SWOS Cursusgids

2022 - 2023

Team

Directeur

Twan Beckers
Ma | Di | Do | Vr

Financiën

Miranda Aalmoes
Ma | Di | Do

Kantoor SWOS
Molenstraat 8c
3764 TG Soest

info@swos.nl
035 - 602 36 81
Telefonisch bereikbaar tussen 08:30 - 13:30 uur

Secretariaat

Marja Smeets
Ma t/m Vr

Mirian Dijkstra
Ma | Do | Vr

Maria Muis
Di | Wo

Annick de Voer
Di | Wo

Beweegmakelaars

Marijke Roest
Ma | Di | Do

Sanne van den Berg
Di | Wo | Do | Vr

Ouderenadviseurs

Jenneke Hotke
Ma | Di | Do

Christien Hoekstra
Ma | Di | Vr

Mantelzorgondersteuning

Esperanza Reina
Ma | Di

Sociaal werkers

Jozef Hornman
OC de Klarinet
Ma | Di | Do

Dolores van Enkhuijzen
OC Soesterberg
Ma | Di | Wo | Vr

Anja van Vliet
Ma | Di | Wo | Do

Seniorencoach

Tineke Campschreur
Ma | Di | Do

Vrijwilligersmakelaar

Daphne Wagenaar
Ma | Di

Voorwoord

Voor u ligt de nieuwe cursusgids 2022 - 2023. In deze vernieuwde uitgave zijn de activiteiten voor het seizoen 2022-2023 opgenomen. De ontmoetingscentra in Klaarwater, de Klarinet en Soesterberg bieden een diversiteit aan activiteiten.

Naast het aanbod van activiteiten in de ontmoetingscentra worden tal van activiteiten buiten de ontmoetingscentra georganiseerd. Buiten het reguliere activiteitenaanbod worden gedurende het jaar allerlei extra activiteiten georganiseerd die niet zijn opgenomen in deze cursusgids. Het is daarom van belang om de website www.swos.nl goed in de gaten te houden voor nieuwe activiteiten. Het is altijd mogelijk om later in het seizoen in te stromen in een cursus naar uw keuze.

Om zoveel mogelijk inwoners uit de gemeente Soest te informeren over het activiteitenaanbod, wordt met ingang van het nieuwe seizoen minimaal 1 keer per maand een digitale nieuwsbrief verstuurd. Hiervoor kunt u zich kosteloos aanmelden via www.swos.nl/nieuwsbrief

De SWOS heeft als doel inwoners binnen de gemeente Soest zo lang mogelijk zelfstandig thuis te laten wonen en zo lang mogelijk deel te laten nemen aan activiteiten in de samenleving. Hierbij wordt de SWOS ondersteund door talloze lokale partners en vrijwilligers. De partners die de SWOS een warm hart toedragen, zijn hieronder weergegeven. Naast de betrokkenheid van lokale partners kan de SWOS niet zonder de inzet van de vele vrijwilligers. We wensen u veel leesplezier en hopen u snel te ontmoeten tijdens één van onze activiteiten.

Partners

Brouwer Wijnhandel - Slijterij Partyservice
Fysiotherapie Soestdijk
Hulleman optiek voor oogzorg
Wasiel Steitner uw interieurspecialist
De Bundeling Fysiotherapie
juwelier Martin van Zijp
fisiotherapie Honsbergen
Rotary Baarn - Soest
TOP's Edelgebak
Woninginrichting -aanhuis.nl
Fysiocentrum Veenstreek
Wijnhandel Gommers
Van de Ven for office & more van-de-ven.nl
stalenhoef total sign
IJssalon Bemer
Jumbo Arnaud van de Graaf
van Foeken Schilderwerken
R.Oud Verhuur Soest
sabrosa kitchen | bar
Kunstgebit Soest tandprothetische praktijk
expert
De Lindenhof
MMS Meubel Maatwerk Soest
De Birkt benzinestation en autoverhuur
Vakgarage Newo

Diensten

INFORMATIE EN ADVIES | 035 - 602 36 81

Informatiepunt senioren
De SWOS is voor alle inwoners het eerste aanspreekpunt en het centrale informatiepunt voor vragen rondom senioren in Soest en Soesterberg. Het secretariaat is op werkdagen bereikbaar van 08:30 – 13:30. Mocht u als inwoner van Soest en Soesterberg ergens tegenaan lopen, een behoefte en/of wens onder de aandacht willen brengen, schroom dan niet om contact met het secretariaat op te nemen.

Ouderenadviseurs
De ouderenadviseurs zijn deskundige medewerkers die zelfstandig wonende ouderen en mensen uit hun directe omgeving helpen bij allerlei vragen op het gebied van wonen, welzijn en zorg.

Het gevoel er alleen voor te staan of zich geïsoleerd te voelen kan ons allemaal overkomen. De activiteiten tegen vereenzaming kunnen helpen. Onze seniorenadviseurs luisteren en bespreken met u knelpunten rond eenzaamheid en verlies.

De ouderenadviseurs werken onafhankelijk en helpen u om uw vragen of problemen op een rijtje te zetten. Uw privacy wordt daarbij beschermd. Samen met de Ouderenadviseur wordt gezocht naar oplossingen die bij uw situatie passen. De ouderenadviseurs ondersteunen eveneens bij het contact leggen met andere instanties.

