



THUIS IN
DE WIJK.



Ontmoet, kijk en beleef!

Wijkrestaurant de Akkers



Iedere week
enthousiast
koken voor 30+
mensen

pagina 2

Energietoeslag



Heeft u recht op
energietoeslag?

pagina 3

Activiteitenkalender



Ook in de winter
is er genoeg te
doen bij SWO!

pagina 4/5

Er op uit met SWO



Ook in het najaar
kunt u er lekker
op uit!

pagina 6-8

Drukke, maar gezellige activiteiten bij SWO in het najaar

Burendag, High-Five kick-off, de voor-elkaar-waard-week en "Kom je bij mij eten"



De afgelopen weken stonden bij SWO in het teken van ontmoeten en met elkaar leuke dingen ondernemen. Dit deden we met andere organisaties, zoals de gemeente Nissewaard.

Op zaterdag 24 september heeft SWO in samenwerking met de gemeente een gezellige burendag gecombineerd met de high five kick-off.

Met High Five worden inwoners, scholen, verenigingen en vrijetijds-

aanbieders van Nissewaard maatschappelijk in beweging gebracht om met elkaar een sociaal netwerk te creëren.

SWO organiseerde daarom, tijdens de burendag, sportieve workshops met 'Breinfit' en 'Golden Sports'.

Ontmoeting, recreatie en bewegen stonden hierbij centraal. Met een lekker bakje koffie en een hoop gezelligheid was het een erg geslaagde dag.

Een kleine week later, op vrijdagmiddag, trapte SWO de Week tegen de Eenzaamheid af met een oer-Hollandse middag in de Mei. Zanger Benny Ensell zorgde voor ouderwetse Nederlandse meezingers en het team van de culturele middag zorgde voor de alom bekende Hollandse natjes en droogjes zoals worst, blokjes kaas, een lekker koud biertje en . . . Poffertjes! We kijken terug op een heerlijke, geslaagde oranje middag. Dinsdag 4 oktober werd een aantal

ouderen uitgenodigd om te komen eten bij inwoners van Nissewaard. Tijdens het project 'Kom je bij me eten', gingen vier gastgezinnen voor zeven senioren koken en werden de deelnemers uitgenodigd om bij de families thuis de avondmaaltijd te gebruiken.

De dames stonden al klaar voor een gezellig avondje-uit toen ze werden opgehaald. Na afloop werden ze ook weer thuisgebracht. Iedereen die hierbij betrokken was heeft genoten. Niet alleen van het diner, maar ook van elkaars gezelschap. Het was een mooie avond.

"Zó gezellig en het is lang geleden dat ik zo gelachen heb", vertelde een van de deelnemers na afloop.

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.

Nu met actie: tot december 2023 betaalt u slechts € 20,-!

Slechts
€20,-
t/m december
2023



Meer informatie?

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



SWO zoekt vrijwilligers voor vakantieweek

Organiseert u graag leuke dingen en houdt u ervan om met mensen te werken? SWO zoekt vrijwilligers om de jaarlijkse vakantieweek te organiseren en mee te gaan. Een week van handen uit de mouwen steken, maar vooral ook veel plezier staat centraal.

Een achtergrond in de zorg is fijn, maar is geen absolute noodzaak. Bent u positief ingesteld en wilt u mensen een fijne week bezorgen, neem dan contact op via email met Arlette Franes:

a.franses@swospijkenisse.nl of via telefoonnummer 0181-69 52 55.

Wijkrestaurant de Akkers: van oppiepen tot heerlijk vers bereid



Hoelang het wijkrestaurant precies bestaat, dat wisten de vrijwilligers niet exact te zeggen, maar toch in ieder geval al een jaartje of acht. Wat ooit begon als het oppiepen en uitserveren van diepvriesmaaltijden, groeide uit tot een wekelijkse activiteit met vers bereide maaltijden, waar veel mensen iedere week naar uitkijken.

De kookgroep kookt op de woensdagavonden voor ongeveer 30 tot 40 mensen, waarvan er een groot deel 'vaste klant' is. Behalve dat het eten erg goed is, is het ook gewoon beregezellig.

Gasten gaan elkaar kennen, praten met elkaar en omdat de vrijwilligers zorgen voor een goede sfeer, komen de mensen steeds terug.

"We koken heel afwisselend", vertelt Gisele één van de vrijwilligers. "Het is niet alleen Hollandse Pot, maar we hebben bijvoorbeeld ook Gino rondlopen (die ten tijde van dit artikel op vakantie was, red.) en die kookt, vanwege zijn Italiaanse roots, de echte Italiaanse keuken". Maar ook voor Mexicaans of Spaanse Paella

draait het team zijn hand niet om. Omdat het gros van de gasten oudere mensen betreft, maakt het team ook graag de "tafel van toen" klaar, met onder andere stampotten, maar ook dingen zoals een typisch gerecht van deze streek: Stoofperen met spek. Maaltijden die mensen vroeger kregen en die nu een heerlijke nostalgie oproepen.

