

Adressen

Ontmoetingscentrum OC De Klarinet, rolstoeltoegankelijk

Klarinet 39
3766 GH Soest
Telefoon: 035 602 31 39
email: deklarinet@swos.nl
www.swos-deklarinet.nl
maandag t/m vrijdag

Ontmoetingscentrum OC Klaarwater, rolstoeltoegankelijk

Wiardi Beckmanstraat 475
3762 GN Soest
Telefoon: 035 601 06 07 of 06 34 62 92 05
email: klaarwater@swos.nl
www.swos-klaarwater.nl
maandag t/m vrijdag

Ontmoetingscentrum OC De Drie Eiken

Dorpsplein 18
3769 VA Soesterberg
Telefoon: 0346 35 14 02
email: dedrie-eiken@swos.nl
www.swos-dedrie-eiken.nl
maandag t/m zondag

Wijk 't Hart:

Postduivenhouders Vereniging

Oostergracht 46
3763 LZ Soest
Informatie: telefoon 035 601 06 07
1e en 3e maandag van de maand

Wijk Smitsveen: ruimte Portaal

Kamperfoeliestraat 181 (ingang achterkant)
3765 AS Soest
Informatie telefoon: 035 601 06 07
2e en 4e donderdag van de maand

Sociëteit 70+

Birkstraat 5
3768 HB Soest

Sporthal de Banninghal

Banningstraat 3a
3769 AA Soesterberg

Locatie aan de

Rademakerstraat 27A
te Soesterberg

Sporthal De Smitsweg

Smitsweg 44
3765 CT Soest

CLUB 55

Burg. Grothestraat 37
3761 CK Soest

Gymnastieklokaal Paulus Potter

Paulus Potterlaan 17
3761 AT Soest

IDEA

Willaertstraat 49
3766 CP Soest

OPTISPORT

Dalweg 81
3762 AW Soest

Voorwoord

Het nieuwe activiteitenoverzicht voor het seizoen 2013-2014 van de Stichting Welzijn Ouderen Soest ligt in uw handen.

In de ontmoetingscentra zijn alle senioren van harte welkom. Kom eens langs om een kopje koffie te drinken en de sfeer te proeven. In deze gids staat een uitgebreid aanbod. Er zijn kortdurende cursussen en een langdurig aanbod dat het hele seizoen plaats vindt. Dit seizoen hebben we diverse nieuwe activiteiten: die u op pagina 4 kunt lezen.

Voor de meeste activiteiten kunt u terecht in de ontmoetingscentra en de wijken 't Hart, Smitsveen, waar specifieke activiteiten worden georganiseerd.

De activiteiten zijn verdeeld in categorieën:

1. bewegen;
2. ontmoeten en recreatie;
3. creativiteit;
4. educatie.

De beweegactiviteiten zijn verdeeld in niveaus:

- (1) bewegen (vanaf de stoel) op een rustig niveau;
- (2) matig actief;
- (3) voor senioren met conditie en uithoudingsvermogen.

Deze activiteiten zijn mogelijk vanwege de inzet van beroepskrachten, docenten, begeleiders en heel veel vrijwilligers. Ruim 120 vrijwilligers zetten zich hiervoor iedere week in. Op deze manier kunnen we een goede kwaliteit brengen voor een betaalbare prijs.

Hebt u belangstelling voor een activiteit, dan kunt u informatie krijgen bij de SWOS.

Wij zijn telefonisch te bereiken op werkdagen tussen 8.30 en 12.30 uur.

Telefoonnummer: 035 602 36 81.

Wij sturen u een aanmeldingsformulier toe of verwijzen door naar één van de ontmoetingscentra.

Op de markt op 28 augustus in Soesterberg en op 29 augustus in Soest presenteren we onze activiteiten.

Daarnaast kunt u bij de SWOS terecht voor dienstverlening aan huis, zoals maaltijden, personenalarmering of klusjes. Informatie en advies van seniorenconsulenten, ouderenadviseur of vrijwillige hulp thuis voor mantelzorgers. Voelt u zich alleen en wilt u daarover praten dan kunt u contact opnemen met de coördinator Tegen Vereenzaming.

