



# Anderen ontmoeten bij u in de buurt

Activiteiten voor senioren 2024 - 2025

Welkom

Hoş geldin

እንኳስ ደህን መጡ

خوش آمدی

مرحباً

Welcome



## Inhoudsopgave

Vathorst en Hooglanderveen	4
Nieuwland	8
Hoogland en Kattenbroek	14
Schothorst, Zielhorst en Hoefkwartier	22
Liendert en Rustenburg	28
Kruiskamp, Koppel en Binnenstad	34
Soesterkwartier	38
Bergkwartier, Leusderkwartier en Vermeerkwartier	44
Randenbroek en Schuilenburg	49
Activiteiten voor senioren in heel Amersfoort	53
Hulp en ondersteuning	62
Vrijwilligerswerk doen?	70
Waardebonnen	71

*Het kan natuurlijk gebeuren dat een activiteit niet door kan gaan. Controleer daarom van tevoren de agenda of neem contact op met de organisatie.*



## Anderen ontmoeten bij u in de buurt. Wilt u dat ook?

**Voor het derde jaar op rij presenteren wij u de activiteitenbrochure. Sinds de start hebben veel inwoners hiermee de weg gevonden om met elkaar leuke dingen te doen.**

In deze brochure hebben we weer zoveel mogelijk actuele informatie verzameld over wat er zoal te doen is bij u in de buurt. Een koffie-inloop, meewerken in de buurttuin of bezig zijn met uw creatieve hobby. Bridgen, biljarten of samen eten ergens in de buurt. En niet te vergeten: in beweging blijven.

Bewegen is goed voor lichaam en geest. In deze brochure vindt u veel aanbod. 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 - 422 51 00.

Heeft u een vraag over welzijn, zorg, wonen, geldzaken, vrijwilligerswerk of mantelzorg? Bij de informatiewinkels van Indebuurt033 denken ze met u mee, helpen u op weg of bieden ondersteuning waar nodig. Zie pagina 62.

Als extra attentie zit er in deze brochure een koffiebon voor twee personen die u kunt inwisselen bij de Koffiebus én een bon voor een gratis proefles van een sport- en beweegactiviteit van de SRO. Vergeet niet van tevoren een plekje te reserveren voor een proefles.

Dankzij de inzet van vele vrijwilligers kan dit allemaal plaatsvinden. Daar zijn wij heel blij mee. Wilt u zelf als vrijwilliger aan de slag? Meld u dan aan bij één van de deelnemende organisaties in uw wijk of kijk op pagina 70 voor de mogelijkheden via Indebuurt033.

Wij wensen u plezierige bezigheden en verrassende ontmoetingen toe!

Met vriendelijke groet,

**Micheline Paffen-Zeenni**  
Wethouder Wmo, Wijkteams en  
Sociale Basisinfrastructuur  
**Ben van Koningsveld**  
Wethouder Sport en Beweging  
**Tyas Bijholt**  
Wethouder Kunst en Cultuur







Heeft u vragen over activiteiten in de wijk, neem contact op met de participatiemakelaar:

**Caroline Groothuis**

**Telefoon: 06 43 70 71 07**

**E-mail: [caroline.groothuis@indebuurt033.nl](mailto:caroline.groothuis@indebuurt033.nl)**

### De Bron

In de Bron worden wekelijks verschillende activiteiten georganiseerd.

- › Adres: Oceaan 14
- › [www.debronomersfoort.nl](http://www.debronomersfoort.nl)

### Wijklunch

Deelname aan de wijklunch is gratis. Via [wijklunchvathorst@gmail.com](mailto:wijklunchvathorst@gmail.com) kunt u aanmelden. Hier kunnen ook allergieën en dieetwensen op worden aangegeven.

- › Elke 1<sup>e</sup> maandag van de maand van 12.00 - 13.30 uur

### Buurtkamer 55+

Voor gezellig samen zijn en ontmoeting. Wilt u meer informatie? Stuur dan een e-mail naar mev. Van Gameren: [jn.vangameren@kpnmail.nl](mailto:jn.vangameren@kpnmail.nl).

- › Vrijdag van 10.00 - 12.00 uur

### Spelletjesmiddag

We zijn bezig een spelletjesmiddag op te starten. Eerst gezellig koffie/thee drinken en daarna een spelletje doen. Bij genoeg deelnemers (minimaal 4) gaan we starten.

Vindt u dit leuk, meldt u zich dan aan bij Caroline Groothuis via [caroline.groothuis@indebuurt033.nl](mailto:caroline.groothuis@indebuurt033.nl) of op 06 43 70 71 07.

- › Dinsdag van 14.30 - 16.00 uur



### Vitality Club Vathorst bij HC Eemvallei Caraïben

De Vitality Club biedt laagdrempelige buitenactiviteiten voor 50+ers in het teken van lekker bewegen en elkaar ontmoeten. Voor elk niveau, van kracht- en balansoefeningen tot sport en spel. Na afloop drinken we koffie of thee met elkaar. Deelname: € 1 per keer. Aanmelden hoeft niet. Voor vragen kunt u terecht bij Jeffrey van den Dikkenberg, 06 34 94 16 68, [jvddikkenberg@sro.nl](mailto:jvddikkenberg@sro.nl).

- › Locatie: HC Eemvallei, Caraïben 1
- › Dinsdag van 10.00 - 11.00 uur

### Fietsgroep bij De Brink

Er worden wekelijks leuke fietstochten van 30 tot 40 kilometer voor u uitgezet. Fietst u mee? De activiteit is gratis. Aanmelden via [seniorenspor@sro.nl](mailto:seniorenspor@sro.nl) of 033 - 422 51 00.

- › Start: Wezeperberg 2
- › Dinsdag van 13.00 - 16.00 uur (van maart tot oktober)

### Wij Ouderen Zelf

80+ers samen in gesprek. Een serie van 6 bijeenkomsten, om de 2 weken op dinsdagochtend. Twee keer per jaar start een nieuwe groep. Oud zijn heeft vele facetten.

Daarbij stilstaan en er samen over praten geeft erkenning en herkenning.

De gespreksgroep vindt plaats in de buurt van winkelcentrum Vathorst, in een huiselijke setting. Aanmelden kan bij Thea Bekkers, 033 - 43 20 835, of Caroline Groothuis, 06 43 70 71 07.



### **Koffiebus** bij winkelcentrum Vathorst

De Koffiebus staat voor u klaar, de vrijwilligers schenken heerlijke koffie en er is gebak. Een ontmoetingsplek waar iedereen welkom is. Kom gezellig langs! Knip de bon op pagina 71 uit en neem mee!

- › Woensdag van 10.00 - 17.00 uur

### **Aan tafel in Vathorst** bij Hart van Vathorst

We gaan gezellig genieten van een gezamenlijk diner. Vooraf aanmelden is noodzakelijk en kan via [www.hartvanvathorst.nl/diner](http://www.hartvanvathorst.nl/diner)

- › Adres: Angelinapolder 3
- › Elke laatste woensdag van de maand, om 18.30 uur

### **Blijf fit gym rond de stoel** in de Parochiezaal St. Josephkerk

Gezellig samen bewegen rond de stoel om lenig en fit te blijven en koffie te drinken.

Kosten: € 11 per maand. Aanmelden via [seniorensport@sro.nl](mailto:seniorensport@sro.nl) of 033 - 422 51 00.

(De bon voor een gratis proefles vindt u op pagina 71)

- › Adres: Van Tuylstraat 29
- › Woensdag van 14.00 - 14.45 uur



### **Samen Actief wandelgroep** bij Medisch Centrum Vathorst

Wil je meer bewegen, sociale contacten opdoen of gewoon wandelen? Bij Samen Actief is meedoen belangrijker dan de beste willen zijn! Zo wandel je elke week gezellig een uur samen. Meer informatie en inschrijven kan via [seniorensport@sro.nl](mailto:seniorensport@sro.nl) of 033 - 422 51 00. Deelname is gratis.

- › Start bij Wervershoofstraat 36
- › Woensdag van 10.00 - 11.00 uur

### **Seniorenvereniging** Hooglanderveen, Vathorst en omstreken

Deze vereniging voor 65-plussers organiseert op de donderdag diverse activiteiten. Zoals kaart- en spelletjesmiddagen, een busdagtocht, uitjes in de omgeving. Contributie is € 15 per jaar. Informatie bij Geurt Hilhorst, 06 42 00 05 73 of [g.hilhorst@hooglanderveen.net](mailto:g.hilhorst@hooglanderveen.net) of [geurt.hilhorst@gmail.com](mailto:geurt.hilhorst@gmail.com).

### **Hulp en ondersteuning**

Naast deze activiteiten is er een groot aantal diensten waar u eventueel gebruik van kunt maken. Bijvoorbeeld voor hulp bij kleine klussen, reparaties, boodschappen, administratie en vervoer. Ook is er hulp en ondersteuning als u ergens mee zit, zich alleen voelt, of wanneer u zich zorgen maakt over geld of wonen. Deze informatie vindt u achterin deze brochure, vanaf pagina 62.





Heeft u vragen over activiteiten in de wijk, neem contact op met de participatiemakelaar:

**José van den Tweel**

**Telefoon: 06 81 49 17 67**

**E-mail: jose.vandentweel@indebuurt033.nl**

## Ontmoetingcentrum De Herberg

Gezellig wijkbewoners ontmoeten onder het genot van een kopje koffie of thee. Doordeweeks zijn er ook leuke activiteiten tijdens de inloop. Ook is er iedere werkdag de mogelijkheid om te biljarten.

- › Adres: Watersteeg 85
- › [www.deherbergnieuwland.nl](http://www.deherbergnieuwland.nl)

### Inloop

- › Iedere werkdag van 10.00 - 12.00 uur en op de 1<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> zondag van de maand van 14.00 - 17.00 uur.
- U kunt ook aansluiten bij biljarters die wekelijks samen spelen op donderdag van 13.30 uur. Voor deze activiteit moet u zich wel eerst aanmelden om er zeker van te zijn dat er plaats is. Contact: [info@deherbergnieuwland.nl](mailto:info@deherbergnieuwland.nl)

### Creatieve inloop

- We gaan tijdens de inloop creatief aan de slag. Schilderen, kettingen en armbandjes rijgen, potten en pannen versieren, kaarten maken. Materiaal is vaak aanwezig, maar soms handig om zelf wat mee te nemen. Op ons prikbord (buiten en binnen) en in onze nieuwsbrief kunt u lezen waarmee we aan de slag gaan.
- › Woensdag van 10.30 - 12.00 uur

### Fietsclub

- We fietsen in de zomer tot eind oktober wekelijks met een groep van circa 10 personen. Afstand is zo'n 40 kilometer en soms meer. Onderweg drinken we wat op een terrasje. Als de groep te groot wordt dan splitsen we. We verzamelen om 13.00 uur buiten bij De Herberg.
- › Woensdag (bij mooi weer) van 13.00 - 16.00 uur



### Schuif gezellig aan

- Soep is voor iedereen. Wil je gezelligheid, zit je een beetje krap? Kom dan de kookkunsten van onze vrijwilligers proeven. We dekken samen de tafels en nuttigen een goede maaltijdsoep. Kosten: € 3.
- › Eerste en derde vrijdag van de maand van 12.00 - 13.00 uur

### Samen werken in de tuin

- De Tuingroep die de Herbergtuin bijhoudt, werkt hard om de tuin het hele jaar door mooi te houden. Iedere maandagochtend wordt getuiniert. We drinken uiteraard ook samen koffie. Lijkt het u leuk om een ochtend te helpen? U bent van harte welkom. Speciale vaardigheden zijn niet vereist, wel is het handig als u een beetje inzicht heeft in tuinieren.
- › Maandag van 10.00 - 11.30 uur

### Naaiatelier

- In het naaiatelier ontmoeten mensen die naaien als hobby hebben elkaar. Naaimachines en materiaal zijn aanwezig. Geschikt voor beginners en gevorderden. Wijkbewoners kunnen het naaiatelier om kleine reparaties vragen.
- › Maandag van 10.30 - 12.00 uur

### Blijf fit gym

- Gezellig samen bewegen op leuke muziek rond de stoel om lenig en fit te blijven en koffiedrinken. Kosten: € 11,- per maand. Aanmelden via [seniorensport@sro.nl](mailto:seniorensport@sro.nl) of 033 - 422 51 00. (De bon voor een gratis proefles vindt u op pagina 71)
- › Woensdag van 14.00 - 14.45 uur



Vervolg activiteiten bij de Herberg

### Samen eten

Een gezellige avond met wijkbewoners. De maaltijd wordt verzorgd door Keurslager Van Norden. Er hangt een lijst op ons prikbord om u aan te melden. Kosten: € 11.

- › Eerste woensdag van de maand van 17.30 - 21.00 uur

### Mandala leren tekenen

Een mandala bestaat uit een basiscirkel die gevuld wordt met lijnen en figuren. Ervaring in tekenen niet nodig. Hebt u materiaal, dan graag zelf mee nemen. Kosten: € 3,60.

- › Donderdag van 10.30 - 12.00 uur

### Fit bij de koffie

We gaan een kwartier lang allerlei lichte oefeningen doen. Zo trainen we onze spierkracht. Met sterke benen verkleint u de kans dat u valt. Samen werken we aan positieve gezondheid. Doet u mee? Deelname is gratis.

- › Donderdag van 10.30 - 11.00 uur

### Koersbal

Koersbal is een licht balspel waarbij u een bal in de juiste koers moet zien te rollen. Het koersbal seizoen is van september tot mei. Kosten: € 1.

- › Donderdag van 14.00 - 16.00 uur

### Bridge

We hebben een grote groep bridgers. We houden er rekening mee dat niet iedereen op hetzelfde niveau kan bridgen. Kosten: € 3. Informatie: [herbergbridge@gmail.com](mailto:herbergbridge@gmail.com).

