

Een nieuw seizoen: Tijd voor ontmoeting en omzien naar elkaar



Hitte . . . pffff



**SWO scherpt
hittebeleid aan**

pagina 2

Een groet uit Ootmarsum



**De vakantieweek
stuurt u een voor-
proefje**

pagina 3

Uitgelichte activiteit



**Taichi: iedere
dinsdag in de
Blauwe Zaal**

pagina 4

Uitgelicht uitstapje



**9 september:
High Tea in
De Vogelhof**

pagina 6

De zomer loopt langzaam ten einde en de eerste tekenen van de herfst dienen zich alweer aan. Dat betekent ook de start van een nieuw seizoen vol activiteiten, gezellige bijeenkomsten en nieuwe ontmoetingen. Een mooi moment om elkaar weer op te zoeken, bekende gezichten te begroeten en misschien ook eens kennis te maken met iemand die nieuw is.

Juist in deze tijd is het fijn om te beseffen hoe belangrijk contact met elkaar is. Een vriendelijk praatje, samen een kop koffie drinken of even vragen hoe het met iemand gaat kan een groot verschil maken. Samen maken we onze buurt en onze vereniging tot een plek waar

iedereen zich welkom voelt. Dit seizoen staan ontmoeting en verbinding centraal. Of u nu al jarenlang meedoet of voor het eerst binnenloopt: er is altijd ruimte voor een goed gesprek, een lach en het delen van mooie verhalen. We hopen dat u zich thuis voelt en

volop geniet van alles wat er georganiseerd wordt. Rond deze periode wordt ook Burendag gevierd. Dat is een mooi initiatief dat ons eraan herinnert hoe waardevol goede burens zijn. Even aanbellen bij iemand die alleen woont, een helpende

hand bieden of samen een kop koffie drinken hoeft niet veel tijd te kosten, maar betekent vaak ontzettend veel. Omzien naar elkaar begint met kleine gebaren. Laten we er samen een mooi seizoen van maken. Een seizoen waarin we elkaar ontmoeten, naar elkaar omkijken en samen zorgen voor een warme en gezellige sfeer. Want samen is altijd nét een beetje mooier. Wij wensen iedereen een fijne start van het nieuwe seizoen en hopen u binnenkort te ontmoeten!

U komt verder met de SWO servicepas

Profiteer van aantrekkelijke kortingen op activiteiten en diensten, zoals bijvoorbeeld de klussenservice van de SWO of een uitstapje.

**Slechts
€16,50**
Per kalenderjaar



Meer informatie

Bel met telefoonnummer: 0181-69 52 55 of
kijk op www.swospijkenisse.nl/swo.servicepas



Leden cliëntenraad SWO

Bent u deelnemer of klant van de SWO? Vindt u het leuk om mee te praten over de kwaliteit, de dienstverlening en of we de juiste activiteiten aanbieden voor onze deelnemers?

Meld u zich dan aan als lid van de cliëntenraad. De cliëntenraad komt eens in de 6-8 weken bij elkaar en bespreekt zaken die te maken hebben met de dienstverlening van de SWO vanuit het belang van deelnemers en klanten.

Heeft u kennis van of ervaring met mantelzorgondersteuning of (beginnende) dementie dan nodigen we u van harte uit te reageren.

*Voor meer informatie of interesse belt u ons of stuur uw bericht naar:
vrijwilligerswerk@swospijkenisse.nl*

Valpreventiecursus In Balans vanaf september in Nissewaard



Gezond ouder worden en zelfstandig blijven wonen. Dat willen we allemaal. Jaarlijks valt één op de drie 65-plussers. Een val kan grote gevolgen hebben voor uw gezondheid en zelfstandigheid. Vanaf september kunnen inwoners van Nissewaard deelnemen aan de gratis valpreventiecursus In Balans. Deze cursus is bedoeld voor

65-plussers met een verhoogd valrisico en wordt aangeboden door de gemeente Nissewaard, SWO en lokale fysiotherapiepraktijken.

Wat is In Balans?

Onder begeleiding van een fysiotherapeut werkt u aan uw balans, conditie, mobiliteit en zelfvertrouwen. U leert risico's herkennen en krijgt praktische tips om vallen te voorkomen. Het programma duurt ongeveer 16 weken, waarvan tien weken met twee trainingen per week. Deelname is volledig gratis. Meer informatie en aanmelden? Neem contact op met SWO via 0181 - 69 52 55 of mail naar valpreventie@swospijkenisse.nl.

Parkinsonverpleegkundige te gast in de Mantelzorgsalon

Na de zomerstop gaat de Mantelzorgsalon in september weer van start. We kijken ernaar uit om mantelzorgers opnieuw te verwelkomen voor een inspirerende en informatieve bijeenkomst.

Op maandagochtend 14 september is een Parkinsonverpleegkundige van het Spijkenisse Medisch Centrum te gast. Tijdens deze bijeenkomst vertelt zij over de ziekte van Parkinson en welke ondersteuning een Parkinsonverpleegkundige kan bieden aan mensen met Parkinson en hun mantelzorgers. Ook geeft zij prak-

tische tips en adviezen voor de dagelijkse zorg. Uiteraard is er volop gelegenheid om vragen te stellen. Deelname is gratis. Bent u mantelzorgster en geïnteresseerd? Dan bent u van harte welkom.

Tijd: 10:00-12:00 uur (zaal open vanaf 9:30 uur)
Locatie: Ontmoetingsruimte Trefpunt, Goudenregenplein 3, Spijkenisse.

Voor meer informatie kunt u telefonisch contact opnemen met het Steunpunt Mantelzorg Spijkenisse, onder nummer 0181 - 69 52 55.

