

VITAAL & VEILIG THUIS DAG 2023

met dagvoorzitter Jan Slagter

20 november

Locatie: Theater de Spiegel

Maandag 20 november is het weer zover! De 3e editie van de Vitaal & Veilig Thuis dag in Theater de Spiegel. Een gratis evenement met een fantastisch programma voor Zwolse senioren van 70 jaar en ouder. Laat u informeren, inspireren en adviseren als het gaat over zo lang mogelijk zelfstandig thuis blijven wonen. Jan Slagter leidt het publiek als dagvoorzitter door het boeiende programma.

Presentaties, workshops en informatiemarkt

Tijdens het evenement kunt u genieten van een interessant programma.

Naast diverse presentaties worden er workshops & demonstraties gegeven en is er een informatiemarkt waar de samenwerkingspartners van Vitaal &

Veilig Thuis te vinden zijn. Bezoekers krijgen antwoord op vragen over digitale fraude, gezondheid, veiligheid in en om het huis, financiële vraagstukken en meer. Daarnaast worden er handige tips en uitleg gegeven over diverse onderwerpen zoals valpreventie, gezondheid en mobiliteit.

Bent u er ook bij op maandagmiddag 20 november? Binnenkort valt de uitnodiging met het complete programma en informatie over het bestellen van de gratis tickets bij u thuis op de mat.

Meer weten?

www.samenzwolle.nl/vitaal-en-veilig-thuis-dag-2023



SAMEN OUDEREN

NAJAARSKALENDER 2023

DE ACTIVITEITENKALENDER VOOR OUDEREN

www.samenzwolle.nl/samenouderen

16 & 17 december 2023

WENSBOOM 2023

December is een maand van gezelligheid, feestjes en familie. Een maand van cadeautjes en een moment om extra lief te zijn voor elkaar. Kent u iemand die iets extra's verdient? Kom op zaterdag 16 of zondag 17 december naar de Wensboom in de Luttekestraat en doe een wens voor een dierbare! En wie weet wordt deze wens wel waargemaakt!

www.samenzwolle.nl/wensboom



ACTIVITEITEN IN HET NAJAAR

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
09:00 – 12:00 <i>Gratis</i>	10:00 – 16:30 €2,50	10:00 – 12:00 <i>Gratis</i>	09:00 – 11:00 <i>Gratis</i>	09:45 – 12:00 <i>Gratis</i>
Sociaal wijkteam Inloopsprekuren <i>De Slinger Jacob Gillestraat 1A Vrij inloop</i>	Chinese Buurtkamer Ontmoeten <i>De Bazuin Jupiterstraat 8a 06-26360669</i>	OldStars 55+ Tafeltennis training Sport <i>Tafeltennis Zwolle Albert Cuypstraat 1A Aanmelden → 06 - 53687979</i>	Naaigroep Hobby <i>Level-Z Klokkengieterlaan 1 Aanmelden → c.duran@travers.nl</i>	Huiskamer Assendorp Ontmoeten <i>Jeruzalemkerk Assendorperdijk 134 Aanmelden niet nodig.</i>
10:00 – 12:00 €90 per seizoen	19:30 – 21:00 <i>Gratis</i> (Elke 3e dinsdag)	10:00 – 11:30 €3,00	09:00 – 12:00 <i>Gratis</i>	10:30 – 11:30 €40 per seizoen
Walking Football Sport <i>Sportpark de Verbinding Sportlaan 4 Aanmelden → 038 - 4531633</i>	Schrijfkamer Hobby <i>Stadkamer Centrum Zeven Alleetjes 1A Aanmelden → 038 - 421 7278</i>	Buurtkamer Dieze Ontmoeten <i>Arcadia Hogenkampsweg 150 Aanmelden → 038 - 8515700</i>	Digitaal servicepunt Informatief <i>Wijkcentrum Holtenbroek Bachlaan 20 Aanmelden niet nodig.</i>	Oldstars Tennis Sport <i>Tennis Club Ittersum Houtenlaan 11 Aanmelden → 06 - 27822254</i>
10:00 – 11:30 <i>Gratis</i>	13:00 – 15:30 <i>Divers</i>	13:45 – 15:45 €3,70	10:00 – 12:00 <i>Gratis</i>	13:30 – 15:30 €2,50
Postzegelclub Hobby <i>De Terp Radewijnsstraat 1 Vrije inloop</i>	Groenten, bloemen, fruit Winkeltje <i>Eemhoeve Eemlaan 25 Aanmelden niet nodig</i>	Koor Jong van harte Muziek <i>De Terp Radewijnsstraat 1 038 - 8515700</i>	Beweegbuurtkamer Sport & ontmoeten <i>Sportpark De Siggels Oude Wetering 43 Aanmelden → 038 - 8515700</i>	Schilderclub Hobby <i>De Pol Gelijkheid 1 Aanmelden → 038-8515700</i>
13:30 – 15:30 <i>Gratis</i>	20:00 – 21:00 €40 per seizoen	19:30 – 22:00 €2,50 (Elke 2e woensdag v/d maand)	12:00 – 13:00 €4,00	13:30 – 15:00 <i>Gratis</i>
Nederlandse les Educatie <i>De Terp Radewijnsstraat 1 06-31640064</i>	Oldstars Rugby Sport <i>Sportpark Marslanden Stinsweg 15 Aanmelden → 06 - 53253585</i>	Rail- en spoorlezing NVBS Treinen <i>Stadkamer Centrum Zeven Alleetjes 1A Aanmelden → zwolle@nvbs.nl</i>	Eetcafé de Balie Eten <i>Fermate, Centrum Händellaan 315 Aanmelden niet nodig.</i>	Inloopsprekuren Informatief <i>Ulu Moskee Gombertstraat 340 Vrije inloop</i>

