

Activiteitenboekje 2017

Activiteiten en ontmoetingen voor senioren
in de gemeente Duiven en Westervoort



Update
september 2017



Maandag Activiteiten	Tijd	Plaats		Informatie
Yoga	09:15-10:45 10:45-11:45	Het Palet	D	06-16469837 0316-269172
Fysio fitness	09:30-10:30	Sports Planet	W	026-3118726
Tekenen, schilderen	10:00-12:00	Trefcentrum	W	026-3113027
Inloop Buurtlounge Huis van Droo	10:00-16:00	Huis van Droo	D	0316-250700
KoffieKlup	10:00-12:00	Theehuis Horsterpark	D	06-25596567
MBVO 50+ bewegen op muziek	10:00-11:00	Sportv. Thuve Triominos	D	06-42142717
Groenteplein	10.00-12.00	Oude basisschool Flierefluiter	W	06-44458152
Koffie drinken	10:30-11:30	Wilgenpas	W	06-25720783
Vitaal Training	11:00-12:00	AeroFitt	D	0316-284961
Lunchclub: laatste maandag van de maand	12.00-14.00	Seniorenclub	D	06-21537253
Eten in de Wilgenpas	12.00 13.15	Wilgenpas	W	06-27176833
Biljarten Thuvine	13:00-17:00	Seniorenclub	D	0316-267267
Eetcafé Rozet	13.30-17.00	Rozet	W	026-3113586
Inloopsoos	13:30-16:30	Seniorenclub	D	0316-267267
Recreatief Bridgen	13:30-16:30	Dorpshuis Groessen	G	0316-265400
Koersbal	13:30-17:00	Trefcentrum	W	026-3113027
Sjoelen	13:30-16:30	Het Palet	D	0316-263985
Aqua Vitaal	13:35-14:30	AeroFitt	D	0316-284961
Biljarten	14:00-16:00	Wilgenpas	W	06-25720783
Handwerken	14:00-16:00	Wilgenpas	W	06-25720783
Dansclub 50+	14:00-16:00	Zalencentrum Wieleman	W	026-3118285
Inloopsoos	14:00-16:30	Het Palet	D	06-19931696
Inloop	19:00-21:00	Inloophuis De Herberg	W	026-3121879
Spelavond	19:00-21:00	Wilgenpas	W	06-25720783
Jeu de Boules	19:00-22.00	Sporterrein Horsterpark	D	0316-241898
Yoga	19:00-20:15 20:30-21:45	Life Force Centrum	W	06-47091222
Bridgen de Brug	19:30-22:30	Thuvine	D	0316-262193
Vrouwensoos: 3e ma vd maand	19:30-23:00	Trefcentrum	W	026-3113027
Zangvereniging Bel Canto	19:45-22:00	Zalencentrum Wieleman	W	026-3622406
Vita Nova gemengd koor	20:00-22:00	Dorpshuis Groessen	G	0316-528489

Dinsdag Activiteiten	Tijd	Plaats		Informatie
Zwemmen	07:30-08:30	Sports Planet	W	026-3118726
Vitaal fit	08:00-08:55	AeroFitt	D	0316-284961
Yoga	08:30-09:30	Trefcentrum	W	026-3113027
Engels conversatie	09:30-12:15	Het Palet	D	0313-482204
Baby Peuter Café Westervoort	09:30-11.30	IKC de Hoge Hoeve	W	06-13643482
Inloop	09:30-12:00	Inloophuis De Herberg	W	026-3121879
Breiclub steekje los: oneven weken	09:30-11:30	Dorpshuis Groessen	G	0316-840491
Gymnastiek	09:45-10:45 11:00-12:00	Trefcentrum	W	026-3113027
Ontmoeting in de Wijk	10:00-12:00	Liemerije	D	0316-250700
Inloop Buurtlounge Huis van Droo	10:00-16:00	Huis van Droo	D	0316-250700
Cardio vitaal	10:15-11:00	Cardio Gym	W	026-3115108
Koffiedrinken	10:30-11:30	Wilgenpas	W	06-25720783
Slow Power	11:00-11:55	AeroFitt	D	0316-284961
Zwemmen 55+	11:00-12:00	Sports Planet	W	026-3118726
Slow power	11:00-11:55	AeroFitt	D	0316-284961
Aanschuif tafel: 2 ^e dinsdag van de maand	12:00-14:00	Kulturhus de Nieuwhof	W	026-3113498
Eten in de Wilgenpas	12.00 13.15	Wilgenpas	W	06-27176833
Bloemschikken: 2 ^e dinsdag van de maand	13:00-15:30	Trefcentrum	W	026-3113027
Biljartclub Astimarakis	13:00-17:00	Café de Tol	D	0316-267710
Biljarten	13:30-17:00	Seniorenclub	D	0316-267267
Bridgen	13:30-17:00	Trefcentrum	W	026-3113027
Biljarten	13:30-17:00	Trefcentrum	W	026-3113027
Sjoelen	13:30-17:00	Seniorenclub	D	0316-267267
Quilten 2 ^e & 4e dinsdag van de maand	13:30-16:30	Seniorenclub	D	0316-267267

