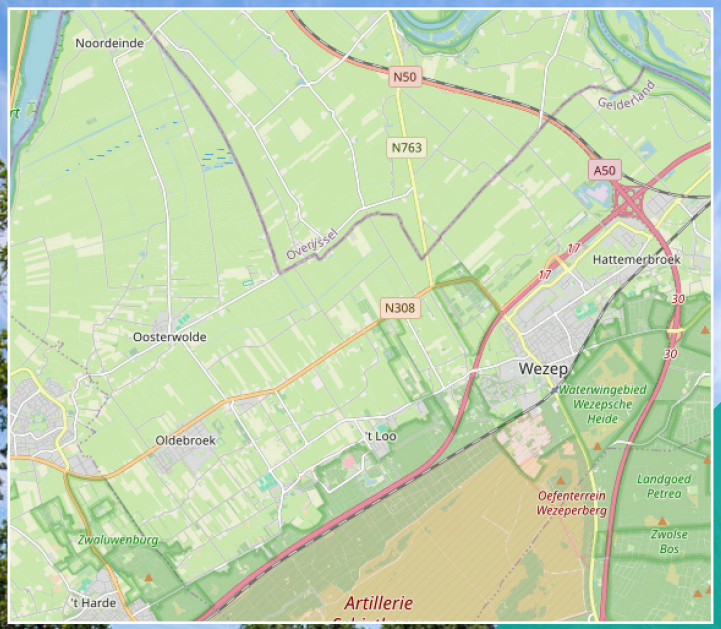


<ruimte voor adresetiket>

STICHTING WELZIJN OUDEREN
Mariënrade 3, 8091 XS Wezep | Telefoon: (038) 376 27 16
E-mail: info@swogemeente-oldebroek.nl
www.swogemeente-oldebroek.nl

Samen vitaal!



SEIZOENGIDS 2026-2027

Bewaarnummer

INHOUDSOPGAVE

	PAG.
Algemene informatie SWO	
Van de redactie	2
Van het bestuur	3
Algemene informatie	4
Bewegen… zelfredzaamheid	10
Bewegen, bewogen	29
Bezorgers gevraagd	82
Beweegactiviteiten	
Fietsclub Oldebroek	31
Senioren Sportief	53
Linedance	54
Pilates	56
Seniorengym	59
Beweegtuin	61
Wandelen+	67
Nordic Walking	72
Yoga	74
Oosterwolde beweegt	75
Fietsclub Wezep	76
Recreatie/educatie-activiteiten	
Creatieve middag Oldebroek	38
Bingo	39
Creatieve middag Wezep	41
Koor de Lofzang	44
Seniorenkoor	48
Schilderclub	25
Bridge	43
Geheugenspel	45
Keyboardles	60
Inloop/ontmoetingsactiviteiten	
Kerstmiddag Hattemerbroek	11
Gezellige avond Samenhof	34
Ontspanningsmiddagen Wezep	35
Inloopmiddag Oldebroek	36
Ontspanningsmiddagen Oldebroek	64
Diensten	
Duofietsen	23
Gewoon Gemak	28
Maaltijdservice SWO	33
Vrijwillige Ouderen Adviseurs	84

BEWEGING

RECREATIE EDUCATIE

ONTMOETING

DIENSTEN



Overige informatie

Week van de Verbinding	7
Expositie Eigenheimers Oosterwolde	9
Schuldhulpmaatje	9
NPV Nederlandse Patiënten Vereniging	10
Seniorenmiddag Hart van Oosterwolde	12
Burendag	15
Internationaal van de Vrijwilliger	16
Zorgcentrum Het Baken - de Hullen	18
ANBO-PCOB	26
Mantelzorg	22
Icare Veilig Thuis	27
PIO Platform Informele Ondersteuning	31
Flyer Ontmoeting voor Parkinson	37
Flyer Save the Date	40
Flyer Parkinson Boksen	42
Bewegen houdt je langer zelfstandig	49
Flyer Leefstijlloket	51
Nieuwe inlooplocatie Leefstijlloket	52
Flyer fit bij de koffie	55
Flyer Kop Koffie	57
Koffie-ochtend in ‘t Grinthuus	65
Flyer Valpreventie	68
Extra’s bij een laag inkomen	69
Huiskamer van Oldebroek	73
Digitaal vaardig	78
De Klinker Wezep	80
Zorgsaam	81
Sociaal Team	81
De Huiskamer van Wezep	86
Deelname	87
Tarieven	88
Belangrijke telefoonnummers	89
Feestdagen seizoen 26-27	90
Recept	91

Van de redactie

Voor u ligt het programmaboekje met informatie over de activiteiten van SWO voor het komende seizoen. Zoals u ziet zijn zowel de naam als het uiterlijk veranderd. Wat ons betreft iets frisser van uitstraling geworden terwijl de inhoud nog steeds bedoeld is om u uitgebreid te informeren en natuurlijk om deze gids te bewaren als naslagwerk.

Dit jaar voor de zestiende keer ons totale aanbod van activiteiten voor zowel Oldebroek als Wezep en omliggende kernen. Onze activiteiten zijn dan ook toegankelijk voor alle senioren in de Gemeente Oldebroek.
Ook weer per vaste activiteit een pagina zodat u een duidelijk overzicht krijgt van wat allemaal te doen is. Het activiteitenseizoen loopt van september t/m mei, tenzij anders vermeld.

We hebben geprobeerd om in deze uitvoering ook nog weer heel veel informatie van maatschappelijke diensten zoals bijvoorbeeld het Sociaal Team op te nemen. Er is weer heel veel te lezen, zowel informatief als voor de ontspanning. Maar neemt u ook eens een kijkje op onze website, die zoals u zult zien ook een frissere, beter toegankelijke uitvoering heeft gekregen.

Veel activiteiten worden georganiseerd vanuit het Kulturhus de Talter in Oldebroek of MFC De Brinkhof in Wezep. Maar we gaan inmiddels ook beweeg-activiteiten starten in MFC Hart van Oosterwolde. Zo proberen we op steeds meer locaties iets te organiseren zodat alle inwoners ook dichtbij in de buurt kunnen deelnemen aan een van onze activiteiten. Op die manier hopen we natuurlijk nog meer senioren te helpen met zo gezond en fit mogelijk ouder te blijven.

Wanneer iets plaatsvindt op een andere dan onze vaste locaties, dan vermelden we dat er duidelijk bij. En organiseren we iets eenmaligs, ook dan staat daar duidelijk bij wanneer en waar het plaatsvindt.
Ook kan het zijn dat een activiteit alsnog wordt geannuleerd/beëindigd dus daarom is het totale overzicht altijd *Onder Voorbehoud*. Wilt u iets weten dan kunt u bellen met de betreffende contactpersoon maar ook houden we u op onze website en via de lokale media zo goed mogelijk geïnformeerd.

Veel leesplezier

Van het bestuur

Als we terugkijken op het seizoen 2025-2026, zien we dat bijna alle geplande activiteiten, bijeenkomsten en diensten voor ouderen in de gemeente Oldebroek zijn doorgegaan. Dat is te danken aan onze docenten, begeleiders en vele vrijwilligers. Daar zijn we trots op. Op een kleine uitzondering na verliep alles goed.
Ook onze samenwerking met andere organisaties was succesvol. Activiteiten zoals *Boksen voor Parkinson* en de *Parkinsonontmoetingen,* worden gewaardeerd door deelnemers en bezoekers. Daarnaast breiden we ons aanbod verder uit in verschillende dorpskernen binnen de gemeente. Zo beginnen we beweegactiviteiten in Oosterwolde, die in september starten met een aantal proeflessen. Daarbij werken we graag samen met andere vrijwilligersorganisaties en bedrijven. Samen zetten we ons in voor een vitaal en actief leven van ouderen in onze gemeente.

Binnen het bestuur is ook hard gewerkt aan de verdere ontwikkeling van onze organisatie. De nieuwe organisatiestructuur is vastgesteld en het communicatieplan wordt uitgevoerd. Dat ziet u bijvoorbeeld terug in onze vernieuwde website: **www.swogemeente-oldebroek.nl** en in het informatiemateriaal over onze diensten, zoals de maaltijdvoorziening, Gewoon Gemak en de Vrijwillige Ouderenadviseurs. Ook deze seizoengids is daar een voorbeeld van.

Er ligt nog genoeg werk voor ons, maar samen met de welzijnswerkers van de gemeente blijven we bouwen aan een sterke organisatie voor de toekomst. Met vertrouwen kijken wij uit naar het nieuwe seizoen. Samen met deelnemers, bezoekers, docenten en vrijwilligers maken we er weer een mooi jaar van. Wij wensen u veel leesplezier met deze seizoengids. Heel graag tot ziens bij een van onze activiteiten of bijeenkomsten.

Met vriendelijke groet,

Chris van Tilborg
Voorzitter SWO Gemeente Oldebroek



Algemene informatie SWO

Openingstijden kantoor SWO: woensdagmorgen van 9.00 tot 12.00 uur

Bezoekzoekadres:
Mariënrade 3
8091 XS Wezep
(038) 376 27 16 (ma.-do. 09.00-12.00)
www.swogemeente-oldebroek.nl
info@swogemeente-oldebroek.nl

Post-/Factuuradres:
Mariënrade 3
8091 XS Wezep

Bestuur:

Voorzitter: Chris van Tilborg, Wezep, tel.: (06) 22 99 25 11
voorzitter@swogemeente-oldebroek.nl

Secretaris: Henk de Groot, tel.: (06) 52 45 25 39
secretaris@swogemeente-oldebroek.nl

Penningmeester: Suus Kuiper, Oldebroek, tel.: (0525) 63 41 43
penningmeester@swogemeente-oldebroek.nl

Bestuurslid: Alie Spronk, Oldebroek, tel.: (06) 51 48 79 64
alie.spronk@swogemeente-oldebroek.nl

Bestuurslid: Henk Harmens, Wezep, tel.: (06) 34 95 72 40
henk.harmens@swogemeente-oldebroek.nl

Bestuurslid: Gerrit van der Heide, Oldebroek, tel.: (06) 25 04 28 73
gerrit.vanderheide@swogemeente-oldebroek.nl

Bestuurslid: Rina Morren, Oldebroek, tel.: (06) 48 58 98 38
rina.morren@swogemeente-oldebroek.nl

Bestuurslid: Leny Valstar, Wezep, tel.: (06) 28 77 74 99
leny.valstar@swogemeente-oldebroek.nl

Portefeuillehouders

Dienstverlening:
Gerrit van der Heide
Alie Spronk

Educatie/recreatie:
Rina Morren

Senioren in beweging
Henk Harmens

Communicatie&PR:
Leny Valstar
redactie@swogemeente-oldebroek.nl

Locaties activiteiten bewegen, educatie, recreatie en inloop

Kulturhus “De Talter”
Stouwdamsweg 4a
8096 BB **Oldebroek**

MFC “Hart van Oosterwolde”
Sint Nicolaasplein 15
8097 RA **Oosterwolde**

Dorpshuis “De Bouwakker”
Merelstraat 27
8094 AM **Hattemerbroek**

MFC “De Brinkhof”
Mariënrade 3
8091 XS **Wezep**

Dorpshuis “’t Grinthuus”
Morelissenstraat 1
8095 PX **’t Loo**

“Samenhof” bij Weidebeek
Rozenbottel 1
8091 SB **Wezep**

Dorpshuis “Noorderhuukien”
Groote Woldweg 18
8079 TG **Noordeinde**

Gymzaal bij de Looschool
Bovenheigraaf 59
8095 PA **'t Loo**

De Verbinding
Ruitersveldweg 10
80914 HB **Wezep**

De Kamphal
Heikamp 2
8091 RC **Wezep**





Week van Verbinding

In de Gemeente Oldebroek geloven we in de kracht van samen. Van woensdag 23 t/m woensdag 30 september is het weer de Week van Verbinding in de gemeente Oldebroek.
In deze week zijn er in de hele gemeente extra en bestaande activiteiten waar aandacht voor dit onderwerp is en waar mensen elkaar kunnen ontmoeten en nieuwe contacten kunnen leggen.



De Kerngroep Verbinding neemt altijd initiatief hiertoe en hoopt hiermee aandacht voor dit onderwerp te vragen; *Eenzaamheid hoort bij het leven en iedereen ervaart het wel eens. Juist daarom is het zo belangrijk dat we naar elkaar omkijken. Iedereen wil gezien, gehoord en gewaardeerd worden. Een netwerk om je heen helpt: om samen mooie momenten te delen én om op terug te vallen als het minder gaat.*

Een overzicht van activiteiten van die week komt op de gemeentepagina en in een folder, het belooft een mooie week te worden en voor ieder wat wils! Wil je deze ook ontvangen en meer informatie, neem gerust contact op met Opbouwwerker, Marja van Engelen: **mklein@oldebroek.nl,** (0525) 63 82 00.

Draad van Verbinding tijdens Zomerfestival op 19 juni

In juni heeft het Zomerfestival bij het Hart van Oosterwolde plaatsgevonden. Een geslaagde middag vol met ontmoeting, activiteiten, muziek en lekker eten. Onderdeel was ook de workshop Draad van Verbinding.



Onder begeleiding van textielkunstenares, Herma de Ruiter, kon er een klein kunstwerk gemaakt worden op een tegeltje. Tijdens de workshop bespreek je in een ongedwongen sfeer wat verbinding voor jou betekent en dat wordt vervolgens verwerkt in een tegeltje. Alle tegeltjes bij elkaar worden samengevoegd en zijn onderdeel van een grotere slinger, de ‘Draad van Verbinding’.



Tijdens de Week van Verbinding (zie ook hiervoor) zijn er nog een aantal momenten en is iedereen van harte welkom om mee te doen aan deze workshops en andere activiteiten;

- Woensdag 23 september: 14.00 – 16.30u, Noorderhuukien in Noordeinde
- Dinsdag 29 september: 9.30 – 11.30u, naast de workshop is bibliotheek geopend en is er mogelijkheid tot sjoelen in ’t Grinthuus, ’t Loo.
- Dinsdag 29 september: 13.00 – 16.00u, naast de workshop is er ook biljarten in De Huiskamer, Meidoornplein 81 in Wezep.

Materialen zijn aanwezig. Heeft u thuis iets dat u graag wilt gebruiken? Neem het gerust mee.
Ervaring is niet nodig, iedereen is welkom!

In het kader van de campagne Oosterwolde Beweegt, organiseert SWO in deze week een Jeu de Boules-tournooi bij het Hart van Oosterwolde.
Datum en tijdstip wordt later bekend gemaakt via de verschillende media.





Expositie Eigenheimers
De Eigenheimers is een tweejaarlijkse kunstexpositie op 1, 2 en 3 oktober in het Noorderhuukien in Noordeinde. Tijdens die dagen tonen (oud-)inwoners hun talenten en creativiteit d.m.v. kunst of workshops op het gebied van keramiek, fotografie en/ of houtbewerking.

Gratis en betrouwbare hulp bij geldzorgen en schulden in Oldebroek
Maak je je zorgen omdat je niet uitkomt met je geld? Kom je geld te kort doordat je persoonlijke situatie (bijvoorbeeld door een scheiding of werkloosheid) is veranderd? Heb je schulden of dreig je in de schulden te komen? Je bent niet de enige. In Oldebroek heeft 1 op de 10 mensen moeite om rond te komen. SchuldHulpMaatje Oldebroek pakt samen met jou je geldproblemen aan: gratis en zonder oordeel.