Hebt u problemen met vervoer van thuis naar de activiteit?

Bel dan met de seniorenbus, tel: 035 601 91 90. Zie ook onze website www.swos.nl of kijk eens op onze facebook pagina Stichting-Welzijn-Ouderen-Soest.

Ik wens u veel plezierige contacten en ontspannen activiteiten toe, wij hopen dat de senioren in Soest in deze onzekere tijden naar de Ontmoetingscentra kunnen blijven gaan en zo blijven meedoen!

*Idelette Sleurink,
directeur*

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 12.30 uur, telefoon 035 602 36 81.

Wij sturen u een aanmeldingsformulier toe of verwijzen 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 voor 15 juli 2013.

U geeft de SWOS toestemming tot gebruik van uw persoonsgegevens. De SWOS gaat hier zorgvuldig mee om en respecteert uw privacy. U betaalt door middel van een eenmalige machtiging voor een automatische incasso.

Financiële tegemoetkoming

Heeft u alleen een AOW-inkomen en heeft u een probleem met het betalen van de cursusbijdrage? Dan kunt u gebruik maken van een tegemoetkoming van de Gemeente Soest in de kosten. Declaratieformulieren zijn verkrijgbaar bij de SWOS en in de ontmoetingscentra.

Bevestiging en inschrijving

U ontvangt van ons 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 die periode 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 de Seniorenbus, telefoon: 035 601 91 90.

Schoolvakanties regio Midden:

	basisschool	voortgezet
Zomervakantie 2013	20-07 t/m 01-09	13-07 t/m 01-09
Herfstvakantie	19-10 t/m 27-10	19-10 t/m 27-10
Kerstvakantie	21-12 t/m 05 -01	21-12 t/m 05-01
Voorjaarsvakantie	15-02 t/m 23-02	15-02 t/m 23-02
Meivakantie	26-04 t/m 04-05	26-04 t/m 04-05
Zomervakantie 2014	19-07 t/m 31-08	12-07 t/m 31-08

Zomeractiviteiten 2013

	START	TIJD	PRIJS €	LOCATIE	AANTAL LESSEN
Landschap schilderen	Di. 25 juni 02 juli 09 juli	13.00-16.00	15,- excl. 20,-incl. materialen (prijs per dagdeel)	OC Klarwater / OC De Drie Eiken Buiten in de natuur	3
	Wo. 26 juni 03 juli 10 juli	13.00-16.00	15,- excl. 20,-incl. materialen (prijs per dagdeel)	OC Klarwater/ OC De Drie Eiken Buiten in de natuur	3
	Za. 29 juni 06 juli	09.30-12.30	15,- excl. 20,-incl. materialen (prijs per dagdeel)	OC Klarwater/ OC De Drie Eiken Buiten in de natuur	2
Museummaatje Kunstvaartroute	Zo. 28-07	12.00 uur	Eigen kosten	Rondvaart Amersfoort	
Workshop: Zeepketting maken	Ma. 08-07	10.00-11.30	3,50	OC De Drie Eiken	1
Tai Chi	Ma.	10.00-11.00	42,-	OC De Klarinet	10
Workshop: Schilderen met Acryl	Di. 16-07	14.00-16.00	5,-	OC De Drie Eiken	1
Workshop: Hapjes maken	Di. 30-07	14.00-16.00	6,-	OC De Drie Eiken	1
Workshop: Boetseren +afwerking	Di. 13-08 Di. 27-08	14.00-16.00	5,-	OC De Drie Eiken	1

Muziek Specials rondom Klassieke muziek

	START	TIJD	PRIJS €	LOCATIE	AANTAL LESSEN
Radio Filharmonisch concert	Do. 31-10	13.30-14.30	55,- (excl. kosten concert à 30,-)	OC Klarwater	5
Radio Filharmonisch concert	Do. 30-01	13.30-14.30	55,- (excl. kosten concert à 30,-)	OC Klarwater	5
Radio Filharmonisch concert	Do. 24-04	13.30-14.30	55,- (excl. kosten concert à 30,-)	OC Klarwater	5

