

2026-2027



Voorwoord

Voor u ligt de nieuwe activiteitengids voor het seizoen 2026/2027.

Activiteitsaanbod

De ontmoetingscentra in Klarwater, Overhees en Soesterberg bieden een diversiteit aan activiteiten. Naast dit aanbod van activiteiten in de ontmoetingscentra worden gedurende het jaar allerlei extra activiteiten georganiseerd die niet zijn opgenomen in deze activiteitengids.

Nieuwsbrief en website SWOS

Om goed op de hoogte te blijven van informatie over nieuwe activiteiten, is het van belang om de website www.swos.nl in de gaten te houden. Daarnaast wordt eens in de twee weken de nieuwsbrief van de SWOS verstuurd. Aanmelden voor deze nieuwsbrief kan via www.swos.nl/nieuwsbrief

Inschrijven: Vol = Vol

Inschrijven op nieuwe activiteiten kan tot voor aanvang van de eerste les. Echter is de afgelopen jaren gebleken dat veel deelnemers zich al snel inschrijven. De SWOS hanteert het principe Vol = Vol. Wilt u dus gegarandeerd zijn van een plekje dan is het slim om direct in te schrijven. Mocht er op enig moment tijdens de cursus een plekje vrij komen, dan is later instromen alsnog mogelijk. Het cursusgeld wordt dan naar rato verrekend.

Algemene voorwaarden inschrijving

In de algemene voorwaarden wordt beschreven hoe wordt omgegaan met het niet nakomen van betalingsverplichtingen, aansprakelijkheid, privacy, restitutie of annulering en de wijze van betaling. De algemene voorwaarden voor inschrijving worden getoond bij het inschrijven van de activiteit en zijn ook terug te lezen op www.swos.nl/avw.

Verandering t.o.v. eerdere jaren

Vanaf dit seizoen is het alleen nog mogelijk om digitaal in te schrijven voor activiteiten. Gezien de groei van het aantal activiteiten was het noodzakelijk om deze slag te maken. Om u bij het digitale inschrijfproces te ondersteunen worden inloopspreekuren in de verschillende OC's georganiseerd waarbij collega's van de SWOS aanwezig zullen zijn. Hiernaast vindt u het schema.

CONTACT INFORMATIELOKET

Heeft u een vraag of wilt u in contact komen met de SWOS? Neem dan contact op met het informatieloket:

☎ 035 - 602 36 81

✉ info@swos.nl

CONTACT SENIORENBUS

Wilt u een rit boeken? Neem dan contact op met de Seniorenbus:

☎ 035 - 601 91 90

Week	Overhees	Klarwater	Soesterberg
Week 23	Dinsdag 2 juni	Woensdag 3 juni	Donderdag 4 juni
Week 24	Woensdag 10 juni	Donderdag 11 juni	Vrijdag 12 juni
Week 25	Donderdag 18 juni	Vrijdag 19 juni	Maandag 15 juni
Week 26	Vrijdag 26 juni	Maandag 22 juni	Dinsdag 23 juni
Week 27	Maandag 29 juni	Dinsdag 30 juni	*
Week 28	Dinsdag 7 juli	Woensdag 8 juli	Donderdag 9 juli
Week 29	Woensdag 15 juli	Donderdag 16 juli	Vrijdag 17 juli
Week 30	Donderdag 23 juli	Vrijdag 24 juli	Dinsdag 21 juli
Week 31	Vrijdag 31 juli	Maandag 27 juli	Dinsdag 28 juli
Week 32	Maandag 3 augustus	Dinsdag 4 augustus	*
Week 33	Dinsdag 11 augustus	Woensdag 12 augustus	*
Week 34	Woensdag 19 augustus	Donderdag 20 augustus	*
Week 35	Dinsdag 25 augustus	Vrijdag 28 augustus	Maandag 24 augustus
Week 36	Vrijdag 4 september	Maandag 31 augustus	Dinsdag 1 september



De inloopspreekuren op de dagen in het bovenstaande schema zijn van 10.30 tot 12.00 uur.

* (Nog) niet bekend, Neem voor meer informatie contact op met het secretariaat: 035 - 602 36 81

Team SWOS



Twan Beckers

Directeur
Ma | Di | Do | Vr



Anita Smit

Financien
Di | Do | Vr



Christien Hoekstra

Communicatie
Di | Wo | Vr



Marja Smeets

Secretariaat
Ma t/m Vr



Maria Muis

Informatieloket
Di | Wo | Do



Mirian Dijkstra

Informatieloket
Ma | Do



Melanie Floor

Informatieloket
Ma | Di | Wo | Vr



Daphne Wagenaar

Ouderenadviseur
Ma | Di | Do | Vr



Milou Meijers

Ouderenadviseur
Di | Wo | Do



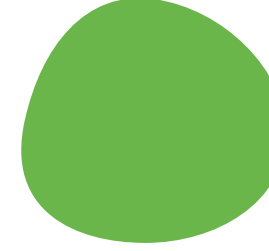
Britt van Roozendaal

Ouderenadviseur
Di | Wo | Vr



Diana de Jong

Welzijnscoach
Di | Wo | Do



Esperanza Reina

Mantelzorgconsulent/
coördinator
Ma | Di | Do



Eelke de Zwart

Mantelzorgconsulent/
coördinator
Ma | Di | Do



Marijke Roest

Beweegmakelaar
Ma | Di | Do | Vr
Tot 1 oktober



Sanne van den Berg

Beweegmakelaar &
Vrijwilligerscoördinator
Ma | Di | Do | Vr



Misja Oliemans

OC Overhees
Ma | Di | Wo | Do | Vr



Dolores van Enkhuijzen

OC Soesterberg
Ma | Di | Wo | Do



Anja van Vliet

OC Klarwater
Ma | Di | Wo | Do
Tot 1 september

Praktische hulp

Contactcirkel

Inwoners (alleenwonenden) die behoefte hebben aan veiligheid, contact, gezelligheid en/of het verminderen van eenzaamheid, zijn bij de contactcirkel aan het juiste adres. 365 dagen per jaar staan vrijwilligers klaar om tussen 09:00 en 11:00 (even) telefonisch contact te zoeken met de deelnemers.

De wetenschap dat er bij geen gehoor iemand naar het huisadres komt en indien nodig hulp inschakelt, is geruststellend. Niet alleen voor de deelnemer, maar ook voor de familie. Daarnaast kan er ook buiten de contactcirkel met elkaar worden afgesproken in bijvoorbeeld een ontmoetingscentrum om samen een kopje koffie/thee te drinken of aan een activiteit deel te nemen. Deelname aan de contactcirkel is gratis. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het informatieloket.



