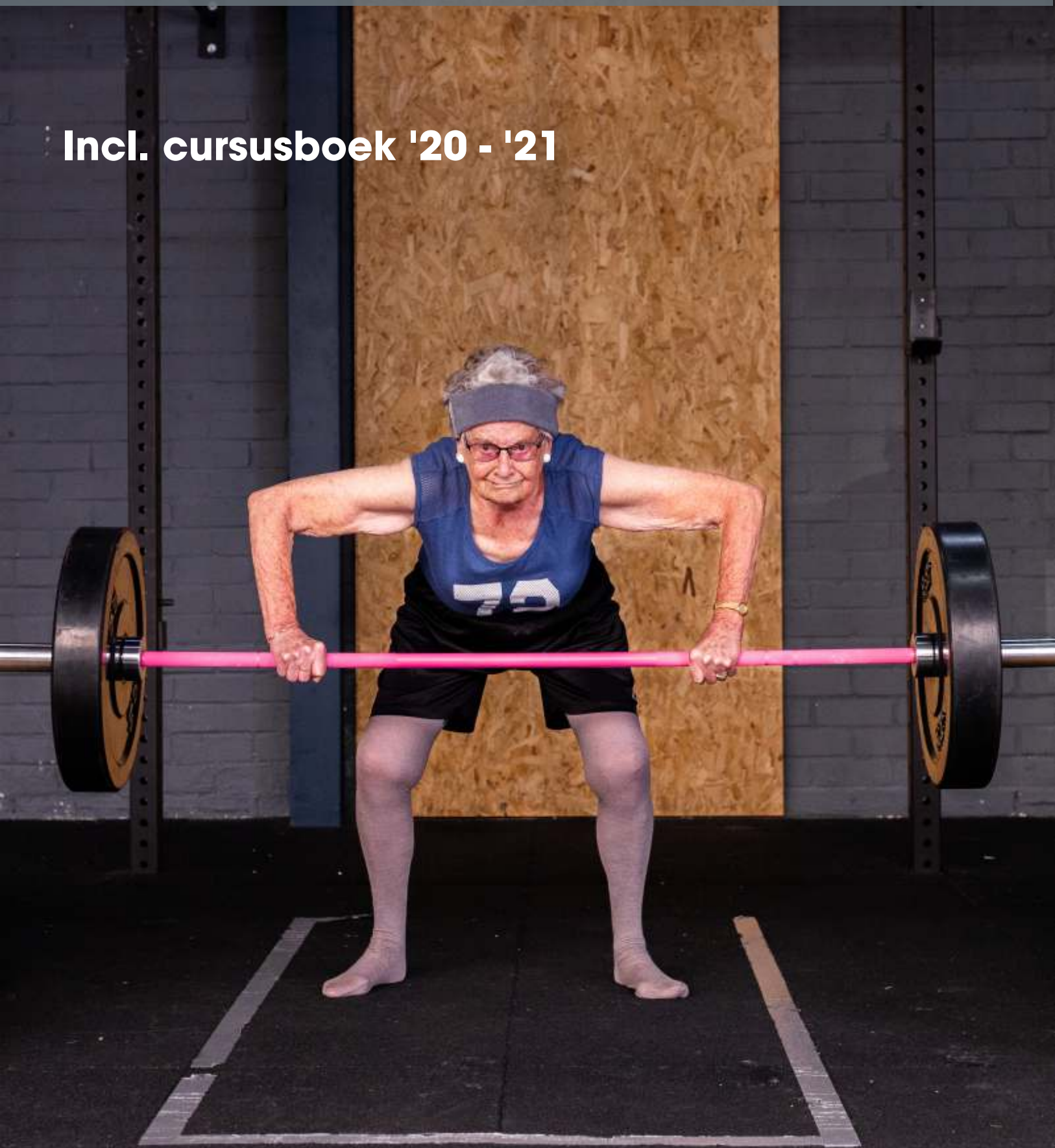


# SWOS magazine

Editie 1, Oktober '20

Incl. cursusboek '20 - '21



# Team SWOS



**Idelette Sleurink**  
Directeur



**Jenneke Hotke**  
Ouderenadviseur



**Tineke Campschreur**  
Seniorencoach



**Marja Smeets**  
Maaltijden



**Christien Hoekstra**  
Ouderenadviseur Welzijn



**Anja van Vliet**  
Sociaal werker



**Mirian Dijkstra**  
Secretariaat



**Sanne van den Berg**  
Beweegmakelaar



**Dolores van Enkhuijzen**  
Sociaal werker



**Maria Muis**  
Secretariaat



**Marijke Roest**  
Beweegmakelaar  
Aangepast sporten



**A-Yi Kah**  
Vrijwilligersmakelaar  
Vrijwillige hulp thuis

# Voorwoord - Idelette Sleurink

## Fysiek afstand bewaren, maar emotionele afstand verkleinen

De Stichting Welzijn Ouderen Soest (kortweg: SWOS) is een organisatie die zich inzet voor alle senioren die woonachtig zijn in Soest en Soesterberg.

Een nieuw seizoen met allerlei activiteiten staat voor de deur. Het wordt een bijzonder seizoen waarin wij een andere manier van elkaar zien, spreken en samen ondernemen hebben ontdekt. Juist in deze tijden is het goed om elkaar weer te ontmoeten, natuurlijk houden we rekening met elkaar en bewaren we de fysieke afstand. Maar dat betekent niet dat de emotionele afstand groter wordt. Die moeten we juist verkleinen in deze dagen waarin diverse activiteiten weer mogelijk zijn.

Wat kan de SWOS voor u betekenen? Hierbij zomaar wat voorbeelden:

- Heeft u vragen of behoefte om te praten over levensvragen? Onze ouderenadviseurs staan voor u klaar.

