

SWOS magazine

Editie 2, november '20



Vraag & aanbod

Wilt u reageren op een van de onderstaande oproepen? Laat dit ons weten! U kunt telefonisch contact opnemen door te bellen naar: 035 602 36 81 of te mailen naar info@swos.nl

Koffie drinken

We hebben vrijwilligers beschikbaar die graag bij u een kopje koffie komen drinken. Een één-op-één-moment, gezelligheid, een luisterend oor, iemand die de tijd voor u neemt. Het kan één keer in de week, om de week of één keer in de maand. Voor meer informatie, kunt u een e-mail sturen naar vrijwilligersthuis@swos.nl

Fietsmaatje gezocht!

Vind je het leuk om een stukje te fietsen in omgeving Soesterberg? In Soesterberg wil een mevr. (81 jaar) graag met iemand een uurtje willen fietsen (elektrisch). Alleen vind mevr. dit nog wat spannend. Het liefst wekelijks, maar om de week kan natuurlijk ook!

Wandelen in de natuur

Een 90-jarige man in Overhees zoekt een wandelmaat waarmee hij zijn passie kan delen. Dhr. heeft een goede conditie en maakt graag lange wandelingen in de natuur. Hij loopt in een rustig tempo. Gezellig samen een kop koffie drinken zou dhr. erg op prijs stellen.

Tijd voor ... elkaar?

Op dit moment hebben we elkaar hard nodig. Mensen zijn sociale dieren en alleen daarom hebben wij elkaar hard nodig om het leven te kunnen vieren. Dat klinkt tegenstrijdig: het leven vieren in coronatijd; hoe doe je dat?

Nu we, met onze mondkapjes op, elkaar op afstand bekijken, soms eenzaam en alleen in de huiskamer, hebben we elkaar harder nodig dan ooit. Ons eigen ritme en structuur van de week vallen weg, juist in een periode dat het weer guur en onstuimig wordt.

Tip 1:

Blijf in beweging. Geef uzelf een opdracht om alleen of met iemand anders elke dag een kwartier of half uur veilig op afstand te wandelen. Ga de deur uit!

Tip 2:

Houdt contact met elkaar! Ook nu het niet mogelijk is om koffie en thee te krijgen in het Ontmoetingscentrum. In deze magazine staan er diverse activiteiten die nog wel kunnen, zien wij u op een van de activiteiten?

Blijft u liever thuis?

Wellicht is telefonisch of digitaal contact dan iets voor u, met uw eigen bekenden of met een belbuddy. Regelmatig bellen met iemand om over wat anders dan alleen corona te praten. Of wilt u liever aansluiten bij een digitale koffiegroep? Ook dat kan, samen koffie drinken via de smartphone en beeldbellen.

Tip 3:

Begin een nieuwe hobby, bijvoorbeeld diamant painting. In ontmoetingscentrum OC de Klarinet gaan we hier mee starten. U kunt het ook thuis proberen. Geef elkaar tips met het ontdekken van een nieuwe hobby. Mijn favoriete hobby is naar de lucht en de wolken kijken.

Tip 4:

Wees lief voor uzelf en anderen. Leef elke dag alsof het uw laatste is. Haal er uit wat er in kan zitten met de mogelijkheden die we nu hebben. Door rekening met elkaar te houden en afstand te bewaren lijkt het mogelijk om elkaar te ontmoeten. Zin in? Bel of kom langs bij de ontmoetingscentra of het buitensporten.

Vanwege de aangescherpte corona maatregelen, die woensdagavond 4 november zijn ingegaan, zijn de ontmoetingscentra voor 2 weken gesloten. Dus tot en met woensdag 18 november. Indien de maatregelen na deze 2 weken weer versoepeld worden, zal de ontmoetingscentra hopelijk weer open gaan. De activiteiten in dit magazine zijn voor deze maand dus onder voorbehoud.

Idelette Sleurink

Winter Wandelen

De winter is in aantocht en dan denk je niet direct aan wandelen. Maar door Corona is het bewegen en sporten binnen erg beperkt. Daarom bieden we de mogelijkheid elke dag te wandelen met ons. Lekker een frisse neus halen, in contact komen met anderen maar alles op gepaste afstand en in de buitenlucht. We starten in de week van maandag 16 november.

Heeft u interesse, meldt u aan bij Marijke 06-36088590 of Sanne 06-40761683



We starten ook met een groepje bij u in de buurt!