Inloop	13:30-16:30	Seniorenclub	D	0316-267267
Bingo: 2e dinsdag van de maand	14:00-17:00	Seniorenclub	D	0316-267267
Inloopsoos	14:00-16:30	Het Palet	D	06-19931696
Koffie Loosje: oneven weken	14:00-16:00	De Dorpsnoot	L	06-51913091
Koersbal	14:00-16:30	Het Palet	D	026-3113204
PCOB themamiddag: 1x per maand	14:30-16:30	Samen op Weg Kapel	D	0316-265726
Medisch fitness	14:30-15:30	Sports Planet	W	026-3118726
Koersbal: niet 4e dinsdag van de maand	14:30-16:15	Thuvine	D	06-15523393
Kerkdienst iedere 3 ^e dinsdag van de maand	15:00	Wilgenpas	W	06-25720783
Bewegen voor ouderen	16:00-17:00	Kulturhus de Nieuwhof	W	026-3113498
Eetcafé: 1e dinsdag van de maand	17:30-19:00	Kulturhus de Nieuwhof	W	026-3113498
Mannenbijeenkomst: 1e dinsdag van de maand	19:00-21:00	Eltensestraat 17	D	0316-250700
Yoga	19:00- 20:15 20:30-21:45	Life Force Centrum	W	06-47091222
Bridgen Duivense Bridgeclub	19:30-22:30	OGtent	D	0316-268166
Klaverjassen	19:30-22:00	Het Palet	D	0316-267715
Jokeren	19:30-21:30	Het Palet	D	0316-266104
AquaFit Plus	19:45-20:30	OGtent	D	0316-261679
Mantelzorgcafé: 2 ^{de} di v.d. mnd.	20:00-21:30	Café bij de Buren	D	0316-250700
Folklore Speelluden	20:00-22:00	Trefcentrum	W	0344-601957

Woensdag Activiteiten	Tijd	Plaats		Informatie
Gymgroep MBVO	09:15-10:15	Bernadetteschool	L	026-3114077
Hobbyclub	09:30-12:00	Het Palet	D	0316-266104
BabyPeuterCafé, ook voor opa/oma	09:30-11:30	Basisschool Wereldwijzer	D	06-85066174
Inloop	09:30-12:00	Inloophuis De Herberg	W	026-3121879
F.a.d.o multiculturele vrouweninloop	09:30-12:00	Triominos vergaderzaal	D	0316-266896
Fietsclub: oneven weken	09:30-12:00	Theehuis Horsterpark	D	06-44458152
Only Women: oneven weken	10:00-11:30	Café bij de Buren	D	0316-250700
Inloop Buurtlounge Huis van Droo	10:00-16:00	Huis van Droo	D	0316-250700
Groenteplein	10.00-12.00	Oude basisschool Flierefluiter	W	06-44458152
Bodyfitt 65+	10:00-11:00	OGtent	D	0316-261990
Volksdansen	10:00-11:30	Trefcentrum	W	026-3113027
Gymgroep MBVO	10:30-11:30	Seniorenclub	D	026-3114077
Koffiedrinken	10:30-11:30	Wilgenpas	W	06-25720783
Zwemmen 55+	11:00-12:00	Sports Planet	W	026-3118726
Beweeg uur voor mensen met een beperking	11:00-12:00	Sports Planet	W	06-23589003
Eten in de Wilgenpas	12.00 13.15	Wilgenpas	W	06-27176833
Yoga	12:00-13:00	Trefcentrum	W	026-3113027
Competitie Biljarten Thuvine	13:00-17:00	Seniorenclub	D	0316-267267
Repair Café Westervoort Duiven	13.00-16.00	Serviceteam gebouw	W	06-52458710
Eetcafé Rozet	13.30-17.00	Rozet	W	026-3113586
Scootmobielclub: 1e woensdag van de maand	13:30-16:00	Huis van Droo	D	06-16688512
Ruil en Reparatiekring de Liemers	13:30-16:30	Kerk voor Nu	D	0316-262274
Bridge	13:30-16:00	Seniorenclub	D	0316-267267
Leeskring: winter 1e woensdag van de maand	14:00-16:00	Het Palet	D	0316-261986

Koersbal	14:00-16:00	Wilgenpas	W	06-25720783
Brei mee!	14:00-16:00	Huis van Droo	D	0316-846544
KBO: 1 x per maand	14:00-16:00	Thuvine	D	06-15523393
Ontmoetingssoos Oase: 1 x per maand	14:30-16:30	Samen op Weg Kapel	D	0316-265294
Bingo: 1 x per maand	14:30-16:15	Thuvine	D	06-15523393
Kookclub	17:00-20:00	Appelbloesem	W	088-3779981
F.a.d.o dameszwemmen	18:00-19:30	Akwaak OGtent	D	0316-266896
Yoga	19:00- 20:15 20:30-21:45	Life Force Centrum	W	06-47091222
Jokeren en biljarten	19:30-21:30	Seniorenclub	D	0316-267267
AquaFit Plus	19:45-20:30	OGtent	D	0316-261679
Passage: sept t/m mei 2e woensdag van de maand	19:45-22:00	Het Paalmanhuis	W	026-3114361
Zij Actief: 3e woensdag van de maand	19:45-22:00	Dorpshuis Groessen	G	0316-330452
Vrouwen Actief Duiven: 3e woensdag van de maand	19:45-22:00	Het Palet	D	0316-266377
KBO Westervoort: 1 x per maand	20:00-22:00	De Bult	W	026-3116797
Meezingcafé 2 ^{de} woensdag van de maand	20:00-22:00	OGtent	D	0316-261679
Pub Quiz	20:00-23:00	Zalencentrum Wieleman	W	06-51168769
Herensoos	20:30-23:00	Trefcentrum	W	026-3113027