Stand van zaken oude Marckenburgh



Regelmatig krijgen wij vragen over de huidige stand van zaken rondom het pand Marckenburgh aan het Goudenregenplein. Daarom informeren wij u graag over de laatste ontwikkelingen. Goed nieuws: de sloopvergunning is inmiddels definitief verleend. Daarnaast zijn wij samen met de architect volop in gesprek over de invulling van het nieuwe gedeelte dat voor SWO gerealiseerd zal worden. De eerste ontwerpen stemmen zeer positief en geven vertrouwen voor de toekomst. Voordat de sloop daadwerkelijk kan starten, moeten nog enkele werkzaamheden worden afgerond. In de Blauwe Zaal vinden momenteel nog diverse activiteiten van SWO plaats. Op verzoek zullen deze activiteiten per december worden beëindigd.

Naar verwachting kan vervolgens in de eerste maanden van het nieuwe jaar worden begonnen met de sloopwerkzaamheden. Op dit moment is nog niet bekend hoeveel tijd de sloop en de daaropvolgende nieuwbouw precies in beslag zullen nemen. Zodra hierover meer duidelijkheid bestaat, informeren wij u uiteraard graag. Wij hopen u in de volgende editie van deze krant meer nieuws en verdere updates te kunnen geven over dit mooie en belangrijke project voor onze gemeenschap. In de komende periode bekijken wij welke passende oplossingen en alternatieve locaties beschikbaar zijn, zodat zoveel mogelijk activiteiten tijdens de bouwperiode doorgang kunnen vinden.

SWO scherpt hittebeleid aan

Na meerdere periodes met extreem hoge temperaturen, zowel tijdens de afgelopen zomers als in recente warme perioden, heeft SWO het hittebeleid aangepast. De organisatie wil hiermee de veiligheid en gezondheid van deelnemers, vrijwilligers en medewerkers beter waarborgen.

SWO volgt voortaan het hitteplan van het RIVM. Wanneer het KNMI code oranje en rood afgeeft vanwege extreme hitte, worden alle activiteiten geannuleerd. Daarnaast geldt dat ook bij temperaturen boven de 30 graden alle beweeg- en ontmoetingsactiviteiten worden afgelast.

Met deze maatregel wil SWO

voorkomen dat deelnemers worden blootgesteld aan gezondheidsrisico's als gevolg van de hoge temperaturen. Vooral ouderen en andere kwetsbare groepen kunnen tijdens extreme hitte extra risico lopen.

Hoewel het beleid duidelijke richtlijnen biedt, blijft er ruimte voor maatwerk. In uitzonderlijke situaties kan, wanneer de omstandigheden dit toelaten en de veiligheid gewaarborgd is, worden afgeweken van het hittebeleid. Met deze aanpassing onderstreept SWO het belang van een veilige en verantwoorde omgeving voor iedereen, ook tijdens periodes van extreme warmte.

Gezellige Pizzacruise voor Mantelzorgers

Bent u mantelzorgster voor een naaste? Dan nodigen het Steunpunt Mantelzorg van SWO en Kenniscentrum Mantelzorg (voorheen MEE Mantelzorg) u van harte uit voor een gezellige Pizzacruise op zaterdag 19 september.

Tijdens deze ontspannen middag kunt u even de dagelijkse zorg loslaten, andere mantelzorgers ontmoeten en genieten van een mooie vaartocht door Rotterdam. Aan boord wordt u verwend met drankjes, antipasti, heerlijke pizza's en een dessert.

De boot vertrekt om 12:00 uur vanaf de Parkhaven in Rotterdam en keert rond 14:30 uur weer terug. De Pizzacruise is bedoeld voor mantelzorgers die in de gemeente Nissewaard wonen of zorgen voor

iemand uit de gemeente Nissewaard.

Praktische informatie

Deelname is gratis, maar het aantal plaatsen is beperkt. Heeft u een dieetwens? Er is een halal en vegetarische maaltijd beschikbaar. Geef dit bij uw aanmelding door.

De boot is helaas niet geschikt voor mensen die slecht ter been zijn, omdat het toilet alleen via een trap bereikbaar is.

Aanmelden

Wilt u mee? Meld u zich dan zo snel mogelijk aan door een e-mail te sturen naar mantelzorgzhe@meevivenz.nl. Vermeld daarbij uw naam en e-mailadres en geef eventuele dieetwensen direct door.

SWO brengt deze krant uit met nieuws, activiteiten en uitstapjes.

De krant wordt op diverse distributiepunten, waaronder de supermarkten Plus, Jumbo en Albert Heijn, beschikbaar gesteld.

Wilt u de digitale uitvoering van deze krant per e-mail ontvangen, schrijft u zich dan in via de volgende internetlink:

<https://www.swospijkenisse.nl/swo-krant-aanmelden/>

“Ik blijf meedoen” op Wereld Alzheimer Dag



Op maandag 21 september is het Wereld Alzheimer Dag. Dit is een themadag ter bevordering van wereldwijde aandacht voor de Ziekte van Alzheimer en andere vormen van dementie.

Elk jaar kiezen vrijwilligers een thema voor Wereld Alzheimer Dag. Het landelijke thema van dit jaar is “Ik blijf meedoen”. Met dit thema wordt benadrukt dat mensen met dementie, ook na de diagnose, zoveel mogelijk kunnen blijven deelnemen aan het dagelijkse leven. Samen met naasten, vrijwilligers en professionals kan veel mogelijk blijven.

Op donderdag 24 september wordt er in de gemeente Nissewaard op twee locaties bijeenkomsten georganiseerd, waar ontmoeting, informatie en samen actief zijn centraal staan. Het programma en de flyer zijn inmiddels beschikbaar. Iedereen die geïnteresseerd is, mensen met dementie, mantelzorgers, familieleden, vrijwilligers en andere belangstellenden, is van harte welkom.

