



Anderen ontmoeten bij u in de buurt

Activiteiten voor senioren 2025 - 2026

Welkom

Hoş geldin

እንኳስ ደህን መፁ-

خوش آمدی

مرحباً

Welcome



Inhoudsopgave

Vathorst en Hooglanderveen	4
Nieuwland	8
Hoogland en Kattenbroek	14
Schothorst, Zielhorst en Hoefkwartier	24
Liendert en Rustenburg	32
Kruiskamp, Koppel en Binnenstad	38
Soesterkwartier	43
Bergkwartier, Leusderkwartier en Vermeerkwartier	51
Randenbroek en Schuilenburg	56
Voor senioren in heel Amersfoort	62
Waardebonnen	79

Het kan natuurlijk gebeuren dat een activiteit niet door kan gaan. Controleer daarom van tevoren de agenda of neem contact op met de organisatie.

Anderen ontmoeten bij u in de buurt

Voor het vierde jaar op rij presenteren wij u de activiteitenbrochure. Sinds de start hebben veel inwoners hiermee de weg gevonden om met elkaar leuke dingen te doen.

In deze brochure vindt u weer tal van leuke activiteiten in uw directe omgeving, zowel binnen als buiten. Denk aan creatieve bezigheden zoals schilderen, breien of knutselen, of actievere opties zoals wandelen, dansen of meedoen aan een sport als koersbal of boksen. U kunt er ook gezellig op uit met de Plusbus033 en kiezen uit een aanbod dat elke 6 weken voor u wordt samengesteld: naar een actuele tentoonstelling, markt, verrassingstocht etc.

Dankzij de inzet van vele vrijwilligers kan dit allemaal plaatsvinden. Dat vinden wij geweldig. Wilt u zelf als vrijwilliger aan de slag? Meld u dan aan bij één van de deelnemende organisaties in uw wijk of kijk op pagina 77 voor de mogelijkheden via Indebuurt033.

Wilt u meer bewegen, maar weet u niet hoe? De buurtsportcoach voor senioren sport kan u verder helpen. U kunt haar op werkdagen bereiken via 033 - 422 51 00.

Verder bieden we op diverse locaties in Amersfoort de cursus In Balans, gericht op het verbeteren van fitheid, evenwicht en spierkracht. De cursus wordt gegeven door deskundigen, waaronder een fysiotherapeut en buurtsportcoach. Van harte aanbevolen!

Als extra attentie zit er in deze brochure een koffiebon voor twee personen die u kunt inwisselen bij de Koffiebus én een bon voor een gratis proefles van een sport- en beweegactiviteit van de SRO. Vergeet niet van tevoren een plekje te reserveren voor een proefles.

Wij wensen u plezierige bezigheden en verrassende ontmoetingen toe!

Met vriendelijke groet,

Micheline Paffen-Zeenni
*Wethouder Wmo, Wijkteams
en Sociale Basis infrastructuur*

Tyas Bijlholt
*Wethouder Kunst en
Cultuur*

Ben van Koningsveld
*Wethouder Sport en
Bewegen*





Heeft u vragen over activiteiten in de wijk, neem contact op met de participatiemakelaar:

Caroline Groothuis

Telefoon: 06 43 70 71 07

E-mail: caroline.groothuis@indebuurt033.nl

Marlo Oude Egberink

Telefoon: 06 12 36 22 37

E-mail: marlo.oudeegberink@indebuurt033.nl

De Bron

In de Bron worden wekelijks verschillende activiteiten georganiseerd.

› Adres: Oceaan 14

Wijklunch

Deelname aan de wijklunch is gratis. Via wijklunchvathorst@gmail.com kunt u zich aanmelden. Hier kunnen ook allergieën en dieetwensen op worden aangegeven.

› Elke 1^e maandag van de maand van 12.00 - 13.30 uur

Koffieclub Vathorst Hooglanderveen 60+

Iedere vrijdagochtend staat de koffie klaar, tijd voor een leuk gesprek en nieuwe mensen ontmoeten. Wilt u meer informatie? Stuur dan een e-mail naar mevr.

Van Gameren: jn.vangameren@kpnmail.nl.

› Vrijdag van 10.30 - 12.00 uur

Eetclub Vathorst 60+

U bent welkom voor een 3-gangenmaaltijd. Kosten: € 10, incl. drankje.

Aanmelden uiterlijk 1 week van tevoren bij de Koffieclub zelf op vrijdagochtend of bij Hetty van der Hoeven: 06 19 17 95 10.

› Elke 1^e zaterdag van de maand

Spelletjes- en sportmiddag

We starten met een kop koffie/thee. Daarna kunt u kiezen uit meedoen met beweegspelletjes in de sporthal of bordspelletjes in de ontmoetingsruimte.

› Dinsdag van 14.00 - 16.00 uur

Spelletjes op de zaterdag

We spelen 2x per maand spelletjes als Mens-Erger-Je-Niet, Rummikub en Keezenspel. Aanmelden is niet nodig.

› Elke 2^e zaterdag van de maand van 14.00 - 16.00 uur

Vindt u dit leuk, meldt u zich dan aan bij Caroline Groothuis via caroline.groothuis@indebuurt033.nl of op 06 43 70 71 07.

Vitality Club Vathorst *bij HC Eemvallei Caraïben*

De Vitality Club biedt laagdrempelige buitenactiviteiten voor 50+ers in het teken van lekker bewegen en elkaar ontmoeten. Voor elk niveau, van kracht- en balansoefeningen tot sport en spel. Na afloop drinken we koffie of thee met elkaar. Deelname is gratis. Aanmelden hoeft niet. Voor vragen kunt u terecht bij Jeffrey van den Dikkenberg, 06 34 94 16 68, jvddikkenberg@sro.nl.

› Locatie: HC Eemvallei, Caraïben 1

› Dinsdag van 10.00 - 11.00 uur

Wij Ouderen Zelf

80+ers samen in gesprek. Een serie van 6 bijeenkomsten, om de 2 weken op dinsdagochtend. Twee keer per jaar start een nieuwe groep. Oud zijn heeft vele facetten. Daarbij stilstaan en er samen over praten geeft erkenning en herkenning.

De gespreksgroep vindt plaats in de buurt van winkelcentrum Vathorst, in een huiselijke setting. Aanmelden kan bij Thea Bekkers, 033 - 43 20 835 of Caroline Groothuis, 06 43 70 71 07.

Fietsgroep *bij De Brink*

Er worden wekelijks leuke fietstochten van 30 tot 40 kilometer voor u uitgezet. Fietst u mee? De activiteit is gratis.

Aanmelden via seniorenport@sro.nl of 033 - 422 51 00.

› Start: Wezeperberg 2

› Dinsdag van 13.00 - 16.00 uur
(van maart tot oktober)





Koffiebus bij winkelcentrum Vathorst

De Koffiebus staat voor u klaar, de vrijwilligers schenken heerlijke koffie en er is gebak. Een ontmoetingsplek waar iedereen welkom is. Kom gezellig langs! Knip de bon op pagina 79 uit en neem mee!

› Woensdag van 10.00 - 17.00 uur

Aan tafel in Vathorst bij Hart van Vathorst

We gaan gezellig genieten van een gezamenlijk diner. Vooraf aanmelden is noodzakelijk en kan via www.hartvanvathorst.nl/diner

› Adres: Angelinapolder 3

› Elke laatste woensdag van de maand, om 18.30 uur

Blijf fit gym rond de stoel in de Parochiezaal St. Josephkerk

Gezellig samen bewegen rond de stoel om lenig en fit te blijven en koffie te drinken.

Kosten: € 11 per maand. Aanmelden via seniorenport@sro.nl of 033 - 422 51 00.

(De bon voor een gratis proefles vindt u op pagina 79)

› Adres: Van Tuylstraat 29

› Woensdag van 14.00 - 14.45 uur



Samen Actief wandelgroep *bij Medisch Centrum Vathorst*

Wil je meer bewegen, sociale contacten opdoen of gewoon wandelen? Bij Samen Actief is meedoen belangrijker dan de beste willen zijn! Zo wandel je elke week gezellig een uur samen. Meer informatie en inschrijven kan via seniorensport@sro.nl of 033 - 422 51 00. Deelname is gratis.

- › Start bij Wervershoofstraat 36
- › Woensdag van 10.00 - 11.00 uur

Seniorenvereniging *Hooglanderveen, Vathorst en omstreken*

Deze vereniging voor 65-plussers organiseert op de donderdag diverse activiteiten. Zoals kaart- en spelletjesmiddagen, een busdagtocht, uitjes in de omgeving. Contributie is € 15 per jaar. Informatie bij Geurt Hilhorst, 06 42 00 05 73 of g.hilhorst@hooglanderveen.net of geurt.hilhorst@gmail.com.

Hulp en ondersteuning

Naast deze activiteiten is er een groot aantal diensten waar u eventueel gebruik van kunt maken. Bijvoorbeeld voor hulp bij kleine klussen, reparaties, boodschappen, administratie en vervoer. Ook is er hulp en ondersteuning als u ergens mee zit, zich alleen voelt, of wanneer u zich zorgen maakt over geld of wonen. Deze informatie vindt u achterin deze brochure, vanaf pagina 70.



Heeft u vragen over activiteiten in de wijk, neem contact op met de participatiemakelaar:

Marlo Oude Egberink

Telefoon: 06 12 36 22 37

E-mail: marlo.oudeegberink@indebuurt033.nl

Ontmoetingencentrum De Herberg

Gezellig wijkbewoners ontmoeten onder het genot van een kopje koffie of thee.

Doordeweeks zijn er ook leuke activiteiten tijdens de inloop. Ook is er iedere werkdag de mogelijkheid om te biljarten.

- › Adres: Watersteeg 85
- › www.deherbergnieuwland.nl

Inloop

- › Iedere werkdag van 10.00 - 12.00 uur en op de 1^e en 3^e zondag van de maand van 14.00 - 17.00 uur.

U kunt ook aansluiten bij biljarters die wekelijks samen spelen op donderdag van 13.30 uur. Voor deze activiteit moet u zich wel eerst aanmelden om er zeker van te zijn dat er plaats is. Contact: info@deherbergnieuwland.nl

Samen werken in de tuin

De Tuingroep die de Herbergtuin bijhoudt, werkt hard om de tuin het hele jaar door mooi te houden. Iedere maandagochtend wordt getuinierd. We drinken uiteraard ook samen koffie. Lijkt het u leuk om een ochtend te helpen? U bent van harte welkom. Speciale vaardigheden zijn niet vereist, wel is het handig als u een beetje inzicht heeft in tuinieren.

- › Maandag van 10.00 - 11.30 uur

Naaiatelier

In het naaiatelier ontmoeten mensen die naaien als hobby hebben elkaar. Naaimachines en materiaal zijn aanwezig. Geschikt voor beginners en gevorderden. Wijkbewoners kunnen het naaiatelier om kleine reparaties vragen.

- › Maandag van 10.15 - 12.00 uur



Digitaal Hulpplein

Voor vragen op het gebied van computers, tablets, smartphones of internet.

- › Iedere dinsdag van 10.30 - 12.00 uur

Creatieve inloop

We gaan tijdens de inloop creatief aan de slag. Schilderen, kettingen en armbandjes rijgen, potten en pannen versieren, kaarten maken. Materiaal is vaak aanwezig, maar soms handig om zelf wat mee te nemen. Op ons prikbord (buiten en binnen) en in onze nieuwsbrief kunt u lezen waarmee we aan de slag gaan.

- › Woensdag van 10.30 - 12.00 uur

Taalles

Wil je Nederlands leren? Sluit dan aan bij de Taalles in de Herberg. Het niveau maakt niet uit, iedereen kan meedoen.

- › Woensdag van 9.00 - 10.15 uur

Fietsclub

Bij mooi weer gaan we elke woensdagmiddag met de e-bike fietsen, van april tot september. Onderweg drinken we wat op een terrasje. We verzamelen buiten voor De Herberg. De afstand is voor iedereen haalbaar. Opgeven is niet nodig. Bij vragen of twijfel over het weer, neem contact op via willemienkok@live.nl

- › Woensdag (bij mooi weer) van 13.00 - 16.00 uur

Schuif gezellig aan

Soep is voor iedereen. Wil je gezelligheid, zit je een beetje krap? Kom dan de kookkunsten van onze vrijwilligers proeven. We dekken samen de tafels en nuttigen een goede maaltijdsoep. Kosten: € 3. Vooraf inschrijven op prikbord De Herberg.

- › Eerste en derde vrijdag van de maand van 12.00 - 13.00 uur



Blijf fit gym

Gezellig samen bewegen op leuke muziek rond de stoel om lenig en fit te blijven en koffiedrinken. Kosten: € 11 per maand. Aanmelden via seniorensport@sro.nl of 033 - 422 51 00. (De bon voor een gratis proefles vindt u op pagina 79)

› Woensdag van 13.30 - 14.15 uur

Samen eten

Een gezellige avond met wijkbewoners. De maaltijd wordt verzorgd door Keurslager Van Norden. Er hangt een lijst op ons prikbord om u aan te melden. Kosten: € 11.

› Eerste woensdag van de maand van 17.30 - 21.00 uur

Fit bij de koffie

We gaan een kwartier lang allerlei lichte oefeningen doen. Zo trainen we onze spierkracht. Met sterke benen verkleint u de kans dat u valt. Samen werken we aan positieve gezondheid. Doet u mee? Deelname is gratis.

› Vrijdag van 10.00 - 10.30 uur

Koersbal

Koersbal is een licht balspel waarbij u een bal in de juiste koers moet zien te rollen. Het koersbal seizoen is van september tot april. Kosten: € 2 p.p. Opgeven is verplicht via lwhorstink@ziggo.nl

› Donderdag van 14.00 - 16.00 uur



Herbergbridge

We hebben een grote groep bridgers. We houden er rekening mee dat niet iedereen op hetzelfde niveau kan bridgen. Meedoen is belangrijker dan winnen. Kosten: € 3.

Informatie: herbergbridge@gmail.com

- › Vrijdag van 13.30 - 17.00 uur
-

Klaverjasclub De Inloper

Zin om een kaartje te leggen? Kom dan eens meedoen. Aanmelden kan via info@deherbergnieuwland.nl of 06 30 28 28 82.

- › Elke 2^e dinsdag en laatste woensdagavond van de maand.

Vitality Club Nieuwland *bij TV Nieuwland*

De Vitality Club biedt laagdrempelige buitenactiviteiten voor 50+ers in het teken van lekker bewegen en elkaar ontmoeten. Voor elk niveau, van kracht- en balansoefeningen tot sport en spel. Achteraf drinken we koffie of thee met elkaar. Aanmelden hoeft niet. Voor vragen: Jeffrey van den Dikkenberg, 06 34 94 16 68 of jvddikkenberg@sro.nl.

- › Adres: Nieuwlandseweg 4
- › Maandag van 10.00 - 11.00 uur

Wandelen met de dokter

Voor mensen die ongeveer 15 à 20 minuten kunnen wandelen. Elke week lopen er meerdere zorgpartners mee die in de wijk actief zijn, zoals een diëtist, huisarts, buurtzorg, leefstijlcoach, praktijkondersteuner. Naast gezelligheid kunt u ook vragen stellen over gezondheid en bewegen. Deelname is gratis.

