



**SAMEN
OUDEREN**

ACTIVITEITEN- OVERZICHT

OKTOBER

SAMENOUDEREN

SamenOuderen is dé plek waar u alles vindt wat er voor ouderen is te doen in onze mooie stad. Weet u dat u iedere dag iets leuks kunt doen in Zwolle? Wat gaat u doen? Wilt u ergens meer informatie over? Neem gerust contact met ons op via info@samenzwolle.nl of 038 750 83 87, we denken graag met u mee.

SamenOuderen is een samenwerking tussen diverse (zorg)instellingen en organisaties om zoveel mogelijk activiteiten voor Zwolse ouderen te organiseren.

DUIK IN HET ZWOLLE VAN TOEN! ZWOLSE ZOEKPLAATJES

De collectie van persfotograaf Dolf Henneke werd in 2016 bij Historisch Centrum Overijssel ondergebracht. Een bijzondere collectie foto's van Zwolle uit 1945-1976. In de collectie van bijna 45.000 foto's zien we een stad die zichzelf na de oorlog weer oppakt, waar gewerkt wordt aan de toekomst, cultuur wordt bedreven en nieuwe wijken worden gebouwd. De context van veel foto's is niet bekend: wie staan er op de foto, waar en wanneer is de foto genomen en wat is het verhaal achter de foto? Deze verhalen wil ANNO bij u als Zwollenaar gaan ophalen. ANNO is een initiatief van stichting Allemaal Zwolle, Historisch Centrum Overijssel en de afdeling Erfgoed van de gemeente Zwolle. In samenwerking met WijZ Welzijn start ANNO vanaf oktober met het pilotproject 'Zwolse Zoekplaatjes.' Dit project levert enerzijds nieuwe informatie op over de foto's voor het archief, en resulteert anderzijds in leuke gesprekken die een schat aan misschien nu nog wel onbekende of vergeten Zwolse verhalen met zich meedragen.

Wat weet u nog over Zwolle van toen?

Op dinsdag 5 oktober komt ANNO met de bus naar Buurtkamer de Eemhoeve in de Aalanden (Eemlaan 25) tussen 13.00 en 15.15. Op woensdag 6 oktober is Buurtkamer de Gerenlanden in Zwolle-Zuid (Munterkamp 75) aan de beurt tussen 10.00-14.00. Helpt u mee de ontbrekende verhalen in te vullen?

Kijk voor meer informatie op www.samenzwolle.nl/samenouderen

NATIONALE OUDERENDAG

Vrijdag 1 oktober is het nationale ouderendag. Ook in Zwolle wordt hier door SamenOuderen aandacht aan besteed. U bent op deze dag van harte welkom tussen 10:00 en 12:00 in één van de volgende wijkcentra: de Pol in Zwolle-Zuid (Gelijkheid 1), de Terp in Dieze (Radewijnstraat 1), het Cultuurhuis in Stadshagen (Werkerlaan 1) of Gerenlanden (Munterkamp 75). Wij zorgen dat er koffie en iets lekkers voor u klaarstaat. Medewerkers van WijZ Welzijn staan voor u klaar om vragen te beantwoorden, u te adviseren over leuke activiteiten die u kunt doen of gewoon voor een gezellig praatje.

TERUGKERENDE ACTIVITEITEN OP:

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
Koffieochtend Wijkcentrum Ons Eigen Huis Kamperpoort 09.00 – 11.00	gratis Oldstars Walking Football WVF Westenhofte 09.30 – 11.30	€3,50 Oldstars Walking football (Vrouwen) Sportpark Jo van Marle Zwolle-Zuid 10:00 – 11:00	€3,50 Bingo Wijkcentrum Ons Eigen Huis Kamperpoort 09:30 – 11:00	gratis Koersbal De Terp Dierzerpoort 09.00 – 10.30
€3,50 Milde Fitgym Rivierenhof Aa-landen 09.45 – 10.45	€3,50 Milde Yoga De Terp Diezerpoort 11.30 – 12.30	€3,50 Senioren sport Sportpark Marslanden Zwolle-Zuid 10.15 – 11.15	€3,50 WijZZwemmen De Vrolijkheid Berkum 10.00 – 12.00	€5,40 Tai Chi Cultuurhuis Stadshagen 09.30 – 10.30
€3,50 Line Dance Cultuurhuis Stadshagen 11.15 – 12.15	gratis Scrabble De Pol Zwolle Zuid 14.00 – 15.00	gratis Milde Pilates De Terp Diezerpoort 11:00 – 12:00	€2,50 Computertrefpunt De Pol Zwolle-Zuid 10.00 – 12.00	€3,50 Walking Football (mannen) ZAC Zwolle-Zuid 10:30 – 11:30
gratis Taalles De Terp Diezerpoort 13.00 – 16.00	gratis Helpen in de moestuin De Eemhoeve Aa-landen 09.30 – 12.00	gratis Buurtrestaurant Wijkcentrum Ons Eigen Huis Kamperpoort 16:30 - 18:00	€3,50 Mindfitness Cultuurhuis Stadshagen 10.15 – 11.15	€3,50 Pilates Squash en Cardio Fitcentrum Aa-Landen 10.30 – 11.30



WE MOGEN WEER!