"Een dame, die hier regelmatig kwam en door ziekte eigenlijk niet goed meer kon eten, kwam gewoon gezellig keuvelen met de andere gasten onder het genot van een drankje", vertelt Conny, een andere kooktopper, "en dit heeft ze tot een paar dagen voor haar dood gedaan. Want ze vond het zo gezellig". Ook koken de vrijwilligers voor een groepje met zeer specifieke dieetwensen. "Dat vraagt soms om een behoorlijke dosis creativiteit en aanpassing. Dat lukt tot nu toe elke keer", vertellen de vrijwilligers trots.

Iedere maand bepalen de vrijwilligers samen het menu voor de maand erop en maken ze voor de bezoekers een menu. Zo kunnen de mensen kijken of er iets van hun gading bijzit.

Koken voor een groot gezelschap vraagt sowieso om een hoop organisatietalent. Ga maar na: zo goedkoop mogelijk inkopen, met vier tot zes man het eten voorbereiden, uitserveren en nadat alle gasten vertrokken zijn alles opruimen en afwassen. Ze zijn er dan ook een flink deel van de woensdag zoet mee, maar ze geven allemaal aan, dat ze ervan genieten.

Wat ook belangrijk is, is dat de prijs laag blijft. Zo kunnen ook mensen met een smalle(re) beurs aanschuiven in het Wijkrestaurant. Ondanks de inflatie hanteert de groep nog steeds € 5,- voor een maaltijd. Dit is wel exclusief een drankje. Hiervoor wordt € 1,50 gerekend. "De meesten zijn zo rond de zes-en-een-halve euro klaar", vertelt Conny. "Daar hebben ze dan een gezellige avond voor!"

Wilt u ook een keer mee-eten in Wijkrestaurant de Akkers? Geeft u zich dan bijtijds op, want de plaatsen zijn snel vergeven, via de SWO: 0181-69 52 55. De inloop start om 17.30 uur en er wordt zo rond 18.00 uur opgediend. De kosten voor de maaltijd zijn € 5,- per persoon.

Dag van de mantelzorg

Volgens de website Mantelzorg.nl kende Nissewaard in 2021 ongeveer 7000 mantelzorgers van 15 jaar en ouder en om deze groep in het zonnetje te zetten, organiseerden op dinsdag 7 september gemeente Nissewaard, MEE Plus en SWO na twee jaar, weer een 'Dag van de mantelzorg' als uitstapje.

De mantelzorgers waren te gast bij 'De Pannenkoekenbakker' in Simonshaven. De dag was bedoeld om mantelzorgers een dag te geven, waarop zij centraal stonden en zich even in de watten lieten leggen. Er waren diverse workshops die de deelnemers konden volgen en men kon meevaren met de fluisterboot. Daarnaast werden er veel ervaringen uitgewisseld en was er veel onderlinge herkenning. Tussen de middag kon men lunchen met een pannenkoek naar keuze en kwam wethouder Jeroen Postma langs om kennis te maken. "Mantelzorgers doen belangrijk werk", zei Postma. "Je kiest er niet voor om mantelzorger te worden, maar doet het vaak wel, uit liefde". Ook ging Postma het gesprek aan met

een aantal aanwezigen. Een kleine honderd mensen hebben deelgenomen en gaven de organisatie de feedback dat ze een heerlijke dag hadden gehad en hadden genoten.

Kijk voor meer informatie over mantelzorg op: <https://www.meeplus.nl/diensten/mantelzorgondersteuning/> of <https://www.swospijkenisse.nl/steunpunt-mantelzorg>. Hier vindt u ook het programma voor de Mantelzorgsalon.



Samenwerking met het bedrijfsleven: Telefonistes SWO krijgen communicatietraining

Eind augustus hebben de telefonistes/receptionistes van SWO een telefoon- en communicatietraining gekregen van Marion van der Geest.

Marion geeft bedrijfstrainingen bij PSFM-traint. Marion heeft deze training gegeven in het kader van maatschappelijke betrokkenheid. "Voor mij is het belangrijk om iets terug te doen voor de maatschappij", aldus Marion.

Tijdens de training werd ingegaan op de wijze waarop het telefonisch contact verloopt, hoe je professioneel en vriendelijk een telefoongesprek voert, hoe je structuur en duidelijkheid in een telefoongesprek aanbrengt en hoe om te gaan met eventuele klachten.

Steeds meer bedrijven laten hun werknemers onder werktijd vrijwilligerswerk doen. Sommige bedrijven zetten zich wekelijks of maandelijks een dagdeel in voor een goed doel, of gaan een

langdurig samenwerkingsverband aan met een maatschappelijke organisatie.

