



De stille kracht van ouder worden waarom 'iets betekenen voor een ander' zo gelukkig maakt



Het beeld van ouder worden gaat vaak over zorg, gezondheid en langer zelfstandig thuis wonen. Maar wie ouderen vraagt wat hun leven echt kleur geeft, krijgt meestal een ander antwoord. Niet de voorzieningen, maar de mensen om hen heen. Het contact, de ontmoeting en vooral het gevoel dat je nog altijd van betekenis bent.

Juist dat lijkt het recept voor prettig ouder worden: actief blijven, nieuwe mensen ontmoeten en betrokken zijn bij de samenleving. Want ook na pensionering willen mensen ertoe doen. Sterker nog, veel senioren ontdekken dat zij

met hun levenservaring, tijd en aandacht meer kunnen betekenen dan ooit. Een bezoek aan een activiteit, samen wandelen, een gezamenlijke maaltijd of een helpende hand voor een buurtgenoot. Het zijn

eenvoudige momenten die zorgen voor verbinding en nieuwe vriendschappen. Wat begint met een ontmoeting, groeit vaak uit tot een sociaal netwerk waarin mensen elkaar ondersteunen. Opvallend is dat degenen die iets voor een ander doen, daar zelf vaak minstens zoveel voor terugkrijgen. Vrijwilligers vertellen regelmatig dat zij begonnen om iemand te helpen, maar uiteindelijk zelf rijker werden van de ervaring. Een luisterend oor bieden, iemand begeleiden of meehelpen bij een activiteit geeft niet alleen structuur aan de week, maar ook een gevoel van waardering en zingeving. Want prettig ouder worden draait uiteindelijk niet alleen om zelfstandig blijven. Het draait om verbonden blijven. Om de wens dat iemand op u wacht, blij is u te zien of geholpen is met uw aandacht. Juist daarin schuilt de rijkdom van ouder worden: ontdekken dat een klein gebaar voor een ander vaak ook uw eigen leven een stukje mooier maakt. Ook in de donkere dagen van het jaar hebben we bij SWO weer volop mogelijkheden om mee te doen of iets van u zelf te geven door mee te helpen. Komt u ook?

Datingfraude: pas op!



Steeds meer mensen zoeken online naar vriendschap of een nieuwe liefde. Helaas maken oplichters daar misbruik van. Zij doen zich voor als een betrouwbare en aardige persoon en bouwen vaak weken of zelfs maanden en jaren aan een vertrouwensband. Daarna vragen zij om geld, bijvoorbeeld voor een medische behandeling, een vliegticket of een onverwachte nood-situatie.

Lees verder op pagina 2

WMO Maatwerk organiseert



Lunchen in
Ontmoetings-
centrum Mei

pagina 2

Ik blijf meedoen!!



Verslag Wereld
Alzheimer Dag

pagina 3

Uitgelichte activiteit



Vrije Inloop
Klaverjas

pagina 5

Uitgelicht uitstapje



Laatste uitstapje
2026: Lunchen op
ss Rotterdam

pagina 8

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



Geheugenproblemen en euthanasie, hoe zit dat?

Binnen de media is de laatste tijd veel aandacht voor euthanasie bij geheugenproblemen. Maar klopt ook alles wat gemeld wordt? Hoe gaat dit proces te werk, wat kan wel en wat kan niet? Wat is de rol van de arts, maar ook de rol van patiënt en mantelzorger? Op 18 november organiseert het Spijkenisse MC een informatiebijeenkomst voor patiënten en mantelzorgers over het vraagstuk euthanasie bij geheugenproblemen. Tijdens deze bijeenkomst zijn een geriater, huisarts en SCEN-arts aanwezig om

een impressie te geven van hun rol binnen dit proces en om vragen te beantwoorden vanuit het publiek. De bijeenkomst begint om 16:00 uur en eindigt rond 19:00 uur met ruimte voor uitloop. Tussendoor is er een pauze waarbij gezorgd zal worden voor een broodje met een kop koffie of thee. Geïnteresseerden kunnen zich aanmelden via de website van het Spijkenisse Medisch Centrum: <https://www.spijkenissemc.nl/patienten/informatiebijeenkomsten/>

WMO maatwerk verzorgt lunch in Ontmoetingscentrum Mei. Schuif ook aan!



