



BEWAAR EXEMPLAAR

Activiteitengids 2018 - 2019

Activiteiten, workshops en evenementen
voor 65-plussers in de regio Rheden



“
Wie speelt,
houdt zijn hersenen lenig,
wie speelt
blijft jong van geest.

Mark Mieras, wetenschapsjournalist en natuurkundige

”

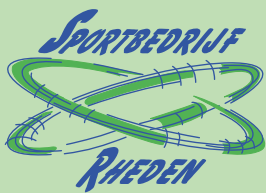


Een bloeiend cultureel klimaat in de gemeente Rheden; dat is waar RIQQ zich sterk voor maakt. Het cultuurbedrijf werkt daarbij vanuit de overtuiging dat het deelnemen aan kunst- en cultuuractiviteiten mensen verrijkt, versterkt en verbindt. Binnen de domeinen cultuureducatie, cultuurparticipatie en cultuurprogrammering houdt RIQQ zich bezig met het aanjagen van activiteiten, het coördineren van netwerken en het leggen van stimulerende verbanden. Verbindingen tussen inwoners, verenigingen, kunstenaars, organisaties, kunstdocenten en andere kunstaanbieders.

Bezig zijn met je passie houdt je bevroren als individu en betrokken bij de omgeving om je heen. Dit vergroot de zelfredzaamheid en het geluksgevoel van mensen. Daarom organiseert en ondersteunt RIQQ ook projecten en activiteiten voor ouderen. Er wordt hierbij nauw samengewerkt met de Denktank Ouderen & Kunst. Deze activiteitengids is daar onder andere het resultaat van. Samen met het Sportbedrijf Rheden en Bibliotheek Veluwezoom werden in deze gids zoveel mogelijk activiteiten verzameld, om een beeld te geven van wat er allemaal in de directe omgeving te beleven is. En dat is heel veel!

Meer informatie?

Met onze nieuwsbrief houden we u graag op de hoogte. Abonneren kan via www.cultuurbedrijfriqq.nl. Bellen of mailen kan via 0313-415603 of info@cultuurbedrijfriqq.nl



Sportbedrijf Rheden is een verzelfstandigde afdeling binnen de gemeente Rheden en stimuleert zoveel mogelijk inwoners van de gemeente Rheden om sportief en recreatief in beweging te komen en te blijven. U kunt hier terecht met alle vragen over sport en bewegen binnen de gemeente Rheden.

Voor het Sportbedrijf is het startpunt moderne, veilige en schone sportvoorzieningen te beheren en om aantrekkelijke verantwoorde (sportieve) activiteiten aan te bieden. Het Sportbedrijf is koploper in sport, bewegen en recreatie en beheert en exploiteert de meeste sportaccommodaties in de gemeente Rheden.

Meer informatie?

Kijk op www.sportbedrijfRheden.nl of bel 026-4976590.



Het is nooit te laat om bij te leren. Je hersens laten werken, we doen het ons leven lang. Op school, met collega's, door te lezen, het nieuws te bespreken of een cursus te volgen. Maar ook door verhalen en ervaringen met anderen te delen! De bibliotheek is een aantrekkelijke en inspirerende plek waar je aan je persoonlijke ontwikkeling kunt werken en op ongedwongen wijze in contact kunt komen met andere mensen. Er is altijd wel iets gezelligs en leerzaams te doen!

Neem bijvoorbeeld deel aan de studiekekring waar je met elkaar in gesprek gaat over diverse onderwerpen, de vele mogelijkheden voor beginners en gevorderden op het gebied van computers en internet (o.a. met de cursussen vanuit Klik & Tik en Digisterker), of activiteiten ter ondersteuning bij taalproblematiek, georganiseerd door het Taalhuis. Natuurlijk zijn er nog veel meer workshops en activiteiten rondom boeken, verhalen en cultuur: onze grote liefde. Deelt u deze liefde, bekijk onze activiteiten in deze gids!

Meer informatie?

Abonneer u op onze gratis nieuwsbrief of volg ons op Facebook, dan blijft u altijd op de hoogte van de nieuwste ontwikkelingen. U bent van harte welkom in onze vestigingen in Velp, Rheden en Dieren of bel 06-44 29 41 85.

Een overzicht van onze activiteiten vindt u ook op www.bibliotheekveluwezoom.nl/agenda

Denktank Ouderen en Kunst

In 2016 startte Cultuurbedrijf RIQQ met de Denktank 'Ouderen en Kunst'. Ouderen en geïnteresseerden uit de gemeente Rheden werden uitgenodigd hieraan deel te nemen. Zo ontstond een enthousiaste groep van inmiddels 13 vrijwilligers uit de verschillende dorpen, die eens in de zes weken bijeenkomen. Samen met deze groep worden nieuwe kunstprojecten voor de doelgroep 65+ ontwikkeld. Gera van Ek Westeneng is deelnemer aan deze groep.

Hoe raakte je betrokken bij de Denktank?

Ongeveer drie jaar geleden zag ik een oproep voor de Denktank in de Regiobode staan. Kunst en cultuur trekt me wel. Ik was toen 82 en belde eerst op met de vraag: "Hebben jullie nog wel iets aan me?" Ik bleek meer dan welkom en ben dus meteen vanaf de start betrokken geraakt bij de Denktank.

Wat is je achtergrond en wat breng je mee naar de Denktank?

Ik heb 10 jaar gewerkt als consulente voor alternatieve woonvormen voor ouderen. Op basis van die ervaring trok het meedenken in de Denktank me aan: wat willen ouderen zelf? Dus niet voor ouderen, maar van ouderen.

Is het gelukt om aan die doelstelling te voldoen?

Ja, dat is zeker gelukt. Als je deelneemt aan de Denktank kun je je stem laten horen. Het is fijn dat we tijdens de bijeenkomsten geprikkeld en geïnspireerd worden door onder andere docenten uit het werkveld en ook met voorbeelden van projecten uit het land kennismaken. Ik ervaar het als zinvol om dingen uit te proberen, echt te ervaren en samen te bespreken of het iets is voor de ouderen in de gemeente Rheden. Het gaat daarbij niet altijd om de resultaten van de activiteiten, maar soms nog meer om het deelnemen zelf: de aandacht voor de aandacht.



Binnen de denktank is er altijd veel aandacht voor het ontwikkelen van activiteiten waarin veel aandacht is voor de mensen zelf.

Aandacht voor de aandacht dus; dat deelnemers gezien en gehoord worden.



Wat is een mooi moment wat je met de denktank hebt meegemaakt?

Bijvoorbeeld in het project 'Jouw Verhaal, Mijn Verhaal' heb ik ouderen geïnterviewd. Luisteren leverde al zoveel op. Daarbij werd er van de verhalen een prachtig boek uitgegeven. In het zomerproject 'Kijken en creëren in de natuur' was er ook ruimte om er te zijn en te genieten van de natuur. Ook hier weer de aandacht, die belangrijk is.

Ook in de komende twee jaar organiseert RIQQ samen met de denktank, partners en vrijwilligers nieuwe projecten, zoals het circusproject voor jong en oud, de zomerprojecten en het project Verborgen Talenten.

