

SWOS

Ontmoetingscentrum Klaarwater



SEPT

OKT

2022

Wiardi Beckmanstraat 475B

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 bovenetage (E = entresol) bereikt u via de hal van Honsbergen en dan met de lift naar E of via de trap.

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 - 14.00 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

no 93. september / oktober 2022
Deze uitgave verschijnt 1x per 2 maanden.

Agenda vast activiteiten OC Klarwater

- Maandag 09.00 uur vrij biljarten
09.30 uur Bridge
9.15 of 10.45 of 12.45 uur Spaans niv.A1 A2 B1
13.00 uur Biljart Club: Carambole
14.00 uur Koersbal
- Dinsdag 09.00 uur vrij biljarten
09.30 / 10.30 / 11.30 Bewegen op muziek
10.00 - 11.15 uur Koffie Extra
13.30 Schilderen met Acryl
14.00 - 16.00 uur **Nieuw**: Spelletjes middag
13.00 uur Biljart Club: Trefpunt
- Woensdag 09.00 uur vrij biljarten
09.30 - 11.30 uur Schilderen Acryl /Aquarel
10.00 - 11.30 uur Breicafe
13.00 uur vrij biljarten
14.30 - 15.45 uur Koffie Extra
- Donderdag 09.00 uur vrij biljarten
09.00 of 10.15 uur Yoga
10.00 - 11.00 uur Koor Eigenwijs
13.00 uur Biljart Club: Carambole
- Vrijdag 09.00 uur vrij biljarten
10.15 uur wandelen
13.00 uur Biljart Club: Trefpunt
14.00 -16.00 uur Breicafe

Biljarten

Vrij spelen: Ma. t/m vrij. ochtd + wo.middag
Club Carambole; ma.- en do. middag
Club 't Trefpunt; di.- en vrij. middag (Vol)
Kosten jaarpas: € 99,00 of € 2,50 per keer



Extra activiteiten OC Klarwater.

- Do. 01 sept. 13.30 -16.00 uur **Opening** Nieuwe Benedenzaal
Di. 13 sept. 13.30 -15.30 uur **Start** Spelmiddag
Do. 15 sept. 14.00 -16.00 uur Kloostermodeshow
en verkoop
Wo. 21 sept. 12.30 uur Chinese maaltijd
alleen via aanmelden
- Do. 06 okt. 14.30 uur Voorlezen speciaal
verhaal+ Taart eten
Wo. 12 okt. 09.30-12.00 uur Diepeveen Ondermode
verkoop
Do. 13 okt 10.00 uur Informatie uur
Levensverhaal schrijven
Do. 13 okt 14.00 uur Lezing PCOB;
Wo. 19 okt 12.30 uur Lunch; alleen via aanmelden
Wo. 19 okt. 13.30-16.00 uur Training Goed omgaan
met Dementie; graag aanmelden
-

Ontmoetingscentrum *De Klarinet*

Extra activiteiten

- Di. 30 aug. 13.30 -16.30 uur Start van het Seizoen;
van 15.00 uur muziek optreden Peter Bruys
- Vrij. 9 sept. 14.00 - 16.30 uur Bingo
Di. 13 sept. 12.30 - 15.00 uur Maaltijd
- Di. 11 okt. 12.30 - 15.00 uur Maaltijd
Vrij. 14 okt. 14.00 - 16.30 uur Bingo



SWOS Ontmoetingscentrum **Soesterberg**

Dorpsplein 18, 3769 VA Soesterberg

tel: 0346 - 35 14 02

www.swos-dedrie-eiken.nl

Email: soesterberg@swos.nl



Extra Activiteiten September en Oktober 2022

vr. 09 sept	gezondheidsmarkt	10.00 uur
vr. 09 sept	opening seizoen met Reinland Duo	15.00 uur
vr. 16 sept	bingo	19.30 uur
vr. 23 sept	buurttafel i.s.m. Balans	18.00 uur
za. 24 sept	pannenkoekeninloop	12.30 uur
za. 24 sept	dansen	20.00 uur
wo. 19 okt	thema praatje, plaatje, bakkie	14.00 uur
do. 20 okt	modeverkoop Hoffmans	10.00 uur
vr. 21 okt	bingo	19.30 uur
za. 22 okt	dansen	20.00 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: € 8,50 per maaltijd



Feestelijke Opening!

Nieuwe Beneden zaal

OC Klaarwater

Donderdag 1 september

Open Inloop

Tijd: 13.30 - 16.00 uur

“Officieel momentje” 14.15 uur

Van harte Welkom!

**Onder het genot van een drankje en
een hapje**



Maaltijden.

SWOS

Woensdag 21 September Chinese maaltijd.

Chinese tomatensoep
Chinese gerechten
Dessert

Aanvang 12.30 uur
Zaal open 12.00 uur
Kosten Contant € 12,50
Van tevoren aanmelden bij de bar.



Woensdag 19 oktober Lunch

Aanvang 12.30 uur
Zaal open 12.00 uur
Kosten Contant € 4,25
Van tevoren aanmelden bij de bar.