Deur tot deur vervoer

Iedere werkdag (maandag t/m vrijdag) is het tussen 09:00 en 17:00 mogelijk om gebruik te maken van de seniorenbus. De seniorenbus brengt u binnen Soest/Soesterberg van deur tot deur naar familie, vrienden, bekenden, winkelcentra, ontmoetingscentra, markt, huisarts, fysio etc.



De seniorenbus vervoert inwoners ook naar Ziekenhuis Tergooi in Hilversum, "Meander" in Baarn en Amersfoort en naar Zorgcentrum De Lichtenberg, Birkhoven en Zon en Schild in Amersfoort.

De SWOS beschikt over twee seniorenbussen met in totaal 8 zitplaatsen per bus. Vanwege de vaste bezetting van een bijrijder blijven 7 zitplaatsen beschikbaar. De bussen beschikken over een lift voor rolstoelhouders. Ook de rollators kunnen mee vervoerd worden. In de seniorenbus kan alleen per pin betaald worden.

Duofiets en Riksja Een rit met de Riksja

Een riksja is een licht tweewielig karretje, meestal door één persoon op een fiets getrokken. Kunt u zelf niet meer fietsen of kent u iemand die het fijn vindt om met een riksja de mooie plekjes binnen de gemeente Soest weer eens te verkennen?

De riksja wordt bestuurd door een vrijwilliger en neemt twee passagiers mee. U gaat lekker op het bankje van de riksja zitten en de rest gaat vanzelf. Samen met bijvoorbeeld een familielid, vriend of begeleider geniet u van de omgeving en haalt u mooie herinneringen op aan plekjes in Soest, waar u al jaren niet meer bent geweest.

Een rit op de riksja duurt gemiddeld één tot anderhalf uur en de vrijwilliger haalt u thuis op. Er zijn geen kosten aan verbonden. Een riksjarit kan alle werkdagen van de week worden geboekt, tussen eind april en half oktober (zolang het mooi weer is).



Fietsen met de Duofiets

Naast het gebruik van de Riksja is het mogelijk om een Duo-fiets bij de SWOS te reserveren. Omdat u naast elkaar zit en niet achter elkaar wordt deze fiets ook wel side-by-side tandem genoemd. Met deze elektrische fiets kunt u samen met een familielid, vriend, bekende of een vrijwilliger van de SWOS een mooie tocht door de gemeente Soest maken. Voor particulieren kost de Duofiets € 10,- per dagdeel. Om de Duofiets of Riksja te reserveren kunt u contact opnemen met het informatieloket van de SWOS: 035 - 602 36 81.

Kleine klusjes

De Klusjesdienst bestaat uit vakkundige vrijwilligers, die kleine klusjes in en om uw woning uitvoeren. Denk hierbij o.a. aan: lekkende kranen | ophangen van schilderijen | instellen van radio en televisie | vervangen van lampen | bijvullen van de centrale verwarming | herstellen van rolgordijnen | reparatie van schemerlampen | vervangen van filters van de afzuigkap | hulp bij computerproblemen | leren omgaan met nieuwe huishoudelijke apparaten | en technisch advies.

Deze dienstverlening is voor alle senioren en/of mensen met een beperking die zelfstandig wonen in Soest en door fysieke beperkingen zelf niet de mogelijkheid hebben een klus uit te voeren. Aan deze dienst zijn kosten verbonden (€ 3,00 administratiekosten en een bedrag van € 6,50 per halfuur).



Hulp bij administratie

Hulp bij administratie is bedoeld voor senioren die zelf niet meer hun administratie kunnen verzorgen. De vrijwilliger kan u helpen om orde op zaken te stellen en zo nodig periodiek de administratie met u door te nemen. Daarbij is het van belang dat u zelf de eindverantwoordelijk houdt. Er mag geen sprake zijn van schulden. Om orde op zaken te stellen en u

te helpen in het zelf bijhouden van de administratie wordt een ondersteuningstraject van maximaal 18 maanden aangehouden.

Hulp bij belastingaangifte

Bij het invullen van de belastingaangifte kunt u gebruik maken van de ondersteuning van vrijwilligers van de SWOS. De belastingaangifte is mogelijk door aan de vrijwilliger een machtiging te verstrekken voor het aanvragen of gebruiken van uw DIGID. De vrijwilliger ontvangt expliciet de machtingscode voor het invullen van de aangifte belastingen en toeslagen. Ook als u problemen heeft met mobiliteit, kunt u contact opnemen met het informatieloket van de SWOS voor het maken van een afspraak aan huis.

Maaltijden

Het liefst kookt u natuurlijk zelf maar er kunnen verschillende redenen zijn waardoor u tijdelijk of permanent niet meer in staat bent zelf boodschappen te doen en/of te koken. Dan is een maaltijdvoorziening aan huis een mooie oplossing.

Bij de SWOS kunt u terecht voor warme, koelvers en vriesvers maaltijden. De warme maaltijden worden dagelijks tussen 12.00 en 13.00 uur bij u thuisbezorgd. De koelvers maaltijden worden viermaal per week (ma | wo | vr | za) thuis bezorgd tussen 09.30 en 11.00 uur. De vriesvers maaltijden worden iedere dinsdag (1x per week) bezorgd tussen 09.30 en 11.00 uur. De maaltijden worden door een vaste groep vrijwilligers bezorgd. Naast het bezorgen van de maaltijden hebben de maaltijdbezorgers ook aandacht voor al uw vragen.



Personenalarmering

Personenalarmering is een systeem waarmee u in noodsituaties via één druk op de knop hulp kunt inschakelen (van de door u opgegeven contactpersonen). Dat kan met behulp van een hals hanger of een horloge. Als u alleen woont of bang bent om te vallen dan is personenalarmering een geruststellende oplossing om snel noodzakelijke hulp in te schakelen.

De SWOS heeft inmiddels goede ervaringen opgedaan met alarmeringsapparaten van het merk LifeWatcher, in combinatie met Altide. Met name als het gaat om de verstaanbaarheid van de apparaten en de snelheid dat de SOS oproep wordt beantwoord. Al deze apparaten werken zowel binnen- als buitenshuis om SOS-alarm te kunnen maken.

Als alternatief voor of in combinatie met personenalarmering kunt u ook gebruik maken van de contactcirkel, zie pagina 4.



Tuinonderhoud

De tuinploeg bestaat uit vrijwilligers die ervoor zorgen dat uw tuin er netjes uit blijft zien. Deze dienstverlening is bedoeld voor 65-plussers en/of mensen met een beperking die zelfstandig wonen in Soest/Soesterberg en door fysieke beperkingen niet meer in staat zijn zelf hun tuin te onderhouden.

De werkzaamheden bestaan uit onkruid wieden, bloemperken schoffelen en aanharken, snoeiwerk en overig klein onderhoud dat in overleg met de tuinvrijwilliger wordt besproken. Het aanleggen van tuinen, tuinpaden, terrassen en onderhouden van vijvers, structureel gras maaien en het rooien van bomen valt niet onder deze dienstverlening.