Dag	Tijd	Startlocatie	Beweegmakelaar
Maandag	14.00 - 15.00 uur	Ingang Mariënhorst	Marijke
Dinsdag	10.30 - 11.30 uur	Wekelijks te bepalen locatie	Sanne
Woensdag	10.30 - 11.30 uur	Wilgenblik 34	Sanne
Donderdag	10.30 - 11.30 uur	OC Soesterberg	Els
Donderdag	14.00 - 15.00 uur	Basketbalveld Park Boerenstreek	Marijke
Donderdag	18.30 - 19.30 uur	Wekelijks te bepalen locatie	Marijke
Vrijdag	10.30 - 11.30 uur	Korfbalvereniging Eemvogels (Henriette Blaekweg)	Sanne

Iedereen klaar? Bakken maar!

In het weekend van vrijdag 13, zaterdag 14 en zondag 15 november is het Soester bakweekend!

Voor de bakliefhebbers onder ons, heb jij ook zo'n zin om te bakken? Maar wil je dit liever niet allemaal zelf opeten? Breng het dan langs bij iemand die wel wat lekkers verdient! Dit kan je buurman- of vrouw of een vriend/kennis zijn. Doe jij mee?



Vanwege de huidige maatregelen zijn we weer meer aan huis gebonden en zien we minder mensen. Des te belangrijker het is om nu meer dan ooit naar elkaar om te kijken. Met een klein gebaar; in dit geval iemand even verwennen met jouw eigen gemaakte baksel, kan je voor iemand al een klein geluksmomentje creëren!

Bak jij mee tijdens dit weekend en creëer jij voor iemand een geluksmomentje? Laat het ons zien door een foto te maken van jouw baksel of wanneer jij deze overhandigt, en deel dit met ons op social media op onze facebookpagina.

Je mag natuurlijk ook je ervaring delen door ons te mailen of te bellen.

Activiteitenoverzicht - OC Klarwater

Dag	Tijdstip	Activiteit
Maandag	09.00 - 17.00 uur	Biljarten
	10.00 - 12.00 uur	Elkaar ontmoeten
	11.00 - 12.30 uur	Spaanse les
	13.00 - 14.30 uur	Spaanse les
	13.00 - 17.00 uur	Biljarten
	14.00 - 16.00 uur	Koersbal
Dinsdag	09.00 - 17.00 uur	Biljarten
	10.00 - 11.15 uur	Ontmoeting extra
	09.30 - 10.15 uur	Bewegen op muziek
	10.30 - 11.15 uur	Bewegen op muziek
	11.30 - 12.15 uur	Bewegen op muziek
	13.30 - 15.30 uur	Schilderen met Acryl
Woensdag	09.30 - 11.30 uur	Aquarelleren en tekenen
	10.00 - 12.00 uur	Elkaar ontmoeten
	10.00 - 12.00 uur	Biljarten
	10.00 - 11.30 uur	Breicafé
Donderdag	09.00 - 17.00 uur	Biljarten
	09.00 - 10.00 uur	Yoga
	10.15 - 11.15 uur	Yoga
Vrijdag	09.00 - 17.00 uur	Biljarten
	10.00 - 12.00 uur	Elkaar ontmoeten
	10.00 - 11.30 uur	Brei café

Activiteitenoverzicht - OC de Klarinet

Dag	Tijdstip	Activiteit
Maandag	09.00 - 12.00 uur	Biljarten
	10.00 - 12.00 uur	Elkaar ontmoeten
	13.30 - 14.15 uur	Bewegen voor ouderen
Dinsdag	13.30 - 15.00 uur	Biljarten
	09.00 - 12.00 uur	Biljarten
	09.00 - 10.00 uur	Pilates
	10.00 - 11.00 uur	Pilates
	11.00 - 12.00 uur	Pilates op de stoel
Woensdag	12.30 - 13.30 uur	Samen lunchen
	09.00 - 12.00 uur	Biljarten
	10.00 - 12.00 uur	Elkaar creatief ontmoeten
Donderdag	09.00 - 12.00 uur	Biljarten
	12.30 - 13.30 uur	Samen lunchen
	14.00 - 15.30 uur	Sociëtet 70+
	14.00 - 17.00 uur	Tafeltennis
	15.00 - 16.00 uur	Stoelyoga
Vrijdag	09.00 - 12.00 uur	Biljarten
	09.30 - 12.00 uur	Buurtkamer

