



Anderen ontmoeten bij u in de buurt

Activiteiten voor senioren



Inhoudsopgave

Vathorst en Hooglanderveen	4
Nieuwland	6
Hoogland en Kattenbroek	8
Schothorst en Zielhorst	10
Gezellig samen op pad met Plusbus033	12
Liendert en Rustenburg	13
Kruiskamp, Koppel en Binnenstad	16
Soesterkwartier	18
Bergkwartier, Leusderkwartier en Vermeerkwartier	20
Randenbroek en Schuilenburg Informatiewinkels	22
Indebuurt033	achterpagina

*Het kan natuurlijk dat activiteiten door verschillende oorzaken niet door kunnen gaan.
Check tevoren dus even de agenda of neem contact op met de organisatie.*

Anderen ontmoeten bij u in de buurt, activiteiten voor senioren

Wilt u graag anderen ontmoeten, meedoen aan een activiteit in uw buurt, of aansluiten bij een ontmoetingsgroep?

In deze brochure vindt u per wijk een overzicht van allerlei activiteiten, clubs, en leuke dingen om te doen in Amersfoort. Van sportieve en creatieve activiteiten tot samen spelletjes doen, koffie drinken en eten. Gratis of voor een klein bedrag. Daarnaast vindt u op de website www.samenindebuurt033.nl een uitgebreide agenda.

Bewegen helpt bij alle leeftijden, ook voor een gezonde geest. Het is samen met anderen ook nog eens heel gezellig. U vindt een uitgebreid aanbod in deze brochure. Wilt u meer bewegen, maar weet u niet hoe? De buurtsportcoach voor Senioren sport kan u verder helpen. U kunt haar op werkdagen bereiken via: 033-4225198.

Bent u slecht ter been of vindt u het lastig om alleen te gaan?

Vaak valt er wel een oplossing te vinden. Neem dan contact op met Indebuurt033. U vindt de contactgegevens op de achterzijde van deze brochure.

Het is overigens ook mogelijk om via Indebuurt033 wat hulp te krijgen bij de dagelijkse dingen, zoals boodschappen, een klusje of andere hand- en spandiensten. Er zijn meerdere buurtinitiatieven waar vrijwilligers een helpende hand kunnen bieden of juist wat gezelschap en gezelligheid brengen. Ook zijn er mogelijkheden voor dagactiviteiten voor inwoners van 67 jaar en ouder.

Wij hopen dat u uit het aanbod een keuze kunt maken en wensen u mooie ontmoetingen toe!

Met vriendelijke groet,



Micheline Paffen - Zeenni

Wethouder Wmo, wijkteams
en sociale basisinfrastructuur



Ben van Koningsveld

Wethouder Sport en bewegen



Wijklunch in de Bron

- 🕒 Elke 1e maandag van de maand van 12.00 - 13.30 uur
- ❓ Het is bedoeld als ontmoeting voor de bewoners in de wijk. Deelname is gratis. Aanmelden kan via wijklunchvathorst@gmail.com. Hier kunnen ook allergieën en dieetwensen op worden aangegeven.
- 📍 Adres: Oceaan 14

Wij ouderen zelf 80⁺ers samen in gesprek

- 🕒 Iedere 2 weken op dinsdagochtend van 10.30 - 12.00 uur
- ❓ Oud zijn heeft veel facetten. Daarbij stilstaan en er samen over praten, geeft herkenning en erkenning. De gespreksgroep vindt plaats in de buurt van winkelcentrum Vathorst, bij één van de deelnemers zelf. In het najaar van 2022 start de 2e reeks van 6 ontmoetingen. Aanmelden kan bij Thea Bekkers, via 033-4320835, of Caroline Groothuis 06 - 43707107.
- 📍 In de buurt van winkelcentrum Vathorst, bij één van de deelnemers zelf.

