

2025-2026



Voorwoord

Voor u ligt de activiteitengids. In deze uitgave zijn de activiteiten voor het seizoen 2025-2026 opgenomen. In ontmoetingscentrum (OC) Overhees (voorheen de Klarinet) en Klaarwater en in sociaal cultureel centrum Soesterberg (De Basis) biedt de SWOS een diversiteit aan activiteiten en cursussen.

Naast het aanbod van activiteiten in de ontmoetingscentra worden gedurende het jaar allerlei extra activiteiten georganiseerd die niet zijn opgenomen in deze activiteitengids. Actuele informatie over het activiteitenaanbod wordt tevens gecommuniceerd via de website en de digitale nieuwsbrief. Aanmelden voor deze nieuwsbrief kan via www.swos.nl/nieuwsbrief



Informatieloket SWOS

Alle senioren in Soest en Soesterberg kunnen gebruik maken van het informatieloket van de SWOS. Het loket is op werkdagen bereikbaar van 08.30 – 17.00 uur. Mocht u als inwoner van Soest en Soesterberg ergens tegenaan lopen, een behoefte en/of wens onder de aandacht willen brengen of een afspraak willen maken om gebruik van onze dienstverlening te maken, schroom dan niet om contact op te nemen met het informatieloket.



 035 - 602 36 81

 info@swos.nl

 Molenstraat 8C
3764 TG Soest

of bezoek de website: **www.swos.nl**

Inhoudsopgave

Praktische hulp.....	4
Contactcirkel	
Deur tot deur vervoer	
Duofiets en Riksja	
Hulp bij administratie	
Hulp bij belastingaangifte	
Kleine klusjes	
Maaltijden	
Personenalarmering	
Tuinonderhoud	
Deskundig advies.....	6
Beweging en vitaliteit	
Beweegmakelaar aangepast sporten	
Dementie	
Mantelzorgondersteuning	
Ouderenadvies	
Signaalpunt eenzaamheid	
Vriendschappelijk huisbezoek	
Ontmoeten: informatie deelnemers.....	8
Inschrijfformulieren	
Aanmelden voor activiteiten	
Beweegniveau	
Easybadge	
Ruimte huren	
Wijkgericht ontmoeten.....	8
Actief Sporten (Smitsweg en Sportboulevard De Engh)	
Buiten sporten (Colenso)	
Museummaatje	
Buurten bij Artishock: filmzondag	
't Paviljoen, Soestdijk	
Groet & Ontmoet	
Voordelig zwemmen Hilton Royal Park Soestduinen	
Wandellint	
Organisatie.....	19
Nieuwsbrief	
Gift of Donatie	
Vrijwilligers	
Partners	
Inschrijfformulieren en Algemene voorwaarden.....	24

Praktische hulp

Contactcirkel

In combinatie met personenalarmering of als alternatief voor personenalarmering is er de contactcirkel van het Rode Kruis. Inwoners (alleenwonenden) die behoefte hebben aan veiligheid, contact, gezelligheid en/of het verminderen van eenzaamheid, zijn bij de contactcirkel aan het juiste adres. 365 dagen per jaar staan vrijwilligers klaar om tussen 09:00 en 11:00 (even) telefonisch contact te zoeken met de deelnemers.

De wetenschap dat er bij geen gehoor iemand naar het huisadres komt en indien nodig hulp inschakelt, is geruststellend. Niet alleen voor de deelnemer, maar ook voor de familie. Daarnaast kan er ook buiten de contactcirkel met elkaar worden afgesproken in bijvoorbeeld een ontmoetingscentrum om samen een kopje koffie/thee te drinken of aan een activiteit deel te nemen. Deelname aan de contactcirkel is gratis. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het informatieloket.

Deur tot deur vervoer

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.

De seniorenbus vervoert inwoners ook naar Ziekenhuis Tergooi in Hilversum, "Meander" in Baarn en Amersfoort en naar Zorgcentrum De Lichtenberg, Birkhoven en Zon en Schild in Amersfoort.

De SWOS beschikt over twee seniorenbussen met in totaal 8 zitplaatsen per bus. Vanwege de vaste bezetting van een rijder blijven 7 zitplaatsen beschikbaar. De bussen beschikken over een lift voor rolstoelhouders. Ook de rollators kunnen mee vervoerd worden. In de seniorenbus kan alleen per pin betaald worden.

Aanvragen voor een rit met de seniorenbus kunnen alleen telefonisch ingediend worden op werkdagen tussen 9:00 en 17:00 uur op 035 - 601 91 90.



Duofiets en Riksja

Een rit met de Riksja

Een riksja is een licht twee wielig karretje, meestal door één persoon op een fiets getrokken. 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 gemiddeld één tot anderhalf uur en de vrijwilliger haalt u thuis op. Er zijn geen kosten aan verbonden. Een riksjarit kan alle werkdagen 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. Voor particulieren kost de Duofiets €5,- per dagdeel en voor een heel weekend €20,-. Om de DUO-fiets of Riksja te reserveren kunt u contact opnemen met het informatieloket van de SWOS.



Hulp bij administratie

Hulp bij administratie is bedoeld voor senioren die zelf niet meer hun administratie kunnen verzorgen. De vrijwilliger kan u helpen om orde op zaken te stellen en zo nodig periodiek de administratie met u door te nemen. Daarbij is het van belang dat u zelf de eindverantwoordelijk houdt. Er mag geen sprake zijn van schulden. Om orde op zaken te stellen en u te

helpen in het zelf bijhouden van de administratie wordt een ondersteuningstraject van maximaal 18 maanden aangehouden.

Hulp bij belastingaangifte

Bij het invullen van de belastingaangifte kunt u gebruik maken van de ondersteuning van vrijwilligers van de SWOS. De belastingaangifte is mogelijk door aan de vrijwilliger een machtiging te verstrekken. De vrijwilliger ontvangt expliciet de machtingscode voor het invullen van de aangifte belastingen en toeslagen. Ook als u problemen heeft met mobiliteit, kunt u contact opnemen met het informatieloket van de SWOS voor het maken van een afspraak aan huis.

Kleine klusjes

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 | en technisch advies.

Deze dienstverlening is voor alle senioren en/of mensen met een beperking 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 (€ 3,00 administratiekosten en een bedrag van € 6,50 per halfuur).

Maaltijden

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 thuisbezorgd. De

koelvers maaltijden worden viermaal 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.

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 en ondersteunen.

Tuinonderhoud

De tuinploeg bestaat uit vrijwilligers die ervoor zorgen dat uw tuin er netjes uit blijft zien. Deze dienstverlening is bedoeld voor senioren en/of mensen met een beperking die zelfstandig wonen in Soest/Soesterberg en door fysieke beperkingen niet meer in staat zijn zelf hun tuin te onderhouden. 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, structureel gras maaien en het rooien van bomen valt niet onder deze dienstverlening. Of de tuin in aanmerking komt voor onderhoud wordt door de tuinvrijwilliger ter plaatse beoordeeld. Aan deze dienst zijn kosten verbonden (€ 3,00 administratiekosten en een bedrag van € 6,50 per halfuur, exclusief evt. materiaalkosten).

Deskundig advies

Beweging en vitaliteit

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.

Veel aanbod is ook te vinden op de website www.sportinsoest.nl.

Beweegmakelaar aangepast sporten

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

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 10.00 - 11.30 uur in Sportboulevard de Engh. Voor meer informatie kan contact worden opgenomen met de beweegmakelaar aangepast sporten.

Ook op de website unieksporten.nl is veel informatie te vinden over het aangepast sportaanbod in de regio Eemland.