Of de tuin in aanmerking komt voor onderhoud wordt door de tuinvrijwilliger ter plaatse beoordeeld. Aan deze dienst zijn kosten verbonden (€ 3,00 administratiekosten en een bedrag van € 6,50 per halfuur, exclusief evt. materiaalkosten).



Deskundig advies

Beweging en vitaliteit

Als u dilemma's ervaart bij mobiliteit en/of een extra zetje nodig heeft om meer te bewegen, kunt u gebruik maken van de kennis en ervaring van de beweegmakelaars. De beweegmakelaars zijn op de hoogte van de verschillende beweeg- en sportactiviteiten binnen de gemeente Soest en kunnen u goed begeleiden. Veel aanbod is ook te vinden op de website www.sportinsoest.nl.



Vriendschappelijk huisbezoek

Vrijwilligers die bij mensen op bezoek komen voor o.a. een praatje, een spelletje, een wandeling (in de rolstoel). Bij een vriendschappelijk huisbezoek gaat het om één-op-één contact. Lukt het niet meer, om wat voor reden dan ook, onder de mensen te komen? Of bent u niet de persoon om in groepsverband samen te komen, maar wilt u wel graag even met iemand een praatje maken? Wij kunnen ons inzetten om een vrijwilliger te zoeken die met regelmaat bij u op bezoek kan komen.

Ouderenadvies

De ouderenadviseurs zijn deskundige medewerkers die zelfstandig wonende 65-plussers en hun omgeving ondersteunen bij vragen op het gebied van wonen, welzijn en zorg. Tevens zijn Britt (ouderenadviseur) en Esperanza (mantelzorgconsulent) aandachtsfunctionaris ouderenmishandeling.



U kunt bij de ouderenadviseur terecht voor praktische ondersteuning, bijvoorbeeld bij administratie en het aanbrengen van structuur, maar ook voor begeleiding bij lichamelijke en psychische kwetsbaarheid, rouw en verlies, en vragen rondom zingeving. Daarnaast is er aandacht voor (beginnende) geheugenproblemen en hoe u hier in het dagelijks leven mee om kunt gaan.

De ouderenadviseurs werken onafhankelijk en nemen de tijd om samen met u uw vragen en zorgen op een rij te zetten. Uw privacy wordt hierbij altijd gewaarborgd. In overleg wordt gezocht naar passende oplossingen die aansluiten bij uw persoonlijke situatie. Indien nodig ondersteunen de ouderenadviseurs ook bij het leggen van contact met andere organisaties en voorzieningen.

Steunpunt Mantelzorg

Het steunpunt mantelzorg is de eerste ingang voor mantelzorgers. Iedereen die zorgt voor een naaste van jong tot oud kan contact opnemen. Ook jonge mantelzorgers (<24 jaar) die opgroeien met een ziek gezinslid, bijvoorbeeld een ouder, broer of zus die extra aandacht of zorg nodig heeft, kunnen hier terecht.

Het steunpunt wordt bemenst door mantelzorgconsulenten van de SWOS en Stichting Balans.

Zij bieden:

- een luisterend oor en emotionele steun
- advies en informatie

- uitleg en educatie over ziekte of beperkingen
- praktische hulp en ondersteuning

Samen kijken we hoe u de balans kunt houden, zodat de zorg voor uw naaste behapbaar blijft.

Mantelzorgconsulenten SWOS

De mantelzorgconsulent denkt graag met u mee. U kunt bij hen terecht voor een luisterend oor, advies en praktische tips. Samen kijkt u naar wat u nodig heeft om de zorg vol te kunnen houden en hoe u ook goed voor uzelf blijft zorgen. Denk bijvoorbeeld aan het omgaan met de ziekte van uw naaste of het vinden van passende ondersteuning.

Vraagbaak

De vraagbaak is een plek op onze website waar u informatie kunt vinden over allerlei onderwerpen, bijvoorbeeld dementie, thuishetchnologie etc. Het is de plek waar u terecht kunt voor duidelijke en betrouwbare informatie over onderwerpen die relevant zijn voor het zo lang mogelijk zelfstandig thuis blijven wonen.

De vraagbaak is bedoeld als algemeen naslagwerk: een plek waar u snel en eenvoudig antwoorden kunt vinden op uw vragen en waar u zich kunt oriënteren op verschillende thema's. Of u nu op zoek bent naar algemene uitleg, praktische tips of achtergrondinformatie, de vraagbaak helpt u op weg.

Wilt u informatie voor uw persoonlijke situatie? Of heeft u vragen die specifiek gaan over uw persoonlijke omstandigheden? Dan kunt u het beste contact opnemen met één van onze ouderenadviseurs. Zij kunnen met u meedenken en samen bekijken wat in uw situatie passend is.

De vraagbaak is nieuw en wordt voortdurend aangevuld en uitgebreid. Nieuwe onderwerpen worden toegevoegd, zodat de vraagbaak actueel blijft en aansluit bij de behoeften.

U kunt de vraagbaak raadplegen via www.swos.nl/vraagbaak of scan de QR-code.



Signaalpunt omzien naar elkaar en naar jezelf

Maakt u zich zorgen om iemand uit Soest of Soesterberg? Via het 'Signaalpunt omzien naar elkaar en naar jezelf' kunt u een melding doen. Dit kan geheel anoniem (maar hoeft niet).

Het is een laagdrempelig loket waar iedereen zijn of haar zorg over inwoners kan achterlaten. Binnen 48 uur wordt de melding opgepakt door de welzijnsinstanties SWOS, Welzin of Balans. Samen met de inwoner -waarover is gemeld- wordt gekeken naar de situatie en waar mogelijk ondersteuning gewenst is. Het melden van een signaal kan via 035 - 609 00 04 of via www.signaalpuntoest.nl.

Welzijnscoach

De welzijnscoach ondersteunt u wanneer u niet lekker in uw vel zit of hulp kunt gebruiken in het dagelijks leven. Via uw huisarts of een andere zorgverlener kunt u worden doorverwezen via Welzijn op Recept.

De welzijnscoach kijkt samen met u naar wat er speelt in uw leven. Dit kan gaan over bijvoorbeeld gevoelens van eenzaamheid, stress, moeite met het vinden van structuur of het missen van sociale contacten. In een persoonlijk gesprek brengt u samen uw situatie en wensen in kaart. Op basis daarvan ondersteunt de welzijnscoach u met gesprekken, advies en het vinden van passende activiteiten of contacten in de buurt.

Het doel is dat u zich beter voelt, meer grip krijgt op uw situatie en (weer) actief kunt meedoen in de samenleving.



Wijzer in Soest

Iedere maand organiseert de SWOS een informatieve bijeenkomst over praktische en belangrijke onderwerpen voor inwoners van Soest en Soesterberg. Het zijn actuele thema's die in verband staan met het ouder worden en met het zo lang mogelijk zelfstandig en prettig thuis blijven wonen.