Blijf Fit Fietsen bij Sporthal De Brink

- 🕒 Dinsdag van 13.30 - 16.00 uur
- ❓ Fietsen houdt uw gezondheid op peil, is goed voor de bloedsomloop en uw longcapaciteit. U kunt verschillende afstanden fietsen en de snelheid passen we aan op uw niveau. Fiets mee! Dit is een gratis activiteit. Voor informatie en/of aanmelden bel buurtspportcoach seniorenspport via seniorenspport@sro.nl of 033-4225198.
- 📍 Adres: Wezeperberg 6

Koffie-inloop in De Bron

- 🕒 Dinsdagmiddag vanaf 14.30 uur
- ❓ Gezellig koffie/thee drinken en een praatje maken met elkaar. Met aansluitend spelletjes in de sporthal, georganiseerd door de SRO. Spelletjesgedeelte is 1,50 euro per keer. Koffie-inloop is gratis. Wel graag aanmelden Caroline Groothuis via caroline.groothuis@indebuurtto33.nl of 06 - 4370 7107. Bij de inloop is iedereen welkom.
- 📍 Adres: Oceaan 14

Klaverjasmiddag in De Bron

- 🕒 Dinsdag van 15.00 - 16.30 uur
- ❓ Doe gezellig mee met dit kaartspel! Als u het gezellig vindt, kunt u eerst komen koffie drinken vanaf 14.30 uur. Er zijn geen kosten verbonden aan deze activiteit en aanmelden is niet nodig.
- 📍 Adres: Oceaan 14

Aan tafel in Vathorst in Hart van Vathorst

- 🕒 Elke laatste woensdag van de maand, om 18.30 uur
- ❓ Gezellig genieten van een gezamenlijk diner. Aanmelden kan via www.hartvanvathorst.nl/diner.
- 📍 Adres: Angelinepolder 3

Buurtkamer 55+ in de Bron

- 🕒 Vrijdagochtend van 10.00 - 12.00 uur
- ❓ Voor gezellig samen zijn en ontmoeting. Wilt u meer informatie? U kunt een e-mail sturen naar mevrouw Van Gameren: jn.vangameren@kpnmail.nl
- 📍 Adres: Oceaan 14

Koffiebus voor een heerlijk kopje koffie, aandacht en gezelligheid

- 🕒 Woensdag van 10.00 - 17.00 uur (*Knip de bon op de achterpagina uit en neem mee*)
- 📍 Adres: Winkelcentrum Vathorst





Koffie-inloop *Ontmoetingscentrum De Herberg*

- 🕒 Op doordeweekse dagen van 10.00 - 12.00 uur
- ❓ Iedere weekdag bent u van harte welkom om koffie en thee te komen drinken in Ontmoetingscentrum De Herberg. De inloop is dan open en de gastmensen zullen u hartelijk ontvangen. Ook op de eerste en derde zondag van de maand van 14.00 uur tot 17.00 uur.
- 📍 Adres: Watersteeg 85

Samen werken in de tuin *Ontmoetingscentrum De Herberg*

- 🕒 Maandag van 11.00 - 12.30 uur
- ❓ De Tuingroep die de Herbergtuin bijhoudt, werkt hard om de tuin het hele jaar door mooi te houden. De Tuingroep nodigt u uit om een ochtend te komen helpen. Iedere maandagochtend wordt getuinierd. We drinken uiteraard ook samen koffie. Lijkt het u leuk? U bent van harte welkom. Speciale vaardigheden zijn niet vereist, wel is het handig als u een beetje inzicht heeft in tuinieren.
- 📍 Adres: Watersteeg 85

Fietsen met een maatje *op een duofiets*

- ❓ Als u niet meer zelfstandig kunt fietsen maar wel graag fietst, is de duofiets een mooie gelegenheid om erop uit te gaan met een maatje.
- 📍 Informatie en opgeven via duofiets@smwn.site



Blijf Fit Gym 55+ *bij de Talentacademie*

- 🕒 Dinsdag van 9.30 - 10.15 uur en van 10.30 - 11.15 uur
- ❓ Met plezier grenzen verleggen op lichamelijk, geestelijk en sociaal gebied? Kom iedere week gezellig in een van de gymgroepen bewegen op uw eigen niveau. U verbetert uw houding, balans, lenigheid en conditie. Na afloop wordt gezamenlijk koffie gedronken. De kosten zijn € 11,30 per maand. Aanmelden via seniorentransport@sro.nl of 033-4225198.
- 📍 Adres: Kosmonaut 9

Creatieve Inloop in *Ontmoetingscentrum De Herberg*

- 🕒 Woensdag van 10.00 - 12.00 uur
- ❓ Iedere week creatief aan de slag en elkaar inspireren met onze hobby's. We maken kaarten, wisselen breipatronen uit of haken leuke patronen. Heeft u een knutselvraag, kom dan eens kennis maken met deze creatievelingen. Mogelijk dat u weer nieuwe ideeën en inspiratie opdoet. Deelname is gratis.
- 📍 Adres: Watersteeg 85