Programmering door en voor ouderen

Naast de bestaande programmering binnen de Gemeente Rheden wordt door Bibliotheek Veluwezoom, RIQQ, Filmhuis Dieren en Jansen & de Feijter i.s.m. andere culturele partners een programmering door en voor ouderen ontwikkeld. Voor dit project wordt een programmeergroep gestart, die de invulling en uitvoering van het programma zal verzorgen. Voor de programmeergroep zoeken we nog vrijwilligers!

Heb je interesse of wil je meer informatie, neem dan contact op met marijn@cultuurbedrijfriqq.nl of 0313 415 603.

Voor wie is de GelrePas?

De GelrePas is voor degenen die een bijstandsuitkering ontvangen van hun gemeente. Ook zij die een ander inkomen ontvangen kunnen voor de pas in aanmerking komen. Met de GelrePas krijgt u korting op activiteiten op het gebied van sport en cultuur. Volwassenen krijgen tot 50% van een sportlidmaatschap vergoed met een maximale hoogte van €225,- per jaar. Ga voor meer informatie naar www.sportbedrijfRheden.nl/de-gelrepas

Senioren wielervedstrijd

Ruiten petten en bonnetten
sieren 't hoofd van de coureurs.
En de anders bleke wangen
krijgen een gezonde kleur.
Op hun Fongers, hun Batavus,
razen ze nu om de hoek.
Kijk Jan Nolten, Gerit Voorting
hebben klemmen aan hun broek.

*Laat de oude botten kraken,
trek die spieren nog eens aan.
Al die jonkies langs de kanten,
zien ze wel hoe hard we gaan?
Stamp de trappers nog eens rond:
dit is pas gezond.*

En de fietsclub van Piet Pelle
gaat er stevig tegenaan.
Fietsen kun je niet verleren:
jong geleerd is oud gedaan.
Krijgt er niemand moeilijkheden
met zijn adem of zijn hart?
Onzin. Het komt niet van fietsen
dat het oude lijf verstart.

Laat de oude botten kraken...

Op de stoep fietst er een peuter
Op 'n driewieler mee op
om haar opa aan te sporen,
dus die opa neemt de kop.
En zo vormt zich dan een kopgroep
afgescheiden van de rest.
En de winnaar? Is dat Wim niet?
Nee! Het is mevrouw van Est.

Jan Smeets. Uit: Straatopera, 1995

De GelrePas

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. De GelrePas is gratis.

**De GelrePas geeft
de mogelijkheid om
met korting mee te doen
aan de activiteiten.**

In gesprek met Marc Budel

wethouder cultuur en sport



Hebt u een boodschap om mee te geven aan de lezers van de activiteitengids?

Dan denk ik aan de uitspraak van Eric Scherder, de bekende hoogleraar neuropsychologie: ‘Laat je hersenen niet zitten!’ Dus blijf vooral iets aan beweging doen of probeer te puzzelen of een cursus te volgen, want dat stimuleert je brein!

“Laat je hersenen niet zitten!”
Eric Scherder, hoogleraar Neuropsychologie

Welke rol spelen ouderen in het beleid van de gemeente?

We staan landelijk op de 23e plek van vergrijsde gemeentes, dus geven we veel aandacht aan onze ouderen. Ouderen willen graag zo lang mogelijk gezond en mobiel zijn zodat ze nog lang actief kunnen blijven. We ondersteunen dat van harte. Denk daarbij aan het doelgroepenvervoer of het nieuw te bouwen doelgroepenbad in Velp.

De gemeente wil daarnaast dat zo veel mogelijk inwoners zelfredzaam zijn en eigen initiatieven nemen. Maar als je je alleen niet kunt redden en je omgeving helpt je niet, dan kun je eenzaam worden. Aandacht en ondersteuning uit je omgeving helpt eenzaamheid tegen te gaan. Gelukkig zijn er veel vrijwilligers en initiatieven uit de buurt die ouderen ondersteunen. Het zou mooi zijn om één of meerdere activiteiten samen met anderen te doen. Ik denk dat deze overzichtelijke activiteitengids daartoe bijdraagt en ouderen stimuleert meer activiteiten te gaan doen.

Wat zou u zelf ooit nog eens willen doen?

Als ik meer tijd zou hebben, zou ik kiezen voor Tai Chi of schilderles. Het liefst zou ik ieder jaar wat nieuws doen, omdat ik nieuwsgierig van aard ben en het leuk vind om nieuwe dingen te ontdekken.



Huis van de buurt

In gesprek met Sabine Tober, activiteitenbegeleidster bij Innoforte.

“Verzorgingshuizen bestaan niet meer vandaag de dag en daarmee verdwijnt ook het beeld van een plek waar je als zelfstandige oudere niet hoeft te komen. Bij Innoforte willen we heel nadrukkelijk niet alleen een plek zijn waar alleen de eigen bewoners aan activiteiten kunnen deelnemen. Ook buurtbewoners zijn van harte welkom binnen te lopen en deel te nemen aan gezamenlijke activiteiten. We zijn tegenwoordig een ontmoetingsplek waar iedereen welkom is.”

Wat doen jullie om mensen van buiten te betrekken bij activiteiten?

In onze vier locaties wonen mensen die niet meer zelfstandig kunnen wonen en extra verzorging nodig hebben. “Zelfstandig wonen onder begeleiding” dus. Voor hen worden activiteiten georganiseerd, maar ook de ouderen uit de buurt mogen meedoen. Wij doen dit onder de naam: ‘Het huis van de buurt’ en willen daarbij zo toegankelijk mogelijk zijn.

Hoe pakken jullie die verandering aan?

We nodigen mensen uit de buurt uit om s ’middags samen de maaltijd te gebruiken. Diezelfde mensen vragen we dan ook om eens per maand tijdens de broodmaaltijd aan te schuiven. In plaats van dat de bewoners en mensen thuis alleen eten, willen we er een gezellig moment van maken met iets lekkers en in de toekomst ook met muziek of een artiest.

Door samenwerkingen die we aangaan met bijvoorbeeld de buurtvereniging proberen we krachten te bundelen. Samen sta je sterk! Zij maken gebruik van ons plein en onze bewoners mogen meedoen. Op onze beurt delen wij onze expertise en is de buurt welkom bij ons toch wel ‘luke’ activiteitenprogramma, waar ze tegen een kleine vergoeding aan mee kunnen doen.

We werken ook samen met dagbesteding De Serre, ’t Paviljoen en ’t Prieel. Daar is een vast programma, maar mensen zijn vrij om zelf te kiezen waar ze aan mee willen doen.

Nieuwe initiatieven en frisse ideeën moedigen we aan, waarbij openheid en verbinding centraal staan.

We organiseren activiteiten met een aantrekkelijke naam om mensen makkelijker over de drempel te krijgen. Bijvoorbeeld ‘Gezond in beweging’: gym met aandacht voor de gezondheid. Dus we drinken genoeg tussendoor, maar zijn ook bewust bezig met de zelfstandigheid van mensen. Verder hebben we bijvoorbeeld ‘De frisse neus’: samen wandelen en Jeu de boules.

Waar lopen jullie tegenaan bij het betrekken van ouderen uit de buurt?