Donderdag Activiteiten	Tijd	Plaats		Informatie
Vitaal fit	08:00-08:55	AeroFitt	D	0316-284961
Zwemmen MBVO	09:00-09:45	Akwaak OGtent	D	06-46141751
Gymnastiek	09:00-10:00	Liemers Harmonie	D	0314-683417
Biljarten	09:15-12:30	Seniorenclub	D	0316-267267
Koffiedrinken	10:30-11:30	Wilgenpas	W	06-25720783
Koersbal, inloop en biljart	13:30-17:00	Seniorenclub	D	0316-267267
Koersbal	09:30-12:00	Dorpshuis Groessen	G	0316-840491
Studiekring	09:30-12:00	Het Palet	D	0316-268219
Ontmoetingspunt: 1e donderdag van de maand	09:30-11:30	Dorpshuis Groessen	G	0316:332677
NRK Vrouweninloopochtend (VIN)	09:30-11:30	Kulturhus de Nieuwhof	W	06-40678556
Inloop Buurtlounge Huis van Droo	10:00-16:00	Huis van Droo	D	0316-250700
Walking Football	10:00-12:00	DVV	D	06-22547707
Seniorenkoor Vivace	10:00-11:45	Trefcentrum	W	026-3113027
Senioren Computersoos	10:00-12:00	OGtent	D	06-12314467
Netwerkcafé werkzoekenden: oneven weken	10:00-12:00	Kulturhus de Nieuwhof	W	06-42635967
Zwemmen 55+	11:00-12:00	Sports Planet	W	026-3118726
Eten in de Wilgenpas	12.00 13.15	Wilgenpas	W	06-27176833
Slow Power	11:15-12:10	AeroFitt	D	0316-284961
Biljartclub Astimarakis	13:00-17:00	Café de Tol	D	0316-267710
Bridge	13:30-17:00	Trefcentrum	W	026-3113027
Jokeren/Klaverjassen	13:30-16:30	Het Palet	D	0316-266104
Jeu de Boules	13.30-17.00	Sportterrein Horsterpark	D	0316-241898

Aqua Vitaal	13:00-13:45 13:45-14:30	Aerofitt	D	0316-284961
Inloop	14:00-16:00	Inloophuis De Herberg	W	026-3121879
Klaverjassen	14:00-17:00	Het Palet	D	0316-267715
SESO kaartclub	14:00-17:00	Kulturhus de Nieuwhof	W	026-3120349
Tekenen/schilderen	14:00-16:00	Seniorenclub	D	0316-267267
Inloopsoos	14:00-16:30	Het Palet	D	06-19931696
Bingo: 4e donderdag van de oneven maanden	14:30	Wilgenpas	W	06-25720783
Aanschuifdiner proef het gemak	17:00-20:00	Huis van Droo	D	0316-250700
Jeu de Boules maart t/m oktober	19.00-22.00	Sportterrein Horsterpark	D	0316-241898
Filmavond: 1 x per maand	19:00	Kulturhus de Nieuwhof	W	026-3113498
Koersbal	20:00-23:00	Seniorenclub	D	0316-267267
Koersbal	19:30-23:00	Trefcentrum	W	026-3113027
Darts	19:30-21:30	Het Palet	D	0481-461548
Cul's Filmhuis	20:00	OGtent	D	0316-261679

Vrijdag Activiteiten	Tijd	Plaats		Informatie
Yoga voor inwoners met een kleine beurs	09.15-10.45	Budovereniging Yusei Gachi	D	06-43830622
BabyPeuterCafé, ook voor opa/oma	09:30-11:30	Basisschool Wereldwijzer	D	06-85066174
Alansa inloop: 1 x per 14 dagen	09:30-12:00	Seniorenclub	D	06-55365933
Schaken: mei t/m sept	10:00-12:30	Het Palet	D	0316-268850
Inloop Buurtlounge Huis van Droo	10:00-13:00	Huis van Droo	D	0316-250700
Inloop	10:00-12:00	Inloophuis De Herberg	W	026-3121879
Open Huis	10:00-12:30	Trefcentrum	W	026-3113027
Line dance	10:00-12:00	Kulturhus de Nieuwhof	W	026-3113498
Koffiedrinken	10:30-11:30	Wilgenpas	W	06-25720783
Eten in de Wilgenpas	12.00 13.15	Wilgenpas	W	06-27176833
Repair Café Westervoort Duiven, 1 ^e vrijdag vd maand	13.00-16.00	Centraal Wonen Westervoort	W	06-52458710
Gymnastiek	13:15-14:15	Dorpshuis Groessen	G	0316-523169
Eetcafé Rozet	13.30-17.00	Rozet	W	026-3113586
Biljarten	13:30-16:00	Wilgenpas	W	06-25720783
Bridge	13:30-16:30	Het Palet	D	0316-524623
Klaverjassen, inloop en biljart	13:30-16:45	Seniorenclub	D	0316-267267
Klaverjassen en jokeren	13:30-17:00	Trefcentrum	W	026-3113027
Sportuurtje RIBW	15:00-16:00	Kulturhus de Nieuwhof	W	026-3113586
Eten Inloophuis Herberg	16.00-19.00	Inloophuis De Herberg	W	026-3121879
Clubavond Thuvineleden	19:00	Seniorenclub	D	0316-267267

Zaterdag

Activiteit	Tijd	Plaats		Informatie
Yoga	09:30- 10:45	Life Force Centrum	W	06-47091222
Koffiedrinken	10:30-11:30	Wilgenpas	W	06-25720783
Het Paalman Eethuis 4 x per jaar	19.00-22.00	Paalmanhuis	W	026-3115696
Bingo: 4e zaterdag van de maand	19:00	Kulturhus de Nieuwhof	W	026-3113498

Zondag

Activiteit	Tijd	Plaats		Informatie
Slow Power	09:15-10:10	AeroFitt	D	0316-284961
Koffiedrinken	10:30-11:30	Wilgenpas	W	06-25720783
Koffiedrinken	10:30-13:00	Trefcentrum	W	026-3113027
Lunch: 1e zondag van de maand	12:00-14:30	Inloophuis De Herberg	W	026-3121879
Inloop Bridge t/m februari 2017	13:00-17:00	De Ogtent	D	0316-261679
Bingo: wisselende zondagen	13:30	Het Palet	D	0316-266104
Wandelen op zondag: even weken	13:30	Theehuis Horsterpark	D	0316-250700
Spellenmiddag: 1e zondag van de maand	14:00-16:00	Wilgenpas	W	026-3814084

Mikado

- Servicepunt Mantelzorg

Het Servicepunt Mantelzorg organiseert regelmatig bijeenkomsten voor mantelzorgers waar ervaringen kunnen worden uitgewisseld, informatieve thema's worden behandeld maar ook tijd is voor ontspanning.

