

Activiteit



Handwerkclub (maandag)

pagina 2

Activiteit



Meer bewegen voor Ouderen (o.a. vrijdag)

pagina 3

Stop met Piekeren!



Nieuwe cursus en workshops

pagina 3

Interview belmaatje



Atie van der Meer, belmaatje bij de SWO

pagina 4

Met (voorzichtige) stapjes naar een nieuw seizoen

Op maandag 31 augustus begint het nieuwe seizoen van de SWO weer. Normaal gesproken zouden op deze dag **alle** activiteiten van de SWO van start gaan. Door corona is de start van dit seizoen toch wel anders dan normaal.

De meeste bewegingsactiviteiten gaan van start; alle deelnemers hebben hierover bericht ontvangen. De vrijwilligers van het klaverjassen en de culturele middag hebben besloten om nog niet te starten met de activiteiten. Deze zullen waarschijnlijk pas weer starten in januari 2021.

Als de activiteiten starten hebben ze vaak een kortere duur en zijn er veel regels, of vinden plaats op een andere locatie. Maar elkaar zien, met elkaar sporten en ontmoeten is toch ook wel weer heel fijn!

Daarnaast gaan het BuurTerras en de Mei ook wat vaker open voor activiteiten. Misschien ook wel om spontaan koffie te komen drinken. Een aantal corona-activiteiten stopt dan: zo rijdt bijvoorbeeld de koffiebus niet meer en ook



het thuis bezorgen van de warme maaltijden stopt. Dit waren tijdelijke activiteiten. Maar omdat er versoepeld wordt en er meer mogelijk is, kunnen we

de reguliere activiteiten weer opstarten. Elke keer bekijken we wat we nog meer kunnen gaan opstarten. Dus houd de website en de huis-aan-

huisbladen goed in de gaten, dan mist u helemaal niets. We wensen iedereen heel veel plezier bij één of meerdere activiteiten van de SWO!!

Heeft u niet altijd zin, of moeite met koken en wilt u toch lekker en gezond eten, maak dan nu voordelig kennis met onze maaltijden. De SWO bezorgt door heel Spijkenisse en gratis aan huis. Afgestemd op uw behoefte: lekker, gezond en makkelijk. U kunt bovendien ook kiezen voor natriumbepoort, vegetarisch of gemalen.

Deze actie bestaat uit een proefpakket met daarin de meest populaire maaltijden en loopt van 1 september tot 1 december 2020.

**Maak nu voordelig kennis
Met onze SWO
Maaltijdservice**

Meer informatie?
Kijk op: www.swospijkenisse.nl/maaltijdservice
of bel: 0181 - 69 52 55



5 maaltijden voor de prijs van 3 slechts

€ 15,95

Colofon

Aan deze krant hebben meegewerkt:

Teksten:
Francis Hoonhout
Annelies Vrinten
Cindy Plomp
Stichting MEE

Redactie:
Francis Hoonhout
Rienk van 't Hullenaar
Annelies Vrinten

Techniek en opmaak:
Annelies Vrinten
Rienk van 't Hullenaar

Activiteitenkalender

Langzaam aan en met de uiterste zorg gaan we weer (voorzichtig) opnieuw beginnen met de activiteiten. U vindt op deze en de volgende pagina de activiteiten die gaan starten of binnenkort zullen starten. Ook nog niet alle locaties zijn bekend. Wilt u informatie of wilt u zich aanmelden: voor alle activiteiten geldt in ieder geval dat u contact opneemt met de SWO, tel. 0181-695255.

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.

***Prijs met sterretje (*) is de prijs die u betaalt zonder servicepas. De Servicepas kost € 15,- per kalenderjaar**

Maandag

Stoelyoga

10.00-11.00 uur
11.30-12.30 uur
Dansschool Norbert van Wijk
€ 42,30 of € 52,90* per kwartaal

Tai Chi Chuan

09.30-11.00 uur



Sportschool R. de Bijl en C. Gros
(Sterrenkwartier)
€ 67,50 of € 74,90* per 10 lessen

MbvO Mei

(Meer Bewegen voor Ouderen)

10.15-11.15 uur
Ontmoetingsruimte Mei (Schiekamp)
€ 30,75 of € 38,45* per kwartaal

MbvO Maaswijk

(Meer Bewegen voor Ouderen)

14.15-15.15 uur
Wijkcentrum Maaswijk (Maaswijk)
€ 30,75 of € 38,45* per kwartaal

Handwerkclub

Start 7 september
13.00-14.30 uur
Ontmoetingsruimte Mei (Schiekamp)
Gratis of € 1,00* per keer

Mantelzorgsalon

7 september fietstocht
Start Goudenregenplein
13.00-15.30 uur
Gratis

Conversatie Engels

Vanaf oktober
12.45-14.15 uur
14.30-16.00 uur
Locatie nader te bepalen
€ 35,30 of € 44,10* per 12 lessen

Internetcafé

13.30-15.00 uur
Ontmoetingsruimte Mei (Schiekamp)
Gratis of € 2,00* per keer

Maandag (vervolg)