Een eerste groet uit Ootmarsum

Op zaterdag 1 augustus is onze vakantie week van start gegaan. Met een kleine vertraging vertrok de bus richting het mooie Ootmarsum. Gelukkig zat iedereen al snel op zijn plek en konden we vol goede moed op pad. Ondanks de vakantiedrukte onderweg verliep de reis verder voorspoedig.

Op het moment dat deze krant naar de drukker gaat, genieten we nog volop van onze vakantie. Daarom alvast een eerste indruk. We maken gezellige uitstapjes, genieten van de mooie omgeving en worden in het hotel uitstekend verzorgd. Het warme weer houdt ons niet tegen; met een rustig tempo en voldoende verkoeling is het prima vol te houden. De sfeer is fantastisch, er wordt gelachen en

iedereen heeft het ontzettend naar zijn zin. Kortom: het belooft een onvergetelijke vakantie week te worden!

In de volgende editie van ons krantje leest u een uitgebreid verslag van alle belevenissen.

Natuurlijk delen we dan ook een mooie groepsfoto, zodat u kunt meegenieten van onze gezellige week in Ootmarsum.



Boekenclub Thuis

Houdt u van lezen? Vindt u het leuk om met anderen over een boek in gesprek te gaan? Dan is onze nieuwe Boekenclub misschien iets voor u!

Bij deze boekenclub komt u afwisselend bij elkaar thuis. In een gezellige en huiselijke sfeer leest

iedereen hetzelfde, vooraf afgesproken boek. Tijdens de bijeenkomsten deelt u uw leeservaringen, ontdekt u verschillende perspectieven en geniet u van inspirerende gesprekken.

De boekenclub komt eens in de zoveel tijd bij elkaar en is bedoeld

voor iedereen die van lezen én van een goed gesprek houdt. Het is een laagdrempelige manier om nieuwe mensen te ontmoeten en samen van boeken te genieten. Let op: deze boekenclub is iets anders dan onze bestaande leeskring. Lijkt het u leuk om mee te doen?

Laat dan uw naam, e-mailadres of telefoonnummer bij ons achter. Wij brengen geïnteresseerden met elkaar in contact, zodat de boekenclub van start kan gaan. U kunt mailen naar welzijn@swospijkenisse.nl of bellen naar 0181 - 69 52 55.



*Fijne werkplek-begeleiding en training.
Reiskostenvergoeding.
Verzekering.
Heel veel plezier en voldoening.
Bovendien nodigen we vrijwilligers actief uit om met ons mee te denken en mee te beslissen.
Je bent een volwaardig onderdeel van het team.*

Koffiekornuit zoekt kornuiten

Als koffiekornuit gaat u met een collega vrijwilliger, op eigen gelegenheid, bij mensen thuis op de koffie. Omdat veel mensen een beroep doen op de koffiekornuit, zijn wij op zoek naar vrijwilligers die ook koffiekornuit willen worden. Houdt u van een kletspraatje en vindt u het leuk om op een laagdrempelige manier bij (eenzame) ouderen op bezoek te gaan, twijfel dan niet en neem contact met ons op.

Vrijwillige Chauffeurs

Ben je op zoek naar afwisselend vrijwilligerswerk en in het bezit van minimaal rijbewijs B? Heb je affiniteit met senioren en vind je het leuk om samen met een collega vrijwilliger op een rolstoelbus deze senioren te vervoeren? Dan is dit een hele leuke functie.

Vrijwillige Coördinatoren

In veel gevallen organiseren vrijwilligers zelf een activiteit of een dienst. Voor een aantal groepen zijn we op zoek naar een coördinator die ondersteunt en faciliteert. Je onderhoudt het contact met de groep, verzamelt behoeften en wensen en regelt die zaken die nodig zijn om vrijwilligers op een fijne manier hun activiteit of dienst te kunnen laten uitvoeren. We zijn op zoek naar iemand die communicatief vaardig is en energie haalt uit het anderen in hun kracht zetten en bereid is als nodig om zelf ook de handen uit de mouwen te steken.

Vrijwillig (activiteiten)maatje

Je vindt het leuk om tijd en aandacht te besteden aan de ander. Je hebt affiniteit met senioren en je kan je goed verplaatsen in de leefwereld van de ander. Daarnaast heb je een paar uurtjes in de week tijd over om iemand te bezoeken of iets leuks met die persoon te doen

Thuisadministratie vrijwilliger

Je komt eens in de twee weken bij een oudere thuis en helpt bij het sorteren en ordenen van de post en zakelijke correspondentie? Bent u geduldig en heeft u een uurtje in de twee weken de tijd dan is de Thuisadministratie misschien iets voor u?

Voor alle vacatures geldt: geïnteresseerd of op zoek naar meer informatie, stuur een mail naar vrijwilligerswerk@swospijkenisse.nl of kijk op onze website (www.swospijkenisse.nl) voor meer informatie.

Activiteitenkalender

Deze kalender bevat alleen vaste activiteiten. De SWO organiseert met grote regelmaat ook eenmalige activiteiten afhankelijk van het seizoen of een thema. Informatie hierover vindt u in de krant, in huis-aan-huis bladen, op onze website, kantoor of via onze digitale nieuwsbrief. De prijs met sterretje (*) is de prijs die u betaalt zonder de SWO servicepas.