Activiteitenoverzicht - OC Soesterberg

Dag	Tijdstip	Activiteit
Maandag	10.00 - 11.30 uur	Elkaar ontmoeten
	12.00 - 13.00 uur	Yoga
	14.00 - 16.30 uur	Vrij biljarten
	14.00 - 16.30 uur	Elkaar ontmoeten
	17.00 - 18.30 uur	Seniorendis
	19.00 - 22.00 uur	Naaisalon (De Linde)
Dinsdag	09.30 - 11.30 uur	Schilderen
	10.00 - 11.30 uur	Elkaar ontmoeten, Breisoos & Herensoos
	12.00 - 13.00 uur	Yoga
	13.00 - 15.00 uur	Spelletjesmiddag
	13.30 - 15.30 uur	Schilderen
	14.00 - 16.30 uur	Vrij biljarten & elkaar ontmoeten
Woensdag	16.00 - 17.00 uur	Stoel zumba
	10.00 - 11.30 uur	Elkaar ontmoeten
	10.00 - 11.00 uur	Pilates
	14.00 - 16.30 uur	Vrij biljarten & elkaar ontmoeten
	14.00 - 16.00 uur	Soos (Balans)
	17.00 - 18.30 uur	Seniorendis
Donderdag	19.30 - 22.00 uur	Sjoelclub & vrij biljarten
	10.00 - 11.00 uur	Pilates
	10.00 - 11.00 uur	Wandelen ism buurtspportcoaches
	10.00 - 11.30 uur	Elkaar ontmoeten
	13.30 - 16.00 uur	Koersbal
	14.00 - 16.30 uur	Vrij biljarten & elkaar ontmoeten
Vrijdag	09.00 - 22.00 uur	Biljartclub
	19.30 - 22.00 uur	Crea Café /naaisalon ism Balans/De linde
	09.00 - 11.00 uur	Naaisalon (om de week) ism De Linde
	10.00 - 11.30 uur	Elkaar ontmoeten
	12.30 - 14.00 uur	Seniorendis
	14.00 - 16.30 uur	Vrij biljarten & elkaar ontmoeten
Zaterdag	10.00 - 11.30 uur	Elkaar ontmoeten

Extra activiteiten

Onder voorbehoud van de coronamaatregelen.

- Donderdag 12/11
10.00 - 11.30 uur
Mini rommelmarkt
- Donderdag 19/11
10.00 - 11.30 uur
Meysen Mode verkoop
- Vrijdag 20/11
19.30 - 22.00 uur
Bingo (inschrijven bij bar)
- Zaterdag 28/11
12.30 - 14.00 uur
Pannenkoeken inloop
- Dinsdag 1/12
10.00 - 11.30 uur
Breiverkoop
- Vrijdag 4/12
15.00 - 16.30 uur
Sinterklaas
- Donderdag 10/12
10.00 - 11.30 uur
Mini rommel kerst markt
- Vrijdag 18/12
19.30 - 22.00 uur
Kerst bingo

Maaltijdvoorziening

De Stichting Welzijn Ouderen Soest zet zich in voor senioren in Soest en Soesterberg.

Senioren willen zo lang mogelijk thuis wonen, zelfstandig blijven en zelf de richting van het leven bepalen. Het leven kan fijn blijven als er hulp is bij de dagelijkse hindernissen die in huis een bron van ergernis of vermoeidheid kunnen zijn of worden.

Moeite met koken omdat het staan te vermoeiend is, of de boodschappen te zwaar worden. Kans om te vallen door een ziekte of ouderdom, geen kans zien om zelf het lampje te verwisselen. Het zijn van die voorbeelden die het leven lastig kunnen maken. De SWOS kan u van dienst zijn met koelvers/warme en vriesvers maaltijden en een personenalarmering. Wij kunnen u helpen bij de administratie, het tuinonderhoud of een klusje in huis. Ook kunt u een afspraak maken voor een ritje in Soest en Soesterberg met de senioren bus of een gesprek met onze ouderen



adviseur aanvragen als u advies nodig heeft. Kortom mogelijkheden om uw leven plezieriger te maken.

Bij het ouder worden is het plezierig om voor een ander iets te kunnen betekenen. Samen leven is gezelliger dan alleen. Iedereen merkt dat zijn vrienden en kennissenkring in de loop van het leven veranderen. Er komen mensen bij, er gaan mensen af. Door actief in het leven te staan, blijven de contacten in het leven verfrissend en vernieuwend. Door de activiteiten en cursussen die de SWOS biedt op diverse locaties in ontmoetingscentra en

diverse wijken, kan het leven gezellig blijven en het senioren geluk u toelachen. Veel van het werk wordt door vrijwillige senioren uitgevoerd.