- Misschien wilt u graag iets voor iemand anders doen. Bij helpen u daarmee. De SWOS biedt voldoende en divers vrijwilligerswerk. Samen met u bespreken wij uw persoonlijke wensen voor een zinvolle bijdrage voor de maatschappij in het algemeen of een organisatie of individu in het bijzonder.

- Misschien heeft u ideeën over één of meerdere activiteiten die u met iemand wil ondernemen. Bel ons of kom langs en wij onderzoeken wat de mogelijkheden zijn en waarmee wij kunnen ondersteunen en helpen.

- We hebben genoeg in 'de aanbieding'. Lekker sportief

bezig zijn met anderen bij Dynamic Tennis. Of lekker buiten sporten in park Colenso. Binnenactiviteiten zoals: sportlessen, yoga of pilates, countryline, Zumba. In Soesterberg is er gelegenheid tot dansen op de zaterdagavond. Wandelen is mogelijk, alleen of samen, met het wandellint door Soest en/of Soesterberg.

- Pak een hobby op, zoals zingen, schilderen, breien in het breicafé of fotograferen. Heeft u altijd 'ruzie' met uw tablet, mobiel of computer. Wij hebben experts die u leren hoe u meer uit deze elektronica kunt halen. Spijker uw talen bij of kom naar de filosofiekring.

Dit seizoen gaan wij van de SWOS onderzoeken of en op welke manier wij meer bij u in de buurt komen met onze activiteiten. Ons doel is om de huiskamer van de buurt te worden waar u altijd van harte welkom bent voor een goed gesprek, een leuke activiteit of gewoon een lekkere bak koffie.

Wilt u meedenken of meedoen? Graag! Kijk op onze website naar de mogelijkheden of bel ons op! [www.swos.nl](http://www.swos.nl) - 035 - 602 36 81

Samen maken we Soest en Soesterberg vitaal en actief.

Namens het team van de SWOS Idelette Sleurink, directeur SWOS

## Adressen

### Soestdijk & 't Hart

Buiten Sporten  
Bos bij Colenso, bij nr 93

### Ontmoeten 't Hart

Oostergracht 46 | 3763 LZ, Soest  
Tel. 035 601 06 07

### Klaarwater

#### OC Klaarwater

Rolstoeltoegankelijk  
Wiardi Beckmanstraat 475  
3762 GN, Soest  
Tel: 035 601 06 07 / 06 34 62 92 05  
E-mail: [klaarwater@swos.nl](mailto:klaarwater@swos.nl)  
[www.swos-klaarwater.nl](http://www.swos-klaarwater.nl)

### Smitsveen

#### Balans

Smitsweg 311 | 3765 CJ, Soest  
Tel: 035 601 06 07

#### Sporthal smitsweg

Smitsweg 44 | 3765 CT, Soest

### Overhees

#### OC de Klarinet

Rolstoeltoegankelijk  
Klarinet 39 | 3766 GH, Soest  
Tel: 035 602 31 39  
E-mail: [deklarinet@swos.nl](mailto:deklarinet@swos.nl)  
[www.swos-deklarinet.nl](http://www.swos-deklarinet.nl)

### Soest midden

#### SWOS kantoor

Rolstoeltoegankelijk  
Molenstraat 8c | 3764 TG, Soest  
Tel: 035 602 36 81  
E-mail: [info@swos.nl](mailto:info@swos.nl)  
[www.swos.nl](http://www.swos.nl)

#### Sportboulevard de Engh

Dalweg 81  
3762 BP, Soest

### Soest Zuid

#### KV Eemvogels

Henriette Blaekweg 1

### Soesterberg

#### OC Soesterberg

Rolstoeltoegankelijk  
Dorpsplein 18 | 3769 VA,  
Soesterberg  
Tel: 0346 35 14 02  
E-mail: [soesterberg@swos.nl](mailto:soesterberg@swos.nl)  
[www.swos-soesterberg.nl](http://www.swos-soesterberg.nl)

#### Sporthal de Banninghal

Banningstraat 3a | 3769 AA  
Soesterberg



# Wetenswaardigheden

## Betaal met Easybadge en krijg 10% korting!

Vanaf 1 september van dit jaar ontvangt u in de ontmoetingscentra tien procent korting wanneer u met EasyBadge betaalt. Deze korting wordt verstrekt om het gebruik van de Easybadge te stimuleren. Heeft u nog geen EasyBadge? Haal snel uw eigen exemplaar bij één van de Ontmoetingscentra en profiteer mee. Het opwaarderen van de Easybadge geschiedt per pinbetaling.

## Samenwerken

OC Soesterberg gaat intensiever samenwerken met De Linde en Balans. Het uiteindelijke doel is om in Soesterberg tot één nieuw ontmoetingscentrum te komen.

## Het 'Koor voor Iedereen'

Dit seizoen starten wij met 'Het Koor voor Iedereen' waarin u uw eigen repertoire kunt inbrengen. Meezingen is heel gemakkelijk: met behulp van de beamer wordt de tekst geprojecteerd en kunt meelesen en meezingen.

Het repertoire, waarin u letterlijk en figuurlijk uw stem heeft, kan van alles zijn. Liedjes uit de jaren zestig of zeventig, denk bijvoorbeeld aan de Beatles-klassieker 'Yesterday'. Of nummers die u zelf zo graag zingt wanneer u onder de douche staat. Uw eigen inbreng voor het repertoire wordt op prijs gesteld.

Houdt u van zingen? Het koor is echt voor iedereen: oud, jong, mensen met geheugenproblemen, mensen die voor een ander zorgen, vitale mensen, sportieve mensen, mooie mensen en bijzondere mensen... echt iedereen.