Seniorenconsulenten
De seniorenconsulenten zijn vrijwilligers die als vertrouwenspersonen onder verantwoordelijkheid van de SWOS, inwoners helpen en adviseren bij administratieve en/of financiële vragen. U kunt hierbij denken aan o.a. hulp bij: huurtoeslag en zorgtoeslag | WMO-voorzieningen | bijzondere bijstand | kwijtschelding of vermindering van provinciale en/of gemeentelijke belastingen | hulp bij de belastingaangifte | vragen over AOW en pensioen | ziektekostenverzekeringen | opstellen van brieven en bezwaarschriften. De seniorenconsulenten helpen ook bij het op orde brengen van uw administratie thuis als u het overzicht mist of niet veel ervaring heeft met het bijhouden van uw administratie.

PRAKTISCHE HULP THUIS | 035 - 602 36 81

Maaltijden aan huis
Het liefst kookt u natuurlijk zelf maar er kunnen verschillende redenen zijn waardoor u tijdelijk of permanent niet meer in staat bent zelf boodschappen te doen en/of te koken. Dan is een maaltijdvoorziening aan huis een mooie oplossing.

Bij de SWOS kunt u terecht voor warme, koelvers en vriesvers maaltijden. De warme maaltijden worden dagelijks tussen 12:00 en 13:00 bij u thuis bezorgd. De koelvers maaltijden worden vier maal per week (ma | wo | vr | za) thuis bezorgd tussen 09:30 en 11:00. De vriesvers maaltijden worden iedere dinsdag (1x per week) bezorgd tussen 09:30 en 11:00.

De maaltijden worden door een vaste groep vrijwilligers bezorgd. Naast het bezorgen van de maaltijden hebben de maaltijdbezorgers ook aandacht voor al uw vragen.

Klusjesdienst
De Klusjesdienst bestaat uit vakkundige vrijwilligers, die kleine klusjes in en om uw woning uitvoeren. Denk hierbij o.a. aan: lekkende kranen | ophangen van schilderijen e.d. | Instellen van radio en televisie| vervangen van lampen | bijvullen van de centrale verwarming | herstellen van rolgordijnen | reparatie van schemerlampen e.d. | vervangen van filters van de afzuigkap | hulp bij computerproblemen | leren omgaan met nieuwe huishoudelijke apparaten | technisch advies.

Deze dienstverlening is voor alle senioren en/of gehandicapten die zelfstandig wonen in Soest en door fysieke beperkingen zelf niet de mogelijkheid hebben een klus uit te voeren. Aan deze dienst zijn kosten verbonden (€ 2,50 voorrijkosten en een bedrag van € 6,50 per halfuur)

Tuinonderhoud
De tuinonderhouddienst bestaat uit vrijwilligers die ervoor zorgen dat uw tuin er netjes uit blijft zien. Deze dienstverlening is bedoeld voor senioren en/of gehandicapten met een kleine portemonnee die zelfstandig wonen in Soest/Soesterberg en door fysieke beperkingen niet in staat zijn hun (kleine) tuin te onderhouden. Hierbij wordt een inkomensgrens gehanteerd (1 pers. huishouden max. €35.000 en meerpersoons huishouden max. €45.000).

De werkzaamheden bestaan uit onkruid wieden, bloemperken schoffelen en aanharken, snoeiwerk en overig klein onderhoud dat in overleg met de tuinvrijwilliger wordt besproken.

Het aanleggen van tuinen, tuinpaden, terrassen en onderhouden van vijvers, gras maaien en het snoeien/rooien van bomen valt niet onder deze dienstverlening.

Aan deze dienst zijn kosten verbonden (€ 2,50 administratiekosten en een bedrag van € 6,50 per halfuur). Voor het meenemen van tuinafval (optioneel) wordt € 3,50 berekend.

Personenalarmering
Personenalarmering is een systeem waarmee u in noodsituaties via één druk op de knop hulp kunt inschakelen. Dat kan met behulp van een hals hanger of een horloge. Als u alleen woont of bang bent om te vallen dan is personenalarmering een geruststellende oplossing om snel noodzakelijke hulp in te schakelen. De SWOS kan u hierin adviseren.

Seniorenbus
Iedere werkdag (maandag t/m vrijdag) is het tussen 09:00 en 17:00 mogelijk om gebruik te maken van de seniorenbus. De seniorenbus brengt u binnen Soest/Soesterberg van deur tot deur naar familie, vrienden, bekenden, winkelcentra, ontmoetingscentra, markt, huisarts, fysio etc.

Vanaf 1 januari 2023 is het tarief voor een enkele rit € 1,75 en voor een retour € 3,50 voor ritten binnen Soest/Soesterberg.

De seniorenbus vervoert inwoners ook naar Ziekenhuis “Meander” in Baarn en Amersfoort en naar Zorgcentrum De Lichtenberg, Birkhoven en Zon en Schild in Amersfoort. De ritprijs voor een enkele reis naar deze bestemmingen bedraagt € 3,50 en € 7,00 retour.

De SWOS beschikt over twee seniorenbussen met 8 zitplaatsen per bus. De bus beschikt over een lift en rolstoelen en rollators kunnen worden vervoerd.
In de seniorenbussen kan vanaf 01 januari 2023 alleen nog gepind worden.

