

# wijz daagt uit!

welzijn

WijZ gids - Januari 2023  
jaargang 5

*Bewegen*


BUURTKAMERS

*Vrijwilligerswerk*

**PROJECTEN EN DIENSTEN**

**PERSOONLIJKE VERHALEN**

ALLE ACTIVITEITEN PER STADSDEEL



**Uw verhaal verdient het om gezien, gehoord en gedeeld te worden!**

[www.briljantzwolle.nl](http://www.briljantzwolle.nl)

Zwolle barst van het talent en de creativiteit onder álle generaties. Het traject BRILJANT! richt zich op de oudere Zwollenaren die aan de slag willen gaan met passie en creativiteit. BRILJANT! stimuleert u om nieuwe vaardigheden te verkennen en te ontwikkelen.

U gaat in een reeks van acht sessies met een kunstenaar en een groep ouderen aan het werk om uw verhaal, uw kennis, uw talent of uw boosheid vorm te geven. Het vertrekpunt? Dat bepaalt u helemaal zelf! En wat u aan het eind van het traject presenteert, is ook aan u. Schittert u graag als zangeres van een zelfgemaakt lied? Of heeft u stiekem altijd al een dichtbundel willen maken over bijzondere momenten

in uw leven maar heeft u nooit geweten waar te beginnen? Dan is dit het moment. Niks moet, alles mag en verhalen delen staat centraal.

Uiteindelijk werkt u samen met de kunstenaar en de groep deelnemers aan een eindproduct dat u vol trots presenteert aan de stad. Denk bijvoorbeeld aan een optreden bij een buurtkamer of een video op YouTube.

#### AANMELDEN

Uitgangspunt van BRILJANT! is: **iedereen die wil, kan meedoen!**  
Of u nu veel of geen enkele ervaring hebt met culturele projecten en of u nu wel of niet goed mobiel bent. Bent u geïnteresseerd? Ga dan voor meer informatie naar:  
[www.briljantzwolle.nl](http://www.briljantzwolle.nl)

BRILJANT! is een initiatief van:  
Stadkamer, WijZ Welzijn en ZwolleDOET!.

# Een gids voor een goed leven

Voor je ligt weer een prachtige WijZ gids. Als ik de gids doorblader dan moet ik met name aan alle deelnemers denken die gebruik maken van de diensten en ondersteuning van WijZ Welzijn. Sommige van hen ken ik persoonlijk en als ik op een WijZ locatie ben, maak ik graag een praatje. "Ik heb buikpijn van het lachen," zei iemand pas tegen mij. En iemand anders zei: "Als ik de buurtkamer niet had, had ik niemand om mee te praten."

Iedereen heeft z'n eigen reden om mee te doen. Dat vind ik belangrijk om te weten: wat is jouw reden om een activiteit te willen bijwonen, om naar de buurtkamer te gaan, om gebruik te maken van Op Orde, of om vrijwilligerswerk te doen? Het gaat immers om jouw leven. En onze wens voor jou is dat jij een zo goed mogelijk leven hebt.

'Wat is goed leven voor jou?'. Die vraag zie je steeds meer op onze gebouwen en in onze teksten. Dat vinden we een belangrijke vraag voor iedereen in onze samenleving. Van jong tot oud. Daar willen we graag samen over nadenken. Dan kunnen we samen bedenken op welke manier we dit kunnen bereiken.

En zo zit deze gids ook in elkaar. We beginnen met de vraag 'Wat is goed leven voor jou?' en we zijn erg benieuwd naar jouw antwoord. Want met dat antwoord kunnen we samen bedenken wat er nodig is voor jouw goed leven. Bijvoorbeeld een activiteit, een maatje, ondersteuning of een gesprek ...

Zo bouwen we ieder seizoen weer zo'n gids op. En daarom vind ik hem prachtig. Omdat ik jou een goed leven wens.

Hans Bonten  
Directeur WijZ, De Kern, Jeugd ggz en Impluz



WAT IS  
**GOED LEVEN**  
VOOR JOU?

## WijZ daagt uit

WijZ daagt mensen uit om actief te zijn en om de regie over het eigen leven te houden. WijZ is een welzijnsorganisatie en biedt activiteiten en diensten, in de wijk en thuis, om hen te ondersteunen bij het vinden van balans in het leven. WijZ werkt in de gemeenten Zwolle, Ommen, Raalte, Olst-Wijhe en Deventer.

Voor vragen en informatie kunt u contact opnemen met de receptie tussen 08.30-17.00 uur. Tel.: 038 - 8 515 700 of [www.wijz.nu](http://www.wijz.nu)

## rubrieken

- 03 Inleiding
- 04 Inhoudsopgave
- 07 Stadsdeel Noord  
Aa-landen en Holtenbroek
- 09 Stadsdeel Oost  
Berkum, Wipstrik, Dieze en Indische buurt
- 13 Stadsdeel Zuid  
Zwolle-Zuid
- 17 Stadsdeel West  
Westenholte, Stadshagen
- 19 Stadsdeel Midden  
Assendorp, Kamperpoort, Centrum
- 21 Projecten en diensten
- 30 Vrijwilligerswerk
- 31 Sport- en beweegactiviteiten
- 33 Index
- 34 Tarieven
- 35 Contactgegevens



29

**BEWEGEN IS  
BELANGRIJK  
VOOR IEDEREEN**

*"het bewegen in een groep is ook heel gezellig, hier onderhoud je contact en ontmoet je nog eens nieuwe mensen"*



23

**BUURTKAMER**

**Dagbesteding voor mensen uit de wijk**



26

HOME  START  
Thuis in gezinnen

Het gevoel dat je er  
toch uit komt

## VRIJWILLIGERSWERK

30

Vrijwilligerswerk varieert van gastheer/dame zijn achter de bar tot een maatje zijn voor mensen die niet alleen leuke dingen willen doen.



welzijn

24

op recept

"Tegen sommige  
problemen helpen geen pilletjes"



Fietsen



FITNESS



TAI CHI

# Stadsdeel Noord

## Aa-landen en Holtenbroek

### Bewegen Noord

activiteit	dag en tijd	locatie (kosten pag. 34)	
<b>Badminton</b>	Di. 16.15 - 17.15	de Bolder	Dobbe 29
<b>Milde Fitgym</b>	Ma. 09.45 - 10.45 Do. 09.30 - 10.30 Di. 11.15 - 12.15	Rivierenhof Rivierenhof Havezate	Zijpe 4 Zijpe 4 Gombertstraat 350
<b>Fitgym</b>	Ma. 15.00 - 16.00	de Bolder	Dobbe 29
<b>Fitness</b>	Ma. 11.45 - 12.45 Ma. 13.00 - 14.00 Di. 10.00 - 11.00 Wo. 09.00 - 10.00 Wo. 10.00 - 11.00 Wo. 11.00 - 12.00 Wo. 19.00 - 20.00 Wo. 20.00 - 21.00 Vr. 09.00 - 10.00	Movimiento Fysiotherapie Holtenbroek Fysiotherapie Holtenbroek Movimiento Movimiento Movimiento Fysiotherapie Holtenbroek Fysiotherapie Holtenbroek Movimiento	Händellaan 329 Haydnstraat 4 Haydnstraat 4 Händellaan 329 Händellaan 329 Händellaan 329 Haydnstraat 4 Haydnstraat 4 Händellaan 329
<b>Pilates</b>	Vr. 10.30 - 11.30 Vr. 11.30 - 12.30	DIFF Dancemasters DIFF Dancemasters	Middelweg 400 Middelweg 400
<b>Sport en Spel</b>	Ma. 15.30 - 16.30 Do. 20.00 - 21.00	Waallaan Waallaan	Waallaan 10 Waallaan 10
<b>Tai Chi</b>	Ma. 14.00 - 15.00	de Bolder	Dobbe 29
<b>Zumba</b>	Wo. 10.00 - 11.00	DIFF Dancemasters	Palestrinalaan 913