Blijf fit Gym in *Ontmoetingscentrum De Herberg*

- 🕒 Woensdag van 14.00 - 14.45 uur
- ❓ In deze gezellige vrouwengroep bewegen we rond de stoel om lenig en fit te blijven. Na afloop wordt er gezamenlijk koffie gedronken. De kosten zijn €3,10 per les. Aanmelden via seniorentransport@sro.nl of 033-4225198.
- 📍 Adres: Watersteeg 85

Herberg Bridge in *Ontmoetingscentrum De Herberg*

- 🕒 Iedere vrijdag van 13.30 - 17.00 uur
- ❓ Wekelijks op vrijdag dagen we elkaar uit met een spelletje bridge. Meedoen is belangrijker dan winnen. We houden er rekening mee dat niet iedereen hetzelfde niveau heeft. De groep is groot genoeg om goede partners te vinden. Inschrijfgeld is €2,50 per persoon. Aanmelden via herbergbridge@gmail.com
- 📍 Adres: Watersteeg 85



Gespreksgroep Open Deur bij Inloophuis de Ontmoeting

- 🕒 Iedere 1e maandag van de maand van 10.00 - 12.00 uur
- ❓ Inspirerende gespreksgroep onder leiding van Louise Boone. Iedere 1e maandag van de maand van 10.00 tot 12.00 uur. Het maandblad Open Deur levert steeds een thema en overvloedige gespreksstof op. Inspirerend, verdiepend en verrijkend. Welkom om een keer mee te doen.
- 📍 Adres: De Bekroning 2

Sport en Spel in gymzaal De Neng

- 🕒 Maandagmiddag van 15.30 - 16.30 uur
- ❓ Deze groep is er speciaal voor de fittere senior. Van knotschock tot volleybal, hier kan je je hart ophalen. Kosten zijn €12,75 per maand.
- 📍 Adres: Engweg 7

Wandelen voor je brein start bij Inloophuis de Ontmoeting

- 🕒 Dinsdagochtend om 9.30 uur
- ❓ Om de dag met energie te beginnen, kunt u iedere dinsdagochtend mee lopen met de wandelgroep. Vertrek is om 9.30 uur vanaf De Ontmoeting. Na afloop wordt er om ca. 11 uur samen koffie en thee gedronken.
- 📍 Adres: De Bekroning 2

Blijf Fit rond de stoel in Kerk het Brandpunt

- 🕒 Dinsdagochtend van 10.45 - 11.30 uur
- ❓ Wilt u ook lenig en fit blijven? Kom iedere week tijdens Blijf Fit rond de stoel in beweging op uw eigen niveau. Kosten zijn €9,50 per maand.
- 📍 Adres: Laan van Emiclaer 101

Sociaal vitaal in gymzaal de Neng

- 🕒 Dinsdagmiddag van 14.00 - 15.30 uur
- ❓ Kom gezellig samen bewegen en voor een goed gesprek tijdens het koffie drinken. Kosten zijn €2,- per keer.
- 📍 Adres: Engweg 7



De Dorpsdis in dorpshuis De Neng

- 🕒 Iedere 2e dinsdag en iedere laatste donderdag van de maand vanaf 17.30 uur
- ❓ Kom gezellig eten in het dorpshuis! U kunt zich opgeven bij de Neng of telefonisch via 033 - 7370 243. Dieetwensen graag vooraf opgeven. Prijs p.p. € 8,00 (vooraf betalen)
- 📍 Adres: Engweg 7

Koffieochtend in dorpshuis De Neng

- 🕒 Woensdagochtend van 10.00 - 12.00 uur
- ❓ De Hooglandse Maatjes nodigen u uit voor een gezellige koffieochtend. U bent van harte welkom.
- 📍 Adres: Engweg 7

Brei en Haak Café bij Inloophuis de Ontmoeting

- 🕒 Om de week op woensdag (even weken) van 14.00 - 16.00 uur
- ❓ Samen handwerken en elkaar ontmoeten voor een gezellige middag. Dat kan op de woensdag in de even weken van 14.00 tot 16.00 uur. Neem je eigen brei- of haakwerkje mee! Er zijn geen kosten aan verbonden. U kunt gewoon gezellig aanschuiven.
- 📍 Adres: De Bekroning 2

