

September 2024 | Jaargang 5

WijZ viert feest, 50-jarig jubileum

Goud Oud!



Gezond ouder worden

Sportieve uitdagingen & sociale contacten

Ondersteuning bij dagelijkse zaken

Zelfstandig thuis blijven wonen

De kracht van vrijwilligers

Bezoek onze website
www.wijz.nu

Inhoud in foto's

In deze gids vindt u een overzicht van wat WijZ welzijn te bieden heeft, per wijk of stadsdeel. Of u nu op zoek bent naar sportieve uitdagingen, sociale contacten of ondersteuning bij dagelijkse zaken, er is altijd iets passends voor u. Wij richten ons op positieve gezondheid en welzijn.

Onze wens? Een zo goed mogelijk leven voor u. Wij hopen dat deze gids u inspireert om deel te nemen aan onze activiteiten, om nieuwe mensen te ontmoeten en vooral om te genieten van alles wat het leven in Zwolle te bieden heeft.



5

50 jarig jubileum

WijZ viert feest



6 tm 19

Sportieve uitdagingen

Doe mee met onze sport- en beweegactiviteiten



6 tm 19

Sociale en culturele activiteiten

Van bingo tot gezellig bijkletsen, zingen of creatief samen zijn



19

Op pad met WijZ in de buitenlucht

Wekelijkse wandel- en fietstochten in de prachtige omgeving van Zwolle



24

'Anders zit ik thuis te koekeloeren'

Met onze activiteiten en diensten brengen we graag mensen met elkaar in contact



36

De kracht van vrijwilligers

Vrijwilligers zijn het hart van onze organisatie

Inhoud

- 07 Activiteiten Stadsdeel Noord**
Aalanden en Holtenbroek
- 09 Activiteiten Stadsdeel Oost**
Berkum, Wipstrik, Dieze en Indische buurt
- 13 Activiteiten Stadsdeel Zuid**
Zwolle Zuid
- 17 Activiteiten Stadsdeel West**
Westenholte, Stadshagen
- 18 Activiteiten Stadsdeel Midden**
Assendorp, Kamperpoort, Centrum
- 19 Op pad met WijZ**
Fietsen, wandelen en zwemmen
- 20 Projecten en diensten**
AutoMaatje!
Briljant!
Buurtkamers,
Dagbesteding,
Dementie (geheugencafé),
De Draad weer oppakken,
Regenboogsenioren,
Thuisadministratie,
Vitaal & Veilig Thuis,
Vrijwilligers
- 38 Tarieven**
- 39 Contactgegevens**
- 40 SamenOuderen**



WijZ viert feest!



In 2024 vieren we met trots het 50-jarig jubileum van onze welzijnsorganisatie in Zwolle. Een halve eeuw lang hebben we met veel toewijding bijgedragen aan het welzijn van onze senioren. Samen met onze partners, heel veel vrijwilligers en de ouderen zelf hebben we in Zwolse Wijken een warme en ondersteunende omgeving gecreëerd.

Een omgeving waarin ouderen de kans krijgen om te kunnen floreren en te genieten van een leven vol betekenis en verbinding. Terwijl we vooruitkijken naar de toekomst en ons werk uitbreiden blijven we met passie ons inzetten voor een goed leven voor senioren.

Hou 4 november 2024 in de gaten! Dan vieren we een **'GOUD OUD'** feestje waar u als 70 plusser ook voor wordt uitgenodigd en waar u zich voor kunt aanmelden. Laten we samen dit bijzondere jubileumjaar vieren en kijken naar een toekomst vol welzijn en verbondenheid.

Hartelijke groet,
Marie José van Mook & Hans Bonten

Directie WijZ welzijn

Zien we u binnenkort?



Zumba

Je verlaat de les met een energiek en vrolijk gevoel



Fitness

Werk aan uw conditie, houding en spieren



Stadsdeel Noord

Aa-landen en Holtenbroek

Sociaal cultureel Noord

Activiteit	Dag en tijd	Locatie	Kosten (in € euros)
Buurtkamer De Eemhoeve	Di. 13.00 - 17.00	De Eemhoeve Eemlaan 25	3,-
Creatieve buurtkamer	Wo. 13.30 - 16.00	Fermate, Händellaan 315	3,-

Bewegen Noord

Activiteit	Dag en tijd	Locatie	Adres
Badminton	Di. 16.15 - 17.15	de Bolder	Dobbe 29
Milde Fitgym	Ma. 09.45 - 10.45 Do. 09.30 - 10.30 Di. 11.15 - 12.15	Rivierenhof Rivierenhof Havezate	Zijpe 4 Zijpe 4 Gombertstraat 350
Fitgym	Ma. 15.00 - 16.00 Di. 20.15 - 21.15	de Bolder Gymzaal Boterdiep	Dobbe 29 Waallaan 4
Fitness	Ma. 11.45 - 12.45 Ma. 13.00 - 14.00 Di. 10.00 - 11.00 Wo. 09.00 - 10.00 Wo. 10.00 - 11.00 Wo. 11.00 - 12.00 Wo. 19.00 - 20.00 Wo. 20.00 - 21.00 Vr. 09.00 - 10.00	Movimiento Fysiotherapie Holtenbroek Fysiotherapie Holtenbroek Movimiento Movimiento Movimiento Fysiotherapie Holtenbroek Fysiotherapie Holtenbroek Movimiento	Händellaan 329 Haydnstraat 4 Haydnstraat 4 Händellaan 329 Händellaan 329 Händellaan 329 Haydnstraat 4 Haydnstraat 4 Händellaan 329
Pilates	Vr. 10.30 - 11.30 Vr. 11.30 - 12.30	DIFF Dancemasters DIFF Dancemasters	Middelweg 400 Middelweg 400
Sport en Spel	Ma. 15.30 - 16.30	Waallaan	Waallaan 10
Tai Chi	Ma. 14.00 - 15.00	de Bolder	Dobbe 29
Zumba	Wo. 10.00 - 11.00	DIFF Dancemasters	Palestrinalaan 913

Tekenen en schilderen

Laat uw creativiteit de vrije loop



Competitie biljarten

Even ontspannen met de keu in de hand



Stadsdeel Oost

Berkum, Wipstrik, Dieze en Indische buurt

Sociaal cultureel Oost

Activiteit	Dag en tijd	Locatie	Kosten (in € euros)
Biljarten competitie	Ma. en wo. 13.00 - 17.00	de Terp, Radewijnsstraat 1	37,50 (per half jaar)
Buurtkamer Arcadia	Wo. 10.00 - 11.30	Arcadia Hogenkampsweg 150	3,-
Buurtkamer VV Berkum	Do. 13.30 - 16.00	VV Berkum Boerendanserdijk 55	3,-
Vrij Biljarten	Dagelijks 09.00 - 17.00	de Terp, Radewijnsstraat 1	Klokkengeld
Gespreksgroep	Om de week op di. 10.00 - 12.00	de Terp, Radewijnsstraat 1	50,- (per jaar)
Geheugencafé	Vr. 10.00 - 12.00	de Terp, Radewijnsstraat 1	gratis
Roze middag	2e wo. v.d. maand 14.00 - 16.00	de Terp, Radewijnsstraat 1	gratis
Tekenen en Schilderen	Do. 09.30 - 11.30	de Terp, Radewijnsstraat 1	86,25 (15x)
Kantklossen	Om de week op ma. 13.30 - 15.30	de Terp, Radewijnsstraat 1	gratis
Postzegelclub	Ma. 10.00 - 11.30	de Terp, Radewijnsstraat 1	gratis
Seniorencinema	3e vr. v.d. maand 14.00 - 16.00	de Terp, Radewijnsstraat 1	3,-
Koor "Jong van Harte"	Wo. 13.45 - 15.45	de Terp, Radewijnsstraat 1	69,25 (15x)
Buurtrestaurant "Radewijntje"	Ma. t/m vr. 12.15 - 13.00	de Terp, Radewijnsstraat 1	10,-