Dementie

Vergeetachtig(er) worden, grip op de dagelijkse bezigheden kwijtraken, meerdere keren dezelfde vragen stellen, kwijtraken van spullen en verminderen van de sociale contacten. Voorbeelden die kunnen wijzen naar dementie. Het risico van dementie neemt toe naarmate de leeftijd stijgt. Dementie kenmerkt zich door een geleidelijke achteruitgang. De eerste verschijnselen van dementie verschillen per persoon en per ziekte. Inderdaad, per ziekte want dementie

is een verzamelnaam van ruim 50 hersenziektes. De meest voorkomende vorm van dementie is de ziekte van Alzheimer. Als u zich zorgen maakt, en even u hart wilt luchten, advies en/of informatie zoekt, de ouderenadviseurs gaan graag met u in gesprek. Zij bieden een luisterend oor en geven informatie en advies.

Mantelzorgondersteuning

Het zorgen voor een naaste is voor de meeste mensen vanzelfsprekend. Iedereen kan vroeg of laat te maken krijgen 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 mantelzorgconsulent. Zij denkt met u mee over hoe om te gaan met de ziekte van uw naaste, helpt u bij antwoorden op vragen en bespreekt de mogelijkheden waar u als mantelzorger zelf gebruik van kunt maken. Daarnaast kan de mantelzorgconsulent meedenken in het tijdelijk overnemen van uw taken als mantelzorger door een vrijwilliger. Ook op de website www.zorgzaamsoest.nl vindt u veel informatie over mantelzorgondersteuning. De SWOS werkt samen met het steunpunt mantelzorg van de gemeente Soest om mantelzorgers samen zo goed mogelijk te kunnen ondersteunen.

Ouderenadvies

De ouderenadviseurs zijn deskundige medewerkers die zelfstandig wonende ouderen en hun omgeving helpen bij allerlei vragen op het gebied van wonen, welzijn en zorg. Het gevoel er alleen voor te staan of geïsoleerd voelen kan ons allemaal overkomen. Activiteiten tegen vereenzaming kunnen helpen. Onze ouderenadviseurs 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 gewaarborgd. Samen met de ouderenadviseur wordt gezocht naar oplossingen die bij uw situatie passen. De ouderenadviseurs ondersteunen eveneens bij het contact leggen met andere instanties.

Signaalpunt eenzaamheid

Maakt u zich zorgen om iemand uit Soest of Soesterberg die eenzaam is? Via het 'Signaalpunt Soest tegen Eenzaamheid' kunt u een melding doen. Dit kan geheel anoniem (maar hoeft niet).

Ik wist niet dat iemand mij zag, laat staan dat iemand zich zorgen maakte. Maar door dat ene telefoontje kreeg ik bezoek, een luisterend oor en langzaam weer verbinding. Iemand zag mij. En dat heeft alles veranderd.

Het is een laagdrempelig loket waar iedereen zijn of haar zorg over eenzame inwoners kan achterlaten. Ook als je jezelf eenzaam voelt mag je een melding doen. Binnen 48 uur wordt de melding opgepakt door de welzijnsinstanties SWOS, Welzin of Balans. Samen met de inwoner -waarover is gemeld- wordt gekeken naar de situatie en waar mogelijk ondersteuning gewenst is. Het melden van een signaal kan via 035 - 609 00 04 of via www.signaalpuntoest.nl.

Vriendschappelijk huisbezoek

Vrijwilligers die bij mensen op bezoek komen voor een praatje, een spelletje, een wandeling (in de rolstoel) etc. Bij een vriendschappelijk huisbezoek gaat het om één-op-één contact. Lukt het niet meer, om wat voor reden dan ook, onder de mensen te komen? Of bent u niet de persoon om in groepsverband samen te komen, maar wilt u wel graag even met iemand een praatje maken? Wij kunnen ons inzetten om een vrijwilliger te zoeken die met regelmaat bij u op bezoek kan komen.

Ontmoeten: informatie deelnemers

De SWOS organiseert en faciliteert ontmoetingen in Soest en Soesterberg. In Soest beschikt de SWOS in de wijk Overhees en Klarwater over een SWOS ontmoetingscentrum. In Soesterberg organiseert de SWOS activiteiten in het sociaal cultureel centrum De Basis. U kunt op al deze plekken terecht voor een bakje koffie/thee of deelname aan een leuke activiteit. Elk locatie beschikt over een sociaal werker en een betrokken team van vrijwilligers die u graag ontvangen.

Inschrijfformulieren

Als u wilt deelnemen aan een cursus of activiteit (bijv. clubaanbod) dan is het van belang dat u zich daarvoor inschrijft via het inschrijfformulier.

Dit kan op twee manieren:

1) U gebruikt het inschrijfformulier in deze activiteitengids. Dit formulier kunt u invullen en inleveren bij het informatieloket (Molenstraat 8c, Soest) of in het betreffende ontmoetingscentrum.

2) U kunt ook gebruik maken van het digitale inschrijfformulier op de website. Dit is een pdf die u digitaal kunt invullen en digitaal kunt ondertekenen. Vervolgens kunt u dit pdf-formulier opslaan op uw computer en mailen naar info@swos.nl. Lees voor het ondertekenen van het formulier eerst even de handleiding (op de website weergegeven).

De inschrijfformulieren zitten achterin deze activiteitengids. U kunt zich ook inschrijven op de website via www.swos.nl/inschrijven

Aanmelden voor activiteiten

Voor het aanmelden van cursussen voor het nieuwe seizoen (1 september) is het van belang dat u zich voor 1 augustus 2025 aanmeldt. Dit gebeurt via een inschrijfformulier dat u kunt opvragen/ophalen bij het SWOS informatieloket of bij de sociaal werker op de locaties (Overhees, Klarwater of Soesterberg).

De cursussen worden betaald door middel van een

(éénmalige) machtiging of doorlopende incasso. U ontvangt van het informatieloket een bevestiging van uw inschrijving.

Beweegniveau

Bij iedere beweegactiviteit ziet u 1, 2 of 3 stipjes. Dit staat voor het niveau van de activiteit

- = laag niveau
- ● = middel niveau
- ● ● = hoog niveau
- ● ● + = ver gevorderd niveau.

Easybadge

Wist u dat u door het gebruik van de easybadge 10% korting krijgt op consumpties in de locaties Klarwater en Overhees?

Ruimte huren

De SWOS heeft op de locaties Overhees en Klarwater 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 informatieloket.

Wijkgericht ontmoeten

Actief Sporten (Smitsweg en Sportboulevard De Engh)

Het GALM uurtje, op vrijdagmorgen, in de gymzaal van Sportboulevard De Engh, tegenover het gemeentehuis aan de Dalweg, wordt begeleid door een, voor deze doelgroep opgeleide, sportleraar. Er wordt niet een specifieke sport of spelvariant gedaan, maar er worden wel voor de doelgroep bedoelde (aangepaste) sporten beoefend; zoals badminton, soft-tennis, korfbal, volleybal, knotshockey etc.

In de les wordt vooral de nadruk gelegd op goed bewegen door middel van (aangepaste) gymnastiek; o.a. grondoefeningen, ademhalings- en loopbewegingen, evenwicht- en andere coördinatie oefeningen. Het uurtje start met een “Warming-up” en wordt afgesloten met een “Cooling-down”, zodat u met opgewarmde en soepele spieren en een goede hartslag

de sportzaal verlaat. Naast het sporten is er ook tijd voor gezelligheid. Periodiek wordt met de liefhebbers afgesproken om een afsluitend drankje te doen in de sportkantine bij het zwembad.

De inschrijving en het incasseren van het cursusgeld verloopt via het SWOS- informatieloket. Het programma loopt, globaal gesproken, van september tot juni in het daaropvolgende jaar. De onderlinge communicatie verloopt hoofdzakelijk via WhatsApp. Als het u leuk lijkt om mee te doen, bent u van harte welkom. U kunt bij het informatieloket meer informatie opvragen.

Buiten sporten (Colenso)

Wilt u liever buiten sporten? Het Galm uurtje zoals dit in de sporthal wordt aangeboden, wordt tevens buiten georganiseerd. U koopt een strippenkaart van 10 lessen. Deze lessen worden gegeven bij Colenso. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het informatieloket.