De oude beeldvorming rond het verzorgingstehuis. Bij het Lorentzhuis merkten we; de struiken en bomen moeten letterlijk weg zodat we ons aan de buurt kunnen laten zien. Ouderen zijn hier welkom in het restaurant, bij de activiteiten, maar kunnen ook naar de kapper of de pedicure.

Vrijwilligers en bijvoorbeeld collega’s van Zorg aan Huis spelen ook een grote rol in het betrekken van mensen. Wij luisteren echt naar de mensen en proberen daar zo goed mogelijk op in te spelen en ze uit te nodigen voor activiteiten die bij hen passen. Hoe ziet de toekomst eruit?

We willen in de toekomst vaker externen uitnodigen om bijvoorbeeld workshops te geven waaraan onze bewoners, maar dus ook mensen van buitenaf mee kunnen doen. Nieuwe initiatieven en frisse ideeën moedigen we aan, waarbij openheid en verbinding centraal staan. Wees welkom!

In deze activiteitengids zijn ook de activiteiten op de locaties van Innoforte opgenomen.

De Beweegcoach

Wilt u meer bewegen maar lukt dat niet? De beweegcoach kan u helpen.

De beweegcoach is er voor volwassenen en ouderen die aan de slag willen met een gezonde leefstijl. Door middel van een persoonlijk begeleidingstraject wordt er samen gekeken naar passende beweegactiviteiten.

- De Beweegcoach:
- zet alle beweeg- en sportmogelijkheden op een rij
 - geeft één op één coaching
 - geeft advies op maat
 - gaat mee naar de beweegvorm/sport (indien gewenst)
 - geeft informatie over de kosten (ook mogelijkheden bv. met Gelrepas)
 - helpt bij het zoeken van beweegmaatjes
 - is de stok achter de deur!

Wilt u meer bewegen en/of een gezonde leefstijl? Maak een afspraak met de Beweegcoach!

Hayke van Valburg
Beweegcoach Dieren
h.vanvalburg@rheden.nl
(06) 25 76 76 53

Manon Janssen
Beweegcoach Rheden & Velp
manon.janssen@rheden.nl
(06) 28 81 15 15

Marjan Begemann
Beweegcoach Velp
m.begemann@rheden.nl
(06) 26 22 03 60

MVT Rheden en Rozendaal

Iedereen kan in een situatie terecht komen waarin hulp van anderen nodig is. Familie, vrienden of burens kunnen deze hulp niet altijd bieden. Dan is het mogelijk via het MVT, de stichting voor Mantelzorg en Vrijwillige Thuishulp, een beroep te doen op vrijwilligers. Als je de zorg hebt voor een naaste is het vaak moeilijk een goede balans te vinden tussen mantelzorg bieden en andere belangrijke bezigheden, zoals werk of ontspanning. Het MVT kan u daarbij ondersteuning bieden. Ook organiseert MVT enkele keren per jaar een Mantelzorgcafé rond een thema, zoals de Dag van de Mantelzorg op 10 november.

MVT is bereikbaar van 9.30 tot 11.30 uur via 026- 3707070 (ma. t/m vr.) en daarnaast via hulpmvt@mvtrheden.nl

Kijk voor nieuws en activiteiten over MVT op www.mvtrheden.nl of volg ons op Facebook@mvtrhedenrozendaal.

Stichting STOER

De naam stichting STOER staat voor Senioren Teams Ondersteunen Elkaar in Rheden en Rozendaal en is een stichting voor en door senioren.

Onze vrijwillige ouderenadviseurs en huisbezoekconsulenten zijn professioneel geschoold voor het geven van advies en ondersteuning aan senioren. Zij weten wat er leeft, beschikken zelf over veel levenservaring en helpen graag om het wonen en leven van senioren prettig te houden. U kunt met al uw vragen bij STOER aankloppen op het gebied van wonen, welzijn, zorg en financiën.

Bereikbaar op 026-3611975 (ma. t/m do.) of via hildaboersma@stichtingstoer.nl Meer info op www.stichtingstoer.nl



Activiteiten Dieren

MUZIEK & ZANG



Muzikale wereldreis met de harp

Interactief harp concert in uw huiskamer

Bij u thuis of in verzorgingshuis (gemeente Rheden)
Lies Joosten, 06-41122301,
info@arpalisa.nl, www.arpalisa.nl

Samen genieten van de warme klanken van de harp, luisteren, meezingen, even zelf proberen... in de intieme setting van de huiskamer.

Dag en tijd in overleg. Prijs op aanvraag.



Accordeonvereniging Aeolus

Nooit te oud om accordeon te spelen

Annet Tijmes, 06 406 20 776
annettijmes@gmail.com, www.aeolusdieren.nl
Een accordeon en het benodigde lesmateriaal worden voor u geregeld.

Lestijden in overleg, € 100



Kennismaking met de harp

Had u altijd al eens harp willen spelen?

Harp studio Arpalisa,
Metelerkampweg 30A, Leuvenheim
Lies Joosten, 06-41122301
info@arpalisa.nl, www.arpalisa.nl

Dag en tijd op afspraak. Prijs op aanvraag



Oratoriumkoor Veluwezoom

Zingen in een koor is uitdagend en gezellig!

Ontmoetingskerk, Adm. Helfrichlaan, Dieren
Fenneke Harreveld, 0313450810
oratoriumkoorveluwezoom@gmail.com
www.oratoriumkoorveluwezoom.nl

 Donderdag 19.30 uur t/m 21.45 uur,
€ 24,- per maand



Piano-keyboardles

beginners en gevorderden

RiQQ - Rhedens college, Doesburgsedijk 7, Dieren
Frank Verhoef, 06-48 975 938
fpmuziekatelier@gmail.com
www.fpmuziekatelier.com

Pianoles, keyboardles! Pak de draad op waar je vroeger gestopt bent, of begin nu je meer tijd hebt!

 Maandag, donderdag op afspraak 10 lessen
€ 395,-



Drumlessen

Drummen is bewezen goed voor de geest!

Cultuurbedrijf RIQQ
Doesburgsedijk 7, Dieren

Wim van Hamersveld, 06 224 92 706
www.drumlesbijwim.nl



Dinsdag en woensdag

Tijd in overleg. 30 minuten per les.



Langer les in overleg.

€25,- per les



ONTMOETING & ONTWIKKELING



Studiekring

De Oase, Ericaplein 1, Dieren
Roel Buter, 0313 42 73 63
elsroel@kpnplanet.nl



Woensdagmiddag, 1x per 14 dagen
13:30 - 16:00 uur, +/-€5,- per kwartaal



Filmhuis Dieren

2 a 3 voorstellingen per week

Filmhuis Dieren in Schouwburg Theothorne
Callunaplein 77, Dieren
info@filmhuisdieren.nl,
www.filmhuisdieren.nl



Dinsdag en vrijdagavond, 1 keer per maand
matinee op dinsdag speciaal voor ouderen.



20 uur of 14.30 uur €8, Gelrepass €2,50



Dag van de Mantelzorg

Verwenmiddag voor mantelzorgers

Zalencentrum Theothorne
Callunaplein 77, Dieren
Lidy Kelderman, 06-11599078
info@mvtrheden.nl, www.mvtrheden.nl

Deze middag is voor mantelzorgers uit de gemeente Rheden of Rozendaal. Volg de informatie voor aanmelding in de media, de website van MVT of Facebook.