Het inplannen van een rit is alleen telefonisch mogelijk opwerkdagen tussen 08:30 en 17:00 via 035 – 601 91 90

Leer omgaan met een gebruiksvriendelijke tablet van Compaan
Dit tablet is speciaal ontwikkeld voor iedereen die het lastig vindt om met computers om te gaan. Ervaring is niet nodig. Onder begeleiding van een vrijwilliger van de SWOS krijgt u uitleg over het gebruik van deze gebruikersvriendelijke tablet. De SWOS stelt de tablet 6 maanden beschikbaar voor € 12,95 per maand. Na deze periode kunt u deze tablet eventueel aanschaffen voor € 300,- met het bijbehorende abonnement van € 12,95 per maand.

Valpreventie “cursus Vallen Verleden Tijd”
Al veel senioren hebben meegedaan aan de cursus Vallen Verleden Tijd. Dit valpreventieprogramma is ontwikkeld voor mensen die gevallen zijn en voor mensen die een risico hebben om te vallen. Tijdens de cursus leert u op de juiste manier vallen en krijgt u oefeningen die uw balans verbeteren d.m.v. een hindernisbaan.

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat met deze cursus de kans op valongelukken gehalveerd wordt.

U krijgt door de cursus tevens inzicht in waar voor u zelf de risico’s liggen ten aanzien van balans en vallen. Onder leiding van gespecialiseerde fysiotherapeuten krijgt u 10 lessen van 1,5 uur. De cursus wordt twee keer per jaar georganiseerd (voorjaar en najaar). Voor informatie over de cursus en actuele cursusdata kunt u contact opnemen met het secretariaat van de SWOS.

ONTMOETEN | 035 - 602 36 81

Ontmoetingscentra
De SWOS heeft drie ontmoetingscentra (OC’s). OC Soesterberg, OC de Klarinet en OC Klaarwater. In de OC’s kunt u terecht voor een ontmoeting met een kopje koffie of thee, maar ook voor vele (club) activiteiten en cursussen. Het betreft bewegen, creativiteit, ontmoeten en ontwikkeling. Elk ontmoetingscentrum heeft een sociaal werker plus een team van vrijwilligers die dit alles mogelijk maken.

Buurtkamer in OC de Klarinet (Klarinet 39 in Soest)
De buurtkamer is bestemd voor inwoners die hun netwerk willen vergroten. Tevens is de buurtkamer bedoeld voor inwoners met lichte geheugenproblemen of niet aangeboren hersenletsel.

Op vrijdagochtend vanaf 09:30 staat de koffie klaar. U kunt gewoon eens langs lopen om kennis te maken.

Warme maaltijd in OC Soesterberg (Dorpsplein 18 Soesterberg) - Seniorendis

In het Ontmoetingscentrum Soesterberg wordt vier maal per week een warme maaltijd bereid. Dit heet de Seniorendis. Deze activiteit is voor senioren die het gezellig vinden om samen te eten.

Op maandagavond (va. 17:00), woensdagavond (va. 17:00), donderdagavond (va. 17.00) en vrijdagmiddag (va. 12:00) kunt u genieten van een drie-gangen menu. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de sociaal werker van OC Soesterberg.

Ruimte huren

De SWOS heeft in Soest en Soesterberg diverse vergaderzalen ter beschikking die gehuurd kunnen worden voor vergaderingen, bijeenkomsten of andere activiteiten. Voor meer informatie over de verschillende mogelijkheden kunt u contact opnemen met het secretariaat.

Seniorencoach

Als u thuis woont en minder goed kunt deelnemen aan activiteiten buitenshuis, is het van belang om uw dagen op een leuke manier in te vullen. De seniorencoach denkt met u mee in praktische oplossingen en heeft handige tips hoe u een passende invulling geeft aan uw dagen. Het gaat om ontdekken en herontdekken van passende individuele activiteiten, waarbij uw eigen netwerk of iemand in uw omgeving kan helpen als dat nodig is.

Vrijwillige hulp thuis

Lukt het niet actief deel te nemen aan de maatschappij om wat voor reden dan ook? Mist u een praatje met iemand, zoekt u wat gezelligheid of zou u graag met iemand even de deur uit gaan, maar is een groepsactiviteit niet passend bij u? Er zijn vrijwilligers die één op één gekoppeld worden om samen met u op pad te gaan of bij u thuis te komen.

Mantelzorgondersteuning

Het zorgen voor je naaste is voor de meeste mensen vanzelfsprekend. Iedereen krijgt vroeg of laat te maken met mantelzorg en mensen doen dit uit liefde en/of zorg voor elkaar. Er kan veel van u worden gevraagd als mantelzorger. Om u als mantelzorger te ondersteunen, kunt u contact opnemen met onze mantelzorgondersteuner. Zij denkt met u mee over hoe om te gaan met de ziekte van uw naaste en helpt u bij antwoorden op vragen en bespreekt de mogelijkheden waar u als mantelzorger zelf gebruik van kunt maken. Daarnaast kan de mantelzorgondersteuner meedenken in het tijdelijk overnemen van uw taken als mantelzorger door een vrijwilliger. Bij voldoende animo worden door de SWOS gespreksgroepen georganiseerd voor mantelzorgers.