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. Voor de organisatie betaalt u eenmalig € 17,50 euro per jaar. Daarnaast dient u zelf de kosten voor het OV en de entree aan het museum te betalen.

Buurten bij Artishock: filmzondag

In samenwerking met Artishock organiseert de SWOS gezellige filmzondagen. Elke tweede zondag van de maand bent u welkom in de filmzaal van Artishock om samen film te kijken. Na afloop is er gelegenheid om met een drankje na te praten. Graag vooraf aanmelden bij het informatieloket, want er zijn beperkte zitplaatsen. Let op: de zaal is alleen via een trap bereikbaar.

‘t Paviljoen, Soestdijk

Op het terrein van tennisvereniging LTC Soestdijk is een nieuwe ontmoetingsplek gecreëerd voor de wijk

Soestdijk en ‘t Hart. In het voormalige Health Club Soest-paviljoen kunnen bewoners samenkomen voor koffieochtenden, een leesclub, ouder-kind activiteiten en zelfs flexwerkplekken. Het is een plek waar iedereen welkom is en waar verbinding centraal staat. Het paviljoen biedt ruimte voor creatieve workshops, sportieve activiteiten en sociale bijeenkomsten. Dankzij de betrokkenheid van LTC Soestdijk en maatschappelijke organisaties bruist het paviljoen van de energie en wordt het een echte ontmoetingsplek voor jong en oud. Onder andere Pilates, Pilates rugtraining, Yin Yoga, Hatha Yoga, een leesclub, spelletjesmiddag en de vitality club.

Groet & Ontmoet

Heeft u zin om samen met anderen iets te gaan doen? Wilt u samen fietsen of wandelen, naar een concert of museum, maar doet u dit liever met iemand anders samen? Tijdens Groet & Ontmoet leert u andere inwoners kennen die ook op zoek zijn naar contact.

Groet & Ontmoet is voor iedereen die graag anderen willen ontmoeten. Of dit nu met als doel is om anderen te ontmoeten met dezelfde interesses of voor een gezellige klik, het kan allemaal! Neem voor meer informatie contact op met de ouderenadviseurs.

Voordelig zwemmen Hilton Royal Park Soestduinen

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 arm- leuning. Naast het zwembad kan gebruik worden gemaakt van het stoombad en de sauna. Badhanddoeken en douchespullen zijn aanwezig. Via de voucher op de achterkant van deze activiteitengids krijgt u € 20,00 korting op een 10-rittenkaart.

Wandellint

Het wandellint is een wandel-netwerk dat jou helpt om leuke, nieuwe en mooie routes in je omgeving te vinden. De wandelingen zijn ook toegankelijk voor rolstoelen, rollators en handbikes. De bewegwijzering wordt aangegeven via bordjes of via een webapplicatie die is te downloaden op je telefoon.

Er zijn op dit moment 6 routes in Soest en 1 in Soesterberg. Een klein wandelkaartje is onder andere nog te verkrijgen bij de SWOS. Sinds kort is kunst en cultuur in de openbare ruimte toegevoegd aan het wandellint. Neem een kijkje op de website: www.wandellint.nl

Het Wandellint is een samenwerking tussen Gemeenete Soest, Elzis en de SWOS.

Routes:

Soestdijk / Soest Noord | 6.6 km

Tussen Soestdijk, Kerkpad en Gemeentehuis ligt langs fraaie lanen de groene route.

Kerkebuurt & Engh | 5.4 km

De blauwe route ligt rondom de Oude Kerk en de molen 'de Windhond' op de Engh.

Klaarwater / Boerenstreek | 5.8 km

Verrassende paden in de nieuwbouw wijken worden in de rode route gevolgd.

Overhees / Smitsveen | 5.7 km

De bruine route, van het waterrijke Veen naar het zand van de Engh.