Koffiebus voor een heerlijk kopje koffie, aandacht en gezelligheid

- 🕒 Donderdag van 8.00 - 13.00 uur (Knip de bon op de achterpagina uit en neem mee)
- 📍 Adres: Winkelcentrum Emiclaer



Warme maaltijd in de Koperhorst

- 🕒 Dagelijks van 16.30 - 17.30 uur
- ❓ Warme maaltijd in het restaurant. Prijs p.p. € 7,50.
- 📍 Adres: Paladijnenweg 275

Fit bij de Koffie bij Inloophuis De Ontmoeting

- 🕒 Maandag van 13.30 - 14.00 uur
- ❓ Na een kop koffie worden er een kwartier lang allerlei lichte oefeningen gedaan om gewrichten en spieren weer los te maken en te versterken. Aanmelden is niet nodig, u kunt gewoon binnenlopen. Er zijn geen kosten aan verbonden.
- 📍 Adres: De Bekroning 2

Wandelen vanaf Wijkcentrum Het Middelpunt

- 🕒 Maandagmiddag van 14.00 - 15.00 uur
- ❓ Houdt u van wandelen, maar vindt u samen wandelen gezelliger? Sluit dan aan!
Kosten: Gratis
- 📍 Adres: Spinetpad 2

Pilates rond de stoel in Wijkcentrum Het Middelpunt

- 🕒 Dinsdagochtend van 10.30 - 11.30 uur
- ❓ Tijdens pilates rond de stoel traint u de romp- en beenspieren om ongemakken te voorkomen. Kosten: 9,50 per maand.
- 📍 Adres: Spinetpad 2

Soos 55+ in Wijkgemeente De Hoeksteen

- 🕒 Iedere twee weken op woensdag van 14.00 - 16.00 uur
- ❓ Na opening met gebed en overdenking wordt koffie/thee gedronken met iets erbij. Daarna volgen bijvoorbeeld mooie dia's, voorlichting over praktische zaken, of er is een spreker/predikant met een boeiend onderwerp. We beginnen en sluiten het seizoen, dat loopt van september tot juni, met een bingo-middag. Deelname is geheel vrijblijvend en kosteloos, alleen koffie en thee betaalt u zelf.
- 📍 Adres: Klaartje Donzepad 59

Wijkmaaltijd bij Inloophuis Schothorst

- 🕒 Woensdag om 18.00 uur (inloop v/a 17.30 uur)
- ❓ Wilt u gezellig mee-eten, geef u dan op bij onze administratie via info@inloophuisschothorst.nl vóór maandag 15.00 uur. De kosten zijn €5,- voor de maaltijd en een drankje.
- 📍 Adres: Lancelotpad 18

Ontmoetingsgroep Ouderen in Wijkcentrum Het Middelpunt

- 🕒 Donderdag van 14.00 - 16.00 uur
- ❓ Info: Richard van der Pol: 06 11 25 86 39
- 📍 Adres: Spinetpad 2

Buiten Fit vanaf parkeerplaats Voetbalvereniging VVZA

- 🕒 Donderdagmiddag van 14.00 - 15.00 uur
- ❓ Wilt u ook graag lekker buiten bewegen? kom meedoen met sportief wandelen, spiertraining en spelvormen. Kosten 10 euro per maand.
- 📍 Adres: Hoolestee 4

Biljartvereniging in Wijkcentrum Het Middelpunt

- 🕒 Donderdag van 19.00 - 22.00 uur
- ❓ Aanmelden via biljartenmiddelpunt@gmail.com
- 📍 Adres: Spinetpad 2

Huiskamer in Wijkcentrum Het Middelpunt

- 🕒 Elke derde vrijdag van de maand 10.00 - 12.00 uur
- ❓ Leuk Ouder Worden: gesprekken en workshops waar 50-/55-plussers tips en ervaringen uitwisselen en alles bespreken wat zij van belang vinden om het ouder worden zo aangenaam mogelijk te houden of te maken; regelmatig workshops, demo's, excursies die aansluiten bij de thema's die de deelnemers zelf aangeven. Gratis. Vooraf aanmelden niet nodig.
- 📍 Adres: Spinetpad 2



Gezellig samen op pad met PlusBus033!