Andere bedrijven laten hun werknemers vrijwilligerswerk doen vanuit hun eigen expertise. Door dit soort belangeloze samenwerkingen met het bedrijfsleven, komen er mooie dingen tot stand: wij breiden onze kennis uit doordat het bedrijfsleven dit met ons deelt en bedrijven blijven maatschappelijk betrokken en het geeft de werknemers veel voldoening.

Uit onderzoek blijkt dat wanneer werknemers die vrijwilligerswerk doen, dit een positief effect heeft op hun werkplezier, motivatie en productiviteit.

Heeft dit artikel uw interesse gewekt en wilt u kijken naar de mogelijkheden van vrijwilligerswerk binnen uw bedrijf? Neem gerust contact met ons op. Wie weet wat voor moois hieruit voort gaat komen.

Koffiebus wordt de Koffiekornuit: boek 'm nu!

De koffiebus Nissewaard maakt een doorstart in een iets ander jasje. De koffiebus wordt namelijk omgedoopt tot 'De koffiekornuit'.

Wat er zeker niet zal veranderen, is dat u voor uzelf of voor iemand anders een gratis koffiebezoekje kunt aanvragen. Een gezellige

'kornuit', een vrijwilliger van SWO, komt dan op bezoek voor een praatje en een bakkie leut. Alleen niet meer met de koffiebus, maar op eigen gelegenheid.

U kunt er voor kiezen om zelf een kopje koffie zetten, of we nemen de koffie (of thee) mee vanuit de

SWO, net wat u het prettigst en makkelijkst vindt. Lijkt het u gezellig om een Koffiekornuit op de koffie te krijgen, of lijkt het u juist leuk om Koffiekornuit te worden?

Neem dan contact op met SWO: 0181-69 52 55 of stuur een E-mail naar: activiteiten@swospijkenisse.nl



Heeft u recht op energietoeslag?

Het nieuws staat al weken bol van de energieprijzen die door het dak gaan. De energiecrisis zorgt bij heel veel mensen voor problemen en zorgen. Met een laag inkomen kan het moeilijk zijn de hoge maandelijkse energierekening te betalen. De eenmalige energietoeslag is bedoeld als bijdrage in deze hoge kosten. Wij adviseren u het geld ook hiervoor te reserveren.

Komt u in aanmerking voor de energietoeslag? In onderstaand artikel lichten we het een en ander toe.

Hoeveel is de energietoeslag?

De eenmalige energietoeslag bedraagt: €1.300,-. De overheid heeft in april 2022 besloten dat burgers met een lager inkomen recht hebben op een eenmalige toeslag van € 800,- om hen te helpen met het betalen van hun energierekening. In juli 2022 heeft de overheid dit bedrag verhoogd met € 500,- naast de eerder genoemde € 1.300,-.

Wanneer heb ik recht op energietoeslag?

U heeft recht op energietoeslag wanneer u een inkomen heeft dat lager of gelijk is dan 120% van het sociaal minimum. Dit betekent dat u, wanneer u alleenstaand en gepensioneerd bent, uw inkomen niet hoger mag zijn dan € 1.455,67. Bent u samenwonend of gehuwd en gepensioneerd? Dan mag uw gezamenlijk inkomen niet boven € 1.971,05 uitkomen.

Hoe vraag ik de energietoeslag aan?

U kunt de energietoeslag zelf digitaal aanvragen. Via de link: <https://snelbalie.nissewaard.nl/> en u kiest voor de optie "aanvraag energiebijdrage". Hiervoor heeft u uw DigiD nodig. Wanneer u het

formulier heeft ingevuld, krijgt u binnen acht weken bericht via E-mail of uw aanvraag is goedgekeurd. Wanneer uw aanvraag goedgekeurd is, wordt het geld op uw rekening gestort.

Heeft u geen DigiD en/of wilt u hulp bij het aanvragen van de energietoeslag, dan kan de Ouderenadviseur van de Stichting Welzijn Ouderen u hierbij ondersteunen. U kunt telefonisch contact opnemen: 0181-69 52 55.

En ook nog even dit:

Ga niet in op e-mails, sms'jes of telefoontjes van mensen die zeggen dat u recht hebt op energietoeslag. En die dan naar uw gegevens vragen. Dit zijn criminelen. Wilt u weten of u recht heeft op energietoeslag? Neem dan contact op met de gemeente Nissewaard of neem contact op met SWO. Wij kunnen u helpen, wanneer het niet lukt de energietoeslag aan te vragen met uw DigiD of als u twijfelt over berichten die u heeft ontvangen, zoals in het voorbeeld hierboven.

Lukt het invullen niet, of heeft u vragen, dan kunt u terecht bij de SWO, via telefoonnummer: 0181-69 52 55.



Schenk eens vreugdevitamientjes met de SWO cadeaubon!