Yoga

Inspannende en ontspannende oefeningen onder leiding van één van onze yogadocenten



Zing mee met één van de WijZ koren

Zingen verhoogt de stemming



Activiteit	Dag en tijd	Locatie	Kosten (in € euros)
Scootmobielclub Apr t/m sept	2e wo.v.d. mnd 10.00 - 12.30	de Terp, Radewijnsstraat 1	10,-
Taalles	Ma. 13.30 - 15.30	de Terp, Radewijnsstraat 1	gratis
Taalles en bewegen	Wo. 10.00 - 12.00 12.30 - 13.30	de Terp, Radewijnsstraat 1	gratis
Mannenkoor Mankracht	Do. 15.00 - 17.00	de Terp, Radewijnsstraat 1	91,50 (20x)
Dobbekoor	Wo. 19.15 - 21.00		69,25 (15x)

Bewegen Oost

Activiteit	Dag en tijd	Locatie	Adres
Bewegen op muziek	Do. 13.45 - 14.45	de Terp	Radewijnsstraat 1
Milde Fitgym	Di. 16.00 - 17.00 Wo. 10.00 - 10.45 Wo. 10.45 - 11.30	de Terp Berkumstede Berkumstede	Radewijnsstraat 1 Erasmuslaan 50 Erasmuslaan 50
Fitgym	Ma.13.30 - 14.30 Di. 10.15 - 11.15 Di. 11.00 - 12.00 Di. 19.00 - 20.00 Wo. 09.00 - 10.00	de Terp Menistenflat Bestevaer de Weijenbelt de Terp	Radewijnsstraat 1 Menistenstraat 37 Trompstraat 10b Campherbeeklaan 82 Radewijnsstraat 1
Internationaal dansen	Di. 14.30 - 15.45 Do.10.00 - 11.15	Kulturhus De Elshof de Terp	Erfgenamenweg 14 Radewijnsstraat 1
Koersbal	Vr. 09.00 - 10.30	de Terp	Radewijnsstraat 1
Line Dance	Do.15.30 - 16.30	de Weijenbelt	Campherbeeklaan 82
Pilates	Ma. 14.30 - 15.30 Wo.10.00 - 11.00	de Terp de Terp	Radewijnsstraat 1 Radewijnsstraat 1
Milde Pilates	Wo.11.00 - 12.00	de Terp	Radewijnsstraat 1
Stijldansen	Di. 13.30 - 14.45 Di. 14.45 - 16.00	de Terp de Terp	Radewijnsstraat 1 Radewijnsstraat 1
Tai Chi	Ma.15.30 - 16.30 Do. 11.20 - 12.20	de Terp de Terp	Radewijnsstraat 1 Radewijnsstraat 1
Yoga	Di. 08.45 - 09.45 Di. 09.45 - 10.45 Di. 10.45 - 11.45	de Terp de Terp de Terp	Radewijnsstraat 1 Radewijnsstraat 1 Radewijnsstraat 1



Klaverjassen

Gezelligheid staat voorop bij een potje Klaverjassen, bekennt u kleur?



De keuken van Zuid

Aan tafel!



Stadsdeel Zuid

Zwolle Zuid

Sociaal cultureel Zuid

Activiteit	Dag en tijd	Locatie	Kosten (in € euros)
Biljartclub (KNBB en recreatief)	Di. en wo. 08.30 - 17.00 Ma. en do. 13.00 - 17.00	de Pol, Gelijkheid 1	37,50 (per half jaar)
Bridge	Ma. en vr. 19.00 - 22.30	de Pol, Gelijkheid 1	Gratis inloop
Buurtkamer Gerenlanden	Wo. 10.00 - 12.00	Munterkamp 75	3,-
Buurtkamer De Siggels	Do. 10.00 - 12.00	IJsselcentraleweg 9	3,-
Tekenen en schilderen	Vr. 13.30 - 15.30	de Pol, Gelijkheid 1	45,- (15x)
Vrij biljarten	Vr. 09.00 - 17.00	de Pol, Gelijkheid 1	klokkengeld
Bingo	Laatste vr. van de maand 14.00	de Pol, Gelijkheid 1	3,- (plankje)
Klaverjassen	Ma. 13.30 - 16.30	de Pol, Gelijkheid 1	5,25 (per maand)
Jokeren	Vr. 14.00	de Pol, Gelijkheid 1	gratis
Canasta	Ma. 13.30 - 16.30	de Pol, Gelijkheid 1	gratis
Scrabble	Di. 14.00	de Pol, Gelijkheid 1	gratis
Vrouwenkoor	Do. 10.00 - 12.00	de Pol, Gelijkheid 1	69,25 (15x)
Handwerkcafé	Wo. 09.30 - 11.30	de Pol, Gelijkheid 1	gratis
Buurtrestaurant De Keuken van Zuid	Oneven wo. en do. 17.30	de Pol, Gelijkheid 1	10,-
Pannenkoeken restaurant	2e vr. van de maand 12.00	de Pol, Gelijkheid 1	vanaf 1,50 per stuk
Quiltclub Gerenlanden	1e di. van de maand 10.00 - 12.00	Munterkamp 75	37,50 (per jaar)

Fietsen

Samen op de fiets op pad in de prachtige omgeving van Zwolle



Joggen

Fit en vitaal blijven in de buitenlucht



Bewegen Zuid

Activiteit	Dag en tijd	Locatie	Adres
Badminton	Ma.13.30 - 14.30	Sporthal Zwolle-Zuid	v.d. Heydenstraat 2
Bewegen op muziek	Di. 14.15 - 15.15	Sporthal Zwolle-Zuid	v.d. Heydenstraat 2
Dynamic Tennis	Di. 14.00 - 15.15	Wijkcentrum Gerenlanden	Munterkamp 75
Milde Fitgym	Ma.15.00 - 16.00	de Kievitsbloem	Patriottenlaan 3
Fitgym	Di.13.00 - 14.00	Sporthal Zwolle-Zuid	v.d. Heydenstraat 2
Internationaal dansen	Di. 10.30 - 11.45	de Pol	Gelijkheid 1
Joggen	Vr. 10.00 - 11.00	ZAC (sportpark)	Landsheerlaan 42
Latin dansen	Do. 13.15 - 14.15	de Pol	Gelijkheid 1
Pilates	Ma.12.15 - 13.15 Ma.14.30 - 15.30 Di. 10.30 - 11.30 Di. 11.30 - 12.30	Sporthal Zwolle-Zuid Sporthal Zwolle-Zuid Sporthal Zwolle-Zuid Sporthal Zwolle-Zuid	v.d. Heydenstraat 2 v.d. Heydenstraat 2 v.d. Heydenstraat 2 v.d. Heydenstraat 2
Tai Chi	Ma.15.45 - 16.45 Di. 09.30 - 10.30	Sporthal Zwolle-Zuid de Pol	v.d. Heydenstraat 2 Gelijkheid 1
Milde Yoga	Ma.16.15 - 17.15	de Pol	Gelijkheid 1
Yoga	Ma.13.15 - 14.15 Ma.14.15 - 15.15 Ma.15.15 - 16.15	de Pol de Pol de Pol	Gelijkheid 1 Gelijkheid 1 Gelijkheid 1