Wilt u vaker de deur uit voor een dagje uit, maar liever niet alleen? Met PlusBus033 kunt u er gezellig samen op uit. PlusBus033 is er voor iedere inwoner van Amersfoort vanaf 60 jaar. Elke 6 weken is er een nieuw programma met culturele uitstapjes door het hele land. U kunt de omgeving verkennen tijdens verrassingstochten, op een rondvaartboot stappen of samen een mooie stad bezoeken. Ook rijdt de bus naar markten en winkelcentra in Amersfoort en omgeving zodat u boodschappen kunt doen. U wordt thuis opgehaald en weer veilig terug gebracht. Zie voor meer informatie en aanmelden: www.indebuurto33.nl/plusbus033. U kunt ook bellen: 033-4763830 (ma t/m vr 10.00-13.00 uur)



Liendert en Rustenburg

Blijf Fit rond de stoel in Wijkcentrum De Groene Stee

- 🕒 Maandag van 9.30 - 10.15 uur
- ❓ In deze gezellige groep bewegen we rond de stoel om lenig en fit te blijven. Na afloop wordt er gezamenlijk koffie gedronken. De kosten zijn €10,- per maand. Aanmelden via seniorenport@sro.nl of 033-4225198.
- 📍 Adres: Wiekslag 92

Sportfit Heren in Sporthal Rustenburg

- 🕒 Maandagochtend van 10.00 - 11.00 uur
- ❓ Tijdens sportfit heren is een sportprogramma op maat met beweegcircuits en lichte spelvormen. Kosten €11.00 per maand. Aanmelden via seniorenport@sro.nl of 033-4225198.
- 📍 Adres: Fuglerplein 3

Creatieve bloemstukken maken bij Residentie de Zwaluw

- 🕒 Iedere 4e maandag van de maand van 14.00 - 16.30 uur
- ❓ Onder begeleiding maakt u leuke bloemsierstukken van in de natuur gevonden materialen. Mooi voor in uw kamer of om cadeau te geven als u op visite gaat. Deze activiteit kost € 6,00 p.p. (materiaalkosten). Aanmelden is niet nodig.
- 📍 Adres: Zwaluwenstraat 9

Fit bij de Koffie bij Residentie de Zwaluw

- 🕒 Dinsdag van 10.15 - 10.45 uur
- ❓ Na een kop koffie worden er een kwartier lang allerlei lichte oefeningen gedaan om gewrichten en spieren weer los te maken en te versterken. Aanmelden is niet nodig, u kunt gewoon binnenlopen. Er zijn geen kosten aan verbonden.
- 📍 Adres: Zwaluwenstraat 9

Knutsel/gezelligheidsclub in Wijkcentrum De Groene Stee

- 🕒 Dinsdag van 13.00 - 16.00 uur
- ❓ Deelname is gratis. Aanmelden is niet nodig.
- 📍 Adres: Wiekslag 92



Creatief en gezellig bezig zijn in Wijkcentrum De Groene Stee

- 🕒 Woensdag van 10.00 - 12.00 uur
- ❓ Deelname is gratis. Aanmelden is niet nodig.
- 📍 Adres: Wiekslag 92

Fitness in de Amerena

- 🕒 Woensdagmiddag van 12.30 - 13.30 uur
- ❓ Wilt u fitness met persoonlijke begeleiding maar is de sportschool niks voor u? Kom naar onze fitness! Kosten zijn €22,50 per maand.
- 📍 Adres: Velduil 2



Projecthuis Madiba organiseert allerlei leuke activiteiten voor senioren: www.projecthuismadiba.nl

Allerlei leuke activiteiten voor senioren in Projecthuis Madiba

- 🕒 Donderdag van 10.30-12.30 uur
- ❓ We bieden wekelijks leuke activiteiten bij Madiba, zoals bloemschikken, sjoelen, bessen plukken, bowlen, tekenles etc. Er zijn geen kosten aan verbonden. Ook gaan we er regelmatig op uit met onze bus, incl. ophalen en thuisbrengen. Kijk voor het programma op www.projecthuismadiba.nl of kom gewoon langs!
- 📍 Adres: Liendertseweg 87

