

solidez
welzijn in uitvoering



Senioren

Programma 2019

www.solidez.nl



Welkom Senioren van Wageningen

Bent u op zoek naar een gezellige plek om anderen te ontmoeten, iets gezelligs te ondernemen of lekker actief te zijn? Op veel plekken in Wageningen kunt u bij ons terecht. In dit programmaboekje vindt u een overzicht van de vaste activiteiten in 2018.

Het programma is zeer gevarieerd en er is altijd wel iets bij wat bij u past. Weet u niet precies wat? Neem gerust contact met ons op dan denken we graag met u mee.

Ouderenwerk

Bij Solidez werken vier sociaal werkers met speciale aandacht voor ouderen. Bij hen kunt u terecht met allerlei vragen en wensen. Wilt u bijvoorbeeld graag iets ondernemen, maar weet u niet goed wat? Of heeft u een leuk initiatief en wilt u hier ondersteuning bij? Voelt u zich (wel eens) eenzaam en wilt u daar iets aan doen? Wilt u een klusje gedaan hebben, maar dat krijgt u niet voor elkaar? Heeft u vragen over wonen, welzijn of zorg? U kunt met al uw vragen bij ons terecht, wij denken graag met u mee. Kunt u niet naar ons toe komen? Neem gerust contact met ons op, dan komen wij graag bij u langs.

Team ouderenwerkers

Barbara Finkensieper	06 57 87 23 16
Bertha Diaz Gomez	0317 41 91 71
Yvonne van Gestel	06 51 20 59 29
Ellen Scheenen	06 19 67 34 00

Centraal bureau Solidez

0317 31 75 53
info@solidez.nl
www.solidez.nl



Huizen van de wijk

Veel activiteiten vinden plaats in onze 3 huizen van de wijk. Hier worden ook diverse activiteiten georganiseerd die niet alleen voor ouderen zijn bedoeld, maar waarbij u ook van harte welkom bent. Natuurlijk kunt u ook gewoon binnen lopen voor een kop koffie, een praatje en een krantje.

Huizen van de wijk:

Stadsatelier Ons Huis

Harnjesweg 84
0317 41 33 77

Huis van de wijk de Nude

Kortestraat 2
0317 41 91 71

Huis van de wijk de Pomhorst

Pomona 562
0317 41 60 14

De vrijwilligers, docenten en medewerkers zien uit naar uw komst.
Zij kunnen u informeren en indien nodig verder helpen.



Activiteiten in stadsatelier 'Ons Huis'

Sjoelen

Sjoelclub 'de Schijf' elke week sjoelen, gezelligheid staat voorop
dinsdag 13.30 - 15.30 uur

Yoga

Blijf lichamelijk en geestelijk gezond. Er zijn 2 yogagroepen:
Docent I. van Vliet
Woensdag 13.30 - 14.45 uur

Docent C. Konig
Woensdag 15.00 - 16.15 uur

Quilten

Door mevr. A. de Boer worden 2 blokken van 5 lessen gegeven. In sept en jan.
Donderdag 9.30 - 11.30 uur

Tai Chi

Oefeningen uit China voor een soepel lichaam en een heldere geest
Docent Dhr. Ter Haar
Donderdag 9.30 - 10.30 uur

Bingo

Elke 3e vrijdag van de maand is er een bingomiddag met leuke prijzen.
Het begint om 13.30 uur

Info over kosten, cursusdata en opgeven bij:

Ons Huis: 0317 41 33 77
Yvonne van Gestel,
y.vangestel-vandepeppel@solidez.nl



Activiteiten in de Pomhorst

Tekenen en Schilderen

Rienkje geeft diverse cursussen tekenen en schilderen.

Meer informatie via rienkje@samshuijzen.nl of tel 0317 41 02 95

Maandag 19.30 - 21.30 uur

Dinsdag 9.30 - 11.30 uur

Dinsdag 14.00 - 16.00 uur

Woensdag 19.30 - 21.30 uur

Donderdag 9.30 - 11.30 uur

Donderdag 14.00 - 16.00 uur

Bridgeclub

Maandag 13.30 tot 17.00 uur

Biljartclub

Elke ochtend 9.00 tot 12.00 uur

Elke middag 13.00 tot 17.00 uur

(behalve woensdag)

Lidmaatschap per jaar € 19,00

Kaartclub € 1,50 per keer

Donderdag 19.00 tot 22.00 uur

Naailes € 2,50 per keer

Riet begeleidt zowel de

beginner als de gevorderde.

Dinsdag 19.30 tot 21.30 uur

Hobby groep € 1,00 per keer

Samen bezig zijn met breien, ha-

ken, kaarten maken.

Kom gezellig langs.

Maandag 13.30 tot 16.00 uur

Liever bewegen dan moe

Herma van Wingerden is fysio-
therapeut en begeleidt de train-
ing.