De NPV houdt dinsdag 29 september een thema-avond /ledenvergadering in MFC Hart van Oosterwolde. Aanvang 19.45 uur.

Jantina Boeve geeft een lezing over haar werk als mantelzorgmakelaar.

Karin Kreuger-Langerak
coördinator Vrijwillige Thuishulp NPV Oldebroek
tel. (0525) 63 16 65 of (06) 12 12 02 14

Bewegen houdt ouderen zelfredzaam en vitaal

Bewegen speelt een belangrijke rol in het dagelijks leven van ouderen. Wie regelmatig beweegt, blijft langer **fit**, **mobiel** en **zelfstandig**. Het verkleint de kans op zorgproblemen, chronische aandoeningen en mentale of cognitieve achteruitgang. Buiten bewegen zorgt bovendien voor sociale contacten, waardoor ouderen zich minder eenzaam voelen en meer kunnen meedoen in de maatschappij.

Waarom is bewegen zo belangrijk?

- Versterkt spieren, hart en bloedvaten
- Vergroot conditie, energie en alertheid
- Vermindert risico op vallen, botbreuken en dementie
- Helpt om dagelijkse activiteiten zelfstandig te blijven doen

Wat motiveert ouderen om te bewegen?

Veel ouderen willen:

- Gezond en fit blijven
- Onafhankelijk blijven
- Leuke activiteiten doen zoals wandelen, zwemmen of fitness
- Gezellig samen actief zijn

Hoe stimuleer je ouderen?

Sluit aan bij iemands ervaring, wensen en mogelijkheden. Ook rustige hobby's zijn actiever te maken, zoals lezen in het park of verse ingrediënten halen voor het koken. Aansluiten bij wat iemand leuk vindt werkt het beste.

Hoeveel beweging is nodig?

- Meerdere keren per week matig intensief bewegen
- Minstens 2× per week spier- en botversterkende oefeningen
- Balansoefeningen toevoegen
- Minder stilzitten

Samen bewegen werkt!

Bewegen in een groep biedt:

- Professionele begeleiding
- Veiligheid en persoonlijke aandacht
- Gezelligheid en motivatie

SWO biedt o.a. Nordic walking, Beweegtuin, Linedance, Pilates, Seniorengym, Yoga, Wandelen en Fietsen.
Kijk voor de details van tijden, lokaties etc. van al onze beweegactiviteiten op de betreffende pagina's.

Kerstmiddag woensdag 16 december 2026

Waar:	Dorpshuis de Bouwakker in Hattemerbroek
Tijden:	14.30 – 17.00 uur, inloop vanaf 14.00 uur
Kosten:	Kosten incl. koffie/thee gratis, broodmaaltijd 5 Euro
Opgave:	Jannie van Oene, tel.nr. (06) 12 15 33 39 of
	Janet van Ommen, tel.nr. (06) 38 47 22 39.

Het programma voor **2027** wordt in de loop van het jaar bekend gemaakt in de verschillende media.

Seniorenmiddagen in Oosterwolde 2026-2027



In Oosterwolde organiseren we iedere maand een gezellige middag voor senioren uit het dorp. Ook ‘jonge’ senioren zijn welkom. Een vast moment in de maand om elkaar te ontmoeten, bij te praten en samen iets leuks te doen. Maar ook informatieve onderwerpen kunnen besproken worden.
Even eruit, even onder de mensen, even genieten van de kleine dingen die een middag bijzonder maken.

Het programma wisselt per maand. De ene keer staat er een bingo op het programma, een andere keer kiezen we voor een andere activiteit. Wat dat precies is, kan verschillen — maar het doel blijft altijd hetzelfde: een ontspannen en prettige middag in goed gezelschap.

Wat u altijd kunt verwachten, is een warme ontvangst met koffie of thee, iets lekkers erbij en later op de middag een hapje en een drankje. Er is ruimte voor gesprek, voor een lach en voor ontmoeting. U hoeft niets voor te bereiden en niets te kunnen; aanwezig zijn is genoeg.

We vinden het belangrijk dat mensen uit het dorp, en ook zeker uit de andere dorpen, elkaar kunnen blijven ontmoeten en dat er een laagdrempelige plek is om samen te komen. Of u nu iedere maand komt of gewoon eens wilt kennismaken - u bent van harte welkom.

Samen maken we er iedere maand weer een fijne, gezellige middag van.

Programma van dit najaar:

9 sept.	Bingo
14 okt.	Informatie vanuit b.v. de gemeente en aansluitend het stamppottenbuffet
11 nov.	Bingo
9 dec.	Kerststukje maken

In het nieuwe jaar:

13 jan.	Bingo
10 feb.	……
3 mrt.	(dit keer 1e woensdag i.v.m. Biddag)
14 apr.	……
12 mei	……
9 juni	……
14 juli	……

Het programma voor de nog niet ingevulde data wordt later bekend gemaakt.

Voor de middagen op **14 oktober** en **9 december** moet u zich van tevoren aanmelden, dat kan op ons telefoonnummer, zie hieronder.
De eigen bijdrage voor die 2 middagen wordt nog bekendgemaakt.

U bent van harte welkom in het Hart van Oosterwolde,
St. Nicolaasplein 15,
Oosterwolde.
Telefoon: (0525) 62 20 01.
Aanvang: 14.00 uur tot ongeveer 16.30 uur.
We vragen een eigen bijdrage van € 10,- en een goed humeur!



Atelier La Dolce Vita

Workshops: glasfusen, emailleren, vilten

Ook lessen glasfusen en emailleren naar eigen ontwerp

Els Kinwel
Ottenweg 18
Oldebroek

els.kinwel@gmail.com
www.ladolcevita.exto.nl
06 21 58 75 89

NATUURLIJK
Voetzorg

PEDICURE BIJ U AAN HUIS
IN WEZEP EN OMGEVING



Irma Metselaar
Tel. nr. 06 838 996 88

www.natuurlijkvoetzorg.nl

Dansschool
Dik en Leonieke
Bruinewoud

Acaciastraat 8, 8091 TT Wezep
Tel.: 038 - 375 96 96
info@dansschoolbruinewoud.nl
www.dansschoolbruinewoud.nl

Lessen:
Country Line Dance 50+ - donderdagmiddag

Zumba Gold - maandagmorgen en
- woensdagmorgen

Burendag: samen maakt het leuker!
Als buren elkaar kennen en helpen, wordt de buurt een stuk gezelliger. Burendag is hét moment om elkaar beter te leren kennen en samen iets leuks te organiseren. Dat mag groot, maar klein is net zo waardevol! Op zoek naar ideeën? Kijk op: **www.burendag.nl/voorbeelden-en-downloads**

Ervaringsverhaal van Burenhulp; Truus en Maria uit Wezep
Maria (42) kreeg meer contact met haar achterbuurvrouw Truus (73) nadat Truus haar man is overleden. “Mijn kinderen speelden met een bal tegen de schutting en Truus gaf aan dat ze dat nu even niet kon hebben. Ze ging door een moeilijke tijd, daardoor gingen we wat meer naar haar omkijken en zo nu en dan vragen hoe het met haar ging”. Vanuit die moeilijke periode groeide een waardevol contact tussen de buurvrouwen.



Een half jaar later werd Truus zelf ziek.
“Tijdens het wandelen zag ik mijn haar in plukken wegwaaien. Ik appte Maria of ze een tondeuse had.” Maria, die kapper is, kwam langs om haar te helpen. Bij het afscheren van haar haar hebben ze toch ook enorm moeten lachen, het maakte hun contact onbedoeld sterker. In die tijd mocht Maria Truus’ auto gebruiken, Truus mocht tenslotte zelf niet rijden. Inmiddels gaat het beter. Truus zit vol energie: “Als ik mijn interieur wil veranderen, ga ik aan de slag en voor het sjouwen weet ik Maria’s man te vinden,” lachen ze.
“Maar andersom staat Truus weer met een stapel pannenkoeken voor deur. En wat ik zo mooi vind is dat Truus altijd positief is’” vertelt Maria.
Hun verhaal laat zien dat burenhulp niet ingewikkeld hoeft te zijn. Het draait om omzien naar elkaar en er zijn wanneer het nodig is. “We hebben niet altijd contact, maar we weten elkaar te vinden,” vertellen ze. “Dat maakt het prettig en in balans”, Maria voegt toe: “Als iedereen één iemand heeft om naar om te kijken, wordt de wereld toch een stuk mooier”.

Kijk ook eens op: **www.vrijwilligersvacaturebankoldebroek.nl/burenhulp** voor vraag en aanbod op een digitaal platform. Wellicht kun je op die manier iets voor een ander betekenen, maar schroom ook niet om je eigen vraag hierop te stellen!

INTERNATIONAAL JAAR VAN DE VRIJWILLIGER 2026

De Kracht van Doen!

2026 is een bijzonder jaar voor alle vrijwilligers op de wereld! Dit jaar is namelijk “het Internationaal Jaar van de Vrijwilliger”. Met het thema: “de Kracht van Doen!” brengen we een ode aan iedereen die zich inzet voor een ander en de samenleving.
Door te laten zien, horen en voelen wat vrijwilligerswerk voor Nederland betekent, bouwen we aan een toekomst waarin deze maatschappelijke kracht nóg steviger verankerd is.

Velen in de gemeente Oldebroek zijn al vrijwilliger en deze inzet willen we meer kracht geven. Dit kan door hun verhalen met anderen te delen. Dit najaar zetten we een heuse expositie neer, waarbij de verhalen rouleren van plek naar plek. Zo tonen we op meerdere plekken in de gemeente Oldebroek hoe waardevol vrijwilligerswerk is.
Daarnaast willen we anderen inspireren om ook “de Kracht van Doen” te ontdekken en te gaan helpen bij een organisatie of activiteit.

Doe mee met “de Kracht van Doen” door je verhaal te delen. Stuur de antwoorden op onderstaande vragen naar info@vrijwilligersvacaturebank.nl of vul het formulier in op de website:

www.vrijwilligersvacaturebankoldebroek.nl
(Ja, deze naam is niet ideaal, maar wijzigen heeft wat voeten in de aarde (nog makkelijker scan de qr-code hiernaast.

Vragen

Wat heeft u ertoe gebracht om vrijwilligerswerk te gaan doen?

Kunt u een bijzondere ervaring of een bijzonder moment van het vrijwilligerswerk beschrijven?

Wat heeft het vrijwilligerswerk u persoonlijk gebracht?

Oh ja, vergeet niet uw naam, de organisatie waarvoor u zich inzet en uw functie te vermelden.

Doe mee aan “de Kracht van Doen”

Voorbeelden van inspirerende verhalen en natuurlijk activiteiten en vacatures om ‘de kracht van doen’ te ervaren, vindt u ook op deze website.

Vrijwilligersvacaturebank Oldebroek

Welkom bij het Wijkontmoetingscentrum in De Hullen

In ons wijkontmoetingscentrum staat de deur dagelijks open voor iedereen die wil ontmoeten, een zinvolle dagbesteding zoekt en actief wil deelnemen of een bijdrage wil leveren aan een buurt waarin iedereen welkom is en kan meedoen!

Onze locatie in De Hullen van zorgverlening Het Baken in Oldebroek vormt een belangrijke schakel tussen de burger en het belang van goede zorg- en welzijnsactiviteiten in uw buurt. In nauwe samenwerking met andere zorg- en welzijnsorganisaties, vrijwilligers en buurtbewoners organiseren wij algemene activiteiten en activiteiten op maat voor ouderen en iedereen die hier behoefte aan heeft.

U bent altijd welkom voor een kopje koffie of een gezellig praatje.
Dagelijks staat de koffie klaar van 9:30 -19:00 uur.
Ook is er de gelegenheid om te lunchen om 12:00 uur, en dagelijks aan te sluiten bij de warme maaltijd om 17:00 uur.
Voor de maaltijden vragen wij een kleine vergoeding.

Mocht u het leuk vinden om de handen uit te mouwen te steken en u in te zetten als vrijwilliger dan kunt u zich altijd melden bij onze gastvrouw!
Heeft u interesse? U bent van harte welkom. Kijk voor het volledige programma op www.zorgverlening-hetbaken.nl of bel (0525) 63 76 37.

HET BAKEN ZORGVERLENING



Wijk ontmoetingscentrum

Activiteitenplanning

Wekelijks	Tijd	Activiteit	Waar
maandag	10:00	koffieuurtje met kleine activiteit	restaurant
maandag	14:30	spelletjes middag	restaurant
1e woensdag vd maand	17:30	Wijkbuffet €15 aanmelden verplicht	restaurant
woensdag oneven weken	10:30	zanguurtje	restaurant
3e woensdag vd maand	18:30	handwerk club 'Een steekje los"	restaurant
donderdag	14:30	spelletjes of creatief	restaurant
vrijdag	14:30	borreluurtje of filmmiddag	restaurant
vrijdag	18:45	weeksluiting	restaurant

Naast deze bovengenoemde structurele activiteiten organiseren we nog veel meer,
Zoals maandelijks lezingen, en kooravonden ed.
Kom gerust langs en vraag naar een actuele maandplanning bij de gastvrouw. Bellen kan natuurlijk ook altijd voor vragen op het volgende telefoon nummer: 0525-637637

We willen u heel graag vragen lid te worden van de lokale afdeling van de ANBO-PCOB

Waarom?

De belangen van ouderen worden naar de mening van het bestuur van de PCOB worden niet goed beheerd door de nieuwe regering. De nieuwe pensioenregeling lijkt niet goed uit te pakken voor ouderen. We hebben nu meer dan ooit een bond nodig die onze belangen behartigd. Waar alle werkenden zich kunnen verenigen in een vakbond, hebben de ouderen niets. Alleen de PCOB kan helpen.

Wilt u ook een blok vormen tegen de nieuwe pensioen maatregelen? Wordt dan lid van onze lokale club. We hebben nog veel meer voordelen, die zijn gewoon extra.
Wordt lid van onze gezellige club en kom een keer kijken elke 3e woensdag in de maand in de Kruiskerk.

Kijk op de website: https://anbo-pcob.nl/afdelingen/wezep
Of stuur een mail naar: pcobwezepeo@gmail.com of bel met:
Evie Boer, (06) 341 26 831 of met:
Dien Caldeway: (06) 135 33 193.

ANBO en PCOB zijn sinds 1 januari 2024 gefuseerd onder de naam ANBO-PCOB. Hiermee zijn wij de grootste landelijke belangenbehartiger voor senioren en kunnen wij veel meer voor onze leden betekenen.

De PCOB behartigt uw belangenlandelijk en lokaal op het gebied van gezondheid, wonen, welzijn, financiën, veiligheid en zingeving. Ook heeft u vele ledenvoordelen, landelijk en lokaal, zoals korting op zorg- en schadeverzekeringen, reizen en winkelen. Hierdoor kunt u uw lidmaatschap jaarlijks terugverdienen. Daarnaast heeft u mogelijkheden voor ontmoeting, ontspanning en ontwikkeling bij de afdeling Wezep en Omstreken.

De contributie in 2026 bedraagt per jaar: € 48,00 voor een enkel lid, voor uw partner € 24,00.

Wat biedt de plaatselijke ANBO-PCOB Wezep en Omstreken u?