Sociaal Wijkrestaurant bij Huis van Bartels

- 🕒 Iedere 1e/ 2e woensdag en 3e/ 4e vrijdag van de maand vanaf 18.00 uur
 - ❓ Een multicultureel restaurant waar vier verschillende kookgroepen elke week een menu klaarmaken voor gemiddeld 65 bezoekers:
 - 1e woensdag van de maand -> Turkse maaltijd
 - 2e woensdag van de maand -> Marokkaanse maaltijd
 - 3e vrijdag van de maand -> Wat-de-pot-schaft maaltijd
 - 4e vrijdag van de maand -> Indische maaltijd
- Reserveren: via mail reserveren@hethuisvanbartels.nl of telefonisch via 06-42010302
 Kosten: € 5,00 p.p. (voor wat-de-pot-schaft € 2,50)
- 📍 Adres: Wiekslag 50

Theehuis en Terras bij Huis van Bartels

- 🕒 Woensdag en vrijdag van 10.30 - 13.00 uur
- ❓ U bent van harte welkom om samen met andere wijkbewoners gezellig een kopje koffie/thee te komen drinken. Onze bakgroep zorgt voor iets lekkers erbij.
- 📍 Adres: Wiekslag 50

Sociaal Vitaal in Wijkcentrum De Groene Stee

- 🕒 Vrijdagochtend van 10.00 - 11.00 uur
- ❓ Kom gezellig samen bewegen en voor een goed gesprek tijdens het koffie drinken. Kosten zijn €2,- per keer. Aanmelden via seniorenport@sro.nl of 033-4225198.
- 📍 Adres: Wiekslag 92



Country Line Speeltuinvereniging Kruiskamp

- 🕒 Maandag van 11.00 - 12.30 uur
- ❓ Lekker dansen op countrymuziek en halverwege is er koffie. U traint het geheugen en het evenwicht. Kosten €12,50 per maand. Aanmelden via seniorenport@sro.nl of 033-4225198.
- 📍 Adres: Pullstraat 3

Koffiebus voor een heerlijk kopje koffie, aandacht en gezelligheid

- 🕒 Dinsdag van 10.00 - 17.00 uur (Knip de bon op de achterpagina uit en neem mee)
- 📍 Adres: Neptunusplein

Wandelen vanaf Fysiotherapie MTC Orion

- 🕒 Dinsdagochtend van 11.00 - 12.00 uur
- ❓ Houdt u van wandelen, maar vindt u het samen gezelliger? Loop dan mee met deze wandelgroep. De wandelgroep is gratis. Aanmelden via seniorenport@sro.nl of 033-4225198.
- 📍 Adres: Meridiaan 48



Inloop bij Diaconaal AandachtsCentrum (DAC)

- 🕒 Dinsdag, woensdag en zaterdag van 14.00 - 16.00 uur
- ❓ Drie middagen per week staat de koffie/thee klaar en zorgen de vrijwilligers voor een open en gezellige sfeer en een luisterend oor. Welkom te praten, te puzzelen, een spelletje te doen te lezen of gewoon lekker warm te zitten.
- 📍 Adres: Zuidsingel 5

Buurtkamer Binnenstad Een huiskamer in de stadskern van Amersfoort

- 🕒 Woensdag van 10.00 - 14.00 uur
- ❓ Kom gezellig langs en neem gerust iemand mee!
- 📍 Adres: Appelmarkt 17

Momentje voor jezelf bij Bosshardt Kruiskamp

- 🕒 Woensdag, donderdag en vrijdag vanaf 10.00 uur (dinsdag vanaf 12 uur)
- ❓ Kom gezellig een kopje koffie of thee drinken en een praatje maken of lunch mee!
- 📍 Adres: Neptunusplein 66K

Bingo bij Bosshardt Kruiskamp

- 🕒 Woensdag van 13.30 - 14.30 uur
- ❓ Voor slechts €2,50 p.p. minstens 4x kans op leuke prijzen. De koffie staat klaar! Schrijf u vooraf even in Bij Bosshardt en doe gezellig mee.
- 📍 Adres: Neptunusplein 66K

Internationale dansen in de Adventkerk

- 🕒 Donderdag van 9.30 - 11.00 uur
- ❓ Vrolijke dansen op mooie wereldmuziek en halverwege is er koffie. U blijft er scherp en in balans door. Kosten zijn €11,50 per maand. Aanmelden via seniorenport@sro.nl of 033-4225198.
- 📍 Adres: Ringweg Kruiskamp 74