Klaverjasslang

Start tot nader order nog niet
13.00-16.00 uur
Wijkcentrum Noord (Schiekamp)
€ 9,00 of € 11,00* per slang

GALM Maandag

(Groninger Actief Leven Model)

20.00-21.00 uur
J.Wagenaarstraat (Vogelenzang)
€ 39,30 of € 49,15* per kwartaal

Dinsdag

Sjoelen

Startdatum nog niet bekend)
10.00-12.00 uur
Ontmoetingsruimte Mei (Schiekamp)
Gratis of € 1,00* per keer

Country Line Dance



Start vanaf oktober
09.30-10.45 uur beginners
10.45-12.00 uur (gevorderden)
Serreburgh (Groenewoud)
€ 32,90 of € 41,10* per kwartaal

Fysiogym

10.00 -11.00 uur
Dansschool Norbert van Wijk
(Centrum)
€ 30,75 of € 38,45* per kwartaal

Spelletjesmiddag

13.30-15.30 uur
Ontmoetingsruimte Mei (Schiekamp)
Gratis of € 1,00* per keer

Combifit BBBB

09.30-10.30 uur
10.30-11.30 uur
Gymzaal M.R. Hoitsemastraat
(Maaswijk)
€ 30,75 of € 38,45* per kwartaal

Dinsdag (vervolg)

Combigym Sport

11.30-12.30 uur
Gymzaal M.R. Hoitsemastraat
(Maaswijk)
€ 30,75 of € 38,45* per kwartaal

Leeskring

1 x per 6 weken
10.00-12.00 uur
Ontmoetingsruimte Mei (Schiekamp)
€ 34,40 of € 42,95* per jaar

Creagroep

14.00-16.00 uur (even weken)
Locatie nog niet bekend
€ 4,25 of € 5,65* per 2 bijeenkomsten

Bowlen

14.00-15.00 uur
15.00-16.00 uur
Party en Bowlingcentrum Spijkenisse
(Schiekamp)
€ 24,75 of € 31,40* per 2 maanden
€ 3,25 of € 4,25* per uur

Mantelzorgsalon

13 oktober, inloop 18.45 uur,
start 19.00-21.00 uur
Ontmoetingsruimte Mei (Schiekamp)
Gratis, maar wel even opgeven via
SWO

Alzheimercafé

3e dinsdag van de maand
19.30-21.30 uur
Ontmoetingsruimte Mei (Schiekamp)
Gratis

Woensdag

MbvO Mei

(Meer Bewegen voor Ouderen)

10.00-11.00 uur
Even weken, start 2 september
Ontmoetingsruimte Mei (Schiekamp)
€ 30,75 of € 38,45* per kwartaal

Cd'tjes en Weetjes

Oneven weken, start 9 september
10.30-11.45 uur
Ontmoetingsruimte Mei (Schiekamp)
€ 1,60 of € 2,85* per keer

Woensdag (vervolg)

Quilten

2e woensdag van de maand
13.30-15.30 uur
Welzijnsruimte Marckenburgh
(Groenewoud)
Gratis of € 1,00* per keer

MbvO Norbert v Wijk

(Meer Bewegen voor Ouderen)

13.30-14.30
Dansschool Norbert van Wijk
€ 30,75 of € 38,45* per kwartaal

Seniorenportief

13.30-14.30 uur
14.30-15.30 uur
Gymzaal Koolzaadreef (Dreef)
€ 39,30 of € 49,15* per kwartaal

Rollatorwerkplaats

13.30-16.00 uur (op afspraak)
Marckenburgh Groenewoud
€ 2,75 of 3,75* per keer exclusief
materiaal

Wereld dansen Mei

13.30-14.45 uur
Ontmoetingsruimte Mei (Schiekamp)
€ 33,60 of € 42,00* per kwartaal

Restaurant de Meibloem

Start tot nader order nog niet
17.00-19.00 uur
Ontmoetingsruimte Mei (Schiekamp)
€ 7,50 of € 10,50* per keer
Thema-avond (laatste woensdag
van de maand)
€ 10,50 of € 12,50* per keer

Donderdag

Teken- en schilderclub Mei

10.00-12.00 uur (om de week)
Ontmoetingsruimte Mei (Schiekamp)
Gratis of € 1,00* per keer

Teken en schilderclub Marckenburgh

Start tot nader order nog niet
10.00-12.00 uur
Gratis of € 1,00* per keer

Donderdag (vervolg)

Conversatie Engels

Start in oktober
10.15-11.45 uur
Locatie nog nader te bepalen
€ 35,20 of € 44,10* per 12 lessen

Zumba Gold

10.30-11.30 uur
11.45-12.45 uur
Dansschool Norbert van Wijk
€ 32,90 of € 42,00* per kwartaal

Stoelyoga

13.30-14.30 uur
14.30-15.30 uur
Danscentrum Norbert van Wijk
€ 42,30 of € 52,90* per kwartaal

Jokerclub

Start tot nader order nog niet
13.30-15.30 uur
Ontmoetingsruimte Mei (Schiekamp)
€ 5,00 of € 6,00* per maand of
€ 2,00 per keer