We zingen op vrijdagmorgen vanaf 10.15 uur tot 11.15 uur in OC De Klarinet.

Kosten € 50,- voor een 10-ritten kaart. Aanmelden kan via [info@swos.nl](mailto:info@swos.nl) of 035-6023681 en geef aan welke liedjes u graag wilt zingen.

## Doe mee met Yoga

Yoga is een heerlijke ontspannen activiteit en goed voor lichaam, geest en ademhaling. Doet u al aan yoga of wilt u kennis maken met deze ontspannen activiteit. Wij bevelen het van harte aan. U bent van harte welkom bij één van de yoga-groepen van de SWOS. Er zijn meerdere groepen In Soesterberg, Soest Zuid, Klaarwater en Overhees waar u op maandag, dinsdag of donderdag mee kunt doen met de yogalessen. De kosten bedragen € 170,- voor 35 lessen. Wilt u meedoen met de cursus of wilt u zich aanmelden voor een proefles? Neem contact op met de SWOS tel. 035 - 6023681 of e-mail [info@swos.nl](mailto:info@swos.nl)

## Het wandellint Soest & Soesterberg



Het wandellint Soest & Soesterberg is een gratis toegankelijk wandelnetwerk dat u helpt om leuke nieuwe en mooie routes in onze mooie en bijzondere omgeving te ontdekken. U heeft de keuze uit zes verschillende routes, die via een verschillende kleur zijn aangegeven. De routes zijn tussen de 5,3 en 6,6 kilometer en naar eigen fysiek en lichamelijke gesteldheid aan te passen. Langs de routes zijn er horecagelegenheden met toilet, speeltuintjes en fraaie bezienswaardigheden.

U kunt zo vanuit huis ontdekken hoe uw uitgekozen route haar

weg vindt door het fraaie gebied rondom ons dorp. De routes zijn toegankelijk voor wandelaars, rolstoel-, handbike-, en rollatorgebruikers en ook voor kinderwagens. De bewegwijzering is via bordjes aangegeven en er zijn fysieke routes beschikbaar. Ook handig: de webapplicatie met routes die via uw mobiele telefoon te downloaden is. Het wandellint geeft een mooie gelegenheid om lekker in de buitenlucht actief te zijn. Voor meer info kijk op: [www.wandellint.nl](http://www.wandellint.nl)

## Korte cursus Spaans

Wilt u graag kennis maken met Spaans? Dit najaar start een cursus 'Kennis maken met Spaans'. Wanneer? Dinsdagmiddag van 13.00 - 14.30 uur. Er zijn 12 lessen. De kosten bedragen € 93,- (excl. boek). Verder ook instroom mogelijk bij Spaans conversatie en niveau A2 op maandag.

## Cursus Levensverhaal schrijven

Mogelijk speelt de gedachte al enige tijd door het hoofd om het eigen verhaal, of dat van iemand anders, op te schrijven. Deze cursus biedt structuur en steun om dit te verwezenlijken. Er zijn 11 lessen. De kosten bedragen € 150,-. Start medio januari 2021.

# Inschrijfvoorwaarden

## **Aanmelden**

Als u belangstelling heeft voor een activiteit kunt u nadere informatie krijgen bij de SWOS. Wij zijn telefonisch te bereiken op werkdagen tussen 8.30 en 13.30 uur, telefoon 035 602 36 81. Wij sturen u een aanmeldingsformulier toe of verwijzen u door naar één van de ontmoetingscentra. U schrijft in voor een cursus door een volledig ingevuld en ondertekend inschrijfformulier in te sturen of in te leveren. U geeft de SWOS toestemming tot gebruik van uw persoonsgegevens. De SWOS gaat hier zorgvuldig mee om en respecteert uw privacy. U betaalt voor cursussen door middel van een (één)-malige machtiging voor automatische incasso. Bij de clubactiviteiten geeft u een doorlopende machtiging af die u zelf kan beëindigen.

## **Privacy**

De SWOS respecteert uw privacy. Wij bewaren alleen gegevens van u die nodig zijn voor het meedoen met de cursus en/of de betaling van de cursus. Ons volledige privacyreglement is te vinden op de website van de SWOS [www.swos.nl](http://www.swos.nl)

## **Bevestiging en inschrijving**

U ontvangt van ons bij de cursussen een bevestiging van inschrijving. De SWOS houdt zich het recht voor een cursus bij onvoldoende aanmeldingen te annuleren.

## **Annulering en of restitutie**

Annuleren kan alleen schriftelijk tot twee weken vóór aanvang van de cursus waarvoor u zich heeft aangemeld. Na de start van de cursus bent u het cursusgeld verschuldigd en is teruggave van het cursusgeld om geen enkele reden mogelijk.

## **Aansprakelijkheid**

De SWOS en de ontmoetingscentra kunnen niet aansprakelijk worden gesteld voor schade aan personen en/of eigendommen, noch voor vermissing van persoonlijke goederen, door welke oorzaak ook ontstaan.

## **Vervoer**

Heeft u moeite met het bereiken van een locatie, belt u dan met de seniorenbus, telefoon: 035 601 91 90.

## **Betalen met Easybadge**

In de Ontmoetingscentra vragen we u met easybadge of met pin te betalen.

## **Financiële tegemoetkoming**

Heeft u alleen een AOW-inkomen en heeft u een probleem met het betalen van de cursus- bijdrage? Dan kunt u gebruik maken van een tegemoetkoming van de Gemeente Soest in de kosten.