Bijna alle activiteiten zijn weer gestart. Dit is een greep uit het totale aanbod. Kijk voor een compleet overzicht op

www.samenzwolle.nl/samenouderen

UITGELICHTE EVENEMENTEN

De Zwolse Dweilorkesten

De Stichting Vrienden van WEW organiseert een Dweilorkesten-marathon. De optredens zijn te bezoeken op de volgende momenten:
9 oktober: Fermate, Rivierenhof en Arcadia (14:00), Havezate & Nieuwe Haven (15:00)
10 oktober: Westenhage (14:00), De Kievitsbloem (14:15), Berkumstede (15:15), Zandhove (15:30)

Uitprobeerdag digitale hulpmiddelen

Digitale hulpmiddelen uitproberen die beschikbaar zijn voor ouderen en zorgverleners, dat kan op de Uitprobeerdag Digitale Hulpmiddelen. Apparaten, platformen en apps met hetzelfde doel: het contact en de zorg tussen ouderen en hun omgeving

eenvoudiger en prettiger maken.
 Stadkamer Centrum, Binnenstad
 9 oktober, 11.00 – 16.00 (Gratis)

Spellenvereniging Blauw: Bordspellen in Zwolle

Blauw! is een spellenvereniging die zich bezighoudt met het beoefenen en bevorderen van het spelen van bord- en kaartspellen. Elke dinsdag houden zij een openbare spellenavond waarbij iedereen welkom is en naar hartenlust een spel kan spelen. Daarnaast wordt er bij mensen thuis gespeeld, afhankelijk van tijd en ruimte die beschikbaar is.



Op zoek naar een leuke activiteit? Kijk op www.samenzwolle.nl/samenouderen voor het hele aanbod.

HULP BIJ VRAGEN OVERHEID

Spreken met iemand over vragen over de overheid? Bijvoorbeeld over zaken zoals huur- en zorgtoeslag, belasting, rijbewijs, (verkeers)boetes, pensioen en uitkering? Dat kan bij het Informatiepunt Digitale Overheid. Daar helpen ze graag met het vinden van informatie op internet en verwijzen door naar de juiste instanties landelijk of lokaal.

Stadkamer Centrum, Binnenstad
Elke maandag, woensdag & vrijdag
13.00 – 15.00 (Gratis)

WEBINAR: OMGAAN MET DEMENTIE EN NAH

Dementie en NAH (Niet Aangeboren Hersenletsel) zorgen voor veranderingen in gedrag, handelen en communicatie. Wat doet u als de manier van omgaan met elkaar -die vroeger vanzelfsprekend en prettig was- niet meer werkt? Tijdens deze Webinar gaat u onder leiding van Annemarie Bolder concreet met deze vragen aan de slag.

Online
4 oktober
19:15 tot 20:30 (Gratis)
Aanmelden via www.zwolledoet.nl

LOTENGENOTEN-CONTACT NA PARTNERVERLIES

Gezamenlijke koffiemomenten voor lotgenoten na partnerverlies van 18 tot 99 jaar. Het ontmoeten van weduwen en weduwnaars geeft veel steun en (h)erkenning. En draagt bij aan de rouwverwerking. In een ongedwongen sfeer heeft u contact met lotgenoten, jong en oud.

Cultuurhuis, Stadshagen
Iedere derde vrijdag van de maand
14.00 – 16.00 (Gratis)

De Pol, Zwolle Zuid
Iedere 1e maandag van de maand van
09.30 – 11.30

BUURTKAMERS

Schuif eens gezellig aan in één van de vele buurtkamers. Ontmoet andere wijkbewoners, maak een praatje, en drink een lekker bakje koffie. Kijk voor een overzicht van buurtkamers op pag. 6 & 7 van deze bijlage.

“Durf hulp te vragen aan iemand in je omgeving of loop eens binnen bij een van de wijkcentra. Hier is van alles te doen op het gebied van sport, zang, etc. Probeer iets te ondernemen, voordat u eenzaam wordt.”

COBY, 92
www.samenzwolle.nl/coby

“Dat ik wat ouder ben, wil niet zeggen dat ik niet meer actief kan zijn. Met het overzicht op SamenZwolle ontdek ik iedere week nieuwe activiteiten in onze mooie stad.”



STICHTING DE KNUFFELKONIJNTJES

Knuffelen met konijntjes onder het genot van een bakje koffie. Even alle zorgen, ziekte en eenzaamheid vergeten.

Dierenweide Dieze Oost, Dieze Oost
Dinsdag t/m zaterdag, 10.00 – 17.00

IETS DRINKEN

Iets Drinken is dé landelijke netwerkborrel voor normaal tot hoogbegaafde volwassenen met een vorm van autisme. Bijvoorbeeld Asperger, klassiek autisme of PDD-NOS. Het doel is mensen met autisme bij elkaar brengen, gewoon in een café. Kom gezellig langs!

Stichting Focus, Diezerpoort
Iedere eerste woensdag van de maandag, 19.00 – 23.00 (Gratis)