- › Vrijdag van 13.30 - 17.00 uur

### Wandelen met de dokter

Voor mensen die ongeveer 15 à 20 minuten kunnen wandelen. Elke week lopen er meerdere zorgpartners mee die in de wijk actief zijn, zoals een diëtist, huisarts, buurtzorg, leefstijlcoach, praktijkondersteuner. Naast gezelligheid kunt u ook vragen stellen over gezondheid en bewegen. Deelname is gratis.

- › Voor aanmelding of vragen: Huisartsenpraktijk Watersteeg, 033 - 457 24 35 of mail naar [poh@praktijkwatersteeg.nl](mailto:poh@praktijkwatersteeg.nl)
- › Dinsdag van 11.00 - 11.30 uur



### Vitality Club Nieuwland bij TV Nieuwland

De Vitality Club biedt laagdrempelige buitenactiviteiten voor 50+ers in het teken van lekker bewegen en elkaar ontmoeten. Voor elk niveau, van kracht- en balansoefeningen tot sport en spel. Achteraf drinken we koffie of thee met elkaar.

Deelname: € 1,- per keer. Aanmelden hoeft niet. Voor vragen:

Jeffrey van den Dikkenberg, 06 34 94 16 68 of [jvddikkenberg@sro.nl](mailto:jvddikkenberg@sro.nl).

- › Adres: Nieuwlandseweg 4
- › Maandag van 10.00 - 11.00 uur

### Zumbales 50+ bij de Talentacademy

Blijf fit en vrolijk met deze Zumbadansles. Een goede work-out op gezellige muziek.

Kosten: € 13,50 per maand. Aanmelden via [seniorensport@sro.nl](mailto:seniorensport@sro.nl) of 033 - 422 51 00.

(De bon voor een gratis proefles vindt u op pagina 71)

- › Adres: Kosmonaut 9
- › Maandag van 20.00 - 21.00 uur





### **Blijf fit Qi gong 65+ bij de Talentacademy**

Door rustige vloeiende beweging brengt u lichaam en geest in balans. Het bevordert je gezondheid en verkleint de kans op vallen. U verbetert uw houding, balans en lenigheid. Na afloop wordt er gezamenlijk koffie gedronken. Kosten: € 14 per maand. Aanmelden via [seniorensport@sro.nl](mailto:seniorensport@sro.nl) of 033 - 422 51 00. (De bon voor een gratis proefles vindt u op pagina 71)

- › Adres: Kosmonaut 9
- › Vrijdag 9.30 - 10.30 uur

### **Wandelen bij Wijkboerderij Nieuwland**

Mensen die graag gaan wandelen, zijn welkom om met de beweegcoach & wandeltrainer Marjan op pad te gaan. De activiteit is gratis. Aanmelden via [marjan@wandellevens.nl](mailto:marjan@wandellevens.nl)

- › Adres: Zeldertsedreef 2
- › Vrijdag van 10.00 - 11.00 uur

### **Fietsen met een maatje op een duofiets**

Als u niet meer zelfstandig kunt fietsen maar wel graag fietst, is de duofiets in Nieuwland een mooie gelegenheid om erop uit te gaan met een maatje. De fiets kan gebruikt worden door twee mensen die samen willen gaan fietsen, maar mensen kunnen zich ook aanmelden voor een tochtje met een vrijwilliger. Meer informatie en opgeven: [magdavidijk@gmail.com](mailto:magdavidijk@gmail.com) of 06 38 20 92 95.

### **Hulp en ondersteuning**

Naast deze activiteiten is er een groot aantal diensten waar u eventueel gebruik van kunt maken. Bijvoorbeeld voor hulp bij kleine klussen, reparaties, boodschappen, administratie en vervoer. Ook is er hulp en ondersteuning als u ergens mee zit, zich alleen voelt, of wanneer u zich zorgen maakt over geld of wonen. Deze informatie vindt u achterin deze brochure, vanaf pagina 62.



Heeft u vragen over activiteiten in de wijk, neem contact op met de participatiemakelaar:

**José van den Tweel,**

**Telefoon: 06 81 49 17 67**

**E-mail: jose.vandentweel@indebuurt033.nl**

## Dorpshuis De Neng

In dit Hooglandse dorpshuis ontmoeten mensen elkaar voor allerlei activiteiten. Gezellig onder het genot van een kopje koffie of thee, de dagelijkse actualiteiten bespreken, een oudhollandse spelletje doen of een andere activiteit. Maar vooral het contact met elkaar, daar draait het om. U bent van harte welkom!

- › Adres: Engweg 7
- › [www.dorpshuisdeneng.nl](http://www.dorpshuisdeneng.nl)

**Sjoelen** Maandag van 13.30 - 15.30 uur

**Rummikub spelen** Dinsdag van 10.00 - 12.00 uur en donderdag van 14.00 - 16.00 uur

**Haken en breien** Dinsdag van 19.00 - 21.00 uur

## Koffieochtend

De Hooglandse Maatjes nodigen u uit voor een gezellige koffieochtend op de woensdagochtend. U bent van harte welkom.

Contact: [hooglandsemaatjes@gmail.com](mailto:hooglandsemaatjes@gmail.com) of 06 87 73 86 02.

- › Woensdag van 10.00 - 12.00 uur



## Het wisselkraampje

Kaarten maken, het uitwisselen van patronen, borduren, 3D of andere technieken, het kan allemaal! Neem eigen spullen mee.

- › Donderdag van 9.30 - 12.00 uur

**Tekenen en schilderen** elke 2<sup>e</sup> en 4<sup>e</sup> dinsdag van de maand van 14.00 - 16.00 uur

## Samen eten

Kom gezellig eten in het dorpshuis! U kunt zich opgeven bij De Neng of telefonisch via 033 - 737 0 2 43, bij voorkeur minimaal 3 dagen van tevoren. Vol = vol.

Dieetwensen graag vooraf opgeven. Prijs p.p. € 9 (vooraf betalen met PIN)

- › Elke 2<sup>e</sup> dinsdag en laatste donderdag van de maand vanaf 17.30 uur

## Digitaal hulpplein

Heeft u vragen op het gebied van computers, tablets, smartphones, internet en digitale diensten van de overheid of andere instellingen? Kom dan naar het Digitaal Hulpplein voor gratis hulp en advies.

- › Donderdag van 10.00 - 12.00 uur

## Naaigroep

Een groepje dames maakt kleding onder leiding van Ank Hannessen. Enkele naaimachines zijn aanwezig en de patronen worden uit verschillende bladen gehaald.

- › Donderdag van 10.00 - 12.00 uur

## Wandelen en fietsen

Op maandag en vrijdag in de 'even weken' wordt er ca. 5 km gewandeld van 10.00 tot ca. 11.15 uur. Op maandag en vrijdag in de 'oneven weken' wordt er ca. 20 km gefietst van 10.00 tot ca. 11.15 uur. Na afloop kan er een kopje koffie worden gedronken bij Dorpshuis De Neng. Deelname is gratis.

## Duofiets huren

Er is een duofiets te huur bij Dorpshuis De Neng. Deze fiets, met twee zitplaatsen naast elkaar, is een ideaal vervoermiddel voor ouderen die niet meer zelfstandig kunnen fietsen. De fiets is uitgerust met elektrische trapondersteuning. Informatie en reserveren: 033 - 737 02 43.





### Blijf fit gym

Gym met allerlei sportmaterialen om spierkracht, lenigheid en balans te trainen. Kosten: € 11 per maand. Aanmelden via [seniorenport@sro.nl](mailto:seniorenport@sro.nl) of 033 - 422 51 00. (De bon voor een gratis proefles vindt u op pagina 71)

- › Maandag van 13.45 - 14.30 uur

### Sociaal Vitaal

Doe mee met het gezellige gym-uur. We gebruiken diverse sportmaterialen. En na afloop een goed gesprek bij het koffiedrinken. Kosten: € 12 per maand. Aanmelden via [seniorenport@sro.nl](mailto:seniorenport@sro.nl) of 033 - 422 51 00. (De bon voor een gratis proefles vindt u op pagina 71)

- › Dinsdag van 14.00 - 15.30 uur

### Slim & Fit - Sportief bewegen voor lichaam en geest

Deze activiteit in de gymzaal verbetert je lichamelijke gezondheid, geheugen en denkvermogen. Er worden nieuwe hersencellen en verbindingen aangemaakt. En het wordt op een ontspannen wijze gegeven. Er wordt vaak gelachen. Kosten € 11 per maand. Aanmelden via [seniorenport@sro.nl](mailto:seniorenport@sro.nl) of 033 - 422 51 00. (De bon voor een gratis proefles vindt u op pagina 71)

- › Dinsdag van 15.30 - 16.30 uur

### Walking Football bij Voetbalvereniging Hoogland

Lekker op het voetbalveld aan de gang, maar met aangepaste regels. Voor 60-plussers, dames en heren. Kosten: € 85 per jaar. Meer informatie en opgeven: [info@vvhooiland.nl](mailto:info@vvhooiland.nl) of 033 - 480 19 15.

- › Dinsdag van 10.00 - 11.00 uur

### Aquajoggen en Aquafit bij Zwembad Hoogland

Werken aan je conditie door banen te trekken of in groepsverband spierversterkende oefeningen doen in het warme water. Dat kan allemaal bij zwembad Hoogland in Amersfoort, Sportlaan 15.

- › [www.sro.nl/zwembadhoogland/aanbod](http://www.sro.nl/zwembadhoogland/aanbod)

### Dagactiviteiten bij Sociëteit Leo's Oord

Gymnastiek, biljarten, klaverjassen, rummikub, sjoelen, crea-middag voor vrouwen, jeu de boules en bingo (inleg € 3,50). Binnenstappen om even mee te kijken kan altijd, de eerste vier keer zijn de activiteiten vrij van contributie. Kijk voor meer informatie en aanmelden op de website: [www.societeitleosoord.nl](http://www.societeitleosoord.nl)

### Wijkcentrum ONE Kattenbroek

**ONE is het nieuwe wijkcentrum in Kattenbroek en staat voor Omzien Naar Elkaar. Kom eens langs en doe gezellig mee met sjoelen, rummikub, kaarten of neem uw eigen (bord)spel mee! U bent welkom voor een kopje koffie/thee/lekkere cappuccino, zelfgemaakte soep, een praatje, werken in de (moes)tuin, samen zijn of een spelletje doen.**

- › Adres: Het Masker 213
- › [www.one-kattenbroek.nl](http://www.one-kattenbroek.nl)





**Inloopochtend** Woensdag en vrijdag van 10.00 - 12.30 uur

### Brei- en haakcafé

Samen breien en haken in de oneven weken op de woensdag van 14.00 - 16.00 uur

**Sjoelen** Iedere maandag van 14.00 - 16.00 uur.

### Spelletjesavond

Elke 1<sup>e</sup> vrijdag van de maand, vanaf 19.30 uur (inloop), start 20.00 uur

### Kleurenpalet

In de even weken is er op woensdag van 14.00 - 16.00 uur het Kleurenpalet, creatief bezig zijn met schilder- en tekenmaterialen (zelf meenemen).

### Potluck

Elke 3<sup>e</sup> vrijdag van de maand vanaf 17.00 uur gaan we gezellig samen eten. Neem zelf eten mee of maak het klaar bij ONE, bijvoorbeeld hapjes, salade, soep. Wat vindt u lekker om te koken en leuk om voor anderen mee te nemen?

## De Ontmoeting

De Ontmoeting is een gezellige huiskamer in Kattenbroek/Zielhorst. U bent van harte welkom om eens binnen te lopen voor een kopje koffie of thee en een praatje. Wij ontvangen u graag! Vanuit De Ontmoeting worden er tal van activiteiten georganiseerd, ook workshop en uitjes. Het is een warme plek waar verbindende ontmoetingen ontstaan en mensen omzien naar elkaar.

- › Adres: De Bekroning 2
- › [www.inloophuisdeontmoeting.nl](http://www.inloophuisdeontmoeting.nl)

### Inloop met een kopje koffie, thee

U bent welkom voor een kopje koffie, thee, een praatje, samen zijn of een spelletje doen.

- › Maandag, vrijdag en zondag van 14.00 - 16.00 uur
- › Dinsdag en donderdag van 10.00 - 12.00 uur

### Fit op de stoel

U kunt gratis meedoen aan 'Fit op de stoel' om fit en soepel te blijven. Na afloop kunt u gezellig samen een kopje koffie of theedrinken (voor € 0,80). Aanmelden is niet nodig.

- › Maandag van 13.30 - 14.00 uur

### Wandelgroep

Samen wandelen om de dag met energie te beginnen. Met na afloop een kopje koffie. Vertrek om 9.30 uur vanaf inloophuis De Ontmoeting. Aanmelden is niet nodig.

- › Dinsdag van 9.30 - 11.00 uur

### Brei- en haakcafé

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 uw eigen brei- of haakwerkje mee! Er zijn geen kosten aan verbonden (koffie en thee kosten wel € 0,80). U kunt gewoon gezellig aanschuiven.

- › Om de week op woensdag (even weken) van 14.00 - 16.00 uur

### Samen eten

Samen met wijkbewoners gezellig, gezond eten. Vrijwilligers koken. De prijs is € 8 per persoon, contant betalen. Vooraf aanmelden kan via: [info@inloophuisdeontmoeting.nl](mailto:info@inloophuisdeontmoeting.nl)

- › Iedere 1<sup>e</sup> dinsdag van de maand van 18.00 - 19.30 uur (inloop vanaf 17.45 uur)





### Yoga op de stoel

Hierbij kom je rustig tot jezelf door middel van bewegen en ontspannen, onder begeleiding van een ervaren yoga docent. Bijdrage: € 8 per les. Vooraf aanmelden: [info@inloophuisdeontmoeting.nl](mailto:info@inloophuisdeontmoeting.nl)

- › Donderdag van 14.00 - 15.15 uur

### Ontspannen wandelen

U wandelt in een heel rustig tempo in een kleine groep. Ook geschikt voor mensen met een rollator. Deelname is gratis. Na afloop kan er samen koffie of thee gedronken worden (voor € 0,80 per kopje).

