



Open Huis ECR De Horst

Neem kijkje in appartementen en zorghotelstudio's

Op donderdag 17 november 2016 is er tussen 10.00 en 15.00 uur Open Huis bij woonzorgvoorziening ECR De Horst. Senioren, mantelzorgers en andere belangstellenden zijn van harte welkom voor een kijkje in de appartementen en de zorghotelstudio's op deze mooie locatie, die omgeven is door prachtige natuur.

Op eigen wijze ouder worden
Voor senioren die het leven voort willen zetten zoals zij gewend waren - ook als de zorgvraag toeneemt - zijn er appartementen voor permanent verblijf, waar 24 uur per dag hulp en zorg mogelijk is. Hierdoor kunnen partners samen blijven wonen, zonder nogmaals te verhuizen. En kan genoten worden van alle com-

fort, die van een goed hotel verwacht kan worden.

Verlichten van mantelzorgers
Ook zijn er bij ECR De Horst zorghotelstudio's voor tijdelijk verblijf. Hier kunnen mensen uit Heino en omgeving verblijven, die bijvoorbeeld na een ziekenhuisopname of bij ziekte niet thuis kunnen herstellen of revalideren. Een zorghotelstu-

dio is ook een goede optie als mensen wachten op een plek in een verpleeghuis of om mantelzorgers tijdelijk te verlichten.

Het adres van ECR De Horst is Ruysdaellaan 12 in Huis ter Heide. Vooraf aanmelden voor het Open Huis is niet nodig. Meer informatie is verkrijgbaar via T (088) 328 00 20.



Joanne Penning



Van Parijs naar De Bilt naar U

Eerst hadden we het klimaatakkoord van Parijs. Onlangs het nationale klimaatakkoord. Zowel op wereldniveau als landelijk wil men concreet maatregelen treffen om de opwarming van de aarde tegen te gaan. Wat doen we in De Bilt?

Het KNMI weet als beste wat het veranderende klimaat voor risico's met zich meebrengt. Sweco, voorheen Grontmij, ontwerpt en ontwikkelt samenlevingen en de steden van de toekomst en houdt daarbij rekening met de ontwikkeling van het klimaat. De gemeente heeft in het coalitieakkoord duurzaamheid hoog in zijn vaandel staan. Beng 2030! de Biltse energiecoöperatie is daar een concrete uitwerking van. Daarnaast is Circulaire Economie een speerpunt van de gemeente.

Blijven genieten

Wat is Circulaire Economie? In de Circulaire Economie proberen we alle grondstoffen langer te gebruiken. Het gaat om de reparatie en het hergebruik van producten. Maar ook om het recyclen van onderdelen en het hergebruik van grondstoffen uit een product. Het is bewust omgaan met grondstoffen om uitputting daarvan te voorkomen, zodat we nog een flinke tijd van de aarde kunnen blijven genieten. Hoe kunnen we daar met elkaar aan werken in De Bilt?

En nu wij

Samen voor De Bilt wil lokale bedrijven en maatschappelijke organisaties helpen circulair te werken, dus afvalstromen verminderen en grondstoffen hergebruiken. We nodigen U daarvoor per branche uit om deze zoektocht met ons aan te gaan. Per branche willen wij bijeenkomsten organiseren. Scholen onderzoeken of ze afvalvrij kunnen worden. En wat zijn mogelijkheden voor de autobranche? Voor woonzorgcentra? Of voor de horeca? Ga met ons deze ontdekkingstocht aan. Heeft u ideeën? Heeft u ervaring? Laat het ons weten. Wij zoeken u. Wij willen met u in gesprek, zodat Parijs dichterbij komt.

Samen voor De Bilt organiseert ontmoetingen tussen bedrijfsleven en maatschappelijke organisaties. Zo stimuleren wij betrokken ondernemen in de gemeente De Bilt en versterken wij de lokale samenleving. Wij doen dit samen met Mens De Bilt. Informatie: www.samenvoordebilt.nl of via joanne@samenvoordebilt.nl

Sport voor 55-plussers

Gevarieerde lessen met o.a. tennis en volleybal

Omnivereniging D.O.S.C. biedt gevarieerde sport- en beweglessen voor 55-plussers. De lessen vinden plaats op verschillende locaties en tijden in Zeist. Alle sporten en spellen, zoals volleybal, tennis en badminton komen aan bod tijdens de zeer gevarieerde lessen.

Daarnaast is er veel aandacht voor conditiegymnastiek, spierversterkende oefeningen en bewegen op muziek. Iedereen kan op zijn of haar eigen

niveau meedoen. Gratis een proefles volgen? Neem dan contact op met Angela Mittertreiner via 06 11106826 of paulan.mitter@planet.nl.

Onlangs zijn twee nieuwe groepen gestart. Elke donderdag van 10.45 tot 11.45 uur vindt een les plaats in gymzaal Vollenhove aan de Gunninglaan en elke maandag van 15.00 tot 16.00 uur in de sportzaal Binnenbos in Kerckebosch. Bij beide groepen zijn nog een aantal plaatsen beschikbaar voor nieuwe

deelnemers. Dus kom gerust een keer kijken! Kijk voor een overzicht van alle lestijden en locaties op onze site: www.dosc.nl.