Maandag	Maandag (vervolg)	Dinsdag	Dinsdag (vervolg)
Financieel spreekuur Wijkcentrum de Akkers Lenteakker 5 9:00-12:00 uur telefoon 06-83 79 65 20 e-mail: spreekuur@fp-nissewaard.nl Gratis	ZODA (Zwemmen Op DoktersAdvies) 12:00-13:00 uur Rivièrabad (Hoogwerf) € 6,50 per keer	Combifit BBBB 9:30-10:30 uur, 10:30-11:30 uur Gymzaal wijkcentrum Maaswijk, Maria Rutgers-Hoitsemastraat € 17,50 of € 21,00* per maand	Moderne Line Dance gevorderden 11:15-12:30 uur Dansschool Norbert van Wijk (Centrum) € 19,20 of € 23,00* per maand
Stoelyoga 10:00-11:00 uur, 11:30-12:30 uur Blauwe Zaal Marckenburgh (Groenewoud) € 19,20 of € 23,00* per maand	Conversatie Engels 12:45-14:15 uur, 14:30-16:00 uur Ontmoetingscentrum Mei € 18,35 of € 22,00* per maand	Moderne Line Dance beginners 10:00-11:15 uur Dansschool Norbert van Wijk (Centrum) € 19,20 of € 23,00* per maand	MBvO (Meer Bewegen voor Ouderen) 11:30-12:30 uur Gymzaal wijkcentrum Maaswijk, Maria Rutgers-Hoitsemastraat € 17,50 of € 21,00* per maand
Mantelzorgsalon Iedere 2e maandag van de maand 10:00-12:00 uur Trefpunt Goudenregenplein Gratis	Handwerkclub 13:00-16:00 uur Ontmoetingscentrum Mei Gratis of € 1,00* per keer	Wandelen 10:00 uur Start bij Ontmoetingscentrum Mei Gratis	Schaken 13:00-17:00 uur Boekenberg (achteringang) Gratis of € 1,00* per keer
Legpuzzelruil Iedere 1e maandag van de maand 11:00-12:30 uur Wijkcentrum De Akkers Gratis	Wandelen 13:30-14:30 uur Start bij Ontmoetingscentrum Mei Gratis	Tai Chi 10:00-11:00 uur Blauwe Zaal Marckenburgh (Groenewoud) € 19,20 of € 23,00* per maand	Stoelyoga 13:30-14:30 uur Dorpshuis in Hekelingen € 19,20 of € 23,00* per maand
Stoelyoga 11:30-12:30 uur Het Dorpshuis, Lede (Hekelingen) € 19,20 of € 23,00* per maand	Klaverjasslang 13:30-16:00 uur Wijkcentrum Noord (Schiekamp) € 10,00 per slang	Sjoelen en spelletjesochtend 10:00-12:00 uur Ontmoetingscentrum Mei Gratis of € 1,00* per keer	Computerhulp op maat 13:30-15:30 uur Ontmoetingscentrum Mei Gratis of € 2,20* per keer
	Breinfit Maaswijk 14:00-15:00 uur Wijkcentrum Maaswijk (Maaswijk) € 17,50 of € 21,00* per maand	Leeskring 29 september 10:30-11:30 uur Ontmoetingscentrum Mei € 41,25 of € 51,15* per jaar	Spelletjesmiddag 13:30-15:30 uur Ontmoetingscentrum Mei Gratis of € 1,00* per keer
	Klaverjasver. Klavertroef 19:00-22:30 uur Ontmoetingscentrum Mei € 8,00 per maand		

Nieuwe rubriek: Onze senioren vertellen

Iedereen heeft een verhaal. Een bijzondere herinnering, een mooie hobby, een wijze levensles of gewoon een kijkje in het dagelijks leven. Daarom willen wij gaan starten met een nieuwe rubriek in onze SWO krant: “Onze senioren vertellen”.

In elke editie gaan we in gesprek met een senior uit onze gemeenschap. Wie bent u? Waar wordt u blij van? Welke momenten uit uw leven zijn u altijd bijgebleven? En wat betekent omzien naar elkaar voor u? We geloven dat juist deze persoonlijke verhalen inspireren, verbinden en laten zien hoeveel ervaring, humor en levenswijsheid er onder onze senioren te vinden is. Na ieder interview geeft de geïnterviewde de pen door aan iemand anders. Misschien een buurvrouw

die altijd klaarstaat voor anderen, een enthousiaste vrijwilliger, een sportieve wandelaar of iemand met een bijzonder levensverhaal. Zo ontstaat een mooie ketting van verhalen, waarin steeds weer een nieuw gezicht centraal staat.

Wilt u meedoen?

Voor deze rubriek zijn wij op zoek naar enthousiaste deelnemers. U hoeft geen beroemdheid te zijn en u hoeft ook geen spectaculair verhaal te hebben. Juist de gewone verhalen maken onze gemeenschap bijzonder. Iedereen heeft iets te vertellen.

Het interview is ontspannen en gezellig. Onder het genot van een kop koffie of thee maken we kennis met u en stellen we een aantal vragen. Natuurlijk krijgt u het artikel

eerst te lezen voordat het in de krant verschijnt. Lijkt het u leuk om mee te doen? Of kent u iemand die volgens u niet mag ontbreken in deze rubriek? Laat het ons weten! Samen zorgen

we ervoor dat de verhalen van onze senioren worden gehoord en bewaard. Wie weet bent u wel degene die de eerste pen oppakt en doorgeeft aan de volgende.

Vrijwilliger gezocht donderdagavond

Onze kaartclub is op zoek naar een enthousiaste vrijwilliger voor achter de bar op donderdagavond.

Vind je het leuk om mensen te ontvangen, koffie en drankjes te verzorgen en bij te dragen aan een gezellige kaartavond? Ervaring is niet nodig; enthousiasme en gastvrijheid zijn voldoende.

Heb je interesse of wil je meer informatie? Neem dan contact op met SWO.