- › Om de week op vrijdag (even weken) van 13.30 - 14.30 uur

---

### Blijf fit gym rond de stoel *in het Brandpunt*

Gezellig samen bewegen op leuke muziek rond de stoel om lenig en fit te blijven en koffiedrinken. Kosten € 11,- per maand. Aanmelden via [seniorenport@sro.nl](mailto:seniorenport@sro.nl) of 033 - 422 51 00. (De bon voor een gratis proefles vindt u op pagina 71)

- › Adres: Laan naar Emiclaer 101
- › Dinsdag van 11.00 - 11.45 uur

### Koffiebus op de markt van Emiclaer

De Koffiebus staat voor u klaar, de vrijwilligers schenken heerlijke koffie en er is gebak. Een ontmoetingsplek waar iedereen welkom is. Kom gezellig langs! Knip de bon op pagina 71 uit en neem mee!

- › Adres: Markt van Emiclaer
- › Elke donderdag van 8.00 - 13.00 uur

### Hulp en ondersteuning

Naast deze activiteiten is er een groot aantal diensten waar u eventueel gebruik van kunt maken. Bijvoorbeeld voor hulp bij kleine klussen, reparaties, boodschappen, administratie en vervoer. Ook is er hulp en ondersteuning als u ergens mee zit, zich alleen voelt, of wanneer u zich zorgen maakt over geld of wonen. Deze informatie vindt u achterin deze brochure, vanaf pagina 62.





Heeft u vragen over activiteiten in de wijk, neem contact op met de participatiemakelaar:

**Janne Willems (Schothorst, Zielhorst)**

**Telefoon: 06 57 17 69 86**

**E-mail: [janne.willems@indebuurt033.nl](mailto:janne.willems@indebuurt033.nl)**

**Bob Venus (Hoefkwartier)**

**Telefoon: 06 13 94 12 48**

**E-mail: [bob.venus@indebuurt033.nl](mailto:bob.venus@indebuurt033.nl)**

### Inloophuis Schothorst

Inloophuis Schothorst is een gezellige huiskamer in de wijk. Iedereen is welkom voor een kopje koffie of thee en een praatje. U kunt elkaar hier ontmoeten en er is een luisterend oor. Ook worden er leuke activiteiten georganiseerd. Iedereen is welkom!

- › Lancelotpad 18
- › [www.inloophuisschothorst.nl](http://www.inloophuisschothorst.nl)

### Inloop

Met een kopje koffie/thee.

- › Maandag, donderdag, vrijdag en zondag van 14.00 - 16.00 uur
- › Dinsdag en woensdag van 10.00 - 12.00 uur

### Wijkmaaltijd

Wilt u gezellig mee-eten, geef u dan vóór maandag 15.00 uur op via [info@inloophuisschothorst.nl](mailto:info@inloophuisschothorst.nl) of 033 - 480 19 02. Kosten: € 6 per persoon excl. drankjes. (vooraf aanmelden verplicht)

- › Op woensdag van 18.00 - 20.00 uur

### Sociaal Vitaal in Kerk de Hoeksteen

Gezellig samen bewegen en na afloop een goed gesprek bij het koffiedrinken. Kosten: € 12 per maand. Aanmelden via [senioren sport@sro.nl](mailto:senioren sport@sro.nl) of 033 - 422 51 00. (De bon voor een gratis proefles vindt u op pagina 71)

- › Adres: Klaartje Donzepad 59
- › Maandag van 11.00 - 12.30 uur

### Blijf fit gym in Kerk de Hoeksteen

Doe mee met gezellige gym met diverse sportmaterialen en koffiedrinken. Kosten: € 12,50 per maand. Aanmelden via [senioren sport@sro.nl](mailto:senioren sport@sro.nl) of 033 - 422 51 00. (De bon voor een gratis proefles vindt u op pagina 71)

Adres: Klaartje Donzepad 59

Woensdag van 9.00 - 10.00 uur

### Wijkcentrum 't Middelpunt

Het Wijkcentrum ligt middenin Zielhorst en wordt gerund door actieve vrijwilligers.

- › Spinnetpad 2
- › E-mail: [middelpuntzielhorst@gmail.com](mailto:middelpuntzielhorst@gmail.com)

### Het Atelier

In dit gezellige wijkcentrum kunt u in het 'Atelier' terecht voor schilderen en tekenen onder begeleiding van kunstenaars. Het is zelf werken, dus geen les.

- › Maandag van 9.30 - 11.30 uur en op vrijdag in de oneven weken van 13.30 - 15.30 uur

### Tafeltennis

Tafeltennissen in een gezellige, gemengde groep. Deelnemers van verschillende niveaus. Aanmelden en informatie via [kok1980@live.nl](mailto:kok1980@live.nl).

- › Maandag van 14.30 - 16.30 en dinsdag van 12.30 - 16.30 uur







### **Knutselen**

Een gezellige club die samen allerlei dingen knutselen. Loop eens binnen!

- › Woensdag van 9.00 - 11.30 uur

### **Middelpuntkoor**

Koor van seniore dames en heren met veel aandacht voor elkaars welzijn. Onder leiding van een professionele dirigent.

- › Woensdag van 14.00 - 16.00 uur

### **Wandelgroep 't Middelpunt**

Houdt u van wandelen, maar vindt u het samen gezelliger? Loop dan mee met de loopgroep. U kunt gratis meedoen. Aanmelden en informatie via [seniorensport@sro.nl](mailto:seniorensport@sro.nl) of 033 - 422 51 00.

- › Maandag van 14.00 - 15.00 uur

### **Workshops Leuk Ouder Worden**

- › Eenmaal per maand op maandag van 19.30 - 21.30 uur en eenmaal per maand op vrijdag van 10.00 - 12.00 uur. Deelname is gratis.

### **Aangeklede Soep**

Samen een kom goedgevulde soep eten met stokbrood en salade, dat kan iedere donderdag in 't Middelpunt. In de zomer in plaats van soep een gezonde saladewrap met een vruchtensmoothie. Kosten: € 1,50. Vrije inloop.

- › Donderdag van 12.00 - 12.30 uur

### **Ontmoetingsgroep Ouderen**

Elkaar ontmoeten en nieuwe mensen leren kennen in 't Middelpunt.

Informatie: 06 11 25 86 39.

- › Donderdag van 14.00 - 16.00 uur

### **Biljarten**

Gezellige club van hobby-biljarters die wekelijks bij elkaar komen in 't Middelpunt.

Meer info/aanmelden: [maxgriebing@casema.nl](mailto:maxgriebing@casema.nl) of 06 53 79 10 12.

- › Donderdag van 19.00 - 22.00 uur en vrijdag van 19.00 - 22.00 uur

### **Seniorweb & computerhulp**

Heeft u een vraag over het gebruik van uw computer, laptop, tablet of smartphone? Kom dan eens langs bij het Seniorenweb in 't Middelpunt! U kunt ook meedoen aan de gratis workshop Basisvaardigheden Windows 10.

- › Eens per maand op vrijdag van 10.00-12.00 uur

### **Pilates rond de stoel**

U traint de romp- en beenspieren om rugpijn en ongemak te voorkomen. Kosten: € 11 per maand. Aanmelden via [seniorensport@sro.nl](mailto:seniorensport@sro.nl) of 033 - 422 51 00.

(De bon voor een gratis proefles vindt u op pagina 71)

- › Dinsdag van 10.30 - 11.30 uur

### **Blijf fit gym rond de stoel**

Gezellig samen bewegen rond de stoel om lenig en fit te blijven en koffiedrinken.

Kosten: € 11 per maand. Aanmelden via [seniorensport@sro.nl](mailto:seniorensport@sro.nl) of 033 - 422 51 00.

(De bon voor een gratis proefles vindt u op pagina 71)

- › Donderdag van 11.15 - 12.00 uur



## Leger des Heils Zielhorst

Activiteiten en maaltijd voor alleengaanden en senioren bij het Leger des Heils

- › Adres: Albert Schweitzersingel 69
- › Telefoon: 033 - 461 96 50

## Ontmoeting en activiteiten

- › Dinsdag van 13.30 - 15.30 uur (aanmelden is niet nodig).

## Gezamenlijke maaltijd

Aanmelden is gewenst via 033 - 461 96 50. Kosten: € 5,50

- › Elke 1<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> zaterdag van de maand vanaf 17.30 uur

## Creatieve middag

In onze huiskamer gaan we creatief aan de slag.

- › Iedere donderdag van 14.00 - 16.00 uur

## Woon- en wijkcentrum De Koperhorst

De Koperhorst is een woon- en wijkcentrum in Schothorst. Ook als u hier niet woont bent u van harte welkom om mee te doen aan een activiteit, uitstapje of gewoon een kop koffie/thee. Kom eens langs of kijk op de website voor de activiteiten.

- › Adres: Paladijnenweg 275
- › [www.koperhorst.nl](http://www.koperhorst.nl)

**Koffie-inloop** dagelijks om 10.00 uur bent u welkom voor een kop koffie/thee in het restaurant!

**Stoelyoga** op maandag 14.30 uur

**Koperhorstkoor** o.l.v. Marjan de Jong op dinsdag 10.00 uur

**Varia middag** (spelletjes doen en nagels lakken) op dinsdag 14.30 uur

**Sjoelen** op woensdag 10.00 uur

**Handwerken** op woensdag 14.00 uur

**Klaverjassen** op donderdag 13.30 uur

**Creatieve middag** op donderdag 14.30 uur

**Schilderen** op donderdag 10.00 uur



## Walking Basketbal in Sporthal Zielhorst

Deze activiteit is heel geschikt voor mensen die op een gezonde manier en zonder blessuregevaar willen blijven bewegen met een teamsport. Meer informatie: [www.crackerjacks.nl](http://www.crackerjacks.nl). Kosten: € 3,50 per keer.

- › Adres: Trompetstraat 3
- › Dinsdag van 17.00 - 18.00 uur

## Blijf fit buitensport bij LTV Randenbroek

Wilt u ook graag lekker buiten bewegen? Kom meedoen met sportwandelen, spiertraining en spelvormen. Kosten: € 10 per maand. Aanmelden via [seniorentransport@sro.nl](mailto:seniorentransport@sro.nl) of 033 - 422 51 00. (De bon voor een gratis proefles vindt u op pagina 71)

- › Adres: parkeerplaats Hoolesteeg 4
- › Donderdag van 14.00 uur - 14.45 uur

## Walking Tennis bij LTV Randenbroek

Tennis kan nog tot op hoge leeftijd worden beoefend; met aangepast materiaal, regels en een gezellige groep is het elke week een feest. Kosten: € 2,50 per keer. Meer informatie op de website van tennisvereniging Randenbroek: [www.ltvrandenbroek.nl](http://www.ltvrandenbroek.nl)

- › Adres: Hoolesteeg 4
- › Vrijdag van 13.30 - 14.30 uur

## Hulp en ondersteuning

Naast deze activiteiten is er een groot aantal diensten waar u eventueel gebruik van kunt maken. Bijvoorbeeld voor hulp bij kleine klussen, reparaties, boodschappen, administratie en vervoer. Ook is er hulp en ondersteuning als u ergens mee zit, zich alleen voelt, of wanneer u zich zorgen maakt over geld of wonen. Deze informatie vindt u achterin deze brochure, vanaf pagina 62.





Heeft u vragen over activiteiten in de wijk, neem contact op met een van de participatiemakelaars:

**Khadija El Mallouki**

**Telefoon: 06 16 13 83 39**

**E-mail: khadija.elmallouki@indebuurt033.nl**



**Mohamed Boulahrouz**

**Telefoon: 06 14 84 36 80**

**E-mail: mohamed.boulahrouz@indebuurt033.nl**

### Wijkcentrum De Groene Stee

Wijkcentrum De Groene Stee is een gezellige locatie waar bewoners van de wijken Liendert en Rustenburg elkaar ontmoeten. Op maandag, dinsdag en donderdag kunnen senioren in een prettige, huiselijke sfeer, elkaar ontmoeten. Ook is er een informatiewinkel van Indebuurt033.

- › Adres: Wiekslag 92

### Knutsel/gezelligheidsclub

Elke dinsdagmiddag gezellig samenkomen en aan een eigen knutsel- of hobbywerkje werken. Deelname is gratis. Aanmelden is niet nodig.

- › Dinsdag van 13.00 - 16.00 uur

### Creatief en gezellig bezig zijn

Elke woensdag- en donderdagochtend kunt u hier terecht voor een gezellige ontmoeting. Deelname is gratis. Aanmelden is niet nodig.

- › Woensdag en donderdag van 10.00 - 12.00 uur

### Blijf Fit gym rond de stoel

Wilt u ook lenig en fit blijven? Kom naar fitgym op muziek. Kosten: € 11 per maand. Na afloop wordt er gezellig koffiegedronken. Aanmelden via seniorensport@sro.nl of 033 - 422 51 00. (De bon voor een gratis proefles vindt u op pagina 71)

- › Woensdag van 9.30 - 10.15 uur

### Bingo

Doe gezellig mee aan de bingo. Deelname is gratis. Aanmelden is niet nodig.

- › Elke 1<sup>e</sup> woensdag van de maand van 14.00 - 16.00 uur

### Bewonershuiskamer Darkum

Senioren genieten van diverse activiteiten zoals spelletjes spelen, koffiedrinken en creatieve activiteiten. Ook zijn er regelmatig uitstapjes in en om Amersfoort.

Deelname is gratis.

- › Woensdag en vrijdag van 12.00 - 17.00 uur

### Samen ouder worden

Bijeenkomst voor senioren die nog niet volledig vertrouwd zijn met de Nederlandse taal. Tijdens deze bijeenkomst kunnen senioren samenkomen om Nederlands te leren, verschillende onderwerpen te bespreken en deel te nemen aan diverse activiteiten.