Zin in een gezellige middag én een heerlijke maaltijd? Sinds enkele weken verzorgen jongvolwassenen van WMO Maatwerk iedere donderdag een smakelijke drieganglunch in Ontmoetingscentrum Mei, Winston Churchillaan 31. Iedereen is van harte welkom om aan te schuiven. De lunch wordt met veel enthousiasme bereid en geserveerd door jongvolwassenen die met extra begeleiding werkervaring opdoen en hun talenten verder ontwikkelen. Onder begeleiding zetten zij iedere week een verrassend en

smaakvol driegangenmenu op tafel. Naast lekker eten staat vooral de ontmoeting centraal. De lunch biedt deelnemers de gelegenheid om elkaar te ontmoeten en samen te genieten van een gezellige middag. De inloop start iedere donderdag om 11:30 uur. De kosten bedragen € 7,00 per persoon voor een complete drieganglunch inclusief een glas melk of jus d'orange. Wilt u mee komen eten? Meld u dan uiterlijk dinsdag voorafgaand aan de lunch aan bij Ontmoetingscentrum Mei, telefoonnummer 0181 - 50 67 52 of via e-mail: mei@swospijkenisse.nl. Kom gezellig langs en laat u verrassen door de gastvrijheid en kookkunsten van deze enthousiaste jongeren!

Datingfraude: pas op!

Vervolg van pagina 1

Wees alert als iemand die u alleen online kent snel verliefde gevoelens uit, excuses heeft om elkaar niet in het echt te ontmoeten of om geld vraagt of vraagt om betaal kaarten te kopen en de codes door te geven. Zo krijgen zij het geld in handen. Maak nooit geld over en deel geen bankgegevens of kopieën van uw identiteitsbewijs.

Twijfelt u? Bespreek het met een familielid, vriend of hulpverlener. Een frisse blik van iemand anders kan veel ellende voorkomen. Bent u slachtoffer geworden van datingfraude? Schaam u niet. Het kan iedereen overkomen. Meld het bij uw bank, doe aangifte bij de



politie en blokkeer desbetreffende persoon. Bekijk de twee filmpjes van Kees van der Spek op YouTube: *€2 miljoen kwijt aan liefdesfraude*: <https://www.youtube.com/watch?v=cUPnBSKqwAo> (12:10 min) *Opgelicht via datingsfraude*: <https://www.youtube.com/watch?v=6YybQKvgEOM> (39:48 min)

Mantelzorgers in het zonnetje tijdens Dag van de Mantelzorg

Bent u mantelzorger in Nissewaard? Dan bent u van harte welkom bij een gezellige middag/ avond vol ontspanning op zaterdag 14 november.

Rond de jaarlijkse Dag van de Mantelzorg staan we stil bij de belangrijke rol van mantelzorgers. Dagelijks zetten zij zich in voor een partner, familielid, vriend of buur die extra zorg of ondersteuning nodig heeft. Om hen te bedanken voor hun betrokkenheid en inzet, organiseren de gemeente Nissewaard, Kenniscentrum Mantelzorg en het Steunpunt Mantelzorg van SWO een speciale bijeenkomst. Op zaterdag 14 november zijn mantelzorgers uit Nissewaard welkom bij Party- en Bowlingcentrum Spijkenisse aan de Hoogwerfsingel 2.

Het programma begint met een uur bowlen van 16:00 tot 17:00 uur. Daarna volgt van 17:00 tot 19:00 uur een gezellig steengrillarrangement.

Naast lekker eten en een sportieve activiteit is er volop gelegenheid om andere mantelzorgers te ontmoeten, ervaringen uit te wisselen en vooral even tijd voor uzelf te nemen. Deelname is gratis, maar aanmelden is verplicht. Aanmelden kan tot 4 november via: zhe@kenniscentrummantelzorg.nl of via telefoon: 0181 - 33 35 07. Vermeld bij uw aanmelding uw naam en eventuele dieetwensen. De organisatie kijkt ernaar uit om mantelzorgers te verwelkomen en hen te bedanken voor alles wat zij iedere dag betekenen voor anderen.