Ook in wijkcentrum de Pol

2e handskledingwinkel 'OpNieuw'	Di. t/m vr.	10.00
Wijkagent Spreekuur	Wo.	10.00
Sociale raadslieden en Op Orde inloop	Vr.	09.00 - 11.00
Wijkenvereniging Zwolle Zuid	Ma. t/m vr.	Variabele tijden
Wijkservicepunt Zuid (gemeente) Spreekuur	Wo.	11.00 - 12.00
Inloop spreekuur Sociaal wijkteam	Dagelijks	09.00 - 12.00

Latin Dansen

Dans mee op heerlijke Latijns Amerikaanse klanken!



Buurtrestaurant

Schuif eens aan bij één van onze buurtrestaurants om gezellig samen te eten



Stadsdeel West

Westenholte en Stadshagen

Sociaal cultureel West

Activiteit	Dag en tijd	Locatie	Kosten (in € euros)
Buurtrestaurant De Streek	3e vr. van de maand 17.30 - 19.30	Cultuurhuis, Werkerlaan 1	10,-
Buurtkamer De Streek	Di. 14.00 - 16.00	Cultuurhuis, Werkerlaan 1	3,-
Weekendbuurtkamer	1e zat. van de maand 11.30 - 14.30	Cultuurhuis, Werkerlaan 1	5,- (inc. lunch)
Schildergroep	Wo. 14.00 - 16.00	Cultuurhuis, Werkerlaan 1	37,50 (15x)
Schilderclub	Do. 13.30 - 15.30	Cultuurhuis, Werkerlaan 1	3,-
Inloop spreekuur Sociaal wijkteam	Di. en do. 09.00 - 12.00	Cultuurhuis, Werkerlaan 1	gratis

Bewegen West

Activiteit	Dag en tijd	Locatie	Adres
Bootcamp	Wo.10.00 - 11.00	Het Anker	Voorsterweg 36
Milde Fitgym	Di.13.45 - 14.45	Westenhage	Voorsterweg 44-001
Fitgym	Ma.12.00 - 13.00	Cultuurhuis	Werkerlaan 1
Koersbal	Wo.09.45 - 11.15	Cultuurhuis	Werkerlaan 1
Latin Dansen	Do.15.00 - 16.00	Cultuurhuis	Werkerlaan 1
Line Dance	Ma.11.00 - 12.00	Cultuurhuis	Werkerlaan 1
Sportfit	Do. 14.00 - 15.00	Cultuurhuis	Werkerlaan 1
Tai Chi	Vr.09.30 - 10.30	Cultuurhuis	Werkerlaan 1
Yoga	Do.09.15 - 10.15 Do.10.30 - 11.30	Cultuurhuis Cultuurhuis	Werkerlaan 1 Werkerlaan 1

Stadsdeel Midden

Assendorp, Kamperpoort en Centrum

Sociaal cultureel Midden

Activiteit	Dag en tijd	Locatie	Kosten (in € euros)
Buurtkamer Assendorp	Vr. 09.45 - 12.00	Jeruzalemkerk Assendorperdijk 134	3,-
Buurtkamer Diezerpoort	Do. 09.30 - 13.00	Wilh. van Sonsbeeck Bagijneweide 3	3,-

Bewegen Midden

Activiteit	Dag en tijd	Locatie	Adres
Blijf op de been	Do. 14.00 - 15.00	Clubgebouw S.V. Zwolle	Hyacinthstraat 66
Brein en fitness	Ma. 10.45 - 11.45	Clubgebouw S.V. Zwolle	Hyacinthstraat 66
Fitgym	Di. 09.30 - 10.30	de Enk	Enkstraat 67
Fitness	Ma. 09.30 - 10.30 Di. 08.45 - 09.45 Di. 10.00 - 11.00 Di. 11.15 - 12.15	Clubgebouw S.V. Zwolle Clubgebouw S.V. Zwolle Clubgebouw S.V. Zwolle Clubgebouw S.V. Zwolle	Hyacinthstraat 66 Hyacinthstraat 66 Hyacinthstraat 66 Hyacinthstraat 66
Sport en Spel	Ma. 17.00 - 18.00	de Enk	Enkstraat 67
Yoga	Do. 15.30 - 16.30	de Enk	Enkstraat 67



Op pad met WijZ

Ga mee op pad in de buitenlucht!

Naast het brede aanbod aan culturele en sportieve activiteiten die we in de wijken aanbieden organiseert WijZ wekelijks wandel- en fietstochten in de prachtige omgeving van Zwolle vanaf verschillende startlocaties. Vrijwilligers begeleiden deze vooraf uitgestippelde routes. Meer een type om te zwemmen? Zwem dan met ons mee bij Zwembad de Vrolijkheid.

Fietsen & wandelen

De Fiets & Geniet groep van WijZ fietst iedere woensdag in en rondom Zwolle, de start is om 13.15 uur en de routes zijn ca. 15 of 30 km. Op dinsdag en donderdag wordt er gezellig gewandeld (di 3 à 4 km en do 7 km). Aan de Radewijnsstraat 1 is een duofiets te huur mocht u niet zelfstandig kunnen fietsen.

Zwemmen

Op maandag, dinsdag en donderdag biedt WijZ vrij zwemmen bij zwembad de Vrolijkheid. Zwem mee tussen 10.00-12.00 uur.

Dit is vrij zwemmen afgewisseld met korte intermezzo's. Een zweminstructeur verzorgt de instructie en oefeningen. Naast vrij zwemmen is er op dinsdag een groepsles Aqua trimmen tussen 10.00-10.30 uur, een les Aquavitaal van 10.15-10.45 uur en Aquajogging op donderdag van 10.45-11.15 uur.

Meer informatie over zwemmen of startlocaties voor het fietsen en wandelen?

Kijk op: www.wijz.nu

Of bel met WijZ:

088 - 4 780 610

Projecten en Diensten

WijZ daagt uit om actief te zijn en om de regie over het eigen leven te houden. Met onze activiteiten, diensten en projecten willen we mensen met elkaar in contact brengen, iedereen de kans geven de eigen talenten te ontdekken en te gebruiken én zelfredzaamheid in stand houden. Soms is er wat extra ondersteuning nodig bijvoorbeeld door hulp bij de administratie, ondersteuning bij het behouden en verbeteren van gezondheid en welzijn, informatie over zo lang mogelijk zelfstandig thuis blijven wonen of een goed gesprek.