Zaterdag 10 november 2018,
13.30 - 16.00 uur, deelname is gratis



Studiekring 'De Verdieping'

samen nieuwe dingen ontdekken

de Bibliotheek Dieren
Wilhelminaweg 30, Dieren
Ilse Coenen, 06-44 29 41 85
studiekringen@bibliotheekveluwezoom.nl
www.bibliotheekveluwezoom.nl/studiekringen



Woensdagmiddag, om de 2 weken
13.30 - 15.30 uur



Soos

Creatief aan de slag

Het Duynhuis
Van der Duyn van Maasdamstraat 63, Dieren
Jos Meerssman, 06-30455546
jos@inloophuisdieren.nl, www.inloophuisdieren.nl
Elke donderdag een ander thema. Decopatch, bloemschikken, mozaïeken.



Donderdag, 10.00 - 12.00 uur
Van € 0 tot € 2,50



Buurtkoffie

Het Duynhuis
Van der Duyn van Maasdamstraat 63, Dieren
Jos Meerssman, 06-30455546
jos@inloophuisdieren.nl, www.inloophuisdieren.nl
Koffie inloop met mogelijkheid om creatief bezig te zijn.



Maandag, 10.00 - 12.00 uur.
Gratis



Handwerkcafé

Het Duynhuis
Van der Duyn van Maasdamstraat 63, Dieren
Jos Meerssman, 06-30455546
jos@inloophuisdieren.nl, www.inloophuisdieren.nl



Woensdag, 10.00 - 12.00 uur.
Gratis



Studiekring 2

De Oase, Ericaplein, Dieren, zaal 2
H.G. van Manen, 0313 414 503



Vrijdag 9.30 - 12.00 uur

Dieren

ONTMOETING & ONTWIKKELING

Open Eetafel Driegangenmenu

Het Duynhuis
Van der Duyn van Maasdamstraat 63, Dieren
Jos Meerssman, 06-30455546
jos@inloophuisdieren.nl, www.inloophuisdieren.nl

 **Ma** Maandag 17.30 - 19.00 uur.
€ 3,50 Aanmelden verplicht.

Dit is mijn verhaal/ huiskamergesprekken Bijzondere levensverhalen over hobby's, beroepen, reizen of andere positieve ervaringen van en voor ouderen

de Bibliotheek Dieren, Wilhelminaweg 30

Ilse Coenen, 06 - 44 29 41 85
ilse.coenen@bibliotheekveluwezoom.nl
www.bibliotheekveluwezoom.nl/agenda

Najaar 2018. Gratis toegankelijk.

Filosofisch gesprek voor 70+ reflecteren op levensvragen en filosofische thema's

Dierens Toren
Hogestraat 12, 6953 AS Dieren (Zuid)
Peter Schmitz, 06 23127053
peter@denkkraacht.nl, www.denkkraacht.nl

Minimaal 6 deelnemers, maximaal 12 deelnemers.
Inhoud in overleg met de groep. Ook mogelijk om op
locatie te organiseren, neem daarvoor contact op.

 **Di** Dinsdag, om de twee weken: 23 oktober,
6, 20 november, 4 en 18 december
Tijd: 10.00 - 12.00
€ 30,00 voor 6 bijeenkomsten

BEELDENDE KUNST & CREATIVITEIT

Beeldende Kunst & Creativiteit Buiten tekenen Tekenen in de natuur

Mirjam Bakker, 06 5581 78 98
info@carebycolour.nl, www.carebycolour.nl
Informatie op aanvraag

€10,- les
€10,- les Proefles
€5,- Korting voor Gelre-Pas houders
Mogelijk voor alle dorpen

Mandala Teken Tekenen in een cirkel

Centrum Eigen Wijze
Eduard van Beinumlaan 130, Dieren
Marianne van Zuijlen, 0313 840 034
info@centrumeigenwijze.nl
www.centrumeigenwijze.nl

25% korting op maatwerk, waarbij het
programma wordt afgestemd op uw wensen.
Donderdag, vrijdag of zaterdag in overleg.

 **Do**  **Vr**  **Za**

Houtbewerken

Werk in ons atelier aan uw eigen project.
Het Duynhuis
Van der Duyn van Maasdamstraat 63, Dieren
Jos Meerssman, 06-30455546
jos@inloophuisdieren.nl, www.inloophuisdieren.nl

 **Wo** Woensdag 13.30-16.00 uur
Gratis

Schilderclub

Het Duynhuis
Van der Duyn van Maasdamstraat 63, Dieren
Jos Meerssman, 06-30455546
jos@inloophuisdieren.nl, www.inloophuisdieren.nl

 **Wo** Elke 1e en 3e woensdag van de maand.
Geen kosten voor koffie en thee. Wilt u uw
schilderwerk mee naar huis nemen, dan kan
dat tegen kostprijs.
Woensdag 10.00-12.00 uur. Gratis

Slotakkoord Interactieve middag met een lezing en creatieve workshops over rituelen rond afscheid nemen van het leven

de Bibliotheek Dieren, Wilhelminaweg 30, Dieren
Ilse Coenen, 06 - 44 29 41 85
ilse.coenen@bibliotheekveluwezoom.nl
www.bibliotheekveluwezoom.nl/agenda

28 oktober 2018, 13.00 - 17.00 uur. Gratis

Open Atelier

Het Duynhuis
Van der Duyn van Maasdamstraat 63, Dieren
Jos Meerssman, 06-30455546
jos@inloophuisdieren.nl, www.inloophuisdieren.nl

Samen werken aan een project (gratis) of
maak u eigen project (€ 2,50). Elke maand
een ander thema.
 **Do** Donderdag 10.00 - 12.00 uur, € 2,50

Hobbyclub Creatief aan de slag

Het Duynhuis
Van der Duyn van Maasdamstraat 63, Dieren
Jos Meerssman, 06-30455546
jos@inloophuisdieren.nl, www.inloophuisdieren.nl

In een kleine groep elke maand aan en ander
project werken. Incl. koffie, thee.

 **Di** Dinsdag 19.00-21.00 uur.
€ 5,- per maand

Privé schilderles Schilderles aan huis

Bij u thuis of in de zorginstelling waar u woont. In
alle dorpen mogelijk.
Mirjam Bakker, 06 5581 78 98
info@carebycolour.nl, www.carebycolour.nl

Prijs: €40,- / uur incl. materialen Proefles €30,-
Serie van drie proeflessen: €100,- Er zijn kortings-
mogelijkheden voor mensen met lage inkomens

TAAL & DIGITAAL

Workshops 'Plezier met taal' Spelen en genieten met taal

de Bibliotheek Dieren, Wilhelminaweg 30, Dieren
Ilse Coenen, 06-44 29 41 85
ilse.coenen@bibliotheekveluwezoom.nl
www.bibliotheekveluwezoom.nl/agenda

 **Ma** Maandag 5 nov 2018 t/m 18 feb 2019,
om de twee weken
10.00-12.00 uur. € 2,50



Samen Nederlands praten Oefenen met Nederlands praten en luisteren

de Bibliotheek Dieren
Wilhelminaweg 30, Dieren
Esther Staal 06-45 39 46 40
contact@taalhuisveluwezoom.nl
www.bibliotheekveluwezoom.nl/agenda
Onderwerpen: bellen, eten en drinken,
familie en gezondheid.