Cursus omgaan met dementie

In Nederland hebben ruim 290.000 mensen dementie. Het aantal mensen met dementie zal als gevolg van de vergrijzing in de toekomst explosief stijgen naar meer dan een half miljoen in 2040. De SWOS organiseert jaarlijks bijeenkomsten in Soest en Soesterberg over het onderwerp dementie. Hierin krijgt u informatie over het onderwerp en tips over hoe om te gaan met mensen met dementie in uw naaste omgeving. Op basis van behoefte worden deze bijeenkomsten georganiseerd. Aanmelden kan via het secretariaat of door binnen te lopen in één van de OC's.

Museummaatje

Vindt u het leuk om een museum te bezoeken? Samen met een groepje onder begeleiding van een vrijwilliger wordt geregeld een bezoek gebracht aan een museum. Hierbij wordt gereisd met de trein naar het betreffende museum. Vanaf 1 september start deze activiteit. Het deelnemen aan deze activiteit kost eenmalig € 17,50 euro per jaar. Daarnaast dient u zelf de kosten voor het OV en de entree aan het museum te betalen.

Een leuk uitje op landgoed de Paltz

In samenwerking met het Herman van Veen Arts Centre is in de strijd tegen eenzaamheid het Bertus Leerkes project door Herman van Veen geïntroduceerd. Senioren inwoners uit Soest en Soesterberg zijn van harte welkom op het landgoed de Paltz om een voorstelling bij te wonen en te genieten van de omgeving en de gastvrijheid. Via onze nieuwsbrief, website en informatie in de ontmoetingscentra is te zien welke voorstellingen op vrijdag, zaterdag en zondag gratis zijn bij te wonen. Uiteraard zijn ook andere voorstellingen of activiteiten te bezoeken op de Paltz maar dan geldt het tarief dat op de website www.hermanvanveenartscenter.com wordt gecommuniceerd.

De Bertus Leerkes Bus

De Paltz heeft sinds kort de beschikking over de Bertus Leerkes Bus. Senioren die minder mobiel zijn, kunnen kosteloos gebruik maken van deze bus. U wordt ruim een uur voor de voorstelling thuis opgehaald en na afloop weer thuis gebracht. De bus heeft plaats voor maximaal 8 personen. U wordt met de bus voor de villa afgezet. Rollators kunnen in de bus worden meegenomen maar gezien het grindpad richting de Villa is het verstandig om een begeleider mee te nemen naar de voorstelling. U mag deze voorstelling gezamenlijk kosteloos bezoeken met een vriend, kennis, familielid, begeleider etc. Iedereen is welkom.

Mocht u gebruik willen maken van de Bertus Leerkes Bus dan dient u dit minimaal 1 week voor de voorstelling door te geven aan het secretariaat van de SWOS. Als u met eigen vervoer gaat dan kunt u de auto parkeren bij het Hilton Royal Parc Soestduinen. Tussen het Hilton en de Paltz rijdt vanaf een half uur voor de voorstelling een pendelbus die u afzet bij de Villa.

BEWEGEN | 035 - 602 36 81

Beweegmakelaars

Als u dilemma's ervaart bij mobiliteit en/of een extra zetje nodig heeft om meer te bewegen, kunt u gebruik maken van de kennis en ervaring van de beweegmakelaars. De beweegmakelaars zijn op de hoogte van de verschillende beweeg- en sportactiviteiten binnen de gemeente Soest en kunnen u goed begeleiden.

De beweegmakelaar aangepast sporten is het eerste aanspreekpunt voor inwoners die te maken hebben met een beperking of handicap. Dit geldt voor alle leeftijden.

Een rit met de Riksja

Kunt u zelf niet meer fietsen of kent u iemand die het fijn vindt om met een riksja de mooie plekjes binnen de gemeente Soest weer eens te verkennen? De riksja wordt bestuurd door een vrijwilliger en neemt twee passagiers mee. U gaat lekker op het bankje van de riksja zitten en de rest gaat vanzelf. Samen met bijvoorbeeld een familielid, vriend of begeleider geniet u van de omgeving en haalt u mooie herinneringen op aan plekjes in Soest, waar u al jaren niet meer bent geweest.

Een rit op de riksja duurt ongeveer anderhalf uur en de vrijwilliger haalt u thuis op. Er zijn geen kosten aan verbonden. Een riksjarit kan alle dagen van de week worden geboekt, tussen eind april en half oktober (zolang het mooi weer is).

Fietsen met de Duofiets

Naast het gebruik van de Riksja is het mogelijk om een DUO-fiets bij de SWOS te reserveren. Omdat u naast elkaar zit en niet achter elkaar wordt deze fiets ook wel side-by-side tandem genoemd. Met deze elektrische fiets kunt u samen met een familielid, vriend, bekende of een vrijwilliger van de SWOS een mooie tocht door de gemeente Soest maken. Er zijn geen kosten aan verbonden. Om de fiets te reserveren kunt u contact opnemen met het secretariaat van de SWOS.