- maandelijks inspirerende ledenmiddagen met actuele, culturele en educatieve onderwerpen, maar ook om elkaar te ontmoeten.
- omzien naar elkaar in blijde en droeve omstandigheden.
- tweemaal per jaar een gezellige dagtocht.
- korting op premiezorgverzekering.
- hulp bij het invullen van uw belastingformulieren, tegeneen geringe vergoeding.
- hulp bij het aanschaffen en gebruik van een OV-chipkaart.
- advisering aan ouderen in de breedste zin van het woord.
- diverse kortingen bij verscheidene leveranciers.
- maandelijkse informatie via KBO/PCOB-magazine en onze eigen nieuwsbrief.

Leden
Al vele jaren behartigen ANBO-PCOB de belangen van senioren. Lokaal en landelijk, collectief en individueel. Maar om de belangen van toekomstige senioren veilig testellen, blijft de PCOB wel nieuwe leden nodig hebben. U bent van harte welkom om als gast eerst eens aanwezig te zijn op een van de ledenbijeenkomsten. De afdeling bestaat uit leden met daarin een commissie Lief en Leed. Deze komt voor diverse activiteiten bijeen.

Bestuur: Evie Boer, Klaas Wiersma, Dien Kaldeway, Jan Bredewout .

Mantelzorg

Mantelzorg betekent dat je iemand uit je directe omgeving helpt. Dit kan intensieve zorg zijn, maar ook kleinere hulp, zoals boodschappen doen, ramen lappen of gezelschap houden. Of het nu gaat om hulp aan huisgenoten of mensen in een zorginstelling, mantelzorg gaat verder dan wat we ‘gewone hulp’ noemen. Het is die extra zorg die je geeft aan iemand die het echt nodig heeft.

Mantelzorg is een waardevolle en onmisbare vorm van zorg die mensen bieden aan hun naasten. Het kan intensieve zorg zijn, maar ook dagelijkse taken die het leven van iemand die zorg nodig heeft makkelijker maakt. Het is mooi om te zien hoe mensen zicht inzetten voor hun geliefden, zelfs als het vanzelfsprekend lijkt. Mantelzorgers verdienen erkenning en ondersteuning voor hun belangrijke rol.

Koffieochtenden Mantelzorgers – 1 x per maand

Iedere laatste woensdag van de maand is er een koffieochtend voor mantelzorgers in de gemeente Oldebroek. Deze ochtend is van 10.00 – 12.00 uur. De maanden september t/m januari wordt de koffieochtend gehouden in MFC De Brinkhof in Wezep en van februari t/m juni in Kulturhus De Talter in Oldebroek. Onderlinge ontmoeting van mantelzorgers en het uitwisselen en informatie staat centraal, natuurlijk is er koffie en iets lekkers. Daarnaast vindt er regelmatig een ontspannende, creatieve of informatieve activiteit plaats. U bent van harte welkom!

Verwendag Mantelzorg - voorjaar

In het voorjaar vindt de Mantelzorg Verwendag plaats. Hoe de viering eruit zal gaan zien, blijft altijd een verrassing. Het is altijd een gezellige, ontspannen en inspirerende dag. De mantelzorgers verdienen het om dan in het zonnetje gezet te worden. Via een uitnodigingsbrief, onze website www.oldebroek.nl en de lokale media wordt u hiervan op de hoogte gehouden.

10 November Dag van de Mantelzorg - najaar

Jaarlijks op 10 november is de landelijke Dag van de Mantelzorg. De gemeente Oldebroek uit dan haar waardering door middel van het mantelzorg-compliment. Mantelzorgers kunnen hiervoor aangemeld worden of zichzelf aanmelden. Informatie over het mantelzorgcompliment komt dan op de website van gemeente Oldebroek te staan en in de huis-aan-huis krant, op social media en/of via een persoonlijke brief.

Voor informatie, vragen en ondersteuning rondom mantelzorg kunt u altijd terecht bij het Sociaal Team Oldebroek.
Spreekuur: werkdagen 10.00 - 12.00 uur MFC De Brinkhof in Wezep
donderdagen 10.00 – 12.00 uur gemeentehuis Oldebroek.
Mail: sociaalteam@oldebroek.nl of mantelzorg@oldebroek.nl
Telefoon: (0525) 63 83 33.

Duofietsen SWO



Ouderen, die tot de doelgroep van SWO behoren en niet zelfstandig kunnen fietsen, kunnen gebruik maken van deze fietsen en uiteraard ook andere doelgroepen die tijdelijk of permanent niet in staat zijn om zelfstandig te fietsen mogen gebruik maken van deze fietsen.

Samen op de duofiets geeft zoveel plezier voor mensen die anders niet of nauwelijks meer op pad kunnen, gewoon af en toe eens doen dus.

Richtlijnen voor het gebruik van de fietsen zijn:

- Gebruik fietsen van maandag tot en met vrijdag van 09.00 uur tot 17.00 uur. In het weekend van zaterdag van 09.00 uur tot maandag 09.00 uur.

- De duofiets moet voor 17.00 uur worden teruggebracht, waar deze is opgehaald. En na het weekend op maandag om 09.00 uur in Oldebroek en om 13.00 uur in Wezep.

- Niet op feestdagen of sluitingsdagen van de rijwielzaak.

Voor Wezep is de duofiets gestald bij Dickhof Rijwielen.
Voor Oldebroek is dat bij Zorgcentrum De Hullen.
Bij het ophalen van de fietsen dient u zich te legitimeren.
Alleen voor inwoners van gemeente Oldebroek, waarvan één persoon niet zelfstandig kan fietsen.

Reserveren:

- Bij Dickhof Rijwielen op **(038) 337 40 38**;

- Bij De Hullen op **(088) 258 15 31**, dan krijgt u de gastvrouw aan de lijn;

- Bij reserveren opgeven wanneer men over de fiets wil beschikken.

Adres Dickhof: Ruitersveldweg 35A, 8091 HS Wezep
Adres De Hullen: Stationsweg 20, 8096 AX Oldebroek

Voor de reserveringen geldt: vraagt u op tijd de duofiets aan zodat het zeker is dat de accu goed opgeladen is of de fiets niet net een onderhoudsbeurt krijgt.

SWO-schilderclub: creëren en leren in een ontspannen sfeer



Altijd al willen schilderen, maar niet weten hoe te beginnen? Vroeger goed in tekenen en nu eindelijk de tijd om het weer op te pakken? Gewoon eens proberen of tekenen of schilderen iets voor u is? In alle gevallen bent u bij de SWO-schilderclub aan het goede adres. In een ontspannen sfeer wordt er om de week gewerkt aan eigen werkstukken. Kulturhus De Talter in Oldebroek herbergt op donderdagochtend (10.00 tot 12.00 uur) de groep van 10 tot 15 deelnemers, die onder begeleiding staat van Erna van Hornsveld.

In de lessen komen allerlei onderwerpen en technieken aan de orde, die door middel van (gezamenlijke) opdrachten meteen in praktijk kunnen worden gebracht. Zo is er het afgelopen seizoen bijvoorbeeld aandacht besteed aan ‘urban sketching’, schetsen maken in/van het dagelijks leven. Tijdens de slotbijeenkomst hebben de deelnemers hun vaardigheden kunnen uitproberen tijdens een ochtend buiten in een prachtige tuin in Oosterwolde.

De lessen zijn toegankelijk voor iedereen, ongeacht hun niveau. Zowel beginners als gevorderden kunnen aan de slag bij de schilderclub. Naast de lessen, is er ook voldoende tijd voor eigen werkstukken.

De deelnemers werken met eigen materiaal en betalen € 60,00 cursusgeld voor tien bijeenkomsten. Van harte welkom!

Voor opgave of meer informatie:
Erna van Hornsveld, e-mail: ernavhc@gmail.com, telefoon (0546) 603829.

De eerstvolgende serie van 10 schilderlessen wordt op onderstaande data gehouden:

in 2026:
3 september, 17 september, 1 oktober, 15 oktober, 29 oktober,
5 november, 19 november, 3 december, 17 december,
In 2027:
7 januari 2027.

Wij geven vorm aan verhalen. Verhalen van mensen, merken en producten. Verhalen die informeren, overtuigen en inspireren. Verhalen die er toe doen. Hoe vertel jij jouw verhaal? Het huidige veelzijdige medialandschap geeft je alle kans om uiting te geven aan wie je bent, wat je drijft en wat je wilt. Vertel ons je verhaal en wij vertalen het in een vorm en in communicatiemiddelen waarmee je je doelgroep pakt en raakt.

wat is jouw verhaal?

identiteit - strategie • concept - vormgeving • websites
online marketing • print - drukwerk **www.bredewold.nl**

bredewold communicatie vormgevers

ook uw slager

VAN DEN BERG

*Elke maand menu's in de aanbieding!
*Dagverse senioren-maaltijden voor een scherpe prijs! Informeer naar de mogelijkheden.



CHINEES INDISCH SPECIALITEITEN-RESTAURANT
富園酒樓
DE NOORD VELUWE
Volg ons op
Meidoornpassage 10 - Wezep - 038-3764428

info@chineesnoordveluwe.nl
www.chineesnoordveluwe.nl



Bon Ami
Bloemen en woondecoraties

Zuiderzeestraatweg 94a, 8096 CC Oldebroek
0525 631 653
bonamioldebroek@gmail.com

Ondersteuning bij veilig thuis wonen met (vermoedens van) dementie

De verwachting is dat het aantal mensen met dementie de komende jaren stijgt tot meer dan een half miljoen mensen in 2040. De impact van dementie op het dagelijks leven is groot. Niet alleen voor de persoon met dementie, maar ook voor hun naasten. Het overgrote deel van de mensen die met de ziekte te maken krijgt, blijft thuis wonen. Met ondersteuning van een casemanager dementie kan dit gelukkig op een verantwoorde manier.

De casemanager dementie van Icare is een vast aanspreekpunt voor de patiënt en mantelzorger. De casemanager geeft uitleg over de ziekte, maakt de patiënt en mantelzorger wegwijs in de wereld van zorg en welzijn en begeleidt hen voor langere tijd tijdens het ziekteproces. De casemanager wordt het liefst al vroeg betrokken. Dit kan zelfs al wanneer er alleen nog maar vermoedens zijn van dementie en er (nog) geen diagnose is.

Gedurende het ziekteproces is er regelmatig contact en telkens wordt er samen gekeken naar wat nodig is. Hierbij kunt u bijvoorbeeld denken aan de inzet van thuiszorg, dagbesteding of technische hulpmiddelen. Ook kan de casemanager begeleiding op maat inzetten van de aandachtgevers van Icare GewoonThuis. Wanneer tijdig de juiste hulp, begeleiding of hulpmiddelen worden ingezet, is het voor de patiënt nog mogelijk om te wennen aan de verandering of nog te leren omgaan met een hulpmiddel.



Bij Icare GewoonThuis staat het leven en welzijn centraal en niet de ziekte, de zorg of het gebrek. We gaan werken met een leefplan in plaats van een zorgplan waarin de wensen van de klant en mantelzorger staan. Samen wordt er gekeken naar hoe de ondersteuning zo optimaal mogelijk ingericht kan worden met de nadruk op welzijn en een gelukkig leven. Waar mogelijk wordt technologie maximaal in gezet om langer veilig thuis te blijven wonen.

Wilt u meer weten over Icare GewoonThuis of over wat de casemanagers dementie van Icare voor u kunnen betekenen? Neem dan vrijblijvend contact op. Bel 0900 88 33 of mail naar info@icare.nl.

Een regeling die het mogelijk maakt dat u met wat aanpassingen langer en veiliger in uw huis kunt blijven wonen

De overheid heeft deze regeling in het leven geroepen om het voor inwoners van 55 jaar en ouder mogelijk te maken om langer zelfstandig en veilig in hun huis te kunnen blijven wonen.

De aanvraag en afhandeling van deze regeling gaat in de gemeente Oldebroek via Samen Vitaal! Stichting Welzijn Ouderen. U kunt een bijdrage aanvragen voor bijvoorbeeld de aanschafkosten en de kosten van het aanbrengen van voorzieningen die in, aan of bij de woning zijn aangebracht. U



kunt hierbij denken aan een buitenlamp met bewegingsmelder bij de huisdeur, maar ook een sleutelkastje/sleutelkluis, trapverlichting of een drempeloploop zodat u makkelijker met de rollator naar binnen/buiten kunt.



En in de woning zijn er heel veel toepassingen die voor deze regeling in aanmerking kunnen komen.
Te denken valt bijvoorbeeld aan een toilet-verhoger, douchestoel, thermostatische kraan.
Een traplift, tweede trapleuning…. Kortom heel veel soorten aanpassingen. Te veel om hier op te noemen.
De voorwaarden om in aanmerking te komen voor deze subsidie zijn:

1. De aanvrager moet 55 jaar of ouder zijn;
2. De woning waarvoor een bijdrage wordt aangevraagd heeft een reguliere woonbestemming in het omgevingsplan gemeente Oldebroek en staat in de gemeente Oldebroek;
3. De woning wordt door de aanvrager zelf bewoond;
4. In, aan of rondom de woning wordt minimaal één voorziening aangebracht;
5. De aangebrachte voorziening is niet gericht op het moeten voldoen aan wettelijke verplichtingen of gangbare minimum kwaliteitseisen;
6. Voor de aangebrachte voorziening is nog niet eerder een bijdrage verstrekt;
7. Voor een voorziening kan alleen een bijdrage worden aangevraagd in het kalenderjaar dat deze is aangeschaft en aangebracht.

Het subsidiebedrag *per woning* bedraagt 50% van de kosten tot een maximumbedrag van € 500,00.

Voor meer informatie kunt u terecht:
Bij de receptie van de Brinkhof, waar u een aanvraagformulier en de informatiefolder kunt ophalen.
Wilt u eerst meer weten dan kunt u ook een email sturen naar:
gewoongemak@swogemeente-oldebroek.nl.
Dan krijgt u alle informatie en duidelijke uitleg hoe e.e.a. werkt.
Op onze website **www.swogemeente-oldebroek.nl**
kunt u ook een uitgebreid overzicht vinden van veel voorbeelden én de manier waarop u de subsidie kunt aanvragen.
Op bel met: tel.: 038 - 376 27 16, van maandag t/m donderdag van 9:00-12:00 uur.

Bewegen in een bewogen periode

Sinds november 2025 mag ik deel uitmaken van het bestuur van de SWO. Eerst nadat ik was ingewerkt door twee andere bestuursleden, kon ik aan het werk. Als portefeuillehouder van de tak bewegen binnen SWO.

We kwamen al in het begin moeilijk te zitten met onze seniorengym in Hattemerbroek, en de stoelgym in Wezep dit wegens het uitvallen van een docent. Het zoeken/vervangen van een docent was verre van gemakkelijk. En is ons ook niet direct gelukt. Met als gevolg dat deze activiteit in Hattemerbroek uit het programma moest worden genomen.

De stoelgym in Wezep kon doorgaan mits men bereid was om van de woensdag naar de maandag te gaan, met als reden dat de nieuwe docent nog ruimte had in het rooster op de maandag. Enkele deelnemers vielen af i.v.m. ander activiteiten op de maandagmorgen, wat we wel erg jammer vonden. Hier bleek des te meer dat voor velen van ons een vast ritme van veel waarde is en blijft.

Zowel bij yoga als bij pilates maken we een sterke ontwikkeling door. Zo konden we in Hattemerbroek (de Bouwakker) op de maandagochtend een nieuwe groep pilates starten onder leiding van een vakdocent.