Bent u op zoek naar een leuk en uniek cadeau voor iemand die ouder is? Denk dan eens aan de SWO cadeaubon.

Met de SWO cadeaubon geeft u vreugdevitamientjes. Van een uitstapje tot een leuke creatieve activiteit in een van onze activiteitencentra.

De cadeaubon is te verkrijgen in bedragen van € 2,50 tot € 25,- en is

in te wisselen voor alle activiteiten, uitstapjes en producten van de SWO. Iemand een SWO Servicepas geven kan daarom ook met de SWO cadeaubon.

Misschien een leuke tip, zo met Sinterklaas en de kerst voor de deur? U kunt de SWO cadeaubon bestellen door even te bellen met SWO: 0181 – 69 52 55. Mailen kan ook: info@swospijkenisse.nl.

Line Dance:

Blijf op een leuke manier in beweging

Wilt u op een leuke manier en op gezellige manier in beweging blijven? Dan is Line Dance echt iets voor u! Bij Line Dance staan deelnemers met elkaar op één lijn, vandaar de naam Line. En op die lijn maakt u met elkaar dezelfde passen (Dance). Dit doen we op allerlei muziek, ook Nederlandstalig, mits het nummer het juiste ritme heeft. Er is een beginners- en een gevorderdengroep. Het dansen met een

groep geeft een goed gevoel, een echte opkikker van uw dag. Neem een nieuwe introductie mee en dans zelf een maand gratis en wanneer u uzelf aanmeldt, dan doet u twee keer gratis mee.

Wilt u een keer een proefles bijwonen of meer informatie? Bel dan met de SWO: 0181-69 52 55. Of stuur een email naar: activiteiten@swospijkenisse.nl.

Vrijwilligers Kookteam BuurTerras gezocht



Heeft u om de week op woensdag of donderdag zin om het Kookteam in het BuurTerras te versterken, houdt u ervan om een praatje te maken met gasten en werkt u graag met anderen samen?

Het gaat om hand- en spandiensten, zoals helpen met tafeldekken, afwassen (spoelmachine), oprui-

men, samen met een leuke groep vrijwilligers.

Interesse gewekt? Neem dan contact op met SWO via telefoonnummer 0181-69 52 55 en vraag naar Astrid of Arlette. Mailen kan natuurlijk ook: a.langstraat@swospijkenisse.nl.

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.
**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
Blauwe Zaal Marckenburgh
(Groenewoud)
€ 42,50 of € 53,00* per 3 maanden

MBvO Mei

(Meer Bewegen voor Ouderen)
10.00-11.00 uur, 11.00-12.00 uur
Ontmoetingsruimte Mei (Schiekamp)
€ 37,50 of € 45,00* per 3 maanden

Mantelzorgsalon

Iedere 2e maandag van de maand
10.00-12.00 uur
Trefpunt Goudenregenplein
Gratis

Conversatie Engels



12.45-14.15 uur, 14.30-16.00 uur
Ontmoetingsruimte Mei (Schiekamp)
€ 40,00 of € 50,00* per 12 lessen

Handwerkclub

13.00-16.00 uur
Ontmoetingsruimte Mei (Schiekamp)
Gratis of € 1,00* per keer

Internetcafé



13.30-15.30 uur
Ontmoetingsruimte Mei (Schiekamp)
Gratis of € 2,00* per keer

Klaverjasslang

13.30-16.00 uur
Wijkcentrum Noord (Schiekamp)
€ 9,00 of € 11,00* per slang

Maandag (vervolg)

Breinfrit

14.00-15.00 uur
Wijkcentrum Maaswijk (Maaswijk)
€ 37,50 of € 45,00* per 3 maanden

GALM

(Groninger Actief Leven Model)
20.00-21.00 uur
J. Wagenaarstraat (Vogelenzang)
€ 42,50 of € 53,00* per 3 maanden

Dinsdag

Line Dance beginners



10.00-11.15 uur
Dansschool Norbert van Wijk
(Centrum)
€ 37,50 of € 45,00* per 3 maanden

Combifit BBBB

9.30-10.30 uur, 10.30-11.30 uur
Sporthal Maaswijk, Maaswijkweg 50
€ 37,50 of € 45,00* per 3 maanden

Sjoelen en spelletjesochtend

10.00-12.30 uur
Ontmoetingsruimte Mei (Schiekamp)
Gratis of € 1,00* per keer

Fysiogym

10.00-11.00 uur
Blauwe Zaal Marckenburgh
(Groenewoud)
€ 37,50 of € 45,00* per 3 maanden

Leeskring



15 november, 20 december,
24 januari, 28 februari, 4 april,
9 mei, 13 juni, 18 juli
10.30-12.00 uur
Ontmoetingsruimte Mei (Schiekamp)
€ 34,40 of € 42,95* per jaar

Dinsdag (vervolg)