- › Start bij de Wijkboerderij (Zeldertsedreef 2)
- › Voor aanmelding of vragen: Huisartsenpraktijk Watersteeg, 033 - 457 24 35 of mail naar poh@praktijkwatersteeg.nl
- › Dinsdag van 11.00 - 11.30 uur

Zumbales 50+ *bij de Talentacademy*

Blijf fit en vrolijk met deze Zumbadansles. Een goede work-out op gezellige muziek. Kosten: € 13,50 per maand. Aanmelden via seniorensport@sro.nl of 033 - 422 51 00. (De bon voor een gratis proefles vindt u op pagina 79)

- › Adres: Kosmonaut 9
- › Woensdag van 19.30-20.30 uur



Blijf fit Qi gong 65+ *bij de Talentacademy*

Door rustige vloeiende beweging brengt u lichaam en geest in balans. Het bevordert je gezondheid en verkleint de kans op vallen. U verbetert uw houding, balans en lenigheid. Na afloop wordt er gezamenlijk koffie gedronken. Kosten: € 14 per maand. Aanmelden via seniorensport@sro.nl of 033 - 422 51 00. (De bon voor een gratis proefles vindt u op pagina 79)

- › Adres: Kosmonaut 9
- › Maandag van 16.00 - 17.00 uur
- › Vrijdag 9.30 - 10.30 uur

Wandelen *bij Wijkboerderij Nieuwland*

Mensen die graag gaan wandelen, zijn welkom om met de beweegcoach & wandeltrainer Marjan op pad te gaan. De activiteit is gratis. Aanmelden via marjan@wandellevens.nl

- › Adres: Zeldertsedreef 2
- › Vrijdag van 10.00 - 11.00 uur. Vanaf 09.45 uur verzamelen

Fietsen met een maatje op een duofiets

Als u niet meer zelfstandig kunt fietsen maar wel graag fietst, is de duofiets in Nieuwland een mooie gelegenheid om erop uit te gaan met een maatje. De fiets kan gebruikt worden door twee mensen die samen willen gaan fietsen, maar mensen kunnen zich ook aanmelden voor een tochtje met een vrijwilliger. Meer informatie en opgeven: magdavidijk@gmail.com of 06 38 20 92 95.

Hulp en ondersteuning

Naast deze activiteiten is er een groot aantal diensten waar u eventueel gebruik van kunt maken. Bijvoorbeeld voor hulp bij kleine klussen, reparaties, boodschappen, administratie en vervoer. Ook is er hulp en ondersteuning als u ergens mee zit, zich alleen voelt, of wanneer u zich zorgen maakt over geld of wonen. Deze informatie vindt u achterin deze brochure, vanaf pagina 70.



Heeft u vragen over activiteiten in de wijk, neem contact op met de participatiemakelaar:

José van den Tweel

Telefoon: 06 81 49 17 67

E-mail: jose.vandentweel@indebuurt033.nl

Dorpshuis De Neng

In dit Hooglandse dorpshuis ontmoeten mensen elkaar voor allerlei activiteiten. Gezellig onder het genot van een kopje koffie of thee, de dagelijkse actualiteiten bespreken, een oudhollandse spelletje doen of een andere activiteit. Maar vooral het contact met elkaar, daar draait het om. U bent van harte welkom!

- › Adres: Engweg 7
- › www.dorpshuisdeneng.nl

Sjoelen Kom gezellig meedoen. Aanmelden niet nodig.

- › Maandag van 13.30 - 15.30 uur

Samen een spelletje doen (bijv. rummikub)

- › Dinsdag van 10.00 - 12.00 uur en donderdag van 14.00 - 16.00 uur

Haken en breien

Neem je eigen werk mee en schuif gezellig aan. Er worden ook ideeën uitgewisseld. Gratis toegang.

- › Dinsdag van 19.00 - 21.00 uur

Samen eten (Dorpsdis)

Kom gezellig eten in het Dorpshuis! U kunt zich vooraf aanmelden en betalen bij onze vrijwilligers aan de bar tot uiterlijk 3 dagen van tevoren. Vol = vol. Prijs 3-gangenmaaltijd € 9 (Vooraf betalen met PIN).

- › Circa 3 à 4 keer per maand, vanaf 17.30 uur. Informeer bij ons naar de geplande data.

Digitaal hulpplein

Heeft u vragen op het gebied van computers, tablets, smartphones, internet en digitale diensten van de overheid of andere instellingen? Kom dan naar het Digitaal Hulpplein voor gratis hulp en advies.

- › Donderdag van 10.00 - 12.00 uur



Koffieochtend

De Hooglandse Maatjes nodigen u uit voor een gezellige koffieochtend op de woensdagochtend. Ook worden er regelmatig andere activiteiten georganiseerd. U bent van harte welkom!

- › Contact: hooglandsemaatjes@gmail.com of 06 87 73 86 02
- › Woensdag van 10.00 - 12.00 uur

Het wisselkraampje

Kaarten maken, het uitwisselen van patronen, borduren, 3D of andere technieken, het kan allemaal! Neem eigen spullen mee.

- › Donderdag van 9.30 - 12.00 uur

Tekenen en schilderen

- › Elke 2^e en 4^e dinsdag van de maand van 14.00 - 16.00 uur

Bordspelavond

Gezellig samen een bordspel doen. Deelname is gratis.

- › Elke 2^e en 4^e woensdag van de maand, van 19.30 - 22.00 uur

Naaigroep

Een groepje dames maakt kleding onder leiding van Ank Hannessen. Enkele naaimachines zijn aanwezig en de patronen worden uit verschillende bladen gehaald.

- › Donderdag van 10.00 - 12.00 uur

Wandelen en fietsen

Op maandag en vrijdag in de even weken wordt er ca. 5 km gewandeld van 10.00 tot ca. 11.15 uur. Op maandag en vrijdag in de oneven weken wordt er ca. 20 km gefietst van 10.00 tot ca. 11.15 uur. Na afloop kan er een kopje koffie worden gedronken bij Dorpshuis De Neng. Deelname is gratis.



Duofiets huren

Er is een duofiets te huur bij Dorpshuis De Neng. Deze fiets, met twee zitplaatsen naast elkaar, is een ideaal vervoermiddel voor personen die niet meer zelfstandig kunnen fietsen. De fiets is uitgerust met elektrische trapondersteuning. Informatie en reserveren: 033 - 737 02 43.

Blijf fit gym

Gym met allerlei sportmaterialen om spierkracht, lenigheid en balans te trainen.

Kosten: € 11 per maand. Aanmelden via seniorensport@sro.nl of 033 - 422 51 00. (De bon voor een gratis proefles vindt u op pagina 79) Maandag gym in de sportzaal:

- › 13.45 - 14.45 uur (rond de stoel)
- › 14.45 - 15.30 uur (lopend en staand)
- › 15.30 - 16.30 uur (sport en spel)

Sociaal Vitaal

Doe mee met het gezellige gym-uur. We gebruiken diverse sportmaterialen.

En na afloop een goed gesprek bij het koffiedrinken. Kosten: € 12 per maand.

Aanmelden via seniorensport@sro.nl of 033 - 422 51 00. (De bon voor een gratis proefles vindt u op pagina 79)

- › Dinsdag van 13.30 - 15.00 uur

Slim & Fit - Sportief bewegen voor lichaam en geest

Deze activiteit in de gymzaal verbetert je lichamelijke gezondheid, geheugen en denkvermogen. Er worden nieuwe hersencellen en verbindingen aangemaakt. En het wordt op een ontspannen wijze gegeven. Er wordt vaak gelachen. Kosten € 11 per maand. Aanmelden via seniorensport@sro.nl of 033 - 422 51 00. (De bon voor een gratis proefles vindt u op pagina 79)

- › Dinsdag van 15.30 - 16.30 uur

Samen Actief in de gymzaal van De Neng

- › Woensdag van 10.00-11.00 uur
-

Walking Football *bij Voetbalvereniging Hoogland*

Lekker op het voetbalveld aan de gang, maar met aangepaste regels. Voor 60-plussers, dames en heren. Kosten: € 85 per jaar. Meer informatie en opgeven: info@vvhooiland.nl of 033 - 480 19 15.

- › Dinsdag van 10.00 - 11.00 uur

DinsdagMiddagTennis (DMT) *bij TennisClub Hoogland*

Heeft u gezondheidsklachten zoals artrose, Parkinson, beginnende dementie of heeft u last van algemene ouderdomsklachten - waarbij u eventueel ook gebruik maakt van een rolstoel? Op dinsdagmiddag bent u op onze tennisvereniging van harte welkom om onder begeleiding van een trainer te tennissen. Er zijn ook vrijwilligers aanwezig die helpen bij de aangepaste training. Tenniservaring is niet noodzakelijk en vooraf aanmelden is niet nodig. Deelname: € 5 per les (gratis proefles). Meer informatie via Gerda van Piggelen, 06 40 76 21 35.

- › Adres: Sportlaan 32
- › Dinsdag van 14.00 - 15.00 uur (inloop vanaf 13.30 uur)

Aquajoggen en Aquafit *bij Zwembad Hoogland*

Werken aan je conditie door banen te trekken of in groepsverband spierversterkende oefeningen doen in het warme water. Dat kan allemaal bij zwembad Hoogland in Amersfoort, Sportlaan 15.

- › www.sro.nl/zwembad-hoogland/aanbod/



Sociëteit Leo's Oord

Sociëteit Leo's Oord biedt verschillende activiteiten voor elke leeftijd vanaf 55 jaar. Benieuwd? Kom eens kijken of meld je aan voor een van de activiteiten. De activiteiten vinden plaats in de kapel. De kapel is ook te huur voor groepen tot ongeveer 40 personen.

- › Adres: Leo's Oord 39, Hoogland
- › www.societeitleosoord.nl

Gym

De gym is voor leden en onder deskundige leiding van de SRO. Er wordt gewerkt aan de spierkracht met allerlei sportmaterialen zoals gewichtjes, ballen en sportbanden. Door combinatie van oefeningen houdt u de hersenen fit, verkleint u het valrisico en blijft u langer vitaal en zelfredzaam. Doe mee en neem contact op met:

HZuiderduin@sro.nl, 033 422 51 68 / 06 17 45 53 23

- › Maandag van 10.45 - 11.30 uur Na afloop koffie

Biljarten

De Sociëteit beschikt over twee biljarttafels. Op maandag, dinsdag en donderdag wordt er onderling buiten competitieverband gebiljart. Aanmelden kan via info@societeitleosoord.nl.

- › Maandag van 18.30 - 21.00 uur
- › Dinsdag 13.30 - 17.00 uur
- › Donderdag 9.30 - 12.00 uur en 13.30 - 17.00 uur

Klaverjassen

Vindt u het leuk om in een gezellige en ontspannen sfeer te klaverjassen? Dan bent u van harte welkom! Op donderdagavond ook voor niet-leden! Nieuwsgierig geworden? Stuur een bericht naar info@societeitleosoord.nl

- › Dinsdag van 14.00 - 17.00 uur
- › Donderdag 19.30 - 22.30 uur (om de week)

Rummikub

Andere mensen ontmoeten, samen een spelletje rummikub spelen en onder het genot van een kop koffie of thee de laatste nieuwtjes uitwisselen en gezellig bijkletsen. Bij de sociëteit is iedereen van harte welkom! Belangstelling, aanmelden via info@societeitleosoord.nl.

- › Dinsdag van 14.00 -16.30 uur



Inloopmiddag

Heeft u behoefte aan een praatje met leeftijdsgenoten? Kom gerust binnen of meldt u aan via info@societeitleosoord.nl.

- › Dinsdag 14.00 - 17.00 uur
- › Donderdag van 14.00 - 17.00 uur

Sjoelen

Sjoelen is een heel leuk spel en een geweldige sport in een vriendschappelijke sfeer waar competitie niet ontbreekt. Aanmelden kan via info@societeitleosoord.nl.

- › Woensdag van 14.00 - 16.00 uur

Jeu de Boules

Sociëteit Leo's Oord heeft een mooie aangelegde Jeu de boules baan. Er is per dagdeel plaats voor 6 personen. Aanmelden bij Jacques van den Knaap via jacques@vdknaap.xijn.com of kom gerust een keer kijken.

- › Vrijdag 10.00 - 12.00 uur

Crea middag

Het gaat bovenal om gezelligheid en ontmoeting bij o.a. kaarten maken, schilderen, tekenen, haken enz. Aanmelden kan via info@societeitleosoord.nl.

- › Vrijdag 14.00 - 16.00 uur

Bingo

De bingoavonden zijn iedere laatste vrijdag van de maand. Een bingokaart kost € 5,00. Er worden 5 gewone rondes en 1 superronde gespeeld. De hoofdprijs is een flink gevulde boodschappentas. Na afloop napraten onder het genot van een drankje.

- › Vrijdag 19.30 - 21.30 uur



Wijkcentrum ONE Kattenbroek

ONE, Omzien naar Elkaar, is de buurthuiskamer in de wijk Kattenbroek. Een ontmoetingsplek voor en door buurtbewoners. Doe gezellig mee met sjoelen, rummikub of kaarten. Schuif aan bij tekenen of het brei en haakcafé. Volg een cursus. Altijd welkom voor een kopje koffie/thee, een cappuccino, zelfgemaakte soep, een praatje, een goed gesprek, werken in de (moes)tuin, samen zijn, een spelletje doen.

- › Adres: Het Masker 213
- › www.one-kattenbroek.nl

Inloopochtend Woensdag en vrijdag van 9.30 - 12.30 uur

Brei- en haakcafé

Samen breien en haken in de oneven weken op de woensdag van 14.00 - 16.00 uur

Sjoelen Iedere maandag van 14.00 - 16.00 uur.

Spelletjesavond Elke 1^e vrijdag van de maand, vanaf 19.30 uur (inloop), start 20.00 uur

Kleurenpalet In de even weken is er op woensdag van 13.30 - 16.30 uur het Kleurenpalet, creatief bezig zijn met schilder- en tekenmaterialen (zelf meenemen).

Potluck Elke 3^e vrijdag van de maand vanaf 17.00 uur gaan we gezellig samen eten. Neem zelf eten mee of maak het klaar bij ONE, bijvoorbeeld hapjes, salade, soep. Wat vindt u lekker om te koken en leuk om voor anderen mee te nemen?

Computer inloopspreekuur Elke 1^e en 3^e woensdag van de maand van 10.00 - 12.00 uur



Alzheimercafé Iedere keer staat een ander thema centraal. Ook is er regelmatig een spreker te gast.

- › Elke 2^e dinsdag van de maand van 19.30 - 21.20 uur (inloop vanaf 19.00 uur)
-

De Ontmoeting

De Ontmoeting is een gezellige huiskamer in Kattenbroek/Zielhorst. U bent van harte welkom om eens binnen te lopen voor een kopje koffie of thee en een praatje. Wij ontvangen u graag! Daarnaast organiseren we thema-avonden, uitjes en workshops. Het is een warme plek waar verbindende ontmoetingen ontstaan en mensen omzien naar elkaar.

- › Adres: De Bekroning 2
- › www.inloophuisdeontmoeting.nl

Inloop met een kopje koffie, thee

U bent welkom voor een kopje koffie, thee, een praatje en aandacht voor elkaar. Een spelletje doen kan ook.

- › Maandag van 13.00 - 16.00 uur
- › Dinsdag (even weken) van 9.30 - 12.30 uur, (oneven weken) van 13.30 en 16.30 uur
- › Woensdag van 9.00 - 11.00 uur 'Bakkie met Kroost' voor (groot-)ouders met kleine kinderen
- › Woensdagen (even weken) van 13.30 - 16.30 uur
- › Donderdag van 9.30 - 12.30 uur
- › Vrijdag en zondag van 13.30 - 16.30 uur

Fit op de stoel

U kunt gratis meedoen aan 'Fit op de stoel' om fit en soepel te blijven. Na afloop kunt u gezellig samen een kopje koffie of theedrinken. Aanmelden is niet nodig.

- › Maandag van 13.30 - 14.00 uur

Wandelgroep

Samen wandelen (stevig tempo, 5 km per uur) om de dag met energie te beginnen. Met na afloop een kopje koffie Vertrek om 9.30 uur vanaf inloophuis De Ontmoeting. Aanmelden is niet nodig.

- › Dinsdag van 9.30 - 11.00 uur

Samen wandelen (rustig tempo, 2 - 3 km per uur)

- › Elke 2^e vrijdag (even weken) van 13.30 - 14.30 uur



Brei- en haakcafé

Samen handwerken en elkaar ontmoeten voor een gezellige middag. Dat kan op de woensdag in de even weken van 14.00 tot 16.00 uur. Neem uw eigen brei- of haakwerkje mee! Deelname is gratis. U kunt gewoon gezellig aanschuiven.