Blijf Fit gym rond de stoel *Speeltuinvereniging Rivierenbuurt*

- 🕒 Maandagmiddag van 14.00 - 14.45 uur
- ❓ Gezellig samen bewegen rond de stoel om lenig en fit te blijven en ook samen een kopje koffie te drinken. Kosten €10,- per maand. Aanmelden via seniorenport@sro.nl of 033-4225198.
- 📍 Adres: Dollardstraat 121

Koffie-inloop Buurthuiskamer bij Bosshardt Soesterkwartier

- 🕒 Wekelijks op woensdag, donderdag en vrijdag vanaf 10.00 uur
- ❓ Gezellige inloop voor koffie/thee en een praatje. Daarnaast is er nog een weekprogramma met allerlei activiteiten.
- 📍 Adres: Noordewierweg 131

Fit bij de Koffie bij Bosshardt Soesterkwartier

- 🕒 Wekelijks op woensdag en vrijdag van 10.30 - 11.00 uur
- ❓ Na een kop koffie worden er een kwartier lang allerlei lichte oefeningen gedaan om gewrichten en spieren weer los te maken en te versterken. Aanmelden is niet nodig, u kunt gewoon binnenlopen. Er zijn geen kosten aan verbonden.
- 📍 Adres: Noordewierweg 131

Koffie-inloop voor senioren Buurthuis De Nieuwe Sleutel

- 🕒 Donderdagochtend van 10.00 - 12.00 uur
- 📍 Adres: Noordewierweg 252-1

Blijf fit in de sportzaal AKV Korfbalvereniging Soesterkwartier

- 🕒 Donderdagmiddag van 14.00 - 15.00 uur
- ❓ Doe mee met gezellige gym met diverse sportmaterialen en ook nog samen koffie drinken. Kosten zijn €12,00 per maand. Aanmelden via seniorenport@sro.nl of 033-4225198.
- 📍 Adres: Dollardstraat 121

Haken/breien voor een goed doel Buurthuis De Nieuwe Sleutel

- 🕒 Vrijdag van 9.30 - 11.30 uur
- ❓ Je hebt haken of breien als hobby of je wilt dit graag leren. Je vindt het gezellig om dat met anderen te doen. Doe dan gezellig mee! Voor aanmelden of meer info, mail naar denieuwesleutel@gmail.com. Even langskomen mag ook!
- 📍 Adres: Noordewierweg 252-1



Koffie-inloop bij Huis Miereveld

- 🕒 Maandag, donderdag en vrijdag van 10.00-16.00 uur
- ❓ Deze voormalige lagere school aan de Miereveldstraat is een gastvrije locatie met ruimte voor ontmoeting en uiteenlopende creatieve activiteiten. Wees welkom!
- 📍 Adres: Miereveldstraat 72

Blijf fit gym rond de stoel in de Bergkerk

- 🕒 Maandagochtend van 11.00 - 11.45 uur
- ❓ Gezellig samen bewegen rond de stoel om lenig en fit te blijven en ook samen een kopje koffie te drinken. Kosten €10,- per maand. Aanmelden via seniorensport@sro.nl of 033-4225198.
- 📍 Adres Doctor Abraham Kuyperlaan 2

Sport en Spel Gymzaal Marnixlaan

- 🕒 Maandagmiddag van 16.00 - 17.00 uur
- ❓ Sport en spel voor de fitte senior. Van knotshockey tot volleybal! Kosten zijn €12,75 per maand. Aanmelden via seniorensport@sro.nl of 033-4225198.
- 📍 Adres: van Marnixlaan 47



Pilates in de Eemgaarde

- 🕒 Dinsdagochtend van 9.00 - 10.00 uur
- ❓ U traint tijdens pilates de romp- en beenspieren voor een goede balans en om rugpijn en ongemak te voorkomen. Kosten zijn €17,50 per maand. Aanmelden via seniorensport@sro.nl of 033-4225198.
- 📍 Adres: Dorresteinseweg 49

Senioren Koffie-uurtje bij Paviljoen Zuid

- 🕒 Dinsdagochtend van 10.00 - 12.00 uur
- 📍 Adres: Van Campenstraat 55

KoffiePlus voor senioren 80+ in de Fonteinkerk

- 🕒 Woensdagmiddag van 14.00 - 16.00 uur
- ❓ Aanmelden gaat via de Informatiewinkel van Indebuurt033, via 033 - 737 0294 of zuid@indebuurt033.nl. Deze activiteit kost € 2,00 p.p.
- 📍 Adres: Robert Kochstraat 4