AutoMaatje!

Bent u minder mobiel en wilt u naar de kapper, op familiebezoek, winkelen in de buurt of heeft u een afspraak in het ziekenhuis of bij de fysiotherapeut? Is er geen redelijk alternatief of is zelf regelen lastig?

ANWB AutoMaatje is een vervoersservice waarbij vrijwilligers uit de buurt u met hun eigen auto op verzoek vervoeren. Zij bieden u een helpende hand als u die nodig heeft. Aanmelden voor ANWB AutoMaatje is gratis. U betaalt alleen een kleine onkostenvergoeding per kilometer en eventuele parkeerkosten.

Meer informatie?

Bel of mail met:

ANWB Automaatje Zwolle

info@automaatjezwolle.nl

088 - 2 730 200

(ma. t/m do. 09.00- 12.00 uur)

“Automaatje heeft mijn leven op een positieve manier veranderd. Als oudere zonder eigen vervoer was ik vaak afhankelijk van anderen om ergens te komen. Dankzij Automaatje kan ik nu gemakkelijk naar mijn afspraken, boodschappen doen en sociale activiteiten bijwonen.

De vrijwilligers zijn altijd vriendelijk, behulpzaam en betrouwbaar. Ik voel me veilig en op mijn gemak tijdens de ritten. Het is niet alleen een vervoersdienst, maar ook een manier om nieuwe mensen te ontmoeten en sociale contacten te onderhouden. Automaatje heeft mijn wereld vergroot en mijn onafhankelijkheid teruggegeven. Ik ben ontzettend dankbaar voor deze service.”



'Nooit gedacht dat ik dat ooit zou doen'

Briljant

Jan had nooit verwacht nog een keer op het podium te staan. 'Binnen het Briljant!-traject heb ik mijn grenzen verlegd. Ik heb live gezongen voor een zaal vol mensen. Ik had nooit gedacht dat ik dat ooit zou doen!'

Briljant! is een kunstproject speciaal voor senioren die zichzelf willen uitdagen. In acht bijeenkomsten gaan de deelnemers samen met een professionele kunstenaar aan het werk. Ervaring is hierbij niet belangrijk. Wél is het belangrijk dat je samen met andere senioren iets wil creëren, je horizon wil verbreden en nieuwe vaardigheden wil ontwikkelen. 'Ik heb heel veel lol beleefd aan het traject. Dat kwam ook door de fantastische begeleiding van de kunstenaar met wie we werkten.'

Het doel van Briljant! is het stimuleren van kunstparticipatie onder senioren. Daarnaast is het een leuke manier om met gelijkgestemde mensen in contact te komen. 'Dit soort projecten zijn mooi én nuttig: je komt mensen tegen die je anders niet gauw ontmoet.'

Bovendien blijf je werken aan je eigen ontwikkeling. Echt prachtig! Na deelname aan het muziektraject is Jan niet stil gaan zitten. Tegenwoordig helpt hij mee als 'matchmaker' bij Briljant!. Nieuwe deelnemers gaan met hem in gesprek over hun wensen op het gebied van kunstparticipatie.

Briljant! is een gezamenlijk kunstproject van Stadkamer, WijZ Welzijn, SamenZwolle en ZwolleDoet!.

Er worden regelmatig trajecten gestart met verschillende kunstdisciplines, waaronder dans, muziek, beeldende kunst en theater. Door uw gegevens achter te laten op www.briljantzwolle.nl blijft u op de hoogte van de trajecten en proeverijen die starten, en van de bijeenkomsten die er worden georganiseerd waarin u mee kunt denken en praten over wat er op cultureel gebied nog nodig is in Zwolle.

Meer informatie? Bel met WijZ:
088 - 4 780 610



Bijkletsen

en samen een bakkie doen!

De buurtkamers van WijZ Welzijn zijn wekelijks een fijne plek voor oudere Zwollenaren om te bezoeken. Ontmoeting, gezelligheid en een 'bakkie doen' staan centraal. In elke wijk is wel een buurtkamer te vinden, zodat buurtgenoten elkaar kunnen ontmoeten of elkaar kunnen meenemen. Aan elke buurtkamer zijn een aantal WijZ vrijwilligers verbonden, zij heten de mensen welkom en zorgen samen met de groep dat de ochtend plezierig verloopt. Er worden spelletjes gedaan, soms is er bingo of een andere activiteit.

Bezoekers betalen € 3,- per keer en krijgen daar koffie/thee met wat lekkers bij. Buurtkamers hebben een open inloop, aanmelden is daarom niet nodig.

Woont u zelfstandig maar wilt u wat meer sociale contacten in de buurt?

In elke wijk is er wel een buurtkamer te vinden om even bij te kletsen met buurtgenoten onder het genot van een kop koffie of thee.

Meer informatie?

Bel met WijZ: 088 - 4 780 610

Buurtkamers

Aalanden

Buurtkamer de Eemhoeve

Eemlaan 25
Di. 13.00 - 15.00

Assendorp

De Huiskamer van Assendorp

Jeruzalemkerk, Assendorperdijk 134
Vr. 09.45 - 12.00

Berkum

Buurtkamer VV Berkum

Boerendanserijk 55
Do. 13.30 - 16.00

Dieze

Buurtkamer Arcadia

Radewijnsstraat 1
Wo. 10.00 - 11.30

Diezerpoort

Buurtkamer Diezerpoort

Wilhelmina van Sonsbeeck, Bagijneweide 3
Do. 09.30 - 13.00

Holtenbroek

Creatieve Buurtkamer

Locatie Fermate, Händellaan 315
Wo. 13.30 - 16.00

Stadshagen

Buurtkamer 'De Streek'

Cultuurhuis, Werkerlaan 1
Di. 14.00 - 16.00

Zwolle-Zuid

Buurtkamer Gerenlanden

Munternkamp 75
Wo. 10.00 - 12.00

Buurtkamer SVI, 'De Siggels'

IJsselcentraleweg 9
Do. 10.00 - 12.00





Anders zit ik thuis te koekebloeren

Dagbesteding De Terp WijZ welzijn Zwolle

Aan het woord is een oudere dame, zij is erg blij met deze dagbesteding. Ze vertelt dat ze aan huis is gebonden en veel alleen is. Andere bezoekers herkennen dit en knikken instemmend. De groep bestaat uit 12 deelnemers en de meesten komen een aantal keren per week. Bij de donderdaggroep heeft activiteitenbegeleider Cigdem Mercan de leiding. Zij wordt geholpen door Ans en Hendri, twee heel betrokken vrijwilligers. Deze dag deelt Cigdem bij de koffie baklava uit, omdat het de dag daarvoor Suikerfeest was. Het wordt erg gewaardeerd door de groep. Eén van de bezoekers vertelt hoe leuk het is dat er verschillende medewerkers zijn. Zo hebben ze een keer gepraat over Turkije aan de hand van een door Cigdem gemaakte Turkse herinneringskoffer. Er werden herinneringen opgehaald aan Turkse burens, Turks eten, boodschappen doen bij een Turkse groenteboer of op vakantie naar Turkije. Leuke gesprekstof voor deze groep grotendeels geboren en getogen Zwollenaren.