› Om de week op woensdag (even weken) van 14.00 - 16.00 uur

Creatieve inloop

Wil je op een leuke manier je creativiteit de vrije loop laten? Dat kan tijdens deze inloop, onder deskundige begeleiding. Of je nu wilt schilderen, knutselen, schrijven of ideeën uitwisselen, als beginner of ervaren, de inloop is voor iedereen vrij toegankelijk. Aanmelden niet nodig en deelname is gratis. Alleen koffie komen drinken mag ook.

› Op dinsdag in de oneven weken van 13.30 - 16.30 uur

Gezonde Maaltijd Service

Regelmatig, bijna wekelijks zijn er gezonde kant en klaar maaltijden af te halen. Ze kosten € 4 per stuk en worden ingevroren geleverd. Als er maaltijden beschikbaar zijn hangt er een intekenlijst in De Ontmoeting waarop staat wat er is en wanneer u deze kunt ophalen. U kunt contant betalen (graag gepast) of pinnen.

Yoga op de stoel

Hierbij kom je rustig tot jezelf door middel van bewegen en ontspannen, onder begeleiding van een ervaren yoga docent. Bijdrage: € 8 per les. Vooraf aanmelden: info@inloophuisdeontmoeting.nl

› Donderdag van 14.00 - 15.15 uur





Ontspannen wandelen

U wandelt in een heel rustig tempo in een kleine groep. Ook geschikt voor mensen met een rollator. Deelname is gratis. Na afloop kan er samen koffie of thee gedronken worden (voor € 0,80 per kopje).

- › Om de week op vrijdag (even weken) van 13.30 - 14.30 uur

Blijf fit gym rond de stoel *in het Brandpunt*

Gezellig samen bewegen op leuke muziek rond de stoel om lenig en fit te blijven en koffiedrinken. Kosten € 11 per maand. Aanmelden via seniorensport@sro.nl of 033 - 422 51 00. (De bon voor een gratis proefles vindt u op pagina 79)

- › Adres: Laan naar Emiclaer 101
- › Dinsdag van 11.00 - 11.45 uur

Koffiebus *op de markt van Emiclaer*

De Koffiebus staat voor u klaar, de vrijwilligers schenken heerlijke koffie en er is gebak. Een ontmoetingsplek waar iedereen welkom is. Kom gezellig langs! Knip de bon op pagina 79 uit en neem mee!

- › Adres: Markt van Emiclaer
- › Donderdag van 8.00 - 13.00 uur

Hulp en ondersteuning

Naast deze activiteiten is er een groot aantal diensten waar u eventueel gebruik van kunt maken. Bijvoorbeeld voor hulp bij kleine klussen, reparaties, boodschappen, administratie en vervoer. Ook is er hulp en ondersteuning als u ergens mee zit, zich alleen voelt, of wanneer u zich zorgen maakt over geld of wonen. Deze informatie vindt u achterin deze brochure, vanaf pagina 70.



Heeft u vragen over activiteiten in de wijk, neem contact op met de participatiemakelaar:

Janne Willems (Schothorst, Zielhorst)

Telefoon: 06 57 17 69 86

E-mail: janne.willems@indebuurt033.nl

Bob Venus (Hoefkwartier)

Telefoon: 06 13 94 12 48

E-mail: bob.venus@indebuurt033.nl

Inloophuis Schothorst

Inloophuis Schothorst is een gezellige huiskamer in de wijk. Iedereen is welkom voor een kopje koffie of thee en een praatje. U kunt elkaar hier ontmoeten en er is een luisterend oor. Ook worden er leuke activiteiten georganiseerd.

- › Lancelotpad 18
- › www.inloophuisschothorst.nl

Inloop

Met een kopje koffie/thee.

- › Maandag, donderdag, vrijdag en zondag van 14.00 - 16.00 uur
- › Dinsdag en woensdag van 10.00 - 12.00 uur

Wijkmaaltijd

Wilt u gezellig mee-eten, geef u dan vóór maandag 15.00 uur op via info@inloophuisschothorst.nl of 033 - 480 19 02. Kosten: € 5 per persoon excl. drankjes. (vooraf aanmelden verplicht)

- › Woensdag van 18.00 - 20.00 uur

Minibuurthuis de Buurtplaats

U bent van harte welkom voor een kop koffie of om mee te doen met de creatieve middag. Er is ook ruimte voor uw ideeën voor activiteiten; van samen lunchen tot een spelletjesmiddag. Neem voor meer informatie contact op met Ingrid Gaarhuis, tel. 06 16 08 66 37.

- › Adres: op de parkeerplaats van de Olivierplaats in Schothorst



Sociaal Vitaal *in Kerk de Hoeksteen*

Gezellig samen bewegen en na afloop een goed gesprek bij het koffiedrinken. Kosten: € 12 per maand. Aanmelden via seniorentransport@sro.nl of 033 - 422 51 00. (De bon voor een gratis proefles vindt u op pagina 79)

- › Adres: Klaartje Donzepad 59
- › Maandag van 11.00 - 12.30 uur

Blijf fit gym *Garietstraat*

Blijf fit gym rond de stoel om fit en sterk te blijven. Aansluitend is er koffie. Kosten: € 11 per maand. Aanmelden via seniorentransport@sro.nl of 033 - 422 51 00. (De bon voor een gratis proefles vindt u op pagina 79)

- › Adres: Garietstraat 245 (Woontoren de Waaier)
- › Woensdag van 9.30 - 10.15 uur

Wijkcentrum 't Middelpunt

Het Wijkcentrum ligt middenin Zielhorst en wordt gerund door actieve vrijwilligers.

- › Adres: Spinetpad 2
- › E-mail: middelpuntzielhorst@gmail.com

Het Atelier

In dit gezellige wijkcentrum kunt u in het 'Atelier' terecht voor schilderen en tekenen onder begeleiding van kunstenaars. Het is zelf werken, dus geen les.

- › Maandag van 9.30 - 12.00 uur en op vrijdag in de oneven weken van 13.30 - 15.30 uur



Tafeltennis

Tafeltennissen in een gezellige, gemengde groep. Deelnemers van verschillende niveaus. Aanmelden en informatie via kok1980@live.nl.

› Maandag van 14.30 - 16.30 en dinsdag van 12.30 - 16.30 uur

Knutselen

Een gezellige club die samen allerlei dingen knutselen. Loop eens binnen!

› Woensdag van 9.00 - 11.30 uur

Middelpuntkoor

Koor van seniore dames en heren met veel aandacht voor elkaars welzijn. Onder leiding van een professionele dirigent.

› Woensdag van 14.00 - 16.00 uur

Wandelgroep 't Middelpunt

Houdt u van wandelen, maar vindt u het samen gezelliger? Loop dan mee met de loopgroep. U kunt gratis meedoen. Aanmelden en informatie via seniorenport@sro.nl of 033 - 422 51 00.

› Maandag van 14.00 - 15.00 uur

Workshops Leuk Ouder Worden

› Eenmaal per maand op maandag van 19.30 - 21.30 uur en eenmaal per maand op vrijdag van 10.00 - 12.00 uur. Voor inwoners vanaf 55 jaar. Deelname is gratis.

Aangeklede Soep

Samen een kom goedgevulde soep eten met stokbrood en salade. Soms in plaats van soep een ander gezond menu. Kosten: € 1,50. Vrije inloop.

- › Donderdag van 12.00 - 12.30 uur

Ontmoetingsgroep Ouderen

Elkaar ontmoeten en nieuwe mensen leren kennen in 't Middelpunt.

Meer informatie: 06 11 25 86 39.

- › Donderdag van 14.00 - 16.00 uur

Biljarten

Gezellige club van hobby-biljarters die wekelijks bij elkaar komen in 't Middelpunt.

Meer info/aanmelden: maxgriebing@casema.nl of 06 53 79 10 12.

- › Donderdag van 19.00 - 22.00 uur en vrijdag van 19.00 - 22.00 uur

Seniorweb IT-les en computerhulp

Elke eerste vrijdagochtend van de maand geeft Seniorweb een uur les over een wisselend IT-thema (bijv: tekstverwerken, kunstmatige intelligentie). Volg een les of kom voor vragen over het gebruik van uw computer, laptop, tablet of smartphone langs tijdens het vragenuur in 't Middelpunt.

- › Doe mee met IT-les met wisselende onderwerpen: van 10.00 - 11.00 uur
- › Vragenuur ter verbetering van digitale vaardigheden: van 11.00 - 12.00 uur

Pilates rond de stoel

U traint de romp- en beenspieren om rugpijn en ongemak te voorkomen. Kosten:

€ 11 per maand. Aanmelden via seniorentransport@sro.nl of 033 - 422 51 00.

(De bon voor een gratis proefles vindt u op pagina 79)

- › Dinsdag van 10.30 - 11.30 uur

Blijf fit gym

Kom gezellig samen bewegen en oefenen met verschillende sportmaterialen om fit en sterk te blijven. Aansluitend is er koffie. Kosten: € 11 per maand. Aanmelden via seniorentransport@sro.nl of 033 - 422 51 00. (De bon voor een gratis proefles vindt u op pagina 79)

- › Woensdag van 9.30 - 10.15 uur



Blijf Fit Yoga

Yoga op de mat om lenig en fit te blijven. Ontspanning door inspanning. Afsluiten met koffie/thee. Kosten € 14 per maand. Aanmelden via seniorensport@sro.nl of 033 - 422 51 00. (De bon voor een gratis proefles vindt u op pagina 79)

› Woensdag 10.30 - 11.30 uur

Leger des Heils Zielhorst

Activiteiten en maaltijd voor alleengaanden en senioren bij het Leger des Heils

› Adres: Albert Schweitzersingel 69

› Telefoon: 033 - 461 96 50

Ontmoeting en activiteiten

› Dinsdag van 13.45 - 15.45 uur (aanmelden is niet nodig)

Gezamenlijke maaltijd

Vooraf aanmelden is gewenst via 033 - 461 96 50. Kosten: € 5,50

› Elke 1^e en 3^e zaterdag van de maand vanaf 17.30 uur

Creatieve middag

In onze huiskamer gaan we creatief aan de slag.

› Donderdag van 14.00 - 16.00 uur

Wijkontmoetingscentrum de Koperhorst

De Koperhorst is al jaren een begrip in de omgeving. Bij ons wonen ouderen en vind je een warme omgeving, waar je kunt zijn wie je bent. De buurt komt regelmatig over de vloer en ook verenigingen zijn kind aan huis. Ook als u hier niet woont, bent u van harte welkom om mee te doen aan de activiteiten of lekker te komen eten.

De Koperhorst heeft een gezellig restaurant met een breed aanbod uit eigen keuken: van comfortfood tot culinaire hoogstandjes. Goed eten en gezelligheid gaan hier hand in hand!

Naast diverse activiteiten zoals klaverjas, bridge, biljart, sjoelen, bingo, worden er regelmatig evenementen en muziekoptredens georganiseerd, van pop tot klassiek. Ook kunt u deelnemen aan het Koperhorst-koor.

Voor het gehele en actuele aanbod per maand kijkt u op de website:

www.koperhorst.nl bij 'activiteiten' of neem contact op met Simone van Ree (s.vanree@koperhorst.nl) of Wilma Pol (w.pol@koperhorst.nl), tel. 033 - 472 62 14.

- › Adres: Paladijnenweg 275
- › www.koperhorst.nl

Koffie-inloop

Bent u op zoek naar een fijne plek om andere mensen te ontmoeten, een (gratis) kopje koffie te drinken of mee te doen aan leuke activiteiten? Of u nu graag een praatje maakt of liever eerst even de sfeer komt proeven: wij zorgen voor een warme ontvangst!

- › Dagelijks om 10.00 uur

Stoelyoga

Ontspan en versterk lichaam en geest met stoelyoga, speciaal afgestemd op uw tempo en mogelijkheden. Ervaar meer souplesse, energie en rust, allemaal vanuit een comfortabele stoel. Kosten: € 3,30 per keer.

- › Maandag van 14.30 - 15.30 uur

Boksen

Blijf fit en scherp met boksen op maat voor ouderen, vol energie, plezier en zonder risico. Verbeter uw kracht, coördinatie en zelfvertrouwen in een veilige en gezellige sfeer. Kosten: € 7,80 per keer.

- › Data op website www.koperhorst.nl





Koperhorstcafé

Beleef een verrassende avond vol gezelligheid en boeiende thema's tijdens onze maandelijkse thema-avond. Denk hierbij bijvoorbeeld aan een lezing of kinder-EHBO. Deelname gratis.

- › Elke 3^e woensdag van de maand van 19.30 - 21.30 uur

Lunch

Kom genieten van een smakelijke lunch met verse soep, salade van de dag en diverse belegde broodjes. Schuif aan en proef de sfeer! Kosten: variabel.

- › Dagelijks van 12.00 - 13.30 uur

Avondmaaltijd

Laat u verwennen met een heerlijke driegangenmaaltijd.

Kosten: € 9,10.

- › Dagelijks van 17.00 - 18.30 uur

Sterrendiner

Ervaar een culinaire belevenis tijdens ons maandelijkse sterrendiner. Genieten van topgerecht tijdens een avondje uit met een extra luxe menu. Een feest voor de zintuigen, zonder poespas! Kosten: € 26,50 (reserveren via info@koperhorst.nl)

- › Elke laatste woensdag van de maand

Blijf fit buitensport *bij LTV Randenbroek*

Wilt u ook graag lekker buiten bewegen? Kom meedoen met sportwandelen, spiertraining en spelvormen. Kosten: € 10 per maand. Aanmelden via seniorensport@sro.nl of 033 - 422 51 00. (De bon voor een gratis proefles vindt u op pagina 79)

- › Adres: parkeerplaats Hoolestee 4
- › Donderdag van 14.00 uur - 14.45 uur

Walking Basketball *in Sporthal Zielhorst*

Deze activiteit is heel geschikt voor mensen die op een gezonde manier en zonder blessuregevaar willen blijven bewegen met een teamsport. Meer informatie: www.crackerjacks.nl. Kosten: € 3,50 per keer.

- › Adres: Trompetstraat 3
- › Dinsdag van 17.00 - 18.00 uur

Senioren Tennis *bij LTV Randenbroek*

Tennis kan nog tot op hoge leeftijd worden beoefend; met aangepast materiaal, regels en een gezellige groep is het elke week een feest. Kosten: € 2,50 per keer. Meer informatie op de website van tennisvereniging Randenbroek: www.ltvrandenbroek.nl

- › Adres: Hoolestee 4
- › Vrijdag van 13.30 - 14.30 uur

Hulp en ondersteuning

Naast deze activiteiten is er een groot aantal diensten waar u eventueel gebruik van kunt maken. Bijvoorbeeld voor hulp bij kleine klussen, reparaties, boodschappen, administratie en vervoer. Ook is er hulp en ondersteuning als u ergens mee zit, zich alleen voelt, of wanneer u zich zorgen maakt over geld of wonen. Deze informatie vindt u achterin deze brochure, vanaf pagina 70.





Heeft u vragen over activiteiten in de wijk, neem contact op met een van de participatiemakelaars:

Khadija El Mallouki

Telefoon: 06 16 13 83 39

E-mail: khadija.elmallouki@indebuurt033.nl



Mohamed Boulahrouz

Telefoon: 06 14 84 36 80

E-mail: mohamed.boulahrouz@indebuurt033.nl

Wijkcentrum De Groene Stee

Wijkcentrum De Groene Stee is een gezellige locatie waar bewoners van de wijken Liendert en Rustenburg elkaar ontmoeten. Op maandag, dinsdag en donderdag kunnen senioren in een prettige, huiselijke sfeer, elkaar ontmoeten. Ook is er een Informatiewinkel van Indebuurt033.

› Adres: Wiekslag 92

Knutsel/gezelligheidsclub

Elke dinsdagmiddag gezellig samenkomen en aan een eigen knutsel- of hobbywerkje werken. Deelname is gratis. Aanmelden is niet nodig.

› Dinsdag van 13.30 - 16.00 uur

Breiclub

Gezellig samen verder werken aan uw breiwerk! Doe mee aan de Breiclub. Deelname is gratis.