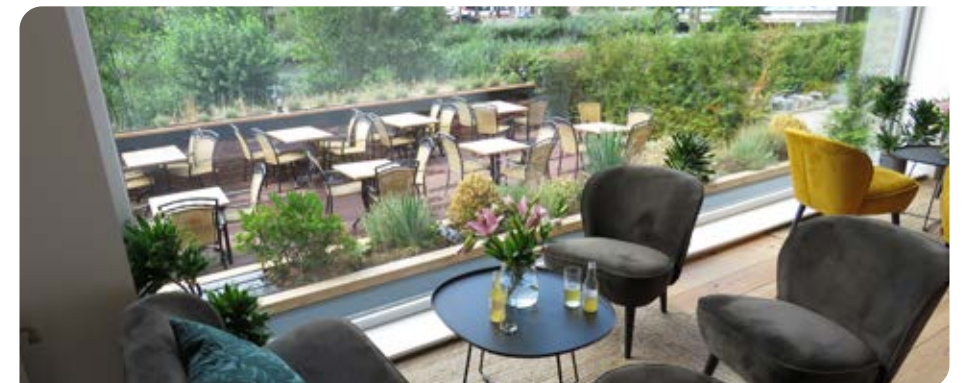
- › Zondag van 14.00 - 18.00 uur

### Projecthuis Madiba

U bent van harte welkom op donderdagochtend van 10.30 - 12.30 uur bij Madiba! Wij bieden allerlei activiteiten, zoals spelletjes spelen, tekenen, bloemschikken, sjoelen, naar een museum, bowlen en meer! Dit is gratis. Ook gaan wij er regelmatig op uit met onze bus. Dit is inclusief ophalen en thuisbrengen. Kijk voor het programma op [www.projecthuismadiba.nl](http://www.projecthuismadiba.nl), bel naar 033 - 200 32 50 of loop eens een keertje binnen!

- › Adres: Liendertseweg 87

- › [www.projecthuismadiba.nl](http://www.projecthuismadiba.nl)





### **Jeu de Boules** bij JBC Randenbroek

Het hele jaar door kunt u deze gezellige sport bij JBC Randenbroek beoefenen. De club beschikt over 32 buitenbanen en 10 binnenbanen. U kunt desgewenst ook meedoen aan toernooien en in verschillende competities. Voor meer informatie: [www.randenbroek.weebly.com](http://www.randenbroek.weebly.com) of e-mail: [randenbroek@yahoo.com](mailto:randenbroek@yahoo.com).

- › Adres: Parelhoenstraat 12
- › Dinsdag van 13.00 - 17.00 uur en vanaf 19.00 uur
- › Donderdag van 13.00 - 17.00 uur
- › Vrijdag vanaf 19.00 uur

### **Pickleball** bij Tennisvereniging Metgensbleek

Wekelijks spelen we op donderdagavond en vrijdagochtend pickleball. Pickleball is een mix van badminton, tafeltennis en tennis. We spelen het spel met vier spelers tegelijk (2 tegen 2). Meer informatie: [info@akvsoesterkwartier.nl](mailto:info@akvsoesterkwartier.nl)

Adres: Parelhoenstraat 12a

- › Donderdag van 19.30 - 21.00 uur
- › Vrijdag van 9.00 - 10.30 uur

### **Sport en Spel voor heren** in Sporthal Rustenburg

Sporten op maat voor mannen. Circuits en lichte spelvormen. Kosten: € 12 per maand. Aanmelden via [seniorensport@sro.nl](mailto:seniorensport@sro.nl) of 033 - 422 51 00. (De bon voor een gratis proefles vindt u op pagina 71)

- › Adres: Fürglerplein 3
- › Maandag van 9.30 - 10.30 uur



### **Wijkatelier** in de Burgemeester Molendijkflat

Dit jaar is Amateurlkunst033, onderdeel van Scholen in de Kunst, gestart met wijkprojecten specifiek voor senioren. Begin 2025 start er weer een wijkatelier tekenen en schilderen in Liendert-Rustenburg. Deze activiteit wordt gratis aangeboden (met dank aan het Fonds voor Cultuurparticipatie). Houd de website [www.amateurlkunst033.nl](http://www.amateurlkunst033.nl) hiervoor goed in de gaten en schrijf u op tijd in.

- › Adres: Verzetsplein 6c

### **Koffie-inloop en lunchen** in de Open Hof

U bent van harte welkom in de Open Hof (kantine van sporthal Rustenburg) om binnen te lopen voor een kopje koffie of thee, anderen te ontmoeten en te genieten van de prettige sfeer. Van 11.30 - 13.00 uur kunt u ook bij ons lunchen en één keer per maand staat er een 'wereldlunch' op het menu, geserveerd door leden van de sociale coöperatie SCOOP. Vooraf aanmelden is niet nodig.

- › Adres: Fürglerplein 3
- › Vrijdag van 10.30 - 13.00 uur

### **Sport en Spel** in Sporthal Rustenburg

Sport en spel voor de fittere senior mannen en vrouwen. Van knotshockey tot volleybal. Kosten: € 13,50 per maand. Aanmelden via [seniorensport@sro.nl](mailto:seniorensport@sro.nl) of 033 - 422 51 00. (De bon voor een gratis proefles vindt u op pagina 71)

- › Adres: Fürglerplein 3
- › Woensdag van 13.15 - 14.15 uur





## Dagactiviteiten in de Burgemeester Molendijkflat, Rustenburg

In de grote zaal van de Molendijkflat vinden er allerlei gezellige dagactiviteiten plaats, zoals biljarten, kaartclub, kaarten maken, sjoelen, rummikub. U bent van harte welkom! Contributiekosten: € 5 per maand plus € 12 per jaar voor een lidmaatschap van de Bewoners Activiteiten Commissie. Informatie en aanmelden kan via Gea Hofman: telefoon: 06 52 59 15 15.

› Adres: Verzetsplein 6c

**Biljarten** op maandag en woensdag 13.00 uur

**Klaverjassen en jokeren** op dinsdag 13.00 uur

**Kaarten maken** op woensdag 19.30 uur

**Rummikub** op donderdag 19.00 uur

**Linedance** op vrijdag 10.30 uur

---

## Zwembad Amerena

Zwembad Amerena biedt een divers zwemaanbod voor senioren. Zwemmen is een goede manier om gewrichten soepel en spieren krachtig te houden. Kijk op de website [www.amerena.nl](http://www.amerena.nl).

› Adres: Velduil 2

## Hulp en ondersteuning

Naast deze activiteiten is er een groot aantal diensten waar u eventueel gebruik van kunt maken. Bijvoorbeeld voor hulp bij kleine klussen, reparaties, boodschappen, administratie en vervoer. Ook is er hulp en ondersteuning als u ergens mee zit, zich alleen voelt, of wanneer u zich zorgen maakt over geld of wonen. Deze informatie vindt u achterin deze brochure, vanaf pagina 62.



Heeft u vragen over activiteiten in de wijk, neem contact op met de participatiemakelaar:

**Saliha El Atrouss**

**Telefoon: 06 43 14 15 21**

**E-mail: [saliha.elatrouss@indebuurt033.nl](mailto:saliha.elatrouss@indebuurt033.nl)**

### **Bij Bosshardt Kruiskamp**

Open inloop: Elke maandag t/m vrijdag van 10.00 - 16.00 uur. Kom gezellig een kopje koffie of thee drinken in de Huiskamer van Bij Bosshardt. Op woensdag kun je prijsjes winnen bij de bingo; van 13.30 - 15.00 uur.

- › Adres: Neptunusplein 66 K

### **Koffiebus op het Neptunusplein**

De Koffiebus staat voor u klaar, de vrijwilligers schenken heerlijke koffie en er is gebak. Een ontmoetingsplek waar iedereen welkom is. Kom gezellig langs! Knip de bon op pagina 71 uit en neem mee!

- › Dinsdag van 10.00 - 17.00 uur

### **Wijkmaaltijd Kruiskamp in De Witte Vlinder**

Samen met wijkbewoners gezellig, gezond eten en genieten in De Witte Vlinder. Vrijwilligers koken, na afloop ruimen we samen op. De prijs voor het eten is € 6 per persoon, contant betalen bij binnenkomst. Wilt u mee-eten, reserveer dan minstens 2 dagen vooraf. Dat kan via de e-mail: [kruiskampmaaltijd@gmail.com](mailto:kruiskampmaaltijd@gmail.com). Er is beperkt plek.

- › Adres: Van Galenstraat 30
- › Elke tweede woensdag van de maand van 18.00 - 19.00 uur (inloop 17.45 uur)

### **Wandelen bij Fysiotherapie MTC Orion**

Houdt u van wandelen maar vindt u het gezelliger om het samen te doen? Loop dan mee met deze loopgroep. De activiteit is gratis. Aanmelden via [seniorensport@sro.nl](mailto:seniorensport@sro.nl) of 033 - 422 51 00.

- › Adres: Meridiaan 48
- › Dinsdag van 11.00 - 12.00 uur

### **Wijkkoor in De Witte Vlinder**

Dit jaar is Amateurkunst033, onderdeel van Scholen in de Kunst, gestart met wijkprojecten specifiek voor senioren. Begin 2025 start er weer een wijkkoor in Kruiskamp-Koppel. Deze activiteit wordt gratis aangeboden (met dank aan het Fonds voor Cultuurparticipatie). Houd de website [www.amateurkunst033.nl](http://www.amateurkunst033.nl) hiervoor goed in de gaten en schrijf u op tijd in. Deelname is gratis.

- › Adres: Van Galenstraat 30

### **Gym Fit & Actief bij Amersfortia**

Gym om fit en lenig te blijven en langer zelfredzaam te zijn. Er wordt getraind op spierkracht en balans op mooie muziek. Kosten: € 11 per maand. Aanmelden via [seniorensport@sro.nl](mailto:seniorensport@sro.nl) of 033 - 422 51 00. (De bon voor een gratis proefles vindt u op pagina 71)

- › Adres: Scheltussingel 125
- › Woensdag van 14.00 - 14.45 uur

### **Internationaal dansen in de Adventkerk**

Vrolijk dansen op mooie wereldmuziek en halverwege is er koffie. U blijft er scherp en in balans door. Kosten: € 4 per keer. Aanmelden via [seniorensport@sro.nl](mailto:seniorensport@sro.nl) of 033 - 422 51 00. (De bon voor een gratis proefles vindt u op pagina 71)

- › Adres: Ringweg Kruiskamp 74
- › Donderdag van 9.30 - 11.00 uur







### Open maaltijd in de Adventkerk

Iedereen is zonder aanmelding welkom bij de gezamenlijke maaltijd. Deze wordt bereid door een vaste kookgroep. Er is een spreker met een korte overdenking als extra ingrediënt van de avond. U kunt een vrijwillige bijdrage doen.

- › Adres: Ringweg Kruiskamp 74
- › Elke derde woensdag van de maand. Inloop vanaf 17.30 uur, maaltijd van 18.00 tot 19.30 uur

### Buurtkamer Binnenstad

**Buurtkamer Binnenstad aan de Appelmarkt, is een fijne plek voor buurtbewoners om elkaar te ontmoeten, bij te praten onder het genot van een kopje koffie, een spelletje te doen of plannen te maken om iets met elkaar te ondernemen. Dat kan een bridgedrive zijn, een schaakcompetitie of een gezellige stadswandeling. U kunt doen wat het beste bij u past.**

- › Adres: Appelmarkt 17
- › [www.buurtkamer-binnenstad.nl](http://www.buurtkamer-binnenstad.nl)

**Inloop** iedere woensdag van 10.00 - 14.00 uur

### Wijkmaaltijd

Op dinsdag in de oneven weken is er een wijkmaaltijd en kunt u gezellig samen genieten van een lekkere maaltijd bij Café Onder de Linde. Kosten: € 12,50. U dient hiervoor te reserveren via de website [www.buurtkamer-binnenstad.nl](http://www.buurtkamer-binnenstad.nl).

- › Adres: Groenmarkt 9
- › Dinsdag in de even weken vanaf 18.00 uur

### Lunchtafel

Elke woensdag is er bij Buurtkamer Binnenstad een lunchtafel vanaf 12.30 uur. De kok van het naastgelegen Seminarie serveert een heerlijk lunchplankje voor de wijkbewoners. Reserveren is niet nodig. Kosten: € 5.

- › Adres: Appelmarkt 17
- › Woensdag vanaf 12.30 uur



### De Aandacht, diaconaal ontmoetingscentrum

**De vrijwilligers van De Aandacht zorgen voor een open en gezellige sfeer en een luisterend oor. Wees welkom om te praten, te puzzelen, een spelletje te doen, te lezen, creatief bezig te zijn of gewoon lekker warm en droog te zitten.**

- › Adres: Zuidsingel 5 (vlakbij de Varkensmarkt)
- › Inloop: op maandag, dinsdag, woensdag van 14.00 - 16.00 uur en zaterdag van 10.00 - 12.00 uur staan de koffie en thee klaar.

### Gezonde buurtmaaltijd

Elke donderdag bent u van harte welkom voor een gezellige maaltijd, waarin ontmoeting en samen gezond eten centraal staan. Graag van tevoren aanmelden, want er is beperkt plek. Aanmelden kan op de locatie of via een mail naar [administratie@deaandachtamersfoort.nl](mailto:administratie@deaandachtamersfoort.nl). Eigen bijdrage van € 2,50.

- › Donderdag van 12.30 - 13.30 uur (open vanaf 12.00 uur)

### Hulp en ondersteuning

Naast deze activiteiten is er een groot aantal diensten waar u eventueel gebruik van kunt maken. Bijvoorbeeld voor hulp bij kleine klussen, reparaties, boodschappen, administratie en vervoer. Ook is er hulp en ondersteuning als u ergens mee zit, zich alleen voelt, of wanneer u zich zorgen maakt over geld of wonen. Deze informatie vindt u achterin deze brochure, vanaf pagina 62.