Taart Eten

Met Voorlezen Speciaal verhaal

Door Mw. M. Kok van
bibliotheek Idea Soest

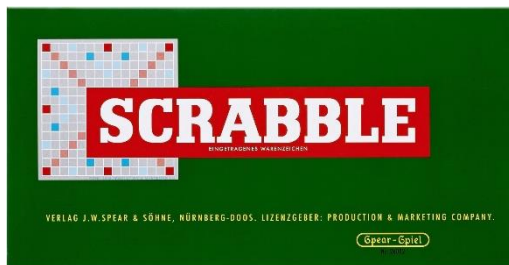
Donderdag 6 oktober

Tijd: 14.30 uur

Aanmelden bij de bar



Nieuw: Start Spelmiddag



Zin om samen een spelletje te doen? Loop gerust binnen!

Dinsdagmiddag; elke week

Start: 13 september

Tijd: 13.30 - 15.30 uur

Kosten: geen



*Voor senioren van
Vandaag en morgen*

Donderdag 13 oktober

Tijd: 14.00 - 16.00 uur

Lezing over de vrouw van Maarten Luther

Door mw. Herstel.



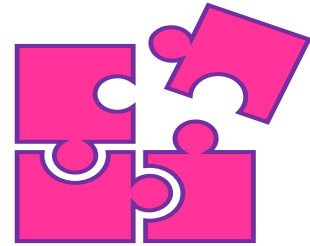
Het nieuwe SWOS

SWOS

Cursusboek 2022 - 2023

Ligt voor u klaar in alle Ontmoetingscentra en bij het SWOS Kantoor.

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 Silverein: 06-83067132

Yvonne van Nieuwenhuizen, maatschappelijk werk SWOS: 06-22806863

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

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

Locatie OC de Klarinet. Tijd: 13.30 – 15.30 uur. Prijs € 30,-

Data: 15/9, 22/9, 29/9, 6/10 en 13/10.

SWOS



Silverein

Cursus: Vallen Verleden Tijd



Valpreventieprogramma St Maartenskliniek

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 ongeveer 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. Voorwaarde voor deelname : U kunt 15 minuten lopen zonder loophulpmiddel.

Voor het in kaart brengen van risicofactoren voor het volgen van de cursus vindt er vooraf een intake plaats door een van de fysiotherapeuten. Aan de hand daarvan kan de fysiotherapeut aangeven of de cursus geschikt voor u is. Voor deze intake wordt 1 behandeling fysiotherapie in rekening gebracht.

Tijd: Dinsdag 11 oktober 2022, Tijd: 13.00 uur

Locatie: Beukendal Soest

Kosten: € 75,00

U kunt een inschrijfformulier aanvragen bij de SWOS, tel: 035-6023681. Voor meer inhoudelijke informatie over de cursus kunt u bellen met 06-45772632 of mailen naar info@ouderenfysiotherapiesoest.nl

Hoe ga je GOED om met iemand met dementie?

GOED is een ezelsbruggetje voor:

Geruststellen

Praat op kalme toon, stel jezelf voor en stel gerust. Probeer niet te verbeteren, maar wees juist bemoedigend in het contact.

Oogcontact

Maak oogcontact om na te gaan of je wordt begrepen. Geef de persoon met dementie de tijd om te reageren. Gebruik korte zinnen en stel simpele vragen. Liefst één vraag per keer. Probeer geen vragen te stellen over dingen die kort geleden zijn gebeurd.

Even meedenken

Vraag de persoon met dementie of je mag helpen. Leef mee met ideeën en wensen en betrek hem of haar bij de oplossing. Zeg wat je gaat doen.

Dankjewel

Sluit het gesprek goed af. Dankjewel dat je iemand met dementie hebt geholpen. Zo help jij mee Nederland dementievriendelijk te maken.



CREATIEF

Koor Eigenwijs

Koor voor actieve senioren

Dag: donderdag

Dirigente: Sylvia Schijve

Tijd: 10.00 - 11.00 uur

Kosten hele seizoen: € 166,-

Aantal lessen: 32

Gratis proefles



Schilderen met acryl

Dinsdagmiddag 13.30 - 15.30 uur

Docent: Yolanda van Rhijn

Woensdagochtend 9.30 - 11.30 uur

Docent: Karina Wijnen

Kosten hele seizoen € 225,-

Aantal lessen: 25



**Informatie en aanmelden bij SWOS OC
Klaarwater**

Spaans voor beginners en gevorderden



Dag:	Maandag
Start :	10 oktober
Tijden: 09.15 - 10.30	Beginners A1
10.45 - 12.15	niveau A2 / A3
12.45 - 14.15	niveau B1
Aantal lessen:	10 (1 ^e groep) of 12
Docent:	Mw. Lucie Berends
Kosten:	€ 83,- of 100,- excl boek

Informatie en aanmelden bij SWOS OC Klarwater



Bewegen

Kom vrijblijvend eens meedoen

Bewegen op muziek

Door Jolanda v d Deijssel

Dinsdagochtend

09.30 - 10.15 uur

grotendeels op stoel

10.30 - 11.15 uur

actief bewegen

11.30 - 12.15 uur

conditie training



Yoga

Door Carla Karwoczik

Donderdagochtend

09.00 - 10.00 uur of 10.15 - 11.15 uur



Wandelen

Vrijdagochtend

10.00 - 11.00 uur (verzamelen bij entree)



Koersbal

maandag

14.00 - 16.00 uur



Filosofie

Deze filosofiekringen in Soest bestaan al een aantal jaren en hebben zich met veel plezier al door heel wat boeken heen geworsteld.