› Woensdag van 14.00 - 16.00 uur

Creatief en gezellig bezig zijn

Elke woensdag- en donderdagochtend kunt u hier terecht voor een gezellige ontmoeting. Deelname is gratis. Aanmelden is niet nodig.

› Woensdag en donderdag van 10.00 - 12.00 uur

Blijf Fit gym rond de stoel

Wilt u ook lenig en fit blijven? Kom naar fitgym op muziek. Kosten: € 11 per maand. Na afloop wordt er gezellig koffiegedronken. Aanmelden via seniorensport@sro.nl of 033 - 422 51 00. (De bon voor een gratis proefles vindt u op pagina 79)

- › Woensdag van 9.30 - 10.15 uur

Eetclub aan tafel

Elke week koken we met onze Eetclub op woensdagavond een lekkere en gezonde maaltijd in wijkcentrum 'De Groene Stee'. Sinds kort is ook een groep kokers gestart op een nieuwe locatie, namelijk in het Pro33 College (Wiekslag 50). U kunt u aanmelden voor één van beide locaties door te bellen met Simone, 06 38 49 57 80. Kijk voor meer informatie op www.aantafelamersfoort.nl

- › Woensdag vanaf 18.30 uur (inloop vanaf 18.00 uur)

Bingo

Doe gezellig mee aan de bingo. Deelname is gratis. Aanmelden is niet nodig.

- › Elke 1^e woensdag van de maand van 14.00 - 16.00 uur

Bewonershuiskamer Darkum

Senioren genieten van diverse activiteiten zoals spelletjes spelen, koffiedrinken en creatieve activiteiten. Ook zijn er regelmatig uitstapjes in en om Amersfoort. Deelname is gratis.

- › Woensdag en vrijdag van 12.00 - 17.00 uur

Dagactiviteiten Welzin

Welzin organiseert in de Groene Stee dagactiviteiten voor ouderen. Mensen kunnen hier anderen ontmoeten, samen activiteiten doen en oefenen met dagelijkse handelingen. Dit helpt deelnemers om langer zelfstandig thuis te blijven wonen. Deelname is vanaf 1 dagdeel tot meerdere dagen per week. Op donderdag is er open inloop met koffie en thee voor wijkbewoners die eens willen kijken bij de dagactiviteiten of die gezellig een praatje willen maken. Inschrijving dagactiviteiten gaat via www.indebuurt033.nl/dagactiviteiten.

- › Dagactiviteiten: maandag, dinsdag, donderdag van 10.00 - 16.00 uur
- › Open inloop: donderdag van 10.00 - 12.00 uur



Sociaal Vitaal in Kleur

Sociaal Vitaal in Kleur is een programma voor ouderen met een migratieachtergrond. Eerst bewegen we samen en daarna eten, drinken en praten we met elkaar. Er is aandacht voor bewegen en gezonde voeding en er wordt over verschillende onderwerpen gepraat.

Vrouwengroep:

› Donderdag van 13.00 - 14.30 uur, adres: Wiekslag 92 (De Groene Stee)

Mannengroep:

› Maandag van 19.00 - 21.00 uur, adres: Wiekslag 92 (De Groene Stee)

Samen ouder worden

Bijeenkomst voor senioren die nog niet volledig vertrouwd zijn met de Nederlandse taal. Tijdens deze bijeenkomst kunnen senioren samenkomen om Nederlands te leren, verschillende onderwerpen te bespreken en deel te nemen aan diverse activiteiten.

› Zondag van 14.00 - 18.00 uur

Projecthuis Madiba

U bent van harte welkom bij Madiba op vrijdagochtend van 9.30 - 12.30 uur! Wij bieden allerlei activiteiten voor senioren, zoals spelletjes spelen, tekenen, bloemschikken, sjoelen, naar een museum, bowlen en meer! Dit is gratis. Ook gaan wij er regelmatig op uit met onze bus. Dit is inclusief ophalen en thuisbrengen. Kijk voor het programma op www.projecthuismadiba.nl, bel naar 033 - 200 32 50 of loop eens een keertje binnen!

› Adres: Liendertseweg 87

› www.projecthuismadiba.nl

Pickleball bij Tennisvereniging Metgensbleek

Pickleball is een mix van badminton, tafeltennis en tennis. We spelen het spel met vier spelers tegelijk (2 tegen 2) op buitenbanen, van april tot en met september. Meer informatie: pickleballamersfoort@gmail.com

› Dinsdag van 20.00 - 21.30 uur

› Vrijdag van 9.00 - 10.30 uur

› Zondag van 10.00 - 11.30 uur



Jeu de Boules *bij JBC Randenbroek*

Het hele jaar door kunt u deze gezellige sport bij JBC Randenbroek beoefenen. De club beschikt over 32 buitenbanen en 10 binnenbanen. U kunt desgewenst ook meedoen aan toernooien en in verschillende competities. Voor meer informatie: www.randenbroek.weebly.com of e-mail: randenbroek@yahoo.com.

- › Adres: Parelhoenstraat 12
- › Dinsdag van 13.00 - 17.00 uur en vanaf 19.00 uur
- › Donderdag van 13.00 - 17.00 uur
- › Vrijdag vanaf 19.00 uur

Sport en Spel voor heren *in Sporthal Rustenburg*

Sporten op maat voor mannen. Circuits en lichte spelvormen. Kosten: € 12 per maand. Aanmelden via seniorenport@sro.nl of 033 - 422 51 00. (De bon voor een gratis proefles vindt u op pagina 79)

- › Adres: Fürglerplein 3
- › Maandag van 9.30 - 10.30 uur

Koffie-inloop en lunchen *in de Open Hof*

U bent van harte welkom in de Open Hof (kantine van sporthal Rustenburg) om binnen te lopen voor een kopje koffie of thee, anderen te ontmoeten en te genieten van de prettige sfeer. Van 11.30 - 13.00 uur kunt u ook bij ons lunchen en één keer per maand staat er een 'wereldlunch' op het menu, geserveerd door leden van de sociale coöperatie SCOOP. Vooraf aanmelden is niet nodig.

- › Adres: Fürglerplein 3
- › Vrijdag van 10.30 - 13.00 uur



Kleur in de wijk in de *Burgemeester Molendijkflat*

Kleur in de wijk is er voor ouderen die gezellig samen in de wijk willen tekenen en schilderen onder leiding van een kunstvakdocent. Houd de website www.amateurnkunst033.nl hiervoor goed in de gaten en schrijf u op tijd in.

Prijs: € 35 per 5 lessen (minimale bijdrage). Vijf blokken: € 165.

- › Adres: Verzetsplein 6C
- › Donderdag van 10.30 - 12.00 uur

Vitalityclub bij *T.V. Metgensbleek*

De Vitality Club biedt laagdrempelige buitenactiviteiten voor 50+ers in het teken van lekker bewegen en elkaar ontmoeten. Voor elk niveau, van kracht- en balansoefeningen tot sport en spel. Achteraf drinken we koffie of thee met elkaar. Aanmelden hoeft niet.

Voor vragen: Jeffrey van den Dikkenberg, 06 34 94 16 68 of jvddikkenberg@sro.nl

- › Adres: Parelhoenstraat 12a
- › Dinsdag van 10.00 - 11.00 uur

Dagactiviteiten in de Burgemeester Molendijkflat, Rustenburg

In de grote zaal van de Molendijkflat vinden er op vaste momenten in de week allerlei gezellige dagactiviteiten plaats, zoals biljarten, kaartclub, kaarten maken, sjoelen, rummikub. U bent van harte welkom! Contributiekosten: € 5 per maand plus € 12 per jaar voor een lidmaatschap van de Bewoners Activiteiten Commissie. Informatie en aanmelden kan via Gea Hofman: telefoon: 06 52 59 15 15.

› Adres: Verzetsplein 6c

Biljarten op maandag en woensdag 13.00 uur

Klaverjassen en jokeren op dinsdag 13.00 uur

Koffie-uurtje op woensdag van 10.15 - 11.15 uur

Kaarten maken op woensdag 19.30 uur

Rummikub op donderdag 19.00 uur

Linedance op vrijdag 10.30 uur

Bingo één keer per maand op vrijdagavond. Vanaf 19.00 uur opent de zaal.

Barrel/dansavond één keer per maand op vrijdagavond, vanaf 19.00 uur opent de zaal.

Zwembad Amerena

Zwembad Amerena biedt een divers zwemaanbod voor senioren. Zwemmen is een goede manier om gewrichten soepel en spieren krachtig te houden. Kijk op de website www.amerena.nl.

› Adres: Velduil 2

Hulp en ondersteuning

Naast deze activiteiten is er een groot aantal diensten waar u eventueel gebruik van kunt maken. Bijvoorbeeld voor hulp bij kleine klussen, reparaties, boodschappen, administratie en vervoer. Ook is er hulp en ondersteuning als u ergens mee zit, zich alleen voelt, of wanneer u zich zorgen maakt over geld of wonen. Deze informatie vindt u achterin deze brochure, vanaf pagina 70.



Heeft u vragen over activiteiten in de wijk, neem contact op met de participatiemakelaar:

Saliha El Atrouss

Telefoon: 06 43 14 15 21

E-mail: saliha.elatrouss@indebuurt033.nl

Bij Bosshardt Kruiskamp

Open inloop: Elke maandag t/m vrijdag van 10.00 - 16.00 uur. Kom gezellig een kopje koffie of thee drinken in de Huiskamer van Bij Bosshardt. Op woensdag kun je prijsjes winnen bij de bingo; van 13.30 - 15.00 uur.

› Adres: Neptunusplein 66 K

Koffiebus *op het Neptunusplein*

De Koffiebus staat voor u klaar, de vrijwilligers schenken heerlijke koffie en er is gebak. Een ontmoetingsplek waar iedereen welkom is. Kom gezellig langs! Knip de bon op pagina 79 uit en neem mee!

› Dinsdag van 10.00 - 17.00 uur

Ontmoetingsplek de Witte Vlinder

De Witte Vlinder is een ontmoetingsplek voor de buurtbewoners van de Kruiskamp in Amersfoort. Hier worden activiteiten georganiseerd voor en door buurtbewoners.

› Adres: Van Galenstraat 30

› www.wittevlinderamersfoort.nl

Wijkmaaltijd Kruiskamp *in De Witte Vlinder*

Samen met wijkbewoners gezellig, gezond eten en genieten in De Witte Vlinder. Vrijwilligers koken, na afloop ruimen we samen op. De prijs voor het eten is € 6 per persoon, contant betalen bij binnenkomst. Wilt u mee-eten, reserveer dan minstens 2 dagen vooraf. Dat kan via de e-mail: kruiskampmaaltijd@gmail.com. Er is beperkt plek.

› Adres: Van Galenstraat 30

› Elke tweede woensdag van de maand van 18.00 - 19.00 uur (inloop 17.45 uur)



Wandelen *bij Fysiotherapie MTC Orion*

Houdt u van wandelen maar vindt u het gezelliger om het samen te doen? Loop dan mee met deze loopgroep. De activiteit is gratis. Aanmelden via seniorenport@sro.nl of 033 - 422 51 00.

- › Adres: Meridiaan 48
- › Dinsdag van 11.00 - 12.00 uur

Sociaal Vitaal in Kleur

Een beweegprogramma met aandacht voor sociale vaardigheden, weerbaarheid en gezondheidsvoorlichting voor mensen met een migrantenafkomst van 55 jaar en ouder. Deelname is gratis, vooraf aanmelden via Saliha El Atrouss, 06 43 14 15 21.

Adres: Van Galenstraat 30 (De Witte Vlinder)

- › Maandag van 11.00 - 12.30 uur

Sta Sterk groep bij Het Apostolisch Genootschap

De Sta Sterk groep biedt vrouwen met verschillende culturele achtergronden de mogelijkheid om elkaar wekelijks een ochtend te ontmoeten en nieuwe contacten op te doen. Samen wordt er gewerkt aan eigen kracht, elkaar zien en gezien worden, en het verminderen van eenzaamheid.

- › Adres: Meridiaan 39
- › Vrijdag van 10.00 - 12.00 uur



Open maaltijd *in de Adventkerk*

Gastvrij ontmoeten staat centraal door samen te eten en te delen. Iedereen is zonder aanmelding welkom bij de gezamenlijke maaltijd. Deze wordt bereid door een vaste kookgroep. Er is een spreker met een korte overdenking als extra ingrediënt van de avond. U kunt een vrijwillige bijdrage doen.

- › Adres: Ringweg Kruiskamp 74
- › Elke 3^e woensdag van de maand. Inloop va. 17.30 uur, maaltijd van 18.00 tot 19.30 uur

Gym Fit & Actief *bij Amersfortia*

Gym om fit en lenig te blijven en langer zelfredzaam te zijn. Er wordt getraind op spierkracht en balans op mooie muziek. Kosten: € 11 per maand. Aanmelden via seniorentransport@sro.nl of 033 - 422 51 00. (De bon voor een gratis proefles vindt u op pagina 79)

- › Adres: Scheltussingel 125
- › Woensdag van 14.00 - 14.45 uur

Blijf Fit Gym *in de Otto Scheltusflat*

Kom werken aan spierkracht, conditie en geheugen. Daarna wordt er samen koffie gedronken. De kosten zijn € 11 per maand. Aanmelden via seniorentransport@sro.nl of 033 - 422 51 00. (De bon voor een gratis proefles vindt u op pagina 79)

- › Adres: Burgemeester de Withstraat 5
- › Donderdag van 9.30 - 10.15 uur

Internationaal dansen *in de Adventkerk*

Vrolijk dansen op mooie wereldmuziek en halverwege is er koffie. U blijft er scherp en in balans door. Kosten: € 4 per keer. Aanmelden via seniorensport@sro.nl of 033 - 422 51 00. (De bon voor een gratis proefles vindt u op pagina 79)

- › Adres: Ringweg Kruiskamp 74
- › Donderdag van 10.00 - 11.30 uur



Buurtkamer Binnenstad

Buurtkamer Binnenstad aan de Appelmarkt, is een fijne plek voor buurtbewoners om elkaar te ontmoeten, bij te praten onder het genot van een kopje koffie, een spelletje te doen of plannen te maken om iets met elkaar te ondernemen. Dat kan een bridgedrive zijn, een schaakcompetitie of een gezellige stadswandeling. U kunt doen wat het beste bij u past.

- › Adres: Appelmarkt 17
- › www.buurtkamer-binnenstad.nl

Inloop iedere woensdag van 10.00 - 14.00 uur

Wijkmaaltijd

Op dinsdag in de oneven weken is er een wijkmaaltijd en kunt u gezellig samen genieten van een lekkere maaltijd bij Café Onder de Linde. Kosten: € 12,50. U dient hiervoor te reserveren via de website www.buurtkamer-binnenstad.nl.

- › Adres: Groenmarkt 9
- › Dinsdag in de even weken vanaf 18.00 uur

Lunchtafel

Elke woensdag is er bij Buurtkamer Binnenstad een lunchtafel vanaf 12.30 uur. De kok van het naastgelegen Seminarie serveert een heerlijk lunchplankje voor de wijkbewoners. Reserveren is niet nodig. Kosten: € 5.

- › Adres: Appelmarkt 17
- › Woensdag vanaf 12.30 uur



De Aandacht, diaconaal ontmoetingscentrum

De vrijwilligers van De Aandacht zorgen voor een open en gezellige sfeer en een luisterend oor. Wees welkom om te praten, te puzzelen, een spelletje te doen, te lezen, creatief bezig te zijn of gewoon lekker warm en droog te zitten.

- › Adres: Zuidsingel 5 (vlakbij de Varkensmarkt)
- › Inloop: op maandag t/m donderdag van 14.00 - 16.00 en zaterdag van 10.00 - 12.00 uur staan de koffie en thee klaar.

Klik en Tik

U kunt hulp krijgen bij het werken met laptop, tablet of mobieltje.

- › Dinsdag van 13.00 - 14.00 uur (zonder afspraak)

Gezonde buurtmaaltijd

Elke donderdag bent u van harte welkom voor een gezellige maaltijd, waarin ontmoeting en samen gezond eten centraal staan. Graag van tevoren aanmelden, want er is beperkt plek. Aanmelden kan op de locatie of via een mail naar administratie@deaandachtamersfoort.nl. Eigen bijdrage van € 2,50.