Heeft u vragen over activiteiten in de wijk, neem contact op met de participatiemakelaar:

**Kim Berends**

**Telefoon: 06 41 54 61 86**

**E-mail: kim.berends@indebuurt033.nl**



## Buurthuis De Nieuwe Sleutel

**De Nieuwe Sleutel is een buurthuis voor bewoners en iedereen die actief is of wil worden in de buurt. Met de verschillende ruimtes, een grote keuken en een groene gordel rond het pand ben je hier letterlijk thuis in de buurt. Een ontmoetingsplek waar iedereen welkom is.**

- › Adres: Noordewierweg 252-1
- › Telefoon: 033 - 461 03 31 / 06 188 10 741

### Creatieve activiteiten

Is haken, breien, boetseren, mozaïek maken uw hobby of wilt u dit graag leren? Doe dan mee! Voor informatie of aanmelden, bel met 033 - 461 03 31.

- › Maandag en woensdag van 19.00 - 22.00 uur en op dinsdag van 12.30 - 15.30 uur

### Biljarten

Wilt u komen biljarten? Dan kunt u een mailtje sturen naar:

denieuwesleutel@gmail.com of bel met 033 - 461 03 31. Langskomen mag ook!

- › Werkdagen van 13.00 - 16.00 uur. Maandag en woensdag van 19.00 - 22.00 uur.

### Vrouwenspel met koffie

Loop gerust eens binnen om kennis te maken, de koffie staat klaar!

- › Donderdag van 9.30 - 11.30 uur

### Plantenhuis Amersfoort

In Buurthuis De Nieuwe Sleutel vindt u het Plantenhuis, open op werkdagen, behalve op woensdag. Hier kunt u plantjes en stekjes naartoe brengen, maar ook zelf plantjes kopen voor een klein prijsje of tips krijgen voor verzorging van uw eigen plantjes.

Voor meer informatie bel 033 - 461 03 31.

- › [www.plantenhuisamersfoort.nl](http://www.plantenhuisamersfoort.nl)

## Werkplaats

De Werkplaats is een open werkruimte waar buurtbewoners terecht kunnen om dingen te maken of kapotte spullen te repareren. Er ligt gereedschap voor zowel binnen- als buitenwerk. Open op werkdagen behalve de woensdag.

## Bij Bosshardt Soesterkwartier

**Dit is een plek voor ontmoeting, omzien naar elkaar en samen optrekken. De deuren staan open voor een gesprekje.**

- › Adres: Noordewierweg 131
- › Telefoon: 06 46 61 29 94

### Koffie-inloop

Kom gezellig langs voor een kop koffie of thee en een praatje. U kunt gewoon binnenlopen. Er zijn geen kosten aan verbonden.

- › Maandag t/m vrijdag van 9.30 - 16.00 uur
- › Zaterdag van 9.30 - 13.30 uur

### Gezamenlijke lunch

Iedere doordeweekse dag kunt u bij Bosshardt gezellig aansluiten voor een gezamenlijke lunch. De kosten zijn € 2,- per keer. Op woensdag en vrijdag is er een bijzondere lunch. De prijs hiervan is te zien op de prijskaart op locatie.

- › Maandag t/m vrijdag van 12.00 - 13.00 uur

### Bingo

Doe gezellig mee met de wekelijkse bingo. Kosten voor deelname zijn € 3.

- › Vrijdag van 13.30 - 15.30 uur





### Fit bij de Koffie *Bij Bosshardt*

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.

- › Woensdag en vrijdag van 10.30 - 11.00 uur

### Haak maar aan

Haken en breien in de buurthuiskamer van Bosshardt. Neem je eigen haak- of breiwerk mee. Onder het genot van een kop koffie werk je rustig aan je haak/ breiwerk. Vrijwilligers helpen als u er even niet uit kunt komen. Aansluitend is er de mogelijkheid om mee te lunchen (kosten: € 2)

- › Donderdag van 10.00 - 12.00 uur

### Terras Kopje Samen

Een terrasje pakken in de wijk Soesterkwartier en gezellig samen koffie drinken? Dat kan gewoon bij Bosshardt. Iedere laatste woensdag van de maand is er ook kledinguitverkoop.

- › Woensdag van 13.30 - 15.30 uur

### Wandelen in aandacht *(Startpunt Bij Bosshardt)*

Even genieten van het moment en de natuur. We starten met een kopje koffie of thee, dan gaan we samen ongeveer een uurtje wandelen en is er een gespreksthema. Bij terugkomst sluiten we af met een lekker kopje koffie of thee.

- › Maandag van 10.00 - 12.00 uur

## Buurtnetwerk Soesterkwartier

Het Buurtnetwerk Soesterkwartier komt elke 6 weken op de maandagmiddag bij elkaar. Met elkaar bespreken we de sociale welstand van de wijk. Wilt u ook een keer mee vergaderen? Dan bent u van harte welkom! Voor nadere inlichtingen kunt u terecht bij Henry de Gooijer, buurtnetwerker Soesterkwartier, via [Henry.deGooijer@indebuurt033.nl](mailto:Henry.deGooijer@indebuurt033.nl) of 06 43 28 25 90. Kijk voor meer informatie: [www.soesterkwartier.nl/buurtnetwerk](http://www.soesterkwartier.nl/buurtnetwerk).

- › Elke 6 weken op de maandagmiddag



## Samen aan tafel in het Soesterkwartier: de Eetlijn

In het Soesterkwartier hebben de Emmaüskerk, de Westerkerk, de Keistadkerk, Bij Bosshardt Soesterkwartier en Buurthuis de Nieuwe Sleutel samen de Eetlijn opgezet. Bij de Eetlijn wordt iedere maandag en dinsdag een warme maaltijd met toetje verzorgd. Onderstaande maaltijden vinden allemaal plaats op de Noordewierweg 131.

### Organisatie: Bij Bosshardt

In samenwerking met de Eetlijn organiseert Bij Bosshardt Soesterkwartier een maaltijd waar u gezellig aan mee kunt doen. Kosten: € 5. Aanmelden via 06 46 61 29 94.

- › Dinsdag vanaf 17.30 uur (oneven weken)

### Organisatie: Emmaüskerk

U bent van harte welkom om mee te eten tijdens deze gezamenlijke maaltijd waar vaak wel 20-25 inwoners aan meedoen! Kosten: € 5. Aanmelden via 06 48 25 02 69.

- › Iedere 1<sup>e</sup> maandag van de maand vanaf 17.30 uur

### Organisatie: Westerkerk

Eet een keer gezellig mee, samen met andere wijkbewoners. Kosten: € 5. Aanmelden via 06 30 05 40 60.

- › Iedere 2<sup>e</sup> maandag van de maand vanaf 17.30 uur

### Organisatie: Keistadkerk

Iedere 3<sup>e</sup> maandag van de maand vanaf 17.30 uur eten we met elkaar een maaltijd. Doet u ook gezellig mee? Kosten: € 5. Aanmelden via 06 53 29 28 28.

- › Iedere 3<sup>e</sup> maandag van de maand vanaf 17.30 uur



### **Sociaal Vitaal** bij Speeltuinvereniging Rivierenland

Doe mee met gezellige gym met diverse sportmaterialen. Na afloop wordt er koffie gedronken. Kosten: € 12 per maand. Aanmelden via [seniorensport@sro.nl](mailto:seniorensport@sro.nl) of 033 - 42 25 100. (De bon voor een gratis proefles vindt u op pagina 71)

- › Adres: Dollardstraat 119
- › Woensdag van 13.45 - 15.15 uur

### **Koffieochtend** in het Wijklokaal van het MBO

Wekelijks is er een gezellige koffie-ochtend voor senioren in het Wijklokaal, een initiatief van MBO Amersfoort en Buurtpunt Zuid. De koffie-ochtend wordt gehouden in de keukenruimte van de school en wordt verzorgd door studenten. Regelmatig is er ook iets te doen, zoals samen appelflappen bakken of een spelletje spelen. Deelname: € 2. Aanmelden is niet nodig.

- › Adres: Leusderweg 30-34
- › Woensdag van 10.00 - 11.30 uur

### **Gym Fit 60+** bij AKV korfbalvereniging Soesterkwartier

Gezellig gymmen en koffiedrinken. Kosten € 14,40 per maand. Kijk op de website voor meer informatie: [www.akvsoesterkwartier.nl](http://www.akvsoesterkwartier.nl). Of stuur een mail naar [info@akvsoesterkwartier.nl](mailto:info@akvsoesterkwartier.nl)

- › Adres: Dollardstraat 121
- › Donderdag van 14.15 - 15.15 uur

### **Oecumenische gespreksgroep Puntenburg** in de Emmaüskerk

Vanuit de Emmaüskerk komen we bij elkaar als oecumenische gespreksgroep. Er wordt een artikel uit het tijdschrift 'Open Deur' besproken of deelnemers gaan in op vragen die zich voordoen. Meer informatie via 06 86 13 82 92.

- › Locatie: Puntenburgerlaan 100 (zaaltje in de gang tweede deur achter de receptie)
- › Elke 2<sup>e</sup> maandag van de maand, van 14.45 - 16.00 uur

### **De Tuin van de Plataan** bij Silverein

Een tuin voor de bewoners met dementie van de kleinschalige zorginstelling Silverein die voor iedereen toegankelijk is. De tuinman gaat samen met de vrijwilligers uit de buurt aan de slag en maken we hier een beleeftuin waar we elkaar kunnen ontmoeten, in de tuin kunnen werken en waar activiteiten plaats kunnen vinden. Voor meer informatie, bel Guido van Beek via 06 15 35 43 43 of kijk op [www.facebook.com/tuinvandeplataan](http://www.facebook.com/tuinvandeplataan).

- › Adres: Plataanstraat 18 (ingang aan de Noordewierweg)
- › Dinsdagochtend

### **Wijkbus Soesterkwartier** *verschillende haltes in Soesterkwartier*

Van maandag t/m zondag rijdt de Wijkbus (Lijn 501) twee keer per dag tussen station Amersfoort en verschillende haltes in Soesterkwartier. Meer informatie: [www.3812buskomtzo.nl](http://www.3812buskomtzo.nl) of bel met 06 34 56 28 57.

### **Hulp en ondersteuning**

Naast deze activiteiten is er een groot aantal diensten waar u eventueel gebruik van kunt maken. Bijvoorbeeld voor hulp bij kleine klussen, reparaties, boodschappen, administratie en vervoer. Ook is er hulp en ondersteuning als u ergens mee zit, zich alleen voelt, of wanneer u zich zorgen maakt over geld of wonen. Deze informatie vindt u achterin deze brochure, vanaf pagina 62.





Heeft u vragen over activiteiten in de wijk, neem contact op met de participatiemakelaar:

**Kim Berends**

**Telefoon: 06 41 54 61 86**

**E-mail: kim.berends@indebuurt033.nl**



### **Blijf fit, gym rond de stoel** *in de Bergkerk*

Gezellig samen bewegen rond de stoel om fit te blijven en koffiedrinken. Kosten: € 15 per maand. Aanmelden via [seniorenport@sro.nl](mailto:seniorenport@sro.nl) of 033 - 422 51 00. (De bon voor een gratis proefles vindt u op pagina 71)

- › Adres: Doctor Abraham Kuiperlaan 2
- › Maandag van 11.00 - 11.45 uur

### **Sport en Spel** *in de gymzaal Van Marnixlaan*

Sport en spel voor de fittere senior. Van knotshockey tot volleybal. Kosten: € 13,50 per maand. Aanmelden via [seniorenport@sro.nl](mailto:seniorenport@sro.nl) of 033-422 51 00. (De bon voor een gratis proefles vindt u op pagina 71)

- › Adres: Van Marnixlaan 47
- › Maandag van 16.00 - 17.00 uur

### **OldStars Walking Tennis** *bij ALTA*

OldStars verbindt mensen om samen fit ouder te worden en een leven lang te bewegen. De beweegvormen zijn laagdrempelig en bij elke training staat ontmoeting en sociaal contact centraal. U hoeft geen tenniservaring te hebben om toch mee te kunnen doen! Meer informatie [Oldstars@altatennis.nl](mailto:Oldstars@altatennis.nl)

- › Adres: Meester Th. Heemskerklaan 32
- › Dinsdag van 13.30 - 14.30 uur

### **Gesprek in de morgen** *in de Bergkerk*

Het Gesprek in de morgen is een gespreksgroep met name bedoeld voor ouderen. De kring wordt geleid door Joop Romijn en Hanneke van Meeteren. Informatie via [www.bergkerk.nl](http://www.bergkerk.nl)

- › Adres: Dr. Abraham Kuiperlaan 2
- › Elke 2<sup>e</sup> woensdagochtend van de maand

### **Ontmoetingscentrum Huis Miereveld**

**Ontmoet je wijkgenoot bij een kopje koffie/thee, speel een spelletje, brei mee, kom een film kijken, maak je eigen kleding, laat je kapotte apparaat repareren. Medewerkers van de Alliantie, Indebuurt033, Leef3.nu zijn er regelmatig om allerlei vragen over wonen en zorg & welzijn te beantwoorden. Kijk voor meer informatie en de actuele agenda op: [www.huismiereveld.nl](http://www.huismiereveld.nl)**

#### **Inloop met koffie**

- › Maandag, donderdag en vrijdag van 10.00 - 12.00 uur
- › Adres: Miereveldstraat 72
- › [www.huismiereveld.nl](http://www.huismiereveld.nl)

#### **Samen aan tafel**

Drie keer per maand, op maandag en vrijdag, wordt er samen een warme maaltijd gegeten in de Huiskamer (wel tevoren aanmelden via [welkom@huismiereveld.nl](mailto:welkom@huismiereveld.nl)).

#### **Buitengewoon Fiets**

Elke donderdag van 10.00 - 12.30 uur is Jeroen van Stichting Buitengewoon Fiets aanwezig met de duofiets. U kunt dan samen met hem een rondje door de wijk fietsen, bijvoorbeeld langs uw voormalige school of woning, of in het voorjaar de bloesemroute. In overleg is het mogelijk dat u thuis opgehaald wordt, indien u minder mobiel bent. Interesse? Neem dan contact op: [welkom@huismiereveld.nl](mailto:welkom@huismiereveld.nl) of 06 43 96 26 28.