## BILJARTEN

*Ontspannen een keutje leggen*



## SCOOTMOBIELCLUB

*Prachtige zomertochten*



# Stadsdeel Oost

Berkum, Wipstrik, Dieze en Indische buurt

## Sociaal cultureel Oost

activiteit	dag	tijd	locatie	kosten
<b>Biljarten competitie</b>	Ma. en wo.	13.00 - 17.00	de Terp	30,- (per half jaar)
<b>Vrij Biljarten</b>	Dagelijks	09.00 - 17.00	de Terp	Klokkengeld
<b>Gespreksgroep</b>	Om de week op di.	10.00 - 12.00	de Terp	40,- (per jaar)
<b>Roze middag</b>	2 <sup>e</sup> wo. van de maand	14.00 - 16.00	de Terp	2,50
<b>Tekenen en Schilderen</b>	Do.	09.30 - 11.30	de Terp	92,- (20x)
<b>Kantklossen</b>	Om de week op ma.	13.30 - 15.30	de Terp	2,50
<b>Postzegelclub</b>	Ma.	10.00 - 11.30	de Terp	gratis
<b>Seniorencinema</b>	3 <sup>e</sup> vr. van de maand	14.00 - 16.00	de Terp	2,50
<b>Computertrefpunt</b>	Di.	10.00 - 12.00	de Terp	2,50
<b>Koor "Jong van Harte"</b>	Wo.	13.45 - 15.45	de Terp	52,50 (15x)
<b>Buurtrestaurant "Radewijntje"</b>	Ma. t/m vr.	12.00 - 13.00	de Terp	7,-
<b>Scotmobielclub</b>	2 <sup>e</sup> wo. v.d. maand April t/m september	10.00 - 12.30	de Terp	4,-
<b>Taalles</b>	Wo.	10.00 - 12.00	de Terp	gratis
<b>Mannenkoor Mankracht</b>	Do.	15.00 - 17.00	de Terp	72,50 (20x)
<b>Dobbekoor</b>	Wo.	19.15 - 21.00	de Terp	52,50 (15x)



Buitensport



MILDE FITGYM



Milde yoga



LINE DANCE

## Bewegen Oost

activiteit	dag en tijd	locatie (kosten pag. 34)	
Bewegen op muziek	Do. 14.00 - 15.00	de Terp	Radewijnsstraat 1
Sport & Spel (buiten)	Do. 10.00 - 11.00	Sportcampus HTC	Brinkhoekweg 200
Milde Fitgym	Di. 16.00 - 17.00 Wo. 10.00 - 10.45 Wo. 10.45 - 11.30	de Terp Berkumstede Berkumstede	Radewijnsstraat 1 Erasmuslaan 50 Erasmuslaan 50
Fitgym	Ma. 13.30 - 14.30 Di. 10.15 - 11.15 Di. 11.00 - 12.00 Di. 19.00 - 20.00 Wo. 09.00 - 10.00	de Terp Menistenflat Bestevaer de Weijenbelt de Terp	Radewijnsstraat 1 Menistenstraat 37 Trompstraat 10b Campherbeeklaan 82 Radewijnsstraat 1
Internationaal dansen	Di. 14.30 - 15.45 Do. 10.00 - 11.15	Kulturhus De Elshof de Terp	Erfgenamenweg 14 Radewijnsstraat 1
Koersbal	Vr. 09.00 - 10.30	de Terp	Radewijnsstraat 1
Line Dance	Do. 15.30 - 16.30	de Weijenbelt	Campherbeeklaan 82
Mindfitness	Do. 08.45 - 09.45	de Terp	Radewijnsstraat 1
Oldstars Walking Football	Wo. 14.30 - 15.30 Do. 13.00 - 14.00	Sportcampus HTC Sportcampus HTC	Brinkhoekweg 200 Brinkhoekweg 200
Pilates	Ma. 14.30 - 15.30 Wo. 10.00 - 11.00	de Terp de Terp	Radewijnsstraat 1 Radewijnsstraat 1
Milde Pilates	Wo. 11.00 - 12.00	de Terp	Radewijnsstraat 1
Stijldansen	Di. 13.30 - 14.45 Di. 14.45 - 16.00	de Terp de Terp	Radewijnsstraat 1 Radewijnsstraat 1
Tai Chi	Ma. 15.30 - 16.30 Do. 11.20 - 12.20	de Terp de Terp	Radewijnsstraat 1 Radewijnsstraat 1
Yoga	Di. 08.30 - 09.30 Di. 09.30 - 10.30 Di. 10.30 - 11.30	de Terp de Terp de Terp	Radewijnsstraat 1 Radewijnsstraat 1 Radewijnsstraat 1



## COMPUTERTREFPUNT

"Hier leer ik echt wat van"



## KLAVERJASSEN

"Gezelligheid troef"

# Stadsdeel Zuid

## Zwolle Zuid

### Sociaal cultureel Zuid

activiteit	dag	tijd	locatie	kosten
<b>Biljartclub (KNBB en recreatief)</b>	Di. en wo. Ma. en do.	08.30 - 17.00 13.00 - 17.00	de Pol de Pol	30,- (per half jaar)
<b>Bridge</b>	Ma. en vr.	19.00 - 22.30	de Pol	Gratis inloop
<b>Tekenen en schilderen</b>	Vr.	13.30 - 15.30	de Pol	30,- (15x)
<b>Vrij biljarten</b>	Ma. en do. Vr.	09.00 - 12.00 09.00 - 17.00	de Pol de Pol	klokkengeld klokkengeld
<b>Bingo</b>	Laatste vr. v.d. maand	14.00	de Pol	2,50 (plankje)
<b>Klaverjassen</b>	Ma.	13.30 - 16.30	de Pol	5,- (per maand)
<b>Jokeren</b>	Vr.	14.00	de Pol	gratis
<b>Canasta</b>	Ma.	13.30 - 16.30	de Pol	gratis
<b>Scrabble</b>	Di.	14.00	de Pol	gratis
<b>Vrouwenkoor</b>	Do.	10.00 - 12.00	de Pol	52,50 (15x)
<b>Handwerkcafé</b>	Wo.	09.30 - 11.30	de Pol	gratis
<b>Buurtrestaurant De Keuken van Zuid</b>	oneven wo. en do.	17.30	de Pol	7,-
<b>Pannenkoekenrestaurant</b>	2 <sup>e</sup> vr. van de maand	12.00	de Pol	1,50 p.st.
<b>Quiltclub Gerenlanden Munterkamp 75</b>	1 <sup>e</sup> di. van de maand	10.00 - 12.00		30,- (per jaar)



Op Orde inloop



YOGA



KOERSBAL

## Ook in wijkcentrum de Pol

activiteit	dag en tijd	locatie
2e handskledingwinkel 'OpNieuw'	Di. tm vr. vanaf 10.00	de Pol
Wijkagent Spreekuur	Wo. 10.00	de Pol
Sociale raadslieden en Op Orde inloop	Vr. 09.00 - 11.00	de Pol
Wijkenvereniging Zwolle Zuid	Ma. t/m vr. (variabele tijden)	de Pol
Wijkservicepunt Zuid (gemeente) Spreekuur	Wo 11.00 - 12.00	de Pol
Inloop spreekuur Sociaal wijkteam	Dagelijks 09.00 - 12.00	de Pol

## Bewegen Zuid

activiteit	dag en tijd	locatie	(kosten pag. 34)
Badminton	Ma. 13.30 - 14.30	Sporthal Zwolle-Zuid	v.d. Heydenstraat 2
Bewegen op muziek	Di. 14.15 - 15.15	Sporthal Zwolle-Zuid	v.d. Heydenstraat 2
Dynamic Tennis	Di. 14.00 - 15.15	Wijkcentrum Gerenlanden	Munterkamp 75
Milde Fitgym	Ma. 15.00 - 16.00	de Kievitsbloem	Patriottenlaan 3
Fitgym	Di. 13.00 - 14.00	Sporthal Zwolle-Zuid	v.d. Heydenstraat 2
Internationaal dansen	Di. 10.30 - 11.45	de Pol	Gelijkheid 1
Joggen	Vr. 10.00 - 11.00	ZAC (sportpark)	Landsheerlaan 42
Latin dansen	Do. 13.15 - 14.15	de Pol	Gelijkheid 1
Pilates	Ma. 12.15 - 13.15 Ma. 14.30 - 15.30 Di. 10.30 - 11.30 Di. 11.30 - 12.30	de Pol Sporthal Zwolle-Zuid Sporthal Zwolle-Zuid Sporthal Zwolle-Zuid	Gelijkheid 1 v.d. Heydenstraat 2 v.d. Heydenstraat 2 v.d. Heydenstraat 2
Tai Chi	Ma. 15.45 - 16.45 Di. 09.00 - 10.00	Sporthal Zwolle-Zuid de Pol	v.d. Heydenstraat 2 Gelijkheid 1
Milde Yoga	Ma. 16.15 - 17.15	de Pol	Gelijkheid 1
Yoga	Ma. 13.15 - 14.15 Ma. 14.15 - 15.15 Ma. 15.15 - 16.15	de Pol de Pol de Pol	Gelijkheid 1 Gelijkheid 1 Gelijkheid 1