Ontmoetingscentrum Klaarwater
Wiardi Beckmanstraat 475B, Soest
klaarwater@swos.nl
035 601 0607

Cursussen

Bewegen	Aantal lessen	Dag	Tijd	Bedrag	Start
Bewegen op muziek (Op de stoel)	36	Di	09:30 - 10:15	€ 177,00	06 sept. ‘22
Bewegen op muziek (Actieve beweeggroep)	36	Di	10:30 - 11:15	€ 177,00	06 sept. ‘22
Bewegen op muziek (Conditie training)	36	Di	11:30 - 12:15	€ 177,00	06 sept. ‘22
Yoga	32	Do	09:00 - 10:00	€ 165,00	15 sept. ‘22
Yoga	32	Do	10:15 - 11:15	€ 165,00	15 sept. ‘22

Creatief	Aantal lessen	Dag	Tijd	Bedrag	Start
Schilderen	25	Di	13:30 - 15:30	€ 225,00	20 sept. ‘22
Schilderen	25	Wo	09:30 - 11:30	€ 225,00	21 sept. ‘22
Zangkoor eigenwijs	32	Do	10:00 - 11:00	€ 166,00	15 sept. ‘22

Ontwikkeling	Aantal lessen	Dag	Tijd	Bedrag	Start
Filosofiekring 1	10	Do	14:00 - 16:00	€ 120,00	08 sept. ‘22
Filosofiekring 2	10	Do	14:00 - 16:00	€ 120,00	06 okt. ‘22
Levensverhaal schrijven*	11	Do	09:30 - 11:30	€ 158,00	03 nov. ‘22

* Op do 13 okt. is er van 10.00 - 11.00 een gratis informatiebijeenkomst over de cursus levensverhaal schrijven

Talen	Aantal lessen	Dag	Tijd	Bedrag	Start
Spaans voor beginners - niveau A1 (Boekje op stap)	10	Ma	09:15 - 10:30	€ 83,00	10 okt. ‘22
Spaans niveau A2 / A3 (Spaans conversatie)	12	Ma	10:45 - 12:15	€ 100,00	10 okt. ‘22
Spaans conversatie niveau B1	12	Ma	12:45 - 14:15	€ 100,00	10 okt. ’22

Clubaanbod (o.b.v. contributie)*

Activiteit	Dag	Tijd	Bedrag	
Biljarten (vrij)	Ma | Di | Do | Vr	09:30 - 12:00	€ 99,00	Doorlopend
Biljarten (vrij)	Wo	09:30 - 16:00		
Biljarten (club)	Ma | Di | Do | Vr	13:00 - 16:30	€ 99,00	Doorlopend
Bridgen	Ma	09:30 - 12:00	€ 38,50	Doorlopend
Koersbal	Ma	14:00 - 16:00	€ 38,50	Doorlopend

* Deze tarieven gelden vanaf 2023

Activiteitenaanbod (o.b.v. inschrijfgeld per keer)

Activiteit	Dag	Tijd	Bedrag	
Biljarten (vrij)	Ma | Di | Do | Vr	09:30 - 12:00	€ 2,50	Dagdeelpas
Biljarten (vrij)	Wo	09:30 - 12:00		
Bingo	Laatste do v/d maand	13:30 - 16:00	€ 6,00	Per bingokaart
Lunch	2e woe v/d maand	12:30	€ 4,25	Per maaltijd
Maaltijd			€ 8,25	Per maaltijd

Activiteitenaanbod (zonder inschrijfgeld)

Activiteit	Dag	Tijd	Bedrag	
Brei café	Wo	10:00 - 11:30	€ 0,00	Doorlopend
Brei café	Vr	14:00 - 16:00		
Koffie extra	Di	10:00 - 11:15	€ 0,00	Doorlopend
Koffie extra	Wo	14:30 - 15:45		
Koffie inloop	Ma | Di | Wo| Do | Vr	09:30 - 16:00	€ 0,00	Doorlopend
Wandelen	Vr	10:00 - 11:00	€ 0,00	Doorlopend

Ontmoetingscentrum de Klarinet
Klarinet 39, Soest
deklarinet@swos.nl
035 602 3139

Cursussen

Bewegen	Aantal lessen	Dag	Tijd	Bedrag	Start
Bewegen op muziek	35	Ma	13:30 - 14:15	€ 172,00	05 sept. ‘22
Countryline voor beginners	35	Ma	09:30 - 10:45	€ 172,00	05 sept. ‘22
Countryline	35	Ma	10:45 - 12:00	€ 172,00	05 sept. ‘22
Countryline	35	Do	09:30 - 10:45	€ 172,00	08 sept. ‘22
Countryline	35	Do	10:45 - 12:00	€ 172,00	08 sept. ’22
Yoga	35	Di	10:00 - 11:00	€ 180,00	13 sept. ‘22

Creatief	Aantal lessen	Dag	Tijd	Bedrag	Start
Zangkoor in oprichting	32	Vr	09:45 - 11:15	€ 166,00	

Clubaanbod (o.b.v. contributie)*

Activiteit	Dag	Tijd	Bedrag	
Biljarten (vrij)	Ma | Di | Wo | Do |	10:00 - 16:00	€ 99,00	Doorlopend
Biljarten (vrij)	Vr	10:00 - 12:00		
Bridge **	Ma	13:30 - 16:30		Doorlopend
Bridge **	Wo	13:30 - 16:30		Doorlopend
Jokeren en Klaverjassen**	Wo	13:30 - 17:00		Doorlopend
Sociëteit 70+	Do	14:00 - 16:00	€ 38,50	Doorlopend
Spellenmiddag	Do	14:00 - 16:30	€ 38,50	Doorlopend
Koersbal	Wo	10:00 - 12:00	€ 38,50	Doorlopend

* Deze tarieven gelden vanaf 2023

** Deze activiteiten worden door externen aangeboden in het OC. Voor meer informatie kunt u terecht bij de sociaal werker.