#### **KoffiePlus voor senioren 75+**

Elke maandag is er een KoffiePlus bij Huis Miereveld in de ruimte van Welzin. Aanmelden gaat via de Informatiewinkel van Indebuurt033, [zuid@indebuurt033.nl](mailto:zuid@indebuurt033.nl) of 033 - 737 02 94. Kosten: € 2.

- › Maandag van 13.30 - 15.30 uur



### **Wandelen in Amersfoort-Zuid** op wisselende startplekken

Wandelen, daar worden je hart en longen sterker van, en het is nog gezellig ook. We wandelen gemiddeld 4 tot max 5 km/u. Het vaste verzamelpunt is het Gezondheidscentrum Cartesius, maar we wandelen ook regelmatig vanaf een andere startplek, zoals den Treek of de Watertoren in Amersfoort-Zuid. Deelname is gratis. Aanmelden via [seniorensport@sro.nl](mailto:seniorensport@sro.nl) of bel naar 033 - 422 51 00.

- › Adres: Cartesiusstraat
- › Dinsdag van 11.00 - 12.00 uur

### **De stamtafel voor senioren** bij HANA

Elke donderdag van 11.30 - 13.00 uur staan de deuren van HANA open en kunt u op een laagdrempelige manier in contact komen met buurtgenoten en samen een kopje koffie of thee drinken. U krijgt korting op een kop koffie of thee. Onze gastheer/vrouw heet u vanaf 11.30 uur van harte welkom. Vooraf aanmelden is niet nodig.

- › Adres: Leusderweg 112
- › Donderdag van 11.30 - 13.00 uur

### **Sociaal Vitaal** bij Itokan

Doe mee met gezellige gym. Na afloop wordt er koffie gedronken. Kosten: € 12 per maand. Aanmelden via [seniorensport@sro.nl](mailto:seniorensport@sro.nl) of bel naar 033 - 422 51 00.

(De bon voor een gratis proefles vindt u op pagina 71)

- › Adres: Joannes Tolliusstraat 32
- › Donderdag van 14.00 - 15.30 uur

### **Ontmoetingsmorgen** in De Nieuwe Kerk

We gaan gezellig met elkaar breien, haken, kaarten maken en natuurlijk samen praten onder het genot van een kop koffie of thee. Aanmelden is niet nodig.

- › Adres: Leusderweg 110
- › Donderdag van 9.30 - 10.30 uur

### **Gastvrije maaltijd** in De Nieuwe Kerk

Eet gezellig mee met de Gastvrije maaltijd. Het menu varieert van een aangeklede broodmaaltijd met verse soep tot pasta of een lekkere stampot. Er wordt gekookt door vrijwillige gemeenteleden. Iedereen is welkom, in het bijzonder oudere wijkbewoners. Kosten: € 4 p.p. Opgeven en informatie: Bob Timmer, [meateneat@nieuwekerkamersfoort.nl](mailto:meateneat@nieuwekerkamersfoort.nl), 06 51 56 87 78 (tussen 19.00 en 21.00 uur).

- › Adres: Leusderweg 110
- › Elke 1<sup>e</sup> donderdag van de maand van 18.00 - 19.30 uur

### **Samen op woensdag eten** in de Martuskerk

Wat is er niet gezelliger dan samen aan tafel een heerlijke maaltijd nuttigen. Dat kan in de Martuskerk. Kosten: € 4 p.p. Aanmelden is noodzakelijk op de dinsdag tevoren, via 06 21 54 81 33 of 06 12 33 37 40.

- › Adres: Copernicusstraat 18
- › Woensdag van 18.00 - 19.00 uur

### **Walking Football** bij AFC Quick 1890

Elke donderdagochtend is er Walking Footbal. Een nieuwe voetbalvorm voor 60-plussers die nog lekker actief bezig willen zijn. Via Walking Football kun je een leven lang van voetbal genieten. Er worden oefeningen gedaan en een partijtje voetbal gespeeld onder leiding van een trainer/coach/begeleider. Hieraan zijn geen kosten verbonden. Heeft u belangstelling of vragen, kom gewoon een keer kijken. Voor meer informatie kunt u ook mailen naar [oldstars@afcquick1890.nl](mailto:oldstars@afcquick1890.nl) of [glenvangene52@hotmail.com](mailto:glenvangene52@hotmail.com) of bel 06 20 03 93 88

- › Adres: Dorresteinsesteeg 6
- › Donderdag van 10.00 - 11.30 uur





### Blijf fit fietsen vanuit AFC Quick

Fietsen houdt uw gezondheid op peil, is goed voor de bloedsomloop en uw longcapaciteit. Het is een vorm van bewegen die niet al te belastend is en waar gezelligheid voorop staat. Deze groep fietst vanaf maart t/m eind oktober in de oneven weken. Wekelijks wordt er een mooie route uitgestippeld met als startpunt voetbalvereniging AFC Quick. Fietst u gezellig mee? Kosten: € 1. Aanmelden via seniorensport@sro.nl of bel naar 033 - 422 51 00.

- › Adres: Dorresteinsesteeg 6
- › Woensdag om de week van 13.00 - 15.00 tot en met 22 oktober 2025

### Hulp en ondersteuning

Naast deze activiteiten is er een groot aantal diensten waar u eventueel gebruik van kunt maken. Bijvoorbeeld voor hulp bij kleine klussen, reparaties, boodschappen, administratie en vervoer. Ook is er hulp en ondersteuning als u ergens mee zit, zich alleen voelt, of wanneer u zich zorgen maakt over geld of wonen. Deze informatie vindt u achterin deze brochure, vanaf pagina 62.



Heeft u vragen over activiteiten in de wijk, neem contact op met de participatiemakelaar:

**Brechtje Letema**

**Telefoon: 06 10 57 12 55**

**E-mail: [brechtje.letema@indebuurt033.nl](mailto:brechtje.letema@indebuurt033.nl)**

### Wijkcentrum Het Klokhuis

**Wijkcentrum Het Klokhuis is hét dynamische centrum van de wijk voor jong en oud. Waar je door een team van enthousiaste vrijwilligers hartelijk wordt ontvangen. Voor een kop koffie, een praatje of arm om de schouder. Ook zijn er tal van activiteiten. Kijk hieronder alvast of er voor u iets leuks bijzit.**

- › Adres: Weberstraat 2
- › [www.klokhuisamersfoort.nl](http://www.klokhuisamersfoort.nl)

#### Marhaba

(migranten) Senioren ontmoetingscentrum in het Klokhuis. Marhaba is de multiculturele inloop voor ouderen. U kunt binnenlopen en aansluiten bij één van de activiteiten.

- › Van maandag t/m vrijdag van 10.00 - 13.00 uur

**Kleding naaien** Kleding naaien met een leuk gezelschap!

- › Maandag van 9.30 - 11.30 uur

**Line dance** Gezellig samen dansen bij het Klokhuis.

- › Maandag van 10.00 - 12.00 uur en dinsdag van 19.00 - 22.00 uur

#### Creatief aan de slag

Iedere dinsdagochtend gaan we samen aan de slag met creatieve activiteiten.

- › Dinsdag van 9.30 - 11.30 uur

#### Kleurrijk Sociaal vitaal

Iedere dinsdag gezellig bewegen en aansluiten een gezonde lunch (geen kosten).

- › Dinsdag van 10.45 - 13.00 uur



### Dammen

Gezellig een potje dammen met elkaar! Doet u een keer mee? Deelname is gratis.

- › Dinsdag van 19.30 - 22.30 uur

### Yoga4Parkinson

Het Platform Yoga4Parkinson biedt yoga voor mensen met de ziekte van Parkinson.

Dit wordt gerealiseerd door gespecialiseerde docenten in een veilige omgeving.

- › Dinsdag van 11.15 - 12.30 uur

### Computercursus

Wilt u met computers leren omgaan? Kom dan even langs. Vrije inloop.

- › Woensdag van 14.00 uur - 16.00 uur

### Schildersclub Open Atelier

Meer informatie: Els Dahmen, 033 - 479 02 55.

- › Donderdag van 9.30 - 12.00 uur

### Masoek Sadjja

Een bijeenkomst om in Indische sfeer onder de mensen te komen. Een middag vol gezelligheid, hapjes en muziek. Zie ook [www.pelita.nl](http://www.pelita.nl)

- › 1 x per 2 maanden op zaterdag van 13.30 - 17.00 uur

### Huiskamer voor vaders *Randenbroek/Schuilenburg*

Bijeenkomsten waarbij u anderen ontmoet. Meer weten? Loop even binnen bij het Klokhuis of stuur een mail naar [vaders-rs@hotmail.com](mailto:vaders-rs@hotmail.com)

- › Vrijdag van 18.00 - 12.00 uur en zondag van 15.00 - 23.00 uur



### Blijf Fit Gym

Wilt u ook lenig en fit blijven? Kom naar Fitgym op maat. Lekker vroeg zodat u nog wat aan uw dag hebt! Kosten: € 11 per maand. Aanmelden via [seniorenport@sro.nl](mailto:seniorenport@sro.nl) of 033 - 422 51 00. (De bon voor een gratis proefles vindt u op pagina 71)

- › Dinsdag van 9.00 - 9.45 uur

### Sociaal Vitaal in het Klokhuis

Kom gezellig samen bewegen en voor een goed gesprek tijdens het koffiedrinken.

Kosten: € 12 per maand. Aanmelden via [seniorenport@sro.nl](mailto:seniorenport@sro.nl) of 033 – 422 51 00. (De bon voor een gratis proefles vindt u op pagina 71)

- › Woensdag van 10.30 uur - 12.00 uur

### Zumbales 50+ in het Klokhuis

Blijf fit en vrolijk met deze Zumbadansles. Het tempo is aangepast. Na afloop is er koffie en gezelligheid. Kosten: € 13,50 per maand. Aanmelden via 033- 422 51 00 of [seniorenport@sro.nl](mailto:seniorenport@sro.nl). (De bon voor een gratis proefles vindt u op pagina 71)

› Donderdag van 12.30 - 13.30 uur

### Pilates in het Klokhuis

Training van de romp- en beenspieren voor een goede balans en om rugpijn en ongemak te voorkomen. Kosten: € 17,50 per maand. Aanmelden via 033 - 422 51 00 of [seniorenport@sro.nl](mailto:seniorenport@sro.nl). (De bon voor een gratis proefles vindt u op pagina 71)

- › Donderdag van 14.45 - 15.45 uur (rond de stoel) of 15.45 - 16.45 uur op de mat





### Trefpunt Operahuis

Open inloop bij het Operahuis: maandag, woensdag en donderdag van 13.15 - 16.30 uur en op vrijdagochtend. Een gezellig koffie en thee-terras. Binnenlopen en een praatje maken met buurtgenoten. Of lekker een boek lezen.

- › Adres: Operaplein

### Hobby activiteiten voor senioren vrouwen

We doen verschillende activiteiten: handwerken, kletsen, gezond ontbijten, een voorlichting. Je bent welkom om aan te sluiten.

- › Dinsdag van 11.00 - 14.00

### Gezellig samen warm eten

Inwoners genieten met elkaar van een lekkere maaltijd. Kosten: € 3,50. Aanmelden is niet nodig.

- › Op vrijdag van 12.00 - 14.00 uur

### Sport en Spel

Sport en Spel voor de fittere senior. Van knotshockey tot volleybal. Kosten: € 13,50 per maand. Aanmelden via seniorensport@sro.nl of 033 - 422 51 00. (De bon voor een gratis proefles vindt u op pagina 71)

- › Adres: Ariaweg 111
- › Maandag van 17.30 - 18.30 uur

### Koffiebus op het Euterpeplein

De Koffiebus staat voor u klaar, de vrijwilligers schenken heerlijke koffie en er is gebak. Een ontmoetingsplek waar iedereen welkom is. Kom gezellig langs! Knip de bon op pagina 71 uit en neem mee!

- › Elke vrijdag van 10.00 - 17.00 uur



Hier vindt u activiteiten en mogelijkheden die niet gebonden zijn aan een bepaalde wijk.

### Ontmoeting en zingeving met POWER-Amersfoort

POWER-Amersfoort is een community voor 55-plussers uit Amersfoort e.o. die actief in het leven staan en daar met elkaar vorm aan willen geven. Het begon in 2007 met een aantal senioren die nadachten over de vraag 'Prettig ouder worden, hoe doe je dat?' Inmiddels heeft POWER rond de 600 deelnemers. Zij organiseren met en voor elkaar activiteiten zoals:

- › lezingen, workshops en gespreksbijeenkomsten over allerlei thema's,
- › bezoeken aan concerten, films, musea en andere interessante plekken,
- › wandelingen en fietstochten.

Belangrijk voor POWER-deelnemers is zelfstandig blijven en zelf regie houden. Deelnemers werken b.v. aan woonvoorzieningen voor ouderen, nemen deel aan de gemeentelijke Klankbord Digitalisering & Ethiek en praten mee over de inrichting van de openbare ruimte.

Tenslotte is POWER ook een podium om anderen te ontmoeten en voor anderen iets te betekenen. Zo is er inmiddels Power in de wijk, een initiatief om elkaar als wijkbewoners te treffen en samen iets te ondernemen. Ook zijn er koffieochtenden en een Happy POWER Hour, wordt er een aanschuijftafel om samen te eten georganiseerd en coachen POWER-deelnemers HBO-studenten. Meer informatie: [www.power-amersfoort.nl](http://www.power-amersfoort.nl)





### Plusbus033: Gezellig samen op pad

Wilt u vaker de deur uit voor een dagje uit, maar doet u dat 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 verrassings-tochten, 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 teruggebracht. Zie voor meer informatie en aanmelden: [www.indebuurt033.nl/plusbus033](http://www.indebuurt033.nl/plusbus033). U kunt ook bellen: 033 - 476 38 30 (ma t/m vr 10.00-13.00 uur).