Soest-Zuid / Duinen | 6.1 km

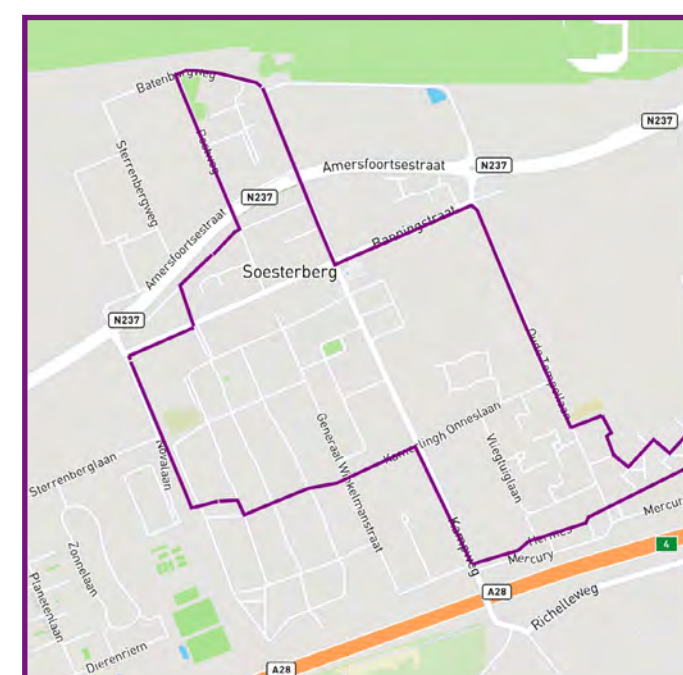
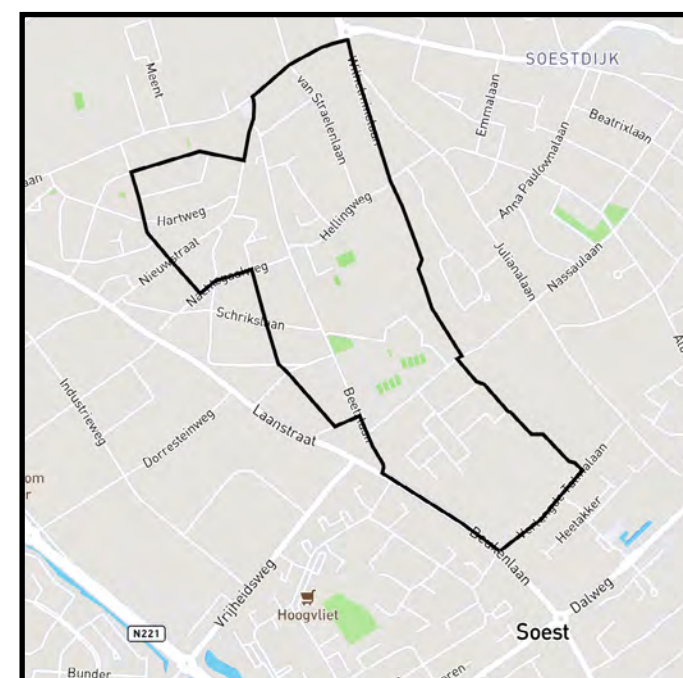
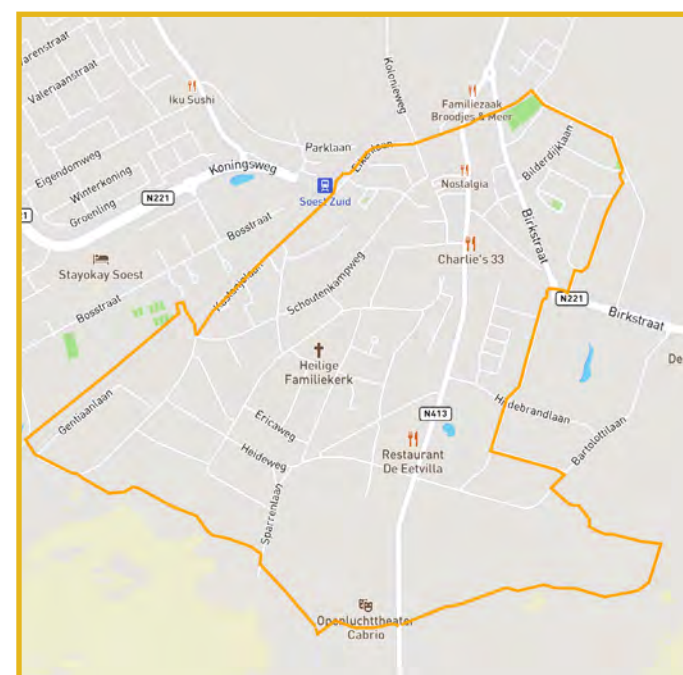
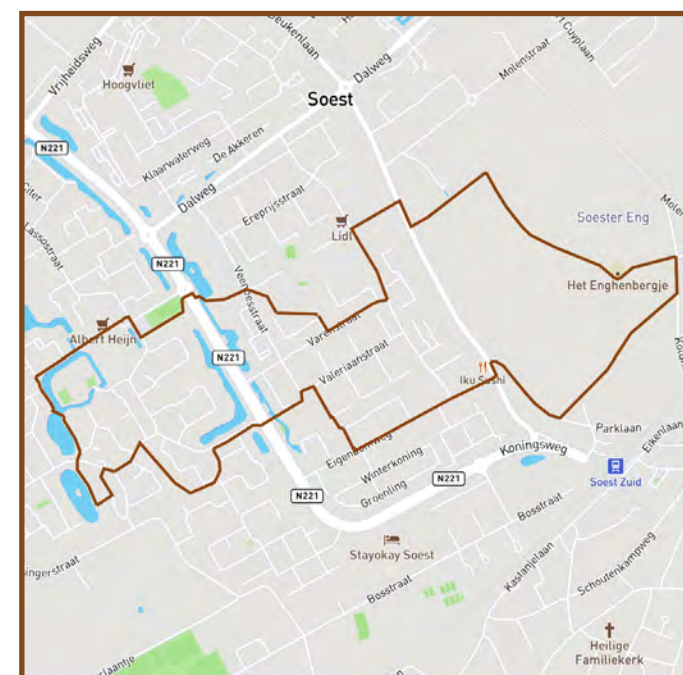
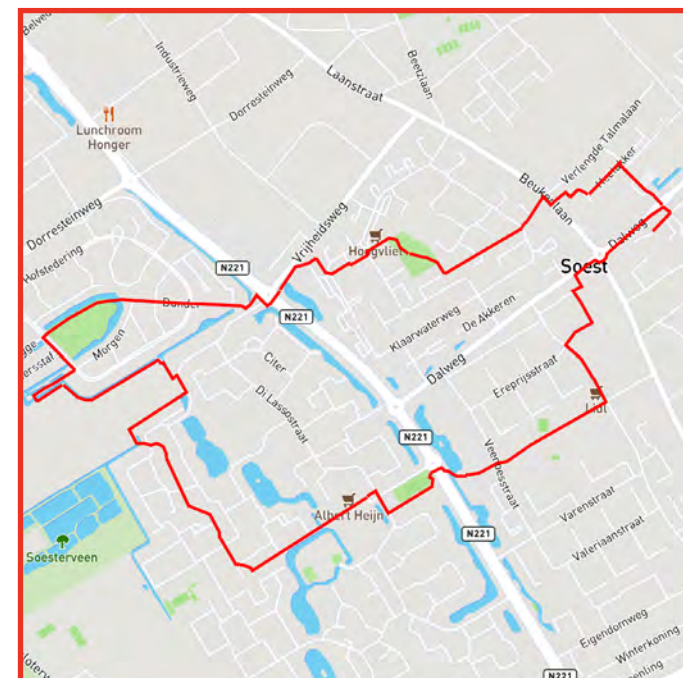
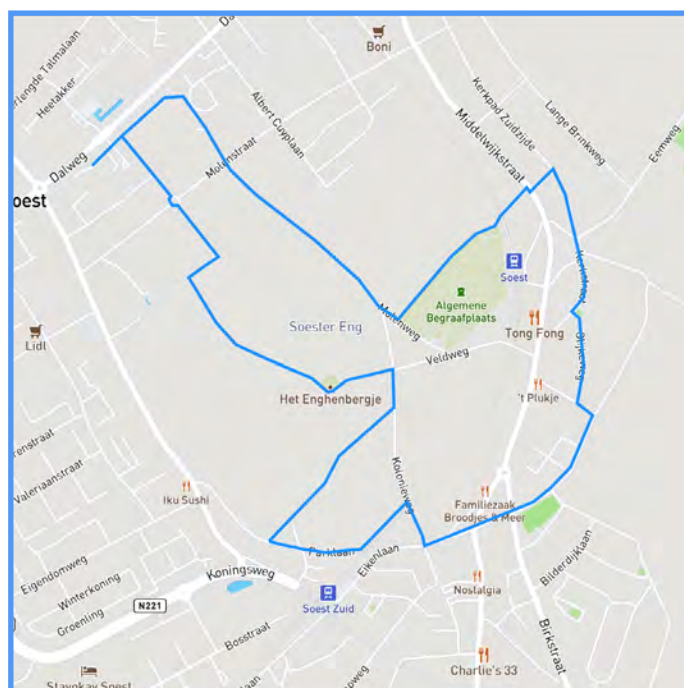
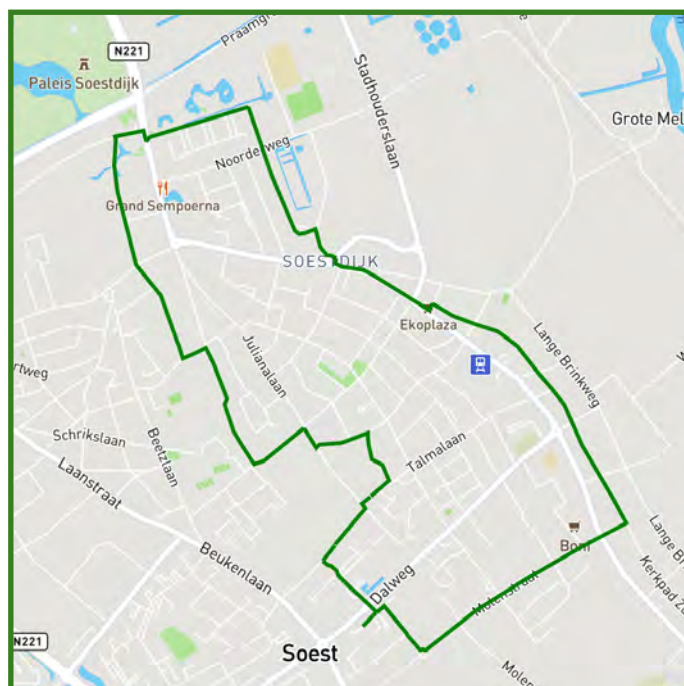
Naast een tocht door Soest-Zuid volgt de gele route de fietspaden door de duinen

Het Hart | 3.8 km

Een nieuwe route door de wijk het Hart

Soesterberg | 5.3 km

De paarse route omvat het grootste deel van Soesterberg met het Park Vliegbasis



SWOS Ontmoeten Soesterberg, locatie De Basis

Den Berghplein 1

3769 DZ Soesterberg

soesterberg@swos.nl

0346 35 14 02

Cursussen					
Bewegen	Aantal lessen	Dag	Tijd	Bedrag	Start
Pilates lage instap ●	35	Ma	14:00 - 15:00	€ 204,00	01 sept. '25
Pilates ●●	35	Wo	10:00 - 11:00	€ 204,00	03 sept. '25
Yoga ●●	35	Di	10:00 - 11:00	€ 204,00	02 sept. '25
Yoga ●●	35	Di	11:15 - 12:15	€ 204,00	02 sept. '25