Activiteitenaanbod (o.b.v. inschrijfgeld per keer)

Activiteit	Dag	Tijd	Bedrag	
Biljarten (vrij)	Ma | Di | Wo | Do	10:00 - 12:00	€ 2,50	Dagdeelpas
	Ma | Di | Wo | Do	14:00 - 16:00		
Biljarten (vrij)	Vr	10:00 - 12:00	€ 2,50	Dagdeelpas
Bingo	2e vr van de maand	14:00 - 16:30	€ 6,00	Per bingokaart
Buurtkamer	Vr	10:00 - 12:00	€ 12,00	Per maand
Creatief	Do (in overleg)	10:00 - 12:00	€ 1,50	Per keer
Maaltijd	2e di van de maand	12:30 - 15:00	€ 8,25	Per maaltijd
Pannenkoekeninloop	4e vr van de maand	12:30 - 14:30	€ 2,50	Per pannen-koek speciaal

Activiteitenaanbod (zonder inschrijfgeld)

Activiteit	Dag	Tijd	Bedrag	
Fietsgroep	Wo	13:00 - 15:00	€ 0,00	Doorlopend
Computerinloop	Di	09:30 - 11:30	€ 0,00	Doorlopend
Koffie inloop	Ma | Di | Wo| Do	10:00 - 12:00	€ 0,00	Doorlopend
OV inloopuur	2e di v/d maand	10.00 - 11.30	€ 0,00	Doorlopend
Rollator spreekuur	4 keer per jaar*	10:00 - 11:00	€ 0,00	Doorlopend
Wandelen	Di	10:00 - 11:30	€ 0,00	Doorlopend
Wandelen	Wo	09:00 - 11:00		
Yalp fitness	Di	10:00 - 10:45	€ 0,00	Doorlopend
Yalp fitness	Vr	10:45 - 11:30		

* Het rollator spreekuur staat gepland op 3 oktober ‘22, 9 januari ‘23, 3 april ‘23 en 3 juli ‘23

Ontmoetingscentrum Soesterberg
Dorpsplein 18, Soesterberg
soesterberg@swos.nl
0346 351 402

Cursussen

Bewegen	Aantal lessen	Dag	Tijd	Bedrag	Start
Pilates	35	Wo	10:00 - 11:00	€ 180,00	14 sept. '22
Yoga	30	Ma	12:00 - 13:00	€ 154,00	05 sept. '22
Yoga	30	Di	12:00 - 13:00	€ 154,00	06 sept. '22
Yoga	30	Wo	11:30 - 12:30	€ 154,00	07 sept. '22
Zumba	35	Di	16:00 - 16:45	€ 180,00	13 sept. '22

Creatief	Aantal lessen	Dag	Tijd	Bedrag	Start
Schilderen	30	Di	09:30 - 11:30	€ 300,00	20 sept. '22
Schilderen	10	Di	13:30 - 15:30	€ 100,00	06 sept. '22
Smartlappenkoor	32	Ma	10:00 - 11:30	€ 235,00	05 sept. '22

Clubaanbod (o.b.v. contributie)*

Activiteit	Dag	Tijd	Bedrag	
Biljarten (vrij)	Ma | Di | Wo | Vr	10:00 - 23:00	€ 38,50	Doorlopend
	Do	10:00 - 19:00		
Biljarten (club)	Do	19:00 - 22:30	€ 38,50	Doorlopend
Koersbal	Do	13:30 - 16:00	€ 38,50	Doorlopend
Sjoelen	Wo	19:30 - 21.30	€ 38,50	Doorlopend
Bridgen**	Di	19:00 - 22:30		
Leesclub (8x per jaar)**	Ma	09:30 - 11:30		

* Deze tarieven gelden vanaf 2023
** Deze activiteiten worden door externen aangeboden in het OC en extern gefactureerd. Voor meer kunt u terecht bij de sociaal werker.

Activiteitenaanbod (o.b.v. inschrijfgeld per keer)

Activiteit	Dag	Tijd	Bedrag	
Bingo	3e vr v/d maand	19:30 - 23:00	€ 6,00	Per bingokaart
Dansen	Laatste za v/d maand	20:00 - 23:00	€ 4,00	Per keer
Pannenkoekeninloop	Laatste za v/d maand	12:30 - 14:00	€ 2,50	Per pannen-koek speciaal
Seniorendis (maaltijd)	Ma | Wo | Do	17:00	€ 8,50	Per maaltijd
Seniorendis (maaltijd)	Vr	12:30		
Bakkie, praatje, plaatje (thema)	3e wo v/d maand	14:00 - 16:00	€ 2,50	Per keer

Activiteitenaanbod (zonder inschrijfgeld)

