet-leden

Dieet (geef eventuele bijzonderheden aan)

Datum van inlevering

Inleveradressen:

- Frits Velker Prins Bernhardstraat 31, Woudenberg tel: 033 286 7078
- Arie Steinmann van Hogendorpstraat 2, Woudenberg tel: 033 286 3996

Voorintekening cabaretvoorstelling 24 mei

Leden van Senioren Belangen kunnen zich **vóór 10 mei** aanmelden voor toegang tot de cabaretvoorstelling van theatergroep Sjapoo op 24 mei in Sport en Cultuur centrum De Camp, Woudenberg.

Aanmelden kan door onderstaande strook in te vullen en in te leveren bij een van de aangegeven adressen.

Belangrijk:

De vereniging betaalt alleen de entreekosten voor die leden van Senioren Belangen, die zich bij voorinschrijving **vóór 10 mei** via deze aanmeldstrook hebben opgegeven.

Aan de zaal of bij inschrijven op andere wijze geldt de normale toegangsprijs van € 7,00.

Niet-leden kunnen telefonisch kaarten bestellen bij Jeanine Schaling, 033-2863373 of kopen aan de zaal. In verband met de capaciteit van de zaal betekent vol=vol.

Voorintekening cabaretvoorstelling 24 mei voor leden van Senioren Belangen

Strookje inleveren vóór 10 mei bij een van de onderstaande adressen.

Naam Lid nummer:

Naam Lid nummer:

Naam Lid nummer:

Naam Lid nummer:

Tel. nr. (voor contact bij eventuele wijzigingen in het programma)

Inlever adressen:

- Elly Pelser Kamillelaan19, Scherpenzeel
- Anneke van Werkhoven van Goghlaan 26, Scherpenzeel
- Truus Veenendaaal Thorbeckelaan 12, Woudenberg
- Ada Bontekoning Maarten van Rossumweg 47, Woudenberg