De beweegtuin in Oldebroek mag zich verheugen in een constante bezetting van deelnemers.
Nordic Walking daarentegen laat een klein afname qua bezetting zien, en er is in onderling overleg besloten om de groepen samen te voegen en op de vrijdag middag verder te gaan.

In de gymzaal van de Looschool werd het plafond en de verlichting aangepast, dat betekende opnieuw improviseren waarbij de docenten en de deelnemers het heel goed oppakten.
Vervolgens werden we geconfronteerd met de renovatie van de Kamphal, met als alternatief tijdelijk verhuizen naar de Erica Terpstrahal.
Deze hal was voor een deel van de deelnemers te lawaaiig en gelukkig kon er in de Brinkhof verder worden gegaan met de sportactiviteit (stoelgym).
De andere groep bleef sporten (seniorengym) in de Erica Terpstra hal.

De Line-dance wordt beoefend door vele enthousiaste deelnemers onder deskundige leiding van Dik Bruinewoud.

Het fietsen zowel in Wezep als in Oldebroek gebeurt ook door vrijwilligers die iedere keer weer mooie fietsroutes uitzetten om deelnemers te laten genieten van de omgeving.

Wandelen+ onder deskundige leiding vindt plaats in het waterwingebied en mag niet klagen over belangstelling.
Wij zijn als SWO druk in de weer om samen met het MFC (multifunctioneel centrum) Hart van Oosterwolde te onderzoeken of we daar ook activiteiten kunnen opstarten. Er worden al proeflessen georganiseerd. Gesprekken daarover zijn in volle gang.
Tevens zijn er warme contacten met Goed Bezig om te kijken wat we voor elkaar kunnen betekenen.

Ik heb u als lezer en eventuele deelnemer meegenomen en u een indruk willen geven van waar we binnen SWO samen als vrijwilligers mee bezig zijn.

Met vriendelijke groet,

Henk Harmens,
bestuurslid SWO bewegen

Fietsclub afdeling Oldebroek
In Oldebroek wordt er gefietst van April tot Oktober in deze mooie omgeving.



Elke tweede dinsdagmiddag van de maand vertrekken we vanaf de Talter om 13:30 uur. We rijden altijd een route van een halve dag.
En als het weer tegen zit gaan we een week later.
We nemen zelf onze lunch mee voor onderweg.
Er kunnen maximaal 20 mensen meefietsen dus op tijd aanmelden als u mee wilt fietsen.

* Zorg zelf wel voor een goede volle accu.
* Meefietsen is voor eigen risico

Onderweg maken we meestal op een leuke plek een koffie/thee-stop.
De kosten hiervan zijn voor eigen rekening.
Voor meer informatie kunt u bellen met: Alie Kroneman tel.: (06) 12 48 88 29 of met Bertha Bruynes tel.: (06) 48 25 83 06.

Het fietsrooster voor **2027** wordt in het voorjaarsnummer bekend gemaakt.

Platform Informele Ondersteuning
SWO is deelnemer van het PIO. Het Platform Informele Ondersteuning (PIO) is een platform van vrijwilligersorganisaties in de gemeente Oldebroek op het gebied van zorg en welzijn. Ze zorgen voor verschillende groepen mensen in de samenleving die hulp nodig hebben.

Vertegenwoordigers van de vrijwilligersorganisaties komen hier met elkaar in contact. Informatie en kennis wordt gedeeld met elkaar maar ook problemen en oplossingen. Ook letten ze goed op signalen zodat er verbeteringen besproken kunnen worden.



Zorgen doen we samen!

Icare Verpleging & Verzorging

Uw leven zo zelfstandig mogelijk blijven leiden, dat is waar Icare u bij ondersteunt. Met passende zorg die aansluit bij wat u nodig heeft. Het aanbod van Icare is veelzijdig. Van het weer zelfstandig worden met wassen/kleden of het ondersteunen van mensen met dementie thuis, tot aan specialistische zorg of noodhulp in de nacht. Of het nu om tijdelijke ondersteuning gaat of om langdurige zorg, bij Icare staan we voor u klaar wanneer dat nodig is. Wij werken nauw samen met andere zorgaanbieders in de wijk, zoals de huisarts, apotheek en fysiotherapeut. Zo werken we samen met u (en uw naasten) aan het verbeteren of behouden van uw zelfstandigheid.

Bij Icare vinden we welzijn en gezondheid erg belangrijk. Daarom is het mogelijk dat de wijkverpleegkundige bij u op huisbezoek komt, om er zo samen voor te zorgen dat u zo lang mogelijk verantwoord thuis kan blijven wonen. Zij kan preventief advies en voorlichting geven. Dit noemen we een Wijkverpleegkundig Huisbezoek en dat is ook mogelijk als u niet bij ons in zorg bent.

Neem gerust contact met ons op!

Wilt u meer weten over wat het wijkteam van Icare voor u kan betekenen? Neem dan contact op met 0522 27 97 01 of via wijkverplegingoldebroek@icare.nl. U kunt ook bij ons kantoor langskomen aan Stouwdamsweg 4 te Oldebroek.

www.icare.nl

De warme maaltijdservice van SWO



Elke dag een verse warme maaltijd aan huis. Lukt het niet meer om zelf dagelijks een warme maaltijd te bereiden, maar wilt u wel gezond en gevarieerd blijven eten? Dan biedt SWO een warme maaltijd aan huis. In de hele gemeente Oldebroek.

Hoe werkt het?
De maaltijd wordt bereid door een regionale leverancier. U kiest zelf uit een gevarieerd weekmenu met verschillende maaltijdopties. Daarbij kan rekening worden gehouden met dieetwensen.
Elke werkdag bezorgen vrijwilligers van SWO de maaltijd bij u thuis. De maaltijd wordt warm geleverd, zodat u direct kunt aanschuiven.
Voor het weekend ontvangt u koelverse maaltijden die u eenvoudig kunt opwarmen in de magnetron.
De betaling vindt plaats via een maandelijkse automatische incasso.

Aanmelden
Wilt u zich aanmelden voor de warme maaltijd? Dan kunt u dat doen via onze website of een aanvraagformulier ophalen bij de gastvrouw van MFC De Brinkhof in Wezep. Daar kunt ook de informatiefolder ophalen.

Vind u het leuk om maaltijden te bezorgen?
Word ook vrijwilliger! Neem dan contact op met SWO.

Website:	www.swogemeente-oldebroek.nl
E-mail:	maaltijdservice@swogemeente-oldebroek.nl
Telefoon:	038 - 376 27 16
	(maandag t/m donderdag van 9.00 – 12.00 uur)
Adres:	Mariënrade 3, 8091 XS Wezep

Wat	**: Gezellige avond in Wezep**
Waar	**: in de Samenhof bij Weidebeek**
Wanneer	**: op maandag, om de week**
Hoe laat	**: 19.00 tot 20.00 uur**

Gezellige avond in de Samenhof



Om de week op maandagavond worden er door de SWO leuke activiteiten georganiseerd. Het is een gevarieerd programma. o.a Bewegen, bingo, duo Nostalgique ,dameskoor, Mannen "ontbijt" koor, Reisfilm, optreden van Nico en Marike, e.a. Altijd onder het genot van een gratis kopje koffie of thee met wat lekkers erbij.

De data en het programma worden aangekondigd in de lokale media en affiches. Het programma begint om 19.00 uur tot 20.00 uur. De zaal is open vanaf 18.30 uur. De koffie/thee is gratis.



U bent van harte uitgenodigd en voel je welkom!!

Germa Zwols en Jan Bredewout

Met medewerking van de vrijwilligers:
Gerrit, Anja, Anouk, Joke, Grietje, Mientje en Janny

Het programma voor dit najaar:

14 september	IDUNA
28 september	Mulderssingers
12 oktober	Bingo
26 oktober	Everly Brothers met Nico de Vries en Jan
9 november	Zingen deel Laudate Deo
23 november	Muziek dichtbij met Willlemien van Gelder
7 december	Muziek-Bingo
21 december	Duo Nostalgique

Wat	**: Ontspanningsmiddag**
Waar	**: De Bouwakker of De Brinkhof**
Wanneer	**: op woensdag, één keer in de maand**
Hoe laat	**: 14.00 tot 16.00 uur**

Ontspanningsmiddag

Eén keer in de maand en met Kerst en Pasen wordt in Wezep/Hattemerbroek een ontspanningsmiddag georganiseerd. Er zijn allerlei activiteiten. De koffie/thee is altijd gratis.
Het voorlopige programma (onder voorbehoud)

December: Kerstviering



De line dance en bingo zijn in de Brinkhof in Wezep.

De overige activiteiten worden gehouden in de Bouwakker in Hattemerbroek. Zoals de Duivenmiddag, die wordt aangeboden door de plaatselijke duivenverenigingen.

Elke bijeenkomst wordt in de lokale media aangekondigd.

Houdt u de media in de gaten, en op onze website www.swogemeente-oldebroek.nl is natuurlijk ook te lezen wat er gaat gebeuren.
Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Germa Zwols tel.: (06) 13 21 37 85.

Wat	**: Inloopmiddag Oldebroek**
Waar	**: De Talter in Oldebroek**
Wanneer	**: elke vrijdag**
Hoe laat	**: 13.30 tot 17.00 uur**

Inloopmiddag

Elke vrijdag organiseren we een Inloopmiddag in de Talter in Oldebroek.

De naam zegt het al: Inloopmiddag, dat betekent dat iedereen zomaar kan binnenlopen, het is gratis en gezellig.



Er wordt van alles georganiseerd op deze Inloopmiddag: van klaverjassen tot rummikub of dammen, alles is mogelijk.

U bent van harte welkom, loop eens binnen en schuif gezellig bij ons aan.
De gratis koffie/thee staat voor u klaar.

ONTMOETING VOOR PARKINSON



Wanneer: elke laatste woensdag van de maand
Hoelaat : 12:00 -13:00 uur
Waar : Kickboks Wezep
James Wattstraat 1b
8091 ZD Wezep

Vanaf 24 juni 2026
Een wisselend programma met professionals, met ruimte om ervaringen te delen.

Voor mensen met Parkinson en hun naasten

Meer weten: bel.: 038-376 00 91 (De Akker)
of email naar: info@swogemeente-oldebroek.nl

Dit initiatief is ontstaan in samenwerking met:

Wat	**: Creatieve middag**
Waar	**: De Talter in Oldebroek**
Wanneer	**: 2 keer per jaar, ± 1,5 week voor Pasen/Kerst**
Hoe laat	**: 14.00 tot 16.00 uur**
Kosten	**: ± € 17,50 (afhankelijk van het materiaal)**

Creatieve middag

Voor de creatieve senioren wordt er twee keer per jaar een leuke middag georganiseerd, rond een speciaal thema. Dit gebeurt onder leiding van Bertine van Beek en Leny Valstar.

Winter, Pasen en Kerst zijn de thema's die dan een rol spelen.



Het kan zijn dat we bijvoorbeeld een voederkrans gaan maken waarmee u de vogels kunt verwennen in de winter, maar ook een prachtig stuk in een schaal of vaas van uzelf, om met Kerst de tafel te laten stralen. Er is van alles mogelijk. Koffie/thee gratis.

Voor meer informatie over data kunt u contact opnemen met Alie Kroneman, tel. (06) 12 48 88 29.

Omdat het om verschillende thema's en materialen gaat verschillen de kosten per keer, maar daar kan Alie Kroneman u ook alles over vertellen.

Wat	**: Bingo**
Waar	**: De Talter in Oldebroek**
Wanneer	**: de tweede maandag van de maand**
Hoe laat	**: 19.30 tot 21.30 uur**

Bingo

Elke tweede maandag van de maand is er gelegenheid om gezellig met elkaar Bingo te spelen.

U kunt gewoon binnenlopen en aanschuiven, iedereen is welkom. Het is niet alleen gezellig maar ook altijd weer lekker spannend, wie weet wint u een keer. (koffie/thee gratis, kosten bingo ter plaatse te betalen)

Kom gewoon eens een keertje kijken en meedoen. U kunt er een lekker kopje koffie bij drinken en contact maken met andere senioren.





Wat	**: Creatieve middag**
Waar	**: De Brinkhof in Wezep**
Wanneer	**: in de oneven weken op donderdag**
Hoe laat	**: 13.30 tot 15.30 uur**
Kosten	**: € 7,75 p. maand**

Creatieve middagen

Op donderdagmiddag in de oneven weken wordt onder inspirerende leiding van Drea van Heerde en Dini van Wezep een creatieve middag georganiseerd in Wezep.

Er worden allerlei verschillende objecten gemaakt, zo uiteenlopend en met zoveel verschillende technieken en materialen, er is bijna geen voorbeeld van te noemen.

U kunt zich hier helemaal creatief uitleven en ook diegene die denkt: ‘maar ik ben niet creatief’ komt telkens weer met een mooi eindresultaat thuis.

Werken met papier, hout, schilderen, noem maar op, alles is mogelijk. U zult verrast zijn van uw eigen creaties. Laat uw fantasie de vrije loop en kom gezellig een keer meedoen.





Deze bokstraining is speciaal voor mensen met Parkinson die actief willen blijven en hun symptomen willen verminderen

Boksen voor mensen met Parkinson kan helpen om o.a. :

Spierkracht en flexibiliteit te vergroten

Balans en coördinatie te verbeteren

Reactiesnelheid en motoriek te verbeteren

de Akker
Gewoel voor gezondheid

KICKBOKS WEZEP

Kijk voor meer informatie
www.kickbokswezep.nl
www.de-akker.nl

WOENSDAG	11:00 - 12:00
LOCATIE	KICKBOKS WEZEP JAMES WATTSTRAAT 1C 8091 ZD WEZEP
AANMELDEN INFO	038 376 00 91
€ 35,- per maand	

Wat	**: Bridge**
Waar	**: De Talter in Oldebroek**
Wanneer	**: op donderdag**
Hoe laat	**: 13.30 tot 17.00 uur**
Kosten	**: € 7,75 p. maand**

Bridge

Op donderdagmiddag wordt in Kulturhus de Talter in Oldebroek Bridge gespeeld.

Het is een kaartspel dat door vier personen gespeeld wordt, vaak met vaste kaartpartner. Omdat Bridge wel iets vraagt van uw denkvermogen en concentratie is het in feite een Denksport.



Zie het als een gezellige uitdaging, kom eens kijken en zie of het iets voor u is. We kunnen nog wel nieuwe leden gebruiken.

Wilt u meer weten? Belt u dan met de heer Gerrit Riphagen,
tel. (06) 28 92 08 49, of email:
jg.riphagen@gmail.com
Hij kan u er alles over vertellen en misschien wel inwijden in de uitdagende kaartsport die Bridge heet.

Ook kan hij u meer vertellen over de mogelijkheid van een externe bridgecursus, die wordt niet door SWO gegeven namelijk.

Wat	**: Koor De Lofzang**
Waar	**: De Bouwakker Hattemerbroek**
Wanneer	**: op donderdag**
Hoe laat	**: van 09.45 tot 11.00 uur**
Kosten	**: € 7,75 p. maand**

Zingen is gezond

Elke week wordt er gerepeteerd door zangkoor De Lofzang in Hattemerbroek.