Samen zorgen we ervoor dat iedereen mee kan blijven doen

Het is belangrijk dat mensen zo lang mogelijk aan activiteiten van SWO kunnen blijven meedoen. Ook bij geheugenklachten of beginnende dementie. Daarom organiseert SWO de komende maanden een aantal bijeenkomsten voor vrijwilligers waarbij de vrijwilligers toegankelijke en praktische handvatten krijgen, zodat ook mensen met geheugenproblemen en beginnende dementie mee kunnen blijven doen. De bijeenkomsten duren ± 1,5 uur. Opgeleide trainers van Samen dementievriendelijk laten tijdens de bijeenkomst op een interactieve

manier zien hoe u signalen van dementie kunt herkennen en hoe u goed kunt omgaan met mensen met geheugenproblemen of beginnende dementie tijdens uw vrijwilligerswerk. Dat doen trainers onder meer met behulp van filmpjes, voorbeelden, oefeningen en een spelvorm over dementie. Vrijwilligersgroepen krijgen in oktober een uitnodiging voor een van de bijeenkomsten. Wij hopen dat veel vrijwilligers dit zullen doen, zodat wij met elkaar er voor zorgen dat ook mensen met geheugenproblemen en beginnende dementie zich welkom (blijven) voelen.

Wilt u zich inschrijven of meer informatie? Mail dan naar Welzijn: welzijn@swospijkenisse.nl of bel naar SWO: 0181 - 69 52 55.



'Openingstijden Ontmoetingscentrum Mei tijdens de kerstvakantie

Van maandag 21 december 2026 t/m zondag 3 januari 2027 is Ontmoetingscentrum Mei gesloten.

Alleen de zelfstandige groepen die met gesloten deuren plaatsvinden, gaan tijdens deze periode door.

Wereld Alzheimer Dag 2026: Ik blijf meedoen

Op maandag 21 september werd Wereld Alzheimer Dag gehouden. Op deze dag wordt wereldwijd aandacht gevraagd voor de ziekte



van Alzheimer en andere vormen van dementie. Het thema van dit jaar, 'Ik blijf meedoen', benadrukt het belang van actief blijven deelnemen aan de samenleving, ook wanneer iemand leeft met dementie. Meedoen, ontmoeten en

samen activiteiten beleven stonden daarom centraal tijdens de bijeenkomsten in Nissewaard. Op donderdag 24 september werd Wereld Alzheimer Dag op twee locaties gevierd: het Zadkine College in Spijkenisse en in het Atrium van de Bernissesteijn in Zuidland. Na een heerlijke gezamenlijke lunch konden bezoekers met dementie, hun naasten en

een informatiemoment plaats over het onderwerp 'Omgaan met dementie'. Een bijzondere bijdrage werd



geleverd door studenten van het Zadkine College uit Spijkenisse. Zij ondersteunden bij de ontvangst, lunch, activiteiten en zorgden samen met de organisatie voor een warme en gastvrije sfeer. Hun betrokkenheid droeg bij aan waardevolle ontmoetingen tussen generaties.

De dag werd feestelijk afgesloten met een gezamenlijk optreden van het koor 'Happy Days' in Spijkenisse en het koor 'Sparkling' in Zuidland. Het was een waardevolle dag vol ontmoeting, verbinding en plezier, waarbij Wereld Alzheimer Dag liet zien dat mensen met dementie, ondanks de uitdagingen die de ziekte met zich meebrengt, onderdeel blijven van de samenleving.



mantelzorgers deelnemen aan verschillende activiteiten die ervaringen en onderlinge ontmoeting, beweging, creativiteit en verbinding stimuleerden. Gedurende de dag konden bezoekers deelnemen aan een gevarieerd programma. Zo was er stoelyoga, een schilderworkshop en werd er samen gezongen. Daarnaast vond voor mantelzorgers



Een pizza cruise voor mantelzorgers

Op zaterdag 19 september organiseerde SWO, in samenwerking met Kenniscentrum Mantelzorg, een gezellig uitje voor mantelzorgers uit Nissewaard. Met een mooie opkomst van zo'n 80 mantelzorgers vertrokken we vanuit de Parkhaven in Rotterdam voor een bijzondere Pizza Cruise.



We hebben genoten van een vaartocht over de Maas, langs de Rotterdamse skyline en door de havens. Onderweg was er uitzicht op bekende Rotterdamse bezienswaardigheden zoals de Euromast, de ss Rotterdam en de Erasmusbrug.

