

SWOS

Ontmoetingscentrum Klaarwater



MAART
APRIL
2020

Wiardi Beckmanstraat 475
3762GN Soest
Tel. 035 – 60 106 07 of 06 – 34 62 92 05

Email: klaarwater@swos.nl
Website: www.swos-klaarwater.nl

SWOS Ontmoetingscentrum Klarwater

Openings- en sluitingstijden:

Maandag t/m vrijdag 09.00 – 12.00 uur
13.00 – 17.00 uur.

Het centrum is toegankelijk voor rolstoelgebruikers.

De bar is een half uur voor sluitingstijd gesloten.

Loopt u eens binnen voor een kopje koffie / thee en een praatje.



Informatie / aanmelding van de cursussen / activiteiten bij sociaal werker Anja van Vliet.

Zij werkt van maandag t/m donderdag van 9.00 – 14.30 uur.

Tel. 035 – 60 106 07 of mobiel 06 – 34 62 92 05.

Email: klaarwater@swos.nl

SWOS kantoor tel. 035 – 60 23 681.

Maandag t/m vrijdag van 8.45 – 13.30 uur.

info@swos.nl

18 e jaargang no 91.

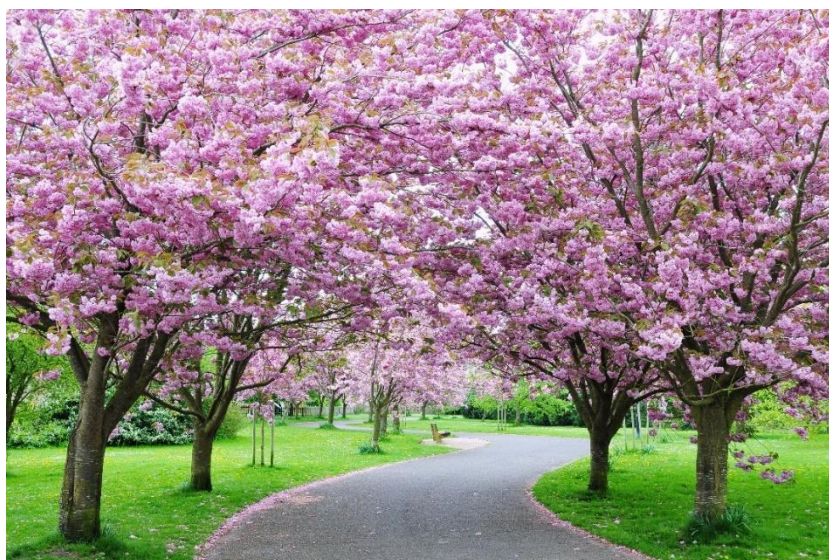
Deze uitgave verschijnt 1x per 2 maanden.

Agenda vast activiteiten OC Klaarwater

- Maandag 9.00 uur vrij biljarten
9.30 uur Bridge
13.00 uur Spaans niveau A2
13.00 uur Biljart Club: A groep
13.30 uur Handwerken
14.00 uur Koersbal
- Dinsdag 9.00 uur vrij biljarten
9.30 / 10.30 / 11.30 Bewegen op muziek
10.00 – 11.15 uur Koffie Extra
13.30 Schilderen met Acryl
13.00 uur Biljart Club: Trefpunt
- Woensdag 9.00 uur vrij biljarten
9.30 11.30 uur Schilderen Acryl /Aquarel
11.00 12.30 Spaans niveau A1
10.00 – 11.30 uur Breicafe
13.00 uur vrij biljarten
15.00 – 16.15 uur Koffie Extra
- Donderdag 9.00 uur vrij biljarten
9.00 / 10.15 uur Yoga
10.00 – 11.00 uur Koor Eigenwijs
13.00 uur Biljart Club: A groep
- Vrijdag 9.00 uur vrij biljarten
10.15 uur wandelen
13.00 uur Biljart Club: Trefpunt
13.00 uur Bridge
14.00 – 16.00 uur Breicafe

Extra activiteiten OC Klaarwater.