- › Donderdag om 12.30 uur (open vanaf 12.00 uur)

Hulp en ondersteuning

Naast deze activiteiten is er een groot aantal diensten waar u eventueel gebruik van kunt maken. Bijvoorbeeld voor hulp bij kleine klussen, reparaties, boodschappen, administratie en vervoer. Ook is er hulp en ondersteuning als u ergens mee zit, zich alleen voelt, of wanneer u zich zorgen maakt over geld of wonen. Deze informatie vindt u achterin deze brochure, vanaf pagina 70.



Heeft u vragen over activiteiten in de wijk, neem contact op met de participatiemakelaar:

Kim Berends

Telefoon: 06 41 54 61 86

E-mail: kim.berends@indebuurt033.nl

Buurthuis De Nieuwe Sleutel

De Nieuwe Sleutel is een buurthuis voor bewoners en iedereen die actief is of wil worden in de buurt. Met de verschillende ruimtes, een grote keuken en een groene gordel rond het pand ben je hier letterlijk thuis in de buurt. Een ontmoetingsplek waar iedereen welkom is.

- › Adres: Noordewierweg 252-1
- › Telefoon: 033 - 461 03 31 / 06 188 10 741

Creatieve activiteiten

Is haken, breien, boetseren, mozaïek maken uw hobby of wilt u dit graag leren? Doe dan mee! Voor informatie of aanmelden, bel met 033 - 461 03 31.

- › Maandag en woensdag van 19.00 - 22.00 uur en op dinsdag van 13.00 - 15.30 uur

Biljarten

Wilt u komen biljarten? Dan kunt u een mailtje sturen naar: denieuwesleutel@gmail.com of bel met 033 - 461 03 31. Langskomen mag ook!

- › Dinsdag en donderdag van 12.00 - 15.30 uur

Vrouwenspel met koffie

Loop gerust eens binnen om kennis te maken, de koffie staat klaar!

- › Donderdag van 9.30 - 11.30 uur

Plantenhuis Amersfoort

In Buurthuis De Nieuwe Sleutel vindt u het Plantenhuis, open op werkdagen, behalve op woensdag. Hier kunt u plantjes en stekjes naartoe brengen, maar ook zelf plantjes kopen voor een klein prijsje of tips krijgen voor verzorging van uw eigen plantjes. Voor meer informatie bel 033 - 461 03 31.

- › www.plantenhuisamersfoort.nl



Werkplaats

De Werkplaats is een open werkruimte waar buurtbewoners terecht kunnen om dingen te maken of kapotte spullen te repareren. Er ligt gereedschap voor zowel binnen- als buitenwerk. Open op werkdagen behalve de woensdag.

Bij Bosshardt Soesterkwartier

Dit is een plek voor ontmoeting, omzien naar elkaar en samen optrekken. De deuren staan open voor een gesprekje.

- › Adres: Noordewierweg 131
- › Telefoon: 06 46 61 29 94

Koffie-inloop

Kom gezellig langs voor een kop koffie of thee en een praatje. U kunt gewoon binnenlopen. Er zijn geen kosten aan verbonden.

- › Maandag t/m vrijdag van 9.30 - 16.00 uur
- › Zaterdag van 9.30 - 13.30 uur. Koffie met lekkers € 1

Gezamenlijke lunch

Iedere doordeweekse dag kunt u bij Bosshardt gezellig aansluiten voor een gezamenlijke lunch. De kosten zijn € 2 per keer. Op woensdag en vrijdag is er een bijzondere lunch. De prijs hiervan is te zien op de prijskaart op locatie.

› Maandag t/m vrijdag van 12.00 - 13.00 uur

Samen creatief bezig zijn en anderen ontmoeten. Doe gezellig mee!

› Woensdag van 13.30 - 15.30 uur

Bingo

Doe gezellig mee met de wekelijkse bingo. Kosten voor deelname zijn € 3.

› Vrijdag van 13.30 - 15.30 uur

Fit bij de Koffie *Bij Bosshardt*

Na een kop koffie worden er een kwartier lang allerlei lichte oefeningen gedaan om gewrichten en spieren weer los te maken en te versterken. Aanmelden is niet nodig, u kunt gewoon binnenlopen. Er zijn geen kosten aan verbonden.

› Woensdag en vrijdag van 10.30 - 11.00 uur

Haak maar aan

Haken en breien in de buurthuiskamer van Bosshardt. Neem je eigen haak- of breiwerk mee. Onder het genot van een kop koffie werk je rustig aan je haak/breiwerk. Vrijwilligers helpen als u er even niet uit kunt komen. Aansluitend is er de mogelijkheid om mee te lunchen (kosten: € 2)

› Donderdag van 10.00 - 12.00 uur

Terras Kopje Samen

Een terrasje pakken in de wijk Soesterkwartier en gezellig samen koffie drinken? Dat kan gewoon bij Bosshardt. Iedere laatste woensdag van de maand is er ook kledinguitverkoop.

› Woensdag van 13.30 - 15.30 uur

Wandelen in aandacht *(Startpunt Bij Bosshardt)*

Even genieten van het moment en de natuur. We starten met een kopje koffie of thee, dan gaan we samen ongeveer een uurtje wandelen en is er een gespreksthema. Bij terugkomst sluiten we af met een lekker kopje koffie of thee.

› Maandag van 10.00 - 12.00 uur



Buurtnetwerk Soesterkwartier

Het Buurtnetwerk Soesterkwartier komt elke 6 weken op de maandagmiddag bij elkaar. De eerste helft bespreken we een thema. Daarna doen we een 'rondje Soesterkwartier'. Dan luisteren we naar elkaars punten die we bespreken. Wilt u ook een keer mee vergaderen? Dan bent u van harte welkom! Voor nadere inlichtingen kunt u terecht bij Henry de Gooijer, buurtnetwerker Soesterkwartier, via Henry.deGooijer@indebuurt033.nl of 06 43 28 25 90. Kijk voor meer informatie: www.soesterkwartier.nl/buurtnetwerk.

› Elke 6 weken op maandag van 13.15 - 14.45 uur

Samen aan tafel in het Soesterkwartier: de Eetlijn

In het Soesterkwartier worden verschillende gezamenlijke maaltijden georganiseerd voor inwoners uit de wijk. Hieronder de locaties:

Maaltijd bij Bosshardt Soesterkwartier

In samenwerking met de Eetlijn organiseert Bij Bosshardt Soesterkwartier een maaltijd waar u gezellig aan mee kunt doen. Kosten: € 5. Aanmelden via 06 46 61 29 94.

› Dinsdag vanaf 17.30 uur (oneven weken)



Maaltijd bij de Emmaüskerk

U bent van harte welkom om mee te eten tijdens deze gezamenlijke maaltijd waar vaak wel 20-25 inwoners aan meedoen! Kosten: € 3,50. Aanmelden via 033- 462 27 35.

- › Iedere 1^e maandag van de maand vanaf 17.30 uur

Samen eten bij de Westerkerk

Eet een keer gezellig mee, samen met andere wijkbewoners. Kosten: € 5. Aanmelden via 06 10 56 95 72.

- › Iedere 2^e maandag van de maand vanaf 17.30 uur

Samen aan tafel - Keistadkerk

Iedere 3^e maandag van de maand vanaf 17.30 uur eten we met elkaar een maaltijd.

Doet u ook gezellig mee? Kosten: € 4. Aanmelden via 06 53 29 28 28.

- › Iedere 3^e maandag van de maand vanaf 17.30 uur

Sociaal Vitaal *bij Speeltuinenvereniging Rivierenwijk*

Doe mee met gezellige gym met diverse sportmaterialen. Na afloop wordt er koffie gedronken. Kosten: € 12 per maand. Aanmelden via seniorensport@sro.nl of 033 - 42 25 100. (De bon voor een gratis proefles vindt u op pagina 79)

- › Adres: Dollardstraat 119
- › Woensdag van 13.45 - 15.15 uur

Kletslijn

Is uw stem ook wel eens schor van de lange stiltes? En is het lastig voor u om uit huis te komen? Meld u dan aan voor de Kletslijn. U wordt gekoppeld aan een ander en samen kunnen jullie kletsen over van alles en nog wat en lief en leed delen. Dit initiatief is voor bewoners uit het Soesterkwartier. Meld u aan bij: Participatiemakelaar Kim Berends via kim.berends@indebuurt033.nl tel. 06 41 54 61 86.

Wandelen voor 55+

Iedere maandagochtend is er een wandeling. De start is bij de ingang van bos Birkhoven. Deelname is gratis. Voor aanmelden en info bel naar 06 24 59 20 06 of mail naar anuschka_albas@yahoo.nl

- › Adres: Bos Birkhoven
- › Maandag van 9.00 - 10.00 uur



Oecumenische gespreksgroep Puntenburg *in de Emmaüskerk*

Vanuit de Emmaüskerk komen we bij elkaar als oecumenische gespreksgroep. Er wordt een artikel uit het tijdschrift 'Open Deur' besproken of deelnemers gaan in op vragen die zich voordoen. Meer informatie via 06 86 13 82 92.

- › Locatie: Puntenburgerlaan 100 (zaaltje in de gang tweede deur achter de receptie)
- › Elke 2^e maandag van de maand, van 15.15 - 16.30 uur

De Tuin van de Plataan *bij Silverein*

Een tuin voor de bewoners met dementie van de kleinschalige zorginstelling Silverein die voor iedereen toegankelijk is. De tuinman gaat samen met de vrijwilligers uit de buurt aan de slag en maken we hier een beleeftuin waar we elkaar kunnen ontmoeten, in de tuin kunnen werken en waar activiteiten plaats kunnen vinden.

Voor meer informatie, bel Guido van Beek via 06 15 35 43 43 of kijk op www.facebook.com/tuinvandeplataan.

- › Adres: Plataanstraat 18 (ingang aan de Noordewierweg)
- › Dinsdagochtend

Heb je even voor mij

Ondersteuning nodig bij klusjes aan huis? Iedere maandag kunt u terecht bij 'Heb je even voor mij', aan de voorkant van de Emmaüskerk.

- › Adres: Noordewierweg 131
- › Dinsdag van 14.00 - 15.00 uur

DigiPunt

Hebt u vragen over uw mobiel, tablet, computer of internet? Kom dan naar het DigiPunt voor gratis hulp. Wekelijks is er spreekuur in de vijverzaal van de Puntenburg.

- › Adres: Puntenburgerlaan 100
- › Maandag van 14.00 - 16.00 uur





Gym Fit 60+ bij AKV korfbalvereniging Soesterkwartier

In de GymFit lessen wordt gewerkt aan het soepel houden en het versterken van de spieren, onder leiding van een gediplomeerd begeleidster. Met gevarieerde oefeningen, van balspel tot het trainen met weerbaarheidsbanden of badminton. De warming-up is altijd met ontspannende muziek en wordt ook afgesloten. De beweegactiviteit is voor iedereen toegankelijk, ook voor mensen met een lichte handicap. Iedere les sluiten we af met koffie of thee. Kosten € 15 per maand. Zie www.akvsoesterkwartier.nl of mail naar info@akvsoesterkwartier.nl

- › Adres: Dollardstraat 121
- › Donderdag van 14.00 - 15.00 uur

Buurtmoestuin

Eén keer per week met elkaar tuinieren in de buurtmoestuin. Lekker buiten zijn, de tuin onderhouden en andere tuinliefhebbers ontmoeten. Stuur een mail naar: hildakors@gmail.com

- › Adres: Dollardstraat 119 (Speeltuin de Rivierenwijk)
- › Dinsdag van 19.00 - 21.00 uur



Ontmoetingscentrum Bokkeduinen

Op deze gezellige locatie biedt King Arthur Groep laagdrempelige ondersteuning en begeleiding voor mensen met beginnende vergeetachtigheid en dementie, met én zonder indicatie. Er is een afwisselend activiteitenprogramma met wandelen, knutselen, spellen spelen en we gaan erop uit, naar een markt, theetuin of een ander ontmoetingscentrum. Voor meer informatie bel 06 37 42 21 15, mail naar ocsoesterkwartier@kingarthurgroep.nl of kijk op www.kingarthurgroep.nl

- › Adres: Sportpark Bokkeduinen 4 (AKV gebouw)
- › Maandag t/m vrijdag van 10.00 - 16.00 uur

Ontmoetingscentrum Birkhoven Park

Elkaar ontmoeten, daar wordt het leven mooier van. Dit ontmoetingscentrum is een mooie locatie aan de bosrand van Amersfoort. U kunt deelnemen aan activiteiten en andere bezoekers ontmoeten. Een professioneel team staat voor u klaar, gespecialiseerd in het begeleiden van mensen met een lichamelijke beperking of met (beginnende) dementie. Voor deelname is een indicatie nodig (WLZ of WMO). Uw huisarts, wijkverpleegkundige of casemanager dementie, of een medewerker van het ontmoetingscentrum kan u hierbij adviseren en ondersteunen. Voor meer informatie mail: ontmoetingsafrit-sil@silverein.nl of bel 06 12 85 39 49.

- › Adres: Soesterweg 533
- › Maandag t/m vrijdag van 9.30 - 15.30 uur

Wijkbus Soesterkwartier *verschillende haltes in Soesterkwartier*

Van maandag t/m zondag tussen 8.00 en 20.00 uur rijdt de Wijkbus (Lijn 501) twee keer per dag tussen station Amersfoort en verschillende haltes in Soesterkwartier. Meer informatie: www.3812buskomtzo.nl of bel met 06 10 75 19 40.

Hulp en ondersteuning

Naast deze activiteiten is er een groot aantal diensten waar u eventueel gebruik van kunt maken. Bijvoorbeeld voor hulp bij kleine klussen, reparaties, boodschappen, administratie en vervoer. Ook is er hulp en ondersteuning als u ergens mee zit, zich alleen voelt, of wanneer u zich zorgen maakt over geld of wonen. Deze informatie vindt u achterin deze brochure, vanaf pagina 70.



Heeft u vragen over activiteiten in de wijk, neem contact op met de participatiemakelaar:

Marjolein Schrage

Telefoon: 06 12 05 23 42

E-mail: marjolein.schrage@indebuurt033.nl

Blijf fit, gym rond de stoel *in de Bergkerk*

Gezellig samen bewegen rond de stoel om fit te blijven en koffiedrinken. Kosten: € 15 per maand. Aanmelden via seniorensport@sro.nl of 033 - 422 51 00. (De bon voor een gratis proefles vindt u op pagina 79)

- › Adres: Doctor Abraham Kuyperslaan 2
- › Maandag van 11.00 - 11.45 uur

Oldstars Tennis *bij ALTA*

OldStars verbindt mensen om samen fit ouder te worden en een leven lang te bewegen. De beweegvormen zijn laagdrempelig en bij elke training staat ontmoeting en sociaal contact centraal. U hoeft geen tenniservaring te hebben om toch mee te kunnen doen! We zijn nu ruim een jaar actief en de groep wordt groter en enthousiaster. De trainer werkt volgens het Athletic Skills Model. We spelen met hoepels, pionnen, ringen, tennisballen en rackets. Meer info.: Oldstars@altatennis.nl

- › Adres: Meester Th. Heemskerklaan 32
- › Donderdag van 13.30 - 14.30 uur





De Huiskamer van Huis Miereveld

De Huiskamer van Huis Miereveld is een wijkontmoetingsplek in Amersfoort Zuid. Zij organiseren samen met wijkgenoten activiteiten om elkaar te ontmoeten en te inspireren. Ook kun je hier terecht voor een lekkere kop koffie of thee (ma, di, do, vrij van 10 - 12 uur). Kijk op www.huismiereveld.nl/agenda voor het actuele overzicht van alle activiteiten.

- › Adres: Miereveldstraat 72
- › 06 43 96 26 28 / E: Welkom@huismiereveld.nl

Samen (gezond) eten

Elke 2e en 4e maandagavond kun je aanschuiven voor een gezonde vegetarische maaltijd met buurtgenoten. Op vrijdag serveren we tussen de middag een gezonde vegetarische soep en eens per maand een internationale aanschuifmaaltijd. Alle maaltijden worden door buurtgenoten gemaakt.