Handwerkochtend in de Nieuwe Kerk

- 🕒 Donderdag van 10.00 -12.00 uur
- 📍 Adres: Leusderweg 110



Blijf Fit Gym in Wijkcentrum het Klokhuis

- 🕒 Dinsdag van 9.00 - 9.45 uur
- ❓ Wilt u ook lenig en fit blijven? Kom naar Fitgym op maat. Lekker vroeg zodat u nog wat aan uw dag hebt! Kosten zijn €10,00 per maand. Aanmelden via seniorensport@sro.nl of 033-4225198.
- 📍 Adres: Weberstraat 2

Dagbesteding senioren (vrouwen)

- 🕒 Dinsdag van 9.00 - 12.00 uur
- ❓ Gezellig bij elkaar komen voor ontmoeting, verschillende thema's en workshops, georganiseerd door vrijwilligers. Voor meer informatie, bel naar 033-7853493
- 📍 Adres: Operaplein 20

Creatief bezig zijn met een gezellig clubje in wijkcentrum Het Klokhuis

- 🕒 Dinsdag van 9.30 - 11.30 uur
- 📍 Adres: Weberstraat 2

Inloopmiddag in Wijkcentrum het Klokhuis

- 🕒 Dinsdag, woensdag en donderdag van 13.30 - 16.00 uur
- ❓ Heeft u een vraag of wilt u gezellig even een kop koffie, thee of frisdrank met ons drinken, wees welkom tijdens de inloopmiddagen.
- 📍 Adres: Weberstraat 2

Sociaal Vitaal in Wijkcentrum het Klokhuis

- 🕒 Woensdagochtend van 10.30 uur - 12.00 uur
- ❓ Kom gezellig samen bewegen en voor een goed gesprek tijdens het koffie drinken. Kosten zijn €2,- per keer. Aanmelden via seniorensport@sro.nl of 033-4225198.
- 📍 Adres: Weberstraat 2

Zumba in Wijkcentrum het Klokhuis

- 🕒 Woensdagmiddag van 12.30 - 13.30 uur
- ❓ Blijf fit en vrolijk met deze zumbadansles. Het tempo is aangepast. Kosten zijn €12,00 per maand. Aanmelden via seniorensport@sro.nl of 033-4225198.
- 📍 Adres: Weberstraat 2

Resto (diner), gezellig samen genieten van een 2-gangen diner in Wijkcentrum het Klokhuis

- 🕒 Woensdag van 17.30 - 20.00 uur
- ❓ Deze activiteit kost € 5,00 p.p.
- 📍 Adres: Weberstraat 2

Koffiebus voor een heerlijk kopje koffie, aandacht en gezelligheid

- 🕒 Iedere vrijdag van 10.00 - 17.00 uur (Knip de bon op de achterpagina uit en neem mee)
- 📍 Adres: Euterpeplein



Zoekt u hulp of ondersteuning?

Indebuurt033 biedt verschillende vormen van ondersteuning, waaronder praktische ondersteuning als computerhulp, maar ook mantelzorgondersteuning en verschillende groepen en trainingen, bijvoorbeeld bij rouwverwerking of om samen met anderen actief te blijven en sociale contacten op te bouwen.

Het is ook mogelijk om wat hulp te krijgen bij de dagelijkse dingen, zoals boodschappen, een klusje of andere hand- en spandiensten. Er zijn meerdere buurtinitiatieven waar vrijwilligers een helpende hand kunnen bieden of juist wat gezelschap en gezelligheid brengen. Ook zijn er mogelijkheden voor dagactiviteiten voor inwoners van 67 jaar en ouder.

U kunt hiervoor terecht bij één van de vier Informatiewinkels van Indebuurt033. Voor de openingstijden zie: www.indebuurt033.nl/informatiewinkels
Of bel het kantoor van Indebuurt033, 033-2048677 (maandag tot vrijdag tussen 9.00 en 17.00 uur)

- **Soesterkwartier en Amersfoort-Zuid**
Amsterdamseweg 6-K, 033 - 7370294
- **Amersfoort Noord**
Hof der Gedachten 26 (Het Pluspunt), 033 - 7370353 en Leeghwater 1-3 (Icoon)
- **Kruiskamp**
Neptunusplein 66-K, 033 - 4755664
- **Liendert**
Wiekslag 92 (De Groene Stee), 033 - 3036420