- Di. 27 febr. 13.30 uur Bingo. Zaal open om 13.00 uur
- Wo. 4 mrt. 10.15 uur Modeshow van Kloostermode
13.00 -15.30 uur Verkoop
- Di. 10 mrt. 14.00 uur Optr. Shantykoor De Eemlandvaarders
- Vr. 13 mrt. 10.00 uur Training Goed omgaan met Dementie
- Di. 17 mrt. 10.00 - Thuiszorg artikelen Chiel van der Stelt
12.00 uur Advies en Verkoop
- Wo.18 mrt. 12.30 uur Warme Maaltijd. Aanmelden.
- Ma. 23 mrt. 10.00 uur Training Goed omgaan met Dementie
- Do. 26 mrt. 13.30 uur Bingo. Zaal open 13.00 uur.
- Wo. 1 apr. 9.30 -12.00 uur. Diepenveen Onder mode verkoop
- Wo. 8 apr. 12.30 uur Paasbrunch. Aanmelden.
- Do. 9 apr. 12.30 uur Info samen wandelen/fietsen
- Ma. 13 apr. **Tweede Paasdag OC Gesloten**
- Wo. 15 apr. 10.00 - Gregor Hoffman Modeshow en verkoop
tot 12.30 uur
- Do. 16 apr. 14.00 uur Lezing PCOB; Praamgracht
- Di. 21 apr. 11.00 – 12.00 uur Rollatorspreekuur
- Ma. 27 apr. 14.00 – 15.30 uur Koningsdag:
Oranje Quiz en Oranjegebak
- Do. 30 apr. 13.30 uur Bingo. Zaal open om 13.00 uur



AGENDA MAART 2020

Dinsdag	10 mrt	12.30 uur	Gezamenlijke maaltijd
Vrijdag	13 mrt	14.00 uur	Bingo De Klarinet
Vrijdag	27 mrt	12.30 - 14.30 uur	Pannenkoeken- inloopmiddag

AGENDA APRIL 2020

Maandag	6 apr	09.30 - 10.30 uur	Rollator spreekuur
Dinsdag	7 apr	09.30 - 16.30 uur	Dagje klaverjassen
Vrijdag	10 apr	14.00 uur	Bingo De Klarinet
Dinsdag	14 apr	12.30 uur	Gezamenlijke maaltijd
Vrijdag	24 apr	12.30 - 14.30 uur	Pannenkoeken- inloopmiddag

Lezing **PCOB** in OC Klaarwater..

Donderdag 16 april.

Praamgracht



Tijd : 14.00 uur.

Toegang: € 2,00 incl. koffie / thee.

Gasten van harte welkom.

PCOB
Belangenbehartiging 50-plus

SWOS Ontmoetingscentrum **Soesterberg**

Dorpsplein 18, 3769 VA Soesterberg

tel: 0346 - 35 14 02

www.swos-dedrie-eiken.nl

Email: soesterberg@swos.nl



ACTIVITEITEN MAART en APRIL 2020

- vr. 6 mrt. Stoeterij-middag: gratis 14.00-16.30 uur
hapjes maken en quiz max. 25 deelnemers
aanmelden tot 1/3 drankjes voor eigen rekening
- zo. 8 mrt. zondagmiddag-bridge 13.30-16.30 uur
Soesterberg Bridgeclub
- vr. 20 mrt. bingo 19.30 uur zaal open 18.45 uur
€ 4,50/5,00 per kaart
- do. 26 mrt. Hoffman's kledingverkoop 10.00-12.00 uur
- za. 28 mrt. pannenkoekeninloop 12.30-14.00 uur
naturelpannenkoek € 1,66/€ 1,85 p.st.
spekpannenkoek € 1,80/€ 2,00 p.st.
- za. 28 mrt. dansavond 55+ 20.00 uur
entree pin/badge: € 2,50/contant € 2,75
- wo. 8 april paaslunch 12.30 uur verzorgd door Stoeterij
aanmelden
- Vr. 17 april bingo 19.30 uur zaal open 18.45 uur
€ 4,50/5,00 per kaart
- Ma. 27 april Koningsdag: Koffie en toast met Burgemeester,
14.00 uur, zaal open 13.45. Gratis (incl. 1 koffie 1 drankje)
- Za ?? april Koningsdrive 19.30 uur
- Seniorendis maandagavond 17.00 uur
woensdagavond 17.00 uur
donderdagavond 17.00 uur
vrijdagmiddag 12.30 uur
- samen smakelijk eten voor thuiswonende ouderen
deelname kan na intake – aanmelden bij OC Soesterberg
kosten: € 7,50 per maaltijd

Bingo

6 rondes + 1 super ronde en gratis loterij.