Aanbevolen activiteiten

	START	TIJD	PRIJS €	LOCATIE	AANTAL LESSEN
Dementie: Omgaan met dementie	Voorjaar 2014	Nog niet bekend	30,-	OC Klarwater	8+1
Kennismaking Levensverhaal schrijven	Vr. 27-09	09.30-10.30	Informatie Interactieve lezing	OC Klarwater	1
Workshop: Mindfulness	Vr. 06-09	13.30-15.30	7,50	OC De Klarinet	1

Cursussen/Activiteiten: Bewegen

	START	TIJD	PRIJS €	LOCATIE	AANTAL LESSEN
Aerobic voor Senioren (2)	Do. 19-09	11.45-12.45	127,50	OC Klarwater	30
Bewegen op muziek (1)	Ma. 02-09	14.15-15.00	127,50	OC De Drie Eiken	40
	Di. 03-09	09.30-10.15	112,00	OC Klarwater	35
	Di. 03-09	10.30-11.15	112,00	OC Klarwater	35
Country Line Dance (2)	Ma. 02-09 beginners	09.30-10.45	127,50	OC De Klarinet	35
	Wo. 04-09	10.15-11.30	102,00	OC De Drie Eiken	28
	Do. 05-09	09.30-10.45	127,50	OC De Klarinet	35
	Do. 05-09	10.45-12.00	127,50	OC De Klarinet	35
Dansen (1-2-3)	Za. 4e	20.00-23.30	2,00 entree	OC De Drie Eiken	sept. t/m mei
Fiets je fit (3)	Ma. 1 ^e en 3 ^e	13.30-16.00	1,50 per keer	Ontmoeten in 't Hart	seizoen
	Ma.	10.00	Inlichtingen: 035 6015738	OC De Klarinet	febr./m okt.
	Wo.	13.00	Inlichtingen: 035 6010504	OC De Klarinet	hele jaar
GALM – sport (3)	Wo. 18-09	20.45-21.45	127,50	Sporthal Smitsweg	30
	Vr. 20-09	10.45-11.45	127,50	Optisport	30
	Vr. 20-09	12.30-13.30	127,50	Optisport	30
	Vr. 20-09	13.45-15.00	127,50	Optisport	30
	Za. 21-09	09.00-10.00	127,50	Paulus Potter	30
	Za. 21-09	10.15-11-15	127,50	Paulus Potter	30
	Za. 21-09	11.30-12.30	127,50	Paulus Potter	30
Jeu de Boules (2)	Do. 30-05	10.00-12.00	1,75 per keer	Mariënburg	seizoen
	Dagelijks		Vrij spelen	OC De Drie Eiken	seizoen

Bewegen op niveau:

Vanaf dit seizoen hebben wij de beweegactiviteiten op niveau ingedeeld.

- (1) Laagdrempelig, langzaam, evt. vanaf de stoel
- (2) Actief, middenniveau
- (3) Zeer actief, vraagt conditie en uithoudingsvermogen