Bewegen en gezondheid

Twee keer per week kun je een Tai Chi les volgen, eens per week aan yoga doen of meefietsen met Fietsmaatjes Amersfoort. Maandelijks start de buurtsportcoach een wandeling vanaf onze huiskamer en je kunt tijdens de maandelijkse Inspiratiesessie Positieve Gezondheid ideeën opdoen over gezond(er) leven na je 40^e.

Anderen ontmoeten

We organiseren losse en terugkerende activiteiten waar je op een laagdrempelige manier buurtgenoten kunt ontmoeten. Denk aan een spelletjesmiddag,

een bordspellenavond, handwerken (breien, naaien), samen (moes)tuinieren, en een maandelijks filmavond. Het is ook mogelijk om zelf (eenmalige) activiteiten voor de wijk te organiseren.

Dagactiviteiten Welzin *bij Huis Miereveld*

Welzin organiseert in Huis Miereveld dagactiviteiten voor ouderen. Mensen kunnen hier anderen ontmoeten, samen activiteiten doen en oefenen met dagelijkse handelingen. Dit helpt deelnemers om langer zelfstandig thuis te blijven wonen. Deelname is vanaf 1 dagdeel tot meerdere dagen per week. Op maandag is er open inloop met koffie en thee voor wijkbewoners die eens willen kijken bij de dagactiviteiten of die gezellig een praatje willen maken. Inschrijving dagactiviteiten gaat via www.indebuurt033.nl/dagactiviteiten.

- › Adres: Mierelveldstraat 72
- › Dagactiviteiten: maandag, dinsdag, woensdag, donderdag van 10.00 - 16.00 uur
- › Open inloop: maandag van 14.00 - 16.00 uur bij de KoffiePlus

Ontmoetingsmorgen *in De Nieuwe Kerk*

We gaan gezellig met elkaar breien, haken, kaarten maken en natuurlijk samen praten onder het genot van een kop koffie of thee. Aanmelden is niet nodig.

- › Adres: Leusderweg 110
- › Donderdag van 9.30 - 10.30 uur

De stamtafel voor senioren *bij HANA*

Elke donderdag van 11.30 - 13.00 uur staan de deuren van HANA open en kunt u op een laagdrempelige manier in contact komen met buurtgenoten en samen een kopje koffie of thee drinken. U krijgt korting op een kop koffie of thee. Onze gastheer/vrouw heet u vanaf 11.30 uur van harte welkom. Vooraf aanmelden is niet nodig.

- › Adres: Leusderweg 112
- › Donderdag van 11.30 - 13.00 uur

Sociaal Vitaal *bij Keigoed*

Doe mee met gezellige gym. Na afloop wordt er koffie gedronken. Kosten: € 12 per maand. Aanmelden via seniorenport@sro.nl of bel naar 033 - 422 51 00. (De bon voor een gratis proefles vindt u op pagina 79)

- › Adres: Woestijgerweg 3
- › Donderdag van 14.15 - 15.45 uur



Wandelen in Amersfoort-Zuid *op wisselende startplekken*

Wandelen, daar worden je hart en longen sterker van, en het is nog gezellig ook. We wandelen gemiddeld 4 tot max 5 km/u. Het vaste verzamelpunt is het Gezondheidscentrum Cartesius, maar we wandelen ook regelmatig vanaf een andere startplek, zoals den Treek of de Watertoren in Amersfoort-Zuid. Deelname is gratis. Aanmelden via seniorensport@sro.nl of bel naar 033 - 422 51 00.

- › Adres: Cartesiusstraat
- › Dinsdag van 11.00 - 12.00 uur

Gastvrije maaltijd *in De Nieuwe Kerk*

Eet gezellig mee met de Gastvrije maaltijd. Het menu varieert van een aangeklede broodmaaltijd met verse soep tot pasta of een lekkere stampot. Er wordt gekookt door vrijwillige gemeenteleden. Iedereen is welkom, in het bijzonder oudere wijkbewoners. Kosten: € 4 p.p. Opgeven en informatie: Bob Timmer, meateneat@nieuwekerkamersfoort.nl, 06 51 56 87 78 (tussen 19.00 en 21.00 uur).

- › Adres: Leusderweg 110
- › Elke 1^e donderdag van de maand van 18.00 - 19.30 uur

Samen op woensdag eten *in de Martuskerk*

Wat is er niet gezelliger dan samen aan tafel een heerlijke maaltijd nuttigen. Dat kan in de Martuskerk. Kosten: € 4 p.p. Aanmelden is noodzakelijk op de dinsdag tevoren, via 06 21 54 81 33 of 06 12 33 37 40.

- › Adres: Copernicusstraat 18
- › Woensdag van 18.00 - 19.00 uur

Walking Football *bij AFC Quick 1890*

Elke donderdagochtend is er Walking Football. Een nieuwe voetbalvorm voor 60-plussers die nog lekker actief bezig willen zijn. Via Walking Football kun je een leven lang van voetbal genieten. Er worden oefeningen gedaan en een partijtje voetbal gespeeld onder leiding van een trainer/coach/begeleider. Hieraan zijn geen kosten verbonden. Heeft u belangstelling of vragen, kom gewoon een keer kijken. Voor meer informatie kunt u ook mailen naar oldstars@afcquick1890.nl of glenvangene52@hotmail.com of bel 06 20 03 93 88

- › Adres: Dorresteinsesteeg 6
- › Donderdag van 10.00 - 11.30 uur

Klaverjasvereniging De Vriendenkring

Wilt u op donderdagavond gezellig komen klaverjassen? Meld u dan aan. Of kom een keer langs als invaller om de sfeer te proeven. KV De Vriendenkring bestaat uit 24 mensen en we kaarten het hele jaar door volgens het systeem: Rotterdams Verplicht. De competitie duurt van januari t/m april en van september t/m december. Leuk idee? Neem contact op met [jaap.hoogendoorn@kpnmail](mailto:jaap.hoogendoorn@kpnmail.nl) of bel 06 53 23 60 48.

- › Adres: Arnhemseweg 69
- › Donderdag van 19.30 - 22.30 uur

Koffieochtend *in het Wijklokaal van het MBO*

Wekelijks is er een gezellige koffie-ochtend voor senioren in het Wijklokaal, een initiatief van MBO Amersfoort en Buurtpunt Zuid. De koffie-ochtend wordt gehouden in de keukenruimte van de school en wordt verzorgd door studenten. Regelmatig is er ook iets te doen, zoals samen appelflappen bakken of een spelletje spelen (behalve in de zomervakantie en kerstvakantie). Deelname: € 2. Aanmelden is niet nodig.

- › Adres: Leusderweg 30-34
- › Woensdag van 10.00 - 11.30 uur

Hulp en ondersteuning

Naast deze activiteiten is er een groot aantal diensten waar u eventueel gebruik van kunt maken. Bijvoorbeeld voor hulp bij kleine klussen, reparaties, boodschappen, administratie en vervoer. Ook is er hulp en ondersteuning als u ergens mee zit, zich alleen voelt, of wanneer u zich zorgen maakt over geld of wonen. Deze informatie vindt u achterin deze brochure, vanaf pagina 70.



Heeft u vragen over activiteiten in de wijk, neem contact op met de participatiemakelaar:

Karima Dahri

Telefoon: 06 42 62 30 37

E-mail: karima.dahri@indebuurt033.nl

Wijkcentrum Het Klokhuis

Wijkcentrum Het Klokhuis is hét dynamische centrum van de wijk voor jong en oud.

Waar je door een team van enthousiaste vrijwilligers hartelijk wordt ontvangen.

Voor een kop koffie, een praatje of arm om de schouder. Ook zijn er tal van activiteiten. Kijk hieronder alvast of er voor u iets leuks bijzit.

- › Adres: Weberstraat 2
- › Telefoon: 033 - 74 30 171
- › www.klokhuisamersfoort.nl

Multi-culturele inloop

Multi-culturele inloop voor ouderen. U kunt binnenlopen en aansluiten bij één van de activiteiten.

- › Van maandag t/m vrijdag van 10.00 - 16.00 uur

Kleding naaien Kleding naaien met een leuk gezelschap!

- › Maandag van 9.30 - 11.30 uur

Line dance Gezellig samen dansen bij het Klokhuis.

- › Maandag van 10.00 - 12.00 uur en dinsdag van 19.00 - 22.00 uur

Stijldansen

- › Maandag van 14.00 - 16.30 uur. Vooraf aanmelden via Het Klokhuis

Crea club

Iedere dinsdagochtend gaan we samen aan de slag met creatieve activiteiten.

- › Dinsdag van 9.30 - 11.30 uur

Kleurrijk Sociaalitaal

Gezellig bewegen en aansluitend een gezonde lunch (geen kosten).

- › Dinsdag van 10.45 - 13.00 uur

Yoga4Parkinson

Het Platform Yoga4Parkinson biedt yoga voor mensen met de ziekte van Parkinson. Dit wordt gerealiseerd door gespecialiseerde docenten in een veilige omgeving.

- › Dinsdag van 10.00 - 11.00 uur
- › Woensdag van 9.00 - 10.00 uur
- › Vrijdag van 10.00 - 12.00 uur (Qi Gong, Chinese gezondheidsoefeningen)

Computervaardigheden inloop

Wilt u beter met computers leren omgaan? Neem uw laptop of telefoon mee of maak gebruik van een laptop bij Het Klokhuis. Onder begeleiding kunt u met uw computervaardigheden aan de slag.

- › Woensdag van 14.00 - 16.00 uur

Schildersclub Open Atelier

Meer informatie: Els Dahmen, 033 - 479 02 55.

- › Donderdag van 9.30 - 12.00 uur

Resto het Klokhuis

Gezellig eten met buurtbewoners. Een tweegangen maaltijd voor € 5. U moet zich uiterlijk op maandag aanmelden via het Klokhuis.

- › Woensdag en vrijdag van 18.00 - 19.00 uur

Dagactiviteiten Welzin

Welzin organiseert in Ontmoetingscentrum Kiyet (Weberstraat 2) een dagvullend activiteitenprogramma voor vrouwen van 67+ met een migratieachtergrond. De deelnemers komen onder andere uit Turkije, Marokko, Afghanistan, Iran, Irak en Syrië. In een prettige sfeer kunnen zij elkaar ontmoeten en deelnemen aan activiteiten afgestemd op hun culturele achtergrond. De betrokken vrijwilligers spreken zoveel mogelijk de taal van de bezoekers. Samen koken met een vrijwilliger (halal), deelnemen aan sport of spel zijn terugkerende activiteiten. Ook wordt samen naar muziek geluisterd. Deelname is vanaf 1 dagdeel tot meerdere dagen per week. Wilt u meer weten of eens een kijkje komen nemen? U bent van harte welkom tijdens openingsdagen voor een kopje koffie of thee! Inschrijving voor de dagactiviteiten gaat via www.indebuurt033.nl/dagactiviteiten.

- › Maandag, woensdag en donderdag van 10.00 - 16.00 uur



Blijf Fit Gym

We gaan met diverse sportmaterialen aan de slag voor spiertraining, het oefenen van balans en training van het geheugen. Kosten: € 11 per maand. Aanmelden via seniorenport@sro.nl of 033 - 422 51 00. (De bon voor een gratis proefles vindt u op pagina 79)

› Dinsdag van 9.00 - 9.45 uur

Sociaal Vitaal in het Klokhuis

Kom gezellig samen bewegen en voor een goed gesprek tijdens het koffiedrinken. Kosten: € 12 per maand. Aanmelden via seniorenport@sro.nl of 033 - 422 51 00. (De bon voor een gratis proefles vindt u op pagina 79)

› Woensdag van 10.00 - 10.45 uur

Zumbales 50+ in het Klokhuis

Blijf fit en vrolijk met deze Zumbadansles. Het tempo is aangepast. Na afloop is er koffie en gezelligheid. Kosten: € 13,50 per maand. Aanmelden via 033- 422 51 00 of seniorenport@sro.nl. (De bon voor een gratis proefles vindt u op pagina 79)

› Donderdag van 12.15 - 13.15 uur

Pilates in het Klokhuis

Training van de romp- en beenspieren voor een goede balans en om rugpijn en ongemak te voorkomen. Kosten: € 17,50 per maand. Aanmelden via 033 - 422 51 00 of seniorenport@sro.nl. (De bon voor een gratis proefles vindt u op pagina 79)

› Donderdag van 14.45 - 15.45 uur (rond de stoel) of 15.45 - 16.45 uur op de mat



Blijf fit fietsen vanuit *Wijkcentrum Klokhuis*

Fietsen houdt uw gezondheid op peil, is goed voor de bloedsomloop en uw longcapaciteit. Het is een vorm van bewegen die niet al te belastend is en waar gezelligheid voorop staat. Deze groep fietst vanaf maart t/m eind oktober in de oneven weken. Wekelijks wordt er een mooie route uitgestippeld met als startpunt Wijkcentrum Klokhuis. Fietst u gezellig mee? Kosten: € 1. Aanmelden via seniorensport@sro.nl of bel naar 033 - 422 51 00.

- › Adres: Weberstraat 2
- › Woensdag (oneven weken) van 13.00 - 15.00 uur (van maart tot oktober).

Trefpunt Operahuis

Trefpunt Operahuis is een ontmoetingsplek in de wijk Schuilenburg waar veel activiteiten door mede-wijkbewoners worden georganiseerd. Doe mee aan een leuke activiteit of loop binnen voor een kopje koffie of thee, om buurtgenoten te ontmoeten of vragen te stellen. In gezelschap een boek lezen kan ook.

- › Adres: Operaweg 38

Open inloop

- › Maandag t/m vrijdag (behalve de donderdagochtend) van 10.00 - 16.30 uur

Hobby activiteiten en voorlichting

Iedere dinsdag worden er verschillende activiteiten georganiseerd voor dames om creatief bezig te zijn, met elkaar te praten en voorlichting te krijgen over verschillende thema's.

- › Dinsdag van 11.00 - 14.00 uur



Culturele ontmoeting

Een gezellige ochtend met diverse activiteiten om elkaar te leren kennen en het Nederlands in diverse situaties onder de knie te krijgen.

- › Maandag (beginnersgroep) en donderdag (gevorderden) van 10.00 - 12.00 uur

Naailessen voor vrouwen

Elke week kunnen vrouwen onder begeleiding van een docente leren naaien en eigen kleren repareren. Voor meer informatie of inschrijven (er is een wachtlijst), neem contact op met Gretha Lijnsvelt, tel 06 30 27 83 37.

- › Woensdag van 9.00 - 11.30 uur

Gezellig samen koken en warm eten

Wekelijks koken we op vrijdag met en voor elkaar en genieten buurtgenoten van een lekkere maaltijd. Kosten: € 2. Aanmelden is niet nodig.

- › Vrijdag van 11.00 - 14.30 uur
-

Sport en Spel

Sport en Spel voor de fittere senior. Van knotshockey tot volleybal. Kosten: € 13,50 per maand. Aanmelden via seniorenport@sro.nl of 033 - 422 51 00. (De bon voor een gratis proefles vindt u op pagina 79)

- › Adres: Ariaweg 111
- › Maandag van 17.30 - 18.30 uur

De zoete inval in Woonzorgcentrum Nijenstede

Kom binnenlopen in de Tuinkamer, een gezellige ontmoetingsruimte voor inwoners uit de buurt. We schenken koffie en thee en organiseren leuke activiteiten waar u gratis aan deel kunt nemen.

- › Adres: Heiligenbergerweg 84
- › Maandag t/m vrijdag van 10.00 - 16.30 uur

Open Huis in De Brug

Op zondagmiddag kan het zo stil zijn. Juist dan kunt u aanspraak en gezelligheid missen. Daarom leggen wij om de week de rode loper voor u uit. Loop gerust binnen voor een kopje koffie/thee, met natuurlijk iets lekkers erbij.