Dinsdag (vervolg)

Creagroep
Even weken
14:00-16:00 uur
Blauwe Zaal Marckenburgh (Groenewoud)
€ 5,00 of € 6,00*
per twee bijeenkomsten

Wandelen
14:00-15:00 uur
Start bij de Marckenburgh (Groenewoud)
Gratis

Bowlen
14:00-15:00 uur en 15:00-16:00 uur
Bowlingbaan Spijkenisse
€ 36,00 of € 44,00* per twee maanden

Fit en Sportief
14:30-15:30 uur
Sporthal De Akkers
€ 17,50 of € 21,00* per maand

Fit en Sportief medisch
14:30-15:30 uur
Sporthal De Akkers
€ 17,50 of € 21,00* per maand

Kookclub (nieuw)
Iedere 1e dinsdag van de maand
Startdatum nog niet bekend
Vanaf 16:00 uur
Ontmoetingscentrum Mei
€ 8,00 per keer

Alzheimercafé
Iedere 3e dinsdag van de maand
19:30-21:30 uur
Ontmoetingscentrum Mei
Gratis

Woensdag

MBvO Mei (Meer Bewegen voor Ouderen)
09:45-10:45 uur
Ontmoetingscentrum Mei
€ 17,50 of € 21,00* per maand

Cd'tjes en Weetjes
10:30-12:00 uur
Trefpunt Marckenburgh (Groenewoud)
€ 2,75 of € 4,40* per keer

Pilates
11:00-12:00 uur
Blauwe Zaal Marckenburgh (Groenewoud)
€ 19,20 of € 23,00* per maand

Quilten
Iedere 2e woensdag van de maand
13:30-16:00 uur
Ontmoetingscentrum Mei
Gratis of € 1,00* per keer

Woensdag (vervolg)

MBvO Centrum (Meer Bewegen voor Ouderen)
13:30-14:30 uur
Wijkcentrum 't Centrum
M.A. de Ruijterstraat 3
€ 17,50 of € 21,00* per maand

Rollatorwerkplaats
13:30-16:00 uur (op afspraak)
Kantoor SWO, Jan Campertlaan 6a
€ 3,75 of € 4,75* per keer, exclusief materiaal

Breinfoit Centrum
15:00-16:00 uur
Wijkcentrum 't Centrum
M.A. de Ruijterstraat 3
€ 17,50 of € 21,00* per maand

Restaurant de Meibloem
17:00-19:00 uur
Ontmoetingscentrum Mei
€ 10,50 of € 13,65* per keer
Themadagen:
€ 13,65 of € 14,50* per keer
Wilt u een hapje mee-eten dan kunt u zich hiervoor aanmelden tot de maandag ervoor bij Ans Molkenboer, telefoon 06-83 58 29 81. Ook voor afmelden belt u bovenstaand telefoonnummer.

Wijkrestaurant De Akkers
Inloop vanaf 17:30 uur, eten om 18:00 uur
Wijkcentrum De Akkers (Akkers)
€ 5,00 per keer
Wilt u mee-eten? Meldt u zich dan aan via de SWO.

Donderdag

Stoelyoga
10:00-11:00 uur, 11:30-12:30 uur
Blauwe Zaal Marckenburgh (Groenewoud)
€ 19,20 of € 23,00* per maand

Teken- en schilderclub Mei
10:00-12:00 uur
Ontmoetingscentrum Mei
Gratis of € 1,00* per keer

Conversatie Engels
10:15-11:45 uur
Ontmoetingscentrum Mei
€ 18,35 of € 22,00* per maand

Zumba
10:30-11:30 uur
Dansschool Norbert van Wijk (Centrum)
€ 17,50 of € 21,00* per maand

Donderdag (vervolg)

ZODA (Zwemmen Op DoktersAdvies)
12:00-13:00 uur
Rivièrabad (Hoogwerf)
€ 5,70 per keer

Wandelen
13:30 uur
Start bij Ontmoetingscentrum Mei
Gratis

Handwerkclub Mei
13:30-15:30 uur
Ontmoetingscentrum Mei
Gratis of € 1,00* per keer

Jeu de Boules
13:30-15:30 uur
Tuin van de aanleunwoningen Marckenburgh (Groenewoud)
Info, aan- of afmelden bij Jan Jacobs, telefoon 06 - 40 99 15 37

Teken- en schilderclub Marckenburgh
14:00-16:00 uur
Blauwe Zaal Marckenburgh (Groenewoud)
Gratis of € 1,00* per keer

Klaverjasclub Klavertje 4
19:00-22:30 uur
Ontmoetingscentrum Mei
€ 8,00 per maand

Koersbal
19:30-22:30 uur
MFC De Akkers (Akkers)
€ 5,70 of € 7,50* per maand

Vrijdag

Wandelen
09:00-10:00 uur
Start bij de Marckenburgh
Gratis

MBvO Hostapad (Meer Bewegen voor Ouderen)
09:30-10:30 uur
Hof van Noord (Hoogwerf)
€ 17,50 of € 21,00* per maand

Klaverjasclub de Meierei
10:00-12:30 uur
€ 7,50 per maand
Graag aanmelden bij Coby, 06-22 23 77 93 of info@demeierei.nl

Vrijdag (vervolg)

MBvO Marckenburgh (Meer Bewegen voor Ouderen)
10:00-11:00 uur
Blauwe Zaal Marckenburgh (Groenewoud)
€ 17,50 of € 21,00* per maand

Buitentraining
10:00-11:00 uur
Robbie's container, Frans Halsstraat
€ 4,00 per keer

Boodschappenservice
U wordt thuis opgehaald en samen met andere deelnemers naar de Akkerhof gebracht.
Tijd: rond 9:30 uur opgehaald, rond 12:00 uur thuisgebracht.
€ 2,50 per enkele reis of 1 strip.
Strippenkaart (6 strips) € 14,50

MBvO Paganinihof (Meer Bewegen voor Ouderen)
11:00-12:00 uur
Paganinihof (Vogelenzang)
€ 17,50 of € 21,00* per maand

Boodschappen Pendelbus
Opstappen bij Serreburgh of de Marckenhof voor winkelcentrum Sterrenhof.
Vertrek vanaf 11:00 uur Serreburgh, vanaf 12:00 uur Marckenhof.
Gratis

GALM (Groninger Actief Leven Model)
11:30-12:30 uur
Koolzaaddeef (Akkers-Dreef)
€ 19,20 of € 23,00* per maand