 **Ma** Maandagmiddag 13.00-14.30 uur.
Gratis.

Inloopspreekuur Taalpunt Dieren Voor iedereen die beter wil leren lezen, schrijven en computeren.

de Bibliotheek Dieren
Wilhelminaweg 30, Dieren
Taalhuis Veluwezoom, Esther Staal, 06-45 39 46 40
contact@taalhuisveluwezoom.nl
www.taalhuisveluwezoom.nl

 **Do** Donderdagochtend 11.00-12.30 uur
Gratis

Nederlands lezen en schrijven met Succes! Oefenen met de Nederlandse taal: 'Hoe vind ik een baan?', 'Naar de dokter?' of 'Waar doe jij je boodschappen?'

de Bibliotheek Dieren
Wilhelminaweg 30, Dieren
Taalhuis Veluwezoom, Esther Staal, 06-45 39 46 40
contact@taalhuisveluwezoom.nl
www.bibliotheekveluwezoom.nl/agenda

 **Di** Iedere dinsdagmiddag 13.00-14.30 uur.
Gratis

Internetcafé Bijeenkomst over allerlei onderwerpen die met de digitale wereld te maken hebben

de Bibliotheek Dieren, Wilhelminaweg 30, Dieren
Alberdine Tesink, 06-10 13 94 93
alberdine.tesink@bibliotheekveluwezoom.nl
www.bibliotheekveluwezoom.nl/agenda

 **Ma** Iedere 1e maandag van de maand
10.00-12.00 uur. Gratis

Workshop 'Leer meer over WhatsApp'

de Bibliotheek Dieren, Wilhelminaweg 30, Dieren
Alberdine Tesink, 06-10 13 94 93
computercursussen@bibliotheekveluwezoom.nl
www.bibliotheekveluwezoom.nl/agenda

 **Di** Dinsdag 27 november 2018, 10.00-12.00
€ 15,00

Dieren

TAAL & DIGITAAL



Klik & Tik

leer typen, e-mailen en internetten

de Bibliotheek Dieren
Wilhelminaweg 30, Dieren
Alberdine Tesink, 06-10 13 94 93
alberdine.tesink@bibliotheekveluwezoom.nl
www.bibliotheekveluwezoom.nl/klikentik



Iedere 3e vrijdag van de maand
9.30-11.30 uur. Gratis



Workshop 'Zoeken en vinden op het internet'

Praktische workshop over het zoeken, vinden en beoordelen van informatie op het internet.

de Bibliotheek Dieren
Wilhelminaweg 30, Dieren
Alberdine Tesink, 06-10 13 94 93
computercursussen@bibliotheekveluwezoom.nl
www.bibliotheekveluwezoom.nl/agenda

7 november 2018, 10.00-12.00 uur. € 15,-



Workshop 'Meer doen met foto's op je iPad of iPhone'

de Bibliotheek Dieren, Wilhelminaweg 30, Dieren
Alberdine Tesink, 06-10 13 94 93,
computercursussen@bibliotheekveluwezoom.nl
www.bibliotheekveluwezoom.nl/agenda



Donderdag 11 oktober 2018, 10.00-12.00
€ 15,-

SPORT & SPEL



Fysiofitness

Intermezzo, oefenzaal fysiotherapie

Harderwijkerweg 1, Dieren
Janet Kleijer, 088 9901859
fysiotherapie.regiordd@attentzorgenbehandeling.nl



Maandag, woensdag en vrijdag
13.00 - 14.00 uur voor alle fysiofitnessgroepen,
€55,- voor 10x
Neem voor meer informatie contact met ons op!



Sporten voor ouderen

Lomar Sportvilla
Admiraal Helfrichlaan 89a, Dieren
Louis Hendriks, 0313-420369
info@lomarsportvilla.nl
www.lomarsportvilla.nl



Maandag, dinsdag, woensdag en vrijdag.
€36,- 65+



Nordic Walking gezond bewegen

AVGelre, Kolonieweg 2a, Dieren
Sjaak de Ligt, 0313427213
nordicwalking@avgelre.nl, www.avgelre.nl

Om deel te kunnen nemen is het volgen van een cursus van zes lessen noodzakelijk. Twee keer per jaar geven we een uitprobeer les.



Maandag, woensdag en zaterdag: 9.00 uur.
Woensdagmiddag 13.30 uur.
Woensdagavond 19.00 uur
€11,-/mnd of €3,50/kr



Yoga

Meer rust, meer ruimte, meer plezier

Annie M.G. Schmidt school, Dieren West
Valeriuslaan 18, Dieren
Mirjam Broekhoff, 06-44812696
mirjam@mirjambroekhoff.nl, yogametmirjam.nl



Donderdag (avond), 20.00 - 21.10 uur
Rond € 9,- per les



Yoga

Meer rust, meer ruimte, meer plezier

SBSO Olburgen, Olburgseweg 19, Dieren
Mirjam Broekhoff, 0644812696
mirjam@mirjambroekhoff.nl, yogametmirjam.nl



Woensdag (in overleg donderdag of dinsdag
mogelijk), 9.00 - 10.10 uur
Rond €9,- per les



Yoga

De Oase, Ericaplein 1, Dieren
Margot Metz, 026-3649208



Maandag 10.00-11.00 / 11.00-12.00 /
12.00-13.00



Dinsdag 8.30-9.30 / 9.30-10.30 /
10.30-11.30



Yogalessen

Yoga voor vitaliteit en ontspanning.
Toegankelijk, persoonlijke aandacht

Yogacentrum Dieren, Kerkstraat 10, Dieren.
Yoga- en meditatiedocente Geno Tak
0313 413693
geno.tak@chello.nl, www.yogacentrumdieren.nl



Maandagochtend	11.00 - 12.15 uur
Dinsdagavond	20.30 - 21.45 uur
Woensdagavond	18.55 - 20.10 uur
Woensdagavond	20.30 - 21.45 uur
Donderdagochtend	9.30 - 10.45 uur
Vrijdagochtend	9.30 - 11.00 uur



Indoor Bowls sport

Voor alle leeftijden, dames en heren

Theothorne, Callunaplein 77, Dieren
Rijken, W., 0313-427386
bvdehangmat@gmail.com, bvdehangmat.nl

Deze sport kan door dames en heren worden gespeeld, met een redelijk lichamelijke conditie. Ontspannend en in sociaal clubverband. Coaching van leden.



Donderdag 14.00 - 16.30 uur
€ 16,00 per maand



Indoor Bowls sport

Voor alle leeftijden, dames en heren

Theothorne, Callunaplein 77, Dieren
Rijken, W., 0313-427386
bvdehangmat@gmail.com, www.bvdehangmat.nl

Deze sport kan door dames en heren worden gespeeld, met een redelijk lichamelijke conditie. Ontspannend en in sociaal clubverband. Coaching van leden.