- Opbouwwerker

De opbouwwerkers zijn er voor alle bewoners van 0 tot 100 jaar. Om hen te ondersteunen bij alle eenmalige of structurele initiatieven die de sociale samenhang versterken en die er ook voor zorgen dat de buurt fijner, veiliger, groener, schoner en dus leefbaarder wordt. Wilt u zelf iets organiseren en heeft u daar ondersteuning bij nodig? Neem contact op met de opbouwwerkers van Mikado.

T: 0316-250700

Vrijwilligerscentrale

Op zoek naar passend vrijwilligerswerk? Kijk op www.mikado-vc.nl, hier vindt u de vacaturebank, talentenbank en het vrijwilligerscollege. U kunt ook mailen en een afspraak maken om mogelijkheden te bespreken: vrijwilligerscentrale@mikado-welzijn.nl.

Dienstencentrum

Het Dienstencentrum wordt gevormd door vrijwilligersorganisaties die actief zijn in de gemeenten Duiven en Westervoort en groeit nog steeds. Elke organisatie heeft zijn eigen expertise, samen vormen zij een waardevolle bron van kennis. Neem contact op als u aan een activiteit wilt meedoen, gezelschap of een hobbyclub zoekt. U kunt meedoen aan tientallen activiteiten, van breien tot fietsen en van een kop koffie drinken tot gezamenlijk koken. En u kunt ook zeker uw eigen activiteit opzetten. Het Dienstencentrum is ondergebracht bij Mikado, Huis van Droo, Fuitstraat 50 in Duiven. Het Dienstencentrum is niet alleen dé plek voor wie hulp nodig heeft, maar ook dé plek voor mensen die iets willen betekenen voor anderen. Wilt u uw kennis inzetten om voor anderen het verschil te maken? Graag! Bel of mail met het Dienstencentrum voor meer informatie. U kunt elke werkdag tussen 09.00 en 12.30 uur terecht bij het Dienstencentrum op nummer 0316-282 032. Mailen kan ook: dienstencentrum@mikado-welzijn.nl.

Ouderenfonds

W: www.ouderenfonds.nl

T: 030-6567774



Gelrepas

De GelrePas is voor degenen die een bijstandsuitkering ontvangen van hun gemeente. Ook zij die een ander inkomen ontvangen, tot ten hoogste 120% van de bijstandsnorm, kunnen voor de pas in aanmerking komen. Met de GelrePas kunt u tegen flinke kortingen, en in sommige gevallen zelfs gratis, meedoen aan diverse activiteiten zoals een dagje uit, het volgen van cursussen, bezoek aan theater of concert of lid worden van een sportvereniging/bibliotheek. De GelrePas is gratis. Voor verdere informatie zie www.gelrepas.nl of bel 0900-1809 (lokaal tarief).



Pleyade

Mensen van buitenaf kunnen deelnemen aan de maaltijden in Thuvine. Gelieve dit even van te voren door te geven aan de keuken, deze is telefonisch bereikbaar via 026-7517300 of via restaurantthuvine@pleyade.nl.

Pleyade, locatie Thuvine
Thuvinepark 100
6921 AR Duiven
T: 026-7517300
E: h.vandenaardweg-essink@pleyade.nl
W: www.pleyade.nl



Ouderenorganisaties

De plaatselijke afdelingen vertegenwoordigen uw belangen op het gebied van inkomen, gezondheid, wonen en mobiliteit en door participatie.

Contactpersonen:

Mevr. H. van Hal (Ouderenraad Duiven)	0316 - 266581	ouderenraadduiven@upcmail.nl
Mevr. Gilles (KBO Groessen)	0316 - 341998	
Mevr. E. Kolkman (KBO Duiven)	0316 - 283287	
Mevr. G. van der Sluijs (KBO Westervoort)	026 - 3116797	

Bibliotheek Liemers

Voor leden met een beperking is er een bezorgdienst 1x per 3-4 weken aan huis.

Hiervoor kunt u contact opnemen met: 0316-523819.

Bibliotheek Duiven

Remigiusplein 11
6921 BL Duiven
Telefoon: +31 (0)316261776
E-mail: info@debibliotheekliemers.nl

Openingstijden

Maandag: 9:00 - 21:00 uur (Fullservice van 13.00 uur tot 16.00 uur)
Dinsdag: 9:00 - 21:00 uur (Fullservice van 14.00 uur tot 16.00 uur)
Woensdag: 9:00 - 21:00 uur (Fullservice van 13.00 uur tot 16.00 uur)
Donderdag: 9:00 - 21:00 uur (Fullservice van 14.00 uur tot 16.00 uur)
Vrijdag: 9:00 - 21:00 uur (Fullservice van 14.00 uur tot 16.00 uur)
Zaterdag: 9:00 - 17:00 uur (Fullservice van 12.00 uur tot 15.00 uur)
Zondag: gesloten

Bibliotheek Westervoort

Dorpsplein 115
6931 CZ Westervoort
Telefoon: +31 (0)263120160
E-mail: info@debibliotheekliemers.nl

Openingstijden

Maandag: 11:00 - 17:00 uur (Fullservice van 14.00 tot 17.00 uur)
Dinsdag: gesloten
Woensdag: 11:00 - 17:00 uur (Fullservice van 14.00 tot 17.00 uur)
Donderdag: 11:00 - 17:00 uur (Fullservice van 14.00 tot 17.00 uur)
Vrijdag: 11:00 - 17:00 uur (Fullservice van 14.00 tot 17.00 uur)
Zaterdag: 12:00 - 15:00 uur (Fullservice van 12.00 tot 15.00 uur)
Zondag: gesloten