Dinsdag 10.00 tot 11.00 uur

Volksdansen

Jacqueline geeft al jaren les op de
Pomhorst. Er zijn verschillende ni-
veaus.

Maandag 9.30 tot 11.30 uur

Woensdag 9.00 tot 10.00 uur

Vrijdag 9.00 tot 11.30 uur

Vrijdag 11.30 tot 12.30 uur

Fietsclub : van april t/m sept,
6 tochten per jaar

Donderdag 9.30 uur

vanaf de Roosebrink

Info over kosten, cursusdata en opgeven bij:

De Pomhorst: 0317 - 416014

Barbara Finkensieper 06 57 87 23 16



Activiteiten Pieter Pauw

Body fit

Behoud uw fitheid met deze lessen, gegeven door mevr. F. Pfeiffer. Er zijn 2 groepen van verschillende intensiteit.

Woensdag 9.30 - 10.30 uur

Vrijdag 9.00 - 10.00 uur

Gymnastiek (meer bewegen voor ouderen)

Gevarieerde lessen met diverse zachte materialen, door mevr. H.

Spiering

Woensdag 13.30 - 14.30 uur

Meer informatie of opgeven:

Barbara Finkensieper: 06 57 87 23 16

Activiteiten huis van de wijk de Nude

Country line dansen

Onder leiding van mevr. R. Boerman wordt gedanst op country & western in 2 groepen.

Dinsdag 10.00 - 11.30 uur

Donderdag 10.00 - 11.30 uur

Ontmoeting en zingeving

Ervaringen delen in een vertrouwde en ontspannen sfeer. Start in sept en jan. 1 keer per 3 weken

Maandag 10.00 - 11.30 uur

Naailessen

Vrijdag 9.30 uur

Chinese ouderen inloop

elke zaterdag van 10.00 tot 12.00 uur

Meer informatie of opgeven:

Huis van de wijk de Nude

Bertha Diaz Gomez

0317 41 91 71

Bridge

Donderdag 13.15 - 17.00 uur

Activiteiten Grand Cafe 'de vrienden'

In het grand café van Torckdael kunt u 1 keer per week langs komen om creatief bezig te zijn.

Crea club op dinsdagmiddag van 13.30 – 15.30 uur



Activiteiten Tuindorp

Bingo

Elke 1e vrijdag van de maand wordt er door vrijwilligers een bingo georganiseerd met leuke prijzen.
13.30 - 16.00 uur

Koersbal

Een kruising tussen bowling en jeu de boules.
Maandag 9.30 - 11.30 uur

Zangkoor 'herfstklanken'

Dinsdag 13.45 - 15.15 uur

Kaartclub

Klaverjassen en jokeren.
Donderdag 13.30 - 16.15 uur

Meer informatie of opgeven:

Barbara Finkensieper: 06 57 87 23 16

Eet gezellig mee!

Stadsatelier / Ons Huis

Kom Lunchen: broodmaaltijd met soep voor ouderen voor 2,50
dinsdag in de oneven weken van 12.00 - 13.00 uur

Kom Eet: warme maaltijd voor 1,00, initiatief van Wageningse kerkgenootschappen. Maandag in de even weken vanaf 18.00 uur

De Pomhorst

Internationaal eethuis: elke 2e zondag van de maand
(oktober t/m maart) tussen 17.00 -19.00 uur

De Nude

Lunch Cafe op woensdagmiddag 12.30 uur

Eet cafe op maandagavond 1 x per 2 weken 17.30 uur

Intercultureel eten elke laatste vrijdag van de maand 17.30 uur



Hulp en ondersteuning

Vervoer nodig?

Solidez Plusbus vervoer voor ouderen en mensen met een beperking
0317 41 90 37 (9.00 - 11.45 uur)
plusbus@solidez.nl

Taxikaarten te koop bij Stadsatelier /Ons Huis, De Pomhorst en De Nude
ledere werkdag van 9.00 tot 16.30 uur

Maaltijdservice

Keuze uit 130 vriesverse maaltijden door vrijwilligers aan huis bezorgd.
Meer informatie: 0317 46 77 11
(ma t/m do 9.00 - 14.00 uur en vrij 9.00 - 11.45 uur)
thuiswonen@solidez.nl

Personalarmering

Medewerkers van Thuis Wonen regelen graag voor u de
personalarmering met of zonder professionele achterwacht.
Meer informatie: 0317 46 77 11 (9.00 - 11.45 uur)
thuiswonen@solidez.nl

Mantelzorg

Adviespunt en expertisecentrum voor mantelzorgers. Met vragen rondom
mantelzorg, welzijn en zorg kunt u bij ons terecht.
Meer informatie: 0317 46 88 18
mantelzorgwageningen@solidez.nl