Line Dance gevorderden

11.15-12.30 uur
Dansschool Norbert van Wijk
(Centrum)
€ 37,50 of € 45,00* per 3 maanden

Combigym Sport

11.30-12.30 uur
Sporthal Maaswijk, Maaswijkweg 50
€ 37,50 of € 45,00* per 3 maanden

Tai Chi Chuan

11.30-13.00 uur
Sportschool R. de Bijl en C. Gross
(Sterrenkwartier)
€ 60,00 of € 71,00* per 10 lessen

Schaken

13.00-17.00 uur
Boekenberg (achteringang)
Gratis of € 1,00* per keer

Fit en Sportief

13.15-14.15 uur
Sporthal De Akkers
€ 42,50 of € 53,00* per 3 maanden

Bowlen



14.00-15.00 uur en 15.00-16.00 uur
Bowlingbaan Spijkenisse
€ 26,00 of € 34,00* per 2 maanden

Fit en Sportief medisch



14.15-15.15 uur
Sporthal De Akkers
€ 42,50 of € 53,00* per 3 maanden

Dinsdag (vervolg)

Internetcafé

13.30-15.30 uur
Ontmoetingsruimte Mei (Schiekamp)
Gratis of € 2,00* per keer

Spelletjesmiddag

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

Creagroep



Even weken
14.00-16.00 uur
Blauwe Zaal Marckenburgh
(Groenewoud)
€ 4,25 of € 5,65*
per twee bijeenkomsten

Alzheimercafé

Iedere 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
Ontmoetingsruimte Mei (Schiekamp)
€ 37,50 of € 45,00* per 3 maanden

Cd'tjes en Weetjes

10.30-12.00 uur
Trefpunt Marckenburgh
(Groenewoud)
€ 1,75 of € 3,00* per keer

Breinfrit

11.00-12.00 uur
Ontmoetingsruimte Mei (Schiekamp)
€ 37,50 of € 45,00* per 3 maanden

Quilten

Iedere 2e woensdag van de maand
13.30-16.00 uur
Blauwe Zaal Marckenburgh
(Groenewoud)
Gratis of € 1,00* per keer

Woensdag (vervolg)

MBvO Norbert v Wijk
(Meer Bewegen voor Ouderen)
13.30-14.30 uur
Dansschool Norbert van Wijk (Centrum)
€ 37,50 of € 45,00* per 3 maanden

Seniorenportief
13.30-14.30 uur, 14.30-15.30 uur
Gymzaal Koolzaaddreef (Dreef)
€ 42,50 of € 53,00* per 3 maanden

Rollatorwerkplaats
13.30-16.00 (op afspraak)
Kantoor SWO, Goudenregenplein 3
€ 2,75 of € 3,75* per keer, exclusief materiaal

Werelddansen Mei
13.30-14.45 uur
Ontmoetingsruimte Mei (Schiekamp)
€ 37,50 of € 45,00* per 3 maanden

Restaurant de Meibloem



17.00-19.00 uur
Ontmoetingsruimte Mei (Schiekamp)
€ 8,50 of € 11,50* per keer
Themadagen:
€ 11,50 of € 13,50* 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 eventueel afmelden belt u bovenstaand telefoonnummer, dus niet met de SWO.

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? Geeft u zich dan op via de SWO.

Donderdag



THUIS IN DE WIJK.

Voor een afspraak kunt u bellen met telefoonnummer Thuis in de Wijk, 0800-1417.

Spreekuur van 10.00-12.00 uur

Op dit moment is er één spreekuur, alleen op afspraak, in De Boekenberg.

Donderdag (vervolg)

Stoelyoga
10.00-11.00 uur, 11.30-12.30 uur
Blauwe Zaal Marckenburgh (Groenewoud)
€ 42,50 of € 53,00* per 3 maanden

Teken- en schilderclub Mei
10.00-12.00 uur
Ontmoetingsruimte Mei (Schiekamp)
Gratis of € 1,00* per keer

Conversatie Engels



10.15-11.45 uur
Ontmoetingsruimte Mei (Schiekamp)
€ 40,00 of € 50,00* per 12 lessen

Zumba
10.30-11.30 uur en 11.45-12.45 uur
Dansschool Norbert van Wijk (Centrum)
€ 37,50 of € 45,00* per 3 maanden

Handwerkclub Mei
13.00-15.30 uur
Ontmoetingsruimte Mei (Schiekamp)
Gratis of € 1,00* per keer

Poëziemiddag
Donderdag 1 december
13.30-15.30 uur
Ontmoetingsruimte Mei (Schiekamp)
Gratis

Teken- en schilderclub Marckenburgh
14.00-16.00 uur
Trefpunt Marckenburgh of Blauwe zaal
Gratis of € 1,00* per keer