	START	TIJD	PRIJS €	LOCATIE	AANTAL LESSEN
Koersbal (1-2)	Ma. 1 ^e en 3 ^e week vd maand	13.30-16.00	1,50 per keer	Ontmoeten in 't Hart	seizoen
	Ma. 02-09	14.00-16.00	25,50	OC Klarwater	seizoen
	Wo. 04-09	14.00-16.00	25,50	OC Klarwater	seizoen
	Wo. 14-08	10.00-12.00	25,50	OC De Klarinet	seizoen
	Do. 05-09	13.00-16.30	25,50	OC De Drie Eiken	seizoen
Meer bewegen voor ouderen (1)	Ma. 16-09	13.30-14.15	97,00	OC De Klarinet	30
Pilates (1-2)	Di. 10 -09	09.30-10.30	127,50	OC De Klarinet	30
Sport en Spel (3)	Ma. 16-09	09.30-10.30	120,- voor 75+ 127,50 voor 75-	Banninghal	30
Sportief wandelen RPV (1-2)	Di. 03-09	14.00	30,00 17,50 lid RPV	Molenschot	seizoen
Tai Chi (2)	Vr. 13-09	10.00-11.00		OC De Drie Eiken	10
Yoga (1-2)	Ma. 09-09	12.00-13.00	120,00	OC De Drie Eiken	28
	Di. 10-09	09.15-10.15	135,50	IDEA	32
	Di. 10-09	10.30-11.30	135,50	IDEA	32
	Di. 17-09	13.30-14.30	120,00	Rademakerstrat 27A	28
	Do. 19-09	09.00-10.00	135,50	OC Klarwater	32
	Do. 19-09	10.15-11.15	135,50	OC Klarwater	32
	Vr 13-09	09.30-10.30	135,50	IDEA	32
Volksdansen (2)	Do. 05-09	19.00-20.15	102,00	OC De Drie Eiken	28
Wii sportspelcomputer (1-2-3)	In overleg			OC Klarwater	seizoen
Zumba fitness (2-3)	Di. 17-09 Beginners	11.00-11.45	127,50	OC De Klarinet	30
	Di. 17-09	10.00-10.45	127,50	OC De Klarinet	30
	Di. 10-09	16.00-16.45	127,50	OC De Drie Eiken	30

Cursussen-Activiteiten: Ontmoeten en Recreatie

	START	TIJD	PRIJS €	LOCATIE	AANTAL LESSEN
Biljarten	Dagelijks, uitgezonderd ma- middag en wo-morgen	09.00-12.00 13.30-17.00	74,00	OC De Klarinet	Seizoen uitgezonderd ma-middag en wo-morgen
	Dagelijks	19.00-22.00	74,00 of € 2,-/keer	OC De Drie Eiken	seizoen
	Dagelijks uitgezonderd ma-di-do-vrij- middag	09.00-17.00	74,00 of € 2,-/ keer	OC Klarwater	seizoen uitgezonderd ma-di-do-vrij- middag
Bingo	Do. laatste vd mnd	13.30-16.00	4,50	OC Klarwater	sept – juni
	Vr. 2 ^e vd mnd	14.00-17.00	4,50	OC De Klarinet	seizoen
	Vr. 3 ^e vd mnd	v.a. 19.30	4,50	OC De Drie Eiken	seizoen
Boogh, voor mensen met niet- aangeboren hersenletsel	Wo. 14-08	13.30-17.00	Via Boogh inlichtingen: 033 4557369	OC De Klarinet	seizoen
Bridge	Ma. 02-09	09.00-12.00	25,50	OC Klarwater	seizoen
	Vr. 06-09	13.30-17.00	25,50	OC Klarwater	seizoen
	Wo. 04-09	13.00-16.30	25,50	OC De Drie Eiken	seizoen
	Zo. 2 ^e vd mnd	13.30-16.30	Soesterberg Bridgeclub	OC De Drie Eiken Inlichtingen: 0346 354385	
	Ma. 12-08	13.15-16.30	Soester Senior Bridgever.	OC De Klarinet Inlichtingen: 035 6016618	seizoen
	Di. 03-09	19.00-22.30	Soesterberg Bridgeclub	OC De Drie Eiken Inlichtingen: 0346 354385	seizoen
	Wo. 14-08	13.30-17.00	KBO Bridge/ klaverjasclub	OC De Klarinet Inlichtingen: 035 6021383	seizoen
	Do. 15-08	09.30-12.00	Dames Bridge	OC De Klarinet Inlichtingen: 035 6013610	seizoen
CLUB 55	Di. en Zo.	15.00-18.30	48,00 +1,- per keer	Burg Grothestraat 37	wekelijks
Denktank pcob: schaken en dammen	Do. 05-09	13.30-16.30	25,50	OC Klarwater	seizoen
Gezamenlijke warme maaltijd	Di. 1 ^e	12.30	6,00	OC De Drie Eiken	maandelijks
	Di. 2 ^e	12.30	6,00	OC De Klarinet	maandelijks
Open Eettafel	Vr.	12.30	6,00	OC De Drie Eiken	wekelijks