De activiteiten zijn voor en door senioren, zij worden ondersteund door medewerkers van de SWOS. Wilt u van onze diensten of activiteiten gebruik maken, kunt u altijd contact opnemen met de SWOS.

Wij zijn iedere dag telefonisch bereikbaar vanaf 08.30 uur – 13.30 uur op 035 6023681. U mag natuurlijk ook binnen lopen op de Molenstraat 8c. U bent van harte welkom.

Elkaar ontmoeten en samen lunchen

Nadat in OC de Klarinet langzamerhand weer activiteiten zijn begonnen, veegden de aangescherpte coronamaatregelen roet in het eten. Een voorbeeld is dat we geen drinken kunnen serveren, aangezien onze bar gelijk getrokken wordt met de horeca. Het eist van ons allemaal continue aanpassing naar de nieuwe coronamaatregelen. Dit is niet altijd even makkelijk voor ons allemaal. Toch doen we ons uiterste best om te zorgen dat we elkaar kunnen blijven ontmoeten. Waarom? Omdat we het nodig hebben om even een praatje te maken, het belangrijk is om enige structuur te hebben en het goed is om af en toe ons huis uit te gaan en even in een andere omgeving te zijn. Daarom gaat OC de Klarinet vanaf maandag 2 november het volgende organiseren:

- Op maandag en woensdag tussen 10.00 uur en 12.00 uur bent u van harte welkom om elkaar te ontmoeten en even gezellig met elkaar kletsen of juist om met elkaar creatief bezig te zijn. Dit kan zijn breien, haken, diamond painting (te koop in OC de Klarinet) etc. Misschien heeft u wel een leuk idee wat coronaproof kan?
- Op dinsdag en donderdag van 12.30 uur tot 13.30 uur met elkaar lunchen. Neem uw eigen gemaakte lunch en flesje water mee!

Hoe is het met...

De ontmoetingscentra van de SWOS starten langzaam de activiteiten weer op. Hoe beleven ouderen deze coronatijd en hoe vullen zij hun dag in? De SWOS vraagt het in een interview op gepaste afstand. Deze keer: Paula van den Berg (74).

'Ik woon al m'n hele leven in Soesterberg. Hier heb ik mijn activiteiten en ken ook veel mensen. In de coronatijd lagen de meeste daarvan stil, maar verveeld heb ik me niet. Het jeu de boules is weer opgestart en ook één van de koren waar ik bij zit begint langzaamaan weer. Verder lees ik graag en heb ik een tuin bij een moestuinvereniging. Ik kan gaan en staan waar ik wil, ben actief in allerlei besturen en verenigingen. Vrijwilligerswerk vult toch je leven. Ik ben niet getrouwd en via het vrijwilligerswerk kom ik met veel mensen in contact, maar daarnaast is het ook gewoon leuk. Als je iets kan doen voor een ander, waarom dan niet?

Ik merk dat mensen vaak echt behoefte hebben aan contact. Ik ben bijvoorbeeld zo'n tien jaar planner geweest van de Seniorenbus van de SWOS. Daar zie je het ook: mensen bellen voor een ritje, maar er komen vaak hele verhalen. Het plannen zelf vond ik heel leuk: kijken hoe je mensen kan helpen door toch veantwoord er nog een afspraak tussen te proppen. Als het dan lukt en je helpt er iemand mee, dat geeft dan voldoening. Momenteel ben ik coördinator van Stichting Hulpdienst Soesterberg. Die verzorgt sinds 1974 vervoer naar het ziekenhuis en doet kleine klusjes. Het wordt

ondersteund door de SWOS, daar kunnen mensen naartoe bellen met een hulpvraag en zij geven het dan door aan mij. Het is mijn taak om er vrijwilligers bij te zoeken. Ik doe het nodige vrijwilligerswerk voor de SWOS. Er was ooit een vrijdagmiddagborrel in het SWOS-gebouw in Soesterberg, daar speelde een band leuke muziek uit de jaren zestig en daar ging ik graag heen. Maar dat kan op dit moment niet.