Donderdag 14.00 - 16.30 uur
€ 16,00 per maand



Hardlopen

voor beginners en gevorderden

Atletiekvereniging AV Gelre
Kolonieweg 2a, Dieren
Ilse Coenen, 06-20717879
pr@avgelre.nl, www.avgelre.nl

Diverse dagen en tijdstippen, €36,00 per kwartaal



Meditatielessen

Krijg meer rust, wordt meer gefocust en
voel je fijner met mediteren.

Yogacentrum Dieren, Lindelaan 9, Ellecom
Yoga- en meditatiedocente Geno Tak
0313 413693
geno.tak@chello.nl, www.yogacentrumdieren.nl



Maandagavond 20.00 - 21.15 uur
Cursus van vier avonden €60,-



Wandelgroep Dieren

Gratis en laagdrempelig wandelen

Het Duynhuis
Van der Duyn van Maasdamstraat 63, Dieren

Hayke van Valburg, 06-25767653
h.vanvalburg@rheden.nl
www.inloophuisdieren.nl/vrijetijdsbesteding/



Dinsdag 09.45 uur 30 minuten groep
10.00 uur 90 minuten groep
10.30 uur 45 en 60 minuten groep.
Kostenloos.



Keep Fit

Sporthal Theothorne, Ericaplein 1A, Dieren
Anique Ruesen, 0651426608
info@accanique.nl, www.citydance.nl

In deze les wordt niet gesprongen, uithoudingsvermogen, spiergroepen en ontspanning staan centraal in deze les.



Woensdag 10.00 uur
€ 22,95 per maand



SPORT & SPEL



Fit & Mind

Ontspanning, rustige bewegingen en aandacht voor je ademhaling zorgen ervoor dat jij weer in balans komt!

Sporthal Theothorne
Ericaplein 1A, Dieren
Anique Ruesen, 06-51426608
info@accanique.nl, www.citydance.nl



Dinsdag 20.30 uur
€ 22,95 per maand



Pilates

Buik, rug en bilspier oefeningen op een mat op eigen niveau

Sporthal Theothorne, Ericaplein 1A, Dieren
Anique Ruesen, 0651426608
info@accanique.nl, www.citydance.nl



Donderdag 19.30 uur
€ 22,95 per maand



Beweeguurtje

Meer bewegen voor ouderen

Het Duynhuis
Van der Duynvan Maasdamstraat 63, Dieren
Jos Meerssman, 06-30455546
jos@inloophuisdieren.nl, www.inloophuisdieren.nl

Onder leiding van stagiaires van de Beweegcoach Rheden een uurtje samen bewegen. We sluiten gezamenlijk af met koffie en thee.



Maandag 13.30-15.00 uur.
Gratis.



Gymnastiek

Voor de mobiele en minder mobiele senior

Sporthal Theothorne, Ericaplein 1a, Dieren
Ieke Salden, 026-4955402 of 06-50494270
info@phys-ieke.nl, www.phys-ieke.nl

We werken o.a op muziek aan kracht, balans, lenigheid etc .We doen geen grondoefeningen. Sluiten altijd af met een spel.



Woensdag 11.45 uur tot 12.45 uur
€16,00 per maand



Oncologische Fitness

Bewegen met Kanker

Bij u thuis of op locatie nader te bepalen
Marianne van Zanten, 06-23089353
info@ik-vitaal.nl, www.ik-vitaal.nl

Wanneer u sterk en fit de behandeling ingaat vergroot u de kans om deze prettiger en beter te doorlopen. (prijzen zijn exclusief reiskosten)

Dag en tijd op afspraak. € 27,50 half uur



Sjoelen

Het Duynhuis
Van der Duyn van Maasdamstraat 63, Dieren
Jos Meerssman, 06-30455546
jos@inloophuisdieren.nl, www.inloophuisdieren.nl
Geen kosten voor koffie of thee.



Vrijdag 13.30-15.00 uur.
Gratis.



Yoga voor senioren

Yoga met een rustige flow geeft weer energie, inspireert en laat je weer jong voelen op vele manieren.

GoYoga - Frank Verhoef
Diderna 9, boven winkel Katootje, Dieren
Frank Verhoef, 0648 975 938
info@goyoga.nl, www.goyoga.nl



Woensdag 11:00 - 12:00 uur.
€10,-



Conditie Gym

Sporthal Theothorne, Ericaplein 1A, Dieren
Anique Ruesen, 0651426608
info@accanique.nl, www.citydance.nl

Dit is een rustige les waarbij er aandacht is voor het losmaken van de spieren, ontspanningsoefeningen en oefeningen voor motoriek en behendigheid.



Woensdag 09.00 uur
€ 22,95 per maand



Koersbal

Koersbalvereniging De Bijdraaijer

Het Duynhuis
Van der Duyn van Maasdamstraat 63, Dieren
Jos Meerssman, 06-30455546
jos@inloophuisdieren.nl

De Bijdraaijer is een zelfstandige vereniging binnen het Duynhuis.



Woensdag 13.30-15.30 uur
€ 7,50 per maand



Fietsgroep Dieren

Gratis en laagdrempelig fietsen

Lomar Sportvilla
Admiraal Helfrichlaan 89 a, Dieren
Hayke van Valburg, 06-25767653
h.vanvalburg@rheden.nl



Woensdag 10.00 uur.
Gratis.



Lekker in je lijf voor Senioren

Trainingsruimte Vitaal & Ontspannen
Lageweg 31, Dieren
Ernestine van Lynden, 06 12758033
info@vitaalenontspannen.nl
www.vitaalenontspannen.nl



Donderdag (onder voorbehoud),
na 1 november
14.00 - 15.00 (onder voorbehoud)
Lessen beginnen na 1 november.
Aanmelden via de website.



Je energieniveau verhogen met Qi Gong voor ouderen met weinig energie

Trainingsruimte Vitaal & Ontspannen
Lageweg 31, Dieren
Ernestine van Lynden, 06 12758033,
info@vitaalenontspannen.nl
www.vitaalenontspannen.nl



Donderdag (onder voorbehoud),
na 1 november
15.30 - 16.30 (onder voorbehoud)
Lessen beginnen na 1 november.
Aanmelden via de website



Senioren sport, verschillende sporten en spellen

Geschikt voor de Mobiele senior 55+

Sporthal Theothorne, Ericaplein 1A, Dieren
Ieke Salden, 026-4955402 of 06-50494270
info@phys-ieke.nl, www.phys-ieke.nl



Maandag 15.00 uur tot 16.00 uur
€16.00 per maand

“ Ik zeg tegen mezelf:
blijf jezelf activeren, zowel lijf als geest,
maar wel met iets wat je leuk vindt!
”



Activiteiten Velp

MUZIEK & ZANG

Vivat Vox Vetus 60+ koor

Aula Nieuw Schoonoord 1, Velp
Saskia Huesmann, 06 130 93 044
info@saskiahuesmann.nl

 Donderdag, 14.15 tot 15.15 uur
€ 190,- voor 32 repetities

Velper Bach Ensemble Gemengd koor

NPB gebouw, dr. Fabiusstraat 12, Velp
Mw. Selma Kuyvenhoven, 026-3814886
info@velperbach.nl

 Donderdag 20.00 - 22.00 uur, €250,- per jaar

Velpse Accordeonvereniging

Dr. Voortuizenschool, Schoolstraat 12, Velp
Mevr. Dorland, 026 3617251
secretariaat@accordeonvelp.nl
www.accordeonvelp.nl