## SCHILDERCLUB

*"Schilderen geeft mij voldoening"*



# Stadsdeel West

(Westenholte en Stadshagen)

## Sociaal cultureel West

activiteit	dag	tijd	locatie	kosten
<b>Buurtrestaurant De Streek</b>	3e vrijdag v.d. maand.	17.30 - 19.30	Cultuurhuis	7,-
<b>Schildergroep</b>	Wo.	14.00 - 16.00	Cultuurhuis	30,- (15x)
<b>Schilderclub</b>	Do.	13.30 - 15.30	Cultuurhuis	2,50
<b>Inloop spreekuur Sociaal wijkteam</b>	Di. en do.	09.00 - 12.00	Cultuurhuis	gratis

## Bewegen West

activiteit	dag en tijd	locatie (kosten pag. 34)	
<b>Bootcamp</b>	Wo. 10.00 - 11.00	Het Anker	Voorsterweg 36
<b>Milde Fitgym</b>	Di. 13.45 - 14.45	Westenhage	Voorsterweg 44-001
<b>Fitgym</b>	Ma. 12.00 - 13.00	Cultuurhuis	Werkerlaan 1
<b>Koersbal</b>	Wo. 09.45 - 11.15	Cultuurhuis	Werkerlaan 1
<b>Line Dance</b>	Ma. 11.00 - 12.00	Cultuurhuis	Werkerlaan 1
<b>Mindfitness</b>	Do. 10.30 - 11.30	Cultuurhuis	Werkerlaan 1
<b>Sportfit</b>	Do. 14.00 - 15.00	Cultuurhuis	Werkerlaan 1
<b>Tai Chi</b>	Vr. 09.30 - 10.30	Cultuurhuis	Werkerlaan 1
<b>Yoga</b>	Do. 09.15 - 10.15 Do. 11.30 - 12.30	Cultuurhuis Cultuurhuis	Werkerlaan 1 Werkerlaan 1



Wandelen



WIJZZWEMMEN



DUOFIETS



FITGYM

# Stadsdeel Midden

## Assendorp, Kamperpoort en Centrum

### Bewegen Midden

activiteit	dag en tijd	locatie (kosten pag. 34)	
<b>Brein en fitness</b>	Ma. 10.45 - 11.45	Clubgebouw S.V. Zwolle	Hyacinthstraat 66
<b>Fitgym</b>	Di. 09.30 - 10.30	de Enk	Enkstraat 67
<b>Fitness</b>	Ma. 09.30 - 10.30	Clubgebouw S.V. Zwolle	Hyacinthstraat 66
	Di. 08.45 - 09.45	Clubgebouw S.V. Zwolle	Hyacinthstraat 66
	Di. 10.00 - 11.00	Clubgebouw S.V. Zwolle	Hyacinthstraat 66
	Di. 11.15 - 12.15	Clubgebouw S.V. Zwolle	Hyacinthstraat 66
<b>Oldstars Walking Football</b>	Do. 10.15 - 11.15	Clubgebouw S.V. Zwolle	Hyacinthstraat 66
<b>Sport en Spel</b>	Ma. 17.00 - 18.00	de Enk	Enkstraat 67
<b>Yoga</b>	Do. 15.30 - 16.30	de Enk	Enkstraat 67

### Bewegen Algemeen

#### Zwolle

activiteit	dag en tijd	locatie (kosten pag. 34)	
<b>Duofiets</b>	Dagelijks op afspraak	de Terp	Radewijnsstraat 1
<b>Fietsen, ± 25-30 km</b>	Wo. 13.15 (dagtochten 10.00)	diverse startlocaties	
<b>Fietsen, 15 km</b>	Wo. 13.15	diverse startlocaties	
<b>Wandelen, ± 7 km</b>	Di. 10.00	diverse startlocaties	
<b>Wandelen, ± 7 km</b>	Wo. 19.00	Cultuurhuis	Werkerlaan 1
<b>Wandelen, 4 km</b>	Do. 14.00	diverse startlocaties (tevens groep 'rustig tempo')	
<b>WijZZwemmen</b>	Ma. 10.00 - 12.00	de Vrolijkheid	Ossenkamp 7
	Di. 10.00 - 12.00	de Vrolijkheid	Ossenkamp 7
	Do. 10.00 - 12.00	de Vrolijkheid	Ossenkamp 7



# Langer thuis blijven wonen met 'Vitaal & Veilig Thuis'

Na je zeventigste zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen, dat willen we allemaal. Bij veel mensen gaat dit goed, maar soms is daar wat extra ondersteuning voor nodig. Het belangrijkste is om zo lang mogelijk vitaal te blijven. Zowel op fysiek, psychisch als sociaal vlak. Vitaal & Veilig Thuis kan u hierbij helpen. Door op tijd uw situatie in kaart te brengen aan de hand van een duidelijke vragenlijst, krijgt u overzicht. Onze vrijwilligers kunnen u bovendien gericht informeren en doorverwijzen naar instanties die u écht verder helpen.

Op uitnodiging van de gemeente wordt er tijdens een (éénmalig) huisbezoek, door een getrainde vrijwilliger, samen met u gekeken naar uw persoonlijke situatie. Hoe staat het met de veiligheid in- en om uw huis? Hoe staat het met uw sociale netwerk? Bent u betrokken bij sociale activiteiten in de wijk? Heeft u alles op orde of heeft u ergens hulp bij nodig? Bijvoorbeeld bij uw financiële administratie?

U krijgt concrete informatie over bijvoorbeeld brand- en inbraakpreventie, valpreventie en welzijn. Misschien heeft u interesse in een fitheidstest, valtraining of andere activiteiten? Na het bezoek ontvangt u een map met het adviesrapport en andere informatie, zodat u deze later nog eens kunt doornemen. Alles is erop gericht om u als 70-plusser zo lang mogelijk zelfstandig thuis te laten wonen.

## Gratis en vrijblijvend advies

Het advies dat u van ons krijgt is vrijblijvend. Heeft u interesse in een huisbezoek of wilt u meer informatie? Kijk dan op onze website [www.vitaaleneveiligthuis.nl](http://www.vitaaleneveiligthuis.nl). U kunt zich aanmelden via het formulier of bellen met 038 - 851 57 00.

## Vrijwilligers gezocht

Vindt u het leuk om nieuwe contacten en ervaringen op te doen? Een cursus van 3 á 4 dagdelen te volgen? Kunt u makkelijk een gesprek voeren en met een computer werken (voor de adviseurs)? Bent u minimaal 1 dagdeel per week beschikbaar? Dan willen we graag kennismaken! Dus neem gauw contact op met:

**WijZ Welzijn via tel. 038-851 57 00** of via [info@vitaaleneveiligthuis.nl](mailto:info@vitaaleneveiligthuis.nl)

Meer informatie over Vitaal & Veilig Thuis en Valpreventie vindt u op pagina 22.

# Projecten en Diensten

*Wilt u graag zelfstandig blijven wonen en zelf de touwtjes in handen houden?*

*Dan biedt WijZ u de helpende hand. Bijvoorbeeld met hulp bij uw administratie of met een goed gesprek.*

## Alloctonenadviseur

**Als u graag een ouderenadviseur wilt spreken die u in het Nederlands, maar ook in het Turks te woord kan staan.**

Enkele taken van de alloctonenadviseur zijn:

- Aanvragen indienen bij de gemeente
- Brieven en formulieren lezen en vertalen
- Instanties bellen (samen)
- Adviseren waar men terecht kan met een bepaalde hulpvraag
- Adviseren aan de gemeente hoe te communiceren met de doelgroep
- Vraaggericht werken
- Algemene ondersteuning bieden aan alloctonen/ouderen

**Voor meer informatie:**

**Alloctonenadviseur, Birsen Tas.  
info@wijz.nu of 038 - 8 515 700  
of 06-31640064**

## Welzijn op recept

**Ondersteuning bij het behouden en verbeteren van gezondheid en welzijn**

Welzijn op Recept (WOR) is in een samenwerkingsinitiatief van WijZ en de eerstelijnszorg. De huisarts, fysiotherapeut, maatschappelijk werker en het Sociale wijkteam, verwijzen wijkbewoners naar WOR, wanneer er een sterk vermoeden is dat mensen kunnen worden geholpen met welzijnswerk. In een gesprek met de welzijnswerker van WijZ wordt gekeken naar de drijfveren en acties waar je je goed bij voelt. In het gesprek worden de mogelijkheden hiervoor verkend en wordt gericht een passende activiteit gezocht, die bijdraagt aan plezier en zin in het leven. Waar word je weer enthousiast en blij van! Voorbeelden zijn creatieve activiteiten, vrijwilligerswerk, sport en bewegen, koken en eten, of een combinatie hiervan. Het doel is dat je door deze activiteiten zelf actief wordt en je gezondheid verbetert.