Creatief					
Schilderen	20	Di	13:30 - 15:30	€ 224,00	16 sept. '25
Smartlappenkoor	35	Ma	10:00 - 11:30	€ 263,00	01 sept. '25



Activiteitenaanbod (op basis van inschrijfgeld per keer)				
Bingo	1 keer per kwartaal (3e vr. v/d maand)	19.30 - 22.45	€ 6,50	Per bingokaart
Dansen	Laatste za v/d maand	20:00 - 23:00	€ 5,00	Per keer
Pannenkoekeninloop	Laatste za v/d oneven maand	12:30 - 14:00	€ 6,00* € 3,00**	Onbeperkt
Seniorendis (maaltijd)	Ma Di Wo Do	17:00	€ 9,75***	Per maaltijd
Seniorendis (maaltijd)	Vr	12:30	€ 9,75***	Per maaltijd
Bakkie, praatje, plaatje (thema)	3e wo v/d maand	10:30 - 12:30	€ 3,00	Per bezoeker



Activiteitenaanbod (zonder inschrijfgeld)				
Bakkie, praatje, plaatje	Wo	14:00 - 16:00	€ 0,00	Doorlopend
Heerensoos	Do	10:00 - 11:30	€ 0,00	Doorlopend
Spelletjessoos	Do	13:30 - 15:30	€ 0,00	Doorlopend
Wandelen ●●	Wo	10:00 - 11:00	€ 0,00	Doorlopend



* € 6,00 onbeperkt voor volwassenen

** € 3,00 voor kinderen

*** kan wijzigen per 1 januari 2026

SWOS Ontmoeten, locatie Overhees

Klarinet 39
3766 GH Soest

overhees@swos.nl
035 602 31 39

Cursussen

Bewegen	Aantal lessen	Dag	Tijd	Bedrag	Start
Beweeg je mee! ●	35	Ma	13:30 - 14:15	€ 188,00	01 sept. '25
Countryline ●●	35	Ma	09:30 - 10:45	€ 194,00	01 sept. '25
Countryline ●●●	35	Ma	10:45 - 12:00	€ 194,00	01 sept. '25
Countryline voor beginners ●●	35	Do	09:30 - 10:45	€ 194,00	04 sept. '25
Countryline ●●●	35	Do	10:45 - 12:00	€ 194,00	04 sept. '25
Pilates ●●	20	Di	11:30 - 12:30	€ 114,00	02 sept. '25
Pilates op de stoel ●	20	Di	12:45 - 13:45	€ 114,00	02 sept. '25
Yoga ●	35	Di	10:00 - 11:00	€ 203,00	09 sept. '25



Clubaanbod (op basis van contributie)

Biljarten (vrij) *	Ma Di Wo Do	10:00 - 16:00	€ 111,00	Doorlopend
Biljarten (vrij) *	Vr	10:00 - 12:00	€ 111,00	Doorlopend
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	€ 43,75	Doorlopend
Spellenmiddag	Do	14:00 - 16:30	€ 43,75	Doorlopend
Koersbal	Wo	10:00 - 12:00	€ 43,75	Doorlopend
Tai chi chuan - Chi Kung ●●	Di	14:00 - 16:00	€ 43,75	Doorlopend
Tai chi chuan - Chi Kung ●●	Do	14:00 - 16:00	€ 43,75	Doorlopend



Activiteitsaanbod (op basis van inschrijfgeld per keer)

Biljarten (vrij)	Ma Di Wo Do	10:00 - 12:00	€ 3,00	Dagdeelpas
Biljarten (vrij)	Ma Wo Do	13:00 - 16:00	€ 3,00	Dagdeelpas
Biljarten (vrij)	Vr	10:00 - 12:00	€ 3,00	Dagdeelpas
Creatief	Do (in overleg)	10:00 - 12:00	€ 1,50	Per keer
Maaltijd (lunch)	2e di. v/d maand	12:30 - 15:00	€ 9,25	Per maaltijd
Pannenkoekeninloop	4e vr. v/d maand	12:30 - 14:30	€ 3,00	Per pannenkoek
Samen soep eten	1e en 3e di v/d maand	12:00 - 13:00	€ 1,35	Per keer



Activiteitsaanbod (zonder inschrijfgeld)

Bingo	2e Vr v/d maand	13.30 - 16.00	€ 6,50	Per bingokaart
Brei- en haak club	Di	14:00 - 15:30	€ 0,00	Doorlopend
Digitaal café	Di	09:30 - 11:30	€ 0,00	Doorlopend
Fietsgroep	Wo	13:00 - 15:00	€ 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	10.30 - 11.30	€ 0,00	Doorlopend
Wandelen ●●● +	Wo	09:15 - 11:00	€ 0,00	Doorlopend
Yalp fitness ●	Di	10:00 - 11:00	€ 0,00	Doorlopend
Yalp fitness ●	Vr	10:00 - 11:00	€ 0,00	Doorlopend

* Biljarten is mogelijk tijdens de reguliere openingstijden. Afwijkende tijden mogelijk tijdens vakantieperiodes. Informeer in OC de Klarinet naar de actuele tijden.

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

SWOS Ontmoeten, locatie Klarwater

Wiardi Beckmanstraat 475 B
3762 GN Soest

klarwater@swos.nl
035 601 06 07

Cursussen

Bewegen	Aantal lessen	Dag	Tijd	Bedrag	Start
Bewegen op muziek • (Op de stoel)	33	Di	09:30 - 10:15	€ 180,00	02 sept. '25
Bewegen op muziek •• (Actieve beweeggroep)	33	Di	10:30 - 11:15	€ 180,00	02 sept. '25
Bewegen op muziek ••• (Conditie training)	33	Di	11:30 - 12:15	€ 180,00	02 sept. '25
Yoga ••	32	Do	09:00 - 10:00	€ 187,00	18 sept. '25
Yoga ••	32	Do	10:15 - 11:15	€ 187,00	18 sept. '25

Creatief

Schilderen	25	Di	13:30 - 15:30	€ 246,00	02 sept. '25
Schilderen	25	Wo	09:30 - 11:30	€ 246,00	17 sept. '25
Schilderen	25	Vr	09:30 - 11:30	€ 246,00	19 sept. '25
Samen zingen	30	Do	09:30 - 10:30	€ 188,00	04 sept. '25

Ontwikkeling

Filosofiekring 1	9	Do	14:00 - 16:00	€ 119,00	11 sept. '25
Filosofiekring 2	10	Do	14:00 - 16:00	€ 131,00	02 okt. '25
Levensverhaal schrijven	11	Do	09:30 - 11:30	€ 173,00	06 nov. '25
Spaans niveau A1 plus	12	Ma	09:00 - 10:15	€ 109,00	06 okt. '25
Spaans niveau A2 / B1 (Spaans conversatie)	12	Ma	10:30 - 12:00	€ 109,00	06 okt. '25
Spaans conversatie niveau B1	12	Ma	12:30 - 14:00	€ 109,00	06 okt. '25



Clubaanbod (o.b.v. contributie)

Biljarten (vrij)	Ma Di Do Vr	09:30 - 12:00	€ 111,00	Doorlopend
Biljarten (vrij)	Wo	09:30 - 16:00	€ 111,00	Doorlopend
Biljarten (club)	Ma Di Do Vr	13:00 - 16:30	€ 111,00	Doorlopend
Bridgen	Ma	09:30 - 12:00	€ 43,75	Doorlopend
Koersbal •	Ma	14:00 - 16:00	€ 43,75	Doorlopend

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

Biljarten (vrij)	Ma Di Do Vr	09:30 - 12:00	€ 3,00	Dagdeelpas
Biljarten (vrij)	Wo	09:30 - 16:00	€ 3,00	Dagdeelpas
Bingo	laatste do v/d maand	13:30 - 16:00	€ 6,50	Per bingokaart
Lunch Maaltijd	3e woe v/d maand	12:30	€ 5,00 € 9,25	Per maaltijd