Een bezoeker vertelt dat ze niet meer zonder deze dagbesteding wil. Ze dacht eerst dat het alleen voor mensen met dementie was, maar dat is echt niet zo. Ze raadt iedereen aan om naar zo'n groep te gaan *'als je zelf niet zo goed meer kunt en daardoor veel alleen bent'*. Cigdem vult aan dat ze de groep zó leuk vindt, dat ze ook niet meer zonder deze groep kan.

WijZ Welzijn organiseert diverse dagbestedingsgroepen, ook voor ouderen met een migratieachtergrond.

Op een dagbestedingsgroep is altijd een beroepskracht aanwezig. Samen met vrijwilligers wordt gezorgd voor een fijne invulling van de dag en voor een goede maaltijd.

**Aanmelden via: www.samenzwolle.nl/
consortium-goede-dagen of bel met het
plaatsingsteam Goede Dagen en vraag
naar Birsen Tas of Jacomien Rijpstra:
088 - 4 780 610**

Dagbesteding bij WijZ welzijn

Dieze

Dieze 1

De Terp, Radewijnsstraat 1
Ma. di. en/of do. 10.00 - 16.00

Dieze 2

De Terp, Radewijnsstraat 1
Di. en/of vr. 09.30 - 13.00

Dieze 3

De Terp, Radewijnsstraat 1
Wo. 10.00 - 16.00

Alevitische Vereniging

(Vrouwengroep, Turks en Farsi-sprekend)
Radewijnsstraat 6
Vr. 13.00 - 16.00

Zwolle-Zuid

De Pol, Gelijkheid 1

Di. en/of vr. 09.30 - 13.00

Assendorp

Jeruzalemkerk, Assendorperdijk 134

Do. 09.30 - 13.00

Holtenbroek

Rumah Kenangan (Indisch & Moluks)

Kembang Baru, Händellaan 237

Ma. en/of wo. 10.00 - 16.00

Kembang Baru (Multicultureel, div. talen)

Händellaan 237, Holtenbroek

Di. en/of do. 10.00 - 16.00

Fermate (Multicultureel, div. talen)

Händellaan 315 (Vereen)

Ma. 09.30 - 13.00

Fermate (Vrouwengroep, vooral Turks)

Händellaan 315 (Vereen)

Di. 10.00 - 14.00





'Ik gun dit iedereen'

Dagbesteding voor ouderen met migratieachtergrond

Alle vrouwen die hier vandaag zijn, horen bij de eerste generatie Turkse vrouwen die naar Nederland is gekomen', aan het woord is een deelneemster van een dagbestedingsgroep waar vooral Turkse vrouwen komen. Mevrouw vertelt dat ze 50 jaar geleden haar man is achterna gereisd naar Nederland.

Ze vervolgt: 'Veel vrouwen konden net als ik niet lezen of schrijven. En niemand moedigde ons aan om de taal te leren. Daardoor heb ik weinig contact met Nederlanders'. De man van mevrouw is al lang geleden overleden en al

haar kinderen zijn het huis uit. Ze is veel alleen en vindt het daarom erg fijn om met andere vrouwen samen te komen.

Mevrouw vervolgt: 'Door hier samen te komen ervaar ik een gevoel van thuiskomen en dat gun ik iedereen'.

Mevrouw gaat naar een dagbestedingsgroep die wordt geleid door activiteitenbegeleider Anahit Shamoueilyan Babroud en een aantal betrokken vrijwilligers. In deze groep wordt vooral Turks gesproken, maar ook vrouwen die andere talen spreken zijn van harte welkom.



Andere activiteiten voor ouderen met een migratieachtergrond

Chinese buurtkamer

Elke dinsdagmiddag is er een Chinese buurtkamer in de Bazuin. Deze wekelijkse ontmoeting wordt georganiseerd door de vrijwilligers van de Chinese vereniging 't Zonnetje en WijZ Welzijn. Er wordt samen gegeten, mahjong gespeeld en gedanst. Voor deelname wordt gemiddeld € 2,50 per keer gevraagd en dit wordt onderling geregeld.

De Bazuin

Jupiterstraat 8, Dieze

Di. 12.30 - 17.30 uur

Meer informatie: meneer Chang van 't Zonnetje, tel: 06 - 26360669

In De Terp worden wekelijks de volgende activiteiten georganiseerd voor ouderen met migratieachtergrond:

Ma. 10.00 - 12.00 uur (taalles o.l.v. een vrijwilliger van de Stadkamer)

Wo. 10.00 - 12.00 uur (taalles o.l.v. een vrijwilliger van WijZ)

Wo. 12.30 - 13.30 uur (yoga voor vrouwen o.l.v. een vrijwilliger)

Do. 13.00 - 16.30 uur (Mahjong – Chinese vereniging 't Zonnetje)

Meer informatie in Nederlands, Turks, Arabisch of Farsi: Birsen Tas, migrantenadviseur
WijZ: **088 - 4 780 610**