Bibliotheek Zevenaar

De Hooge Bongert 1
6903 DA Zevenaar
Telefoon: +31 (0)316523819
E-mail: info@debibliotheekliemers.nl

Openingstijden

Maandag: 11:00 - 18:00 uur (Fullservice van 14.00-18.00 uur)
Dinsdag: 11:00 - 18:00 uur (Fullservice van 14.00-18.00 uur)
Woensdag: 11:00 - 18:00 uur (Fullservice van 14.00-18.00 uur)
Donderdag: 11:00 - 18:00 uur (Fullservice van 14.00-18.00 uur)
Vrijdag: 11:00 - 18:00 uur (Fullservice van 14.00-18.00 uur)
Zaterdag: 12:00 - 15:00 uur (Fullservice van 12.00-15.00 uur)
Zondag: 12:00 - 15:00 uur
(van september tot en met april: Fullservice van 12.00-15.00 uur)

Bibliotheek Giesbeek

Kerkstraat 74
6987 AD Giesbeek
Telefoon: +31 (0)316261776
E-mail: info@debibliotheekliemers.nl

Openingstijden

Maandag: 12:00 - 15:30 uur
Woensdag: 12:00 - 15:30 uur
Vrijdag: 18:00 - 20:00 uur

Activerend huisbezoek

Doel van het activerend huisbezoek is personen te helpen de eigen eenzame en/of geïsoleerde situatie te doorbreken en ondersteuning te bieden bij het aangaan van nieuwe activiteiten en contacten. Nieuwe aanvragen kunt u doorgeven aan het Dienstencentrum, elke werkdag tussen 09.00 en 12.30 uur op nummer 0316-282 032. Mailen kan ook: dienstencentrum@mikado-welzijn.nl. Voor overige vragen neem contact op met Yvonne Bloemberg, y.bloemberg@mikado-welzijn.nl en 0316-250700.



Activerend huisbezoek

Goed voor elkaar team Westervoort

Het Goed voor elkaar team Westervoort is het eerste aanspreekpunt voor alle vragen op het gebied van zorg, ondersteuning, jeugd en werk. Voor activiteiten en verbindingen kunt u terecht bij de community worker.

T: 026-3179911

E: goedvoorelkaar@westervoort.nl



Stichting Erop Uit:

De BoodschappenPlusBus organiseert 6 dagen per week activiteiten en uitstapjes voor ouderen naar verschillende bestemmingen in en om de regio, onder begeleiding van goed opgeleide vrijwillige medewerkers. Doel is een bijdrage leveren aan het bestrijden van eenzaamheid onder ouderen.

Voor meer informatie en aanmeldingen:

M: 06-17061427 (dinsdag t/m donderdag van 9:30–12:00)

E: info@eropuitduiven.nl



Speciale activiteiten

Voor bepaalde doelgroepen worden er speciale activiteiten georganiseerd. Voorbeelden hiervan zijn o.a.:

- Braamhuis: voor mensen die met kanker te maken hebben
- Alzheimercafé: bijeenkomsten voor mensen die met dementie te maken hebben
- Longpunt: ontmoetingsplek voor longpatiënten en hun omgeving
- NAH-café's: voor mensen die te maken hebben met niet-aangeboren-hersenletsel

Wilt u meer informatie over deze speciale activiteiten? Neem dan contact op met het MVT. Zij gaan samen met u op zoek naar mogelijkheden.

T: 0316-282032

E: mvt@mikado-welzijn.nl

Zonnebloem

W: www.zonnebloem.nl

Afdeling Westervoort bezoekwerk
Angela Bouwmeister 026-3111121
Secretaris: Marjan Koerntjes 026-3115544

Afdeling Duiven bezoekwerk
Gerrie Egberts 0316-263320
Secretaris: Marianne van der Poel 0316-268001

Afdeling Groessen bezoekwerk
Yvonne Kampschreur 0316-529267
Secretaris Elise Lentjes 0316-523919



Wijk- en dorpsraden

Wijkraad Duiven oud zuid
Wijkraad Duiven west
Wijkraad Duiven zuid oost
Dorpsraad Loo
Dorpsraad Groessen
Wijkraad Westervoort Lange maat
Wijkraad Westervoort Broeklanden
Wijkraad Westervoort De Leigraaf
Wijkraad Westervoort Ganzenpoel / de Schans
Wijkraad Westervoort Hoogeind
Wijkraad Westervoort MSW
Wijkraad Westervoort Emmerik/Vredenburg
Wijkraad Westervoort Kernoord

duivenoz@hotmail.com
secretariaat@wijkraadduivenwest.nl
info@duivenzuidoost.nl
info@dorpsraadloo.nl
secretaris@dorpsraadgroessen.nl
info@langemaat.nl
info@broeklanden.nl
wijkraadleigraaf@live.nl
ganzenpoel@live.nl
marianbergervoet@upcmail.nl
wijkraadmsw@hotmail.com
ptvschaik@zonnet.nl
info@kernoord.nl

Telefooncirkel

De telefooncirkel zorgt voor een veilig gevoel. U wordt elke dag op een vast moment gebeld om te vragen hoe het gaat. Daarna belt u de volgende persoon. Als er niet wordt opgenomen waarschuwt de beller een persoon die u heeft aangewezen als sleuteldrager. Deze persoon komt dan bij u thuis kijken.

Info: Laura Blom: 06-19841612



Avan & Valys

Avan biedt stadsregiotaxi aan; www.avan-vervoer.nl
0900-7344682 (2,8 ct p/m)



Valys is voor vervoer buiten de regio voor reizigers met een mobiliteitsbeperking. U kunt Valys gebruiken als u verder reist dan 5 OV-zones vanaf uw woonadres.

T: 0900 – 9630

W: www.valys.nl



De Hulpdiensten kunt u bellen voor verschillende klusjes zoals vervoer, kleine klusjes, boodschapje enz.