Pilates
11:30-12:30 uur
Blauwe Zaal Marckenburgh (Groenewoud)
€ 19,20 of € 23,00* per maand

Walking Football
14:00-16:00 uur
vv Hekelingen, Sportpolderweg 7
€ 3,50 per keer, incl. consumptie

Old Stars
16:00-17:00 uur
Sporthal Den Oert
€ 15,00 per maand, incl. consumptie

Zondag

Vrije inloop Klaverjas
30 augustus, 27 september
13:15-16:30 uur
Ontmoetingscentrum Mei
€ 2,50 per keer

Overzicht en voorwaarden uitstapjes

Op deze en de volgende twee pagina's vindt u een overzicht van ons aanbod in uitstapjes. Voor alle uitstapjes geldt: VOL IS VOL. Bij gebrek aan belangstelling kan het reisje worden geannuleerd.

U kunt zich vanaf dinsdag 18 augustus 09:00 uur aanmelden voor een uitstapje door te bellen met SWO.
Eerder gedane aanmeldingen, bijvoorbeeld via voicemail, e-mail of via onze contactpagina worden NIET in behandeling genomen. Op het moment dat u zich aanmeldt voor een uitstapje gaat u akkoord met de algemene voorwaarden voor uitstapjes georganiseerd door SWO. Deze voorwaarden zijn in te zien op het kantoor van SWO of op onze website www.swospijkenisse.nl

Wachttijl

Indien een uitstapje vol is kunt u zich op de wachttijl laten plaatsen. Bij een volgend uitstapje met dezelfde bestemming dient u zich opnieuw aan te melden.

Prijzen

Bij elk uitstapje staan twee prijzen. Indien u in het bezit bent van een geldige SWO Servicepas betaalt u de eerst-vermelde prijs; de prijs met het sterretje (*) is de prijs die u betaalt als u **geen** SWO Servicepas heeft.
De prijzen zijn altijd inclusief vervoer, kopje koffie of thee en indien van toepassing entree en op de zaterdagen lunch, tenzij anders vermeld.

Annuleringsvoorwaarden

In alle gevallen geldt: Indien er bij annulering kosten zijn gemaakt die we niet meer kunnen verrekenen c.q. annuleren, dan dient u deze alsnog te voldoen. Indien er door ons nog geen kosten zijn gemaakt wordt bij annulering vanaf 1 week vóór de datum van het uitstapje € 7,50 in rekening gebracht.

Verklaring kleuren:

-  weinig wandelen, korte afstanden
-  redelijk ter been i.v.m. iets langere afstanden
-  goed ter been i.v.m. afstand e/o moeilijk begaanbaar terrein

Contact SWO

-  Jan Campertlaan 6A, 3201 AX Spijkenisse
-  0181 - 69 52 55
-  www.swospijkenisse.nl
-  info@swospijkenisse.nl
-  facebook.com/SWOSpijkenisse
-  twitter.com/swo_spijkenisse
-  [@swospijkenisse](https://www.instagram.com/swospijkenisse)

Zaterdag 5 september	Hoffmanmode in Ontmoetingscentrum Mei	
	€ 20,00 of € 24,00*	

We hebben Hoffmans modehuis gevraagd om voor u weer een mooie collectie samen te stellen zodat u een mooie najaarsoutfit kunt samenstellen. Na de lunch is er een modeshow en aansluitend kunt u naar hartenlust tussen de kleding snuffelen, te passen en aan te schaffen voor het komende seizoen.
U dient op eigen gelegenheid naar het ontmoetingscentrum te komen. Bent u daar niet toe in staat dan kunt u tegen een vervoersprijs van € 5,00 worden opgehaald en thuisgebracht. Geeft u dit dan op bij uw aanmelding.

Woensdag 9 september	High Tea in Theetuin De Vogelhof	
	€ 36,00 of € 43,20*	

In Vierpolders, midden in de polder hebben we dit plekje gevonden voor een high tea. Bij mooi weer zit u buiten in een tuin waar de kippen en pauwen vrij rondlopen. Is het weer minder dan zit u in 'de Binnenhof' gevuld met allerlei brocante spullen waar u zeker uw ogen uitkijkt. Hier heerst sfeer, gezelligheid en het 'ons kent ons' gevoel. Op het erf vindt u ook nog eens een klein winkeltje met brocante en streekproducten. De Vogelhof is zeker een bezoekje waard, het is een beleving maar ook een plekje om gezellig samen een high tea te gebruiken.

Zaterdag 12 september	Varen omgeving Roelofarendsveen	
	€ 61,00 of € 73,20*	



Nu eens niet varen op een grote plas maar we hebben een mooie route in de polder gevonden die met een fluis-terboot vaart door smalle sloten en u krijgt er de verhalen bij van de schipper. Stap in en vaar met ons mee voor een twee uur durende tocht door de natuur waar we met een grote boot nooit zullen komen. Dit uitstapje is wegens de hitte van juni verplaatst. De deelnemers van toen krijgen bij uitzondering voorrang en zijn al door ons benaderd. U kunt zich nog wel aanmelden.

Woensdag 16 september	Druivenkas Sonnehoeck en het Westland van toen	
	€ 36,00 of € 43,20*	



De druiventeelt kent in ieder seizoen bijzondere momenten. Zoals in het vroege voorjaar al het krenten en in de maanden juli, augustus en september een prachtig zicht op de druiventrossen in de diverse afdelingen. U komt vast in de verleiding om tijdens de rondleiding alvast druiven te plukken en ervan te snoepen. Na de lunch trekken we verder het Westland in en ontdekt u het Westland uit vroegere tijden.