Wie wilde kon naar het dek om buiten van het uitzicht te genieten. Gelukkig werkte het weer mee en bleef het droog! Ook het eten was een belevenis op zich. Het pizzabuffet kwam letterlijk uit de vloer omhoog, waarna

iedereen kon genieten van verschillende pizza's. Een verrassend en gezellig moment aan boord. Maar bovenal was deze middag bedoeld om mantelzorgers even te laten ontspannen en een moment voor zichzelf te geven. Even niet zorgen, maar genieten van lekker eten, het uitzicht en het contact met anderen. We kijken terug op een zeer geslaagde middag en hopen dat alle mantelzorgers met een fijn gevoel weer naar huis zijn gegaan!



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

- 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
- Stoelyoga**
10:00-11:00 uur, 11:30-12:30 uur
Blauwe Zaal Marckenburgh
(Groenewoud)
€ 19,20 of € 23,00* per maand
- Mantelzorgsalon**
Iedere 2e maandag van de maand
10:00-12:00 uur
Trefpunt Goudenregenplein
Gratis
- Legpuzzelruil**
Iedere 1e maandag van de maand
11:00-12:30 uur
Wijkcentrum De Akkers
Gratis
- Stoelyoga**
11:30-12:30 uur
Het Dorpshuis, Lede (Hekelingen)
€ 19,20 of € 23,00* per maand

Maandag (vervolg)

- ZODA**
(Zwemmen Op DoktersAdvies)
12:00-13:00 uur
Rivièrabad (Hoogwerf)
€ 6,50 per keer
- Conversatie Engels**
12:45-14:15 uur, 14:30-16:00 uur
Ontmoetingscentrum Mei
€ 18,35 of € 22,00* per maand
- Handwerkclub**
13:00-16:00 uur
Ontmoetingscentrum Mei
Gratis
of € 1,00* per keer
- Wandelen**
13:30-14:30 uur
Start bij Ontmoetingscentrum Mei
Gratis
- Klaverjasslang**
13:30-16:00 uur
Wijkcentrum Noord (Schiekamp)
€ 10,00 per slang
- Breinfit Maaswijk**
14:00-15:00 uur
Wijkcentrum Maaswijk (Maaswijk)
€ 17,50 of € 21,00* per maand
- Klaverjasver. Klavertroef**
19:00-22:30 uur
Ontmoetingscentrum Mei
€ 8,00 per maand

Dinsdag

- 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 beginners**
10:00-11:15 uur
Dansschool Norbert van Wijk
Maaswijkweg 27
€ 19,20 of € 23,00* per maand
- Wandelen**
10:00 uur
Start bij Ontmoetingscentrum Mei
Gratis
- Tai Chi**
10:00-11:00 uur
Blauwe Zaal Marckenburgh
(Groenewoud)
€ 19,20 of € 23,00* per maand
- Sjoelen en spelletjesochtend**
10:00-12:00 uur
Ontmoetingscentrum Mei
Gratis of € 1,00* per keer
- Leeskring**
3 november, 8 december
10:30-11:30 uur
Ontmoetingscentrum Mei
€ 41,25 of € 51,15* per jaar

Dinsdag (vervolg)

- Moderne Line Dance gevorderden**
11:15-12:30 uur
Dansschool Norbert van Wijk
Maaswijkweg 27
€ 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
- Schaken**
13:00-17:00 uur
Boekenberg (achteringang)
Gratis of € 1,00* per keer
- Stoelyoga**
13:30-14:30 uur
Dorpshuis in Hekelingen
€ 19,20 of € 23,00* per maand
- Computerhulp op maat**
13:30-15:30 uur
Ontmoetingscentrum Mei
Gratis of € 2,20* per keer
- Spelletjesmiddag**
13:30-15:30 uur
Ontmoetingscentrum Mei
Gratis of € 1,00* per keer

Verslagje vakantieweek Ootmarsum

We hebben er lang naar uitgekeken en ineens was het dan zover, de vakantie naar Ootmarsum! Na een goede reis kwamen we tegen het diner aan in ons hotel.