Activiteit	Dag	Tijd	Bedrag	
Jeu de Boules	Ma | Di | Wo| Do | Vr	13:30	€ 0,00	Doorlopend
Bakkie, praatje, plaatje*	Wo	14:00 - 16:00	€ 0,00	Doorlopend
Breisoos	Di	10:00 - 11:30	€ 0,00	Doorlopend
Herensoos	Di	10:00 - 11:30	€ 0,00	Doorlopend
Koffie inloop ochtend	Ma | Di | Wo| Do | Vr	10:00 - 11:30	€ 0,00	Doorlopend
Koffie inloop middag	Ma | Di | Wo| Do | Vr	15:00 - 16:30	€ 0,00	Doorlopend
Koffie inloop zaterdag	Za	10:00 - 11:30	€ 0,00	Doorlopend
Spelletjessoos	Di	13:30 - 15:30	€ 0,00	Doorlopend
Wandelen	Do	09.30 - 10:30	€ 0,00	Doorlopend

* Uitgezonderd 3e woensdag van de maand.

Activiteiten buiten Ontmoetingscentra

Cursussen

Bewegen	Aantal lessen	Dag	Tijd	Bedrag	Locatie	Start
Actief sporten	35	Wo	20:45 - 21:45	€ 180,00	Sporthal Smitsweg	07 sept. '22
Actief sporten	35	Vr	09:30 - 10:30	€ 180,00	Sportboulevard de Engh	09 sept. '22
Buiten sporten	10	Vr	11:00 - 12:00	€ 57,50	Colenso	09 sept. '22
Zwemmen voor mensen met beperking	37	Za	09:00 - 10:30	€ 100,00	Sportboulevard de Engh	10 sept. '22
Walking Football		Di	14:00 - 15.00	€ 101,00	SO Soest	06 sept. '22

Activiteitenaanbod (o.b.v. inschrijfgeld per keer)

Activiteit	Dag	Tijd	Bedrag	Locatie	Start
Vrouwenzwemmen *	Di	09:00 - 10:00	€ 5,70 *	Sportboulevard de Engh	
Vrouwenzwemmen *	Vr				

* Vrouwen die bij werk & inkomen (BBS) bekend zijn (in de bijstand zitten) en uit Soest/Soesterberg kunnen voor € 2,50 hiervan gebruik maken

Activiteiten buiten Ontmoetingscentra

Activiteitenaanbod (zonder inschrijfgeld)

Activiteit	Dag	Tijd	Bedrag	Locatie	
Wandelen o.b.v. Marijke	Ma	14:00 - 15:00	€ 0,00	Parkeerplaats Mariënburg	Doorlopend
Wandelen o.b.v. Sanne	Di	10:30 - 11:30	€ 0,00	Klarinet 39	Doorlopend
Wandelen o.b.v. Sanne	Wo	10:30 - 11:30	€ 0,00	Lou-vre	Doorlopend
Wandelen o.b.v. Marijke	Do	13:30 - 14:30	€ 0,00	Kinderboerderij de Veenweide	Doorlopend
Wandelen o.b.v. Marijke	Do	16:30 - 17:30	€ 0,00	Tennispark de Toss	Doorlopend
Petanque	Do	10:00 - 12:00	€ 0,00	Pleintje Mariënburg	Doorlopend
Wandelen o.b.v. Sanne	Vr	10:30 - 11:30	€ 0,00	Ichtus Kerk	Doorlopend

Ontmoeten*	Dag	Tijd	Bedrag	Locatie	
Thee met Fatma	Elke Vr	13:00 - 16:00	€ 0,00	Balans, smitsweg	Doorlopend
Somalische ouderen	Elke Do	15:00 - 17:30	€ 0,00	Balans, smitsweg	Doorlopend
t Elfuurtje	1e do v/d maand	10:00 - 11:30	€ 0,00	Buurthuis Willemien	Doorlopend
Samen koken en eten	Elke di	17:30 - 19:30	€ 0,00	Buurthuis Willemien	Doorlopend
Spelletjesmiddag	2e ma v/d maand	14:00 - 16:00	€ 0,00	Buurthuis Willemien	Doorlopend
Creatieve middag	4e/5e di v/d maand	14:00 - 16:00	€ 0,00	Buurthuis Willemien	Doorlopend

* Extern aanbod

Lijst met adressen

Buiten sporten
Bos bij Colenso, bij nr.93

Buurthuis de Willemien
Soesterbergsestraat 18
3768 EJ Soest

Ichtuskerk
Albert Cuyplaan 2C
3764 TR Soest

Kinderboerderij de Veenweide
Vedelaarpad 53
3766 CM Soest

Lou-vre
Van Weedestraat 97
3761 CD Soest

Pleintje Mariënburg
Burgemeester Grothestraat 80
3761 CN, Soest

SO Soest
Bosstraat 137
3766 AE Soest

Sportboulevard De Engh
Dalweg 181
3762 AW Soest

Sporthal Smitsweg
Smitsweg 44
3765 CT Soest

'T Hart
Oostergracht 46
3763 LZ Soest

Tennispark de Toss
Bosstraat 102
3766 AJ Soest

Goed om te weten

U kunt meer dan u denkt!
Beperkt zijn werpt drempels op, soms letterlijk. Mensen die een verstandelijke of lichamelijke beperking hebben, kunnen zich beperkt voelen in hun sociale omgeving. Door hun handicap zien zij voor zichzelf geen mogelijkheden om actief mee te doen of lid te worden van een sportvereniging. Zelfstandig sporten, ook buiten verenigingsverband, lijkt een te grote opgave.