# Diensten bij de SWOS

## Informatie en advies

### **OUDERENADVISEUR**

De ouderenadviseur is een deskundige medewerker die zelfstandig wonende ouderen, en mensen uit hun directe omgeving, helpt bij allerlei vragen op het gebied van wonen, welzijn en zorg. De ouderenadviseur helpt u om uw vragen of problemen op een rijtje te zetten. Daarna zoekt u samen naar oplossingen die bij uw situatie passen. De ouderenadviseur kan u ondersteunen in de contacten met andere instanties. De ouderenadviseur werkt onafhankelijk en is verplicht om uw privacy te beschermen. U wilt een gesprek met de ouderenadviseur? Belt u dan 035 602 36 81. Zij maakt met u samen een afspraak voor een gesprek thuis of elders. Ook via e-mail kunt u in contact komen met de ouderenadviseur, het e-mailadres is [ouderenadviseur@swos.nl](mailto:ouderenadviseur@swos.nl) Er zijn geen kosten aan verbonden.

### **OUDERENADVISEUR WELZIJN**

Onze medewerker luistert en bespreekt met u knelpunten rond eenzaamheid en verlies en onderzoekt met u de

mogelijkheden voor verwerking van problemen of zoekt met u naar nieuwe netwerken.  
E-mail naar [ouderoadviseurwelzijn@swos.nl](mailto:ouderoadviseurwelzijn@swos.nl) of 06 46 72 30 43.

#### **ADVISEUR TIJDSBESTEDING**

Heeft u verschillende interesses, en weet u niet meer hoe u deze thuis op kan pakken? De adviseur tijdsbesteding denkt met u mee in praktische oplossingen en heeft handige tips hoe u thuis een leuke dag invulling heeft die bij u past. E-mail naar [seniorencoach@swos.nl](mailto:seniorencoach@swos.nl) of 06 40 97 79 84.

#### **BEWEEGMAKELAAR AANGEPAST SPORTEN**

Hebt u een handicap of beperking en wilt u aangepast sporten? Gebruik maken van de duofiets? Maak een afspraak.  
[beweegmakelaar.as@swos.nl](mailto:beweegmakelaar.as@swos.nl) of 06 36 08 85 90.

#### **BEWEEGMAKELAAR**

Bent u bang om te vallen? Is uw mobiliteit verminderd? Wilt u uw conditie verbeteren en uw zelfvertrouwen verhogen? Vraag advies.  
[beweegmakelaar@swos.nl](mailto:beweegmakelaar@swos.nl) of 06 40 76 16 83.

#### **SENIORENCONSULENTEN**

De seniorenconsulenten geven ondersteuning bij financiële vragen, vullen formulieren in en bieden hulp bij de administratie thuis. Tel: 035 602 36 81; [info@swos.nl](mailto:info@swos.nl)

## Praktische hulp thuis

#### **MAALTIJDEN THUIS**

Als u niet zelf de boodschappen kan doen en kan koken kunt u gebruik maken van koelvers maaltijden die 4 maal per week thuis worden bezorgd of van vriesvers maaltijden die wekelijks bij u thuis worden afgegeven. Kunt u zelf de magnetron niet bedienen dan bestaat de mogelijkheid om dagelijks warme maaltijden te krijgen. Tel: 035 588 53 88; [maaltijden@swos.nl](mailto:maaltijden@swos.nl)

#### **KLUSJESDIENST**

Heeft u kleine technische klusjes?  
Tel: 035 602 36 81; [info@swos.nl](mailto:info@swos.nl)

#### **TUINCONCIËRGE**

Heeft u een kleine tuin en kunt u die zelf niet meer onderhouden? Geeft u op voor de tuinconciërge, maximaal 5 keer per jaar.  
Tel: 035 602 36 81; [info@swos.nl](mailto:info@swos.nl)

#### **SENIORENBUS**

Wilt u naar de winkel, op bezoek bij vrienden of ontmoetingscentrum in Soest of Soesterberg? De seniorenbus brengt u van deur tot deur.  
Tel: 035 601 91 90; [seniorenbus@swos.nl](mailto:seniorenbus@swos.nl)

#### **PERSONENALARMERING**

Woont u alleen, bent u bang om te vallen of heeft u snel noodzakelijk hulp nodig, vraag voor uw veiligheid een personenalarmering aan. Wij hebben alarmering die

zowel thuis als buitenhuis via gps werkt.  
Tel: 035 601 41 14; [info@swos.nl](mailto:info@swos.nl)

## Uw contacten uitbreiden

#### **BUURTKAMER DE KLARINET**

Van maandag tot en met vrijdag kunt u naar de Buurtkamer De Klarinet, een plek waar u zich kan ontspannen en inspannen. Samen eten tussen de middag, meedoen met allerlei activiteiten. Bedoelt voor iedereen die zo lang mogelijk thuis wil wonen en extra ondersteuning wil om dit te bereiken, voor mensen met lichte geheugenproblemen, niet-aangeboren hersenletsel en voor mensen die meer contacten willen. U kunt gewoon eens langs lopen om kennis te maken.  
Contact?  
Tel: 06 10 00 95 32.

#### **VRIENDSCHAPPELIJK HUISBEZOEK**

Huisbezoek van vrijwilliger die regelmatig thuis komt. [vrijwilligersthus@swos.nl](mailto:vrijwilligersthus@swos.nl) of bel 035 602 36 81.

#### **SENIORENDIS IN OC SOESTERBERG**

Op maandag, woensdag, donderdag en vrijdag kunt u samen met andere (kwetsbare) senioren genieten van een 3-gangen menu.