Ontmoeten

Nieuw: eenvoudig online inschrijven voor cursussen en activiteiten

Goed nieuws! U kunt zich voortaan gemakkelijk online inschrijven voor alle cursussen, activiteiten en informatiebijeenkomsten van de SWOS. U hoeft hiervoor niet meer telefonisch of per email aan te melden. Alles kan gewoon vanuit huis, op een moment dat het u uitkomt. Hieronder leggen we stap voor stap uit hoe het werkt.

Stap 1: Ga naar de website

Ga naar de website: <https://agenda.swos.nl/> of scan de QR-code. Op deze website vindt u een duidelijk overzicht van alle cursussen en activiteiten.

Stap 2: Maak een account aan (eenmalig)

Voordat u zich kunt inschrijven, maakt u eerst een persoonlijk account aan. Dit hoeft u maar één keer te doen.

- 1) Klik op 'Aanmelden als persoon'
- 2) Vul uw gegevens in, zoals:
 - Naam
 - Adres
 - Telefoonnummer
 - E-mailadres
 - (Eventueel) uw bankrekeningnummer

Met dit account kunt u zich voortaan snel en eenvoudig inschrijven voor activiteiten, cursussen en bijeenkomsten.

Stap 3: Kies een activiteit

Bekijk het aanbod en klik op een activiteit die u leuk vindt. Rechtsboven bij de activiteit ziet u of er nog plaatsen beschikbaar zijn.

Stap 4: Schrijf u in

Is er nog plek? Dan kunt u zich inschrijven:

- 1) Volg de stappen op het scherm
- 2) Ga akkoord met de voorwaarden
- 3) Geef toestemming voor automatische incasso (indien van toepassing)

Stap 5: Bevestiging

Na het afronden van de stappen bent u succesvol ingeschreven voor de activiteit. U ontvangt hiervan een bevestiging in uw mail.

Hulp nodig?

Heeft u vragen of lukt het niet? Neem gerust contact op met het informatieloket van de SWOS via 035 – 602 36 81 of info@swos.nl. Zij helpen u graag verder.

In de maanden juni, juli en augustus organiseren wij inloopspreekuren om u te helpen bij het digitale inschrijfproces. U kunt vrijblijvend binnenlopen met uw vragen of voor persoonlijke ondersteuning bij het inschrijven of het aanmaken van een persoonlijk account. Onze collega's van het informatieloket

nemen rustig de tijd om alles stap voor stap met u door te nemen. Het schema met data en locaties vindt u op pagina 2.



Wijkgericht ontmoeten

Actief Sporten (Smitsweg en Sportboulevard De Engh)

Het GALM uurtje, op woensdagavond of vrijdagmorgen, wordt begeleid door een, voor deze doelgroep opgeleide, sportleraar. Er wordt niet één specifieke sport of spelvariant gedaan, maar er worden voor de doelgroep bedoelde (aangepaste) sporten beoefend; zoals badminton, soft-tennis, korfbal, volleybal, knotshockey etc.



In de les wordt vooral de nadruk gelegd op goed bewegen door middel van (aangepaste) gymnastiek; o.a. grondoefeningen, ademhalings- en loopbewegingen, evenwicht- en andere coördinatie oefeningen. Het uurtje start met een “Warming-up” en wordt afgesloten met een “Cooling-down”, zodat u met opgewarmde en soepele spieren en een goede hartslag de sportzaal verlaat.

De inschrijving en het incasseren van het cursusgeld verloopt via het SWOS- informatieloket. Het programma loopt, globaal gesproken, van september tot juni in het daaropvolgende jaar.

De onderlinge communicatie verloopt hoofdzakelijk via WhatsApp. Als het u leuk lijkt om mee te doen, bent u van harte welkom. U kunt bij het informatieloket meer informatie opvragen

Buurten bij Artishock: filmzondag

In samenwerking met Artishock organiseert de SWOS gezellige filmzondagen. Elke tweede zondag van de maand bent u welkom in de filmzaal van Artishock om samen film te kijken. Na afloop is er gelegenheid om met een drankje na te praten. Graag vooraf aanmelden, want er zijn beperkte zitplaatsen. U kunt zich online aanmelden. Let op: de zaal is alleen via een trap bereikbaar.

Scan de QR-code om u aan te melden.



Buiten sporten (Colenso)

Wilt u liever buiten sporten? Het Galm uurtje zoals dit in de sporthal wordt aangeboden, wordt tevens buiten georganiseerd. U koopt een strippenkaart van 10 lessen. Deze lessen worden gegeven bij Colenso. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het informatieloket.



Museummaatje

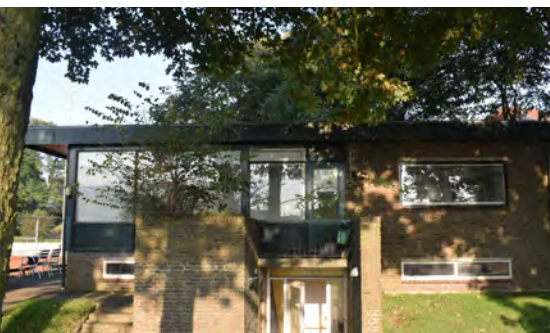
Vindt u het leuk om een museum te bezoeken? Samen met een groepje onder begeleiding van een vrijwilliger wordt geregeld een bezoek gebracht aan een museum. Hierbij wordt gereisd met de trein naar het betreffende museum. Vanaf 1 september start deze activiteit. Voor de organisatie betaalt u eenmalig € 17,50 euro per jaar. Daarnaast dient u zelf de kosten voor het OV en de entree aan het museum te betalen.

Voordelig zwemmen: Hilton Royal Park Soestduinen

Wist u dat de SWOS in samenwerking met Hilton Royal Parc Soestduinen voordelig zwemmen voor senioren aanbiedt? Het Hilton Royal Parc Soestduinen beschikt over een verwarmd zwembad (30 graden en 1,40 diep) inclusief (luie) trap met arm- leuning. Naast het zwembad kan gebruik worden gemaakt van het stoombad en de sauna. Badhanddoeken en douchespullen zijn aanwezig. Via de voucher op de achterkant van deze activiteitengids krijgt u € 20,00 korting op een 10-rittenkaart.

't Paviljoen, Soestdijk

Op het terrein van tennisvereniging LTC Soestdijk is een nieuwe ontmoetingsplek gecreëerd voor de wijk Soestdijk en 't Hart. In het voormalige Health Club Soest-paviljoen kunnen bewoners samenkomen voor koffieochtenden, een leesclub, ouder-kind activiteiten en zelfs flexwerkplekken. Het is een plek waar iedereen welkom is en waar verbinding centraal staat. Het paviljoen biedt ruimte voor creatieve workshops, sportieve activiteiten en sociale bijeenkomsten. Dankzij de betrokkenheid van LTC Soestdijk en maatschappelijke organisaties bruist het paviljoen van de energie en wordt het een echte ontmoetingsplek voor jong en oud. Onder andere Pilates, Pilates rugtraining, Yin Yoga, Hatha Yoga, een leesclub, spelletjesmiddag en de vitality club.