Koersbal



19.30-22.30 uur
MFC de Akkers (Akkers)
€ 5,70 of € 7,50* per maand

Klaverjasclub de Mei.nl
19.30-22.30 uur
Ontmoetingsruimte Mei (Schiekamp)
€ 2,00 per keer
Graag aanmelden bij Marja
06-10 96 61 22 of info@de-mei.nl

Vrijdag

Wandelen



09.00-10.00 uur
Start bij Kantoor SWO Marckenburgh (Groenewoud)
Gratis

MBvO Serreburgh
(Meer Bewegen voor Ouderen)
09.30-10.30 uur
Serreburgh (Groenewoud)
€ 37,50 of € 45,00* per 3 maanden

MBvO Hostapad
(Meer Bewegen voor Ouderen)
09.30-10.30 uur
Hof van Noord (Hoogwerf)
€ 37,50 of € 45,00* per 3 maanden

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

Boodschappenservice
U wordt thuis opgehaald en samen met andere deelnemers naar de Akkerhof gebracht.
Tijd: rond 10.30 uur opgehaald, rond 13.00 uur thuisgebracht.
€ 1,50 per enkele reis of 1 strip.
Strippenkaart (6 strips) € 9,00

MBvO Paganinihof
(Meer Bewegen voor Ouderen)
11.00-12.00 uur
Paganinihof (Akkers)
€ 37,50 of € 45,00* per 3 maanden

MBvO Marckenburgh
(Meer Bewegen voor Ouderen)
11.00 -12.00 uur
Blauwe Zaal Marckenburgh (Groenewoud)
€ 37,50 of € 45,00* per 3 maanden

Boodschappen Pendelbus
Opstappen bij Serreburgh of de Marckenhof voor winkelcentrum Sterrenhof.
Vertrek vanaf 11.00 uur Serreburgh, vanaf 12.00 Marckenhof.
Gratis

Vrijdag (vervolg)

GALM
(Groninger Actief Leven Model)
12.30-13.30 uur
Gymzaal Koolzaaddreef (Dreef)
€ 42,50 of € 53,00* per 3 maanden

Golden Sports
Robbie's container Frans Halsstraat
13.30-14.30 uur
€ 3,00 per keer
€ 30,00 strippenkaart (11x)

Windows cursus
(met eigen laptop)
Startdatum is nog niet bekend
13.30-15.30 uur
Ontmoetingsruimte Mei (Schiekamp)
€ 52,50 of € 68,00* per 5 keer

Tabletcursus (met leentablets)
13.30-15.30 uur
Ontmoetingsruimte Mei (Schiekamp)
€ 40,0 of € 55,00* per 5 keer

Themamiddag
28 oktober
14.30-16.30 uur
Ontmoetingsruimte Mei (Schiekamp)
Thema: Hollandse snoep
Aanmelden bij SWO: 081-69 52 55
€ 3,00 of € 5,00*

Zondag

Bingo/Dansant



6 november, 11 december, 8 januari
13.30-16.30 uur
Zaal open 13.00 uur
€ 7,50 (6 bingokaarten)
Graag aanmelden bij Marja
06-10 96 61 22

TIP:
Indien u in het bezit bent van de SWO Servicepas en u neemt telefonisch contact met ons op, gelieve de Servicepas bij de hand te houden!!

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 17 oktober 09.00 uur** opgeven voor een uitstapje door te bellen met de SWO. Eerder gedane aanmeldingen, bijvoorbeeld via Voicemail of mail, die vóór dit tijdstip zijn gedaan 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 de SWO. Deze voorwaarden zijn in te zien op het kantoor van SWO of op onze website www.swospijkenisse.nl

Wachtlijst

Indien een uitstapje vol is kunt u zich op de wachtlijst laten plaatsen. Bij de planning van nieuwe uitstapjes wordt altijd rekening gehouden met de wachtlijst. Het kan voorkomen dat een uitstapje vaker gereden gaat worden. Mensen die op de wachtlijst staan hebben dan altijd voorrang op een uitstapje met dezelfde bestemming.

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 SWO Servicepas kost € 15,- per kalenderjaar. **De prijzen zijn altijd inclusief vervoer, kopje koffie of thee en indien van toepassing entree en op de zaterdag 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

-  Goudenregenplein 3, 3203 BNSpijkenisse
-  0181 - 69 52 55
-  www.swospijkenisse.nl
-  info@swospijkenisse.nl
-  facebook.com/SWOSpijkenisse
-  twitter.com/swo_spijkenisse
-  [@swospijkenisse](https://www.instagram.com/swospijkenisse)

Woensdag
2
november

Visje eten elders

€ 45,00 of € 54,00*



Dit keer rijden we eens een andere kant op en slaan we het visje bij Simonis in Scheveningen een keertje over en zoeken een andere locatie voor het eten van kibbeling of lekkerbek. Wie weet komen we in Zeeland terecht of in Hoek van Holland of in Laat u verrassen!