Activiteitenaanbod (zonder inschrijfgeld)

Brei café	Wo	10:00 - 11:30	€ 0,00	Doorlopend
Brei café	Vr	14:00 - 16:00	€ 0,00	Doorlopend
Digitaal vragenuur	1e di v/d maand	11:00 - 12:00	€ 0,00	Doorlopend
Koffie extra	Di	10:00 - 11:15	€ 0,00	Doorlopend
Koffie extra	Wo	14:30 - 15:45	€ 0,00	Doorlopend
Koffie inloop	Ma Di Wo Do Vr	09:30 - 16:00	€ 0,00	Doorlopend
Wandelen •••	Ma	10:30 - 11:30	€ 0,00	Doorlopend
Rollator spreekuur (2x per jaar) okt en mrt	N.t.b.	N.t.b.	€ 0,00	Doorlopend



Wijkgericht ontmoeten

Cursussen					
Bewegen	Aantal lessen	Dag	Tijd	Bedrag	Start
Actief sporten (Smitsweg) ●●●	35	Wo	20:45 - 21:45	€ 203,50	10 sept. '25
Actief sporten (De Engh) ●●	35	Vr	09:30 - 10:30	€ 203,50	12 sept. '25
Buiten sporten (Colenso) ●●	10	Vr	11:00 - 12:00	€ 62,50	05 sept. '25
Vitality Club - 't Paviljoen ●● (Soestdijk)	10	Ma	10:30 - 11:30	€ 25,00	08 sept '25

Activiteitenaanbod (o.b.v. contributie)				
Museummaatje	Zo	10:00 - 16:00	€ 17,50	Doorlopend

Activiteitenaanbod (o.b.v. inschrijfgeld per keer)				
Buurten bij Artishock: Filmzondag*	2e zo v/d maand	11.00 - 13.00	€ 2,00	Betalen bij de ingang

Activiteitenaanbod (zonder inschrijfgeld)				
Bewegen				
Wandelen ●●● SWOS Ontmoeten, locatie Klarwater	Ma	10:30 - 11:30	€ 0,00	Doorlopend
Wandelen ● parkeerplaats Mariënborg	Ma	14:00 - 15:00	€ 0,00	Doorlopend
Wandelen ●●● SWOS Ontmoeten, locatie Overhees	Di	10:30 - 11:30	€ 0,00	Doorlopend
Wandelen ●● Kinderboerderij de Veenweide	Do	13:30 - 14:30	€ 0,00	Doorlopend
Wandelen ● Tennispark de Toss/ Sportboulevard de Engh	Do	16:30 - 17:30	€ 0,00	Doorlopend
Wandelen ●●● Buurthuis de Willemien	Do	09:30 - 10:30	€ 0,00	Doorlopend
Petanque ● Pleintje Mariënborg	Do	10:00 - 12:00	€ 0,00	apr. - sept.
Ontmoeten				
Groet & Ontmoet**	Za	14:00 - 16:00	€ 0,00	

* Buurten bij Artishock: Filmzondagen vinden plaats bij Artishock.
** Eén keer in de twee maanden vindt Groet & Ontmoet plaats in 't Louvre. Neem voor de actuele data contact op met de SWOS.

Organisatie



Twan Beckers
Directeur
Ma | Di | Do | Vr



Anita Smit
Financien
Di | Do | Vr



Christien Hoekstra
Communicatie
Di | Wo | Vr



Marja Smeets
Secretariaat
Ma t/m Vr



Maria Muis
Secretariaat
Di | Wo | Do



Mirian Dijkstra
Secretariaat
Ma | Do



Melanie Floor
Secretariaat
Ma | Di | Wo | Vr



Daphne Wagenaar
Ouderenadviseur
Ma | Di | Do | Vr



Milou Meijers
Ouderenadviseur
Di | Wo | Do



Britt van Roozendaal
Ouderenadviseur
Di | Wo | Vr



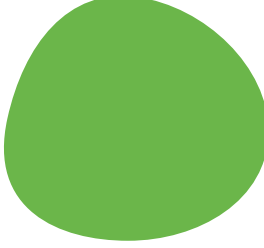
Misja Oliemans
OC Overhees
Ma | Di | Wo | Do | Vr



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



Anja van Vliet
OC Klarwater
Ma | Di | Wo | Do



Esperanza Reina
Mantelzorgconsulent
Ma | Di | Do



Marijke Roest
Beweegmakelaar
Ma | Di | Do



Sanne van den Berg
Beweegmakelaar & Vrijwilligerscoördinator
Ma | Di | Do | Vr

Nieuwsbrief

Iedere twee weken verstuurt de SWOS een nieuwsbrief met informatie, handige tips, het laatste nieuws, nieuwe activiteiten en interessante lezingen binnen de gemeente Soest. Wilt u ook de nieuwsbrief ontvangen? U kunt uzelf aanmelden via www.swos.nl/nieuwsbrief.

Gift of Donatie

Wilt u de Stichting Welzijn Ouderen Soest (SWOS) financieel ondersteunen dan wordt dit erg gewaardeerd. Als bedrijf zijn er verschillende partnermogelijkheden waarvan u gebruik kunt maken.

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. De verkregen middelen worden besteed aan activiteiten en/of het ontwikkelen van een passend producten en dienstenaanbod voor senioren in de gemeente Soest. Een gift of donatie kan overgemaakt worden op rekeningnummer: NL69 INGB0007 2300 31 t.n.v. Stichting Welzijn Ouderen Soest onder vermelding van Gift.

Mocht u erover nadenken om de SWOS een bedrag na te laten in de vorm van een legaat/erfenis dan begrijpen we dat u wellicht meer wilt weten over onze organisatie. Wij staan u dan uiteraard graag persoonlijk te woord, leiden u rond en vertellen u dan graag meer over de visie en missie van de SWOS.

Vrijwilligers

Het werk van de SWOS wordt voor een belangrijk deel mogelijk gemaakt door vele betrokken en enthousiaste vrijwilligers!

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:

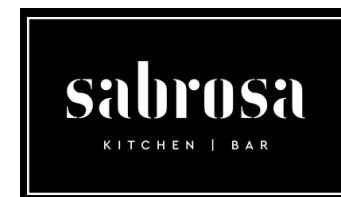
- Het begeleiden van of ondersteunen bij activiteiten in één van de twee SWOS ontmoetingscentra in Soest en/of het sociaal cultureel centrum (De Basis) in Soesterberg;
- Het verwelkomen van bezoekers in de rol van gastheer/gastvrouw;
- Het opwarmen en rondbrengen van maaltijden met uw eigen auto;
- Het plannen van ritten voor de twee seniorenbussen;
- Het besturen van de seniorenbus of het fungeren als rijder 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).

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

Partners

De SWOS heeft als doel inwoners binnen de gemeente Soest zo lang mogelijk zelfstandig thuis te laten wonen en zo actief mogelijk te betrekken bij activiteiten uit de gemeente. Hierbij wordt de SWOS ondersteund door vele lokale partners en vrijwilligers. De partners die de SWOS een warm hart toedragen, zijn hieronder weergegeven.