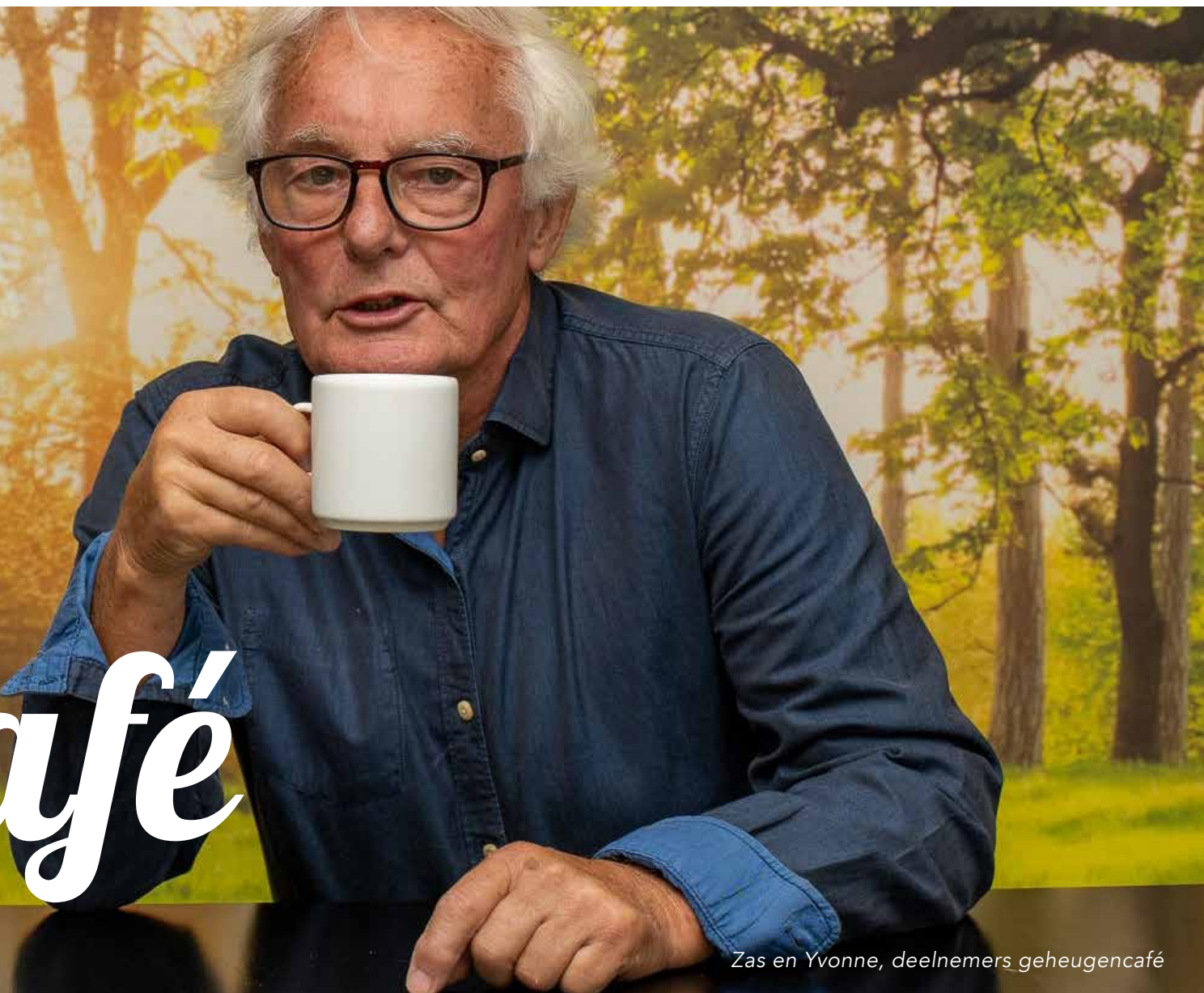


Aan het woord is Tim en hij bezoekt het Geheugencafé iedere week samen met zijn vrouw Anneke. Twee jaar geleden werd bij hem beginnende dementie vastgesteld. 'Ik wilde graag praten met mensen die hetzelfde doormaken. Die begrijpen wat ik heb. Ik dacht, ik ga gewoon een keer kijken. En als het niet leuk is, kom ik niet weer. Maar er was meteen herkenning. Ik kom hier nu al anderhalf jaar. En elke week kijk ik er weer naar uit. Het Geheugencafé is voor mij een vorm van troost.' Ook voor Anneke heeft het Geheugencafé waarde: 'Sommige mensen die even met Tim praten, concluderen dat hij helemaal geen dementie heeft. Daardoor voel ik me soms onbegrepen en eenzaam. Sinds ik

naar het Geheugencafé ga, is dat gevoel van eenzaamheid minder geworden.' Een andere bezoeker en tevens mantelzorgster vult aan: 'Het is moeilijk om te merken en te accepteren dat je partner achteruitgaat. Je leven samen verandert. Hier snapt iedereen dat.'

Geheugencafé

WijZ heeft twee Geheugencafés, één op vrijdagmorgen in de Terp (Radewijnsstraat 1) en één op maandagochtend in Zwolle-Zuid in De Kievietbloem (Patriottenlaan 3). Het zijn laagdrempelige ontmoetingsplekken voor mensen met geheugenproblemen / dementie en hun mantelzorgers. De ochtenden zijn van 10.00 - 12.00 uur en een vrijwilliger heet de



Zas en Yvonne, deelnemers geheugencafé

bezoekers van harte welkom.

Meer informatie? WijZ: **088 - 4 780 610**

Dagbesteding bij WijZ

WijZ heeft een dagbestedingsgroep speciaal voor mensen met geheugenproblemen. Elke woensdag van 10.00 – 16.00 uur in De Terp. Voor aanmelden of meer informatie, zie oranje kader op pagina 24.

Alzheimer Café Zwolle

Elke derde dinsdagavond van de maand is er Alzheimercafé in het Victorium (Boerendanserdijk 47). Iedereen die met dementie te maken heeft is van harte welkom van 19:30 uur tot 21:00 uur. Er is gratis koffie,

thee en iets lekkers. Het seizoen start op 17 september en loopt door tot 17 juni 2025. WijZ is één van de organiserende partijen. Meer informatie? 06 - 53287125 (Bianca Oechies).

Wilt u meer weten over dementie?

In Zwolle is er een digitale themapagina met allerlei informatie over dementie. Deze pagina is te vinden via SamenZwolle: www.samenzwolle.nl/dementievriendelijk

U kunt hier lezen over (Zwolse) initiatieven, organisaties en onderwerpen die dementie raken. Ook vindt u hier dementievriendelijke activiteiten en - vrijwilligersvacatures.



Missing

You

De draad weer oppakken

“Ze was de vrouw die van me hield” zegt Norbert Harrak (84) die ik sinds september 2023 met enige regelmaat bezoek. We zijn in gesprek over de bijzetting van de urn van zijn geliefde vrouw Mieke eind juni. Opnieuw een moment wat vraagt om reflectie. “Het is fijn om met jou van gedachten te wisselen hierover en verschillende mogelijkheden de revue te laten passeren. Je geeft me iets mee en daar heb ik baat bij. Het helpt me op weg om dingen aan te pakken en iets nieuws te ondernemen.”

Hier staat de Draad weer oppakken voor. Een tijdje oplopen met een weduwe of weduwnaar om stil te staan bij het gemis, het ophalen van herinneringen, maar ook weer vooruit te kijken en te helpen bij hoe verder. Waar in het begin het verdriet, de pijn en de eenzaamheid overheersen, komen gaandeweg weer de mooie herinneringen aan de goede tijden terug en vergroten we het palet weer naar invulling van het eigen leven.

“Het is vooral de tijd en de aandacht die je geeft verspreid over meerdere maanden die helpend is om mijn verdere leven beter te kunnen invullen. “ Een groter compliment kan ik mij niet wensen” aldus Wilma Wildeboer, coördinator van De Draad weer oppakken.

De Draad weer oppakken van WijZ biedt ondersteuning bij het verwerken van het verlies van een partner. Met de hulp van vrijwilligers bezoeken we gedurende een jaar mensen thuis om hen begeleiding te bieden bij alles wat er op hen afkomt.

Heeft u zelf behoefte aan zo'n steuntje in de rug, neem dan contact op met WijZ: 088 - 4 780 610 of mail naar w.wildeboer@wijz.nu

Lotgenotencontact na partnerverlies

Gezelschap, (h)erkenning en delen van ervaringen.

Het project De Draad weer oppakken organiseert activiteiten voor lotgenoten na partnerverlies van alle leeftijden. Het ontmoeten van weduwen en weduwnaars geeft veel steun en (h)erkenning. En draagt bij aan de rouwverwerking. In een ongedwongen sfeer biedt WijZ u een gezellig contact met lotgenoten, jong en oud. Het kan fijn zijn om weer wat gezelschap buiten de deur te ontmoeten en te kunnen delen met lotgenoten met een lach en een traan.

Koffiemiddag, ontmoeting en gezelschap

Cultuurhuis Stadshagen, Werkerlaan 1
Iedere 3e vrijdag v.d. maand van
14.00 - 16.00 uur, behalve juli en augustus.
Vrije toegang.