Wandellint

Het wandellint is een wandel-netwerk dat jou helpt om leuke, nieuwe en mooie routes in je omgeving te vinden. De wandelingen zijn ook toegankelijk voor rolstoelen, rollators en handbikes. De bewegwijzering wordt aangegeven via bordjes of via een webapplicatie die is te downloaden op je telefoon. Er zijn op dit moment 6 routes in Soest en 1 in Soesterberg. Een klein wandelkaartje is onder andere nog te verkrijgen bij de SWOS. Sinds kort is kunst en cultuur in de openbare ruimte toegevoegd aan het wandellint. Neem een kijkje op de website: www.wandellint.nl. Het Wandellint is een samenwerking tussen Gemeente Soest, Elzis en de SWOS.



Informatie ontmoetingscentra

De SWOS organiseert en faciliteert ontmoetingen in Soest en Soesterberg. In Soest beschikt de SWOS in de wijk Overhees en Klarwater over een SWOS ontmoetingscentrum. In Soesterberg organiseert de SWOS activiteiten in het sociaal cultureel centrum De Basis. U kunt op al deze plekken terecht voor een bakje koffie/thee of deelname aan een leuke activiteit.

Elk locatie beschikt over een sociaal werker en een betrokken team van vrijwilligers die u graag ontvangen.

Op de volgende pagina vindt u het complete cursus- en activiteitenoverzicht, overzichtelijk weergegeven per locatie. Per activiteit is alle relevante informatie opgenomen, zodat u in één oogopslag kunt zien wat er waar en wanneer wordt georganiseerd.

Beweegniveau

Bij iedere beweegactiviteit ziet u 1, 2 of 3 stipjes. Dit staat voor het niveau van de activiteit

- = laag niveau
- = middel niveau
- = hoog niveau
- + = ver gevorderd niveau.

Easybadge

Wist u dat u door het gebruik van de easybadge 10% korting krijgt op consumpties in de locaties Klarwater en Overhees?

Ruimte huren

De SWOS heeft op de locaties Overhees en Klarwater diverse vergaderzalen ter beschikking die gehuurd kunnen worden voor vergaderingen, bijeenkomsten of andere activiteiten.

Voor meer informatie over de verschillende mogelijkheden kunt u contact opnemen met het informatieloket.



Beweeg je mee!

Niveau •

- Maandag
- 13.30 - 14.15 uur
- € 194,25 (35 lessen)
- Start: 31 augustus '26



Countryline

Niveau ••

- Maandag
- 09.30 - 10.45 uur
- € 201,25 (35 lessen)
- Start: 31 augustus '26



Countryline

Niveau •••

- Maandag
- 10.45 - 12.00 uur
- € 201,25 (35 lessen)
- Start: 31 augustus '26



Countryline voor beginners

Niveau ••

- Donderdag
- 09.30 - 10.45 uur
- € 201,25 (35 lessen)
- Start: 3 september '26



Countryline

Niveau •••

- Donderdag
- 10.45 - 12.00 uur
- € 201,25 (35 lessen)
- Start: 3 september '26



Fietsgroep

- Woensdag
- 13.00 - 15.00 uur
- Gratis
- Doorlopend



OV inloopuur

- 2e dinsdag v/d maand
- 10.00 - 11.30 uur
- Gratis
- Doorlopend



Pilates op de stoel

Niveau •

- Dinsdag
- 12.45 - 13.45 uur
- € 117,00 (18 lessen)
- Start: 1 september '26



Pilates

Niveau ••

-  Dinsdag
-  11.30 - 12.30 uur
-  € 117,00 (18 lessen)
-  Start: 1 september '26



Rollator spreekuur

-  Okt | Jan | april | juli
-  10.00 - 11.00 uur
-  Gratis
-  Doorlopend



Tai chi chuan - Chi Kung

-  Dinsdag en donderdag
-  14.00 - 16.00 uur
-  € 120,- (40 lessen)
-  Start: 1 september '26



Wandelen

Niveau •••

-  Dinsdag
-  10.30 - 11.30 uur
-  Gratis
-  Doorlopend



Wandelen

Niveau •••+

-  Woensdag
-  09.15 - 11.15 uur
-  Gratis
-  Doorlopend



Yalp fitness

Niveau •

-  Vrijdag
-  10.00 - 11.00 uur
-  Gratis
-  Doorlopend



Yoga

Niveau •

-  Dinsdag
-  10.00 - 11.00 uur
-  € 210,00 (35 lessen)
-  Start: 1 september '26



Scan de QR-code om naar het online cursus- en activiteitenoverzicht van locatie Overhees te gaan.



Biljarten

- Maandag t/m vrijdag
- 09.00 - 12.00 uur
- € 115,- per kalenderjaar
of € 3,- per keer
- Doorlopend



Biljarten

- Ma | wo | do
- 13.00 - 16.00 uur
- € 115,- per kalenderjaar
of € 3,- per keer
- Doorlopend



Bingo

- Vrijdag
- 14.00 - 16.00 uur
- € 6,75 per bingokaart
- 2e van de maand



Bridge*

- Maandag en woensdag
- 13.30 - 16.30 uur
- Extern aangeboden
- Start: 7 september '26



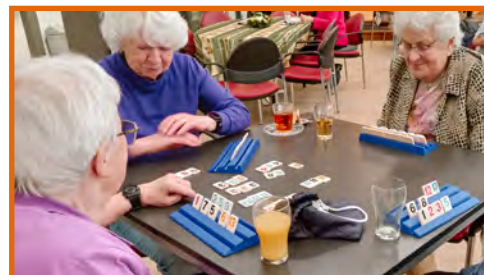
Koersbal

- Woensdag
- 10.00 - 12.00 uur
- € 45,25
- Doorlopend of seizoen?