Naast dit overzicht is er nog véél meer te doen voor ouderen in Zwolle op het gebied van sport, hobby, eten, drinken en buurtkamers. Kijk op www.samenzwolle.nl/samenouderen voor het volledige aanbod of bel naar 038 750 83 87 voor advies over uw gewenste activiteit.

TIPS BIJ FINANCIËLE KRAPTE

Heeft u of iemand in uw omgeving het niet breed? Weet dat er heel veel initiatieven binnen Zwolle zijn waar u terecht kunt voor handige informatie of ondersteuning, bijvoorbeeld voor hulp bij uw thuisadministratie, digitale overheid of het aanvragen van een AOW-uitkering. Op de website 'Tips bij financiële krapte' vindt u naast organisaties waar u terecht kunt ook diverse kringloop- en weggeefwinkels, Repair Café's en kledingruilpunten.

Ga naar www.samenzwolle.nl/samentegenarmoede of bel 038 - 7508387.

HANDIGE TIPS WANNEER JE HET FINANCIËEL NIET BREED HEBT



STICHTING VIER HET LEVEN

Stichting Vier het Leven organiseert culturele activiteiten voor senioren waarbij alles is geregeld om zorgeloos te genieten. Een vrijwilliger haalt u thuis op en samen gaat u gezellig naar een theatervoorstelling, film, concert of museum in Zwolle. Waar gaat u naartoe dit najaar?

Meer informatie en
aanmelden → 035-5245156.

TIP



10 november

09:30 – 21:15 uur • Aanmelden → 038 - 7508374

Gratis

DAG VAN DE MANTELZORG

Op 10 november is het de Dag van de Mantelzorg. In plaats van de Maand van de Mantelzorg, organiseren ZwolleDoet! dit jaar een leuke dag om mantelzorgers uit Zwolle te waarderen. We houden rekening met jong en oud: voor iedereen is er gedurende de dag iets leuks te doen! Noteer de datum in uw agenda en houd de website in de gaten voor meer info.

14 november/12 december

13:30 – 15:30 uur • Aanmelden → 038 - 7508374

ZwolleDoet!, Burg. Drijbersingel 11

Gratis

LOTGENOTENGROEP VOOR NAASTEN MET DEMENTIE

Wanneer een naaste te maken krijgt met dementie, kan dit een grote impact hebben op jou. Het kan waardevol zijn om steun, begrip, een empathisch oor en advies te ontvangen van iemand die vergelijkbare ervaringen heeft. Daarom is ZwolleDoet! begonnen met een lotgenotengroep voor naasten van mensen met dementie.