Wilt u vrijwilliger worden bij de Plusbus033? Neem dan contact op met [Plusbuscoördinator@indebuurt033.nl](mailto:Plusbuscoördinator@indebuurt033.nl)



### Scholen in de kunst - speciale cursussen voor senioren

Meer informatie: [www.scholenindekunst.nl](http://www.scholenindekunst.nl)

- › Adres: Eemhuis, Eemplein 75 (4<sup>e</sup> verdieping)
- › Telefoon: 033 - 467 34 73

### Gitaarles voor senioren (diverse niveaus) in het Eemhuis

In de gitaarles leert u de basisprincipes van het gitaarspel tijdens vijftien gezellige, inspirerende lessen. Na de beginnersgroep kunt u doorgroeien. Prijs: € 338 (15 lessen)

- › Donderdag: van 10.30 - 12.00 uur (beginners) en van 11.30 - 16.30 uur (lessen voor gevorderden).

### Zanggroep voor senioren in het Eemhuis

Deze cursus is speciaal bedoeld voor senioren die op een laagdrempelige, gezellige manier met elkaar willen zingen. Er wordt 1,5 uur samen gezongen. De nadruk ligt op plezier maken, met een eenvoudig, herkenbaar repertoire. Prijs: € 208 (15 lessen)

- › Vrijdag van 14.00 - 15.30 uur

### Levensverhaal schrijven voor senioren in het Eemhuis

Wie wat ouder is, heeft veel te vertellen over zijn of haar leven. Maar hoe zet je dat allemaal op papier? En wil je schrijven voor jezelf, voor je familie of ook voor mensen van buitenaf? Deze cursus van zes lessen is voor iedereen met levenservaring. Schrijfervaring is niet nodig. Prijs: € 224 (6 lessen)

- › Dinsdag van 10.00 - 12.00 uur





### Beeldende kunstlessen (diverse niveaus) in het Eemhuis

Kies uit tekenen, schilderen, aquarelleren, beeldhouwen, boetseren, textiel, grafiek, keramiek en edelsmeden. De cursussen worden zowel overdag als 's avonds aangeboden. Van korte cursus tot jaarcursus. Van workshop tot atelier. Er is altijd wel een les die bij uw interesse en niveau past.

### Financiële steun Scholen in de Kunst

Scholen in de Kunst wil dat iedereen kan deelnemen aan kunst en cultuur. Het Hanneke Delis Fonds is er voor wie het lesgeld een probleem is. Dus ook voor senioren. Kom naar het speciale spreekuur, iedere vrijdag van 15.00 - 16.00 uur, op de 4<sup>e</sup> verdieping van het Eemhuis. Of kijk op de website voor meer informatie: [www.scholenindekunst.nl](http://www.scholenindekunst.nl). Met een bijdrage uit het fonds kunt u meedoen!

### Diverse sportactiviteiten

**De Boks Academie Amersfoort** biedt trainingen op elk niveau en voor allerlei doelgroepen, ook senioren. Ook is er een aanbod voor Parkinson patiënten, in samenwerking met het Meander Medisch Centrum. Een abonnement kost circa € 35 per maand. Adres: Natriumweg 14. Meer informatie: [www.deboksacademie.nl](http://www.deboksacademie.nl).

**GezondOud** biedt overdag groepslessen aan voor senioren op verschillende (buiten) locaties in Amersfoort, zoals Park Elisabeth Groen, Park Schothorst en bij de Watertoren aan de Utrechtseweg. Een abonnement kost circa € 41 per maand. Meer informatie: [www.gezondoud.nl](http://www.gezondoud.nl)



### Overdag zingen bij Toonkunst Plus Amersfoort

Toonkunst Plus Amersfoort, onder leiding van dirigente Maria den Hertog, repeteert op dinsdagmiddag in De Bron (Vogelplein 1). Het is een gemengd koor met passie voor het zingen en liefde voor het meer klassieke repertoire. Ten minste één keer per jaar wordt een concert gegeven. Naast werken van componisten met bekende namen als Vivaldi, Schubert Mendelssohn zingt het koor ook muziek van minder bekende en hedendaagse componisten als Rheinberger, Rutter, Elgar en Jenkins. Het koor heeft nog plek voor nieuwe leden. Kijk op de website ([www.tpanu.nl](http://www.tpanu.nl)) voor meer informatie of bel 06 37 54 67 63.

- › De Bron (Vogelplein 1)
- › Dinsdag van 14.00 - 16.00 uur repetitie







### Lezen, leren en ontmoeten bij Bibliotheek Eemland

De Bibliotheek Eemland organiseert regelmatig activiteiten, zoals bijvoorbeeld lezingen, informatieve bijeenkomsten, open leesclubs en exposities. Vaak zijn deze gratis te bezoeken. Kijk hiervoor op de website bij de agenda.

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

### Computercursus

Het DigiTaalhuis biedt mogelijkheden om te oefenen met de computer of hulp te krijgen. De cursus Klik & Tik is voor volwassenen met weinig of geen ervaring met de computer. De cursus kan in eigen tempo worden gevolgd en is gratis.

- › Woensdag en donderdag van 10.00 tot 12.00 uur in de Bibliotheek het Eemhuis
- › Woensdag van 10.00 tot 12.00 uur in de Bibliotheek Vathorst
- › Aanmelden kan via 033 - 463 19 14 of aan de balie van de Bibliotheek

### Hulp bij digitaal contact met de overheid

U kunt bij het Informatiepunt Digitale Overheid (IDO) terecht voor hulp bij digitaal contact met de overheid. U kunt hiervoor gewoon binnenlopen:



### Digitaal Hulpplein

Heeft u andere vragen op het gebied van computers, tablets, smartphones of internet? Kom dan naar het Digitaal Hulpplein voor gratis hulp en advies. Op woensdag van 11.00 tot 12.00 uur in Bibliotheek Vathorst. En op donderdag van 10.00 tot 12.00 uur in Bibliotheek het Eemhuis en in Bibliotheek Hoogland. Adressen:

**Bibliotheek het Eemhuis**, Eemplein 71

**Bibliotheek Vathorst**, Leegwater 1-3

**Bibliotheek Hoogland**, Engweg 7

### Valpreventie

We willen graag zo lang mogelijk zelfstandig wonen en de dagelijkse dingen blijven doen zoals we dat gewend zijn. Het is daarom belangrijk om in beweging te blijven en te zorgen voor een goede conditie. Uit de praktijk weten we ook dat een ongeluk soms in een klein hoekje zit. In Amersfoort wordt de gesubsidieerde cursus 'In Balans' voor 65+ers aangeboden (12 weken). Daarna staat u steviger en loopt u zekerder en meer ontspannen. Het wordt gegeven op diverse locaties in de stad. Hebt u belangstelling? Stuur een mail naar [seniorenport@sro.nl](mailto:seniorenport@sro.nl) of bel 06 17 45 53 23.





### Duofietsen: gezond en gezellig!

Wat is er nou leuker dan samen fietsen. Lekker naar buiten, bewegen, de wind in je haren, de zon op je huid. Genieten van de omgeving en van het contact met de mensen met wie gefietst wordt. Even uit huis en nieuwe ervaringen opdoen. Dat gunnen we iedereen. De vrijwilligers van Stichting BuitenGewoonFiets gaan graag op pad met mensen voor wie zelfstandig fietsen niet (meer) lukt. Wilt u een keer als gast meefietsen? Stuur dan een e-mail naar [duofiets@buitengewoonfiets.nl](mailto:duofiets@buitengewoonfiets.nl).

### Gast of vrijwilliger worden?

Iedereen met een fietsbeperking kan gast zijn. Maar ook vrijwilligers zijn meer dan welkom. Voor de vrijwilligers is het samen fietsen een ontspannen en flexibele manier om een bijdrage te leveren aan de samenleving. Maar u kunt ook meehelpen om het plan Duofietsers Amersfoort nog breder te organiseren. Interesse als gast of vrijwilliger? Neem dan contact op met:

### Stichting BuitenGewoonFiets

Marie-Louise Hehenkamp

E-mail: [duofiets@buitengewoonfiets.nl](mailto:duofiets@buitengewoonfiets.nl)

Telefoon: 06 50 88 23 60

### Doortrappen - Veilig fietsen tot je 100ste

Fietsen is belangrijk in het dagelijks leven. Door te fietsen behoudt u uw vrijheid en zelfstandigheid. Ook is het belangrijk voor uw gezondheid en sociale contacten. Om te zorgen dat u kunt blijven fietsen, organiseert Buurtsportcoach Amersfoort namens het Doortrappen programma fietsactiviteiten voor ouderen (50+). Er is aandacht voor onder andere het voorkomen van valpartijen, de omgang met het verkeer en uw fietsvaardigheden.

Ook kunt u kennis maken met aangepaste fietsen, zoals een fiets met lange instap of een driewieler en leert u welke hulpmiddelen u kunt gebruiken voor op uw eigen fiets. U krijgt tips die ervoor kunnen zorgen dat u gezonder, veiliger en langer kunt blijven fietsen. Meer informatie: Esther Eijk, e-mail: [eeijk@sro.nl](mailto:eeijk@sro.nl)



## Zoekt u hulp en ondersteuning?

### Indebuurt033

Indebuurt033 biedt ondersteuning op het gebied van welzijn, zorg, wonen en financiën. Denk bijvoorbeeld aan mantelzorgondersteuning, vrijwilligerswerk en geldzaken. Ook kunt u bij Indebuurt033 terecht voor praktische ondersteuning als computerhulp, verschillende groepen en trainingen in de wijk. Heeft u zelf een idee voor uw buurt of wijk? Indebuurt033 ondersteunt bewonersinitiatieven. Kijk voor meer informatie op [www.indebuurt033.nl](http://www.indebuurt033.nl) Ook zijn er mogelijkheden voor dagactiviteiten voor inwoners van 67 jaar en ouder. Hiervoor kunt u kijken op [www.indebuurt033.nl/dagactiviteiten](http://www.indebuurt033.nl/dagactiviteiten). Heeft u vragen of wilt u hulp? Dan kunt terecht bij één van de vier Informatiewinkels van Indebuurt033. Voor de openingstijden zie: [www.indebuurt033.nl/informatiewinkels](http://www.indebuurt033.nl/informatiewinkels) Of bel het kantoor: 033 - 20 48 677 (maandag tot vrijdag van 9.00 - 17.00 uur).



### De Informatiewinkels van Indebuurt033

- › **Soesterkwartier en Amersfoort-Zuid**  
Amsterdamseweg 6-K, 033 - 737 02 94
- › **Amersfoort-Noord en Hoogland**  
Hof der Gedachten 26 (Het Pluspunt), 033 - 737 03 53 en Leeghwater 1-3 (Icoon)
- › **Kruiskamp, Koppel, Binnenstad, Randenbroek, Schuilenburg**  
Neptunusplein 66-K, 033 - 475 56 64
- › **Liendert, Rustenburg, Schothorst, Zielhorst**  
Wiekslag 92 (De Groene Stee), 033 - 303 64 20

### Wijkteam

Het kan zijn dat u na uw contact met Indebuurt033 met uw vraag terecht komt bij het wijkteam. Het wijkteam biedt laagdrempelige ondersteuning in uw eigen omgeving. Bijvoorbeeld met vragen over geld, eenzaamheid, uw gezin, huiselijk geweld of psychische problemen.

Heeft u nog niet eerder contact gehad met het wijkteam en heeft u behoefte aan ondersteuning of hulp dan kunt u bellen naar de gemeente Amersfoort op telefoonnummer 14033. Heeft u al een contactpersoon bij het wijkteam, neem dan direct contact op met deze wijkteammedewerker. Voor meer informatie over het wijkteam, kunt u terecht op de website: [www.wijkteam-amersfoort.com](http://www.wijkteam-amersfoort.com).

## Hulp bij een klusje, boodschappen of administratie

### De Burenhulpdienst en de Techneuten kunnen u helpen!

Hebt u hulp nodig bij een klusje? Kunt u niet goed zelf boodschappen doen? Komt u niet goed uit het regelen van uw administratie? Of is er een apparaat kapot? Het lijken simpele dingen om te doen. Maar dat is niet voor iedereen zo. Het is helemaal niet raar om hulp te vragen. De Burenhulpdienst en de Techneuten zijn er om u te helpen!

### Voor wie zijn de Burenhulpdienst en de Techneuten er?

Hebt u voor korte tijd hulp nodig? Bijvoorbeeld doordat u ziek bent of een andere beperking hebt. Of doordat u een laag inkomen hebt en geen hulp kunt betalen. Of doordat u geen vrienden of familie in de buurt hebt die kunnen helpen? Dan kunnen de Burenhulpdienst en de Techneuten u helpen.





Bij de Burenhulpdienst kunt u terecht voor kleine klusjes in en om het huis. Zoals een lamp of schilderij ophangen of de tuin netjes maken. Maar ook voor hulp bij administratie, boodschappen doen of een ritje naar de dokter. En zelfs voor een praatje. Meestal wordt een kleine bijdrage gevraagd. U kunt zelf contact opnemen met een Burenhulpdienst in uw wijk.

Bij de Techneuten kunt u terecht voor problemen met uw computer, laptop, tablet, printer en telefoon. Ook voor problemen met internet en e-mail. Voor hulp van de Techneuten stuurt u een mail naar: [techneuten@indebuurt033.nl](mailto:techneuten@indebuurt033.nl).