- › Adres: Schuilenburgerweg 2
- › Elke eerste en derde zondag van de maand van 14.30 - 16.30 uur



Koffiebus op het Euterpeplein

De Koffiebus staat voor u klaar, de vrijwilligers schenken heerlijke koffie en er is gebak. Een ontmoetingsplek waar iedereen welkom is. Kom gezellig langs! Knip de bon op pagina 71 uit en neem mee!

- › Vrijdag van 10.00 - 17.00 uur

Spelletjes, koffie/thee en ontmoeting bij *Ontmoetingscentrum Entree*

- › Bij ontmoetingscentrum Entree in Randenbroek is een enthousiast team van bijna 100 vrijwilligers actief. Entree is alle doordeweekse dagen open en is een plek voor ontmoeting van mensen uit alle windstreken van de wereld. Wijkbewoners komen hier om beter de taal te leren, te leren lezen en schrijven of hulp te krijgen om beter mee te komen op school. Maar mensen komen ook om nieuwe mensen te leren kennen en samen plezier te hebben. Buurtbewoners zijn welkom om binnen te lopen voor een kopje koffie of thee, een praatje, het spelen van een bordspel of een boek te lenen bij de kleine buurtbibliotheek. Meer informatie?
- › www.entree.jouwweb.nl of bel 06 51 87 11 38
- › Adres: Haydnstraat 26



Hier vindt u activiteiten en mogelijkheden die niet gebonden zijn aan een bepaalde wijk.

PlusBus033: Gezellig samen op pad

Wilt u vaker de deur uit voor een dagje uit, maar doet u dat liever niet alleen? Met PlusBus033 kunt u er gezellig samen op uit. PlusBus033 is er voor iedere inwoner van Amersfoort vanaf 60 jaar. Elke 6 weken is er een nieuw programma met culturele uitstapjes door het hele land. U kunt de omgeving verkennen tijdens verrassings-tochten, op een rondvaartboot stappen of samen een mooie stad bezoeken.

Ook rijdt de bus naar markten en winkelcentra in Amersfoort en omgeving zodat u boodschappen kunt doen. U wordt thuis opgehaald en weer veilig teruggebracht. Zie voor meer informatie en aanmelden: www.indebuurt033.nl/plusbus033. U kunt ook bellen: 033 - 476 38 30 (ma t/m vr 10.00-12.00 uur).

Wilt u vrijwilliger worden bij de PlusBus033? Neem dan contact op met plusbuscoordinator@indebuurt033.nl.

Fietsmaatjes Amersfoort

Fietsmaatjes Amersfoort biedt mensen die niet zelfstandig kunnen fietsen de mogelijkheid om eropuit te gaan. Samen met een fietsmaatje worden fietstochten gemaakt op een elektrische duofiets om te genieten van buiten zijn, sociaal contact en beweging.

Duofietsen is voor iedereen, van jong tot op leeftijd. Als gast kunt u in meer of mindere mate meetrappen en het fietsmaatje bestuurt de duofiets. Samen wordt afgestemd hoe vaak wordt gefietst en waar de tochten naar toe gaan. Van een ontspannen rit door het park tot een langere tocht door de stad en natuur. De omgeving Amersfoort



heeft veel te bieden en met de elektrische trapbekerchtiging wordt zo een eind weg getrap. De duofietzen zijn uitgevoerd met de handigste snufjes om het samen fietsen zo makkelijk en veilig mogelijk te maken zodat optimaal genoten kan worden. In Amersfoort is Fietsmaatjes actief in verschillende wijken.

Gast, fietsmaatje en of mogelijk-maker worden? Wilt u meer weten of zich aanmelden: info@fietsmaatjesamersfoort.nl, www.fietsmaatjesamersfoort.nl

Of informeer bij Marie-Louise Hehenkamp, tel. 06 50 88 23 60. Met wie gaat u een mooie tocht maken?

Ontmoeting en zingeving met POWER-Amersfoort

POWER-Amersfoort is een netwerk voor 55-plussers uit Amersfoort e.o. die actief in het leven staan en daar met elkaar vorm aan willen geven. Het begon in 2007 met een aantal senioren die nadachten over de vraag 'Prettig ouder worden, hoe doe je dat?' Inmiddels heeft POWER rond de 700 deelnemers. Zij organiseren met en voor elkaar activiteiten zoals:

- › Lezingen, workshops en gespreksbijeenkomsten over allerlei thema's
- › Bezoeken aan concerten, films, musea en andere interessante plekken
- › Wandelingen en fietstochten

POWER is een podium om anderen te ontmoeten en voor anderen iets te betekenen. Zo is er inmiddels Power in de wijk, een initiatief om elkaar als wijkbewoners te treffen en samen iets te ondernemen. Ook zijn er koffieochtenden en een Happy POWER Hour, wordt er een aanschuiftafel om samen te eten georganiseerd en coachen POWER-deelnemers HBO-studenten.

- › Meer informatie: www.power-amersfoort.nl



Scholen in de kunst - speciale cursussen voor senioren

Meer informatie: www.scholenindekunst.nl

- › Adres: Eemhuis, Eemplein 75 (4^e verdieping)
- › Telefoon: 033 - 467 34 73

Gitaarles voor senioren (diverse niveaus) in het Eemhuis

In de gitaarles leert u de basisprincipes van het gitaarspel tijdens vijftien gezellige, inspirerende lessen. Na de beginnersgroep kunt u doorgroeien. Prijs: € 339 (15 lessen)

- › Beginners: dinsdag 13.30 - 15.00 uur en donderdag 10.30 - 12.00 uur
- › Gevorderden: donderdag 10.00 - 11.30 uur, 11.30 - 13.00 uur, 13.30 - 15.00 uur, 15.00 - 16.30 uur

Zanggroep voor senioren in het Eemhuis

Deze cursus is speciaal bedoeld voor senioren die op een laagdrempelige, gezellige manier met elkaar willen zingen. De nadruk ligt op plezier maken, met een eenvoudig, herkenbaar repertoire. Prijs: € 215 (15 lessen)

- › Vrijdag van 11.00 - 12.30 uur

Levensverhaal schrijven voor senioren in het Eemhuis

Wie wat ouder is, heeft veel te vertellen over zijn of haar leven. Maar hoe zet je dat allemaal op papier? En wil je schrijven voor jezelf, voor je familie of ook voor mensen van buitenaf? Deze cursus van zes lessen is voor iedereen met levenservaring.

Schrijfervaring is niet nodig. Prijs: € 229 (6 lessen)

- › Dinsdag van 10.00 - 12.00 uur



Djembé voor senioren in het Eemhuis

In vijf lessen leert u de basis van Afrikaanse trommeltechnieken. Ideaal voor 60-plussers die nieuwe mensen willen ontmoeten en fit willen blijven. De Afrikaanse ritmes brengen energie en plezier. Een perfecte mix van ontspanning en creativiteit!

- › Prijs: € 92 (5 lessen)
- › Woensdag van 13.30 - 15.00 uur

Dans voor senioren in het Eemhuis

Dansen houdt je fit en maakt je blij! Het versterkt je spieren, verbetert je balans en houdt je gewrichten soepel. Tijdens onze cursus ontdekt u hoe uw lichaam zich op muziek kan uiten. Samen dansen met leeftijdgenoten brengt energie en plezier.

- › Prijs: € 195 (8 lessen)
- › Dinsdag van 13.15 - 14.45 uur

Beeldende kunstlessen (diverse niveaus) in het Eemhuis

Kies uit tekenen, schilderen, aquarelleren, beeldhouwen, boetseren, textiel, grafiek, keramiek en edelsmeden. De cursussen worden zowel overdag als 's avonds aangeboden. Van korte cursus tot jaarcursus. Van workshop tot atelier. Er is altijd wel een les die bij uw interesse en niveau past.

Financiële steun Scholen in de Kunst

Scholen in de Kunst wil dat iedereen kan deelnemen aan kunst en cultuur. Het Hanneke Delis Fonds is er voor wie het lesgeld een probleem is. Dus ook voor senioren. Kom gerust eens binnenlopen. De medewerkers van de klantenservice helpen u graag! Of kijk op de website voor meer informatie: www.scholenindekunst.nl. Met een bijdrage uit het fonds kunt u meedoen!



GezondOud

Biedt overdag groepslessen aan voor senioren op verschillende (buiten) locaties in Amersfoort, zoals Park Elisabeth Groen, Park Schothorst en bij de Watertoren aan de Utrechtseweg. Een abonnement kost circa € 41,50 per maand.

Meer informatie: www.gezondoud.nl



Diverse sportactiviteiten

De Boks Academie Amersfoort biedt trainingen op elk niveau en voor allerlei doelgroepen, ook senioren. Ook is er een aanbod voor Parkinson patiënten, in samenwerking met het Meander Medisch Centrum. Een abonnement kost circa € 35 per maand. Adres: Natriumweg 14. Meer informatie: www.deboksacademie.nl.

Overdag zingen bij Toonkunst Plus Amersfoort

Toonkunst Plus Amersfoort, onder leiding van dirigente Maria den Hertog, repeteert op dinsdagmiddag in De Bron (Vogelplein 1). Het is een gemengd koor met passie voor het zingen en liefde voor het meer klassieke repertoire. Ten minste één keer per jaar wordt een concert gegeven. Naast werken van componisten met bekende namen als Vivaldi, Purcell, Schubert en Mendelssohn zingt het koor ook muziek van minder bekende en hedendaagse componisten als Rheinberger, Rutter, Elgar en Jenkins. Het koor heeft nog plek voor nieuwe leden. Kijk op de website (www.tpanu.nl) voor meer informatie of bel 06 37 54 67 63.

- › De Bron (Vogelplein 1)
- › Dinsdag van 14.00 - 16.00 uur repetitie

Lezen, leren en ontmoeten bij Bibliotheek Eemland

De Bibliotheek Eemland organiseert regelmatig activiteiten, zoals bijvoorbeeld lezingen, informatieve bijeenkomsten, open leesclubs en exposities. Vaak zijn deze gratis te bezoeken. Kijk hiervoor op de website bij de agenda. www.bibliotheekeemland.nl



Hulp bij digitaal contact met de overheid

U kunt bij het Informatiepunt Digitale Overheid (IDO) terecht voor hulp bij digitaal contact met de overheid. U kunt hiervoor gewoon binnenlopen:

Bibliotheek:	Maandag	Dinsdag	Donderdag	Vrijdag
Het Eemhuis	14.00 - 16.00 uur	10.00 - 12.00 uur		13.00 - 15.00 uur
Hoogland		15.30 - 17.00 uur	10.30 - 12.00 uur	
Vathorst			10.30 - 12.00 uur	15.00 - 16.30 uur

Digitaal Hulpplein

Heeft u andere vragen op het gebied van computers, tablets, smartphones of internet? Kom dan naar het Digitaal Hulpplein voor gratis hulp en advies. Op woensdag van 11.00 tot 12.00 uur in de Bibliotheek Vathorst. En op donderdag van 10.00 tot 12.00 uur in de Bibliotheek het Eemhuis en in de Bibliotheek Hoogland. Adressen:

Bibliotheek het Eemhuis, Eemplein 71

Bibliotheek Vathorst, Leeghwater 1-3

Bibliotheek Hoogland, Engweg 7

Computercursus

Het DigiTaalhuis biedt mogelijkheden om te oefenen met de computer of hulp te krijgen. De cursus Klik & Tik is voor volwassenen met weinig of geen ervaring met de computer. De cursus kan in eigen tempo worden gevolgd en is gratis.

- › Woensdag en donderdag van 10.00 tot 12.00 uur in de Bibliotheek het Eemhuis
- › Woensdag van 10.00 tot 12.00 uur in de Bibliotheek Vathorst
- › Aanmelden kan via 033 - 463 19 14 of aan de balie van de Bibliotheek



Valpreventie

Blijf in balans en voorkom vallen - voor een actief en zelfstandig leven

Wist u dat er in Amersfoort jaarlijks zo'n 1200 mensen van 65 jaar en ouder ten val komen? Voor sommigen betekent dat blijvend letsel of zelfs verlies van zelfstandigheid. Gelukkig kunt u hier zelf iets aan doen! De gemeente Amersfoort ondersteunt daarom het programma 'Sterker Staan Eemland'.

Dat bestaat uit:

- › Een valrisicotest om te bepalen hoe groot uw risico op vallen is, te doen op www.amersfoort.nl/valpreventie
- › Een persoonlijk advies door een buurtsportcoach
- › En indien nodig, een passend trainingsaanbod.

Eén van die trainingen is de cursus 'In Balans', een laagdrempelige en effectieve manier om spierkracht, balans, houding en zelfvertrouwen te verbeteren. Onder begeleiding van een ervaren fysiotherapeut of buurtsportcoach werkt u samen met leeftijdsgenoten aan eenvoudige oefeningen gebaseerd op onder andere qi gong. De cursus duurt 12 weken, met twee bijeenkomsten per week. Na afloop is de kans op een val met maar liefst 45% verminderd. Bovendien draagt het bij aan een goede conditie, waardoor u langer zelfstandig kunt blijven wonen en doen wat u leuk vindt. 'Dankzij de cursus 'In Balans' voel ik me weer zekerder op mijn benen. Ik heb meer energie en ga vaker op pad. En het was ook nog eens heel gezellig!'



Kijk voor meer informatie op de website: www.buurtsportcoach.nl. Of bel 033 - 422 51 00. U kunt ook een e-mail sturen naar seniorenport@sro.nl (o.v.v. Cursus In Balans).

Overzicht Cursus in Balans per wijk

Wijken	Locaties	Start data
Hoogland	De Inham	10 september
Kattenbroek	Het Brandpunt	22 september
Liendert	Amerena	8 september
Liendert	De Zwaluw	6 oktober
Nieuwland	Kosmonaut studio's	11 september
Randenbroek Schuilenburg	De Schuilenburght	24 september
	Het Klokhuis	16 september
Vermeer Berg Leusderkwartier	Amersfoortse IJvereniging	9 september
	De Lichtenberg (leef3.nu)	1 oktober

Dit aanbod is in samenwerking met: Fyzie, Leef3.nu, Buurtsportcoaches, Fitforum, Fysiotherapie Schuilenburg, Fysio Nieuwland, Geerestein Groep, Fysio Amersfoort, Gezond Werken.



Zoekt u hulp en ondersteuning?

Indebuurt033

Indebuurt033 biedt ondersteuning op het gebied van welzijn, zorg, wonen en financiën. Denk bijvoorbeeld aan mantelzorgondersteuning, vrijwilligerswerk en geldzaken. Ook kunt u bij Indebuurt033 terecht voor praktische ondersteuning als computerhulp, verschillende groepen en trainingen in de wijk. Heeft u zelf een idee voor uw buurt of wijk? Indebuurt033 ondersteunt bewonersinitiatieven. Kijk voor meer informatie op www.indebuurt033.nl. Ook zijn er mogelijkheden voor dagactiviteiten voor inwoners van 67 jaar en ouder. Hiervoor kunt u kijken op www.indebuurt033.nl/dagactiviteiten. Heeft u vragen of wilt u hulp? Dan kunt u terecht bij één van de vier Informatiewinkels van Indebuurt033. Voor de openingstijden zie: www.indebuurt033.nl/informatiewinkels Of bel het kantoor: 033 - 20 48 677 (maandag tot vrijdag van 9.00 - 17.00 uur).

De Informatiewinkels van Indebuurt033

› Soesterkwartier en Amersfoort-Zuid

Amsterdamseweg 6-K, 033 - 737 02 94

› Amersfoort-Noord en Hoogland

Hof der Gedachten 26 (Het Pluspunt), 033 - 737 03 53 en Leeghwater 1-3 (Icoon)

› Kruiskamp, Koppel, Binnenstad, Randenbroek, Schuilenburg

Neptunusplein 66-K, 033 - 475 56 64

› Liendert, Rustenburg, Schothorst, Zielhorst

Wiekslag 92 (De Groene Stee), 033 - 303 64 20

Wijkteam

Het kan zijn dat u na uw contact met Indebuurt033 met uw vraag terecht komt bij het wijkteam. Het wijkteam biedt laagdrempelige ondersteuning in uw eigen omgeving. Bijvoorbeeld met vragen over geld, eenzaamheid, uw gezin, huiselijk geweld of psychische problemen.