Klaverjassen*

- Woensdag
- 13.30 - 17.00 uur
- Extern aangeboden
- Doorlopend



Sociëteit 70+

- Donderdag
- 14.00 - 16.00 uur
- € 45,25
- Doorlopend



Spellenmiddag

- Donderdag
- 14.00 - 16.30 uur
- € 45,25
- Doorlopend



Koffie inloop

-  Maandag t/m vrijdag
-  10.00 - 12.00 uur
-  Gratis (koffie € 1,25 | thee € 1,-)
-  Doorlopend



Samen eten (maaltijd)

-  Dinsdag
-  12.30 - 15.00 uur
-  € 9,50 per maaltijd
-  Iedere 2e v/d maand



Pannenkoekeninloop

-  Vrijdag
-  12.30 - 14.30 uur
-  € 3,25 per pannenkoek
-  Iedere laatste v/d maand



Samen soep eten

-  Dinsdag
-  12.00 - 13.00 uur
-  € 1,50 per soepkom
-  Iedere 1e en 3e v/d maand



Brei- en haakclub

-  Dinsdag
-  14.00 - 15.30 uur
-  Gratis
-  Doorlopend



Creatief

-  Donderdag (in overleg)
-  10.00 - 12.00 uur
-  € 7,50 incl. materiaal
-  Per keer

* Dit is een activiteit dat extern wordt aangeboden in het OC en wordt extern gefactureerd. Voor meer informatie kunt u terecht bij de Sociaal werker.

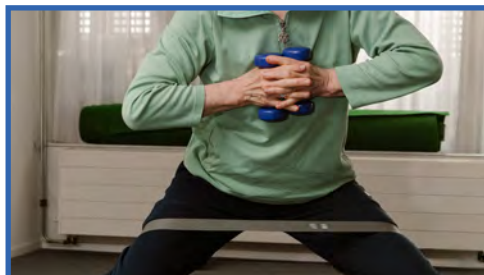


Scan de QR-code om naar het online cursus- en activiteitenoverzicht van locatie Overhees te gaan.



Bewegen op muziek Niveau • (op de stoel)

- Dinsdag
- 09.30 - 10.15 uur
- € 186,- (32 lessen)
- 1 sept. '26



Bewegen op muziek Niveau •• (actieve beweeggroep)

- Dinsdag
- 10.30 - 11.15 uur
- € 186,- (32 lessen)
- 1 sept. '26



Bewegen op muziek Niveau ••• (Conditie training)

- Dinsdag
- 11.30 - 12.15 uur
- € 186,- (32 lessen)
- 1 sept. '26



Rollator spreekuur

- Okt | Jan | april | juli
- 13.30 - 15.30 uur
- Gratis
- Doorlopend



Wandelen Niveau ••

- Maandag
- 10.30 - 11.30 uur
- Gratis
- Doorlopend



Yoga Niveau ••

- Donderdag
- 10.15 - 11.15 uur
- € 192,- (32 lessen)
- 3 sept. '26



Yoga Niveau ••

- Donderdag
- 09.00 - 10.00 uur
- € 192,- (32 lessen)
- 3 sept. '26



Brei café

-  Woensdag
-  10.00 - 11.30 uur
-  Gratis
-  Doorlopend



Brei café

-  Vrijdag
-  14.00 - 16.00 uur
-  Gratis
-  Doorlopend



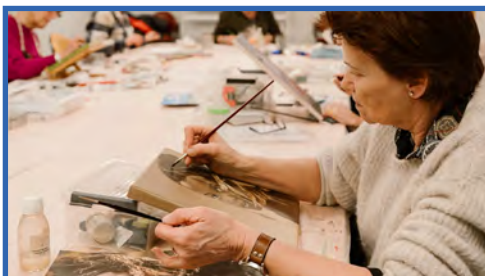
Samen zingen

-  Donderdag
-  09.30 - 10.30 uur
-  € 195,- (30 lessen)
-  3 sept. '26



Schilderen

-  Dinsdag
-  13.30 - 15.30 uur
-  € 255,- (25 lessen)
-  1 sept. '26



Schilderen

-  Woensdag en vrijdag
-  09.30 - 11.30 uur
-  € 255,- (25 lessen)
-  16 sept. '26



Scan de QR-code om naar het online cursus- en activiteitenoverzicht van locatie Klaarwater te gaan.



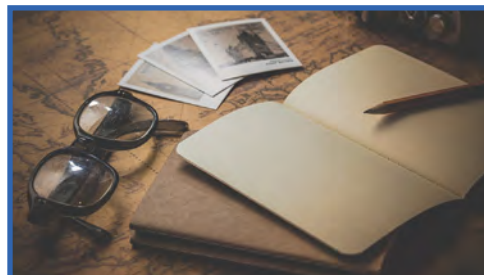
Filosofiekring 1

- Donderdag
- 14.00 - 16.00 uur
- € 124,- (8 lessen)
- 8 okt. '26



Filosofiekring 2

- Donderdag
- 14.00 - 16.00 uur
- € 136,- (10 lessen)
- 1 okt. '26



Levensverhaal schrijven

- Donderdag
- 14.00 - 16.00 uur
- € 179,30 (11 lessen)
- 5 nov. '26



Spaans Niveau A1 plus

- Maandag
- 09.00 - 10.15 uur
- € 112,50 (12 lessen)
- 5 okt. '26



Spaans Niveau A2/B1 (Conversatie)

- Maandag
- 10.30 - 12.00 uur
- € 112,50 (12 lessen)
- 5 okt. '26



Spaans Niveau B1 (Conversatie)

- Maandag
- 12.30 - 14.00 uur
- € 112,50 (12 lessen)
- 5 okt. '26



Biljartclub Carambole

- Maandag en donderdag
- 13.00 - 16.30 uur
- € 115,- (per kalenderjaar)
- Doorlopend



Biljartclub 't Trefpunt

- Dinsdag en vrijdag
- 13.00 - 16.30 uur
- € 115,- (per kalenderjaar)
- Doorlopend



Biljarten vrij spelen

- Maandag t/m vrijdag
- 09.00 - 12.00 uur
- € 3,- (per keer)
- Doorlopend



Bingo

- Laatste donderdag
- v/d maand
- 13.30 - 16.00 uur
- € 6,75 per bingokaart



Bridgen

- Maandag
- 09.30 - 12.00 uur
- € 45,25
- Doorlopend



Koersbal Niveau •

- Maandag
- 14.00 - 16.00 uur
- € 45,25
- Doorlopend



Spelletjesmiddag

- Dinsdag
- 13.30 - 15.30 uur
- Gratis
- Doorlopend



Scan de QR-code om naar het online cursus- en activiteitenoverzicht van locatie Klaarwater te gaan.



Koffie Extra

-  Dinsdag
-  10.00 - 11.15 uur
-  Gratis
-  Doorlopend



Koffie Extra

-  Woensdag
-  14.30 - 15.45 uur
-  Gratis
-  Doorlopend



Koffie inloop

-  Ma | Di | Wo | Do | Vr
-  09.30 - 16.00 uur
-  Gratis
-  Doorlopend



Lunch | Maaltijd

-  Woensdag
-  12.30 uur
-  € 5,25 | € 9,50
-  Iedere 3e v/d maand



Scan de QR-code om naar het online cursus- en activiteitenoverzicht van locatie Klaarwater te gaan.