Donderdag 26 maart en 30 april.

Aanvang: 13.30 uur.
Zaal open: 13.00 uur.

Kosten: Contant € 5,00 per kaart.
Badge/pin € 4,50 per kaart.



Warme maaltijden.

Woensdag 18 maart.

Bonenschotel, puree, sla.
Voor- en nagerecht.



Woensdag 8 april.

Paasbrunch

Aanvang 12.30 uur
Zaal open 12.00 uur
Kosten Contant € 7,50
Badge/pin € 6,75

Van tevoren aanmelden bij de bar.



Soester Fittest 2020

Vrijdag: **20 maart**
Tussen: 14-17 uur
Locatie: Optisport,
Dalweg 181,
3762 AW Soest
Kosten: € 2,-



2020 is al even onderweg en wellicht zijn de goede voornemens alweer de prullenbak in verdwenen.

Gelukkig is het nooit te laat om alsnog de goede voornemens nieuw leven in te blazen en daar helpen wij graag bij!

Dus vrijdag 20 maart vindt de Soester Fittest weer plaats!

U bent van harte welkom om de Fittest te doorlopen die wordt afgesloten met een professioneel advies voor zowel voeding als beweging.

Tijdens de Fittest worden onder andere kracht, lenigheid, snelheid en coördinatie getest.

Na de Fittest is er mogelijkheid om één van de leuke workshops te volgen. Hier zijn we nog druk mee bezig dus daarover volgt later meer informatie!

Kunt u wel een duwtje in de rug gebruiken of bent u gewoon benieuwd hoe het ervoor staat met uw fitheid?

Meld u dan aan via 035-6023681 of info@swos.nl

Informatie over Samen Wandelen of samen Fietsen.



Start van nieuwe groepen
of instroom bij bestaande groep.
Diverse afstanden en
Diverse tempo's.

Aparte groepjes E- bike
en Gewone fiets.

Kom vrijblijvend naar deze middag.

Dag: donderdag **9** April.
Tijd: 14.00 uur.
Locatie: OC Klaarwater.



Dementievriendelijk?
Doe GOED

SWOS

In Soest vinden we het belangrijk dat mensen met dementie en hun naasten zo lang mogelijk mee blijven doen. U kan daaraan bijdragen!

Heeft iemand in uw familie- of kennissenkring een vorm van dementie? Of iemand uit de straat?

Zien is 1, doen is 2.

Doe mee aan de **nieuwe interactieve** workshop “In je buurt”!

Graag nodigen wij u uit voor:

De training

U kunt zich aanmelden voor **één** van de volgende data:

Dag: vrijdag 13 maart
Tijd: 10.00 – 12.00 uur
Locatie: Ontmoetingscentrum Klarwater

Dag: maandag 23 maart
Tijd: 10.00 – 12.00 uur
Locatie: Ontmoetingscentrum Klarwater

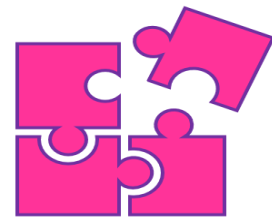
Deelname is gratis. Max 40 personen per groep.

Aanmelden bij de Pien Krolis; tel. 06 – 51 00 33 21 of
info@mantelzorgwerkplaats.nl

G eruststellen
O ogcontact maken
E ven meedenken
D ankjewel



Als puzzelstukjes niet meer
op hun plek zitten



Zorgt u voor iemand met dementie?
Volg de Cursus 'omgaan met dementie'
voor mantelzorgers!

Deze cursus geeft u informatie over dementie. Daarnaast krijgt u tips en vaardigheden voor u als mantelzorger voor iemand met dementie. U krijgt van ons een cursusmap met informatie.

Aanmelden en vragen:

Anja van Belzen, maatschappelijk werk Lyvore: 06-83067132

Ester Hooreman, mantelzorgadviseur SWOS: 06-52882117

Aanmelden? Telefoon: 035-602 36 81 of e-mail: info@swos.nl

Meer info: www.swos.nl en www.lyvore.nl

Locatie Molenschot. Tijd: 19.00 – 21.00 uur. Prijs € 30,-

Data: 12/3, 26/3, 9/4, 23/4 en 7 /5. Of najaar 2020 in de middag.