	START	TIJD	PRIJS €	LOCATIE	AANTAL LESSEN
Gezamenlijke lunch	Wo. 2 ^e of 3 ^e	12.30	3,50	OC Klarwater	maandelijks
Pannenkoeken inloop	Vr. 1 ^e of 2 ^e	12.00-14.30	1,50 naturel 1,70 spek/kaas	OC De Klarinet	maandelijks
	Za.	12.30-14.30	1,50 per pannenkoek	OC De Drie Eiken	1x in 2 maanden
Lotgenotengroep mantelzorgers:	Wo. Groep 1	10.00-12.00	25,00	OC De Klarinet	maandelijks Dementie groep 1 Dementie groep 2 Chronisch zieken
	Di. Groep 2	10.00-12.00		OC De Klarinet	
	Di. Chronisch	13.45-15.45		OC Klarwater	
Klaverjassen en Jokeren	Ma. 02-09	19.00-22.00	25,50	OC De Drie Eiken	seizoen
	Wo. 14-08	13.30-17.00	KBO soos	OC De Klarinet	seizoen
Museumbezoek	Wo./ Zo.	10.00	15,00	SWOS / Cursussen	maandelijks
Ontmoeten in 't Hart	Ma. 1 ^e en 3 ^e	13.30-16.00	1,50 per keer	Postduivenhouders Ver. Oostergracht 46	seizoen
Ontmoeten Smitsveen	Do. 2 ^e en 4 ^e	12.00-15.00	1,50 per keer 3,00 met lunch	Portaal Kamperfoeliestraat 181	seizoen
Senioren restaurant	Ma. Wo. Vr.	12.00-14.00	per maaltijd	Grand Café Molenschot	hele jaar
Senioren huiskamer	Wo.	's middags	per bijeenkomst	OC Klarwater	5 per jaar
Sjoelen	Wo. 04-09	19.00-22.00	25,50	OC De Drie Eiken	seizoen
Sociëteit 70+	Do.	15.00-18.30	28,00 +1,- per keer	Birkstraat 5	hele jaar
Spellenmiddag	Do. 15-08	13.30-17.00	25,50	OC De Klarinet	seizoen

Cursussen-Activiteiten: Creativiteit

	START	TIJD	PRIJS €	LOCATIE	AANTAL LESSEN
Aquarelleren	Wo. 25-09	09.30-11.30	212,00	OC Klarwater	25
Brei café	Wo. 04-09	10.00-11.30		OC Klarwater	seizoen
	Di. 03-09	10.00		OC De Drie Eiken	seizoen
Creatieve workshops	Di.	13.30-17.00	materiaalkosten	OC De Drie Eiken	zomer
Handwerken Rode Kruis	Di. 13-08	14.00-16.00	25,50	OC De Klarinet Inlichtingen: 035 6019702	seizoen
	Ma. 02-09	13.30-15.30	25,50	OC Klarwater Inlichtingen 035 6019702	seizoen
Schilderen	Di. 10-09	09.30-11.30		OC De Drie Eiken	10
	Di. 10-09	14.30-16.30		OC De Drie Eiken	10
Tekenen / schilderen	Ma. 16-09	09.30-11.30		OC De Klarinet	10
	Ma.16-09	13.30-15.30		OC De Klarinet	10
	Do.05-09	13.30-15.30		OC De Klarinet	10
Tekenen	Vr. 27-09	09.30-11.30	212,00	OC Klarwater	25
Schilderen met acryl	Di. 24-09	13.30-15.30	212,00	OC Klarwater	25
Smartlappenkoor De Vallende Traan	Ma. 09-09	10.00-11.30	160,00	OC De Drie Eiken	30
Zangkoor Eigenwijs	Do.19-09	10.00-11.00	122,50	OC Klarwater	30
Zangkoor De Vijverhof	Vr. 06-09	09.45-11.15	150,00	OC De Klarinet	32