Zaterdag
5
november

Brood en spelen in Hattem met bakkerslunch

€ 60,00 of € 72,00*



Na een heerlijke bakkerslunch, gaat u in deze sfeervolle historische bakkerij luisteren en kijken naar een verhaal vol humor en historie over het boeiende ambacht van de bakker, natuurlijk ziet u ook hoe de bakker de mooiste broden maakt. Het museum bestaat uit twee hoofdgebouwen, namelijk het Pand en het Backhuys. Het Pand heeft het interieur van een 18e-eeuwse bedrijfskeuken. Het Backhuys werd in 1985 gekocht en is sinds 1987 onderdeel van het museum. Beide zijn het bekijken meer dan waard.



Woensdag
9
november

Speelgoed in het Spelebos

€ 38,50 of € 46,20*





In het Spelebos draait alles om speelgoed maar dan niet zoals u zou verwachten. Een riante collectie speelgoed van vroeger, ontdek de fabel-



tjeskrant, loopauto's, model-treinen, bordspelen en nog veel meer. Laat het oude speelgoed tot leven komen, ontdek en maak plezier. Daag uw medereizigers uit tijdens een potje sjoelen, mens erger je niet of ganzenbord. Niks moet, alles mag.

Zaterdag
12
november

Varen in Elburg

€ 55,00 of € 66,00*



Vanuit het hanzestadje Elburg aan het Veluwemeer vertrekken we uit de haven en maken een tocht over het Veluwemeer. Vanaf het Veluwemeer heeft u een mooi panorama naar de Veluwe en de eilanden met natuurgebieden. Aan de andere kant ziet u Flevoland met de stranden en jachthavens en de recreatie, kortom er is altijd wat te zien en te beleven. Natuurlijk maakt u de gezelligheid samen met uw medereizigers.



Dinsdag
15
november

50+ bioscoop in Schiedam

€ 23,50 of € 28,20*





Heeft u ook eens zin om eens lekker onder-uitgezakt naar een leuke film te kijken? We worden ontvangen met een kopje koffie of thee en iets lekkers. Tijdens deze ontspannende 50+ film-middag in een 5-sterren bio-

scoop zit u in luxe stoelen met veel beenruimte. In de pauze heeft u even de tijd om even de benen te strekken of om popcorn te kopen want zeg nou zelf, popcorn hoort erbij. Dit is pas een gezellige dinsdagmiddag, een goede gelegenheid om weer eens naar een film te kijken in een bioscoop die in 2017 zijn deuren heeft geopend. Welke film het is? Dat was nog niet bekend. Laat u verrassen. U wordt later opgehaald dan u bent gewend en rijden rechtstreeks naar de bioscoop.

Zaterdag
19
november

Kerstfair slot Assumburg in Heemskerk

€ 55,00 of € 66,00*



Begin de gezelligste tijd van het jaar in stijl met dé kerst- en lifestyle fair van Noord-Holland. Leuke stands, winterse lekkernijen, inspirerende workshop, sfeervolle (big)bands en (kerst) koren. Geniet van ruim 130 verkoop- en culinaire stands met vele lokale bedrijven en ambachten maar ook internationale merken. Verspreid over het terrein zijn meer dan 50 live-optredens gepland, waaronder diverse Big Bands en lokale koren. Reden genoeg om onder het genot van een glühwein of warme chocolademelk de fair te verkennen.

Zaterdag
3
december

Chocoladeletter maken in de Mei

€ 35,00 of € 42,00*

NIEUW!



Heeft u ooit uw eigen chocoladeletter gemaakt? Vandaag krijgt u de mogelijkheid om uw eigen fantasie los te laten op chocolade en uw eigen letter naar keuze helemaal zelf te creëren. Melk, puur, witte chocolade, strooisels, toefjes. Leef u uit. Kees uit Rhooon komt u daarbij assisteren en u kunt uw vingers aflikken met de warme chocola. U komt vandaag op eigen gelegenheid naar de Mei. Wilt u toch door ons opgehaald worden dan kunt u dat bij aanmelding aangeven. U betaalt dan € 4,- aan de chauffeur.

Woensdag
23
november

Mosselen eten in Zeeland

€ 55,00 of € 66,00*

De “R” zit in de maand dus ze zijn er weer. Een pan vol mosselen in de schelp. Smikkelen en smullen. We gaan voor u op zoek naar een locatie waar het er niet alleen leuk uitziet, maar ook nog eens lekker mosselen eten is.



Woensdag
7
december

Lunchuitstapje UFO Rotterdam inclusief alle consumpties

€ 50,00 of € 60,00*

NIEUW!