**Voor meer informatie en aanmelden kunt u contact opnemen met WijZ:**

**info@wijz.nu of 038 - 8 515 700  
www.wijz.nu/welzijnoprecept**

## Samen Uit Samen Thuis

### Samen is leuker dan alleen!

Samen Uit Samen Thuis ondersteunt u bij de activiteiten die u graag zou willen ondernemen. Soms lukt het niet om hobby's, activiteiten of juist de 'gewone' dagelijkse dingen te blijven doen. Bijvoorbeeld door een ziekte, beperking of weinig sociale contacten.

Wilt u boodschappen doen, samen winkelen, gezellig een kopje koffie drinken, muziek luisteren of maken of een fijne wandeling maken, maar kunt u dit niet alleen? Samen Uit Samen Thuis zoekt een passend maatje en maakt dit weer mogelijk.

Door Samen Uit Samen Thuis kan een maatje samen met u, de 'gewone' dingen weer mogelijk maken. Niet eenmalig, maar voor een langere periode, zodat het weer gewoon wordt. Zowel ouderen als jong volwassenen kunnen zich aanmelden.

Eén van onze medewerkers maakt een afspraak met u om kennis te maken. Zij vertellen over de mogelijkheden van Samen Uit Samen Thuis en WijZ Welzijn. Daarna gaat onze medewerker op basis van uw hulpvraag op zoek naar een passend maatje voor u.

**Voor meer informatie en aanmelden kunt u contact opnemen met WijZ:**

**[info@wijz.nu](mailto:info@wijz.nu) of 038 - 8 515 700**

## Vitaal & Veilig Thuis

**Vitaal en Veilig Thuis richt zich op 70+-ers in Zwolle, waarbij het zelfstandig thuis blijven wonen centraal staat.**

Speciaal getrainde adviseurs komen op bezoek om uw thuissituatie in kaart te brengen. Zo krijgt u informatie en advies over o.a. veilig wonen, brand- en inbraakpreventie. Ook krijgt u informatie over activiteiten bij u in de buurt en wordt er bijvoorbeeld advies gegeven over het voorkomen van valongelukken. U bekijkt samen of u hulp of ondersteuning kunt gebruiken. Dit kan bijvoorbeeld ook bij het op orde houden van uw financiën. Wij brengen u dan in contact met organisaties die u daarbij verder kunnen helpen.

**Voor meer informatie kunt u contact opnemen via:**

**[info@vitaalveiligthuis.nl](mailto:info@vitaalveiligthuis.nl)**

**of 038 - 8 515 700. Kijk voor onze samenwerkingspartners, de activiteiten en thema's, vacatures en onze events op [www.vitaalveiligthuis.nl](http://www.vitaalveiligthuis.nl)**

**Zie ook pagina 20.**

## Valpreventie (Zicht op evenwicht)

Bij het ouder worden neemt de kans op vallen toe. Bent u ook bezorgd om te vallen? Of vermijdt u wel eens activiteiten omdat u bezorgd bent daarbij te vallen, zoals wandelen, traplopen of boodschappen doen? De cursus Zicht op Evenwicht helpt u om weer onbezorgd actief te zijn.

Met de cursus Zicht op Evenwicht verbetert u uw conditie en evenwichtsgevoel.

Zo gaat u met meer zelfvertrouwen op pad.

De cursus is 8x 1,5 uur.

Kosten: € 87,50 inclusief koffie/thee en cursusmateriaal.

Voor de eerste 30 aanmeldingen wordt het cursusmateriaal gratis aangeboden en bedraagt de cursus € 75,-.

Sommige zorgverzekeraars vergoeden de cursus vanuit de aanvullende verzekering.

**Voor meer informatie en aanmelden kunt kijken op: [www.vitaalveiligthuis.nl](http://www.vitaalveiligthuis.nl)**

**of u contact opnemen met WijZ:**

**[info@wijz.nu](mailto:info@wijz.nu) of 038 - 8 515 700**

## Zinvolle daginvulling

Voor oudere Zwollenaren die op zoek zijn naar een leuke, passende en/of zinvolle daginvulling is er veel keus.

Keus qua activiteiten, maar ook veel keus qua vrijwilligerswerk. Zie:

[www.samenzwolle.nl/zinvolle-daginvulling](http://www.samenzwolle.nl/zinvolle-daginvulling)

Ook de activiteiten en de vrijwilligersvacatures van WijZ Welzijn zijn hier te vinden.

Daarnaast organiseert WijZ ontmoetingen in een groep via buurtkamers of dagbesteding.

## Buurtkamers

Buurtkamers hebben een open inloop, u kunt hier zo naartoe en een gesprek vooraf is niet nodig. Vrijwilligers van WijZ zullen u hartelijk welkom heten. Een beroepskracht heeft op de achtergrond een coördinerende rol.

**Misschien wilt u hierover graag meer informatie, dan kunt u bellen met WijZ: 038 – 8 515 700.**

## Onze buurtkamers

**Kom gerust en vrijblijvend langs:**

**Zwolle-Zuid/Gerenlanden:** Munterkamp 75, **wo. 10.00-12.00 uur**

**Zwolle-Zuid:** SVI, 'De Siggels' IJsselcentraleweg 9, **do. 10.00-12.00 uur**

**Stadshagen:** 'De Streek' Cultuurhuis, Werkerlaan 1, **di. 14.00-16.00 uur**

**Aa-landen:** Wijkboerderij de Eemhoeve, Eemlaan 25, **di. 13.00-15.00 uur**

**Dieze:** Arcadia, Radewijnsstraat 1, **wo. 10.00-11.30 uur**

**Diezerpoort:** Wilhelmina van Sonsbeeck, Bagijneweide 3, **do. 09.30-13.00 uur**

**Assendorp:** De Huiskamer van Assendorp, locatie Jeruzalemkerk, Assendorperdijk 134, **vr. 09.45-12.00 uur**

**Berkum:** VV Berkum, Boerendanserijk 55, **do. 13.30-16.00 uur**

## Dagbesteding

Heeft u intensievere ondersteuning nodig dan is misschien onze dagbesteding passender? Dagbesteding wordt ook in groepsvorm aangeboden, maar heeft een meer besloten karakter.

Er is altijd een beroepskracht aanwezig die wordt ondersteund door vrijwilligers. Wilt u gebruik maken van onze dagbesteding dan is er eerst een plaatsingsgesprek.

U (of uw mantelzorger) kunt zich aanmelden via: [www.samenzwolle.nl/formulierzd](http://www.samenzwolle.nl/formulierzd)

**Wilt u hulp bij het invullen van dit formulier of heeft u een vraag? Bel dan gerust dan naar Samen Zwolle: 038 - 750 83 87.**

## Onze dagbesteding

**Eerst een plaatsingsgesprek**

**Dieze 1:** WijZ locatie De Terp, Radewijnsstraat 1,

**ma., di. en do. 10.00-16.00 uur**

**Dieze 2:** WijZ locatie De Terp, Radewijnsstraat 1 **di. 09.30-13.00 uur**

**Dieze 3:** WijZ locatie De Terp, **wo. en vr. 10.30-15.30 uur** (geheugengroep)

**Zwolle-Zuid:** WijZ locatie De Pol, Gelijkheid 1, **di. en vrij. 09.30-13.00 uur**

**Assendorp:** locatie Jeruzalemkerk, Assendorperdijk 134, **do. 09.30-13.00 uur**

**Holtenbroek:** Rumah Kenangan, locatie Kembang Baru, Händellaan 237, **ma. en wo. 10.00-16.00 uur** (voor Indische en Molukse mensen)

## Migrantenouderen

Voor onze migrantenouderen organiseren we dagbesteding in multiculturele groepen. In een mix van culturen en talen geven we deze ontmoeting vorm samen met vrijwilligers met diverse culturele achtergronden. Iedereen is welkom om eens te komen kijken, gastvrijheid staat centraal. Er volgt een plaatsingsgesprek als een oudere de groep wekelijks gaat bezoeken.