Er worden allerlei liederen gezongen, zowel religieuze als Oud-Hollandse. Zingen is ontspannend en gezellig. Naast fijn samen zingen heerst er een hele gezellige sfeer. Elk jaar verzorgt het koor optredens met Pasen, Kerst en de Regionale zangmiddag. Ze kunnen altijd nieuwe leden gebruiken dus kom, luister en zing misschien wel gelijk gezellig mee!
Van zingen word je vrolijk, er wordt endorfine aangemaakt dus het is ook nog eens heel goed voor je. En de koffie/thee is gratis.



Voor vragen en/of informatie kunt terecht bij:
de heer B. Schakelaar, tel. (038) 376 24 05.

Wat	**: Geheugenspel**
Waar	**: De Talter in Oldebroek**
Wanneer	**: de tweede dinsdag v.d. maand**
Hoe laat	**: 10.00 tot 11.30 uur**

Geheugenspel



Het geheugenspel wordt enthousiast in Oldebroek gespeeld. Het is een spel waarbij met een gekleurde dobbelsteen een kleur wordt geworpen en deze correspondeert met vragen van dezelfde kleur in de vragenbak.

Zo is groen bijvoorbeeld een natuurvraag. Bij een goed antwoord ontvangt men 10 punten en bij twijfel krijgt men een aanwijzing. Wordt dan alsnog het goede antwoord gegeven dan ontvangt men 5 punten.

Degene met de meeste punten aan het eind van het spel wint. Aan het eind van de morgen wordt er nog een leuke puzzel uitgedeeld voor thuis.

Met dit spel traint u het geheugen en het is nog leuk ook. Wilt u hieraan meedoen? Koffie/thee gratis.
Dan kunt u zich opgeven bij Greet Eikenhorst,
tel.: (038) 376 45 73.

Samen vitaal!

Onze nieuwe website gaat live in najaar 2026!



Wat : Seniorenkoor Oldebroek

Waar : De Talter in Oldebroek

Wanneer : op maandagmiddag

Hoe laat : 14.00 tot 16.00 uur

Kosten : € 7,75 p. maand

Het Seniorenkoor Oldebroek

Het koor repeteert elke maandagmiddag in de Talter.
Ze zingen een breed repertoire dus er komt van alles aan bod.
Met veel enthousiasme wordt er geoefend en worden de stembanden gesmeerd. En de keel wordt gesmeerd met gratis koffie/thee.

Omdat het aantal leden de afgelopen tijd nogal is teruggelopen is het koor nog op zoek naar nieuwe leden zodat het voortbestaan van het koor verzekerd is. Dus iedereen die graag zingt is van harte uitgenodigd om eens mee te zingen en te ervaren hoe fijn dat is.
Wist u dat er bij zingen endorfine vrijkomt wat pijn en stress vermindert en het gevoel van geluk en plezier vergroot?
Gewoon doen dus.



Voor meer informatie kunt u contact opnemen met:
de heer H. Spronk,
tel. (06) 54 34 48 39

Bewegen houdt senioren langer zelfstandig

(dit artikel hebben we al eerder geplaatst maar we kunnen het niet vaak genoeg herhalen)

Dit is de conclusie van Neuropsycholoog Erik Scherder.

Hieronder volgt een samenvatting van zijn betoog:

In Nederland brengt 35% van de inwoners dagelijks 7 tot 16 uur zittend door. En dat is dus nog buiten onze nachtrust om. We zijn in razend tempo ons normale activiteitenniveau aan het verliezen. Vooral 50- 60- en 70jarigen worden steeds inactiever. Loop maar eens een willekeurig verzorgingstehuis binnen. Centraal in de hal staat de lift. Bewoners die eerst nog wel trappen konden lopen, leren dat binnen een paar maanden af. Vaak wordt geprobeerd om mensen met dementie zoveel mogelijk op hun stoel te houden. Ik begrijp heel goed de angst om met kwetsbare ouderen te gaan bewegen. Je loopt natuurlijk risico op vallen, stoten en andere kwetsuren. Maar de gezondheidsrisico's van mensen *niet* laten bewegen zijn vele malen groter.

Uit onderzoek blijkt dat fysieke inactiviteit tot meer agitatie lijdt en ook tot schade aan het brein in de gebieden die een rol spelen bij cognitie en gedrag.

Met stilzitten zoeken we de risico's dus op en zetten we de deuren wagenwijd open voor allerlei ellende. Daarom is mijn advies: zoek voor jouw cliënten altijd de weg van de meeste weerstand. Zorg dat ze ergens moeite voor moeten doen. Daarmee prikkel je hun brein. Laat hen de trap nemen in plaats van de lift, biedt activiteiten aan waarmee wat van ze gevraagd wordt.



Organiseer preventief onderhoud

Bewegen is niet alleen goed voor onze stemming. Uit onderzoeken blijkt dat het ook goed is voor onze cognitieve functies. Zo heeft bewegen bijvoorbeeld een direct effect op het hersengebied waarin o.a. de remming van het geheugen wordt geregeld. Zonder remming lijkt alles even belangrijk en mis je focus, kun je niet meer ordenen. Zonder remming heb je eigenlijk geen geheugen.

Met bewegen hou je dus je hersenen in conditie. Ook is bewegen goed voor je intern record, ofwel je eigen referentie. Dat is het vermogen om te weten waarom je doet wat je doet, waarom je bent waar je bent. Met een intern record bouw je een voorgeschiedenis op, wat essentieel is voor je functioneren. Anders is alles chaos.



Wie voldoende beweegt doet een maximale poging om beide functies zo goed mogelijk hun werk te laten doen. Dat is puur noodzakelijk preventief onderhoud ter behoud van de zelfstandigheid.

Aan de zorgsector de opdracht om dat preventief onderhoud elke dag opnieuw te organiseren. Voor de cliënten, maar ook voor jezelf. Iedereen wordt ouder. Houd je cognitieve reserves op peil; beweeg, zorg voor een verrijkte omgeving, fiets eens een andere route, ontwikkel een nieuwe hobby. Kortom: houd je brein fris.

Kauwen is ook bewegen

De norm is: elke dag een onderhoudsbeurt van een half uur aaneengesloten bewegen. Matig intensief. Zodanig dat het je hartslag iets verhoogt, en dat je het er warm van krijgt. Een rondje slenteren valt daar dus bijvoorbeeld niet onder. Maar fietsen of stevig doorwandelen wel. Uiteraard is dit niet voor iedereen uitvoerbaar. Mensen die bijvoorbeeld aan hun bed of stoel gekluisterd zijn kunnen niet veel meer bewegen. Maar dan is er zoiets simpels als een bal heen en weer rollen over een tafelblad ook nog een vorm van bewegen.



Uit recente studies blijkt zelfs dat kauwen heel goed is voor de activering van de hersenen. Dat activeert zelfs circuits in meerdere delen van de hersenen. Dus goed kauwen, voedsel eten waarvoor je moeite moet doen. Geen groenten uit de blender maar bijvoorbeeld lekkere verse wortels. Door kauwen neemt namelijk de doorbloeding van de hersenen toe. En eigenlijk ben je daarmee een beetje aan het lopen.

Wil je meer bewegen, gezonder eten, beter slapen of stoppen met roken?

Wat doet het leefstijlloket?

Wij bieden persoonlijk advies en ondersteuning op het gebied van onder andere:
- **Sporten en bewegen**
- **Voeding**
- **Slaapverbetering**
- **Stoppen met roken**

Samen werken aan jouw gezondheid

Neem de eerste stap naar een gezonder en fitter leven. Kom langs bij het leefstijlloket en ervaar wat we voor jou kunnen betekenen.

Leefstijl loket

gratis, toegankelijk en vrijblijvend!

Voor wie is het leefstijlloket?

Het leefstijlloket is er voor iedereen die hulp zoekt bij een gezondere leefstijl.

Of je nu kleine of grote stappen wilt maken, wij geven praktische tips en ondersteuning. Je kunt bij ons terecht via je huisarts, diëtist, fysiotherapeut of wijkverpleegkundige, maar je kunt ook zelf contact opnemen.

Zet vandaag de eerste stap naar een gezonder leven!



Leefstijlcoach: Laura Daanen
E-mail: leefstijl@oldebroek.nl
Telefoonnummer: 06 57 62 98 59
goedbezigoldebroek.nl

Leefstijl loket

Hoe werkt het?

1. **Vrijblijvend contact:** Kom langs tijdens het inloop uur of neem contact met ons op.
2. **Persoonlijk advies:** Samen bespreken we jouw wensen en doelen.
3. **Begeleiding op maat:** We zoeken samen naar passende hulp dichtbij huis. Zoals leefstijladvies, een stoppen met roken traject, fysiotherapie. Maar misschien past een wandelgroep, een ontspanningstraining of een ontmoetingsactiviteit beter bij je.

Het leefstijlloket is een initiatief van:

GOED BEZIG

Gemeente Oldebroek

gratis, toegankelijk en vrijblijvend!

Nieuwe lokatie inloop-uur leefstijlloket in Wezep: loop gerust binnen!

Goed nieuws voor inwoners van de gemeente Oldebroek: het inloopuur van het leefstijlloket heeft een nieuwe, centrale plek gekregen. Vanaf nu ben je iedere dinsdag van 11.00 tot 12.00 uur van harte welkom in de Verbinding, Ruitersveldweg 10 in Wezep.

Tijdens het inloopuur staat leefstijlcoach Laura van Goed Bezig klaar om te helpen bij allerlei vragen rondom gezondheid en leefstijl. Denk aan onderwerpen zoals beginnen met bewegen, meedoen aan een gezellige activiteit of simpelweg hoe je een goede start maakt met een gezondere leefstijl.

Laagdrempelig en voor iedereen
Wat het leefstijlloket uniek maakt, is de laagdrempeligheid. Je hoeft geen afspraak te maken en kunt gewoon binnenlopen. Of je nu een kleine vraag hebt, ergens tegenaan loopt of juist gemotiveerd bent om iets te veranderen: iedereen is welkom. Samen wordt gekeken naar wat bij jou past, in jouw tempo en op een manier die haalbaar is.

Extra aandacht voor valpreventie
Speciaal voor 65-plussers is er ook de mogelijkheid om het valrisico te laten meten. Met een korte test krijg je inzicht in je balans en valrisico, en ontvang je praktische tips om in beweging te blijven.



Samen naar een gezonder leven
Het leefstijlloket is er voor iedereen die een stap wil zetten richting een gezonder en fijner leven. Soms is een eerste stap zetten lastig, maar je hoeft het niet alleen te doen. Een kort gesprek kan al helpen om overzicht te krijgen en nieuwe energie te vinden.

Twijfel je of het iets voor je is? Loop gewoon eens binnen en ervaar het zelf. Je bent van harte welkom!

Praktische informatie:
Wanneer: iedere dinsdag van 11.00 tot 12.00 uur
Waar: De Verbinding, Ruitersveldweg 10 in Wezep

Liever een afspraak maken of eerst even bellen/appen?
Neem contact op met Laura via leefstijl@oldebroek.nl of 06 57 62 98 59.

Wat	**: Senioren sportief**
Waar	**: a. De Kamphal in Wezep** **b. De Talter in Oldebroek**
Wanneer	**: a. op donderdag** **b. op vrijdag**
Hoe laat	**: a. 13.00 tot 14.15 en 14.15 tot 15.30** **b. 09.00 tot 10.15**
Kosten	**: € 7,75 p. maand**

Senioren sportief

De sporten die onder andere beoefend worden:
Dynamic tennis: tennissen in de sportzaal met daarvoor aangeschafte materialen;
Badminton : u kunt het zo intensief maken als u zelf wilt, 1 tegen 1 of 2 tegen 2;
Knotshockey : een nieuw ontwikkelde vorm van hockey, speciaal voor senioren;
Volleyballen : met aangepaste regels.

U bent van harte welkom om eens een keer te komen kijken of ook de gymschoenen mee te nemen en het eens te proberen. De huidige deelnemers kunnen u dan vertellen met hoeveel plezier ze elke week weer aan hun conditie en gezondheid werken. Alles wordt voorafgegaan door een uitgebreide warming-up op muziek en onder deskundige leiding van docent Ronald Hekkert in Wezep en Janien Westerink in Oldebroek. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Henk Harmens, **henk.harmens@swogemeente-oldebroek.nl**

Wat	**: Linedance**
Waar	**: De Brinkhof in Wezep**
Wanneer	**: op dinsdag**
Hoe laat	**: 14.15 tot 15.45 uur**
Kosten	**: € 7,75 p. maand**

Linedance

Vindt u dansen ook zo leuk? en u bent 55+ dan is line-dance vast iets voor u!

In dorpshuis “de Brinkhof” in Wezep wordt er op dinsdagmiddag van 14.15 tot 15.45 uur door een deskundige dansleraar, Dik Bruinewoud, les gegeven.
Wij dansen op verschillende soorten muziek en er wordt alle tijd genomen om samen een dans in te studeren.

In de pauze is er alle tijd om gezellig bij te kletsen.

Dansen is heel goed voor lichaam en geest. Dus aarzel niet en kom vrijblijvend op dinsdagmiddag eens een kijkje nemen.
U bent van harte welkom!



Voor meer informatie of opgeven kunt u bellen met
Marrie Toebast, tel.: (06) 34 61 79 73.



Wat	**: Pilates**
Waar	**: 1. De Bouwakker in Hattemerbroek** **2. Gymzaal de Looschool ‘t Loo** **3. De Bouwakker in Hattemerbroek**
Wanneer	**: 1. op maandagmorgen** **2. op maandagavond** **3. op dinsdagavond**
Hoe laat	**: 1. 9.45 tot 10.30 uur** **2. 18.45 tot 19.45 en 19.45 tot 20.45 uur** **3. 19.00 tot 20.00 en 20.00 tot 21.00 uur**
Kosten	**: € 7,75 p. maand**

Pilates



Pilates is een trainingsmethode voor lichaam en geest, ontwikkeld door Joseph Pilates. Hij ontwikkelde uit eigen opgedane ervaring en kennis van Westerse en Oosterse filosofen een trainingsmethode met als doel fit te worden en te blijven.

Regelmatig beoefenen van Pilates heeft een gunstige uitwerking op het lichaam. De oefeningen zorgen voor een evenwichtige ontwikkeling van de spiergroepen. Door regelmatige oefening zal de houding verbeteren, zal men rechter gaan zitten en soepeler bewegen. Verbeterde longinhoud en circulatie door de diepe en gezonde manier van ademhalen is nog een belangrijk voordeel. Verder worden de buik- en rugspieren versterkt en houding, evenwicht en controle over het lichaam verbeterd.
Angelique Meester geeft deze trainingen.
Voor meer informatie kunt u, voor Oldebroek bellen met Alie Kroneman, tel.: (0525) 63 25 18 of (06) 12 48 88 29, en voor Hattemerbroek met Henk Harmens, tel.: (06) 34 95 72 40.

We genieten hier onder deskundige leiding van Angelique Meester elke week weer van. Zij zorgt ervoor dat we een beetje soepel kunnen blijven bewegen.
Alie Kroneman.

Heeft u of uw naaste te maken met geheugenproblemen, dementie of bent u gewoon geïnteresseerd?

Kom naar het ontmoetingspunt

KOP koffie



Bij Kop Koffie kunt u:

- praten met anderen die hetzelfde meemaken
- vragen stellen aan deskundigen
- meer leren over (omgaan met) dementie

15 minuten voor aanvang zijn de deuren open
De koffie staat klaar!
Meer informatie via welzijn@oldebroek.nl

Kop Koffie is een initiatief van Alzheimer Nederland, Icare, SWO, Het Baken, Viattence en Sociaal Team Oldebroek.