Handwerkclub Mei

(om de week)
13.00-14.30 uur
Ontmoetingsruimte Mei (Schiekamp)
Gratis of € 1,00* per keer

Klaverjasclub de Mei.nl

Start tot nader order nog niet
20.00-22.30 uur
Ontmoetingsruimte Mei (Schiekamp)
€ 6,00 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 Kantoor SWO
Marckenburgh (Groenewoud)
Gratis

Klaverjasclub de Meierei

Start tot nader order nog niet
10.00-12.30 uur
Ontmoetingsruimte Mei (Schiekamp)
€ 6,00 per maand

MbvO Serreburgh

(Meer Bewegen voor Ouderen)
09.30-10.30 uur
Serreburgh (Groenewoud)
€ 30,75 of € 38,45* per kwartaal

Vrijdag (vervolg)

MbvO Hostapad

(Meer Bewegen voor Ouderen)
09.30-10.30 (Hoogwerf)
Hof van Noord
€ 30,75 of € 38,45* per kwartaal

MbvO Paganinihof

(Meer Bewegen voor Ouderen)
11.00-12.00
Paganinihof (Akkers)
€ 30,75 of € 38,45* per kwartaal

MbvO BuurTerras

(Meer Bewegen voor Ouderen)
11.00 -12.00 uur
BuurTerras (Hongerlandsedijk)
€ 30,75 of € 38,45* per kwartaal

GALM vrijdag

(Groninger Actief Leven Model)
12.30-13.30 uur
Gymzaal Koolzaadreef (Dreef)
€ 39,35 of € 49,15* per kwartaal

Workshop

Aandacht voor jezelf
4e vrijdag van de maand
11.00-12.00 uur
Welzijnsruimte Marckenburgh
€ 7,50 of € 9,50* per keer

Vrijdag (vervolg)

Golden Sports

13.30-14.30 uur
BuurTerras (Hongerlandsedijk)
€ 3,00 per keer of
€ 30,00 strippenkaart 11x

Tabletcursus

13.30-15.30 uur inloop
Ontmoetingsruimte Mei (Schiekamp)
€ 37,50 of € 52,50* per vijf lessen
(strippenkaart)

Windows cursus
(met eigen laptop)

13.30-15.30 uur inloop
Ontmoetingsruimte Mei (Schiekamp)
€ 52,50 of € 68,00* per zeven lessen
(strippenkaart)

Warme lunch

13.00-14.00 uur
Ontmoetingsruimte Mei (Schiekamp)
€ 7,50 of € 10,50* per keer

Cursus

Aandacht voor jezelf
Start 30 oktober
09.30-10.30 uur
Welzijnsruimte Marckenburgh
€ 70,00 of € 92,00* per cursus van
zes lessen

Zondag

Bingo

27 september, 11 oktober en
25 oktober
13.30-16.30 uur, zaal open 13.00 uur
Ontmoetingsruimte Mei (Schiekamp)
€ 7,50 of € 8,50* per keer voor zes
rondes

Opgeven via **06-10966122**

Er kunnen maar 24 personen
deelnemen. Daardoor zijn de te
winnen prijzen ook iets minder
dan normaal. We werken met een
wachtlijst, mensen die hierop staan
hebben voorrang op de volgende
bingo.

Contact SWO

- Goudenregenplein 3, Spijkenisse
- 0181 - 69 52 55
- www.swospijkenisse.nl
- info@swospijkenisse.nl
- facebook.com/SWOSpijkenisse
- twitter.com/swo_spijkenisse
- @swospijkenisse

Stop met Piekeren en begin met Leven



Ouder worden is een proces waar we allemaal mee te maken hebben en dat gepaard kan gaan met mooie en moeilijke ervaringen. Daarom organiseert de SWO in

samenwerking met You Can Be een training en diverse workshops. De training van zes bijeenkomsten heeft als rode draad kennismaking met mentale training en bewust

worden van uw sterke kanten. Een aantal deelnemers die eerder aan deze training heeft mee gedaan, geven aan dat zij veel positieve effecten van deze training ervaren. Ze kunnen nu beter ontspannen en beter (in)slapen, verbetering in conditie, meer genieten van heden en meer grip hebben op het leven.

De training start op vrijdag 30 september en kost € 70,00 of € 82,50*. Voorafgaand aan de training bestaat er een mogelijkheid voor een persoonlijk gesprek waarin u ook kennis maakt met de docent. Voor degene die al een cursus hebben gevolgd worden er maandelijks workshops georganiseerd. Om scherp te blijven en ook om nieuwe technieken te behandelen. De Workshops worden georganiseerd op de 4e vrijdag van de maand van 11.00 -12.00 uur, kosten zijn € 7,50 .of € 9,50*.

Wilt u het ook eens proberen, geef u dan nu op en doe mee met de training. U kunt zich opgeven door even te bellen met de SWO 0181 - 69 52 55 of even te mailen met activiteiten@swospijkenisse.nl. Graag tot ziens op deze training!

Prijs met sterretje () is de prijs die u betaalt zonder servicepas.)