E-bike fietsclub

Niveau ••• (gevorderd)

-  Maandag
-  10.00 - 12.00 uur
-  Gratis
-  Doorlopend



Pilates

Niveau • (lage instap)

-  Maandag
-  14.00 - 15.00 uur
-  € 210- (35 lessen)
-  Start: 7 september '26



Pilates

Niveau •• (gevorderd)

-  Woensdag
-  10.00 - 11.00 uur
-  € 210 (35 lessen)
-  Start: 9 september '26



Pilates

Niveau • (beginner)

-  Woensdag
-  11.15 - 12.15 uur
-  € 210 (35 lessen)
-  Start: 9 september '26



Tai chi chuan - Chi Kung

-  Maandag
-  19.00 - 21.00 uur
-  € 120,- (40 lessen)
-  Start: 7 september '26



Tai chi chuan - Chi Kung

-  Donderdag
-  10.00 - 12.00 uur
-  € 120,- (40 lessen)
-  Start: 10 september '26



Wandelen

Niveau ••

-  Maandag
-  10.00 - 11.00 uur
-  Gratis
-  Doorlopend



Scan de QR-code om naar het online cursus- en activiteitenoverzicht van locatie Soesterberg te gaan.



Yoga Niveau ..

- Dinsdag
- 10.00 - 11.00 uur
- € 192,- (32 lessen)
- Start: 8 september '26



Yoga Niveau ..

- Dinsdag
- 11.15 - 12.15 uur
- € 192,- (32 lessen)
- Start: 8 september '26



Bingo

- 3e vrijdag van de maand
- 14.00 - 16.30 uur
- € 6,75 per bingokaart
- 1 keer per kwartaal



Levensverhaal schrijven

- Maandag
- 14.00 - 16.00 uur
- € 179,30 (11 lessen)
- N.t.b.



Praatje Oud Soesterberg

- Woensdag
- 14.00 - 16.00 uur
- Gratis
- Doorlopend



Soesterberg Toen & Nu

- Woensdag
- 10.30 - 12.30 uur
- € 3,-
- 3e van de maand



Scan de QR-code om naar het online cursus- en activiteitenoverzicht van locatie Soesterberg te gaan.



Dansen

- Zaterdag
- 20.00 - 23.00 uur
- € 5,-
- Eén keer per maand



Heerensoos

- Donderdag
- 10.00 - 11.30 uur
- Gratis
- Doorlopend



Schilderen

- Dinsdag
- 13.30 - 15.30 uur
- € 237,50 (25 lessen)
- Start: 8 september '26



Smartlappenkoor

- Maandag
- 10.00 - 11.30 uur
- € 273,- (35 lessen)
- Start: 7 september '26



Pannenkoekeninloop

- Laatste zaterdag*
- 12.30 - 14.00 uur
- € 6,25/€ 3,25 per pannenkoek
- Laatste v/d oneven maand



Tafelgenoten

- Ma, wo, do
- 17.00 - 18.30 uur
- € 9,75
- Wekelijks



Tafelgenoten

- Vrijdag
- 12.30 - 14.00 uur
- € 9,75
- Wekelijks



Scan de QR-code om naar het online cursus- en activiteitenoverzicht van locatie Soesterberg te gaan.



Actief sporten

Niveau ●●●

- 📅 Woensdag
- 🕒 20.45 - 21.45 uur
- 💰 € 210,- (35 lessen)
- 📍 Sporthal Smitsweg
- 🔄 Start: 9 september '26



Actief sporten

Niveau ●●

- 📅 Vrijdag
- 🕒 09.30 - 10.30 uur
- 💰 € 210,- (35 lessen)
- 📍 Sporthal De Engh
- 🔄 Start: 11 september '26



Actief sporten

Niveau ●●

- 📅 Vrijdag
- 🕒 11.00 - 12.00 uur
- 💰 € 65,- (10 lessen)
- 📍 Colenso
- 🔄 Start: 11 september '26



Petanque

Niveau ●

- 📅 Donderdag
- 🕒 10.00 - 12.00 uur
- 💰 Gratis
- 📍 Pleintje Mariënborg
- 🔄 April t/m september



Wandelen

Niveau ●●

- 📅 Maandag
- 🕒 10.00 - 11.00 uur
- 💰 Gratis
- 📍 OC Soesterberg (De Basis)



Wandelen

Niveau ●●

- 📅 Maandag
- 🕒 10.30 - 11.30 uur
- 💰 Gratis
- 📍 OC Klaarwater



Wandelen

Niveau ●

- 📅 Maandag
- 🕒 14.00 - 15.00 uur
- 💰 Gratis
- 📍 Mariënborg



Wandelen

Niveau ●●●

- 📅 Dinsdag
- 🕒 10.30 - 11.30 uur
- 💰 Gratis
- 📍 OC Overhees



Wandelen

Niveau ●●●

-  Donderdag
-  09.30- 10.30 uur
-  Gratis
-  Buurthuis de Willemien



Wandelen

Niveau ●●

-  Donderdag
-  13.30 - 14.30 uur
-  Gratis
-  Kinderboerderij Veenweide



Wandelen

Niveau ●

-  Donderdag
-  16.30 - 17.30 uur
-  Gratis
-  Tennispark de Toss/
Sportboulevard de Engh



Buurten bij Artishock

-  Zondag
-  11.00 - 13.00 uur
-  € 3,- per filmzondag
-  Artishock
-  2e van de maand



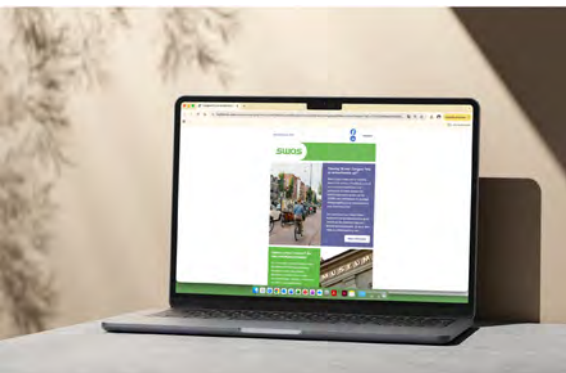
Museummaatje

-  Zondag
-  In overleg
-  € 17,50 per jaar
-  Iedere 6 weken



Scan de QR-code om naar het online cursus- en activiteitenoverzicht van Wijkgericht te gaan.

De organisatie



Nieuwsbrief

Iedere twee weken verstuurt de SWOS een nieuwsbrief met informatie, handige tips, het laatste nieuws, nieuwe activiteiten en interessante lezingen binnen de gemeente Soest. Wilt u ook de nieuwsbrief ontvangen? U kunt uzelf aanmelden via www.swos.nl/nieuwsbrief.

Gift of Donatie

Wilt u de Stichting Welzijn Ouderen Soest (SWOS) financieel ondersteunen dan wordt dit erg gewaardeerd. Als bedrijf zijn er tevens verschillende partnermogelijkheden waarvan u gebruik kunt maken.