Cursussen-Activiteiten: Educatie

	START	TIJD	PRIJS €	LOCATIE	AANTAL LESSEN
Bridge-les beginners	Wo.11-09	13.30-16.00	137,50	OC De Klarinet Inlichtingen: 035 5417297	12
Computer inloop	Di. 20-08	09.30-11.30	afhankelijk van tijdsinvestering	OC De Klarinet	seizoen
Computer basiscursus	Di . mi		3,00 per les	OC De Klarinet	
Computer Windows 8		aanmelden		OC De Klarinet	
Computer Internet-email		aanmelden		OC De Klarinet	
Internetbankieren	individueel	aanmelden		OC De Klarinet	
Computerworkshops presentaties	Actualiteit			OC De Klarinet	
Korte trajecten op verzoek		aanmelden		OC De Klarinet	
Workshop iPad en Android-tablets		aanmelden		OC De Klarinet	
Filosofie beginners	Do. 19-09	14.00-16.00	58,00	OC Klaarwater	6
Filosofie: Hoe ouder hoe wijzer	Do. 06-02	14.00-16.00	48,50	OC Klaarwater	5
Filosofiekring	Do. 12-09 2e do. vd maand	14.00-16.00	97,00	OC Klaarwater	10
Franse conversatie	Di. 17-09	13.30-15.00	137,50	OC De Klarinet	25
Koken door mannen	Di. Jan. 2014	09.30-13.30	112,50	OC De Klarinet	8
Kunstgeschiedenis	Vr.11-10	13.00-14.30	46,00	OC Klaarwater	6
	Vr.31-01	13.00-14.30	46,00	OC Klaarwater	6
Levensverhaal schrijven	Do.03-10	09.30-10.30	107,00	OC Klaarwater	11 elke 2 weken
Leeskring				OC De Drie Eiken	6 per jaar
Workshop: Mindfulness	Vr. 06-09	13.30-15.30	7,50	OC De Klarinet	1
Mindfulness	Vr. 13-09	13.30-16.00	75,00 deelname 45,- materiaal	OC De Klarinet	8
Spaans conversatie beginners	Wo. 18-09	09.30-11.30	66,00	OC Klaarwater	12
	Wo. 11-09	14.00-15.30	100,00	OC De Drie Eiken	20
Spaans conversatie niveau 3	Ma. 16-09	09.30-11.30	66,00	OC Klaarwater	12

De SWOSomdat u zo lang mogelijk thuis wilt wonen

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** op maandag tussen 9.00 en 10.00 uur. De ouderenadviseur houdt op dat moment een telefonisch spreekuur. Belt u op een ander tijdstip, dan wordt u teruggebeld door de ouderenadviseur. Zij maakt met u samen een afspraak voor een gesprek thuis of elders. Ook via email kunt u in contact komen met de ouderenadviseur, het e-mailadres is ouderenadviseur@swos.nl. Aan een gesprek met de ouderenadviseur zijn voor u geen kosten verbonden.

Seniorenconsulenten

De seniorenconsulenten geven ondersteuning bij financiële vragen, vullen formulieren in en bieden hulp bij de administratie thuis.
Tel: **035 602 79 97**; info@swos.nl

Praktische hulp thuis

Maaltijden thuis

Als u niet zelf de boodschappen kan doen en kan koken kunt u gebruik maken van koelversmaaltijden 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 5885388**; maaltijden@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.
Tel: **035 601 41 14**; info@swos.nl

Klusjesdienst

Heeft u kleine technische klusjes in en om de woning?
Tel: **035 602 36 81**; 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

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

Boodschappenhulp

Kunt u zelf de boodschappen niet meer doen en kunnen de burens niet helpen? Dan zijn er vrijwilligers die u kunnen helpen.
Tel: **035 602 36 81**; info@swos.nl

Tegen Vereenzaming

Door middel van diverse activiteiten kunt u uw contacten uitbreiden, eenzaamheid doorbreken en door uw inzet uw leven veraangenamen.