Stap in de UFO en stijg mee omhoog in een draaiend restaurant. In zeven minuten tijd stijgt u vanaf de grond naar een hoogte van 42 meter om op hoogte in een traag draaiend tempo van het uitzicht over Rotterdam te genieten. Vergeet u niet ondertussen te eten? Na 1,5 uur stapt u beneden weer uit. Dit bijzondere restaurant is door zijn locatie duurder dan dat we normaal besteden maar we willen u deze mogelijkheid niet onthouden.



Zaterdag
26
november

Koninklijke verrassing 't Loo

€ 65,00 of € 78,00*



De laatste zaterdag van de maand is het altijd de dag van de verrassingstocht. Toch willen we een tipje van de sluier oplichten en verklappen dat we naar een koninklijke locatie gaan. Na een jarenlange renovatie mooier dan ooit.

Woensdag
30
november

Shopper in de Struytse Hoeck in Hellevoetsluis

€ 13,50 of € 16,20*

Met de feestdagen voor de deur wilt u vast nog wel wat cadeautjes kopen voor uw kinderen, kleinkinderen of misschien wel voor uzelf. Vandaag geven we u de gelegenheid om na de gezamenlijke lunch (op eigen kosten) op uw gemak door de Struytse Hoeck te slenteren en te shoppen zolang u zich maar op de afgesproken tijd weer bij de chauffeur meldt.



Zaterdag
10
december

Winterleven in Kerstsfeer in Arnhem

€ 55,00 of € 66,00*

NIEUW!

Naast alle leuke standhouders die u kunt vinden op de markt bij het Nederlands Openluchtmuseum, kunt u er ook uren rondsnuffelen. Er is van alles te beleven. Zing gezellig mee met Kerstliedjes of laat u vermaken bij één van de boeiende demonstraties. Of neem plaats bij het kampvuur om u te warmen en luister ondertussen naar de verhalen die daar worden verteld.



Woensdag
14
december

Winkelen bij Konijnendijk in Zuid-Beijerland

€ 15,00 of € 18,00*

Zo vlak voor de feestdagen geven wij u nog even de mogelijkheid om uzelf in het nieuw te steken. Wij rijden u via een omweg naar het bekende



kledingwinkel-paradijs in Zuid-Beijerland en geven u de gelegenheid om in alle rust te snuffelen en te passen. De lunch vandaag is op uw eigen kosten.

Woensdag
21
december

Kerst bij Intratuin Halsteren

€ 22,50 of € 27,00*

Na de lunch (op eigen kosten) ergens in het Brabantse land rijden we door naar Intratuin in Halsteren waar het zoals elk jaar weer helemaal in de sfeer van Kerstmis is. Geniet van de Kerstshow en vul uw boodschappenmandje met nieuwe versierselen voor de Kerst thuis. Heeft u niets nodig? Ook zonder aankopen is het een feest om hier rond te dwalen.



Zaterdag
17
december

Kerst High-Tea in de Prullenkast

€ 40,00 of € 48,00*

De Prullenkast in Oudemolen is weer helemaal in de sfeer voor Kerstmis. Te midden van de gezellige versieringen geniet u van een uitgebreide High-tea. Onze ervaring is dat u een gevulde middag heeft waarbij de innerlijke mens niets te kort zal komen.



Zaterdag
7
januari

Ijssculpturenfestival in Zwolle

€ 57,50 of € 69,00*

275.000 kilo ijs en 275.000 kilo sneeuw. Het thema 'What a Wonderful World' wordt in een magische reis van sneeuw- en ijssculpturen tot wel zes meter hoog uitgebeeld. Laat u verwonderen door de mooie zaken in het leven; liefde, kunst, architectuur, flora en Fauna en mooie mensen. Het is hier binnen wel een beetje frisjes maar warm ingepakt kijkt u uw ogen uit. Heeft u het koud dan kunt u zich op het horecaplein opwarmen waarna u weer terug kunt naar 'A wonderful World'.

VV Spijkenisse zoekt vrijwilligers voor achter de bar

Voetbalvereniging Spijkenisse zoekt hulp voor achter de bar op de zaterdagochtend. Het gaat vooral om het zetten van koffie voor de ouders van kinderen die komen sporten en wellicht ook het verkopen van een zakje snoep aan de kinderen zelf.

Mocht u interesse hebben, dan kunt u het via SWO laten weten, maar u kunt natuurlijk zelf ook altijd contact opnemen met VV Spijkenisse. Zij zijn bereikbaar per telefoon: 0181-64 63 79 of per E mail: info@vvspijkenisse.nl

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
Voordelig thuisbezorgd

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

Als meest smakelijk verkozen

Colofon

Teksten:
Els Kemper
Annelies Vrinten
Arlette Franses
Ron Janssen

Fotografie:
FreePick.com, stockfoto's
Envato.com, stockfoto's

Redactie:
Ron Janssen
Rienk van 't Hullenaar
Annelies Vrinten
Arlette Franses

Techniek en opmaak:
Annelies Vrinten
Rienk van 't Hullenaar