2026

23 SEPTEMBER • 10.00 – 11.30 uur
Wereld Alzheimer Dag

14 OKTOBER • 19.30 – 21.00 uur
Met Muziek Dichtbij in gesprek over Mantelzorg

11 NOVEMBER • 10.00 – 11.30 uur
Opticien en audicien

9 DECEMBER • 19.30 – 21.00 uur
Icare: Thuis wonen met dementie

2027

13 JANUARI • 10.00 – 11.30 uur
Nieuwjaarsbijeenkomst

10 FEBRUARI • 19.30 – 21.00 uur
Domotica / zorgtechnologie

10 MAART • 10.00 – 11.30 uur
Bibliotheek

14 APRIL • 19.30 – 21.00 uur
Notaris

12 MEI • 10.00 – 11.30 uur
Mondverzorging

9 JUNI • 19.30 – 21.00 uur
Gezellige bijeenkomst en afsluiting

Locatie

De bijeenkomsten vinden plaats in:
Kulturhus De Talter,
Stouwdamsweg 4 Oldebroek.

Gemeente Oldebroek

Waar kunt u terecht voor hulp en advies?

Heeft u vragen over dementie of bent u op zoek naar hulp, advies of ondersteuning? Bij verschillende organisaties werken casemanagers dementie die u kunnen informeren, begeleiden en ondersteunen. Hieronder vindt u een overzicht van de organisaties waarbij u terecht kunt voor hulp en advies rondom dementie.

Icare

Dineke van den Berg	06 12 62 27 94
Annemarie Koné	06 23 89 87 90
Eefke van Winkel	06 20 51 50 44
Monique Bruinsma	06 23 90 45 64
Algemeen nummer	05 22 27 70 99

Buurtzorg

Laura Brandsen	06 10 65 30 58
Jessica Brink	06 10 33 03 93

Viattence

Marieke Brackel-Molenaar	06 28 24 83 53
Rosalie Mulder	06 34 50 51 53

Sociaal team

Heeft u vragen? Neem contact op met het Sociaal Team:
0525 63 83 33
sociaalteam@oldebroek.nl.

Alzheimer Nederland

Meer informatie over het onderwerp dementie vindt u op de website van Alzheimer Nederland.
www.alzheimer-nederland.nl

Gemeente Oldebroek

Wat	**: Seniorengym/Stoelgym**
Waar	**: Wezep, Gebouw De Verbinding**
Wanneer	**: op maandag**
Hoe laat	**: 09.30 tot 10.00 uur**
Kosten	**: € 7,75 p. maand**

Seniorengym/stoelgym

Fit zijn, worden en blijven, dat kan met seniorengym.

Onder deskundige leiding wordt wekelijks aan een groot aantal senioren heel gericht gymles gegeven. Men wordt nu eenmaal ouder en alles wil niet meer zo goed, maar met wat aangepaste middelen en vormen zijn we nog steeds in staat te bewegen en dat is belangrijk, ook op hoge leeftijd. Janien Westerink geeft deze gymles.

Voor meer informatie kunt u een email sturen naar
info@swogemeente-oldebroek.nl



Wat	**: Keyboardlessen voor beginners**
Waar	**: De Talter in Oldebroek**
Wanneer	**: om de week op dinsdag**
Hoe laat	**: 9.00 – 9.45 uur, en 10.00 – 10.45**
Kosten	**: € 7,75 p. maand**

Keyboardlessen

Wilt u heel graag keyboard leren spelen en heeft u weinig of helemaal geen kennis van notenlezen? Dan is dit de kans om het te leren.



Onder leiding van een ervaren muziekdocent worden de basiskennis van notenlezen en muziek u letterlijk spelenderwijs bijgebracht.
Heeft u hier belangstelling voor dan kunt u contact opnemen met Engeltje van de Brink, tel.: (06) 31 06 79 55. En bedenk: u bent nooit te oud om te leren.

Vanaf september 2026 starten de keyboardlessen weer!
De lessen vinden plaats in de Talter in Oldebroek op de 1e en 3e dinsdag van de maand:

- Beginnersgroep: 9.00-9.45 uur
- Gevorderde groep: 10.00 -10.45 uur

Muziek maken is niet alleen leuk, maar ook een mooie manier om nieuwe dingen te leren en anderen te ontmoeten. Je bent nooit te oud om iets nieuws te beginnen! Samen muziek maken zorgt voor plezier, ontspanning en gezelligheid.
Bent u 55+ en lijkt het u leuk om keyboard te leren spelen of u vaardigheden verder te ontwikkelen? Kom dan eens een keer langs en dan kijken we samen of er een groep is die bij u past. Samen ontdekken we het plezier van muziek maken. Van harte welkom!

Willemien van Gelder, docent

Wat	**: Beweegtuin**
Waar	**: Kulturhus de Talter**
Wanneer	**: woensdag**
Hoe laat	**: 15.15 tot 16.15 uur**
Kosten	**: € 5,00 p. maand**



Bewegen is voor iedereen belangrijk. Voor jong en oud. En wat is nou mooier dan dit te combineren met de buitenlucht?

Lekker gezond en actief bezig zijn, dit kan in de Beweegtuin. Hierin staat een verzameling van beweegtoestellen en dit wordt gecombineerd met bewegen met losse voorwerpen.

Deze beweegtoestellen zijn specifiek afgestemd op de ouderen. Gericht op coördinatie, balans, kracht en uithoudingsvermogen. Onder begeleiding wordt u actief beziggehouden. Het plezier met elkaar, een praatje maken en bewegen is belangrijk voor deze doelgroep. Kom vrijblijvend eens meedoen in de Beweegtuin Oldebroek.
Elke woensdag van 15.15 uur tot 16.15 uur. Achter het Kulturhus De Talter in Oldebroek.
Voor vragen kunt u bellen met Janien Westerink, tel. (038) 376 00 91.

Altijd en overal met 1 druk op de knop direct contact met uw naasten



Nu 30 dagen gratis!

-Wat is SOS Direct?
SOS Direct is een service die ontzorgt. Wij bieden een knop aan waarmee u met een druk op de toets direct in contact komt met uw naasten indien noodzakelijk.

-Werkt de SOS-knop overal?
Zeker! De SOS-knop is verbonden met het 4G netwerk. Zo werkt het bij u thuis, onderweg, en zelfs op vakantie!

-Wat gebeurt er als ik op de SOS-knop druk?
Zodra u de SOS-knop indrukt, of als u ten val komt, maakt de knop direct contact met uw naasten. Door middel van een 2-weg audio kunt u direct met uw naasten spreken via de knop.

-Kan ik het uitproberen?
U kunt altijd de SOS-knop geheel GRATIS én vrijblijvend uitproberen voor een proefperiode van 30 dagen.

-Wat kost het?
Wij bieden all-in service en gebruik van alle diensten voor een klein bedrag vanaf €12,95 per maand. U hoeft geen hoge aanschaf kosten te betalen en u ontvangt een duidelijke uitleg en hulp bij het installeren.

"VALLEN IS ERG, BLIJVEN LIGGEN IS ERGER"

--- SOS Direct ---

WILT U EEN GRATIS PROEF OF MEER INFOMATIE?

info@sosdirect.nl
www.sosdirect.nl
085 0 161 979

Wat	**: Ontspanningsmiddag Oldebroek**
Waar	**: Kulturhus de Talter**
Wanneer	**: dinsdag in de even weken**
Hoe laat	**: 14.00 tot 16.00 uur**

Ontspanningsmiddag in Oldebroek

Op dinsdagmiddag in de even weken wordt er in de Talter in Oldebroek een gezellige ontspanningsmiddag georganiseerd.

Onder leiding van Nel Heyblok en Truida Kroon worden er allerlei activiteiten gedaan. Puzzelen, spelletjes doen, alles is mogelijk. Doel is om op een ontspannen manier met elkaar bezig te zijn. En soms is dat ook gewoon een goed gesprek hebben onder het genot van gratis koffie/thee.

Wilt u meer weten? Dan kunt u bellen met:
Truida Kroon: (0525) 63 08 48.



Rouwzorg Riny

persoonlijke uitvaartverzorging

Een overlijden komt in de meeste gevallen onverwacht en geeft paniek, wat nu? Naast het op de hoogte brengen van je dierbaren moet een arts gebeld worden. En daarna.... Welke uitvaartverzorger gaat u dan bellen. Wat men niet weet is dat u er vrij in bent om te kiezen wie u vraagt om de uitvaart te verzorgen van uw dierbare.
U mag gewoon contact opnemen met een uitvaartverzorger waar u een goed gevoel bij hebt. Er kunnen financiële consequenties zijn welke echter in de praktijk soms enorm mee kunnen vallen. Vraag gerust naar de mogelijkheden. Wij komen bij u thuis, maar u bent ook bij ons thuis welkom, de koffie staat klaar en het advies is geheel gratis en vrijblijvend. Wij kunnen het verdriet niet wegnemen, maar wel er voor u zijn, helpen waar mogelijk en kunnen u ideeën aandragen van wat er kan tegenwoordig. Wij hebben de tijd, nemen de tijd en geven u de tijd. Ook (klein)kinderen kunnen wij er op een voor hen passende, eenvoudige manier bij betrekken. Wij zijn er om u te helpen. Op welke manier dan ook.



Wij verzorgen uitvaarten voor een eerlijke prijs

Riny en Janita van de Worp

Als u vragen heeft, neem gerust contact met ons op voor een vrijblijvend, kosteloos en persoonlijk gesprek, eventueel bij u thuis.

Tel. 06 5478 3435
www.rouwzorgriny.nl
info@rouwzorgriny.nl

Wat	**: Gezellige koffie-ochtend**
Waar	**: 't Grinthuus op 't Loo**
Wanneer	**: de eerste dinsdag van de maand**
Hoe laat	**: 9.30 – 12.00 uur**

Gezellige koffie-ochtend



Op de eerste dinsdag van de maand komen we bij elkaar voor een gezellige ochtend onder het genot van gratis koffie of thee met wat lekkers erbij. Voor de liefhebbers staat de sjoelbak klaar en er liggen diverse spelletjes op tafel. Af en toe doen we een quiz om het geheugen wat op te frissen en degene met de meeste goede antwoorden, krijgt zelfs een prijsje. En bent u geen sjoeler, er staat ook een biljart dus er is voor elk wat wils.



We hopen op uw komst, breng gerust nog iemand mee. U zult zien dat het heel gezellig is.

Voor inlichtingen kunt u terecht bij:
Gerri van de Streek, (06) 80 09 98 87.

Wilt u Gerri ondersteunen met het organiseren van deze leuke activiteiten? Neem dan s.v.p. contact met haar op!

Wat	**: Wandelen+**
Waar	**: In het bos van het Waterwingebied Wezep**
Wanneer	**: maandagmiddag van 13.00 uur tot 14.00 uur**
Kosten	**: € 5,00 p. maand**

Op maandagmiddag om 13.00 uur wandelen wij onder leiding van Arie Verhoef in het mooie waterwingebied bij Wezep.



Vrouwen en mannen van 55+ lopen een uurtje, onderbroken door eenvoudige rek- en strekoefeningen. Heeft u ook zin om mee te doen? Nieuwe wandelaars zijn van harte welkom.



En hierbij willen we ook de mannen nog eens extra stimuleren om mee te doen.

Informatie/aanmelding:
Arie Verhoef, tel.: (06) 51 15 45 09



Benieuwd naar onze andere activiteiten voor senioren?
Neem dan een kijkje op onze website voor het actuele aanbod:

goedbezigoldebroek.nl

GOED BEZIG

Extra's bij een laag inkomen

Heeft u een laag inkomen? Of geldzorgen?
De gemeente Oldebroek biedt u graag een steuntje in de rug. Er zijn verschillende regelingen beschikbaar. Zo kunt u die onverwachte kosten misschien toch betalen. Of kunt u, of uw kind, ook meedoen aan activiteiten die voor anderen vanzelfsprekend zijn.

Activiteitenbijdrage

Wilt u of uw kind meedoen aan activiteiten op het gebied van sport of cultuur maar kunt u dit niet betalen? Misschien biedt de Activiteitenbijdrage dan uitkomst. Denk aan een schoolreisje, abonnement of lidmaatschap, materialen voor hobby's of kaartjes voor bijvoorbeeld het theater. De activiteitenbijdrage is er voor inwoners met een laag inkomen en voor hun kinderen. Gaat uw kind van de basisschool naar de middelbare school dan is er eenmalig een extra bijdrage van € 400,- per kind.

Individuele inkomenstoeslag

De individuele inkomenstoeslag is een geldbedrag voor mensen die 3 jaar of langer van een laag inkomen leven. Dit bedrag mag u vrij besteden.

Studietoeslag

Studenten met een lichamelijke of psychische beperking kunnen vaak niet genoeg bijverdienen om hun studie te betalen. Voor hen is de studietoeslag. Dit geeft een steuntje in de rug om de opleiding toch te kunnen betalen.

Compensatie eigen risico zorgverzekering

Heeft u het eigen risico van uw zorgverzekering helemaal betaald? Dan kunt u een financiële tegemoetkoming krijgen voor uw hoge zorgkosten. De tegemoetkoming is € 300,- per persoon per kalenderjaar.

Bijzondere bijstand

Bijzondere bijstand is een uitkering waarmee u extra en bijzondere kosten kunt betalen als dat anders niet lukt. De kosten moeten dringend nodig zijn en niet door een andere regeling worden vergoed. We houden hierbij rekening met uw persoonlijke omstandigheden.

Collectieve zorgverzekering voor minima

Voor inwoners met een laag inkomen heeft de gemeente Oldebroek een collectieve zorgverzekering. Als u deze afsluit krijgt u korting op de verzekeringspremie en komt u mogelijk in aanmerking voor extra vergoedingen.
U kunt natuurlijk zelf kiezen welk pakket past bij uw zorgvraag. Op **www.gezondverzekerd.nl/oldebroek** leest u er alles over.

Goedkope energie

De gemeente werkt samen met Gezondverzekerd.nl om u een goedkoper energiecontract te bieden. Op Gezondverzekerd.nl kunt u gemakkelijk een vergelijking maken tussen uw huidige leverancier en het aanbod van een van de energieleveranciers waarmee speciale afspraken gemaakt zijn. En als dat voor u voordeliger is: eenvoudig overstappen.

Kwijtschelding gemeentelijke belastingen

Als u een laag inkomen heeft dan kunt u kwijtschelding aanvragen voor bepaalde belastingen. U hoeft deze dan niet te betalen. Via de gemeente vraagt u kwijtschelding aan voor de riool- en afvalstoffenheffing. Kwijtschelding van waterschapsbelasting vraagt u aan via **www.gblt.nl/kwijtschelding**

Sport en cultuur

Jeugdfonds Sport & Cultuur

Door het Jeugdfonds Sport & Cultuur kan ieder kind meedoen aan sport, kunst en cultuur. De kosten voor contributie of lesgeld worden betaald en ook kleding of materialen.

Volwassenfonds Sport en Cultuur

Er is ook een fonds Sport en Cultuur voor volwassenen. Zo kan iedere volwassene sporten of meedoen aan culturele activiteiten.



Meer grip op uw geld!