- **Vriendschappelijk huisbezoek**, huisbezoek van vrijwilliger die regelmatig thuis komt.
- **Huiskamerproject**, u ontmoet anderen en hebt u een leuke actieve middag.
- **Seniorenrestaurant**, op maandag, woensdag en vrijdag kunt u samen met anderen eten in het restaurant en nieuwe contacten aangaan.

- **Sociëteit 70+**, elke donderdagmiddag een gezellige uitgaansplek voor 70-plussers, waar u ook samen een hapje kan eten. Van 15.00 uur tot 18.30 uur, Birkstraat 5 te Soest. Telefonisch aanmelding bij de coördinator Tegen Vereenzaming, op maandag en woensdag tussen 9.00 en 10.00 uur. Tel: **035 602 36 81**. U kunt ook een email sturen naar zilverenrandje@swos.nl.
- **CLUB 55**, een ontmoetingsplek voor jonge senioren van 55 tot 70 jaar om nieuwe contacten en gezamenlijke activiteiten aan te gaan, op dinsdag en zondagmiddag vanaf 15.00 uur, Burg. Grothestr 37. Telefonisch informatie bij de coördinator Tegen Vereenzaming, op maandag en woensdag tussen 9.00 en 10.00 uur. Tel: **035 602 36 81**. U kunt ook een email sturen naar zilverenrandje@swos.nl.

Mantelzorgers

Mantelzorgondersteuning Zorgloket

Informatie, advies en ondersteuning, tel. **035 609 31 55**

U bent mantelzorger als u langdurig zorgt voor iemand uit uw directe omgeving die vanwege een handicap, gezondheidsproblemen of ouderdom daartoe zelf niet in staat is.

Vrijwillige hulp thuis voor mantelzorgers

Deskundige vrijwilligers nemen uw taken tijdelijk over als aanvulling op de professionele zorg.

Onze coördinator onderzoekt met u de vraag en zoekt naar een zo vrijwilliger die zo goed mogelijk past bij uw situatie. Informatie en/of aanmelding op dinsdag tot en met vrijdag.

Tel: **035 60 23 681**; hulpthuis@swos.nl

Lotgenotengroepen

De coördinator biedt lotgenotengroepen voor partners voor mensen met dementie en chronisch zieken. Er zijn twee groepen voor partners voor mensen met dementie en één groep voor partners van chronisch zieken. Informatie en/of aanmelding op dinsdag tot en met vrijdag. Tel: **035 60 23 681**; hulpthuis@swos.nl

Vrijwillige hulp thuis voor mensen met dementie

Een vrijwilliger komt thuis bij mensen met geheugenproblemen voor rust, afleiding en structuur. Informatie op dinsdag tot en met vrijdag.

Tel: **035 60 23 681**; hulpthuis@swos.nl

Dementie

Hebt u vragen of zorgen rond dementie, geheugenproblemen of verwardheid?

Bel dan naar casemanager dementie:

tel: **035 5485916**;

casemanagers@ketenzorgdementiebaarn-soest.nl

Vrijwilligerswerk

Bij de SWOS kunt u ook terecht als vrijwilliger.

Om maaltijden rond te brengen, klusjes thuis te doen, informatie te geven als seniorenvoorlichter, actief te zijn in een ontmoetingscentrum.

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.

Hebt u interesse?

Vraag om een oriënterend gesprek.

Tel.: **035 602 36 81**; info@swos.nl

Wilt u een gift geven aan de SWOS of het werk van de SWOS financieel steunen?

Dat kan door eenmalige en of structurele bijdrage of door een legaat te schenken aan de vrienden van de SWOS rekeningnummer 3599.17.521.

De SWOS en de vrienden van de SWOS zijn een ANBI instelling.

Giften zijn aftrekbaar bij de belastingaangifte.