Hulpdienst Graag Gedaan Duiven

026-4440094

Bellen van maandag tot en met vrijdag tussen 8.30 uur en 12.00 uur

Hulpdienst Graag Gedaan Westervoort

026-3115918

Bellen van maandag tot en met vrijdag tussen 9.00 uur en 12.00 uur

www.graaggedaanwestervoort.nl

SAMEN ETEN

Aanschuifdiner Proef het gemak Duiven

Algemene omschrijving activiteit(en):

Gasten kunnen in het Huis van Droo (Fuutstraat 42-50 in Duiven) elke donderdag gezellig samen eten & elkaar ontmoeten.

Aanschuifdiner Proef het Gemak is een initiatief van Welling Catering, Mikado en het Candea College, bij elkaar gebracht door de Liemerse Uitdaging. Leerlingen van het Candea College zullen deze avond ondersteunen samen met enthousiaste vrijwilligers van Mikado. Het project is gericht op ouderen en alleenstaanden in de Liemers. Een zeer welkom initiatief vanwege de huidige ontwikkelingen in zorg en welzijn dat steeds meer mensen langer zelfstandig thuis wonen. Het opdoen van nieuwe contacten en gezellig samenzijn is het uitgangspunt. Daarbij hopen we met dit aanbod mensen aan te spreken die alleen koken en eten ongezellig vinden of voor wie de dagelijkse maaltijd bereiden een belasting wordt.

Waar:

Locatie is het Huis van Droo in Duiven, Fuutstraat 42

Wanneer:

Elke donderdag. De deuren gaan om 16.30 uur open, de maaltijd start om 17.00 uur

Kosten:

De kosten voor het drie gangen menu met een kopje koffie zijn €6,50.

Aanmelden:

Gasten kunnen zich aanmelden bij het Meldpunt Vrijwillige Thuishulp van Mikado van maandag tot en met vrijdag van 9 uur tot 11 uur telefonisch bereikbaar op 0316-282032, of

via de email mvt@mikado-welzijn.nl. Er is plek voor 60 gasten per avond.

Doelgroep:

Senioren, alleenstaanden en begeleiding. Eigenlijk is iedereen welkom, maar in de praktijk is het toch 65+ wat zich aanmeldt.

Specifieke zaken/ bijzonderheden:

Indien gasten vervoersproblemen hebben gaan we samen zoeken naar een oplossing. Vaak is dit Graag Gedaan of Avans. In de praktijk blijkt dat mensen samen gaan rijden. Mensen leren elkaar kennen en gaan dan samen rijden. Ook wij kunnen hiermee helpen!

Eten in de Wilgenpas

Algemene omschrijving activiteit(en):

Van maandag t/m vrijdag wordt er vers gekookt op de Wilgenpas. Iedereen kan hier gebruik van maken, graag van tevoren opgeven.

Waar:

Ontmoetingsruimte van de Wilgenpas

Wanneer:

Maandag t/m vrijdag 12:00 t/m 13:15 uur

Kosten:

€6,40 Gelieve gepast betalen bij de kok.

Wanneer u vaker mee wilt eten kunt u een machtigingsformulier invullen waarna u een keer per maand een rekening thuis gestuurd krijgt.

Aanmelden:

Bij het zorgteam van de Wilgenpas: 06-27176833. Ten minste 4 dagen van te voren.

Doelgroep:

Het is voor iedereen, echter merken we wel dat de groep die nu aanschuift veelal ouderen zijn. Specifieke zaken/ bijzonderheden: Er zijn vrijwilligers aanwezig die de mensen kunnen

ondersteunen bij het eten en de toiletgang. Wanneer mensen op de Wilgenpas wonen kunnen mensen opgehaald worden. Buiten de Wilgenpas is dit niet mogelijk. Iedereen is welkom dus ook familie, vrienden en kennissen kunnen na aanmelding aanschuiven.

Kookclub

Waar:

Appelbloesem in 47C

Wanneer:

Woensdag 17.00 t/m 20.00 uur

Kosten:

€4 per keer.

Aanmelden:

Theresia Kemfers Tel 088-3779981
theresia.kemfers@siza.nl

Doelgroep:

LVB ASS LG NAH, Begeleid zelfstandige doelgroep met 24 uur achter vang

Specifieke zaken/ bijzonderheden:

- 1, We hebben een maximum van 10 personen, anders wordt de groep te groot.
- 2, Het is de bedoeling dat de bewoners zelfstandig komen.
- 3, Er zijn 8 bewoners van de Appelbloesem en 2 bewoners van buitenaf
- 4, Opzet van de kookclub is, bewoners te leren gezond / gevarieerd te koken en voor sociale contacten, samen eten.
- 5, We staan wel open voor uitbreiding van de groep, alleen is de keuken dan te klein en te weinig apparatuur. We zouden met een grotere groep de groep moeten splitsen en dan 2 avonden in de week koken. We hebben dan vrijwilligers nodig die bereid zijn te helpen.

Inloophuis (De Herberg)

Algemene omschrijving activiteit(en):

Te midden van een anonieme, onveilige en uitsluitende wereld, willen we, vanuit een bewogen hart en christelijke achtergrond, gasten de mogelijkheid bieden om elke week te genieten van een lekkere vers bereide en gezonde maaltijd, elkaar in aandacht ontmoeten en bij elkaar op adem en verhaal komen. Gasten kunnen een goede gezonde warme maaltijd ontvangen tegen kostprijs. Gasten betrekken bij het koken van de warme maaltijd door ondersteuning van de koks. Gasten betrekken bij het inkopen van de producten voor de warme maaltijd. Gasten op een huiselijke een warme maaltijd aanbieden.