Meer informatie, data en aanmelden?
Neem contact op met WijZ.

Wilma Wildeboer:

088 - 47 80 610

w.wildeboer@wijz.nu

Gilde Levensboek

Uw eigen Levensverhaal op papier?

GildeLevensboek biedt vrijwilligers voor mensen die hun Levensverhaal willen opschrijven en daar hulp bij kunnen gebruiken.

De vrijwilligers van Gilde Levensboek schrijven uw eigen verhaal en kunnen daar een mooi boekje van maken, dat uw verhaal en herinneringen weergeeft op een manier die u voor ogen staat.

Anderen broeden wellicht nog op mogelijkheden. Weer anderen laten alles eerst even bezinken. Uiteindelijk werkt elke deelnemer vanuit de eigen omstandigheden aan zijn of haar eigen plannen voor de toekomst.

En dat kan ook samen met anderen zijn. Zo zijn er POWER groepen die al meer dan 4 jaar bij elkaar komen met wisselende invulling: gezamenlijk eten, thema besprekingen, wandelen, etc.

Gilde POWER

POWER, veerkracht op leeftijd, biedt zestigplussers zes inspirerende workshops.

Deelnemers gaan met elkaar in gesprek over hoe zij in het leven staan en waar op dit moment hun interesses of behoeften liggen. Begeleiders reiken daarvoor (levens) thema's aan. Na zes weken workshops hebben veel deelnemers plannen gemaakt.

De workshops worden begeleid door enthousiaste vrijwilligers. Ze reiken de deelnemers boeiende en inspirerende thema's aan. Deze hebben betrekking op vijf levensdomeinen onderdeel van het huis van identiteit.

Meer informatie?

Gilde Zwolle:

info@gildezwolle.nl

www.gildezwolle.nl

of telefonisch via WijZ:

088 - 4 780 610



Kleurrijk ouder

In Nederland wonen ongeveer 400.000 LHBTIQ-senioren. Veel van deze senioren groeiden op in een tijd waarin het niet normaal was om openlijk over seksuele voorkeur te praten. Velen hebben hun echte zelf verborgen gehouden uit angst voor negatieve reacties. Hierdoor voelen veel LHBTIQ-senioren zich eenzaam en geïsoleerd. Vandaag de dag willen veel ouderen zo lang mogelijk thuis blijven wonen. LHBTIQ-senioren hebben vaak geen kinderen en kunnen niet altijd rekenen op familie voor hulp. Daarom is professionele zorg en ondersteuning van vrienden belangrijk. Maar ook vrienden kunnen niet altijd voldoende steun bieden.

Er zijn gelukkig veranderingen. LHBTIQ-senioren van nu vechten voor hun rechten en hebben veel bereikt, zoals het recht om met iemand van hetzelfde geslacht te trouwen. Deze groep laat zich niet meer in de kast stoppen en vraagt om erkenning. Elke tweede woensdag van de maand komt de Roze Ouderen Groep bij locatie De Terp van WijZ welzijn samen. Tijdens deze bijeenkomsten ontmoeten LHBTIQ-senioren elkaar. Ze praten over hun ervaringen en steunen elkaar. Een bijzonder lid is een 85-jarige man die op zijn 81e uit de kast kwam en nu actief meedoet.

Ook nemen de leden van Roze 50+ deel aan de Pride in Zwolle. Tijdens deze parade krijgen ze veel aandacht van de pers. Dit helpt om de problemen en verhalen van LHBTIQ-senioren onder de aandacht te brengen. Het is belangrijk dat deze verhalen worden verteld. Meer zichtbaarheid en publiciteit kunnen de eenzaamheid van LHBTIQ-senioren verminderen. De boodschap is: "Wees trots en kleurrijk." Dit laat zien dat LHBTIQ-senioren er zijn en een plek in de samenleving verdienen.

Henk Lobers.

Roze Middag

Ontmoeting voor LHBTIQ+ senioren.

Senioren ontmoeten elkaar om met elkaar te praten, een film te kijken of een boek te bespreken. Dit alles natuurlijk met roze ingrediënten, in een ongedwongen sfeer en over uiteenlopende onderwerpen. De roze middag vindt plaats in de Terp. Iedere 2e woensdag van de maand van 14.00 uur tot 16.00 uur.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met WijZ: info@wijz.nu of 088 - 4 780 610



Mooi

om er voor anderen te zijn

Thuisadministratie

'Al veel mensen heb ik geholpen bij hun geldzaken en administratie. De tel ben ik een beetje kwijtgeraakt'. Aan het woord is Will Scheve, al ruim 12 jaar vrijwilliger bij de Thuisadministratie van WijZ. Will geniet ervan om mensen te helpen, vroeger als secretaresse in een ziekenhuis en nu als vrijwilliger.

Voor veel mensen is het goed regelen van hun geldzaken en administratie een lastige klus. Wat is het dan fijn dat er vrijwilligers zijn die kunnen ondersteunen. Will is zo'n vrijwilliger en komt regelmatig bij 'haar' mensen thuis. Ze start vaak met een praatje en gaat daarna aan de slag. Vaak is dat het samen ordenen en bijhouden van de administratie. Als het nodig is vraagt ze financiële regelingen aan, zoals kwijtschelding gemeentelijke belastingen. Soms zijn er uitdagingen: zoals meedenken in een oplossing voor schulden of een onterecht hoge energierekening. Fijn als de Sociaal Raadslieden dan even meedenken.

Will: 'Omdat ik vaak langere tijd kom bij 'mijn' mensen, ontstaat er vertrouwen en rust. Erg fijn voor de mensen zelf en ook leuk voor mijzelf. Daarnaast vind ik dit leerzaam vrijwilligerswerk. Een win-winsituatie. Hoe mooi is dat?'

De Thuisadministratie van WijZ is onderdeel van Op Orde: een samenwerkingsverband van vier organisaties: de Sociaal Raadslieden (van Stichting De Kern), WijZ Thuisadministratie (van WijZ Welzijn), Humanitas Thuisadministratie en Schuldhulpmaatje (van Stichting Voor Elkaar Zwolle). Een mix van beroepskrachten en vrijwilligers bieden hulp op maat bij allerlei soort vragen en problemen rondom papieren en financiën.

Zoekt u hulp, neem dan vooral contact op en bel met WijZ: **088 - 4 780 610** of meld u aan via www.opordezwolle.nl



'Ik denk graag met u mee'

Vitaal & Veilig Thuis

Aan het woord is Hetty Westerbeek, één van de vrijwilligers van 'Vitaal & Veilig Thuis'. Ze geniet ervan om 70-plussers te bezoeken en met hen mee te denken. Meedenken in het zo lang mogelijk zelfstandig thuis blijven wonen. Ook als er wat extra ondersteuning nodig is.

Hoe gaat dat in zijn werk? Hetty vertelt: Zwillenaren van 70 jaar en ouder ontvangen een uitnodiging van de gemeente voor een huisbezoek. Er wordt een afspraak ingepland en we kijken dan samen naar de persoonlijke situatie: Is het veilig wonen in en om het huis? Hoe voelt iemand zich? Is er tevredenheid over de sociale contacten of zou diegene wel meer contacten willen? Redt iemand zich financieel? Is er behoefte aan (praktische) ondersteuning?