Zaterdag 19 september	High Tea tussen de alpaca's	
	€ 65,00 of € 78,00*	

Stap eens andere wereld binnen. Terwijl u geniet u van een gezellige High Tea met lokale lekkernijen scharrelen de kippen voorbij en kijken de alpaca's mee over uw schouder. Waar maak je dat nou mee? Ze komen nieuwsgierig aan uw jas snuffelen en u mag ze natuurlijk aaien en voeren. Nee niet van wat u zelf op uw bord heeft. Hier treft u het échte boerenleven, waar u even onderdeel van mag zijn. Na de high tea, koeien die zich laten knuffelen en u laten voelen hoe zacht ze eigenlijk zijn. Kippen, geiten en konijnen die het plaatje compleet maken. Een nieuwe beleving die u niet mag missen. Ook dit is een verzet uitje in verband met de hitte. De deelnemers van toen krijgen bij uitzondering voorrang en zijn al door ons benaderd maar er is nog plek.



Woensdag
23
september

Over het strand met de Strandrups

€ 37,50 of € 45,00*



Een ultieme gelegenheid om weer eens op het strand langs de zee te komen. Met een uniek elektrisch voertuig rijden we langs de vloedlijn van de Noordzee. Zeker voor mensen die slecht ter been zijn is dit een mogelijkheid om de zee van dichtbij te zien en te ruiken.

Misschien krijgt u de mogelijkheid onderweg even uit te stappen en schelpjes te zoeken of om even met uw handen of voeten even aan de zee te voelen. Wegens groot succes doen we dit gewoon nog een keer.

Woensdag
7
oktober

Lunchen Horecavakschool

€ 35,00 of € 42,00*



Lunchen bij de Horecavakschool is een verrassende en smaakvolle ervaring. In het schoolrestaurant bereiden studenten van de opleiding met passie en vakmanschap een lunchmenu voor u. U schuift aan aan een perfect gedekte tafel en geniet van gerechten die niet alleen lekker zijn, maar ook een leerervaring zijn voor deze jonge horecatalenten. De bediening is professioneel, de sfeer informeel en het eten ambachtelijk bereid. Een aanrader voor wie goed wil eten én jong talent wil motiveren.

Zaterdag
26
september

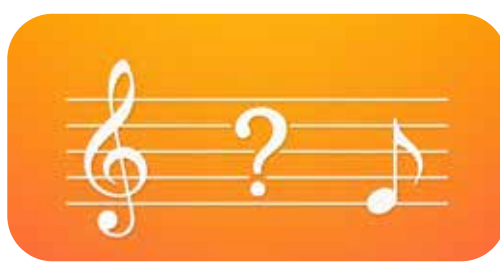
Verrassingsdag met een muzikale noot

€ 44,00 of € 52,80*



Zoals altijd blijft ook deze verrassingsdag voor u een vraagteken. Durft u het aan om u zich in te schrijven?

Een tipje van de sluier: we blijven dicht bij huis en er zal muziek in uw oren klinken.



Zaterdag
10
oktober

Euromast

€ 55,00 of € 66,00*



We beginnen dit bezoek met de Rise of Rotterdam, een nieuwe experience. Laat u als eerste verrassen door indrukwekkende visuals, verhalen van Rotterdammers en een flinke dosis stadsgevoel. Na deze korte reis stapt u in de lift naar het restaurant bovenin de mast, waar u op 100 meter hoogte geniet van een heerlijke lunch met panoramisch uitzicht over de skyline, de haven en misschien zelfs de Noordzee bij helder weer. Een uitje dat u Rotterdam laat voelen, proeven én bewonderen. Durft u het ook aan om nog hoger te gaan in de euroscoop met glazen vloer? Hiervoor koopt u zelf een extra kaartje en dan stapt u in en laat u zich ronddraaien en bekijkt u de omgeving van nog grotere hoogte.



Woensdag
30
september

Ontdek de Krimpenerwaard van toen

€ 31,00 of € 37,20*



Als u het terrein op rijdt, waant u zich in een wereld van 100 jaar geleden. Over een door appelbomen omgeven pad van ijsselsteentjes, komt u via het boenhok, de wagenshuur en de hooiberg bij de 17e-eeuwse monumentale boerderij van het type 'hallehuis'. De stal, de keuken, de pronkkamer en de kelder zijn nog precies zoals deze destijds waren. De objecten waarmee de ruimtes zijn gevuld brengen de geschiedenis van de Krimpenerwaard tot leven.



Klim de zolder op waar alle kernen uit de gemeente aan bod komen. De binnenvaart, de steenplaatsen en het touwslaan, een oud 'Ot en Sien' klaslokaaltje waar u plaats kunt nemen in de schoolbanken, van alles komt voorbij. En vergeet vooral het oudhollandse kruidenierswinkeltje niet tijdens uw bezoek.

Woensdag
14
oktober

RTM Ouddorp inclusief lunch

€ 54,50 of € 65,40*



Ruim 50 jaar was de RTM de belangrijkste vervoerder van de Zuid-Hollandse en Zeeuwse eilanden.



Misschien heeft u zelf wel eens in het verleden meegereden in 'het Moorde-naartje'. Wilt u zelf (nog) eens een ritje meemaken? Dat kan in het het originele, vakkundig gerestaureerde RTM-materiaal. Stapt u ook in? Verder kunt u nog rondkijken bij alle verzamelde stoom en dieseltrams die hier verzameld staan. Dit kan voorafgaand aan de lunch die we hier gebruiken of na de rit met de tram.

Zaterdag
3
oktober

Creatieve middag bij Boa Vinda

€ 43,00 of € 51,60*



We blijven dicht bij huis en nemen u mee naar een locatie in Spijkenisse waar we worden ontvangen met koffie. U mag uw handen uit de mouwen steken want we hebben een leuke creatieve activiteit voor u verzonnen. Tussendoor hebben we zeker tijd om even lekker te ontspannen. Hier krijgt u ook de lunch geserveerd. Tijd voor een leuk gesprek, een spelletje en een lekker drankje. Alles op één locatie en u krijgt uw eigen gemaakte creatie natuurlijk mee naar huis.