Heeft u nog niet eerder contact gehad met het wijkteam en heeft u behoefte aan ondersteuning of hulp dan kunt u bellen naar de gemeente Amersfoort op telefoonnummer 14033. Heeft u al een contactpersoon bij het wijkteam, neem dan direct contact op met deze wijkteammedewerker. Voor meer informatie over het wijkteam, kunt u terecht op de website: www.wijkteam-amersfoort.com.

Hulp bij een klusje, boodschappen of administratie

De Burenhulpdiensten kunnen u helpen!

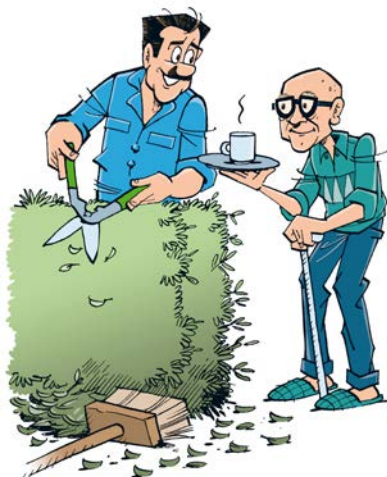
Hebt u hulp nodig bij een klusje? Kunt u niet goed zelf boodschappen doen? Komt u niet goed uit het regelen van uw administratie? Of is er een apparaat kapot? Het lijken simpele dingen om te doen. Maar dat is niet voor iedereen zo. Het is helemaal niet raar om hulp te vragen. De Burenhulpdiensten zijn er om u te helpen!

Voor wie zijn de Burenhulpdiensten er?

Hebt u voor korte tijd hulp nodig? Bijvoorbeeld doordat u ziek bent of een andere beperking hebt. Of doordat u een laag inkomen hebt en geen hulp kunt betalen. Of doordat u geen vrienden of familie in de buurt hebt die kunnen helpen? Dan kunnen de Burenhulpdiensten u helpen.

Bij de Burenhulpdiensten kunt u terecht voor kleine klusjes in en om het huis. Zoals een lamp of schilderij ophangen of de tuin netjes maken. Maar ook voor hulp bij administratie, boodschappen doen of een ritje naar de dokter. En zelfs voor een praatje. Meestal wordt een kleine bijdrage gevraagd. U kunt zelf contact opnemen met een Burenhulpdienst in uw wijk.

Kijk voor adressen op de volgende pagina.





Burenhulpdiensten in de wijken

Wijk	Hulpdienst	Contact
Binnenstad	Goeie Buren	info@goeieburen.com
Soesterkwartier	Heb je even voor mij	hebjeeven2011@gmail.com
Soesterkwartier	Tuinmaatjes Soesterkwartier	tuinmaatjessoesterkwartier@gmail.com, 06 24 81 96 69
Bergkwartier, Leusderkwartier, Vermeerkwartier	Buurtpunt Zuid	buurtpuntzuid@gmail.com 06 30 85 01 72
Bosgebied Vermeer/Berg/Leusderkwartier	Samen Groen	samen@samengroen033.nl
Randenbroek/Schuilenburg	Burenhulpdienst Randenbroek-Schuilenburg	burenhulpdienst@outlook.com 06 29 10 12 79
Schothorst/Zielhorst/Hoefkwartier	Burenhulpdienst-SZH	info@burenhulp-szh.nl 06 40 18 12 55
Hoogland	Hooglandse Maatjes	hooglandsemaatjes@gmail.com, 06 88 83 86 02
Kattenbroek	Goede Buur Kattenbroek	goedebuirkattenbroek@gmail.com, 06 45 72 40 30
Nieuwland	BurenKlusTeam-Nieuwland	bktnieuwland@gmail.com 06 51 09 01 22

Hulpdiensten voor heel Amersfoort

Hulpdiensten	Contact
ANWB AutoMaatje Amersfoort	anwb-automaatje@indebuurt033.nl, 06 53 70 07 84
Sociale Gasten	info@sociale gasten.nl 06 24 13 37 94
HipHelpt Amersfoort	www.hiphelpt.nl 085 - 130 15 35
KlusTeam	klusteam@kruiskamponderneemt.nl 033 - 285 31 96
FIXbrigade Amersfoort , maakt jouw huis energiezuiniger	flixbbrigadeamersfoort@gmail.com 06 23 69 55 66
Rode Kruis aan huis Stedelijk	agreidanus@rodekruis.nl jhuurdeman@rodekruis.nl

Vervoer

Vervoerservice van ANWB AutoMaatje Amersfoort

Wilt u graag naar één van de activiteiten of moet u naar het ziekenhuis, dokter of fysiotherapeut? Bent u niet mobiel en is het niet mogelijk om een redelijk vervoers-alternatief te regelen? Dan is ANWB AutoMaatje Amersfoort een mogelijkheid. Dit is een vervoersservice waarbij vrijwilligers minder mobiele plaatsgenoten op verzoek vervoeren. Vrijwillige chauffeurs gebruiken daarvoor hun eigen auto. Ook een bezoek buiten de gemeente is mogelijk. U betaalt een onkostenvergoeding. Kijk voor meer informatie op de website www.automaatje-amersfoort.nl of neem contact op met AutoMaatje Amersfoort (ma t/m vr tussen 9.00-12.00 uur).

Email: anwb-automaatje@indebuurt033.nl, tel. 06 537 00 784.



Regiotaxi

Regiotaxi Utrecht is een taxi speciaal voor reizigers met een Wmo-vervoerspas. Maar ook mensen zonder een Wmo-indicatie kunnen de taxi gebruiken, u betaalt dan wel een hoger tarief.

Met Regiotaxi Utrecht reist u gemakkelijk naar bijvoorbeeld familie, winkels of het station, ook 's avonds. De taxi brengt u veilig naar uw bestemming en haalt u weer op. Met Regiotaxi reist u van deur tot deur, van of naar een OV-halte of een Regiotaxi-opstapplaats. U kunt alleen reizen of iemand meenemen. Regiotaxi Utrecht is bedoeld voor sociaal recreatieve doeleinden en mag niet door Wmo-reizigers gebruikt worden voor bijvoorbeeld woon-werkverkeer en vaste ritten naar dagbesteding of dagbehandeling. Zie www.regiotaxiutrecht.nl

Heeft u door gezondheidsklachten problemen met het reizen met bijvoorbeeld de bus en wilt u daarom ook gebruik maken van een Wmo-vervoerspas? Neem dan contact op met de gemeente door te bellen naar 14033 en te vragen naar team Zorg.

Hulpmiddelen bij vervoer

Heeft u vanwege uw gezondheid voor vervoer een hulpmiddel nodig zoals een rolstoel of een scootmobiel? En wilt u daarbij ondersteuning vanuit de gemeente? Bel dan met team Zorg van de gemeente Amersfoort via telefoonnummer 14033. Zij kijken met u naar uw vraag en de mogelijke oplossingen.



Wijkmobiel - Vervoer met aandacht

WijkMobiel is een initiatief van inwoners uit de wijken Zielhorst, Schothorst en De Hoef. Een rit begint of eindigt altijd in één van deze wijken. Het zijn vrijwilligers die hiermee vervoer op maat willen bieden aan ouderen en minder mobiele mensen, om hun zelfstandigheid te vergroten, voor sociale contacten of ziekenhuisbezoek. Om u van A naar B te brengen gebruiken zij een elektrische kar en chauffeurs die als vrijwilligers altijd in zijn voor een gezellig praatje. Een rollator kan mee, een rolstoel helaas niet.

De WijkMobiel-Chauffeur rijdt van maandag t/m vrijdag van 9.00 - 17.00 uur. Een rit kost € 2 of € 9 voor een zes-rittenkaart (verkrijgbaar bij de chauffeur of in de winkel van De Koperhorst). Betalen kan alleen met pin. Zie voor meer informatie www.wijkmobiel.nl

OV inloopspreekuur: Reizen met het openbaar vervoer

Senioren met vragen over reizen met het openbaar vervoer (OV) kunnen elke eerste donderdag van de maand terecht op het OV-inloopspreekuur in De Koperhorst in Amersfoort of De Neng in Hoogland. Op www.doemeemethetov.nl vindt u de tijden waarop de inloopspreekuren plaatsvinden. Daarnaast zijn zij telefonisch bereikbaar op 033 - 208 23 80 op de volgende tijdstippen: maandag t/m vrijdag tussen 10.00 en 12.00 uur, dinsdag en donderdag tussen 13.30 en 15.00 uur, maandag en woensdag tussen 18.30 en 20.00 uur.

De OV-ambassadeurs, vrijwilligers en zelf ook 55+, geven uitleg over reizen met trein en bus, bijvoorbeeld over hoe u een OV-chipkaart aanvraagt, of hoe het gaat met de keuzedagen. Ook zijn ze er voor wie meer wil weten over het plannen van een reis of juist informatie over verlenging van een abonnement en/of voor wie (onverwacht) noodgedwongen afhankelijk is van het OV maar nog niet weet hoe het werkt. Kom vrijblijvend langs of bel en laat u informeren.





Wonen

Aanpassingen aan uw woning

Ervaart u problemen met het gebruik van uw woning? Bijvoorbeeld omdat u moeilijk kunt traplopen of minder goed gebruik kunt maken van de badkamer? En wilt u daarbij ondersteuning vanuit de gemeente? Bel dan met team Zorg van de gemeente Amersfoort via telefoonnummer 14033. Zij kijken met u naar uw vraag en de mogelijke oplossingen, bijvoorbeeld aanpassingen aan uw woning of een advies te verhuizen naar een beter passende woning.

Hulp als uw woning niet meer passend is

De meeste mensen willen zo lang mogelijk veilig en zelfstandig wonen. Mogelijk is uw huidige woning nu geschikt, maar over een paar jaar niet meer. Misschien is een andere type woning beter passend, omdat het gelijkvloers is en belangrijke voorzieningen dichterbij zijn. Binnen gemeente Amersfoort zijn er verschillende doorstroomregelingen om mensen te helpen aan een passende woning. Iedere Amersfoorters van 55 jaar of ouder die overweegt te verhuizen naar een kleinere, meer geschikte woning, kan de hulp inschakelen van een wooncoach. Deze biedt u gratis persoonlijke begeleiding aan bij het vinden van de juiste woning. De wooncoach brengt uw mogelijkheden in kaart en u beslist zelf welke keuze u maakt.

Meer informatie over langer thuis wonen en de doorstroomregelingen vindt u op: www.amersfoort.nl/doorstroming



Repair Cafés Amersfoort

Hebt u kapotte spullen die u graag gerepareerd wil hebben? In een Repair Café gaat u samen met deskundige vrijwilligers aan de slag om het te repareren. Gereedschappen en materiaal is aanwezig op locatie. U kunt er o.a. met uw kapotte lamp, fiets, laptop of kleding heen. Meestal is de reparatie gratis, soms wordt een vrijwillige bijdrage of een bijdrage voor materiaalkosten gevraagd.

Wilt u zelf vrijwilliger worden, dan kan dat ook. Meldt u dan aan bij het betreffende Repair Café. Hieronder vindt u een lijst met Repair Cafés. Tip: check op het webadres of de activiteit doorgaat!

Repair Café Soesterkwartier

- › Eerste én derde donderdag van de maand. Tijd: 13.30 - 15.30 uur
- › Bij Bosshardt, Noorderwierweg 131

Repair Café Huis Miereveld

- › Laatste maandag van de maand, 10.00 - 12.00 uur
- › Derde woensdag van de maand 19.00 - 12.00 uur
- › Miereveldstraat 72

Repair Café Kruiskamp - Koppel

- › Derde zaterdag van de maand 10.00 - 13.00 uur
- › Neptunusplein 66K (Bij Bosshardt)



Repair Café Schothorst

- › Eerste maandag van de maand
Tijd: 14.00 - 16.00 uur
- › De Koperhorst, Paladijnenweg 275

Repair Café Hoogland

- › Tweede zaterdag van de maand
Tijd: 10.00 - 13.00 uur
- › Dorpshuis de Neng, Engweg 7

Repair Café Nieuwland

- › Vierde zaterdag van de maand
Tijd: 10.00 - 13.00 uur
- › Wijkboerderij Nieuwland, Zeldertsedreef 2

Repair Café Vathorst

- › Eerste zaterdag van de maand
Tijd: 10.00 - 12.00 uur
- › Kruispuntkerk Vathorst
Terschellingkade 22



Vrijwilligerswerk doen?

Deze brochure staat vol activiteiten die met inzet van vele vrijwilligers tot stand komen. Daar zijn wij heel blij mee! Misschien heeft u zelf ook tijd en energie over om mee te doen als vrijwilliger.

Vrijwillige inzet heeft zin en geeft zin.

U doet niet alleen een ander, maar ook uzelf een groot plezier. U kunt uw ervaring, tijd en kennis inzetten, maar ook zelf iets nieuws leren en anderen ontmoeten. Er is van alles te doen aan vrijwilligerswerk. Iemand vervoer bieden, helpen met de administratie, tuinieren, noem maar op.

Iedere inwoner uit Amersfoort die zich graag wil inzetten voor anderen kan terecht bij de Vrijwilligerscentrale van Indebuurt033. In de Vrijwilligersvacaturebank kunt u allerlei leuke vacatures vinden. U vindt de vacaturebank op www.vrijwilligerscentrale033.nl Vrijwilligers kunnen ook allerlei workshops en trainingen volgen via de VrijwilligersAcademie. Deelname aan deze trainingen is (meestal) gratis voor vrijwilligers uit Amersfoort.

Weet u nog niet zo goed wat bij u past? Bel of mail naar een informatiewinkel of kom naar het spreekuur Ontmoeten en Vrijwilligerswerk in de informatiewinkel van Indebuurt033 bij u in de buurt.

U kunt natuurlijk ook gewoon bij één van de deelnemende organisaties uit deze brochure binnenlopen om u aan te melden als vrijwilliger. U bent van harte welkom!



Blijk van waardering voor mantelzorgers

Heeft u iemand die veel voor u zorgt? Of zorgt u juist zelf voor iemand die (chronisch) ziek is? Als iemand veel tijd besteedt aan de zorg voor een ander noemen we dat mantelzorgen. Mantelzorgers zijn onmisbaar voor onze samenleving en zetten zich met liefde en toewijding voor een ander in. Met de Blijk van Waardering, een geldbedrag van 125 euro, bedankt de gemeente Amersfoort mantelzorgers voor hun inzet.

Vanaf begin november 2025 kan de Blijk van Waardering worden aangevraagd via de website www.amersfoort.nl/bvv. Hier staan ook de voorwaarden. Bent u mantelzorger en heeft u vragen? Mail dan naar mantelzorgers@indebuurt033.nl



Knip uit en neem mee naar de gratis proefles



**BUURT
SPORT
COACH**
SENIOREN

Alles in
beweging

GRATIS proefles
BLIJF FIT

Knip uit en neem mee naar de koffiebus



DE KOFFIEBUS STAAT WEKELIJKS OP:

- NEPTUNUSPLEIN**
ELKE DINSDAG 10:00 - 17:00
- VATHORST CENTRUM**
ELKE WOENSDAG 10:00 - 17:00
- EMICLAER MARKT**
ELKE DONDERDAG 08:00 - 13:00
- EUTERPEPLEIN**
ELKE VRIJDAG 10:00 - 17:00

Wij Schenken
Uitstekende Koffie en
Oprechte Aandacht

WAARDEBON

HEERLIJKE KOFFIE VOOR 2

MEER INFO OP DEKOFFIEBUS.ORG



Colofon

Redactie Gemeente Amersfoort
Vormgeving Studio Harry Prins
Fotografie Gemeente Amersfoort
Druk Rijnja

© Gemeente Amersfoort, augustus 2025

Gemeente Amersfoort

Postadres
Postbus 4000
3800 EA Amersfoort

Bezoekadres
Stadhuisplein 1
3811 LM Amersfoort

T 14 033
E info@amersfoort.nl
I www.amersfoort.nl