Workshop **Start van mijn Pensioen**



Stoppen met werken?

Voor het eerst meer vrije tijd is een nieuwe fase in je leven. Samen met anderen in gesprek wat pensioen u kan brengen.

Start: Donderdag medio april 2020 Bij voldoende aanmeldingen

Aantal bijeenkomsten: 4

Tijd 14.00 – 16.00 uur. Kosten totaal: € 30,-

Locatie: Ontmoetingscentrum Klaarwater

Aanmelden klaarwater@swos.nl

Nieuw: Korte cursus

Cursus Kennis maken met Spaans

Dag:	Woensdag
Start :	half maart
Aantal lessen:	10
Kosten:	€ 75- excl boek (25,-)
Docent:	Mw. Lucie Berends
Tijd:	13.00 – 14.30 uur



Instroom mogelijk bij Cursussen Spaans.

Maandag	Conversatie 11.00 – 12.30 uur
	Niveau A2 13.00 – 14.30 uur
Woensdag	Niveau A1 11.00 – 12.30 uur
Aantal lessen:	12 Kosten: € 90-
Docent:	Mw. Lucie Berends

Rollator spreekuur

**Staat uw rollator op de goede hoogte?
Staan de remmen goed afgesteld?
Rollator laten nakijken?
Wilt u advies over veiligheid bij rollator gebruik?**

**Samen advies en hulp door Fysiotherapeut en
SWOS-technisch adviseur van de klussendienst.**



Dinsdag 21 April.

Locatie:

OC Klarwater benedenzaal.

Tijd: 11.00 – 12.00 uur.

Kosten: geen.

In samenwerking met Comité Koningsdag
Soest.

Maandag: **27 April**



Koningsdag 2020.

**Welkom: Koffie met oranjegebak
en daarna een drankje.**



Speel de quiz!

**Gezellige samenzijn met
Oranjequiz**

**OC Klarwater benedenzaal.
Tijd: 14.00 – 15.30 uur.
Toegang: gratis.**

Samen lunch en spel voor Senioren in Smitsveen. NIEUWE Locatie.



Dag: 2^e en 4^e donderdag.

Waar: Huiskamer van de Plantage,
Smitsweg 311, 3765CJ.

Tijd en prijs: Lunch 12.00 uur (€ 2,-).

Spel van 13.00 – 15.00 uur (€ 1,-).

Senioren in wijk t Hart Ontmoeten door Koersbal en spel.



Dag: 1^e en 3^e maandag.

Waar: Ruimte Postduivenhouders, Oostergracht 46.

Tijd: van 13.30 – 16.00 uur.

Prijs: € 2,00 per middag, incl. koffie thee.

Kom vrijblijvend eens meedoen.



❖ Adviseur Tijdbesteding	tel. 035 – 6023681
❖ Beweegmakelaar	tel. 035 – 6023681
❖ Cursus Vallen Verleden Tijd	tel. 035 – 6023681
❖ Hulpdienst Soesterberg	tel. 035 – 6090014
❖ Hulp bij formulieren	tel. 035 – 6023681
❖ Hulp bij administratie thuis	tel. 035 – 6023681
❖ Klussendienst	tel. 035 – 6023681
❖ Maaltijden	tel. 035 – 5885388
❖ Mantelzorgondersteuning	tel. 035 – 6023681
❖ Ontmoetingscentrum De Klarinet	tel. 035 – 6023139
❖ Ontmoetingscentrum Soesterberg	tel. 0346 – 351402
❖ Ontmoetingscentrum Klaarwater	tel. 035 – 6010607
❖ Ouderenadviseur	tel. 035 – 6023681
❖ Ouderenadviseur vereenzaming	tel. 035 – 6023681
❖ Personenalarmering	tel. 035 – 6023681
❖ Seniorenbus	tel. 035 – 6019190
❖ Tuin conciërge	tel. 035 – 6023681
❖ Vrijwillige hulp thuis	tel. 035 – 6023681
❖ Vriendschappelijk huisbezoek	tel. 035 – 6023681

SWOS kantoor, Molenstraat 8C, 3764 TG Soest,
tel. 035 – 60 23 681, (bereikbaar 08.30 - 13.30 ma. t/m vrij.)
e-mail: info@swos.nl website: www.swos.nl