## Onze multiculturele groepen

**Holtenbroek:** locatie Kembang Baru, Händellaan 237, **di. 10.00 – 16.00 uur**

**Holtenbroek:** locatie Kembang Baru, Händellaan 237, **do. 10.00 – 16.00 uur**

**Holtenbroek:** locatie Fermatie (Driezorg), Händellaan 315, **ma. 09.30 – 13.30 uur**

**Dieze:** locatie De Terp, Radewijnstraat 1, **wo. 10.00 - 16.00 uur** (incl. Nederlandse les)

**Dieze:** Chinees-gemengd, locatie De Bazuin, Jupiterstraat 8a, **di. 09.00-17.00 uur**



## Jan van 'Ende al jarenlang vrijwilliger Thuisadministratie WijZ

**Op Orde**  
Informatie en contact:

**Tel: 038- 4569700**

(werkdagen: 09:00-17:00 uur)

Whatsapp: **06-12185437**

(alleen appen, reactie binnen  
2 werkdagen)

**[www.opordezwolle.nl](http://www.opordezwolle.nl)**,

[info@opordezwolle.nl](mailto:info@opordezwolle.nl)

Spreekuren: Op afspraak  
(na telefonisch contact)

Jarenlang werkte hij bij de Belastingdienst. Na zijn pensioen, wilde Jan van 't Ende uit Zwolle zijn tijd graag nuttig blijven besteden. Nu verdeelt hij zijn tijd tussen de moestuin, zijn eigen bureau voor belastingadvies en vrijwilligerswerk voor WIJZ Welzijn, SchuldHulpMaatje en de kerk.

### Ouderen met een laag inkomen

'Als vrijwilliger bij de Thuisadministratie van WIJZ Welzijn ondersteun ik ouderen met een laag inkomen die niet goed hun eigen administratie meer kunnen doen. Ik doe dat inmiddels zo'n twaalf jaar. Ze overzien zelf hun papieren en financiën niet meer en ik help hen bij het op orde houden. In het begin kost het wat meer tijd, maar als het eenmaal loopt, heb ik eens in de vier tot zes weken contact. Deze contacten lopen vaak een aantal jaren door. Soms tot iemand overlijdt en soms tot een ander het overneemt.'

### Vrijwilligerswerk dat past

Voor wie overweegt om vrijwilliger te worden, heeft Jan een tip. 'Kies voor vrijwilligerswerk dat bij jou past, met werkzaamheden die jij graag uitvoert en waar een ander wat aan heeft. Dan heb je een goede combinatie. En ga aan de slag bij een organisatie waarvan de doelstelling je aanspreekt. Je wordt goed voorbereid, zoals bij de Thuisadministratie met een cursus van drie dagdelen. En gaandeweg doe je vanzelf meer ervaring op.'



## WijZ Thuisadministratie

**Vrijwilligers bieden hulp en ondersteuning bij uw administratie en financiën.**

Als u langere tijd hulp nodig heeft, omdat u niet (meer) goed kunt lezen en/of schrijven, brieven niet begrijpt, als er betalingsachterstanden ontstaan of het niet lukt om de administratie te ordenen, kunt u hulp krijgen van een vrijwilliger van WijZ thuisadministratie. Een vrijwilliger komt bij u thuis en biedt hulp afgestemd op uw situatie. Dat kan zijn: samen de post doornemen, formulieren invullen, rekeningafschriften controleren of bellen met instanties.

WijZ thuisadministratie is onderdeel van Op Orde en biedt langdurige ondersteuning aan mensen met een laag inkomen die niet kunnen terugvallen op de eigen sociale omgeving. Deze hulp is gratis.

**Voor meer informatie en aanmelden kunt u contact opnemen met WijZ:**

**038- 8 515 700, [info@wijz.nu](mailto:info@wijz.nu) of [www.opordezwolle.nl](http://www.opordezwolle.nl)**

Heeft u geen hulpvraag maar lijkt het u leuk om mensen op het gebied van financiën en administratie voor langere tijd te ondersteunen? Wij zijn altijd op zoek naar nieuwe vrijwilligers. Voor meer informatie kunt u ons bellen of mailen.

## Op Orde

**Het aanmeldpunt in Zwolle voor gratis hulp bij uw financiën en administratie**

**Op Orde organiseert een open inloop (09.00 – 11.00 uur) op:**

- Ma.** De Enk (Enkstraat 67)
- Di.** Cultuurhuis Stadshagen (Werkerlaan 1)
- Wo.** De Slinger (Jacob Gillisstraat 1a)
- Do.** Wijkcentrum Holtenbroek (Bachlaan 20)
- Vrij.** Wijkcentrum de Pol (Gelijkheid 1)

Binnen Op Orde Zwolle werken we samen met vier organisaties: de Sociaal Raadslieden (Stichting De Kern), WijZ Thuisadministratie (WijZ Welzijn), Humanitas Thuisadministratie en Schuldhulpmaatje (Stichting Voor Elkaar Zwolle).

## BeweegSamen

**Samen bewegen met een vrijwilliger.**

Wilt u graag zwemmen of fietsen, maar liever niet alleen? Of wilt u samen met een maatje naar een beweeggroep? Het lijkt allemaal heel gewoon, maar als het niet meer lukt zijn deze activiteiten zo bijzonder. Bij BeweegSamen kan een vrijwilliger, samen met u, die gewone dingen weer mogelijk maken. Niet één keer, maar gedurende een langere periode. Want samen bewegen is leuker dan alleen!

### Voor wie?

BeweegSamen is voor mensen die niet meer in staat zijn om beweegactiviteiten te doen. Bent u bijvoorbeeld slechter ter been, door ziekte of een beperking, of kent u geen mensen om de activiteiten samen mee te doen? Doe dan met ons mee!

Eén van onze medewerkers gaat met u in gesprek over uw wensen en mogelijkheden. Daarna gaan we op zoek naar een vrijwilliger die bij u past. Vervolgens wordt er een kennismakingsgesprek gepland met u en de vrijwilliger. Als er een goede klik is kunt u samen met uw beweegmaatje activiteiten ondernemen die u fijn vindt om te doen.

**Voor meer informatie of aanmelden kunt u contact opnemen met WijZ:**

**[bewegen@wijz.nu](mailto:bewegen@wijz.nu) of 038 – 8 515 700**

## Roze Middag

**Ontmoeting voor LHBTIQ+ senioren.**

LHBTIQ+ (Lesbisch, Homo, Biseksueel, Transseksueel, Intersekse en Queer personen). Senioren ontmoeten elkaar om met elkaar te praten, een film te kijken of een boek te bespreken.

Dit alles natuurlijk met roze ingrediënten, in een ongedwongen sfeer en over uiteenlopende onderwerpen.

De roze middag vindt plaats in de Terp. Iedere 2e woensdag van de maand van 14.00 uur tot 16.00 uur.

**Voor meer informatie kunt u contact opnemen met WijZ:**

**[info@wijz.nu](mailto:info@wijz.nu) of 038 - 8 515 700**

HOME



START

Thuis in gezinnen

# HET GEVOEL DAT JE ER TOCH UIT KOMT

Echt contact maken, van hart tot hart, daar hebben mensen behoefte aan, is de ervaring van Zwanet Hamhuis. Als coördinator Home-Start legt zij de contacten tussen ouders en vrijwilligers in Zwolle. Waar ouders met problemen behoefte aan hebben is vooral vaak een luisterend oor. Een Home-Starter die hoort en begrijpt wat er speelt.

Ouder Gerlinde; "ik mag zelf bepalen waar het over gaat en er is respect voor wat ik belangrijk vind. Ik voel me daardoor meer begrepen en volwaardig. Dit is helpend, hierdoor groei ik en het maakt mij sterker. Ook in het contact met anderen."

Zwanet; "Een ervaren Home-Starter is iemand die zelf ook ouder is, erkent en herkent dat opvoeden een klus kan zijn. Als ouders weer goed in hun vel zitten, heeft dit een positieve uitwerking op de kinderen".

Home-Start biedt gratis ondersteuning aan gezinnen met kinderen tot 18 jaar.

**[www.home-start.nl](http://www.home-start.nl) of bel Zwanet Hamhuis 038 - 8 515 700**

## Alzheimer Café Zwolle

**Het Alzheimer Café is de ontmoetingsplaats voor mensen met dementie of voor hen die met dementie te maken hebben.**

Tijdens deze avonden wordt per keer een onderwerp besproken dat te maken heeft met dementie. Uiteraard is er ook mogelijkheid tot het stellen van vragen. Naast informatie is deze avond ook bedoeld om als lotgenoten samen te zijn en elkaar te steunen.