Waar:

Dorpstraat 107, 6931 BG, Westervoort
Telefoonnummer: 026-3121879

Wanneer:

Vrijdag 16:00 t/m 19:00 uur

Kosten:

De prijs per maaltijd is vastgesteld op €3,50 waarvoor bezoekers met een Gelrepas, een korting krijgen van € 1,- Alleenstaande ouders die komen met kinderen tot 10 jaar, eten de kinderen gratis mee. Bij opgave dient direct betaald te worden i.v.m. het halen van de benodigde boodschappen. Komt een gast na opgave toch niet mee-eten, dan geldt er geen teruggave van de kosten. De mogelijkheden van een strippenkaart worden nog bekeken.

Aanmelden:

Het aanmelden gaat lopen via het secretariaat (Petra). Aanmelden kan in dezelfde week uiterlijk tot op woensdag middag 16.00 uur. deherberg@4evangelisten.nl

Doelgroep:

Mensen in dreigend isolement, minima, bezoekers van de voedselbank, bijstandsgerechtigden (met kinderen tot 10 jaar), psychische of psychiatrische problemen.

Specifieke zaken/ bijzonderheden:

De gasten krijgen volop de gelegenheid mee te helpen bij de voorbereiding van de maaltijd. Na gebruik altijd de keuken schoonmaken en de ruimte schoon achterlaten voor degene die na je komt.

Het Paalman Eethuis

Waar:

Paalmanhuis aan de Dorpstraat 61

Wanneer:

4x per jaar op zaterdagavond van 19:00 t/m 22:00 uur (buffet)

Kosten:

€7,50

Aanmelden:

Opgeven bij Roel Buitenhuis, rbuitenhuis@xs4all.nl

Informatie is te vinden op de website van de Werenfried kerk, www.werenfried.nl, wanneer er een eethuis plaatsvindt.

Doelgroep:

Geen bepaalde doelgroep. Iedereen kan komen. Maximaal 50 personen
Georganiseerd door de Protestantse Gemeente

Specifieke zaken/ bijzonderheden:

In overleg zijn er ophaalmogelijkheden en men kan altijd een begeleider meenemen.

Eetclubjes

Algemene omschrijving activiteit(en):

De Eetclub is een kleinschalig groepje van ongeveer 4 deelnemers. Deze 4 deelnemers eten om de beurt bij elkaar thuis. De gastheer/vrouw kan hierbij alleen koken of misschien is het leuker om juist samen te koken? Deze verwachtingen worden van te voren met elkaar besproken. De Eetclub is een manier om nieuwe mensen te leren kennen. Daarnaast ervaren deelnemers het als leuk om eens iets te koken voor meerdere personen, denk hierbij aan een stampot of een ovenschotel. Er zijn natuurlijk gerechten die je niet vaak meer kookt als je alleenstaand bent. De frequentie van de Eetclub ligt niet vast, alles kan samen afgesproken worden. Zo is iedere Eetclub verschillend!

Waar:

Bij deelnemers thuis.

Wanneer:

In overleg met de groep.

Kosten:

In overleg met de groep. Vaak betaalt de persoon die kookt. Elke keer is dit bij iemand anders, dus zo betalen ze om en om.

Aanmelden:

Yvonne Bloemberg, sociaal werker Mikado. y.bloemberg@mikado-welzijn.nl 06-44458152
Dan is het wachten totdat ik ongeveer 4 aanmeldingen heb en dan organiseer ik een bijeenkomst. Hierin worden verwachtingen afgestemd en dan kan er begonnen worden. Mijn rol is het organiseren, vanaf de eerste bijeenkomst leg ik de verantwoordelijkheid bij de deelnemers en trek ik mij terug.

Doelgroep:

Zitten weinig eisen aan. Tot nu toe melden zich vooral vrouwen aan tussen de 55 en 70. Ik kan me juist ook voorstellen dat er jongere mensen dit leuk vinden.

Eetcafé Rozet

Waar:

Locatie is op kantoor van Rozet

Wanneer:

Maandag-, woensdag- en vrijdagmiddag
De koffie is om 13:30 uur eten 17:00 uur (De koffie en thee zijn gratis)
Daarna ruimen wij gezamenlijk op en dus ook samen de afwas

Kosten:

€ 3,50

Aanmelden:

Het aanmelden kan op de dag zelf tot half twee. Hannelies van der Plaat 026 3113586
h.vanderplaat@ribwavv.nl

Doelgroep:

Voornamelijk cliënten en ex cliënten en mensen uit de buurt

Specifieke zaken/ bijzonderheden:

Wij halen geen mensen op

Eetcafé Nieuwhof

Algemene omschrijving activiteit(en):

Iedere eerste dinsdag van de maand is er eetcafé. In de Nieuwhof te Westervoort

Waar:

Nieuwhof, Rivierenweg 1 Westervoort

Wanneer:

1^{ste} dinsdag van de maand eten vanaf 17.30 t/m 19.00 uur

Kosten:

€ 6,50

Aanmelden:

Via de balie of bar bij de Nieuwhof (direct afrekenen) t/m 12:00 uur de vrijdag ervoor.

Doelgroep:

Iedereen is welkom.

Aanschufftafel Nieuwhof

Algemene omschrijving activiteit(en):

Samen eten

Waar:

Nieuwhof, Rivierweg 1

Wanneer:

2^{de} dinsdag van de maand 12:30 uur

Kosten:

€ 6,50

Aanmelden:

Via de balie of bar bij de Nieuwhof (direct afrekenen) t/m 12:00 uur de vrijdag ervoor.

Doelgroep:

Iedereen

Specifieke zaken/ bijzonderheden:

We halen alleen enkele mensen van de Wilgenpas op. Onderling maken bezoekers afspraken om samen te gaan/elkaar op te halen.

Lunchclub Duiven

Algemene omschrijving activiteit(en):

Lunchmaaltijd

Waar:

Eilandplein 300 Duiven

Wanneer:

Laatste maandag van de maand

Kosten: € 5.00

Aanmelden:

1 week van te voren bij mw. A. van Haren
0316-333081/06-20063587 of Ria van Elferen
06-21537253.