 Woensdag 19:45 - 21:45 uur

Smartlappenkoor Het lesselkoor

Buurthuis De Poort, Heeckerenstraat 201, Velp
Ton Nieuwmeijer, 06-19614464

 Zondag 20.00 - 22.00 uur

Recreatief zingen Lekker samen zingen want zingen is gezond

Ons Raadhuis, Nieuwstraat 1, Velp
Tina Bordeaux, 026-8449140
info@onsraadhuis.com

 Dinsdag 13.30 - 14.45 uur. Activiteit is gratis

Velps Middagkoor Regionaal koor voor ouderen

Kerkruimte N.P.B., Dr. Fabiusstraat 12, Velp
Tiny Frentrop, 026 - 351 54 42
tinyfrentrop2@gmail.com

 Dinsdag 14.00 - 15.45 uur
€ 15,- per maand, 12x per jaar

TONEEL & DANS

Voetjes van de Vloer Verschillende stijldansen

De Paperclip, Eiberstraat 14-16, Velp
Mw. Schmidt, 026 363 4825, www.paperclipvelp.nl

 Maandagavond 20:00 - 21:00 uur
€35,- voor 7 lessen
Data: 22 oktober, 5 en 19 november,
3 en 17 december

Ballet-fitness Sierlijke en elegante bewegingen, los in de zaal of aan de balletbarre, op heerlijke (licht)klassieke muziek.

Ons Raadhuis, Nieuwstraat 1, Velp
Suzanne Bosch, 026-8449140
info@onsraadhuis.com

 Vrijdag 11.15 - 12.15 uur
Eén les gratis uitproberen

ONTMOETING & ONTWIKKELING

Samen eten U bent welkom in onze restaurants

Huis in de Buurt Oosterwolde
Middelhagenhof 1, Velp
Activiteitenbegeleidster Jacqueline Klopman
026-3653800, JKlopman@innoforte.info
www.innoforte-zorg.nl/ik-zoek-woongemak/res-
taurants.aspx

Dagelijks tussen 12.00 en 14.00 uur

Samen eten U bent welkom in onze restaurants

Biesdel, Biesdelselaan 89, Velp
Activiteitenbegeleidster Maaïke Dijkstra
026-3882000, ab-bd@innoforte.info
www.innoforte-zorg.nl/ik-zoek-woongemak/res-
taurants.aspx

Dagelijks tussen 12.00 en 14.00 uur

Samen eten U bent welkom in onze restaurants

Lorentzhuis, Rijnstraat 1, Velp
Acitiviteitenbegeleidster Sabine Tober
026-3846969, STober@innoforte.info
www.innoforte-zorg.nl/ik-zoek-woongemak/res-
taurants.aspx

Dagelijks tussen 12.00 en 14.00 uur

Krant en Discussie samen de krant lezen en erover praten

De Biesdel, Biesdelselaan 89, Velp
Activiteitenbegeleidster Maaïke Dijkstra
026-3882000, ab-bd@innoforte.info

 Zaterdagochtend

TV- en filmmiddag samen TV kijken

De Biesdel, Biesdelselaan 89, Velp
Activiteitenbegeleidster Maaïke Dijkstra
026-3882000, ab-bd@innoforte.info

 Zaterdag

Allerlei activiteiten

De Biesdel, Biesdelselaan 89, Velp
Activiteitenbegeleidster Maaïke Dijkstra
026-3882000, ab-bd@innoforte.info

 Zondagochtend

Luisteruurtje

De Biesdel, Biesdelselaan 89, Velp
Activiteitenbegeleidster Maaïke Dijkstra
026-3882000, ab-bd@innoforte.info

 Zondagmiddag

BARS bij Bar (hoofdmassage) Aanraking van energiepunten

Room4Yoga (yogastudio)
Zuider Parallelweg 35-5, Velp
Barbara Tjin A Koeng-Gijtenbeek, 06-51405506
barbara@vanjeburnoutaf.nl, www.barbaratak.nl

Op afspraak. Een BARS-sessie duurt 1 of 1,5 uur
€60,- per sessie

Geheugentraining

De Biesdel, Biesdelselaan 89, Velp
Acitiviteitenbegeleidster Maaïke Dijkstra
026-3882000, ab-bd@innoforte.info

 Maandagochtend



Acitiviteit op het Biesdelplein

De Biesdel, Biesdelselaan 89, Velp
acitiviteitenbegeleidster Maaïke Dijkstra
026-3882000, ab-bd@innoforte.info



Dinsdagmiddag



Vroeger herleefd

De Biesdel, Biesdelselaan 89, Velp
Acitiviteitenbegeleidster Maaïke Dijkstra
026-3882000, ab-bd@innoforte.info



Woensdagochtend



Uiterlijke Verzorging

De Biesdel, Biesdelselaan 89, Velp
Acitiviteitenbegeleidster Maaïke Dijkstra
026-3882000, ab-bd@innoforte.info



Woensdagmiddag



Acitiviteit op het Biesdelplein

De Biesdel, Biesdelselaan 89, Velp
Acitiviteitenbegeleidster Maaïke Dijkstra
026-3882000, ab-bd@innoforte.info



Donderdagmiddag



Koken & Bakken

De Biesdel, Biesdelselaan 89, Velp
Acitiviteitenbegeleidster Maaïke Dijkstra
026-3882000, ab-bd@innoforte.info



Vrijdagochtend



Speluitleen voor ouderen
Nooit te oud om te spelen!

p/a Woonzorcentrum Innoforte Middelhagenhof 1,
Velp
Hilly van den Brink, 026 3616008
info@speelotheekevelp.nl
www.speelotheekevelp.nl



In iedere Oneven week.
Voor geheugentraining, herinnering,
beweging, ontmoeting - en gezelligheid!
Dinsdag van 17:30 - 18:30 uur
en woensdag van 14:30 - 16:30 uur



Diverse tarieven
Abonnement voor particulieren €20/jaar,
voor instellingen €70/jaar



Samen eten
Lekkere Snackmiddag

Oosterwolde, Middelhagenhof 1, Velp
Acitiviteitenbegeleidster Jacqueline Klopman
026-3653800, JKlopman@innoforte.info



Dinsdag 15.30 uur



Koffie met Bert Scholten

Lorentzhuis, Rijnstraat 1, Velp
Acitiviteitenbegeleidster Sabine Tober
026-3846969, STober@innoforte.info



Maandag 18.45 uur



Ontmoetingsochtend voor senioren
Samen creatief bezig zijn

De Elleboog, Nieuw Schoonoord 2, Velp
Berthy Heling-te Riele 026 363 54 21
Onder het genot van een gratis kopje koffie



Woensdagochtend 9.30 - 11.30 uur



Studiekring ‘Stuifzand’

De Elleboog, Nieuw Schoonoord, Velp
Rie Roos, 026 363 56 84



Dinsdagmiddag, eenmaal per veertien dagen



Soos met Hapje en Drankje

Lorentzhuis, Rijnstraat 1, Velp
Acitiviteitenbegeleidster Sabine Tober
026-3846969, STober@innoforte.info