Zaterdag
17
oktober

Het Romeinse Rijk in zand in Garderen

€ 57,00 of € 68,40*



In 2026 reist u mee terug naar de tijd van gladiatoren, keizers en grootse bouwwerken. De nieuwe tentoonstelling brengt het Romeinse Rijk tot leven met indrukwekkende sculpturen van zand en verhalen die de geschiedenis tastbaar maken. U ziet de opkomst, bloei en val van het Romeinse Rijk, van keizers en soldaten tot het dagelijkse leven. Dit is meer dan een tentoonstelling... het is een complete beleving. Hoe is het mogelijk dat dergelijke creaties van zand gemaakt kunnen worden?



Woensdag
21
oktober

Migratie-experience bij Fenix in Rotterdam

€ 42,00 of € 50,40*



Lovende kritieken in elke krant voor deze locatie. U heeft hem wellicht al eens gezien tijdens een bezoek aan Rotterdam, de glimmende Tornado bij Katendrecht. U kunt nu deze migratie-ervaring samen met ons bezoeken. Bekijk de fotohal en beklim de Tornado. Iedere stap die u op de tornado zet levert nieuwe doorzichten op, vergelijkbaar met

een slingerend bospad dat de heuvel op leidt. Natuurlijk kunt u ook de lift nemen. Ook het kofferdoolhof is zeker uw bezoek waard. Vindt hier uw weg tussen duizenden koffers en luister naar de verhalen van hun voormalige eigenaren. Elke koffer heeft een uniek verhaal. Wat neem je mee als je je hele leven in een koffer moet stoppen?

Zaterdag
31
oktober

Kerst in Zevenhuizen

€ 48,50 of € 58,20*



Een uitstapje naar de kerstmarkt is als een duik in een magisch winterwonderland. U wandelt langs sfeervolle kerstdorpen, fonkelende lichtjes en de nieuwste kersttrends, van natuurlijke materialen tot uitbundige ornamenten. Of u nu komt voor ideeën, een prachtige kerstboom of gewoon om te genieten van

warme chocolademelk tussen de besneeuwde decoraties, er is voor ieder wat wils. Misschien een beetje vroeg in het seizoen, maar juist nu kunt u op uw gemak uw inspiratie opdoen voor de komende feestdagen.

Zaterdag
24
oktober

Verrassingstocht op het water

€ 69,00 of € 82,80*



Voor deze verrassingstocht nemen we u mee op het water. Waar en hoe dat houden we nog even geheim. Dat het een dag vol gezelligheid wordt kunnen we u wel al verklappen. Durft u het aan u voor deze verrassingstocht in te schrijven?

Woensdag
4
november

Heerlijk visje bij Hameeteman

€ 50,00 of € 60,00*



Het visje eten in Ouddorp bevalt altijd zo goed en gaat nooit vervelen. We gaan het deze woensdag gewoon nog een keertje doen. Kabeljauw of lekkerbek met frietjes. Of heeft u liever een gebakken scholletje? U mag ook deze keer weer kiezen. We halen u vandaag weer wat later op en rijden rechtstreeks naar Ouddorp waar de tafel weer voor u klaar zal staan.



Woensdag
28
oktober

Maak uw eigen advocaat

€ 58,00 of € 69,60*



In boerderij Gijbeland kunt u in en rond de boerderij rondkijken in de 17e-eeuwse boerderij. Vergeet u ook de bijgebouwen en de kuiperij niet. Aanbeland in de keuken maakt u zelf op traditionele wijze heerlijke advocaat. Natuurlijk neemt u een potje zelfgemaakte advocaat mee naar huis. Lekker met een beetje slagroom. Wegens groot succes doen we dit gewoon in de herhaling.



Zaterdag
7
november

Herfst in Ontmoetingscentrum Mei

€ 48,50 of € 58,20*



We willen uw creatieve kant zien. Nadat u op eigen gelegenheid naar Ontmoetingscentrum Mei bent gekomen en koffie heeft gedronken gaat u eerst genieten van de lunch die weer door onze vrijwilligsters wordt klaargemaakt. Aansluitend mag u de handen uit de mouwen steken voor een leuke activiteit. U gaat een mooi herfststukje maken dat uw tafel of vensterbank opfleurt. Wilt u toch opgehaald worden dan kunt u dat bij het aanmelden aangeven. Voor € 5,00 komt de chauffeur u halen en brengt hij u weer thuis. Dit bedrag betaalt u contant aan de chauffeur.

Geen zin om te koken, maar wel trek in een lekkere en gezonde maaltijd?

Onze maaltijden zijn ambachtelijk bereid en zonder toevoegingen. De maaltijden zijn tevens vegetarisch, zoutarm en gemalen te bestellen en worden gratis thuisbezorgd.

De maaltijden zijn eenvoudig te verwarmen. Ook heeft u de mogelijkheid om soep en/of een toetje mee te bestellen.

De lekkerste maaltijden

GRATIS thuisbezorgd

Meer info? Bel 0181 - 69 52 55
Of kijk op onze website:
www.swospijkenisse.nl/maaltijdservice

SWO



Als meest smakelijk verkozen

Colofon

Teksten / Bijdrage(n):

Els Plugge
Arlette Franses
Monica van Riet
Yvonne Tjung
Ron Janssen

Redactie:

Rienk van 't Hullenaar
Els Plugge
Yvonne Tjung
Ron Janssen
Henk Teeuw

Fotografie:

Freepik.com/
Envato.com, stockfoto's
Pixabay

Check-up:

Henk Teeuw
Monique van der Gaag
Monique den Hartigh
Kathleen Bosch

Techniek en opmaak:
Rienk van 't Hullenaar

De volgende krant verschijnt 19 oktober