Als particulier kunt u een gift/donatie doen of een legaat schenken. De SWOS is een ANBI instelling waardoor giften/donaties aftrekbaar zijn bij de belastingaangifte. De verkregen middelen worden besteed aan activiteiten en/of het ontwikkelen van een passend producten en dienstenaanbod voor senioren in de gemeente Soest. Een gift of donatie kan overgemaakt worden op rekeningnummer: NL69 INGB0007 2300 31 t.n.v. Stichting Welzijn Ouderen Soest onder vermelding van Gift.

Mocht u erover nadenken om de SWOS een bedrag na te laten in de vorm van een legaat/erfenis dan begrijpen we dat u wellicht meer wilt weten over onze organisatie. Wij staan u dan uiteraard graag persoonlijk te woord, leiden u rond en vertellen u dan graag meer over de visie en missie van de SWOS.

Lijkt het u leuk om vrijwilliger te worden bij SWOS? Maak vrijblijvend een afspraak met onze vrijwilligerscoördinator Sanne van den Berg en ontdek in een persoonlijk gesprek alle mogelijkheden die bij u passen!



Vrijwilligers

Het werk van de SWOS wordt voor een belangrijk deel mogelijk gemaakt door vele betrokken en enthousiaste vrijwilligers!

De SWOS zet zich in om senioren zo lang mogelijk zelfstandig thuis te laten wonen en inwoners uit de gemeente Soest zoveel mogelijk te betrekken bij activiteiten in de gemeente. Naast het feit dat de SWOS zich actief inzet voor senioren, biedt de SWOS ook een mooie omgeving met een maatschappelijk karakter voor vrijwilligers om werkzaamheden (onbezoldigd) te verrichten. Als u over kennis/interesses (bv. vreemde talen) beschikt en het leuk vindt om die kennis en ervaring te delen met andere inwoners, neem dan contact met ons op.

Als vrijwilliger kunt u zich in Soest en Soesterberg o.a. inzetten voor:

- Het begeleiden van of ondersteunen bij activiteiten in één van de twee SWOS ontmoetingscentra in Soest en/of het sociaal cultureel centrum (De Basis) in Soesterberg;
- Het verwelkomen van bezoekers in de rol van gastheer/gastvrouw;
- Het opwarmen en rondbrengen van maaltijden met uw eigen auto;
- Het plannen van ritten voor de twee seniorenbussen;
- Het besturen van de seniorenbus of het fungeren als bijrijder in één van de twee seniorenbussen;
- Het ondersteunen en adviseren van inwoners bij administratieve en/of financiële vragen als seniorenconsulent;
- Het helpen van inwoners bij klusjes thuis;
- Het helpen van inwoners met het onderhouden van hun tuin;
- Het ondersteunen bij het adviseren en installeren van personenalarmering;
- Het ondersteunen van mantelzorgers bij mantelzorgers thuis;
- Eén op één maatje voor inwoner(s).

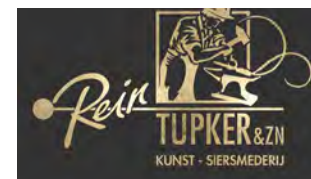
Partners

De SWOS heeft als doel inwoners binnen de gemeente Soest zo lang mogelijk zelfstandig thuis te laten wonen en zo actief mogelijk te betrekken bij activiteiten uit de gemeente. Hierbij wordt de

SWOS ondersteund door vele lokale partners en vrijwilligers. De partners die de SWOS een warm hart toedragen, zijn hieronder weergegeven. Naast de betrokkenheid van lokale partners kan de SWOS niet zonder de inzet van de vele vrijwilligers.

Heeft uw bedrijf binding met Soesterberg en/of Soest en wilt u op een maatschappelijke manier betrokken worden bij de SWOS, informeer dan naar de mogelijkheden.

Onze partners:



RESPECTVOL ONTSPULLEN BIJ
KLEINER WONEN & OVERLIJDEN

Voorkom een val, begin op tijd!



Bewegen gaat niet meer altijd vanzelf. Een ongeluk zit in een klein hoekje, maar u kunt veel doen om een val te voorkomen. Beantwoord eens deze drie vragen:

- Bent u de afgelopen 12 maanden gevallen?
- Bent u weleens bang om te vallen?
- Heeft u moeite met bewegen, lopen of uw balans houden?

Klinkt één of meer van deze vragen herkenbaar? Dan is het tijd om mee te doen aan de **cursus Vallen Verleden Tijd**. U bent niet de enige – en u kunt er iets aan doen!

In 10 praktische en laagdrempelige lessen van 1,5 uur leert u:

- Hoe u op een veilige manier kunt vallen,
- Hoe u uw balans en spierkracht verbetert met leuke oefeningen (zoals een hindernisbaan),
- Waar voor u de risico's liggen en hoe u ze verkleint.

De cursus wordt gegeven door gespecialiseerde fysiotherapeuten. Uit onderzoek blijkt dat deelnemers na afloop 50% minder kans hebben om te vallen!

De cursus vindt twee keer per jaar plaats: in het voorjaar en het najaar. Aanmelden of meer weten? Neem contact op met het informatieloket van SWOS.

Inlooppreekuren

Ouderenadvies en Beweegmakelaars

Inlooppreekuur Ouderenadvies

Heb je behoefte aan een luisterend oor, wil je advies of loop je ergens tegenaan? De ouderenadviseurs (Daphne, Britt en Milou) staan voor je klaar. Zij zijn iedere derde dinsdag van de maand in de ochtend aanwezig op een wisselende locatie. Vier keer per jaar sluit ook mantelzorgondersteuning aan. Je bent van harte welkom om binnen te lopen voor een gesprek, om je hart te luchten of om vragen te stellen.



Scan de QR-code om te zien waar en wanneer de inlooppreekuren van Ouderenadvies zijn.



Inlooppreekuur Beweegmakelaars

Wil je (meer) gaan bewegen, ben je op zoek naar een passende activiteit of heb je vragen over bewegen voor jezelf of iemand anders? Loop dan eens binnen bij het inlooppreekuur van de beweegmakelaars. De beweegmakelaars denken met je mee en kijken vooral naar wat wél kan, want: beter iets dan niets. De inlooppreekuren van de Beweegmakelaars vinden plaats op verschillende locaties:

- 1e vrijdag van de maand van 10.00 – 11.00 uur: OC Klarwater
- 2e donderdag van de maand van 10.00 – 11.00 uur: Brasserie Mariënborg
- 3e donderdag van de maand van 11.00 – 12.00 uur: OC Overhees
- 4e donderdag van de maand van 10.00 – 11.00 uur: OC Soesterberg De Basis



Knip de voucher uit voor € 20,00 korting op een 10-rittenkaart.