### Burenhulpdiensten in de wijken

Waar	Wie	Contact
<b>Binnenstad</b>	Goeie Buren	<a href="mailto:info@goeieburen.com">info@goeieburen.com</a>
<b>Soesterkwartier</b>	Heb je even voor mij	<a href="mailto:hebjeeven2011@gmail.com">hebjeeven2011@gmail.com</a>
<b>Soesterkwartier</b>	Tuinmaatjes Soesterkwartier, Buren helpen elkaar met de tuin.	<a href="mailto:tuinmaatjessoesterkwartier@gmail.com">tuinmaatjessoesterkwartier@gmail.com</a> <a href="http://tuinmaatjessoesterkwartier.nl">tuinmaatjessoesterkwartier.nl</a>
<b>Vermeer/Berg/Leusderkwartier</b>	Buurtpunt Zuid	<a href="mailto:buurtpuntzuid@gmail.com">buurtpuntzuid@gmail.com</a>
<b>Bosgebied Vermeer/Berg/Leusderkwartier</b>	Bosgebied Samen Groen	<a href="mailto:samen@samengroen033.nl">samen@samengroen033.nl</a>
<b>Randenbroek/Schuilenburg</b>	Burenhulpdienst Randenbroek-Schuilenburg	<a href="mailto:burenhulpdienst@outlook.com">burenhulpdienst@outlook.com</a>
<b>Schothorst/Zielhorst/De Hoef</b>	Burenhulpdienst-SZH	<a href="mailto:info@burenhulp-szh.nl">info@burenhulp-szh.nl</a>
<b>Hoogland</b>	Hooglandse Maatjes	<a href="mailto:hooglandsemaatjes@gmail.com">hooglandsemaatjes@gmail.com</a>

U kunt ook bellen tussen 9.00 en 17.00 uur naar 033 - 469 24 69. De receptie maakt dan een afspraak voor u. Voor sommige vragen komen we naar uw huis om te helpen. Met andere vragen helpen we u aan de telefoon.



Waar	Wie	Contact
<b>Kattenbroek</b>	Goede Buur Kattenbroek	<a href="mailto:goedebuurtkattenbroek@gmail.com">goedebuurtkattenbroek@gmail.com</a>
<b>Nieuwland</b>	BurenKlusTeam-Nieuwland	<a href="mailto:bktnieuwland@gmail.com">bktnieuwland@gmail.com</a>
<b>Burenhulp Liendert-Rustenburg</b>	Liendert/Rustenburg	<a href="mailto:burenhulpliendertrustenburg@gmail.com">burenhulpliendertrustenburg@gmail.com</a>

### Hulpdiensten voor heel Amersfoort

Wie	Contact
<b>Sociale Gasten</b>	<a href="mailto:info@sociale gasten.nl">info@sociale gasten.nl</a>
<b>HipHelpt Amersfoort</b>	<a href="http://www.hiphelpt.nl">www.hiphelpt.nl</a>
<b>KlusTeam</b>	<a href="mailto:klusteam@kruiskamponderneemt.nl">klusteam@kruiskamponderneemt.nl</a> 033 - 285 31 96
<b>FIXbrigade Amersfoort</b> , maakt jouw huis energiezuiniger	<a href="mailto:fixbrigade@kruiskamponderneemt.nl">fixbrigade@kruiskamponderneemt.nl</a> 06 23 69 55 66
<b>De Techneuten</b>	<a href="mailto:techneuten@indebuurt033.nl">techneuten@indebuurt033.nl</a> 033 - 476 38 30
<b>Rode Kruis aan huis Stedelijk</b>	<a href="mailto:agreidanus@rodekruis.nl">agreidanus@rodekruis.nl</a> <a href="mailto:jhuurdeman@rodekruis.nl">jhuurdeman@rodekruis.nl</a>



## Vervoer

### Vervoerservice van ANWB AutoMaatje Amersfoort

Wilt u graag naar één van de activiteiten of moet u naar het ziekenhuis, dokter of fysiotherapeut? Bent u niet mobiel en is het niet mogelijk om een redelijk vervoers-alternatief te regelen? Dan is ANWB AutoMaatje Amersfoort een mogelijkheid. Dit is een vervoerservice waarbij vrijwilligers minder mobiele plaatsgenoten op verzoek vervoeren. Vrijwillige chauffeurs gebruiken daarvoor hun eigen auto. Ook een bezoek buiten de gemeente is mogelijk. U betaalt een onkostenvergoeding. Kijk voor meer informatie op de website [www.automaatje-amersfoort.nl](http://www.automaatje-amersfoort.nl) of bel met ANWB AutoMaatje Amersfoort, 06 537 00 784.

### Regiotaxi

Regiotaxi Utrecht is een vorm van openbaar vervoer. U reist van deur tot deur, van en naar een opstapplaats of een halte van het openbaar vervoer. Regiotaxi Utrecht is toegankelijk voor iedereen die zelfstandig of met begeleiding kan reizen. De chauffeur haalt u op bij de voordeur en brengt u tot de deur van uw bestemming.

Reizigers die van hun gemeente een indicatie vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) krijgen, betalen een lager tarief voor de regiotaxi. Wilt u meer informatie over de mogelijkheid om met een Wmo-indicatie te reizen? Meld u zich dan bij de gemeente door te bellen naar 14033 en te vragen naar team Zorg.

### Wijkmobiel - Vervoer met aandacht

WijkMobiel is een initiatief van inwoners uit de wijken Zielhorst, Schothorst en De Hoef en rijdt in deze drie wijken. Het zijn vrijwilligers die hiermee vervoer op maat willen bieden aan ouderen en minder mobiele mensen, om hun zelfstandigheid te vergroten, voor sociale contacten of ziekenhuisbezoek. Om u van A naar B te brengen gebruiken zij een elektrische kar en chauffeurs die als vrijwilligers altijd in zijn voor een gezellig praatje. Een rollator kan mee, een rolstoel helaas niet.

De WijkMobiel-Chauffeur rijdt van maandag t/m vrijdag van 9.00 - 17.00 uur. Een rit kost € 2,- of € 9,- voor een zes-rittenkaart (verkrijgbaar bij de chauffeur of in de winkel van De Koperhorst). Betalen kan alleen met pin. Zie voor meer informatie [www.wijkmobiel.nl](http://www.wijkmobiel.nl)

### OV inlooppreekuur: Reizen met het openbaar vervoer

Senioren met vragen over reizen met het openbaar vervoer (OV) kunnen elke eerste donderdag van de maand terecht op het OV-inlooppreekuur in De Koperhorst in Amersfoort of De Neng in Hoogland. Op [www.doemeemethetov.nl](http://www.doemeemethetov.nl) vindt u de tijden waarop de inlooppreekuren plaatsvinden. Daarnaast zijn zij telefonisch bereikbaar op 033 - 2082380 op de volgende tijdstippen: maandag t/m vrijdag tussen 10.00 en 12.00 uur, dinsdag en donderdag tussen 13.30 en 15.00 uur, maandag en woensdag tussen 18.30 en 20.00 uur.

De OV-ambassadeurs, vrijwilligers en zelf ook 55+, geven uitleg over reizen met trein en bus, bijvoorbeeld over hoe u een OV-chipkaart aanvraagt, of hoe het gaat met de keuzedagen. Ook zijn ze er voor wie meer wil weten over het plannen van een reis of juist informatie over verlenging van een abonnement en/of voor wie (onverwacht) noodgedwongen afhankelijk is van het OV maar nog niet weet hoe het werkt. Kom vrijblijvend langs of bel en laat u informeren.





## Wonen

### Aanpassingen aan uw woning

Ervaart u vanwege uw gezondheidstoestand problemen in uw woning of op het gebied van verplaatsen en vervoer? Bijvoorbeeld omdat u moeilijk kunt traplopen of minder goed gebruik kunt maken van de bus? En wilt u daarbij ondersteuning vanuit de gemeente? Bel dan met team Zorg van de gemeente Amersfoort via telefoonnummer 14033. Zij kijken met u naar uw vraag en de mogelijke oplossingen, bijvoorbeeld aanpassingen aan uw woning, een hulpmiddel (rolstoel, scootmobiel) of een kortingspas voor de Regiotaxi.

### Hulp als uw woning niet meer passend is

De meeste mensen willen zo lang mogelijk veilig en zelfstandig wonen. Mogelijk is uw huidige woning nu geschikt, maar over een paar jaar niet meer. Misschien is een andere type woning beter passend, omdat het gelijkvloers is en belangrijke voorzieningen dichterbij de buurt zijn. Binnen gemeente Amersfoort zijn er verschillende doorstroomregelingen om mensen te helpen aan een passende woning. Iedere Amersfoorters van 55 jaar of ouder die overweegt te verhuizen naar een kleinere, meer geschikte woning, kan de hulp inschakelen van een wooncoach. Deze biedt u gratis persoonlijke begeleiding aan bij het vinden van de juiste woning. De wooncoach brengt uw mogelijkheden in kaart en u beslist zelf welke keuze u maakt.

Meer informatie over langer thuis wonen en de doorstroomregelingen vindt u op: [www.amersfoort.nl/doorstroming](http://www.amersfoort.nl/doorstroming)

### Repair Cafés Amersfoort

Hebt u kapotte spullen die u graag gerepareerd wil hebben? In een Repair Café gaat u samen met deskundige vrijwilligers aan de slag om het te repareren.

Gereedschappen en materiaal is aanwezig op locatie. U kunt er o.a. met uw kapotte lamp, fiets, laptop of kleding heen. Meestal is de reparatie gratis, soms wordt een vrijwillige bijdrage of een bijdrage voor materiaalkosten gevraagd.



Wilt u zelf vrijwilliger worden, dan kan dat ook. Meldt u dan aan bij het betreffende Repair Café. Hieronder vindt u een lijst met Repair Cafés. Tip: check op het webadres of de activiteit doorgaat!

#### Repair Café Soesterkwartier

- › Eerste én derde donderdag van de maand. Tijd: 13.30 - 15.30 uur
- › Bij Bosshardt, Noorderwierweg 131

#### Repair Café Huis Miereveld

- › Laatste maandag van de maand. Tijd: 10.00 - 12.00 uur
- › Miereveldstraat 72

#### Repair Café Kruiskamp - Koppel

- › Derde zaterdag van de maand. Tijd: 10.00 - 11.30 uur
- › Neptunusplein 66K (Bij Bosshardt)

#### Repair Café Schothorst

- › Eerste maandag van de maand. Tijd: 14.00 - 16.00 uur
- › De Koperhorst, Paladijnenweg 275

#### Repair Café Hoogland

- › Tweede zaterdag van de maand. Tijd: 10.00 - 13.00 uur
- › Dorpshuis de Neng, Engweg 7

#### Repair Café Nieuwland

- › Vierde zaterdag van de maand. Tijd: 10.00 - 13.00 uur
- › Wijkboerderij Nieuwland, Zeldertsedreef 2

#### Repair Café Vathorst

- › Eerste zaterdag van de maand. Tijd: 10.30 - 13.00 uur
- › St Pieters Bloklands Gasthuis, Wervershoofstraat 157



### Vrijwilligerswerk doen?

Deze brochure staat vol activiteiten die met inzet van vele vrijwilligers tot stand komen. Daar zijn wij heel blij mee! Misschien heeft u zelf ook tijd en energie over om mee te doen als vrijwilliger.



Vrijwillige inzet heeft zin en geeft zin. U doet niet alleen een ander, maar ook uzelf een groot plezier. U kunt uw ervaring, tijd en kennis inzetten, maar ook zelf iets nieuws leren en anderen ontmoeten.

Er is van alles te doen aan vrijwilligerswerk. Iemand vervoer bieden, helpen met de administratie, tuinieren, noem maar op.

Iedere inwoner uit Amersfoort die zich graag wil inzetten voor anderen kan terecht bij de Vrijwilligerscentrale van Indebuurt033. In de Vrijwilligersvacaturebank kunt u allerlei leuke vacatures vinden. U vindt de vacaturebank via [www.indebuurt033.nl/vrijwilligers](http://www.indebuurt033.nl/vrijwilligers). Vrijwilligers kunnen ook allerlei workshops en trainingen volgen via de VrijwilligersAcademie. Deelname aan deze trainingen is (meestal) gratis voor vrijwilligers uit Amersfoort.

Weet u nog niet zo goed wat bij u past of wilt u hulp om iets passends te vinden? Loop een keer binnen bij één van de informatiewinkels van Indebuurt033 of bel met het team Vrijwilligersbemiddeling tel. 033 - 204 86 77 (bereikbaar op dinsdag- en vrijdagochtend).

U kunt natuurlijk ook gewoon bij één van de deelnemende organisaties uit deze brochure binnenlopen om u aan te melden als vrijwilliger. U bent van harte welkom!



Knip uit en neem mee naar de gratis proefles

Duplicaat, niet geldig

**BUURT SPORT COACH**  
SENIOREN

Alles in beweging

**GRATIS proefles**  
**BLIJF FIT**

Knip uit en neem mee naar de koffiebuis

Duplicaat, niet geldig

**DE KOFFIEBUS**  
- SINDS 2018 -

**Wij Schenken  
Uitstekende Koffie en  
Oprechte Aandacht**

**KOFFIEBUS STAAT WEKELIJKS OP:**

- NEPTUNUSPLEIN**  
ELKE DINSDAG 10:00 - 17:00
- VATHORST CENTRUM**  
ELKE WOENSDAG 10:00 - 17:00
- EMICLAER MARKT**  
ELKE DONDERDAG 08:00 - 13:00
- EUTERPEPLEIN**  
ELKE VRIJDAG 10:00 - 17:00

**WAARDEBONNEN**

**HEERLIJKE KOFFIE VOOR 2**

MEER INFO OP [DEKOFFIEBUS.ORG](http://DEKOFFIEBUS.ORG)





Colofon

Redactie Gemeente Amersfoort  
Vormgeving Studio Harry Prins  
Fotografie Gemeente Amersfoort  
Druk Rijnja

© Gemeente Amersfoort, augustus 2024

**Gemeente Amersfoort**

**Postadres**  
Postbus 4000  
3800 EA Amersfoort

**Bezoekadres**  
Stadhuisplein 1  
3811 LM Amersfoort

**T** 14 033  
**E** [info@amersfoort.nl](mailto:info@amersfoort.nl)  
**I** [www.amersfoort.nl](http://www.amersfoort.nl)