

solidez
welzijn in uitvoering



Senioren

Programma 2018

www.solidez.nl



Welkom Senioren van Wageningen

Bent u op zoek naar een gezellige plek om anderen te ontmoeten, iets gezelligs te ondernemen of lekker actief te zijn? Op veel plekken in Wageningen kunt u bij ons terecht. In dit programmaboekje vindt u een overzicht van de vaste activiteiten in 2018.

Het programma is zeer gevarieerd en er is altijd wel iets bij wat bij u past. Weet u niet precies wat? Neem gerust contact met ons op dan denken we graag met u mee.

Ouderenwerk

Bij Solidez werken vier sociaal werkers met speciale aandacht voor ouderen. Bij hen kunt u terecht met allerlei vragen en wensen. Wilt u bijvoorbeeld graag iets ondernemen, maar weet u niet goed wat? Of heeft u een leuk initiatief en wilt u hier ondersteuning bij? Voelt u zich (wel eens) eenzaam en wilt u daar iets aan doen? Wilt u een klusje gedaan hebben, maar dat krijgt u niet voor elkaar? Heeft u vragen over wonen, welzijn of zorg? U kunt met al uw vragen bij ons terecht, wij denken graag met u mee. Kunt u niet naar ons toe komen? Neem gerust contact met ons op, dan komen wij graag bij u langs.

Team ouderenwerkers

Barbara Finkensieper	06-57872316
Bertha Diaz Gomez	0317- 419171
Pia Wissel	0317- 413377
Ellen Scheenen	06-19673400

Servicebureau Solidez

0317- 317553
info@solidez.nl
www.solidez.nl



Huizen van de wijk

Veel activiteiten vinden plaats in onze 3 huizen van de wijk. Hier worden ook diverse activiteiten georganiseerd die niet alleen voor ouderen zijn bedoeld, maar waarbij u ook van harte welkom bent. Natuurlijk kunt u ook gewoon binnen lopen voor een kop koffie, een praatje en een krantje.

Huizen van de wijk:

Stadsatelier Ons Huis

Harnjesweg 84
0317- 413377

Huis van de wijk 'de Nude'

Kortestraat 2
0317- 419171

Huis van de wijk 'De Pomhorst'

Pomona 562
0317- 416014

De vrijwilligers, docenten en medewerkers zien uit naar uw komst. Zij kunnen u informeren en indien nodig verder helpen.



Activiteiten in stadsatelier 'Ons Huis'

Sjoelen

Sjoelclub 'de Schijf' elke week sjoelen, gezelligheid staat voorop
dinsdag 13.30 - 15.30

Yoga

Blijf lichamelijk en geestelijk gezond. Er zijn 2 yogagroepen:
Docent mevr. M. Slagt
Woensdag 13.30 - 14.45
Docent C. Konig
Woensdag 15.00 - 16.15

Quilten

Door mevr. A. de Boer worden 2 blokken van 5 lessen gegeven. In sept en jan.
Donderdag 9.30 - 11.30

Inloop

Inloop en ontmoeting voor ouderen elke dinsdag en vrijdagmiddag

Bloemschikken

Op dinsdag in de oneven weken worden mooie stukken gemaakt olv Mevr. A. Bruning
dinsdag 10.00 - 12.00

Tai Chi

Oefeningen uit China voor een soepel lichaam en een heldere geest-
Docent Dhr. Ter Haar
Donderdag 9.30 - 10.30

Bingo

Elke 3e vrijdag van de maand is er een bingomiddag met leuke prijzen.
Het begint om 13.30

Soos

koffie, krantje, spelletje spelen, kaartje leggen....
Elke 2e, 4e (en 5e) vrijdagmiddag van de maand
13.30 - 16.00

Info over kosten, cursusdata en opgeven bij:

Pia Wissel 0317 - 413377
P.wissel@solidez.nl



Activiteiten in de Pomhorst

Tekenen en Schilderen

Rienkje geeft diverse cursussen tekenen en schilderen. Meer informatie via rienkje@samshuizen.nl of tel 0317-410295.