Wilt u meer weten over financiën of geldzaken? Op de volgende websites vindt u handige tips.

www.wijzeringeldzaken.nl
Informatie over geldzaken in verschillende situaties zoals een huis kopen, een scheiding, als je binnenkort 18 jaar wordt en nog veel meer.

www.zelfjeschuldenregelen.nl
Wat komt er op u af als u schulden opbouwt? Wat kunt u zelf doen? Met de website kunt u een plan van aanpak maken. Ook heel handig als u schulden wilt voorkomen.

Financieel Spreekuur

Heeft u hulp nodig bij het invullen van formulieren? Heeft u vragen over geld? Of over wetten en regels? Dan bent u van harte welkom op het Financieel Spreekuur. Het team zit elke dinsdag tussen 10.00 – 12.00 uur klaar om inwoners te helpen met alle vragen. Het Financieel Spreekuur is in MFC de Brinkhof, Marienrade 3 in Wezep. U kunt gewoon binnenlopen, de dienstverlening is gratis. Kunt u niet? Maak dan een afspraak via tel: 0525 63 83 33 of per mail **sociaalteam@oldebroek.nl**.

Contactgegevens Sociaal Team

(Multifunctioneel Centrum De Brinkhof)
Mariënrade 3
8091 XS Wezep
Tel. 0525 63 83 33
E-mail: sociaalteam@oldebroek.nl
www.oldebroek.nl/sociaalteam

Wilt u liever persoonlijk langskomen? Iedere werkdag van 10.00 tot 12.00 uur kunt u terecht bij het Sociaal Team. Een afspraak maken is niet nodig.

Wilt u meer weten over deze regelingen? Of hulp nodig bij het aanvragen? De medewerkers van het Sociaal Team helpen u graag.

Meer informatie over de regelingen vindt u ook op www.oldebroek.nl/laaginkomen

Wat	**: Nordic Walking**
Waar	**: In het bos van het Waterwingebied Wezep**
Wanneer	**: vrijdagmiddag van 13.30 uur tot 14.30 uur**
Kosten	**: € 5,00 p. maand**

Nordic Walking

U weet wel, dat lopen met die stokken….. In het begin werd er nog weleens om gelachen maar nu weten velen, hoe fijn het is om wekelijks met een leuke en sportieve groep het bos in te gaan en 1 uur op een gezonde manier van de buitenlucht te genieten.

Zelfs mensen van 80 jaar en ouder genieten elke week weer van het lopen op de hei en geven aan het voor geen goud te willen missen.
Wilt u ook proberen gezond oud te worden, meldt u zich dan aan bij **info@swogemeente-oldebroek.nl.**

We lopen met een enthousiaste groep onder deskundige leiding van Janien Westerink.
Er is nog ruimte voor meer deelnemers. En zoals voor al onze activiteiten geldt: u kunt 2 gratis proeflessen deelnemen.
Voor de proeflessen hebben wij Nordic Walking stokken beschikbaar. En besluit u mee te blijven lopen, dan krijgt u vanJanien goed advies voor de juiste maat stokken.



De huiskamer van Oldebroek

Gezelligheid, ontmoeting én een helpende hand: dát is waar de Huiskamer van Oldebroek voor staat. Sinds januari is deze warme ontmoetingsplek geopend in de Goede Herderkerk, en elke woensdagmiddag van 14.00 tot 16.30 uur bruist het er van leven. Onder het genot van een hapje en drankje kun je bijpraten, een spelletje doen, koersballen of samen zingen tijdens het maandelijkse zanguurtje.



Nieuw sinds mei: het Repair Café Oldebroek!
Heb je een kapotte föhn, broodrooster, lamp of ander klein elektrisch apparaat? Gooi het niet weg, maar breng het mee! Iedere **eerste woensdag van de maand** kijkt vrijwilliger Jaap Vos of het nog te maken is. Terwijl jij geniet van koffie en gezelschap, gaat hij aan de slag.

Kom langs in de Huiskamer van Oldebroek:

- **Iedere woensdagmiddag** van 14.00 tot 16.30 uur
- **Locatie**: Goede Herderkerk, Van Asch van Wijcklaan 2
- **Repair Café** : iedere **eerste woensdag van de maand**
- **Zanguurtje** : iedere **laatste woensdag van de maand** van 15.30 tot 16.30 uur

Doe mee!
De Huiskamer draait op enthousiaste vrijwilligers. Lijkt het je leuk om gastvrouw of gastheer te zijn, orgel te spelen of te helpen bij kleine reparaties? Neem dan contact op met:

Mirjam Prins -Tjebbes (Stichting Present Oldebroek)
Tel: (06) 48 68 70 03
Mail: info@presentoldebroek.nl

Samen maken we van Oldebroek een plek waar iedereen zich thuis voelt. Je bent van harte welkom!

Wat	**: Yoga**
Waar	**: In de SWO-zaal in de Talter Oldebroek**
Wanneer	**: woensdagmiddag**
Hoe laat	**: groep 1: van 13.00 uur tot 14.00 uur groep 2: van 14.00 uur tot 15.00 uur**
Kosten	**: € 7,75 p. maand**

Yoga voor senioren

Yoga is een effectieve oefentherapie voor mensen o.a. met artrose. Deze ontspannende bewegingsvorm heeft namelijk een positieve invloed op pijn, stijfheid en bewegingsbeperkingen. Al binnen acht weken kan yoga leiden tot minder pijn, meer energie en een betere stemming.

Maar het is in ieder geval fijn om wat soepeler te kunnen bewegen en minder stijfheid te krijgen. Bovendien kan yoga zorgen voor meer ontspanning en rust.



De lessen starten op woensdag 2 september 2026 en worden gegeven door een ervaren yoga-docente:
Elena Ivasjenko.

Voor meer informatie of aanmelden kunt u contact opnemen met
info@swogemeente-oldebroek.nl

OOSTERWOLDE BEWEEGT, U OOK?



Stoelgym

Er zijn veel manieren om gezond en fit ouder te worden en te blijven. Stoelgym is er een van. Ook wanneer u iets minder stabiel staat of moeite heeft met de balans. Iets voor u?

SWO start vanaf September a.s. met bewegingsactiviteiten voor senioren (een initiatief van SWO en Hart van Oosterwolde).
Op 11 en 18 september kunt u gratis 2 proeflessen meedoen, onder begeleiding van een professionele sportinstructeur.

Wilt u meer weten: **info@swogemeente-oldebroek.nl**
Of bel met: 038-376 27 16.

Als het u wat lijkt kunt u zich na afloop van de proeflessen gelijk aanmelden als deelnemer aan de lessen die daarna elke week gegeven worden.

Fietsclub afdeling Wezep

Op het moment dat dit Bewaarnummer uitkomt loopt ons fietsseizoen nog door t/m 21 oktober. Nieuwe informatie voor de start in ***April 2027*** *en het rooster verschijnt in de laatste nieuwsbrief van dit jaar en op onze website.*

Vertrek vanaf Dorpshuis de Brinkhof om 09.30 uur aan de Zuiderzeestraatweg-zijde. We plannen tochten van ± 60 / 70 km. met 2 x een koffiestop en een lunchstop.

Planning dit najaar. (Bij slecht weer gaan we de vermelde 2e datum)

26	aug.	of	2	sept.
9	sept.	of	16	sept.
23	sept.	of	30	sept.
7	okt.	of	14	okt.
21	okt.	of	28	okt.

Dit is de laatste tocht van dit seizoen. Mogelijk een tocht elders met vervoer.
Na de laatste tocht gaan we samen eten, waar is nog niet bekend.
Wanneer de fietstocht niet doorgaat vanwege slecht weer, gaan we wel om ongeveer 17.00 uur eten.
Wanneer men mee gaat eten dit wel graag opgeven bij:

Fenna Mechielsen, tel.: 038 - 3769068 of 06 - 27 42 33 33,
email: **b.f.mechielsen@planet.nl** of
Hanneke Kooi, tel.: 06 – 14 42 82 05, email: **h.kooi63@upcmail.nl**



Ter informatie:

- geen deelnamekosten
- meefietsen op eigen risico
- zelf zorgen voor vervoer bij pech en calamiteiten (anwb lid ?)
- denk aan een volle accu, evt. regenkleding, zonnebrandmiddel
- koffie/thee 's morgens en 's middags en lunch op eigen kosten.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met:
Fenna Mechielsen, tel.: (038) 376 90 68 of (06) 27 42 33 33,
Email : **b.f.mechielsen@planet.nl**
Hanneke van der Kooi, tel.: (038) 376 37 93 of (06)14 42 82 05
Email : **h.kooi63@upcmail.nl**
Wim Kruis, tel.: (06) 20 64 57 25
Email : **wimmoniquenoukie@hotmail.com**
Cinthia van Dijk, tel.: (**06) 25 23 40 85**
Email : **h.m.vandijk@live.nl**



Digitaal vaardig & veilig

De digitale wereld maakt het leven leuker en makkelijker. Als u er handig mee bent, eventueel met hulp van een familielid of goede buur, helpt het u om langer zelfredzaam te blijven. Inmiddels maakt meer dan de helft van de senioren in de gemeente Oldebroek gebruik van digitale middelen: van videobellen en spelletjes doen tot mobiel bankieren en online winkelen.

Het kan natuurlijk ook zo zijn dat u niet zoveel ervaring hebt met internetten, of dat u bang bent om op een verkeerde kop te drukken. Of misschien bent u er wel heel handig mee en vindt u het interessant om meer te leren. Daarom vindt u hier enkele manieren om digitaal vaardig (en veilig) te worden of te blijven.

De Bibliotheek

De bibliotheek Noord-Veluwe biedt verschillende gratis computercursussen aan, waaronder omgaan met de computer of iPad/tablet, websites van de overheid of het patiëntenportaal van de huisarts.
Daarnaast is er ook een bibliotheekspreekuur, elke dinsdagmiddag van 14.00 tot 17.00 uur in de bibliotheek in Wezep. U bent altijd welkom met vragen over de Digitale Overheid, DigiD en het invullen van online formulieren.

Kijk voor actuele informatie op www.bibliotheeknoord-veluwe.nl
of bel: (038) 376 19 77.

Welkom Online

Welkom Online is een gratis digitaal lesprogramma, speciaal voor senioren die hun eerste stappen online zetten of hun basiskennis willen uitbreiden. Vanuit uw eigen huis kunt u het programma volgen wanneer u maar wilt.

Ga naar www.welkomonline.nl en kijk gerust eens rond.

Seniorweb

Bent u op zoek naar gerichte tips en informatie? Voor allerhande en actuele informatie over computers, telefoon en nog veel meer kunt u terecht op www.seniorweb.nl.

Digihulplijn

Heeft u een vraag of denkt u dat er iets mis is gegaan? Dan kunt u terecht bij de Digihulplijn. Van maandag t/m vrijdag tussen 08.00 – 22.00 uur en zaterdag tussen 09.00 - 18.00 uur zitten ervaren medewerkers voor u klaar.

Bel gratis naar (0800) 1508 of kijk op www.digihulplijn.nl.

Digitaal Veilig

De online omgeving kan soms uitdagend en verwarrend kan zijn. Soms is het internet niet veilig. Denk aan phishing-e-mails, nepwebsites en telefoonfraude. Het is vaak lastig te herkennen en de mensen die erachter zitten gaan gewiekst te werk. Het kan iedereen overkomen, ook jongeren! Daarom raden we iedereen aan om onderstaande websites te bezoeken om het risico zo klein mogelijk te maken.

Arda

Arda is een organisatie die speciaal voor senioren een gratis e-learning heeft ontwikkeld tegen online oplichting. Aan de hand van duidelijke video's en een aantal vragen leert u in ca. 20 minuten meer over phishing, veilig online winkelen en bankieren, en wat u moet doen als u toch slachtoffer wordt.

U kunt de cursus volgen via www.arda.nl/senioren.html.

Digitale Weerbaarheid



Herkent u een nepagent of nepnieuws? En hoe gebruikt u een wachtwoordmanager om uw wachtwoorden veilig op te slaan? Zomaar een greep uit de modules die deze website gratis aanbiedt om meer over te leren en te lezen. Een uitgebreide website, geschikt voor jong en oud.
www.digitale-weerbaarheid.nl.

Voorlichtingen

De komende tijd worden er op verschillende plekken in en rondom de Gemeente Oldebroek voorlichtingen georganiseerd waar digitale veiligheid aan bod komt. Deze worden aangekondigd in de Huis-aan-Huiskrant.

Een kleine greep uit de activiteiten bij De Klinker Wezep



Elke maandag Bordspelletjes

19.00-20.00 uur:
Het is belangrijk dat mensen ruimte en tijd hebben voor elkaar. Het is verrassend hoe je in gesprek komt als je met een spel bezig bent.

Handwerkgroep:

Dinsdagavond om de week van 19.00-21.00 uur.
Elke donderdag van 10.00-12.00 uur.
Dan komt er bij ons een groep handwerkvaardige dames, ze breien en haken leuke kledingstukken in elkaar! En hebben het daarbij heel erg gezellig. We vinden het leuk dat we hieraan een plek kunnen bieden.

Snackcafé:

Elke vrijdagmiddag van 14.00-17.00 uur.
Aan het eind van de week het weekend inluiden door een gezellig samenkomen, onder het genot van een heerlijke snack en soms met live-muziek. Altijd lekker en leuk!

***En natuurlijk onze kledingwinkel*:**

Duurzame kleding en volop gezelligheid, Maandag gesloten.
Dinsdag van 10.00-16.00 uur
Woensdag van 10.00-12.30 uur
Donderdag van 10.00-16.00 uur
Vrijdag van 14.00-16.00 uur

www.klinkerwezep.nl

ZorgSaam Oldebroek: aandacht voor elkaar!

ZorgSaam Oldebroek is een stichting die aandacht voor elkaar wil vergroten. Dat doen we door mensen met een hulpvraag te koppelen aan een maatje. Het gaat dan niet om zorgvragen, maar om sociale activiteiten. Voor mensen die een klein sociaal netwerk hebben kan het al heel prettig zijn als iemand één keer in de week een kopje koffie komt drinken en praten. Een klein gebaar met een groot effect. Je kunt bijvoorbeeld ook denken aan:

* Een wandeling
* Helpen met boodschappen doen
* Meegaan naar de dokter of het ziekenhuis
* Samen een spelletje doen
* Vervoer.

Zo willen we mensen weer in hun kracht zetten. Jong, oud, religie of afkomst maakt niet uit. ZorgSaam Oldebroek is aandacht voor elkaar!
Nieuwsgierig geworden of aansluiten bij ZorgSaam Oldebroek als hulpvrager of vrijwilliger? Stel uw vraag of meld u aan via www.ZorgSaamOldebroek.nl, info@ZorgSaamOldebroek.nl of (06) 22 28 45 65 (bereikbaar op maandag tot en met vrijdag tussen 9:00 en 12:00). Op dit moment hebben we nog een aantal hulpvragers zonder maatje, dus nieuwe vrijwilligers voor een mooie match zijn van harte welkom.
Ook zijn we nog op zoek naar een bestuurslid.

.....

Wmo

Wmo staat voor Wet maatschappelijke ondersteuning. Het doel van deze wet is het 'meedoen'. Mensen moeten zo lang mogelijk zelfstandig kunnen blijven wonen en kunnen meedoen in de samenleving. Dit kan nodig zijn wanneer een inwoner het zelf, of met hulp van mensen uit het netwerk of vrijwilligers of met hulp van een andere soort oplossing, niet lukt. In die situatie kan de gemeente besluiten een maatwerkvoorziening te verstrekken.
Er zijn verschillende soorten maatwerkvoorzieningen.
Deze zijn gericht op wonen, verplaatsen, vervoer, huishouding, het hebben van een zinvolle dagbesteding en begeleiding.