Elk seizoen staat een boek op het programma aangevuld met een aantal losse artikelen. Aan de hand van de tekst gaan we met elkaar in gesprek. Dat levert de nodige reflectie op en daar is het ons om te doen.

Inmiddels hebben we als kring enige ervaring opgebouwd, maar speciale voorkennis is niet vereist. Van elke bijeenkomst wordt een verslag gemaakt. Het werktempo bepalen we met elkaar.

Filosofiekring 1:

Dag : 2e Donderdag van de maand . Start 8 sept.

Boek: “Kierkegaard anders gezien”, door Jan Kleij

Filosofiekring 2:

Dag : donderdagen (5x najaar; 5x voorjaar) Start 29 sept.

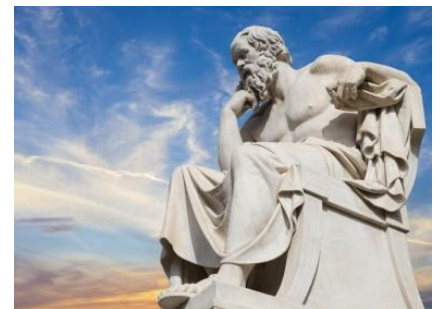
Boek: “Denkers en dwalers”, De geschiedenis van de filosofie van de lage landen, door Erno Erkens.

Tijd: 14.00 - 16.00 uur

Aantal bijeenkomsten:10

Kosten: € 120,00

Docent: Hans Beuk



Aanmelden bij OC Klarwater

Levensverhaal schrijven

**Gratis informatie uur over
Levensverhaal schrijven**

Do 13 oktoberber 10.00 – 11.00 uur
door Mw. E. Lindenbergh



Bij voldoende aanmeldingen start de cursus op
Donderdag 3 november.
Totaal aantal lessen: 11 (om de veertien dagen)
Kosten: € 158,00



De cursus is bedoeld voor senioren. Door middel van vertellen en schrijven ontstaat een eigen verhaal. Het is leuk om de hoogtepunten van je leven op papier te zetten. Onderwerpen die aan bod komen zijn directe naasten, vrienden, vriendinnen, kennissen, school, werk, recreatie, woonplaats, levensbeschouwing en bijzondere gebeurtenissen of keuzes. Het kan dus een prachtig levensboek worden. Er wordt in een kleine groep gewerkt. Maximum aantal deelnemers is vijf. De docent Emilie Lindenbergh heeft reeds ervaring met dit soort cursussen. Zij heeft o.a. de lerarenopleiding Tekenen/Nederlands gevolgd en verder op de privé universiteit van Prof. Van Praag menswetenschappen gestudeerd. Verder heeft ze de Bibliotheek- en Documentatie Academie doorlopen.

Aanmelden bij OC Klarwater

NIEUW!

Kennis maken met Psychologie



Vier bijeenkomsten met de Thema's:

- 1. Psychologie door de jaren heen**
- 2. Persoonlijkhedsleer**
- 3. Hechting**
- 4. Psychische ziekten**

We duiken tijdens vier bijeenkomsten in de wereld van de psychologie. Vier onderwerpen die een groot deel van de basis vormen waar de psychologische wetenschap en praktijk vandaag de dag op gebaseerd is. We zullen daar theorie over bespreken geïllustreerd met voorbeelden. Vervolgens zullen we de koppeling maken naar de praktijk: wat je er zelf mee kan in het dagelijks leven.

Dag: Vrijdag
Docent: Karianne Brouwer-v Vliet
Data: 16 en 30 sept. 14 en 28 okt.
Tijd: 9.30 - 11.00 uur
Kosten: € 40,00
Minimaal 6 – max. 12 deelnemers

Flyer met nadere informatie op website en op te vragen



❖ Beweegmakelaar	tel. 035 - 6023681
❖ Cursus Vallen Verleden Tijd	tel. 035 - 6023681
❖ Cursus omgaan met Dementie	tel. 035 - 6023681
❖ Hulpdienst Soesterberg	tel. 035 - 6090014
❖ Hulp bij formulieren	tel. 035 - 6023681
❖ Hulp bij administratie thuis	tel. 035 - 6023681
❖ Klusjesdienst	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
❖ Personenalarmering	tel. 035 - 6023681
❖ Seniorenbus	tel. 035 - 6019190
❖ Seniorencoach	tel. 035 - 6023681
❖ Seniorenconsulent	tel. 035 - 6023681
❖ Tuinonderhoud	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