**Wanneer:** Iedere 3e dinsdag van de maand

**Locatie:** De Pol, Gelijkheid 1, Zwolle

**Tijd:** 19:30 uur tot 21:00 uur.  
(Inloop 19:00 uur)

**Voor vragen of meer informatie:**

**Janneke Kramer 06-14874979**

**Bianca Oechies 06-53287125**

## De draad weer oppakken

**Een steuntje in de rug bij vragen rondom verlies en zingeving.**

'De draad weer oppakken' richt zich op 60-plussers die een steuntje in de rug goed kunnen gebruiken om hun leven weer invulling te geven zoals ze zelf graag zouden willen. Dit kan bijvoorbeeld zijn na een ingrijpende gebeurtenis zoals het overlijden van een partner, rondom ziekte of door het wegvallen van zorg en ondersteuning. Vanuit het project kunnen vrijwilligers worden ingeschakeld die met luisteren en praten veel kunnen betekenen. Ook is het mogelijk dat vrijwilligers samen met u op pad gaan om weer activiteiten te ondernemen.

De inzet van vrijwilligers is gedurende een jaar op regelmatige basis mogelijk. Hieraan zijn geen kosten verbonden.

**Voor informatie en aanmelden kan contact worden opgenomen met WijZ,**

**Wilma Wildeboer**

**t. 038 8515700**

**e. w.wildeboer@wiz.nu**

## Lotgenotencontact na partnerverlies

**Gezelschap, herkenning en delen van ervaringen.**

Het project De Draad weer oppakken organiseert activiteiten voor lotgenoten na

partnerverlies van alle leeftijden.

Het ontmoeten van weduwen en weduwnaars geeft veel steun en (h)erkenning. En draagt bij aan de rouwverwerking. In een ongedwongen sfeer biedt WijZ u een gezellig contact met lotgenoten, jong en oud. Het kan fijn zijn om weer wat gezelschap buiten de deur te ontmoeten en te kunnen delen met lotgenoten met een lach en een traan.

Er zijn vaste bijeenkomsten in

**Cultuurhuis Stadshagen**, Werkerlaan 1

Iedere 3e vrijdag van de maand van

14.00 - 16.00 uur, behalve in juli en augustus.

Vrije toegang

NIEUW in 2023: Drieluik Rouw schrijven door Linda Schwering van "Eigen-schrift"

Door te schrijven kom je rechtstreeks in contact met je binnenwereld. Woorden stromen hierdoor vloeiend en verwonderend uit je pen. Woorden die raken. Woorden die écht zijn. Woorden die inzicht geven. Heling en verbinding. Woorden van opening en vernieuwing.

Ervaring met schrijven is niet nodig. Linda neemt je mee in diverse schrijfoefeningen. We hopen je hiermee tools aan te reiken om je verhaal te delen en natuurlijk contact te leggen met andere lotgenoten.

*Het stralende licht*

*het gevoel van ver weg en toch dichtbij  
brengt mij terug naar jou.*

*Het stralende licht*

*als in jouw aanwezigheid  
maakt de stilte zichtbaar,  
voelbaar, hoorbaar  
als ons eigen licht naar elkaar.*

*Het stralende licht*

*een gevoel van ver weg  
en toch dichtbij.*

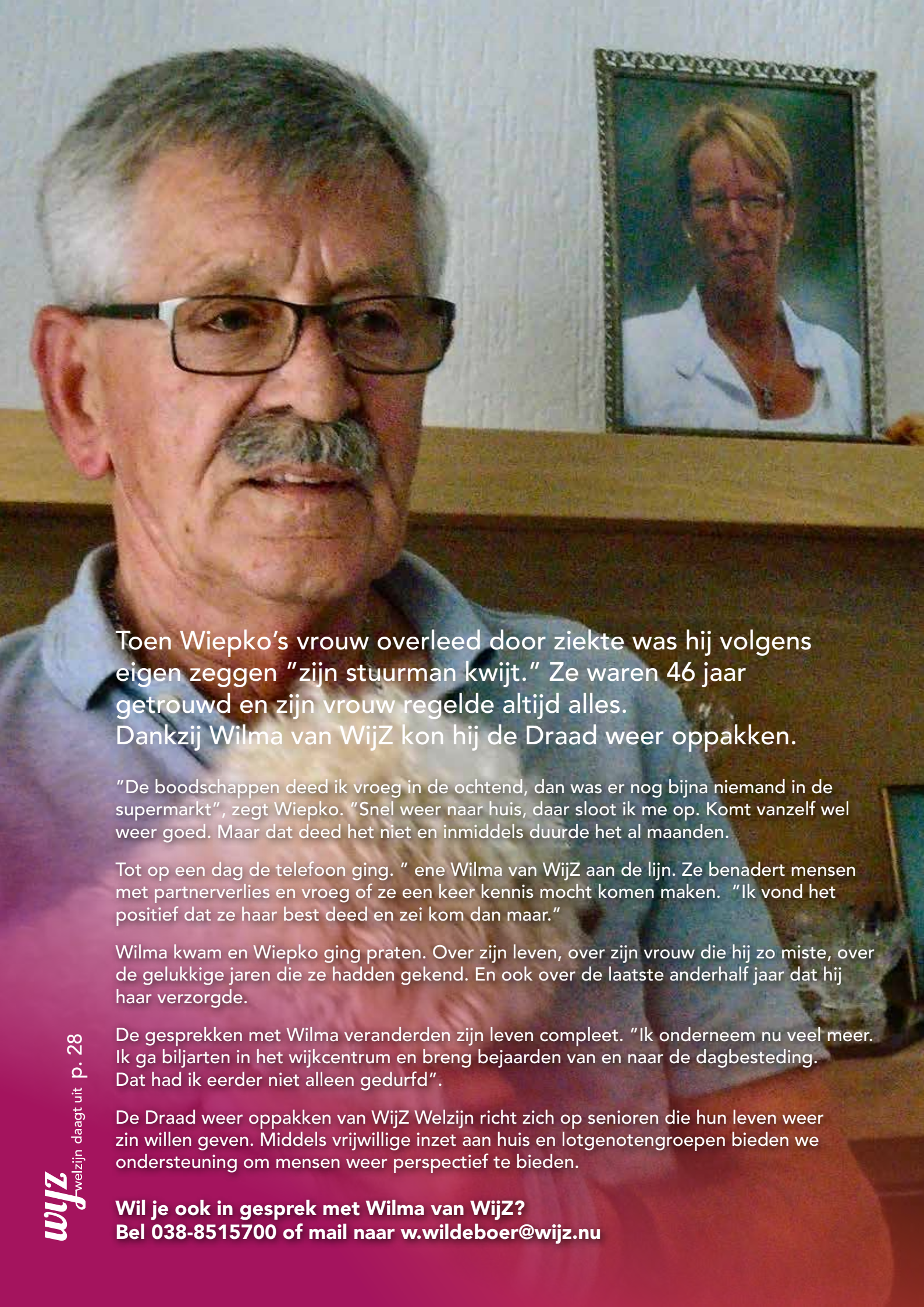
Linda

**Voor meer informatie, data en aanmelden kun je contact opnemen met WijZ,**

**Wilma Wildeboer**

**t. 038 8515700**

**e. w.wildeboer@wiz.nu**



Toen Wiepko's vrouw overleed door ziekte was hij volgens eigen zeggen "zijn stuurman kwijt." Ze waren 46 jaar getrouwd en zijn vrouw regelde altijd alles. Dankzij Wilma van WijZ kon hij de Draad weer oppakken.

"De boodschappen deed ik vroeg in de ochtend, dan was er nog bijna niemand in de supermarkt", zegt Wiepko. "Snel weer naar huis, daar sloot ik me op. Komt vanzelf wel weer goed. Maar dat deed het niet en inmiddels duurde het al maanden.

Tot op een dag de telefoon ging. " ene Wilma van WijZ aan de lijn. Ze benadert mensen met partnerverlies en vroeg of ze een keer kennis mocht komen maken. "Ik vond het positief dat ze haar best deed en zei kom dan maar."

Wilma kwam en Wiepko ging praten. Over zijn leven, over zijn vrouw die hij zo miste, over de gelukkige jaren die ze hadden gekend. En ook over de laatste anderhalf jaar dat hij haar verzorgde.