Iedereen met een ondersteuningsvraag kan zich melden bij de gemeente. De Wmo-consulent doet vervolgens onderzoek. In het onderzoek worden eigen kracht, eigen verantwoordelijkheid en mogelijkheden vanuit het netwerk meegenomen. Wanneer u in aanmerking komt voor een maatwerkvoorziening zal de Wmo-consulent ervoor zorgen dat deze voorziening er ook komt.

Het kan zijn dat de hulpmiddelenleverancier wordt gevraagd een hulpmiddel te leveren bijvoorbeeld een rolstoel, scootmobiel, douchestoel of tillift. Ook kunnen wij een zorgaanbieder vragen begeleiding, dagbesteding of huishoudelijke hulp te leveren.

Een melding kunt u doen op de website van de gemeente Oldebroek: https://www.oldebroek.nl/Inwoners/Zorg_en_ondersteuning/Wet_maatschappelijke_ondersteuning_Wmo maar u kunt ook op werkdagen binnenlopen van 10.00 - 12.00 uur bij het Sociaal Team in de Brinkhof in Wezep.
Verder zijn wij telefonisch bereikbaar op (0525) 63 83 33.

Financieel Spreekuur

Heeft u hulp nodig bij het invullen van formulieren? Heeft u vragen over geld? Of over wetten en regels? Wellicht komt u wel in aanmerking voor bijvoorbeeld zorgtoeslag. Wilt u eens samen met een medewerker van het Financieel Spreekuur uw financiële situatie bespreken? Dan bent u van harte welkom op het Financieel Spreekuur.

Het team zit elke dinsdag tussen 10.00 - 12.00 uur klaar om inwoners te helpen met alle financiële vragen, in MFC De Brinkhof, Mariënrade 3 in Wezep. U kunt zo binnenlopen en hoeft geen afspraak te maken. De dienstverlening is gratis.
Mocht u niet kunnen op dinsdagochtend maak dan een afspraak via tel.: (0525) 63 83 33 of per mail via sociaalteam@oldebroek.nl

Bezorgers gezocht van seizoengids en nieuwsbrieven



Graag willen wij nieuwe mensen toevoegen aan onze Reservelijst voor Bezorgers.

- Driemaal per jaar komt er een uitgave van SWO.
- De seizoengids en nieuwsbrief worden bezorgd bij alle inwoners van de gemeente Oldebroek die 65 jaar of ouder zijn.
  Personen die in een jaar 65 worden krijgen na hun verjaardag deze ook. In augustus is dat de seizoengids, waarin alle activiteiten staan van SWO.

Het beheer van de bezorgers en uitgifte wordt gedaan door:
Henk de Groot, **secretaris@swogemeente-oldebroek.nl,**
tel.: (06) 52 45 25 39,
Cinthia van Dijk: **h.m.vandijk@live.nl,** tel.: (06) 25 23 40 85 en
Gerrie Kamphorst: **rienengerrie@hotmail.com,** tel.: (06) 20 37 97 75.

Heeft u wat tijd beschikbaar en wilt u een deel van onze lezers een groot plezier doen? Dan horen wij dat heel graag van u. Neemt u dan contact op met Henk de Groot of Cinthia van Dijk.



Op deze foto ziet u dat er heel wat gidsen worden afgeleverd.

Wanneer u besluit om ons te helpen krijgt u gewoon een *heel klein deel* hiervan en bespreken we met u hoeveel nummers u wilt gaan bezorgen.

Een ding staat vast: u doet er altijd veel mensen een groot plezier mee!

Een goed gesprek over wonen, welzijn en later?

De vrijwillige ouderenadviseur van SWO denkt graag met u mee.

Soms is het prettig om even stil te staan bij de toekomst. Hoe gaat het met u? Woont u nog naar wens? Zijn er dingen die u graag wilt weten of regelen?
De vrijwillige ouderenadviseurs van SWO staan klaar voor alle inwoners van de Gemeente Oldebroek. Ook als u zich prima redt en geen specifieke vragen heeft, is het prettig om eens met iemand na te denken over de toekomst.

Wat doen we?
De ouderenadviseur is een betrokken vrijwilliger uit uw eigen gemeente. Iemand die luistert, meedenkt en u kan informeren over mogelijkheden die passen bij uw situatie.
De gesprekken zijn persoonlijk, onafhankelijk en vertrouwelijk. Het gaat niet alleen over eventuele zorgen of vragen, maar ook over wat goed gaat en hoe u dat zo kunt houden.

Hoe doen we dat?
Een huisbezoek is:

- Gratis en vrijblijvend
- Vertrouwelijk
- Eenmalig, op een moment dat het u uitkomt
- Zonder verplichtingen achteraf

In het jaar dat u 75 of 85 jaar wordt, ontvangt u van ons een uitnodiging voor een gesprek.

Wilt u eerder een gesprek of kent u iemand die daar behoefte aan heeft? Dan kunt u zich ook zelf aanmelden (of iemand anders kan dat doen met uw toestemming).

1. U meldt zich aan of ontvangt een uitnodiging.
2. We maken samen een afspraak.
3. De ouderenadviseur komt bij u thuis voor een gesprek.

Voor wie?
Voor alle senioren in de gemeente Oldebroek. We gaan graag met u in gesprek.

Contact

Website: **www.swogemeente-oldebroek.nl**
E-mail: **info@swogemeente-oldebroek.nl**
Telefoon: 038 376 27 16
(maandag-donderdag van 9.00-12.00 uur)
Adres: Mariënrade 3, 8091 XS Wezep

Het team vrijwillige ouderen adviseurs bestaat uit: Alie Hooft, Martha Junte, Jannet Lootens, Gerie Reiling, en Jannie Veldhuis

Inloop:
Dinsdag: 13.30 uur tot 16.00 uur
Woensdag: 10.00 uur tot 13.00 uur
Donderdag: 10.00 uur tot 15.30 uur
Vrijdag: 10.00 uur tot 16.00 uur

Wekelijkse activiteiten:
Dinsdagmiddag: 13.30 uur handwerken
Dinsdagmiddag: 17.00 uur Soep en Zo
Woensdagmorgen: 10.00 uur koersballen
Donderdagmiddag: 15.30 uur tot 16.30 uur schaken voor kinderen
Vrijdagmorgen: 12.00 uur samen eten 13.30 uur koersballen

Handwerken
Blijf niet met je handwerkje thuis op de bank zitten, maar stop het in je tas en kom naar de Huiskamer. Samen met anderen kun je ook handwerken. Dat is veel gezelliger.

Soep en Zo
Op dinsdagmiddag wordt een grote pan soep gekookt, zodat iedereen die zin heeft om 17.00 uur kan binnenvallen voor een kop soep met brood. ´En Zo´ staat voor koffie, dat wil zeggen dat na het soep eten onder het genot van een kopje koffie gezellig nagepraat kan worden. Aanmelden hoeft niet, een vrijwillige bijdrage voor de soep wordt op prijs gesteld.

Koersballen
Elke woensdagmorgen en vrijdagmiddag wordt de grote groene mat uitgerold en wordt er met ballen die aan één kant verzwaard zijn een soort jeu de boules gespeeld. Probeer jij maar eens met dergelijke ballen goed richting te houden, wanneer je moet gooien richting het kleine balletje op de mat. Een verrassend spel en iedereen kan het spelen.

Schaken voor kinderen
Iedere donderdagmiddag ben je welkom om te leren schaken, een spel waarbij je je goed moet concentreren om je tegenstander een paar stappen voor te zijn.

Samen eten op vrijdag
Het lukt elke week weer om in de kleine keuken van de Huiskamer op vrijdag een warme maaltijd op tafel te toveren met altijd een kop koffie met iets lekkers na.

DEELNAME EN CONTRIBUTIE

- ★ Voor deelname aan activiteiten kunt u zich aanmelden via het kantoor van SWO, via **info@swogemeente-oldebroek.nl** of bij de contactpersoon van een activiteit.
- ★ Als u belangstelling heeft voor een activiteit kunt u tweemaal op proef deelnemen. Na aanmelding gaat uw deelname in vanaf de 1e van de volgende maand.
- ★ Deelname wordt aangegaan voor een heel seizoen of bij tussentijdse aanmelding voor de rest van het lopende seizoen.
- ★ Het activiteitenseizoen loopt van 1 september tot en met 30 juni.
- ★ Tijdens officieel erkende feestdagen zijn er geen activiteiten.
- ★ SWO staat garant voor doorgang van de activiteiten, anders volgt er terugbetaling van contributie.
- ★ Wanneer u aan een activiteit niet kunt deelnemen dient u zich af te melden bij de contactpersoon van de activiteit.
- ★ Deelname aan activiteiten van SWO is voor eigen risico. SWO kan niet aansprakelijk gesteld worden voor schade die voortvloeit uit deelname.
- ★ Bij twijfel of uw gezondheid deelname aan (bewegings-) activiteiten toestaat, adviseren wij u hierover uw arts te raadplegen.
- ★ Betaling van contributie verloopt via automatische incasso in 12 maandelijkse termijnen, de incasso vindt plaats rond de 25e van de maand.
- ★ Opzegging van deelname dient schriftelijk, per email of een afmeldformulier te gebeuren voor de 1e van de volgende maand.
- ★ Bij kennisgeving van verhuizing, ernstige ziekte of overlijden wordt deelname direct stopgezet.

Bij activiteiten worden soms ook foto's gepubliceerd in het Palet en op onze website. Wanneer u daar bezwaar tegen heeft kunt u dat bij de betreffende activiteit aangeven.

TARIEVEN PER ACTIVITEIT PER MAAND

M.I.V. SEPTEMBER 2026

De tarieven voor de binnenactiviteiten waarvoor u zich dient aan te melden zijn:

Per maand € 7,75

Voor de buitenactiviteiten waarvoor u zich dient aan te melden:

Per maand € 5,00

Bij alle vrije inloopmomenten zijn er geen kosten, de koffie en thee zijn daar gratis. We heten u ook van harte welkom op deze activiteiten. Wat telt is het ontspannen samenzijn.

Voor de niet in het overzicht genoemde activiteiten worden de kosten per cursus, workshop of bijeenkomst vastgesteld en voor aanvang van de betreffende activiteit bekend gemaakt.

BELANGRIJKE TELEFOONNUMMERS

Alarmnummer	112
Huisartsenpost Zwolle (spoedgevallen)	(085) 079 18 79
Huisartsenpraktijk De Veldweg - Arts en Zorg	(038) 376 13 94
(voor SPOED: optie 1 in het menu)	
Huisartsenpraktijk De Brink	(038) 376 12 07
(voor SPOED: optie 1 in het menu)	
Huisartsenpraktijk Oost	(0525) 63 12 37
Huisartsenpraktijk Dahliastraat	(0525) 63 12 25
(spoednummer) (0525) 63 25 57	
Apotheek Benu Wezep	(038) 376 01 05
Apotheek Veluwelaan	(038) 376 04 39
Apotheek Oldebroek	(0525) 63 26 27
Isalaklinieken	(088) 624 50 00
Polikliniek Kampen	(088) 624 60 00
Polikliniek Heerde	(088) 624 68 60
Gemeentehuis Oldebroek	(0525) 63 82 00
Sociaal Team	(0525) 63 83 33
Viavé Noord Veluwe	(085) 800 80 20
De Luisterlijn (dag en nacht een luisterend oor)	(088) 07 67 000
Alzheimertelefoon (dag en nacht bereikbaar)	(0800) 50 88

FEESTDAGEN/BIJZONDERE DATA IN SEIZOEN 2026-2027

Prinsjesdag	dinsdag 15 september
Internationale dag van de ouderen	vrijdag 2 oktober
Dierendag	zondag 4 oktober
Sint Maarten	woensdag 11 november
Sinterklaas	zaterdag 5 december
1e Kerstdag	vrijdag 25 december
2e Kerstdag	zaterdag 26december
Oudejaarsdag	donderdag 31december
2027	
Nieuwjaarsdag	vrijdag 1 januari
Goede vrijdag	vrijdag 26 maart
1e Paasdag	zondag 28 maart
2e Paasdag	maandag 29 maart
Koningsdag	dinsdag 27 april
Bevrijdingsdag	woensdag 5 mei
Hemelvaartsdag	donderdag 6 mei
Moederdag	zondag 9 mei
1e Pinksterdag	zondag 16 mei
2e Pinksterdag	maandag 17 mei
Vaderdag	zondag 20 juni

Lekkere recepten

Maaltijdsalade met kruidige kip

Ingrediënten voor 2 personen:



75 gr sla
1 rode ui
1 avocado
150 gr cherrytomaatjes
½ komkommer
1 handje cashewnoten
100 gr wortel
180 gr stukjes kip (of vega)
½ eetlepel tomatenpuree
1 snuf paprikapoeder
1 teen knoflook
1 eetlepel sojasaus
2 eetlepels olie
1 Snufje chilipeper (optioneel)

Dressing:
4 eetl. olijfolie
1/2 eetl. honing
1 eetl. citroensp
snufje peper en zout

Bereiding:



Pers de knoflook uit en meng met de tomatenpuree, paprikapoeder, sojasaus, olie (en eventueel chilipeper als je van pittig houdt) in een kom. Voeg de stukjes kip toe en zet zo lang opzij. Je kunt ook al een paar uur van tevoren de kip marineren.

Snijd de rode ui in ringetjes en bak deze in een pan lichtjes aan. Je kunt ook de rode ui rauw door de salade doen.

Snijd de komkommer in de lengte doormidden, schraap een beetje van het waterige deel weg met een lepeltje en snijd de rest in halve maantjes.

Halveer de cherrytomaatjes. Snijd de wortel(s) in dunne plakjes. Snijd de avocado doormidden, verwijder de pit en schil en snijd in blokjes. Je kunt deze eventueel een beetje besprenkelen met citroensap tegen het verkleuren.

Doe de sla, tomaatjes, komkommer, avocado en rode ui in een kom.
Meng de ingrediënten voor de dressing door elkaar. Voeg bij de salade en meng losjes door elkaar.



Verhit een pan op het vuur met een klein beetje olie of boter. Bak de gemarineerde kip gaar. Verdeel deze over de salade.

Bestrooi de salade met kip met de cashewnoten en serveer lauwwarm.

Bij heel warm weer is het ook lekker om de kipstukjes gewoon koud door de salade te doen.

En dan nog een lekker fris toetje: Frozen Yoghurt met aardbeien

Ingrediënten:

250 gr aardbeien (bevroren)
2 eetlepels honing
100 ml volle yoghurt

Bereiding:



Laat de bevroren aardbeien een paar minuten buiten de diepvries liggen. Doe ze dan met de yoghurt in de blender. Voeg de honing toe en mix door elkaar. Voeg een beetje extra yoghurt toe als het mengsel te dik is.

Serveer het dan in een kom met extra aardbeien en eventueel wat munt.

Wil je de frozen yoghurt iets steviger hebben, zet hem dan een half uur of uur in de diepvries.

Dit smaakt het hele jaar omdat je bevroren aardbeien neemt en die zijn altijd in de vriezer beschikbaar in de supermarkt.

Eet smakelijk