We werden vriendelijk ontvangen en konden vrijwel direct aan tafel terwijl onze koffers op de kamers gebracht werden. Prima geregeld. We hebben een hele gezellige week gehad. We zaten in het centrum van het mooie kunstenaarsstadje waar je dus zo vanuit het hotel heerlijk doorheen kon slenteren. Op donderdag was er de siepelmarkt, een gezellige braderie met veel levendigheid en muzikanten. Velen van ons hebben daar leuke dingen gekocht. We hebben mooie excursies gedaan, waaronder een boottochtje op de Vecht en een kaasboerderij bezocht waar we een interessante rondleiding kregen. Ook was hier gelegenheid om in het winkeltje eigengemaakte kaas te kopen. Soms was het wel erg warm maar met aanpassing van het



tempo, extra drinken en natuurlijk af en toe een ijsje was het wel goed te doen. Ook de avondprogramma's vielen in de smaak. Er werd een DVD gedraaid van André Rieu, er was een volksdansavond met klompendansers in klederdracht, die zelfs gasten uit het publiek mee lieten dansen. Erg leuk! En niet te vergeten de laatste avond met een gezellige, afwisselende pub quiz. Er kwamen "twee dochters" langs van Hendrik-Jan de tuinman, met hoeden op, versierd met broccoli,

prei en peen. Ze dachten een lezing te kunnen geven over tuinieren maar zij kwamen op de verkeerde datum. Gelukkig mochten ze van quizmaster Jan nog wél zakjes met zonnebloemzaadjes uitdelen. Dit viel wel in 'goede aarde'. Het was een hele geslaagde week. We hebben enorm genoten, mede dankzij de gezellige groep die mee was. Op naar de reünie, op 14 november. Tot dan! Met hartelijke groet, Ans, Jan en Paula

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

Kookcafé
Gezellig koken en eten met elkaar
3 november, 1 december
Vanaf 16:30 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
Voor aan- of afmelden graag bellen naar 06-83 58 29 81. Of naar SWO: 0181 - 69 52 55.

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: 0181 - 69 52 55.

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
Maaswijkweg 27
€ 17,50 of € 21,00* per maand

Zumba
12:00-13:00 uur
Dansschool Norbert van Wijk
Maaswijkweg 27
€ 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

Uitgebreide lunch verzorgd door Maatwerk
vanaf 11:30 uur
Ontmoetingscentrum Mei
€ 7,00 per keer
Aanmelden: 0181 - 50 67 52 (Mei)

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
15:30-16:30 uur
Sporthal Den Oert
€ 15,00 per maand, incl. consumptie

Zondag

Vrije inloop Klaverjas
25 oktober, 29 november
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 20 oktober 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 wachtlijst 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)

Lees dit ook even betreffende de uitstapjes:

Bij verre uitstapjes en lange ritten kan het zijn dat we op de terugweg een korte tussenstop maken. Dit doen we om de chauffeurs te ontlasten en zo de veiligheid van iedereen te waarborgen. Denk u er dan aan dat de reis daardoor iets langer kan duren. Eventuele consumpties tijdens deze stop zijn voor eigen rekening.

*We merken dat niet altijd duidelijk is waar de kleuren van onze uitstapjes voor staan. Daarom lichten we dit graag nog eens toe. Ook bij een **groen** uitstapje is het belangrijk dat u zelfstandig (eventueel met een rollator) minimaal 150 meter kunt lopen. Daarnaast kan het voorkomen dat u een paar treden moet nemen, bijvoorbeeld bij een ingang, een opstap of een klein trapje. Wilt u hier alstublieft rekening mee houden bij uw aanmelding? Zo zorgen we er samen voor dat iedereen optimaal van het uitstapje kan genieten.*

Wij krijgen steeds vaker het verzoek van deelnemers om een zitplaats voorin het busje te reserveren. Wij begrijpen dat een zitplaats voorin voor sommige deelnemers de voorkeur heeft. Wij doen ons best om hier, waar mogelijk, rekening mee te houden. Omdat meerdere deelnemers deze wens hebben en wij iedereen gelijk willen behandelen, kunnen wij bij inschrijving helaas geen toezegging doen over een specifieke zitplaats. Indien de situatie het toelaat, proberen wij hier bij de indeling van de bussen zoveel mogelijk rekening mee te houden. Ook bij een voorkeur op basis van lichamelijke of medische redenen streven wij ernaar hierin mee te denken, maar dit blijft afhankelijk van de beschikbare plaatsen en kan daarom niet altijd worden toegezegd. Wij vragen hiervoor uw begrip en doen er alles aan om de reis voor iedereen zo prettig mogelijk te laten verlopen.