De gesprekken met Wilma veranderden zijn leven compleet. "Ik onderneem nu veel meer. Ik ga biljarten in het wijkcentrum en breng bejaarden van en naar de dagbesteding. Dat had ik eerder niet alleen gedurfd".

De Draad weer oppakken van WijZ Welzijn richt zich op senioren die hun leven weer zin willen geven. Middels vrijwillige inzet aan huis en lotgenotengroepen bieden we ondersteuning om mensen weer perspectief te bieden.

**Wil je ook in gesprek met Wilma van WijZ?**  
**Bel 038-8515700 of mail naar [w.wildeboer@wijz.nu](mailto:w.wildeboer@wijz.nu)**

## Gilde Levensboek

### Uw eigen Levensverhaal op papier?

GildeLevensboek biedt vrijwilligers voor mensen die hun Levensverhaal willen opschrijven en daar hulp bij kunnen gebruiken.

De vrijwilligers van GildeLevensboek schrijven uw eigen verhaal en kunnen daar een mooi boekje van maken, dat uw verhaal en herinneringen weergeeft op een manier die u voor ogen staat.

## Gilde POWER

### POWER, veerkracht op leeftijd, biedt zestigplussers zes inspirerende workshops.

Deelnemers gaan met elkaar in gesprek over hoe zij in het leven staan en waar op dit moment hun interesses of behoeften liggen. Begeleiders reiken daarvoor (levens)thema's aan. Na zes weken workshops hebben veel deelnemers plannen gemaakt.

Anderen broeden wellicht nog op mogelijkheden. Weer anderen laten alles eerst even bezinken. Uiteindelijk werkt elke deelnemer vanuit de eigen omstandigheden aan zijn of haar eigen plannen voor de toekomst. En dat kan ook samen met anderen zijn. Zo zijn er POWER groepen die al meer dan 4 jaar bij elkaar komen met wisselende invulling: gezamenlijk eten, thema besprekingen, wandelen .....

De workshops worden begeleid door enthousiaste, speciaal voor Power opgeleide vrijwilligers. Ze reiken de deelnemers boeiende en inspirerende thema's aan. Deze hebben betrekking op vijf levensdomeinen onderdeel van het huis van identiteit.

#### Meer informatie:

**Gilde Zwolle, per mail ([info@gildezwolle.nl](mailto:info@gildezwolle.nl))**

**[www.gildezwolle.nl](http://www.gildezwolle.nl) of telefonisch via**

**WijZ: 038 - 8515700**



### MILDE BEWEEGVORMEN

“Blijven bewegen is belangrijk voor iedereen” stelt Tamar. Dit is soms best een uitdaging. De milde beweegvormen worden naast of vanaf de stoel gedaan, zodat iedereen makkelijk mee kan doen. De lessen richten zich op het verbeteren van uw houding, aandacht voor uw ademhaling, versterkt de balans tussen lichaam en geest en zorgt voor een grotere flexibiliteit. “Maar” vervolgt ze, “het bewegen in een groep is ook heel gezellig, hier onderhoud je contact en ontmoet je nog eens nieuwe mensen”.



## De kracht van vrijwilligers

WerV is een onderdeel van WijZ (voorheen servicepunt vrijwilligers & participatie) en zorgt ervoor dat het vrijwilligerswerk voor alle stichtingen van de Dimence Groep goed wordt georganiseerd. Dit is belangrijk want vrijwilligers leveren een onmisbare bijdrage in ons werk.

Vrijwilligerswerk varieert van gastheer/dame zijn achter de bar tot het ondersteunen van iemand thuis bij de administratie. Van gezelligheid brengen op een GGZ afdeling tot een wandelmaatje van een oudere. Kortom er zijn voldoende mogelijkheden om iets te doen voor een ander. Wilt u een belangrijke schakel zijn voor onze doelgroep en daarnaast ook energie krijgen van uw vrijwilligerswerk? Wij gaan graag met u in gesprek.



**Meer informatie en aanmelden:**

**038 - 8 515 799**

**[www.wervdg.nl](http://www.wervdg.nl)**



Vrijwilligers zijn volop actief bij WijZ en gebruiken zo hun talent. Daarmee zijn zij van betekenis voor anderen, maar ook voor zichzelf.

# Sport- en beweegactiviteiten

## Bewegen op muziek

Een dansgroep met elke week een warming-up, het aanleren van een dans en een cooling-down.

## Bootcamp

Bootcamp is gericht op spierversterkende oefeningen, conditie en balans. Dit alles door zoveel mogelijk gebruik te maken van uw eigen lichaamsgewicht.

## Brein en fitness

Train je spieren, uithoudingsvermogen maar ook je geheugen, concentratie en logisch denken.

## Duofiets

De duofiets is een elektrisch ondersteunde driewiel tandem, waarbij gebruikers naast elkaar zitten. Eén persoon stuurt, beide personen kunnen onafhankelijk van elkaar trappen. Samen met een familielid, kennis, vriend of vrijwilliger kunt u een tocht maken vanaf WijZlocatie de Terp, Radewijnsstraat 1. Reserveren: 038 - 8 515 740 of [beheerdeterp@wijz.nu](mailto:beheerdeterp@wijz.nu)

## Fietsen

Samen fietsen in Zwolle en omgeving. Toeristische routes onder begeleiding van vrijwilligers met routes van 25 a 30 km. De fietsfolder is af te halen in alle WijZlocaties.

## Fitgym

Van gymnastiek oefeningen tot het bewegen op muziek en het uitvoeren van diverse bewegingsvormen met bekende sportmaterialen.

## Fitness

Werken aan uw conditie, houding en uw spieren, door middel van cardio-oefeningen en spierversterkende oefeningen.

## Internationaal dansen

Verschillende soorten volksdansen zoals Israëliëse, Griekse en Ierse dansen.

## Joggen

Hardlopen zorgt ervoor dat u fit en vitaal blijft en het houdt ouderdomskwaaltjes op afstand. Genoeg redenen om in beweging te blijven!

## Koersbal

Afgeplatte ballen worden op de lange koersbalmat naar een klein balletje gerold. De ballen zijn aan één kant wat zwaarder, hierdoor ontstaat er bij het rollen een afwijkende curve.

## latin dansen

Dansen houdt uw spieren en botten soepel en sterk. Stijlen: salsa, bachata, kizomba maar ook Afro Dance en Hip-Hop.

## Line Dance

De dansvorm kenmerkt zich door met een groep op/'in een lijn' te dansen op muziek, waar het voetenwerk centraal staat.

## Milde Vormen (divers)

De oefeningen naast en vanaf de stoel richten zich op een betere houding, ademhaling, balans, flexibiliteit en voor meer kracht en ontspanning.

## Mindfitness

Fysieke en mentale ontspanning door een combinatie van o.a. ontspanningsoefeningen, bewegen op muziek, mindfulness (aandachtstraining) en meditatietechniek.

## Pilates

Pilates zorgt voor een betere houding, ademhaling, balans en flexibiliteit en voor meer kracht en ontspanning.

## Sport en Spel

Er worden afwisselend diverse sporten beoefend: volleybal, basketbal, uni-hockey, badminton etc.

## Sportfit

Trainen van uithoudingsvermogen met gewichtjes en dynabands. Tevens spierversterkende oefeningen(pilates), loopvormen, balspelen en badminton.

### Sport en Spel (buiten)

Een gevarieerd buitensportprogramma, met o.a. tennis, korfbal, frisbee, fithockey, wandelvormen etc.

### Stijldansen

U leert onder andere de Quickstep, de Engelse Wals, de Cha cha cha en een Line Dance.

### Tai Chi

Ontspannen bewegen voor lichaam en geest. De bewegingen bevorderen de concentratie, de coördinatie en de lenigheid.

### Walking Football Oldstars

Voetbal zonder te rennen, waarbij de bal niet boven heuphoogte mag komen, er geen slidings gemaakt worden en er zonder keeper wordt gespeeld.

### Wandelen - kort

De routes op donderdagmiddag zijn ongeveer 2 en 4 km lang. Er wordt maximaal 30 minuten of 1 uur gewandeld. De startplaatsen wisselen. De folder ligt in de WijZlocaties.

### Wandelen – lang

De routes op dinsdagochtend en woensdagavond zijn ongeveer 8 km en de startplaatsen wisselen. De folder ligt in de WijZlocaties.