Of misschien interesse in een fitheidstest, valtraining of andere activiteiten?

Onze ervaring is dat veel mensen het erg plezierig vinden om hier over door te praten en verder geïnformeerd te worden. Na het bezoek ontvangen mensen een map met een adviesrapport en andere informatie, zoals onze gids met alle samenwerkingspartners, om later dit nog eens goed door te kunnen lezen.

Wilt u meer informatie of een huisbezoek?

Kijk op onze website

www.vitaaleneiligthuis.nl

Of neem contact met ons op via:

info@vitaaleneiligthuis.nl

088 - 4 780 610

Vitaal & Veilig thuis zoekt u!

Vindt u het leuk om nieuwe contacten en ervaringen op te doen, heeft u affiniteit met de doelgroep en zoekt u nog een flexibele vrijwilligers functie? Dan is Vitaal & Veilig Thuis op zoek naar u!

Kunt u makkelijk een gesprek voeren, met een computer en/ of tablet werken, bent u minimaal 1 dagdeel per week beschikbaar én bereid om een training te volgen middels een digitale E-learning? Dan willen wij graag kennismaken!

Vitaal en Veilig Thuis is op zoek naar: planners, die het eerste contact leggen met de bewoner(s) en adviseurs die in gesprek gaan met de 70- plussers aan huis.

Meer informatie? Neem contact op via: info@vitaaleneveiligthuis.nl
088 - 4 780 610

Valpreventie

Bij het ouder worden neemt de kans op vallen toe.

Bent u ook bezorgd om te vallen? Of vermijdt u wel eens activiteiten omdat u bezorgd bent daarbij te vallen, zoals wandelen, traplopen of boodschappen doen? Volg dan een valpreventie cursus.

Meer informatie?

Kijk op www.vitaaleneveiligthuis.nl of neem contact op via: valpreventie@vitaaleneveiligthuis.nl of **088 - 4 780 610**

Een mooi vervolg op de valpreventie cursus is de **cursus Blijf op de been**. Een sportles ontwikkeld i.s.m. fysiotherapeuten met kracht-, balans en stabiliteitsoefeningen om vallen te voorkomen. Een seizoen bestaat uit 35 lessen. Voor 15 lessen betaalt u € 66,75. Voor 20 lessen betaalt u € 89,-.

Meer informatie en aanmelden? Kijk op www.wijz.nu of bel **088 - 4 780 610**





De kracht van vrijwilligers!

Vrijwilligers zijn volop actief bij WijZ en gebruiken zo hun talent. Daarmee zijn zij van betekenis voor anderen, maar ook voor zichzelf.

Vrijwilligerswerk varieert van gastheer/dame zijn achter de bar tot het ondersteunen van iemand thuis bij de administratie. Van gezelligheid brengen op een GGZ afdeling tot een wandelmaatje van een oudere. Kortom er zijn voldoende mogelijkheden om iets te doen voor een ander. Wilt u een belangrijke schakel zijn voor onze doelgroep en daarnaast ook

energie krijgen van uw vrijwilligerswerk? Wij gaan graag met u in gesprek.

WerV is een onderdeel van WijZ en zorgt ervoor dat het vrijwilligerswerk voor alle stichtingen van de Dimence Groep goed wordt georganiseerd. Dit is belangrijk want vrijwilligers leveren een onmisbare bijdrage in ons werk.

Meer informatie en aanmelden:

088 - 4 780 610

www.wervdg.nl



Tarieven

Sport en bewegen

Standaard	september- december januari-juni	(15x) € 66,75 (20x) € 89,-
Badminton	september- december januari-juni	(15x) € 84,75 (20x) € 113,-
Dynamic Tennis	september- december januari-juni	(15x) € 84,75 (20x) € 113,-
Stijl/Int. dansen	september- december januari-juni	(15x) € 84,75 (20x) € 113,-
Brein/Fitness	september- december januari-juni	(15x) € 84,75 (20x) € 113,-
Koersbal	september- december januari-juni	(15x) € 37,50 (20x) € 50,-
Fietsen	per keer (incl. koffie/thee)	€ 3,50
Zwemmen*	(1x per week) (2x per week)	(15x) € 77,40 (30x) € 154,80
Wandelen		gratis

Sociaal culturele activiteiten

Biljart	per half jaar	(15x) € 37,50
Gespreksgroep	per jaar	(20x) € 50,-
Schilderclubs	per half jaar	(15x), met docent € 86,25
	per half jaar	(15x), zonder docent € 45,-
Quiltclub	per jaar	€ 37,50
Koor	per half jaar	(15x) incl. bladmuziek € 69,25
Koor(Mankracht)	per half jaar	(20x) incl. bladmuziek € 91,50
Bingo	per plankje	€ 3,50
Cinema	per keer	€ 3,50
Duofiets	per uur	€ 3,50

Gratis activiteiten

Kantklossen, creatieve inloop, bridge, jokeren, klaverjassen, postzegelclub, handwerkcafé, roze middag.

*Prijswijzigingen voorbehouden

Contact



Stedelijk Bureau

Bitterstraat 57
8011 XK Zwolle
088 - 4 780 610
info@wijz.nu

Antwoordnr: 383 8000 WB Zwolle
Postbus: 1378 8001 BJ Zwolle

Cultuurhuis Stadshagen

Werkerlaan 1
8043 LT Zwolle
088 - 4 780 617

Wijkcentrum de Pol

Gelijkheid 1
8014 XC Zwolle
088 - 4 780 621

WijZlocatie de Terp

Radewijnsstraat 1
8022 BG Zwolle
088 - 4 780 614

www.wijz.nu

SAMEN OUDEREN

Alles wat de Zwolse Senioren moeten weten!

SAMEN OUDEREN

is dé plek waar u alles vindt wat er voor ouderen is te doen in onze mooie stad. Zwolle heeft een groot aanbod aan ontmoetingsplekken en sport-, spel-, en hobby-activiteiten. Daarnaast zijn er diverse organisaties die zich richten op het ondersteunen van senioren. Wilt u ergens meer informatie over? Neem gerust contact met ons op, we denken graag met u mee. SamenOuderen is een samenwerking tussen diverse (zorg) instellingen en organisaties om zoveel mogelijk activiteiten voor Zwolse senioren te organiseren.



Onder de noemer SamenOuderen bundelen wij al het aanbod uit de stad. U komt daarom SamenOuderen tegen in uw wijkkrant met het aanbod bij u in de buurt en vindt het complete aanbod online op www.samenouderen.nl.



MELDT U AAN VOOR DE SAMEN OUDEREN NIEUWSBRIEF!

Wilt u op de hoogte blijven van het laatste nieuws rondom initiatieven, activiteiten en organisaties voor ouderen?

Abonneert u zich dan op onze nieuwsbrief. Ga naar www.samenzwolle.nl/nieuwsbrief

OF SCAN
DE QR
CODE



Website

Ga voor meer informatie naar samenouderen.nl

Contact

Mail naar info@samenzwolle.nl
of bel naar 038 - 750 83 87