Zaterdag
7
november

Herfst in Ontmoetingscentrum Mei

€ 48,50 of € 58,20*



of vensterbank opfleurt. Wilt u toch opgehaald worden dan kunt u dat bij het aanmelden aangeven. Voor € 5,00 euro komt de chauffeur u halen en brengt hij u weer thuis. Dit bedrag betaalt u contant aan de chauffeur.

Woensdag
11
november

Rise of Rotterdam en lunch op de Euromast

€ 55,00 of € 66,00*



We beginnen dit bezoek met de Rise of Rotterdam, een nieuwe experience. Laat u 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 aan om nog hoger te gaan in de ronddraaiende euroscoop met glazen vloer dan dient u daarvoor zelf een extra kaartje aan te schaffen.



Zaterdag
14
november

Pannenkoeken en bloemenjungle in Ridderkerk

€ 47,00 of € 56,40*



Het rustieke interieur met Brabants bonte gordijnen, Delftsblauwe accenten en antiek gereedschap als wanddecoratie geven het idee dat u terug bent in de 'goeie ouwe' tijd. De tijd van Ot en Sien met de sfeer van Anton Pieck of Hans en Grietje. Dit is de sfeer die u proeft wanneer u het Pannenkoekenhuis betreedt en u ruikt de geur van zoete of hartige, vers gebakken pannenkoeken. Aansluitend rijden we door naar de Bloemenjungle. Een bloemenwinkel met het formaat van een tuincentrum waar het nog draait om vers tegen de scherpste prijs. De ambachtelijkheid en de gezellige sfeer die in de winkel hangt ziet u terug in de handgemaakte boeketten, bloemstukjes en plantenbakjes. Struin even lekker tussen alle bloemen, plantenbakjes en woonaccessoires, maar let op, alles moet wel in de bus passen.

Woensdag
25
november

Winkelen Konijnendijk en Intratuin

€ 24,00 of € 28,80*



Winkelen bij Konijnendijk is altijd een feestje. Mooie kleding en u wordt vriendelijk geholpen. Zo loopt u er met de Kerst weer feestelijk bij. Aansluitend gaan we nog even rondkijken bij de kerstshow van Intratuin om vast in de kerstsfeer te komen. Bij deze tentoonstellingen komt u altijd ogen en oren te kort. Wellicht koopt u hier nog wat leuke versierselen om het thuis nog meer te verfraaien.



Zaterdag
28
november

Kerst-high-tea in De Prullenkast

€ 57,00 of € 68,40*



Stap binnen in een wereld vol vintage charme en kerstmagie bij De Prullenkast. Tijdens de kerst-high-tea geniet u van huisgemaakte zoete en hartige lekkernijen, geserveerd tussen brocante schatten en een knusse kerstsfeer. Een sfeervolle middag vol gezelligheid, thee en verrassingen. Een unieke beleving in een Engelse tearoom waar elk detail klopt. Mis het niet! Elk jaar weer een succes.

Woensdag
2
december

Basiliek Oudenbosch en koffie met gebak

€ 39,50 of € 47,40*



De Basiliek van de Heilige Agatha en Barbara in Oudenbosch is een absolute must-see. Deze indrukwekkende kerk is gebouwd tussen 1865 en 1892 en wordt gezien als de mini-versie van de Sint-Pietersbasiliek in Rome. Met haar imposante koepel – de grootste van Nederland – en rijkversierde interieur waant u zich even in Italië. Durft u het aan om de 144 treden op te gaan, dan kunt u naar boven om de koepel van dichtbij te bekijken. De tour laat u kennismaken met de bijzondere geschiedenis en architectuur van dit monument.



Zaterdag
5
december

Kerstklomp maken bij Klompenmakerij Dekker

€ 65,00 of € 78,00*



U mag vroeg uit de veren want u wordt eerder opgehaald om op tijd op de locatie te zijn. Bij aankomst wordt eerst aan de innerlijke mens gedacht en krijgt u koffie of thee. Daarna krijgt u met veel humor te zien hoe een klomp wordt gemaakt. Het is absoluut geen saaie

demonstratie. Dan gaan we lunchen en aansluitend mag u zelf aan de slag om een klomp helemaal in kerstsfeer te maken. Wie heeft dat nou thuis, een kerststukje in een klomp. En na de kerst kunt u er een leuk ander plantje in zetten. Leuk voor tuin of balkon.