Onze partners:





FYSIOCENTRUM
VEENSTREEK



juwelier
Martin van Zijp



Adressenlijst

Kantoor SWOS

Molenstraat 8C
3764 TG Soest

SWOS Ontmoeten, locatie Klarwater

Wiardi Beckmanstraat 475 B
3762 GN Soest

SWOS Ontmoeten, locatie Overhees

Klarinet 39
3766 GH Soest

SWOS Ontmoeten, locatie De Basis

Den Berghplein 1
3769 DZ Soesterberg

Kinderboerderij de Veenweide

Vedelaarpad 53
3766 CM Soest

Parkeerplaats Mariënborg

Burgemeester Grothestrat 80
3761 CN, Soest

Sportboulevard De Engh

Dalweg 181
3762 AW Soest

Sporthal Smitsweg

Smitsweg 44
3765 CT Soest

Tennispark de Toss

Bosstraat 102
3766 AJ Soest

Buurthuis de Willemien

Soesterbergsestraat 18
3768 EJ Soest

't Paviljoen (LTC Soestdijk)

Schrikslaan 1-3
3762 TA Soest

Artishock

Steenhoffstraat 46A
3764 BM Soest

Colenso

Colenso 98
3761 HC Soest

Inschrijfformulieren en Algemene voorwaarden

Inschrijfformulier 2025 - 2026 | SWOS Ontmoeten | Locatie De Basis (Soesterberg)

INSCHRIJVEN VOOR 01 AUG. | INLEVEREN BIJ DOLORES OF MAILEN NAAR INFO@SWOS.NL

Roepnaam: *	_____			Voorletter(s): *	_____
Achternaam: *	_____			Geboortedatum: *	_____
Adres: *	_____				
Postcode: *	_____	Plaats:	_____		
Telefoon: *	0346 - _____	Mobiel:	06 - _____		
E-mailadres: *	_____				
IBAN Rekeningnr: *	NL _____				* Verplichte velden

CURSUSAANBOD LOCATIE SOESTERBERG (eenmalige incasso cursusbedrag)

Ik schrijf me in voor (zet een "x" achter de kolom bedrag):

Omschrijving cursus	Aantal lessen	Start	Dag	Tijdstip	Bedrag per cursus	
Pilates lage instap	35	01-sep-25	Ma	14:00 - 15:00	€ 204,00	☐
Pilates	35	03-sep-25	Wo	10:00 - 11:00	€ 204,00	☐
Yoga	35	02-sep-25	Di	10:00 - 11:00	€ 204,00	☐
Yoga	35	02-sep-25	Di	11:15 - 12:15	€ 204,00	☐
Schilderen	20	16-sep-25	Di	13:30 - 15:30	€ 224,00	☐
Smartlappenkoor	35	01-sep-25	Ma	10:00 - 11:30	€ 263,00	☐

Ondergetekende machtigt de SWOS het hierboven vermelde cursusbedrag **eenmalig in één termijn** te incasseren. De incasso vindt plaats in de maand dat de activiteit start.

Akkoord:
Zet een "x"

Ik ga akkoord met algemene voorwaarden (zie pag. 27) en het verwerken van mijn gegevens:

JA
NEE

Handtekening: _____

Datum: _____

INSCHRIJVEN VOOR 01 AUG. | INLEVEREN BIJ MISJA OF MAILEN NAAR INFO@SWOS.NL

Roepnaam: *	_____			Voorletter(s): *	_____
Achternaam: *	_____			Geboortedatum: *	_____
Adres: *	_____				
Postcode: *	_____	Plaats:	_____		
Telefoon: *	035 - _____	Mobiel:	06 - _____		
E-mailadres: *	_____				
IBAN Rekeningnr: *	NL _____	* Verplichte velden			

CURSUSAANBOD LOCATIE OVERHEES (eenmalige incasso cursusbedrag)

Ik schrijf me in voor (zet een "x" achter de kolom bedrag):					
Omschrijving cursus	Aantal lessen	Start	Dag	Tijdstip	Bedrag per cursus
Beweeg je mee!	35	01-sep-25	Ma	13:30 - 14:15	€ 188,00 ☐
Countryline	35	01-sep-25	Ma	09:30 - 10:45	€ 194,00 ☐
Countryline	35	01-sep-25	Ma	10:45 - 12:00	€ 194,00 ☐
Countryline voor beginners	35	04-sep-25	Do	09:30 - 10:45	€ 194,00 ☐
Countryline	35	04-sep-25	Do	10:45 - 12:00	€ 194,00 ☐
Pilates	20	02-sep-25	Di	11:30 - 12:30	€ 114,00 ☐
Pilates op de stoel	20	02-sep-25	Di	12:45 - 13:45	€ 114,00 ☐
Yoga	35	09-sep-25	Di	10:00 - 11:00	€ 203,00 ☐
Ondergetekende machtigt de SWOS het hierboven vermelde cursusbedrag eenmalig in één termijn te incasseren. De incasso vindt plaats in de maand dat de activiteit start.					Akkoord: Zet een "x"

CLUBAANBOD (o.b.v. jaarlijks contributiebedrag, doorlopende incasso)

Dit geldt alleen voor bezoekers die nog niet eerder gebruik hebben gemaakt van onderstaand clubaanbod. Als je al gebruik maakt van onderstaand clubaanbod op locatie **Overhees**, is opnieuw inschrijven niet nodig.

Biljarten (vrij)	Ma Di Wo Do	10:00 - 16:00	€ 111,00	☐
Biljarten (vrij)	Vr	10:00 - 12:00	€ 111,00	☐
Sociëteit 70+	Do	14:00 - 16:00	€ 43,75	☐
Spellenmiddag	Do	14:30 - 16:30	€ 43,75	☐
Koersbal	Wo	10:00 - 12:00	€ 43,75	☐
Tai chi chuan - Chi Kung	Di	14:00 - 15:00	€ 43,75	☐
Tai chi chuan - Chi Kung	Do	14:00 - 15:00	€ 43,75	☐
Ondergetekende machtigt de SWOS het hierboven vermelde contributiebedrag voor deelname aan het clubaanbod doorlopend (1x per jaar) te innnen tot wederopzegging:				Akkoord: Zet een "x"
Ik ga akkoord met algemene voorwaarden (zie pag. 27) en het verwerken van mijn gegevens:				JA NEE

Handtekening: _____ Datum: _____

INSCHRIJVEN VOOR 01 AUG. | INLEVEREN BIJ ANJA OF MAILEN NAAR INFO@SWOS.NL

Roepnaam: *	_____			Voorletter(s): *	_____
Achternaam: *	_____			Geboortedatum: *	_____
Adres: *	_____				
Postcode: *	_____	Plaats:	_____		
Telefoon: *	035 - _____	Mobiel:	06 - _____		
E-mailadres: *	_____				
IBAN Rekeningnr: *	NL _____	* Verplichte velden			

CURSUSAANBOD LOCATIE KLAARWATER (eenmalige incasso cursusbedrag)

Ik schrijf me in voor (zet een "x" achter de kolom bedrag):					
Omschrijving cursus	Aantal lessen	Start	Dag	Tijdstip	Bedrag per cursus
Bewegen op muziek (Op de stoel)	33	02-sep-25	Di	09:30 - 10:15	€ 180,00 ☐
Bewegen op muziek (Actieve beweeggroep)	33	02-sep-25	Di	10:30 - 11:15	€ 180,00 ☐
Bewegen op muziek (Conditie training)	33	02-sep-25	Di	11:30 - 12:15	€ 180,00 ☐
Yoga	32	18-sep-25	Do	09:00 - 10:00	€ 187,00 ☐
Yoga	32	18-sep-25	Do	10:15 - 11:15	€ 187,00 ☐
Schilderen	25	02-sep-25	Di	13:30 - 15:30	€ 246,00 ☐
Schilderen	25	17-sep-25	Wo	09:30 - 11:30	€ 246,00 ☐
Schilderen	25	19-sep-25	Vr	09:30 - 11:30	€ 246,00 ☐
Samen Zingen	30	04-sep-25	Do	09:30 - 10:30	€ 188,00 ☐
Filosofiekring 1	9	11-sep-25	Do	14:00 - 16:00	€ 119,00 ☐
Filosofiekring 2	10	02-okt-25	Do	14:00 - 16:00	€ 131,00 ☐
Levensverhaal schrijven	11	06-nov-25	Do	09:30 - 11:30	€ 173,00 ☐
Spaans niveau A1 plus	12	06-okt-25	Ma	09:00 - 10:15	€ 109,00 ☐
Spaans niveau A2 / B1 (Spaans conversatie)	12	06-okt-25	Ma	10:30 - 12:00	€ 109,00 ☐
Spaans conversatie B1	12	06-okt-25	Ma	12:30 - 14:00	€ 109,00 ☐
Ondergetekende machtigt de SWOS het hierboven vermelde cursusbedrag eenmalig in één termijn te incasseren. De incasso vindt plaats in de maand dat de activiteit start.					Akkoord: Zet een "x"

CLUBAANBOD (o.b.v. jaarlijks contributiebedrag, doorlopende incasso)

Dit geldt alleen voor bezoekers die nog niet eerder gebruik hebben gemaakt van onderstaand clubaanbod. Als je al gebruik maakt van onderstaand clubaanbod op locatie **Klaarwater**, is opnieuw inschrijven niet nodig.