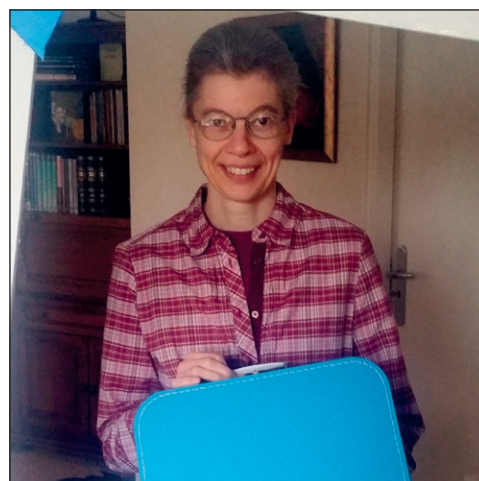
Belangstellenden die willen ervaren of deze beweglessen bij ze passen, kunnen gratis een of twee proeflessen meedoen. Daarna betalen zij slechts 2,80 euro per les. Met vragen kan ook contact worden opgenomen met Angela Mittertreiner via 06 11106826 of paulan.mitter@planet.nl.

Het starten van de nieuwe groep is het gevolg van de Sportimpuls 'Sportief Galmen in Zeist' en wordt mogelijk gemaakt door een subsidie van ZonMw. Coördinatie is in handen van D.O.S.C. en Sport-service Zeist in samenwerking met MeanderOmnium, zwembad Dijnseburg, Fysio Sport & Training, Diëtistenpraktijk Zeist, Huisartsenpraktijk Laantje zonder Eind en diverse sportaanbieders.

Mantelzorg in het zonnetje gezet

Onlangs is het 1e Koffertje met Aandacht uitgereikt door Steunpunt Mantelzorg de Bilt aan Liesbeth Natzijl uit Bilthoven in het kader van de campagne 'Een Uit Duizenden! Het Koffertje met Aandacht wordt mede mogelijk gemaakt door Restaurant PK in Bilthoven en Bioscoop Figi te Zeist.

Liesbeth heeft zich afgelopen maand via de website van 'Een Uit Duizenden' aangemeld als mantelzorgster en is ruim 10 jaar mantelzorgster van haar moeder. "Wij wonen op loopafstand van elkaar waar we bewust voor gekozen hebben. Op deze wijze kan ik snel bij haar zijn als dat nodig is. Doordat ik dichtbij woon en regelmatig binnenloop kan ik ook tijdig zien waar en wanneer extra hulp nodig is".



MENS DE BILT

MENS is ook... Rondetafelgesprekken Mantelzorg

Mantelzorgers zijn onmisbaar en van onschatbare waarde. Om meer mantelzorgers te bereiken, passende ondersteuning te bieden en te waarderen, wil het Steunpunt Mantelzorg graag in gesprek met mantelzorgers. Wij nodigen mantelzorgers uit om mee te praten over ondersteuning en waardering van mantelzorgers. Daarom organiseren we in november twee Rondetafelgesprekken. En wel op: **maandag 14 november van 14.00 tot 16.00 uur en op dinsdag 22 november van 19.30 tot 21.30 uur** in Restaurant Bij de Tijd, Prof. Dr. H. Kamerlingh Onnesweg 14, 3731 KH De Bilt. Graag aanmelden via mantelzorg@mensdebilt.nl of tel. 030-7271556 / 06-13071129.

Mantelzorgwaardering 2016

Zorg je zelf intensief voor een ander (8 uur of meer per week)? Of ken je iemand die dat doet? En woont degene waaraan je zorg verleent in gemeente De Bilt, dan kom je in aanmerking voor de Mantelzorgwaardering. Meld jezelf of een ander dan snel aan via het aanmeldformulier Mantelzorgwaardering en kom in aanmerking voor Mantelzorgwaardering dat wordt aangeboden door de gemeente De Bilt. Het formulier is te vinden op onze website onder het kopje Mantelzorgwaardering 2016 of bij onze servicecentra.

Vragen? Loop eens binnen bij **Servicecentrum De Bilt**, Prof. Dr. P.J.W. Debijeweg 1 De Bilt, 030-7440595 of **Servicecentrum Maartensdijk**, Maartensplein 96 Maartensdijk, 0346-214161

Kijk voor meer info op www.mensdebilt.nl

MENS De Bilt Meedoen en Samen

Pedicure Marieke

Uw voetverzorgster, adviseur en medisch pedicure

Jacob van Campenkwartier 3
3723 AH Bilthoven
Tel. 030 22 10 656
06 212 46 800
pedicuremarieke@live.nl

Aangesloten bij ProVoet

Schoonheidssalon Hello Beauty

Complete gezichtsbehandeling voor € 49,50

(Diepte) reiniging, peeling, stomen, weghalen van oneffenheden, epilieren, harsen, massage van gezicht, hals en decolleté, masker, serum en dagcrème.

HELLO BEAUTY cosmetics

Spoorlaan 66, Bilthoven
06-10666673 • www.hello-beauty.nl

Nagelstudio Corry

Nagelstyliste Corry
Distelvink 4
Maartensdijk
Tel. 0625202086
Mail: corryverschuur@hotmail.com