Woensdag
18
november

Lunchen Horecavakschool

€ 36,00 of € 43,20*



Lunchen bij de Horecavakschool is altijd een verrassende en smaakvolle ervaring. In het schoolrestaurant bereiden studenten van de opleiding met passie en vakmanschap een lunchmenu voor u. U zit 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 en jong talent wil motiveren. Eén voordeeltje, u hoeft 's avonds alleen maar een boterham te eten. De warme hap heeft u al op.



Zaterdag
21
november

Verrassingstocht

€ 59,00 of € 70,80*



Het is ons toch weer gelukt om een nieuwe locatie te vinden voor een leerzame en vooral herkenbare verrassingstocht. Durft u het weer aan?

We gaan niet te ver weg maar het belooft een verrassende dag te worden.

Woensdag
9
december

Kerst bij Kloostermode in Boskoop

€ 26,00 of € 31,20*

U mag weer vroeg uit de veren want we worden al rond 10 uur verwacht in Boskoop voor een modieuze gezellige dag geheel in kerstfeer. Na de koffie met gebak, een modeshow en de lunch is er weer volop tijd om uw garderobe uit te breiden. Kiest u voor een mooie Kerstoutfit of voor een nieuwe wintergarderobe. Het personeel en uw medereizigers zullen u zeker van advies kunnen dienen. Na een glaasje advocaat met slagroom sluiten we de dag af en zet uw chauffeur u met uw eventuele aankopen weer thuis voor de deur af.



Foto bij dit uitstapje: Kloostermode

Zaterdag
12
december

De dochter van de Herbergier in Ontmoetingscentrum Mei

€ 37,50 of € 45,00*



U kunt weer genieten van een optreden van het herbelevings-theater. Nu met een totaal ander optreden. Hij neemt u mee naar 'Hannah, de dochter van de Herbergier'. Een mooie voorstelling rond het Kerst-thema met vooral traditionele Kerstliedjes, zodat u deze ook mee kunt zingen als u dat wilt.

Een optreden dat we nog niet eerder in ons ontmoetingscentrum hebben gehad. U komt op eigen gelegenheid naar ons ontmoetingscentrum. Wilt u toch opgehaald worden dan kunt u dat bij het aanmelden aangeven. U betaalt dan € 5,00 aan de chauffeur, die u ook weer thuis brengt.

Woensdag
16
december

Lunchen SS Rotterdam

€ 46,00 of € 55,20*

De grandeur van dit imposante schip is altijd imposant. De lunch op het Lidodek zal u dan ook zeker kunnen bekoren. Kijkt u rustig rond, stap als u dat wilt even op het terras op de voorboeg en stel u eens voor dat u op zee vaart. Voor dit uitstapje wordt u later opgehaald dan gewoonlijk. Dit vermelden wij in de uitnodigingsbrief.

Woensdag
13
januari

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?

Foto bij dit uitstapje: Robin Utrecht

Zaterdag
16
januari

Nieuwjaarslunch in Ontmoetingscentrum Mei

€ 35,00 of € 42,00*

U mag op eigen gelegenheid naar Ontmoetingscentrum Mei komen waar de koffie al klaar staat en u de gelegenheid heeft om alle nieuwjaarswensen in ontvangst te nemen en natuurlijk uit te delen. Na de koffie en de gezellige lunch die door onze vrijwilligers met veel liefde wordt klaarge-maakt is het tijd voor wat entertainment. We hebben voor u weer een leuke artiest kunnen vinden die u een muzikale middag gaat bezorgen. U mag meezingen, meedansen en meeklappen. 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 ook weer thuis. Dit bedrag betaalt u 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

Als meest smakelijk verkozen

Colofon

Teksten / Bijdrage(n):

Els Plugge
Arlette Franes
Monica van Riet
Yvonne Tjung
Ron Janssen

Redactie:

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

Check-up:

Henk Teeuw
Monique van der Gaag
Monique den Hartigh
Kathleen Bosch

Fotografie:

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

Techniek en opmaak:
Rienk van 't Hullenaar

De volgende krant verschijnt 14 december