#### **SOCIËTEIT 70+**

Elke donderdagmiddag een gezellige uitgaansplek voor 70-plussers in OC De

Klarinet. Telefonisch  
aanmelding bij de  
ouderenadviseur welzijn.  
Tel: 035 602 36 81. E-mailen  
kan ook naar  
ouderenadviseurwelzijn@swos.  
nl

#### **KOFFIE EXTRA**

elke dinsdagmorgen om  
10.00 uur en  
woensdagmiddag om  
15.00 uur in OC Klarwater.  
Telefonisch aanmelding via  
035 601 06 07

## Dementie

### **VRIJWILLIGE HULP THUIS VOOR MENSEN MET DEMENTIE**

Een vrijwilliger komt thuis bij  
mensen met  
geheugenproblemen voor  
ontspanning, afleiding en  
structuur. Informatie op  
dinsdag. Tel: 035 602 36 81;  
hulpthuis@swos.nl

### **DEMENTIEVRIENDELIJKE SAMENLEVING**

Wij vinden een samenleving  
waar iedereen zich welkom  
voelt en mee kan doen  
belangrijk. Daarom gaan  
we voor de  
dementievriendelijke  
samenleving. U kunt zich  
aanmelden voor een cursus  
GOED omgaan met  
dementie.

### **CASEMANAGER DEMENTIE**

Tel: 035 548 59 16  
casemanagers@ketenzorg-  
dementiebaarn-soest.nl

## Mantelzorg

### **INDIVIDUELE ONDERSTEUNING**

Onze medewerker kan bij u  
thuis u ondersteunen bij het  
mantelzorgen. Zij denkt met  
u mee over hoe om te  
gaan met uw partner, wat  
zijn de mogelijkheden voor  
steun; hoe vraagt u steun  
voor uzelf en alle andere  
vragen die u bezig houden.  
Tel: 035 602 36 81;  
mantelzorg@swos.nl

### **VRIJWILLIGE HULP THUIS VOOR MANTELZORGERS**

Deskundige vrijwilligers  
nemen uw taken tijdelijk  
over als aanvulling op de  
professionele zorg, of ter  
ondersteuning van u als  
mantelzorger in de  
thuissituatie. Onze  
medewerker onderzoekt  
met u de vraag en zoekt  
naar een vrijwilliger die zo  
goed mogelijk past bij uw  
situatie. Informatie of  
aanmelding op dinsdag tot  
en met vrijdag. Tel: 035 602  
36 81;  
vrijwilligersthus@swos.nl

### **MANTELZORG-GROEPEN**

De medewerker biedt  
mantelzorg-groepen voor  
partners, familie en andere  
naasten van mensen met  
dementie en chronisch  
zieken. Er zijn twee groepen  
voor partners/familie van  
mensen met dementie en  
één groep voor partners  
van chronisch zieken.  
Informatie of aanmelding  
op dinsdag tot en met  
donderdag. Tel: 035 602 36  
81 mantelzorg@swos.nl; 06  
52 88 21 17

## Vrijwilligers- werk

U bent welkom als  
vrijwilliger. Er is  
vrijwilligerswerk dat u alleen  
doet of in teamverband.  
Vrijwilligerswerk is leerzaam  
en gezellig. U leert andere  
mensen kennen, want  
vrijwilligerswerk doe je  
samen. Door uw  
vrijwilligerswerk kunnen  
mensen langer thuis  
wonen, hebben ze meer  
contacten en daardoor  
een prettiger leven. U bent  
verzekerd tijdens uw  
werkzaamheden. U krijgt  
een onkosten vergoeding  
en begeleiding of scholing  
als dit gewenst is. Vraag om  
een oriënterend gesprek.  
Tel: 035 602 36 81;  
info@swos.nl

## SWOS kantoor

Openingstijden  
8.30-13.30 uur  
Molenstraat 8c  
3764 TG, Soest  
T 035 602 36 81  
info@swos.nl  
www.swos.nl

## Vrienden v/d SWOS

Bent u fan van de SWOS en  
wilt u dat in waardering  
uitdrukken? Dat kan door  
vriend te worden van de  
SWOS; u geeft een gift op  
rekeningnummer NL 49  
RABO 0379917521

# Wijk Klaarwater, Locatie: OC Klaarwater

BEWEGEN				
Biljart	Dagelijks	09.30-12.00 uur	€ 85,-	Seizoen
Biljart	Woensdag	13.30-16.30 uur	€ 85,-	Seizoen
E-bike fietsclub	Maandag	13.00 uur	Geen kosten	Seizoen
E-bike fietsclub	Woensdag	13.00 uur	Geen kosten	Seizoen
Koersbal	Maandag	14.00-16.00 uur	€ 32,-	Seizoen
Sport met muziek	Dinsdag	09.30-10.15 uur	€ 156,-	35 lessen
Sport met muziek	Dinsdag	10.30-11.15 uur	€ 156,-	35 lessen
Sport met muziek	Dinsdag	11.30-12.15 uur	€ 156,-	35 lessen
Wandelclub	Vrijdag	11.30-12.15 uur	Geen kosten	Seizoen
Wii spelcomputer	Dagelijks		Geen kosten	Seizoen
Yoga	Donderdag	11.30-12.15 uur	€ 165,-	34 lessen
Yoga	Donderdag	11.30-12.15 uur	€ 165,-	34 lessen

CREATIVITEIT				
Aquarelleren en tekenen	Woensdag	09.30-11.30 uur	€ 216,-	25 lessen
Breicafé	Woensdag	10.00-11.30 uur	Geen kosten	Seizoen
Breicafé	Vrijdag	14.00-16.00 uur	Geen kosten	Seizoen
Handwerken	Maandag	13.30-15.30 uur	Geen kosten	Seizoen
Schilderen met acrylverf	Dinsdag	13.30-15.30 uur	€ 216,-	25 lessen
Zangkoor Eigenwijs	Donderdag	10.00-11.00 uur	€ 216,-	32 lessen

ONTMOETEN				
Bingo	Donderdag	13.30-16.00 uur	€ 5,50	4e/5e vd mnd
Bridge	Maandag	09.30-11.30 uur	€ 32,-	Seizoen
Bridge	Vrijdag	13.30-16.30 uur	-	Seizoen
Koffie inloop	Dagelijks	09.30-16.00 uur	-	Seizoen
Koffie Extra	Dinsdag	10.00-11.15 uur	-	Seizoen