Biljarten (vrij)	Ma Di Do Vr	09:30 - 12:00	€ 111,00	☐
Biljarten (vrij)	Wo	09:30 - 16:00	€ 111,00	☐
Biljarten (club)	Ma Di Do Vr	13:00 - 16:30	€ 111,00	☐
Bridgen	Ma	09:30 - 12:00	€ 43,75	☐
Koersbal	Ma	14:00 - 16:00	€ 43,75	☐
Ondergetekende machtigt de SWOS het hierboven vermelde contributiebedrag voor deelname aan het clubaanbod doorlopend (1x per jaar) te innnen tot wederopzegging:				Akkoord: Zet een "x"
Ik ga akkoord met algemene voorwaarden (zie pag. 27) en het verwerken van mijn gegevens:				JA NEE

Handtekening: _____ Datum: _____

Inschrijfformulier 2025 - 2026 | Wijkgericht Ontmoeten

INSCHRIJVEN VOOR 01 AUG. | INLEVEREN BIJ SECRETARIAAT OF MAILEN NAAR [INFO@SWOS.NL](mailto:info@swos.nl)

Roepnaam: *
 Voorletter(s): *

Achternaam: *

Adres: *

Postcode: *
 Plaats:

Geboortedatum: *

Telefoon: *
 035 -
 Mobiel:
 06 -

E-mailadres: *

IBAN Rekeningnr: *
 NL

* Verplichte velden

Wijkgerichte ontmoetingsactiviteiten						
Ik schrijf me in voor (zet een "x" achter de kolom bedrag):						
Omschrijving	Aantal lessen	Start	Dag	Tijdstip	Bedrag	
Actief sporten (Smitsweg)	35	10-sep-25	Wo	20:45 - 21:45	€ 203,50	☐
Actief sporten (De Engh)	35	12-sep-25	Vr	09:30 - 10:30	€ 203,50	☐
Buiten sporten (Colenso)	10	05-sep-25	Vr	11:00 - 12:00	€ 62,50	☐
Vitality Club ('t Paviljoen, Soestdijk)	10	08-sep-25	Ma	10:30 - 11:30	€ 25,00	☐
Museummaatje			Zo	10:00 - 16:00	€ 17,50	☐

Ondergetekende machtigt de SWOS het hierboven vermelde cursusbedrag <u>eenmalig</u> in één termijn te incasseren. De incasso vindt plaats in de maand dat de activiteit start.	Akkoord: ☐ Zet een "x"
--	---

Ik ga akkoord met algemene voorwaarden (zie pag. 27) en het verwerken van mijn gegevens:	☐	JA
	☐	NEE

Handtekening:

Datum:

Algemene voorwaarden inschrijving

Definitieve inschrijving

De inschrijving is definitief als dit formulier ondertekend is en akkoord is gegeven op de gestelde vragen. Per e-mail wordt de inschrijving bevestigd. Als je twee weken voor de start van de cursus geen schriftelijke bevestiging hebt ontvangen, neem dan contact op met het informatieloket van de SWOS. Het informatieloket is op werkdagen bereikbaar van 08:30 - 17:00 uur op telefoonnummer 035 - 602 36 81. Het is ook mogelijk een e-mail te sturen naar info@swos.nl.

Restitutie of annulering

De SWOS behoudt het recht de cursus te annuleren bij onvoldoende aanmeldingen. In dat geval zal het cursusbedrag niet geïncasseerd worden. Hierover word je uiterlijk 1 week voor aanvang van de cursus geïnformeerd.

Als deelnemer kun je de inschrijving tot **twee weken voor aanvang** van de cursus kosteloos annuleren. Daarna is restitutie of annulering niet mogelijk. Aan niet-gevolgde lessen kunnen geen rechten worden ontleend voor teruggave of reductie van het cursusgeld.

Incasso

De cursusbedragen worden in één termijn in de maand oktober geïncasseerd. Bij het oneigenlijk storneren van cursusgelden, zijn wij genoodzaakt verdere juridische stappen te ondernemen waaronder het inschakelen van een incassobureau of het starten van een juridische procedure hetgeen voor extra kosten zorgt.

Doorlopende machtiging inzake clubaanbod

Bezoekers die gebruik maken van het clubaanbod betalen per kalenderjaar (1 jan. t/m 31. dec). Indien je geen gebruik meer wilt maken van het clubaanbod dan dient dit vóór 15 december per e-mail (via info@swos.nl) kenbaar te worden gemaakt. Daarna is restitutie voor het betreffende kalenderjaar niet mogelijk.

Niet nakomen betalingsverplichting

Bij het herhaaldelijk niet nakomen van een betalingsverplichting behoudt de SWOS het recht de deelnemer direct te weigeren bij een activiteit en eventuele vervolgstappen te ondernemen. Het dossier zal in dat geval worden overgedragen aan een erkend incassobureau.

Aansprakelijkheid

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

Privacy

Jouw persoonsgegevens door de SWOS zorgvuldig verwerkt en bewaard volgens de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG) in ons administratiesysteem. Om een cursus goed te kunnen organiseren, worden alleen jouw naam, telefoonnummer en e-mailadres gedeeld met de docent van de cursus. Tot het administratiesysteem hebben alleen bevoegde medewerkers vanuit de SWOS toegang.

Voorkom een val, begin op tijd!

Bewegen gaat niet meer altijd vanzelf. Een ongeluk zit in een klein hoekje, maar u kunt veel doen om een val te voorkomen. Beantwoord eens deze drie vragen:

- **Bent u de afgelopen 12 maanden gevallen?**
- **Bent u weleens bang om te vallen?**
- **Heeft u moeite met bewegen, lopen of uw balans houden?**

Klinkt één of meer van deze vragen herkenbaar?

Dan is het tijd om mee te doen aan de **cursus Vallen Verleden Tijd**. U bent niet de enige – en u kunt er iets aan doen!

In 10 praktische en laagdrempelige lessen van 1,5 uur leert u:

- Hoe u op een veilige manier kunt vallen,
- Hoe u uw balans en spierkracht verbetert met leuke oefeningen (zoals een hindernisbaan),
- Waar voor ú de risico's liggen en hoe u ze verkleint.

De cursus wordt gegeven door gespecialiseerde fysiotherapeuten. Uit onderzoek blijkt dat deelnemers na afloop 50% minder kans hebben om te vallen!

De cursus vindt twee keer per jaar plaats: in het voorjaar en het najaar. Aanmelden of meer weten? Neem contact op met het informatieloket van SWOS.

Contact informatieloket SWOS:



035 - 602 36 81



info@swos.nl



Molenstraat 8C
3764 TG Soest

of bezoek de website: www.swos.nl

Knip de voucher uit voor € 20,00 korting op een 10-rittenkaart.



Scan de code om naar de website te gaan. Dit doet u door de camera van uw telefoon te openen en deze voor de code te houden. Dan verschijnt er een link in uw beeldscherm waarop u kunt klikken.