Doelgroep:

50 plussers

Adressenlijst

Naam	Straatnaam	Postcode	Plaats	Telefoon	Website
AeroFitt	Westsingel 29	6921 RX	Duiven	0316-284961	www.aerofitt.nl
Appelbloesem	Beekenoord 47 C	6931 LA	Westervoort	088-3779981	http://www.siza.nl/Appelbloesem
Basisschool Flierefluiter, Groenteplein	Vrouwenslag 61	6931 WP	Westervoort	06-44458152	www.mikado-welzijn.nl
Bernadette School	Loostraat 37	6924 AC	Loo	0316-261878	www.bsbernadette.nl
Café bij de Buren	Remigiusplein 4	6922 BL	Duiven	0316-261679	www.facebook.com/cafebijdeburen/
Café de Tol	Rijksweg 19	6921 AB	Duiven	0316-267710	www.detolduiven.nl
Candea College	Saturnus 1	6922 LX	Duiven	0316-367800	www.candea.nl
Cardio Gym	Het Vergun 5	6931 KC	Westervoort	026-3115108	www.cardiogymwestervoort.nl
Centraal wonen Westervoort	Janswei 4	6931 MT	Westervoort		
De Herberg	Dorpstraat 107	6931 BG	Westervoort	026-3121879	www.4evangelisten.nl/de-herberg
Dorpshuis Groessen	Isidorusplein 4	6923 BD	Groessen	0316-843755	www.Facebook Dorpshuis Groessen
DVV	Westsingel 65	6921 RX	Duiven	06-22547707	www.dvvdreven.nl
Huis van Droo	Fuutstraat 42-50	6921 WJ	Duiven	0316-846022	www.huisvandroo.nl
IKC Hoge Hoeve	Hoge Hoeve 70	6932 DJ	Westervoort	06-13643482	www.babypeutercafe.nl
Jeu de Boules C'est DUBO	Westsingel 33	6921 RX	Duiven	0316-241898	www.cestdubo.nl
Kerk voor Nu	Schoolstraat 9	6921 ZN	Duiven	026-3120525	www.kerkvoornu.nl
Kulturhus De Nieuwhof	Rivierweg 1	6932 KA	Westervoort	026-3113498	www.denieuwhof.nl
Liemers Harmonie	Visserslaan 39	6921 WZ	Duiven	0316-261563	www.liemersharmonie.nl
Life Force Centrum	Uitterweert 2	6932 ML	Westervoort	06-47091222	www.lifeforceyoga.nl
Mikado (Huis van Droo)	Fuutstraat 50	6921 WJ	Duiven	0316-250700	www.mikado-welzijn.nl

NKR Welfare dames/heren	Thuvinepark	6921 AR	Duiven	0316-263032	
OGtent	Remigiusplein 9	6922 BL	Duiven	0316-261679	www.ogtent.nl
Paalmanhuis	Dorpstraat 63	6931 BD	Westervoort	026-3116131	www.werenfried.nl
Palet	Mondriaanstraat 14	6921 MJ	Duiven	06-19931696	www.hetpaletduiven.nl
Parochiehuis Loo	Loostraat 32	6924 AG	Loo		
Pleyade afd.Thuvine	Thuvinepark 100	6921 NR	Duiven	026-7517300	www.pleyade.nl
Rozet	De Rosmolen 13	6932 NA	Westervoort	026-3113586	
Samen op Weg kapel	Rijksweg 56b	6921 AJ	Duiven	0316-265726	www.pkn-duiven.nl
Seniorenclub	Eilandplein 300	6922 ER	Duiven	0316-267267	www.stichtingseniorclub.nl
Serviceteam Gebouw	Noordelijke parallelweg 1	6931 ER	Westervoort	06-52458710	www.repaircafe.nl
Sportclub Westervoort	Brouwerslaan 7	6931 AC	Westervoort		www.scwestervoort.nl
Sporthal Triominos	Eltensestraat 4	6922 JB	Duiven	0316-264363	www.duiven.nl
Sports Planet de Pals	Emmerik 5	6931 HC	Westervoort	026-3118726	www.sportsplanet.nl
Stichting Mikado	Kastanjelaan 3a	6921 ER	Duiven	0316-250700	www.mikado-welzijn.nl
SV Thuvine	Eltensestraat 4	6922 JB	Duiven		
Theepaviljoen Horsterpark	Horsterparklaan 4	6922 NR	Duiven	0316-282057	www.horsterpark.nl
Trefcentrum	Dorpstraat 102	6931 BM	Westervoort	026-3113027	www.trefcentrumwestervoort.nl
Yusie Gachi	Eltensestraat 2	6920 AD	Duiven	06-4380622	www.facebook.com/KarunyaYogaDuiven
Wijkcentrum De Bult	Koeweide 132	6931 WK	Westervoort	026-8483709	www.broeklanden.nl
Wilgenpas	het Geerken 2	6932 MX	Westervoort	06-25720783	
Zaal Berentsen	Loostraat 51	6924 AD	Loo	0316-261259	www.zaal-berentsen.nl
Zaal Gieling	Dorpsstraat 29	6923 AC	Groessen	0316-523948	www.zaalgielinggroessen.nl
Zaal Wieleman	Dorpstraat 11	6931 BA	Westervoort	026-3118285	www.wieleman.com

Aan deze tekst (dit programmaboekje 2017) kunnen geen rechten worden ontleend. Wijzigingen zijn onder voorbehoud.

*Mochten er wijzigingen plaatsvinden, gelieve dit door te geven, zodat het programmaboekje up-to-date blijft. Dit kan door te bellen op werkdagen tussen 9:00 – 12:30 uur naar het Dienstencentrum op 0316-282032 of te mailen naar dienstencentrum@mikado-welzijn.nl. **Met veel dank aan een geweldige vrijwilliger voor het samenstellen van dit boekje!***