ONTMOETEN				
Koffie Extra	Woensdag	14.30-15.45 uur	-	Seizoen
Lunch of maaltijd	Woensdag	12.30 uur	€ 4,- of € 8,-	2e/3e vd mnd

ONTWIKKELING				
Workshop 'Start van mijn pensioen'	Donderdag	14.00-15.30 uur	€ 32,-	4 lessen
Filosofie kring 1	Donderdag	14.00-16.00 uur	€ 110,-	10 lessen
Filosofie kring 2	Donderdag	14.00-16.00 uur	€ 110,-	10 lessen
Levensverhaal schrijven		09.30-10.30 uur	€ 150,-	11 lessen

TALEN				
Spaans beginners A1	Woensdag	13.00-14.30 uur	€ 93,-	12 lessen
Spaans conversatie B1	Maandag	11.00-12.30 uur	€ 93,-	12 lessen
Spaans niveau A2 A3	Maandag	13.00-14.30 uur	€ 93,-	12 lessen

## Wijk Overhees, Locatie: OC de Klarinet

BEWEGEN				
Bewegen voor ouderen	Maandag	13.30-14.15 uur	€ 145,-	35 lessen
Biljart	Ma - Vrij	Openingstijden van OC	€ 85,-	Seizoen
Countryline voor beginners	Maandag	09.30-10.45 uur	€ 150,-	35 lessen
Countryline	Maandag	10.45-12.00 uur	€ 150,-	35 lessen
Countryline	Donderdag	09.30-10.45 uur	€ 150,-	35 lessen
Countryline	Donderdag	10.45-12.00 uur	€ 150,-	35 lessen
Fietsgroep	Woensdag	13.00 uur	Geen kosten	Seizoen
Koersbal	Woensdag	10.00-12.00 uur	€ 32,-	Seizoen
Pilates	Dinsdag	09.00-09.55 uur	€ 170,-	35 lessen
Pilates	Dinsdag	10.00-10.55 uur	€ 170,-	35 lessen
Pilates op de stoel	Dinsdag	11.00-11.55 uur	€ 170,-	35 lessen
Rollator spreekuur	Maandag	10.30-11.30 uur	Geen kosten	5 oktober

BEWEGEN				
Rollator spreekuur	Maandag	10.30-11.30 uur	Geen kosten	4 januari
Rollator spreekuur	Maandag	10.30-11.30 uur	Geen kosten	5 april
Rollator spreekuur	Maandag	10.30-11.30 uur	Geen kosten	5 juli
Wandelen	Dinsdag	10.30-11.30 uur	Geen kosten	Seizoen
Wandelen	Woensdag	09.00-11.00 uur	Geen kosten	Seizoen
Yalp fitness	Dinsdag	10.00-10.45 uur	Geen kosten	Seizoen
Yalp fitness	Vrijdag	10.45-11.30 uur	Geen kosten	Seizoen
Zumba fitness	Dinsdag	09.45-10.30 uur	€ 170,-	35

CREATIVITEIT				
Schilderen	Donderdag	13.30-15.30 uur	€ 87,-	10 lessen
Zangkoor voor iedereen	Vrijdag	09.45-11.15 uur	€ 152,-	32 lessen

ONTMOETEN				
Bingo	Vrijdag	14.00-16.30 uur	€ 5,50	2e vd mnd
Bridge	Maandag	13.15-16.30 uur	-	Seizoen
Bridge	Woensdag	13.30-16.30 uur	-	Seizoen
Bridge dames	Donderdag	09.30-12.00 uur	-	Seizoen
Buurtkamer	Ma - vrij	09.30-16.00 uur	€2,50/dagdeel	Seizoen
Herensoos	<i>In ontwikkeling</i>			
Klaverjas/ Jokeren	Woensdag	13.30-17.00 uur	-	Seizoen
Koffie inloop	ma-vrij	09.30-16.30 uur	-	Seizoen
Lunch of maaltijd	dinsdag	12.30 uur	€ 4,- of € 8,-	2e vd mnd
Pannenkoekeninloop	vrijdag	12.30-14.30 uur	€ 2,- per pannenkoek	3e/4e vd mnd
Sociëteit 70+	Donderdag	14.00-16.30 uur	€ 32,-	Seizoen
Spellenmiddag	Donderdag	14.00-16.30 uur	€ 32,-	Seizoen

ONTWIKKELING				
Computerinloop	Dinsdag	09.30-11.30 uur	Geen kosten	Seizoen

Ontwikkeling				
Basicursus computer	Thuis	Individueel	11,- per uur	-
Internetkieren	Thuis	Individueel	11,- per uur	-
Omgaan met tablet	Thuis	Individueel	11,- per uur	-
Digitale overheid	Ism Idea	Groep	€ 20,-	4 lessen
Oud Geleerd Jong Gedaan	Donderdag	14.30-16.30 uur	€ 5,- per keer	28 okt., 11 nov., 25 nov., 9 dec.