### Yoga

Yoga bestaat uit ontspanningsoefeningen. Door de oefeningen komen lichaam en geest in balans.

### Milde Yoga

Zitoefeningen en staande oefeningen voor het zo lenig mogelijk houden van het lichaam, voor meer balans en stevigheid.

### Zumba

Zumba is een intensieve dansvorm op Caribische muziek. Een pittige maar vrolijke workout die goed is voor een stevige conditie.

### Zwemmen (aanmelden bij de Vrolijkheid)

WijZZwemmen op ma. di. en do. ochtend. Dit is vrij zwemmen afgewisseld met korte intermezzo's. Een zweminstructeur verzorgt de instructie en oefeningen.

Ma., di. en do. 10.00 -12.00 uur  
- vrij zwemmen

Di. 10.00 - 10.30 uur  
- groepsles Aqua trimmen

Di. 10.15 - 10.45 uur  
- groepsles Aquavitaal (instructiebad)

Do. 10.45 - 11.15 uur  
- aquajogging



## MANKRACHT

### Zingen in een Zwols mannenkoor?

Mannenkoor "Mankracht" is een koor dat zich bezighoudt met een repertoire van klassiek tot hedendaags. Tot hoever? Daar waar wij, met elkaar, de grens leggen ...! Samen met een saxofonist en een pianist/organist is iedereen die kan of wil zingen, waar dan ook vandaan welkom bij "Mankracht".

Repetitietijden: donderdagmiddagen 15.00 – 17.00 uur



# Index

Allochtonenadviseur	21	Line Dance	11, 17
Alzheimer Café Zwolle	27	Milde Fitgym	7, 11, 15, 17, 31
Badminton	7	Milde Pilates	11, 31
Bewegen op muziek	11, 15, 31	Milde Yoga	15, 31
BeweegSamen	25	Mindfitness	11, 31
Biljart	9, 13	Oldstars Walking Football	11, 32
Bingo	9, 13	Op Orde	15, 24, 25
Bootcamp	17, 31	Pilates	7, 11, 15, 31
Brein en Fitness	19, 31	Postzegelclub	9
Bridge	13	Roze Middag	9, 25
Buurtkamer	23	Samen Uit Samen Thuis	22
Buurtrestaurant	9, 13, 17	Schilderclub	17
Canasta	13	Schildergroep	17
Chinese Mahjong	13	Scootmobielclub	9, 13
Cinema	9	Scrabbleclub	13
ComputerTrefpunt	9	Sociale wijkteams	15, 17
Contactgegevens	35	Sport en Spel	7, 11, 19, 32
De Draad weer oppakken	27	Sportfit	17, 31
Duofiets	19, 31	Stadsdeel Midden	19
Dynamic Tennis	15	Stadsdeel Noord	7
Fietsen	19, 31	Stadsdeel Oost	9
Fitgym	7, 11, 15, 17, 31	Stadsdeel West	17
Fitness	7, 19, 31	Stadsdeel Zuid	13
Gespreksgroep	9	Stedelijk algemeen	19
Gilde Levensboek	29	Stijldansen	11, 32
Homestart	26	Taalles	9
Handwerkcafé	13	Tai Chi	7, 11, 15, 17, 19, 32
Index	33	Tekenen en schilderen	9, 13
Inhoud opgave	4, 5	Thuisadministratie	24, 25
Inleiding	3	Quiltclub	13
Internationaal dansen	11, 15, 31	Sport- en beweegactiviteiten	31, 32
Joggen	15, 31	Valpreventie	22
Jokeren	9	Vitaal en Veilig Thuis	20, 22
Kantklossen	9	Vrijwilligerswerk (Werv)	30
Koersbal	11, 31	Wandelen	19, 32
Klaverjassen	13	Welzijn op Recept	21, 28
Koor	9, 13, 32	Wijkservicepunt Zuid	15
Kosten	34	Yoga	11, 15, 17, 19, 32
Lotgenotencontact	27	Zumba	7, 32
Latin dansen	15, 17, 31	Zwemmen	19, 32

## Kosten (tot en met 30 juni 2023)

### Voor de beweegactiviteiten ontvangt u een factuur tenzij u ons gemachtigd heeft voor een doorlopende incasso

Badminton	€ 88,- (20x) / € 66,- (15x)	1 uur
Dynamic Tennis	€ 88,- (20x) / € 66,- (15x)	1 uur
Internat. dansen	€ 88,- (20x) / € 66,- (15x)	1 uur
(Brein) Fitness	€ 90,- (20x) / € 67,50,- (15x)	1 uur
Mindfitness	€ 72,- (20x) / € 54,- (15x)	1 uur
Zumba	€ 90,- (20x) / € 67,50,- (15x)	1 uur
Koersbal	€ 40,- (20x) / € 30,- (15x)	1 uur
Fietsen	€ 2,50	per keer op de dag zelf betalen (incl. koffie/thee)
Wandelen	gratis	
Zwemmen*	€ 77,40	voor 15 x WijZ, 1 x p/w
(aanmelden en	€ 154,80	voor 30 x WijZ, 2 x p/w
betalen aan de kassa	€ 7,50	eenmalige kosten (polsbandje)
van de Vrolijkheid)	€ 6,85	voor 1 losse les

Alles wat hierboven niet genoemd is valt onder de standaardprijs.

**Standaard € 70,- voor 20 lessen van 1 uur**

### Voor deze activiteiten ontvangt u een factuur tenzij u ons gemachtigd heeft voor een doorlopende incasso

- Biljart	€ 30,-	per half jaar
- Gespreksgroep	€ 40,-	per jaar
- Schilderen zuid	€ 30,-	per half jaar
- Schildergroep CH	€ 40,-	per half jaar
- Quiltclub	€ 30,-	per jaar

### De € 2,50 activiteiten dient u te betalen op de dag zelf

- Bingo	€ 2,50	per plankje
- Cinema	€ 2,50	per keer
- CT 50+	€ 2,50	per keer
- Duofiets	€ 2,50	per uur
- Kantklossen	€ 2,50	per keer
- Roze middag	€ 2,50	per keer
- Reislezing	€ 2,50	per keer
- Schilderclub CH	€ 2,50	per keer

### Gratis activiteiten

- Spelletjessoos (scrabble/rummikub/mahjong/canasta)
- Creatieve inloop
- Bridge
- Jokersen
- Klaverjassen
- Postzegelclub
- Handwerkcafé

\* Prijswijzigingen voorbehouden.

# Contact

## Stedelijk Bureau

Bitterstraat 57  
8011 XK Zwolle  
038 - 8 515 700  
info@wijz.nu

Antwoordnr: 383 8000 WB Zwolle  
Postbus: 1378 8001 BJ Zwolle

## Cultuurhuis Stadshagen

Werkerlaan 1  
8043 LT Zwolle  
038 - 8 515 760

## Wijkcentrum de Pol

Gelijkheid 1  
8014 XC Zwolle  
038 - 8 515 780

## WijZlocatie de Terp

Radewijnsstraat 1  
8022 BG Zwolle  
038 - 8 515 740

[www.wijz.nu](http://www.wijz.nu)

wijz  
welzijn daagt uit p. 35



[www.wijz.nu](http://www.wijz.nu)  
Maak kennis met onze activiteiten

**GRATIS BEWEEGLES**

Meld u aan via de receptie  
t. 038 8 515 700  
e. info@wijz.nu

wijz  
welzijn

# WEET U DAT U IEDERE DAG IETS LEUKS KUNT DOEN IN ZWOLLE? WAT GAAT U DOEN?

Er is iedere dag iets leuks te doen in Zwolle voor ouderen!  
Van sport en spel tot groen en theater. Om u te helpen heeft  
Samenzwolle het Zwolse activiteiten aanbod in beeld gebracht.

Dit doen we met WijZ Welzijn als drijvende kracht en in  
samenwerking met de Zwolse zorg en welzijnspartijen, kerken,  
scholen en sportverenigingen. Het totale activiteitenoverzicht  
kunt u zien op [www.samenzwolle.nl/samenouderen](http://www.samenzwolle.nl/samenouderen). Hier ziet u  
in één oogopslag wat er die dag, week of maand te doen is.

Bekijk de activiteiten, laat u inspireren door alle leuke dingen in  
onze mooie stad en vul uw agenda. Weet u niet goed wat bij u  
past? Wilt u graag dat we even met u meedenken?  
Bel naar 038 750 83 87 of mail naar [info@samenzwolle.nl](mailto:info@samenzwolle.nl).