Het leukste vrijwilligerswerk vind ik het tweemaandelijks magazine van SWOS-ontmoetingscentrum Soesterberg. Ik had ooit een stukje voor dat blad geschreven toen ik met popkoor Allround een optreden had in De Drie Eiken en daarna ben ik gevraagd ook voor hun magazine te schrijven. Dat ben ik gaan doen en later ben ik het hele blad gaan regelen, het blad ook gaan samenstellen. Schrijven zit in de genen van mijn familie. Maar het was vroeger een andere tijd, het schrijven en ook doorleren werd niet gestimuleerd bij een meisje en ook financieel was het niet altijd haalbaar. Maar ik ben er wel altijd mee bezig geweest. In mijn werkzame leven als telefoniste en receptioniste bij een verzekeringsmaatschappij was ik voorzitter van de personeelsvereniging en maakte ik een personeelsblad. Ook schrijf ik op verzoek teksten op bestaande muziek, voor de kerk en voor leuke gelegenheden, en ik deed veel aan cabaret. Nu komt er geloof ik één blad voor alle drie de ontmoetingscentra van de SWOS en wordt mijn rol anders. Ik denk dat mensen in Soest en Soesterberg wel erg verschillend



Paula van den Berg (74)

zijn en andere dingen willen lezen. Ik vind het in elk geval belangrijk dat de aandacht niet alleen gaat naar de mensen die veel doen en bekend zijn, of juist alleen naar de kwetsbaren. Iedereen heeft een verhaal te vertellen. Sta open voor elkaar, heb respect voor elkaar en doe moeite om iemand te leren kennen, dat is het belangrijkste!

Freelance journalist Astrid van den Hoek is gespecialiseerd in interviewen en (ouderen)zorg, en werkt als vrijwilliger mee aan het magazine van de SWOS.

Wist U dat?

- Er twee Beweegmakelaars werkzaam zijn bij de SWOS?
- Dat zij voor alle leeftijden in Soest werken?
- Dat zij ook voor individuele begeleiding van mensen inzetbaar zijn?
- Dat de ene Sanne heet en zij op dit moment filmpjes maakt over het Wandellint in Soest?
- Dat de andere Marijke heet en zij deze zomer veel met driewielers en de duofiets aan het werk is geweest?
- Dat de Duofiets gratis te lenen is bij het Secretariaat van de SWOS?
- Dat beiden Beweegmakelaars ook ieder een wandelgroep begeleiden?
- Dat zij onze deelnemers doorverwezen krijgen via de ELZIS?
- Dat zij adviezen kunnen geven over sport, bewegen en cultuur.
- Dat zij samenwerken met Balans, Idea, Welzin, Amerpoort, BBS, ELZIS, Bink en Kniintje/Zippies, kortom.. eigenlijk alle zorg organisaties.
- Dat zij samenwerken met heel veel sportverenigingen en clubs en dat we dat vanuit het Sportakkoord nog veel meer willen gaan doen.
- Dat ze heel makkelijk te bereiken zijn via het secretariaat van de SWOS of 06-36088590 (Marijke) en 06-64071683 (Sanne).

Uitgelicht: de Beweegmakelaars

Wat doet een beweegmakelaar?

In Soest zijn twee beweegmakelaars actief. Zij zijn een belangrijke verbinding tussen de klant(vraag), eerstelijnszorg en het sport/beweegaanbod. In Soest en Soesterberg zijn veel sport- en beweegmogelijkheden. De beweegmakelaars hebben een compleet overzicht van deze verschillende mogelijkheden en kunnen daardoor mensen doorverwijzen naar een passend beweeg- en ook cultuuraanbod. De beweegmakelaars denken vooral in mogelijkheden en oplossingen. Vraag dus aan heb wat u wilt doen en wat uw wensen zijn. De beweegmakelaars onderzoeken dan wat de mogelijkheden voor u zijn. Daarnaast kunnen de beweegmakelaars begeleiding bieden bij de eerste beweegstappen en organiseren en begeleiden zij klanten naar aangepaste groepen.

Genoeg mogelijkheden voor wandelen en fietsen, zowel individueel of in groepen. Bewegen is niet alleen belangrijk voor de gezondheid, het bevordert bovendien de sociale contacten.

Buiten sporten

Sinds het uitbreken van de coronacrisis in maart van dit jaar is de belangstelling om buiten te sporten toegenomen. Onder begeleiding buiten sporten kan elke vrijdagochtend vanaf 11.00 uur bij het bos nabij Park bij Colenso, ter hoogte van Colenso 93. Er is aandacht voor balans en coördinatie; spierkracht en lenigheid en sport en spel. We zoeken nog deelnemers en vrijwilligers die helpen met het coördineren van het gezamenlijke koffie- en taartmoment. Iets voor u? Meldt u aan via telefoonnummer 035 602 36 81 of info@swos.nl



Beweegmakelaar Sanne



Beweegmakelaar Marijke