TALEN				
Frans conversatie	Dinsdag	13.30-15.00 uur	€ 155,-	25 lessen

## Wijk Soestdijk, 't Hart

BEWEGEN				
Buiten sporten	Vrijdag	11.00-12.00 uur	€ 50,-	10 lessen

ONTMOETEN				
Ontmoeting 't Hart	Maandag	13.30-16.00 uur	€ 2,- per keer	2e en 4e vd mnd

## Wijk Smitsveen, sporthal Smitsweg

BEWEGEN				
Actief sporten	Woensdag	20.45-21.45 uur	€ 170,-	35 lessen
Dynamic tennis	Vrijdag	13.45-14.45	€ 170,-	35 lessen

## Wijk Smitsveen, Balans Smitsweg

ONTMOETEN				
Ontmoeting in Smitsveen	Donderdag	12.00-15.00 uur	€ 3,- + lunch	2e en 4e vd mnd
Thee met Fatma	Vrijdag	13.00-16.00 uur	-	Seizoen
Somalische ouderen	Donderdag	15.00-17.30 uur	-	Seizoen

## Wijk Soest Zuid, kantine kv 'de Eemvogels'

BEWEGEN				
Yoga	Dinsdag	09.15-10.15 uur	€ 170,-	35 lessen
Yoga	Dinsdag	10.45-11.45 uur	€ 170,-	35 lessen

## Wijk Soest Midden, Sportboulevard de Engh

BEWEGEN				
Actief sporten	Vrijdag	09.30-10.30 uur	€ 170,-	35 lessen
Actief sporten	Vrijdag	12.30-13.30 uur	€ 170,-	35 lessen

## Wijk Soesterberg, in OC Soesterberg

BEWEGEN				
Biljart	Ma- Vrij	openingstijden	16.00-16.45 uur	Seizoen
Biljartclub	Donderdag	19.00-22.00 uur	€ 82,-	Seizoen
Dansen	Zaterdag	20.00-23.00 uur	€ 3,50 per keer	4e vd mnd
Jeu de boules	Dagelijks	13.30 uur	Geen kosten	Seizoen
Koersbal	Donderdag	13.30-16.00 uur	€ 32,-	Seizoen
Pilates	Woensdag	10.00-11.00 uur	€ 170,-	Seizoen
Sport en Spel Banninghal	Maandag	09.30-10.30 uur	€ 170,-	35 lessen
Yoga	Maandag	12.00-13.00 uur	€ 148,-	30 lessen
Yoga	Dinsdag	12.00-13.00 uur	€ 148,-	30 lessen
Zumba fitness	Dinsdag	16.00-16.45 uur	€ 170,-	35 lessen

CREATIVITEIT				
Schilderen	Dinsdag	09.30-11.30 uur	€ 87,-	10 lessen
Schilderen	Dinsdag	13.30-15.00 uur	€ 87,-	10 lessen
Smartlappenkoor	Maandag	10.00-11.30 uur	€ 214,-	32 lessen



ONTMOETEN				
Bingo	Vrijdag	19.30 uur	€ 5,50	3e vd mnd
Breisoo's	Dinsdag	10.00-11.30 uur	Geen kosten	Seizoen
Bridge	Dinsdag	19.00-22.30 uur	Geen kosten	Seizoen
Bridge	Zondag	13.30-16.30 uur		2e vd mnd
Herensoo's	Dinsdag	10.00-11.30 uur		Seizoen
Klaverjassen/ jokeren	Maandag	19.00-22.00 uur	€ 27,-	sept t/m juni
Koffie inloop	Dagelijks	Openingstijden	Consumpties	Seizoen
Leeskring	Maandag	09.30-11.30 uur	€ 32,-	8 lessen
Pannenkoeken	Zaterdag	12.30-14.00 uur	€ 2,-	4e/ 5e oneven mnd
Seniorendis	Maandag	17.00 uur	€ 8,-	Wekelijks
Seniorendis	Woensdag	17.00 uur	€ 8,-	Wekelijks
Seniorendis	Donderdag	17.00 uur	€ 8,-	Wekelijks
Seniorendis	Vrijdag	12.30 uur	€ 8,-	Wekelijks
Sjoelen	Woensdag	19.30-21.30 uur	€ 32,-	Seizoen
Spelletjessoos	Dinsdag	13.30-15.30 uur	Geen	Seizoen

## Extra activiteiten in de Ontmoetingscentra

Datum	Locatie	Tijd	Onderwerp
Maandag 5 okt.	OC Klarwater	14.00 uur	Optreden Arnoud Cas*
Donderdag 8 okt.	OC Soesterberg	10.00 uur	Hoffmans Mode verkoop
Vrijdag 9 okt.	OC Soesterberg	18.00 uur	Culturele eettafel ism De Linde (Balans)*
Woensdag 14 okt.	OC Klarwater	09.30-12.00 uur	Diepeveen Ondermode verkoop
Donderdag 15 okt.	OC Soesterberg	10.00 uur	Optreden Chiel van Stelt*
Vrijdag 16 okt.	OC Soesterberg	19.30 uur	Mini bingo*
Woensdag 21 okt.	OC Klarwater	12.30 uur	Lunch*
Woensdag 28 okt.	OC de Klarinet	14.30 uur	Oud Geleerd Jong Gedaan*
Donderdag 29 okt.	OC Klarwater	13.30 uur	Bingo*
Woensdag 4 nov.	OC Klarwater	14.00-16.00 uur	Kloostermode verkoop
Woensdag 11 nov.	OC de Klarinet	14.30 uur	Oud Geleerd Jong Gedaan*

\* Vooraf aanmelden!

## Bewegen, eten én ontmoeten: zin in wat StoereKost?!



Plezier in voeding, bewegen en samen zijn! Vaak zijn activiteiten als kokkerellen, eten en sporten gemakkelijker om samen te doen. En als je daarbij je fysieke gesteldheid een oppepper geeft, je innerlijke mens prikkelt én je nieuwe mensen leert kennen, geeft dat meer dan voldoening. StoereKost biedt, in samenwerking met SWOS, een kostelijke combinatie.

Wat: Na een heerlijke koffie met wat lekkers, strekken we de benen met een Pilatesles of buitenactiviteit. Daarna schuift u samen aan voor een gezonde, stoere lunch!



Waar: locatie in Soest Midden of Zuid volgt z.s.m.!