Maandag 19.30 - 21.30
Dinsdag 9.30 - 11.30
Dinsdag 14.00 - 16.00

Woensdag 19.30 - 21.30
Donderdag 9.30 - 11.30
Donderdag 14.00 - 16.00

Bridgeclub

Maandag 13.30 tot 17.00 uur

Biljartclub

Elke ochtend 9.00 tot 12.00 uur
Elke middag 13.00 tot 17.00 uur
(behalve woensdag)
Lidmaatschap per jaar € 19,00

Kaartclub € 1,50 per keer
Donderdag 19.00 tot 22.00 uur

Naailes € 2,50 per keer

Riet begeleidt zowel de beginner als de gevorderde.
Dinsdag 19.30 tot 21.30 uur

Hobby groep € 1,00 per keer
Samen bezig zijn met breien, haken, kaarten maken.
Kom gezellig langs.
Maandag 13.30 tot 16.00 uur

Liever bewegen dan moe

Herma van Wingerden is fysiotherapeut en begeleidt de training. Dinsdag 10.00 tot 11.00 uur

Volksdansen

Jacqueline geeft al jaren les op de Pomhorst. Er zijn verschillende niveaus.
Maandag 9.30 tot 11.30 uur
Woensdag 9.00 tot 10.00 uur
Vrijdag 9.00 tot 11.30 uur
Vrijdag 11.30 tot 12.30 uur

Fietsclub : van april t/m sept,
6 tochten per jaar
Donderdag 9.30
vanaf de Roosebrink

Info over kosten, cursusdata en opgeven bij:

De Pomhorst: 0317 - 416014
Barbara Finkensieper 06- 57872316



Activiteiten Pieter Pauw

Body fit

Behoud uw fitheid met deze lessen, gegeven door mevr. F. Pfeiffer. Er zijn 2 groepen van verschillende intensiteit.

Woensdag 9.30 - 10.30

Vrijdag 9.00 - 10.00

Gymnastiek (meer bewegen voor ouderen)

Gevarieerde lessen met diverse zachte materialen, door mevr. H.

Spiering

Woensdag 13.30 - 14.30

Meer informatie of opgeven:

Barbara Finkensieper: 06-57872316

Activiteiten huis van de wijk de Nude

Country line dansen

Onder leiding van mevr. R. Boerman wordt gedanst op country & western in 2 groepen.

Dinsdag 10.00 - 11.30

Donderdag 10.00 - 11.30

Ontmoeting en zingeving

Ervaringen delen in een vertrouwde en ontspannen sfeer. Start in sept en jan. 1 keer per 3 weken

Maandag 10.00 - 11.30

Naailessen

Vrijdag 9.30

Chinese ouderen inloop

elke zaterdag van 10.00 tot 12.00

Meer informatie of opgeven:

Huis van de wijk de Nude

Bertha Diaz Gomez

0317 - 419171

Bridge

Donderdag 13.15 - 17.00

Activiteiten Grand Cafe 'de vrienden'

In het grand café van torckdael kunt u 1 keer per week langs komen om creatief bezig te zijn.

Crea club op dinsdagmiddag van 13.30 – 15.30 uur



Activiteiten Tuindorp

Bingo

Elke 1e vrijdag van de maand wordt er door vrijwilligers een bingo georganiseerd met leuke prijzen.
13.30 - 16.00 uur

Koersbal

Een kruising tussen bowling en jeu de boules.
Maandag 9.30 - 11.30

Zangkoor 'herfstklanken'

Dinsdag 13.45 - 15.15

Kaartclub

Klaverjassen en jokeren.
Donderdag 13.30 - 16.15

Meer informatie of opgeven:

Barbara Finkensieper: 06-57872316

Eet gezellig mee!

Stadsatelier / Ons Huis

Kom Lunchen: broodmaaltijd met soep voor ouderen voor 2,50
dinsdag in de oneven weken van 12.00 - 13.00

Kom Eet: warme maaltijd voor 1,00, initiatief van wageningse kerkgenootschappen. Maandag in de even weken vanaf 18.00

De Pomhorst

Internationaal eethuis: elke 2e zondag van de maand
(oktober t/m maart) tussen 17.00 -19.00 uur

De Nude

Lunch Cafe op woensdagmiddag 12.30 uur

Eet cafe op maandagavond 1 x per 2 weken 17.30 uur

Intercultureel eten elke laatste vrijdag van de maand 17.30 uur



Hulp en ondersteuning

Vervoer nodig?

Solidez Plusbus vervoer voor ouderen en mensen met een beperking

0317 - 419037

plusbus@solidez.nl

Taxikaarten te koop bij Stadsatelier /Ons Huis, De Pomhorst en De Nude

Iedere werkdag van 9.00 tot 16.30 uur

Maaltijdservice

Keuze uit 130 vriesverse maaltijden door vrijwilligers aan huis bezorgd.

Meer informatie: 0317 - 467711

thuiswonen@solidez.nl

Personenalarmering

Medewerkers van Thuis Wonen regelen graag voor u de personenalarmering met of zonder professionele achterwacht.

Meer informatie: 0317 - 467711

thuiswonen@solidez.nl

Mantelzorg

Adviespunt en expertisecentrum voor mantelzorgers. Met vragen rondom mantelzorg, welzijn en zorg kunt u bij ons terecht.

Meer informatie: 0317 - 468818

mantelzorgwageningen@solidez.nl