Het Bentinckfonds (www.bentinckfonds.nl) heeft als doel om zoveel mogelijk mensen aan het bewegen te krijgen want sporten betekent: naar buiten, vrienden maken en contacten leggen. In samenwerking met de SWOS worden zwemlessen aangeboden voor mensen met een lichamelijke beperking. Deze lessen vinden gedurende 37 weken plaats op zaterdagochtend van 09:00 – 10:00 in Sportboulevard de Engh. Voor meer informatie kan contact worden opgenomen met de beweegmakelaar aangepast sporten.

www.unieksporten.nl
De website unieksporten.nl biedt voor inwoners met een beperking een overzicht van al het beweegaanbod. Tevens kunnen sporthulpmiddelen aangevraagd worden.

Giften en legaten
Wilt u op één of andere manier de Stichting Welzijn Ouderen Soest (SWOS) financieel ondersteunen dan wordt dit erg gewaardeerd. Als bedrijf is het bijvoorbeeld mogelijk om te sponsoren. Als particulier kunt u een gift/donatie doen of een legaat schenken. De SWOS is een ANBI instelling waardoor giften/donaties aftrekbaar zijn bij de belastingaangifte. Een bijdrage mag u overmaken op rekeningnummer: NL29 ABNA0553575449 t.n.v. SWOS.

De verkregen middelen worden besteed om bestaande producten/diensten door te ontwikkelen, te investeren in de ontwikkeling van nieuwe producten/diensten en/of activiteiten te ontplooien die niet voor subsidie in aanmerking komen.

Aanmelden voor activiteiten
Voor het aanmelden van cursussen voor het nieuwe seizoen (1 september) is het van belang dat u zich voor 1 augustus 2022 aanmeldt. Dit gebeurt via een inschrijfformulier dat u kunt opvragen/ophalen bij het SWOS secretariaat of kunt ophalen in één van de drie ontmoetingscentra. De cursussen worden betaald door middel van een (éénmalige) machtiging of doorlopende incasso. U ontvangt van het secretariaat een bevestiging van uw inschrijving.

Easybadge
Wist u dat u door het gebruik van de easybadge 10% korting krijgt op consumpties in de OC's Klaarwater, de Klarinet en Soesterberg?

www.sportinsoest.nl
Dit is een nieuwe website waar alles te vinden is over bewegen.

Wist u dat de SWOS in samenwerking met Hilton Royal Parc Soestduinen voordelig zwemmen voor senioren aanbiedt? Het Hilton Royal Parc Soestduinen beschikt over een verwarmd zwembad (30 graden en 1,40 diep) inclusief (luie) trap met armleuning. Naast het zwembad kan gebruik worden gemaakt van het stoombad en de sauna. Badhanddoeken en douchespullen zijn aanwezig. Via de voucher in deze gids krijgt u € 20,00 korting op een 10-rittenkaart.

Vrijwilligers van harte welkom

De Stichting Welzijn Ouderen Soest bestaat uit ongeveer 15 medewerkers (werkorganisatie) die worden ondersteund door vele betrokken vrijwilligers. In 2021 waren 442 vrijwilligers aan de SWOS verbonden.

De SWOS zet zich in om senioren zo lang mogelijk zelfstandig thuis te laten wonen en inwoners uit de gemeente Soest zoveel mogelijk te betrekken bij activiteiten in de gemeente. Naast het feit dat de SWOS zich actief inzet voor senioren, biedt de SWOS ook een mooie omgeving met een maatschappelijk karakter voor vrijwilligers om werkzaamheden (onbezoldigd) te verrichten.

Als u over kennis/interesses (bv. vreemde talen) beschikt en het leuk vindt om die kennis en ervaring te delen met andere inwoners, neem dan contact met ons op.

Als vrijwilliger kunt u zich in Soest en Soesterberg o.a. inzetten voor:

- Het begeleiden van of ondersteunen bij activiteiten in één van de drie ontmoetingscentra;
- Het verwelkomen van bezoekers in de rol van gastheer/gastvrouw;
- Het rondbrengen van maaltijden met uw eigen auto;
- Het plannen van ritten voor de twee seniorenbussen;
- Het besturen van de seniorenbus of het fungeren als bijrijder in één van de twee seniorenbussen;
- Het ondersteunen en adviseren van inwoners bij administratieve en/of financiële vragen als seniorenconsulent;
- Het helpen van inwoners bij klusjes thuis;
- Het helpen van inwoners met het onderhouden van hun tuin;
- Het ondersteunen bij het adviseren en installeren van personenalarmering;
- Het ondersteunen van mantelzorgers bij mantelzorgers thuis;
- Eén op één maatje voor inwoner(s).

Kantoor SWOS
Molenstraat 8c
3764 TG Soest

info@swos.nl
035 - 602 36 81
Telefonisch bereikbaar tussen 08:30 - 13:30 uur

Mocht u geïnteresseerd zijn om vrijwilliger te worden bij de SWOS, maak dan vrijblijvend een afspraak met onze vrijwilligersmakelaar. Zij maakt graag kennis met u en praat u bij over alle mogelijkheden binnnen de SWOS.