Wanneer: vrijdagochtend 16 oktober 2020 bent u van harte welkom van 11.00-13.00 uur.

Kosten: 15 euro pp incl. koffie, sportactiviteit én lunch.

Kijk voor informatie op [www.stoerekost.nl](http://www.stoerekost.nl)

Aanmelden kan via de mail [info@stoerekost.nl](mailto:info@stoerekost.nl) of bel naar Eelke 06 24 27 05 12 of Jolinde 06 41 27 57 23 óf via SWOS 035 602 36 81.

## Oud Geleerd Jong Gedaan

### Interactieve colleges voor senioren gegeven door studenten.

'Stichting Oud Geleerd Jong Gedaan organiseert interactieve colleges gegeven door studenten, zodat generaties worden verbonden en kennis wordt gedeeld. Persoonlijke groei is niet afhankelijk van leeftijd.'

Voor senioren die het leuk vinden om nieuwe kennis op te doen over zeer diverse onderwerpen en wel houden van een uitdaging! Op 28 oktober, 11 en 25 november en 9 december komt er een student in OC de Klarinet om u alles te vertellen over hun vakgebied. De colleges beginnen om 14.30 uur tot 16.30 uur. De entree is €5,-. U dient zich vooraf aan te melden, want er is beperkt plek! U kunt zich aanmelden bij de SWOS: 035 602 36 81.



# Walking Football

**'Loop breed!!' 'Pas op! In je rug!' 'Man dekken!'**

Zomaar wat termen die u waarschijnlijk gaat horen tijdens het Walking Football.

Wandel voetbal, ook wel Walking Football genoemd, is een vorm van voetballen waarbij niet gerend wordt. De bal mag ook niet boven heuphoogte komen en er mag geen fysiek contact zijn tussen de deelnemers. Deze aangepaste vorm van volkssport nummer één is er voor iedereen. Man of vrouw, jong of oud, fit of met wat fysieke ongemakken. Uiteraard zijn de regels wel leidend.

Zou u ook graag weer eens een balletje trappen, of heeft u altijd al die wens gehad maar is het er niet van gekomen? Kom gezellig meedoen! De start is op 17 september om 14.00 uur bij SO Soest aan de Bosstraat-Oost. Andere datum waarop Walking

Football wordt gespeeld is op de zaterdagen 24 september, 1 oktober en 8 oktober, uiteraard ook om 14.00 uur. De locaties, data en tijden na 8 oktober worden in overleg met de deelnemers opnieuw vastgesteld.



## U kunt weer komen eten bij de Seniorendis!

In augustus is de Seniorendis in ontmoetingscentrum Soesterberg weer geopend op woensdag en vrijdag. Deelnemers zijn hier heel blij mee, zie de reacties:

*"Ik ben zo blij dat ik mijn tafelgenoten weer spreek"*  
*"Samen aan tafel is zoveel gezelliger en het eten smaakt daardoor nog lekkerder"*  
*"Ik word weer gezien en hoor er weer bij"*  
*"Zo fijn om elkaar en de vrijwilligers weer te zien"*  
*"Het is een fijne oplossing omdat ik zelf niet meer kan koken"*

In september gaat de Seniorendis ook weer open op de maandag! We bieden lekkere drie gangenmenu's waarbij het dessert door de vrijwilligers zelf wordt gemaakt. Wilt u de maaltijd uitproberen.... ook dat kan natuurlijk!

Vanzelfsprekend houden we ons aan de corona maatregelen volgens het RIVM.

Vindt u het fijn om met anderen samen gezellig te eten aan een mooi gedekte tafel? Meld u aan via het secretariaat of neem telefonisch contact op met Tineke Campschreur, seniorencoach Seniorendis 06 40 97 79 84.



# De SWOS, een organisatie voor een dementievriendelijke samenleving

In Nederland worden we gemiddeld steeds ouder. Het is natuurlijk heel positief dat we steeds langer leven. Met het ouder worden gaat de gezondheid soms een negatieve rol spelen. Ook het aantal mensen met dementie neemt toe omdat er meer ouderen zijn en we gemiddeld een hogere leeftijd bereiken.

We zijn en blijven veelal zo lang mogelijk zelfstandig wonen en hebben ons eigen sociale leven en zeker ook in de eerste fase van dementie kunnen we nog aan veel activiteiten deelnemen. Wij als SWOS staan ervoor open dat mensen zo lang mogelijk mee kunnen doen in de maatschappij.

## Deelname:

Dat geldt voor ontmoetingsactiviteiten maar ook voor beweeg- en creatieve activiteiten. Zoals voorbeeld Koffie Extra in Ontmoetingscentrum Klarwater. Dit is begeleid koffie drinken. (Zonder indicatie, dus geen dagopvang) Maar samen met uw partner of mantelzorgert bent u daar van harte welkom. Ook deelname aan bewegen op muziek is goed mogelijk als u nog zelfstandig woont.

## Training:

De SWOS biedt de mogelijkheid voor burgers in Soest en Soesterberg om deel te nemen aan de cursus 'GOED omgaan met dementie'. Ook dit seizoen

worden er weer trainingen gepland. U kunt zich aanmelden bij het secretariaat van de SWOS.

## Certificaat:

Inmiddels zijn het SWOS-personeel, docenten en vele vrijwilligers getraind. Daarom hebben wij het landelijke "Certificaat" dat wij een dementievriendelijke organisatie zijn. In oktober zullen de bijbehorende "stickers" in de ontmoetingscentra worden opgeplakt!



# SWOS

Openingstijden: 8.30 tot 13.30 uur

Molenstraat 8c, 3764 TG Soest

T. 035 602 36 81

[info@swos.nl](mailto:info@swos.nl)

[www.swos.nl](http://www.swos.nl)