Vrijdag 14.30 uur



Kapper

U kunt op onze locatie naar de kapper
Lorentzhuis, Rijnstraat 1, Velp
acitiviteitenbegeleidster Sabine Tober
026-3846969, STober@innoforte.info



Op afspraak (di, do, vr)



Vrijwillige Ouderenadvisering
Huisbezoekproject 70+ en meer projecten

Nieuw Schoonoord 2
Hilda Boersma, 026 361 19 75
hildaboersma@stichtingstoer.nl
www.stichtingstoer.nl



Pedicure
U kunt op onze locatie naar de pedicure

Lorentzhuis, Rijnstraat 1, Velp
Acitiviteitenbegeleidster Sabine Tober
026-3846969, STober@innoforte.info



Op afspraak (wo + vr)



Repaircafé

Buurthuis de Poort, Heeckerensstraat 201, Velp
www.facebook.com/repaircafevelp



Zaterdag 14.00 - 16.00 uur
Iedere 4e zaterdag van de maand



Samen koffie drinken

Lorentzhuis, Rijnstraat 1, Velp
Acitiviteitenbegeleidster Sabine Tober
026-3846969, STober@innoforte.info



Maandag t/m vrijdag 10.00 uur



Buurthuis De Poort
Velsch maal

Buurthuis de Poort, Heeckerensstraat 201, Velp
026 848 17 53, www.buurthuisdepoort.nl



Woensdag 17.00 - 19.00 uur 1x per maand,
behalve juli, aug. en dec.
€ 4.50 p.p. of € 12.50 voor gezin 4 personen
Info menu, aanmelden, betalen zie Facebook



Inloophuis Het Trefpunt
Kledingverkoop, samen eten, inloop

Het Trefpunt, Willemstraat 38, Velp

Inloop/Kleding verkoop



Maandag t/m vrijdag 10.00 -14.00 uur

Samen eten



Dinsdag, donderdag, vrijdag 17.00 - 19.00 uur

Inloop

Anneke Niemeyer, 06 397 74 899



Zondag 13.00 - 16.00 uur



Denkgesprekken, maandelijks
Filosofische onderzoeksgesprekken over
dingen die er toe doen.

Begeleider praktisch filosoof Hein Hoek



Maandag 15.30 - 17.00 uur
Eén bijeenkomst gratis uitproberen

Meditatie

De staat van het midden, luisteren naar
elkaar en verdiepen in onszelf

Jolanda Stellingwerff



Donderdag 11.15 - 12.15 uur
Eén les gratis uitproberen

Samen lunchen

Samen koken en eten van een lekkere
lunch

Dagelijks 12.30 - 13.00 uur
Lunch kost één strip

Borrel

Wekelijkse borrel met regelmatig
livemuziek of open podium



Vrijdag 15.00 - 16.00 uur
Deelname is één strip

De Film van Ton

Maandelijks een film, keuze uit het beste
wat de cinema te bieden heeft
Ton Langelaan



Donderdag 14.00 - 15.30 uur
Film kost één strip per keer



BEELDENDE KUNST & CREATIVITEIT

Expositieruimte en activiteiten

Nieuwe Ruimte, Den Heuvel 32, Velp
Rob Chevallier
info@nieuwe-ruimte.nl, www.nieuwe-ruimte.nl

 **Za** Zaterdagmiddag en zondagmiddag
12.00 - 17.00 uur

Cursus Kunstgeschiedenis Vernieuwing in de schilderkunst 19e eeuw

Trefpunt De Elleboog, Velp
Drs. Monique Hafkamp, 055 542 51 99
h.b.hafkamp@kpnmail.nl
www.bmoved.wordpress.com/cursussen/

Eén van de nieuwe kunst-stromingen in de 19e eeuw is het impressionisme. In 4 bijeenkomsten staan Frankrijk, Italië, Schotland en Nederland centraal.

 **Wo** Woensdag 14:00 - 16:00 €55,- pp/4x
Aantal deelnemers: 12 - 15

Kunstgeschiedenis Basiscursus Grieken tot Heden of Wereldwonder

Petra Jordanië, de klassieke oudheid opnieuw belicht.
De Paperclip, Eiberstraat 14-16, Velp
Titia Lycklama à Nijeholt, 026 361 83 60
www.paperclipvelp.nl
Docent: Carla van Wely

 **Ma**  **Di** Maandag en dinsdag
14:00 - 16:00 uur

Creatieve Activiteiten

De Biesdel, Biesdelselaan 89, Velp
Activiteitenbegeleidster Maaïke Dijkstra,
026-3882000, ab-bd@innoforte.info

 **Di** Dinsdagochtend

Keramiek

De Paperclip, Eiberstraat 14-16, Velp
Titia Lycklama à Nijeholt, 026-361 83 60
www.paperclipvelp.nl

 **Wo** Woensdag 9:30 - 11:30 uur

Bloemschikken

De Paperclip, Eiberstraat 14-16, Velp
Lucie Brounen, 026-361 89 21
www.paperclipvelp.nl

 **Di**  **Wo** Dinsdag 14:00 - 16:00 uur
Woensdag 19:30 - 21:30 uur

Kleding maken

De Paperclip, Eiberstraat 14-16, Velp
Lucie Brounen, 026-361 89 21
www.paperclipvelp.nl

 **Do** Donderdagochtend 9:30 - 11:30 uur

Digitale Fotografie Basis

De Paperclip, Eiberstraat 14-16, Velp
Lucie Brounen 026-361 89 21
www.paperclipvelp.nl

 **Di** Dinsdag 9:30 - 12:00 uur

Teken en Schilderen

De Paperclip, Eiberstraat 14-16, Velp
Lucie Brounen, 026-361 89 21
www.paperclipvelp.nl

 **Ma** Maandag 13.30 - 15.00 uur
en 19.30 - 21.00 uur

Tassen maken van leer

De Paperclip, Eiberstraat 14-16, Velp
Lucie Brounen, 026-361 89 21
www.paperclipvelp.nl

 **Wo** Woensdag 14:00 - 16:00 uur

Haak- en breitechnieken Voor beginner en gevorderde

De Paperclip, Eiberstraat 14-16, Velp
Mw. Schmidt, 026-363 48 25
www.paperclipvelp.nl

 **Do** Donderdag 14:00 - 16:00 uur

Schilderen en Handwerken

Oosterwolde, Middelghenhof 1, Velp
activiteitenbegeleidster Jacqueline Klopman
026-3653800
JKlopman@innoforte.info

 **Wo** Woensdag 14.30 uur

Buurthuis de Poort

Buurthuis de Poort, Heeckerensstraat 201, Velp
026 848 17 53, www.buurthuisdepoort.nl

Creatief met origami en papier

 **Ma** Maandag 13.30 - 16.00 uur

Naaiclub 'De Knopspeld'

Stini Westdorp

 **Ma** Maandag 19.00 - 20.30 uur € 4,- per maand

Creatiefclub Zuidvreugde

Mary Peterse

 **Di** Dinsdag 14.00 - 16.00 uur

Keramiekclub

Anne Laagland

 **Do** Donderdag 9.00 - 12.00 uur
13.00 - 16.00 uur

Hobbyclub

Het Trefpunt, Willemstraat 38, Velp
Anneke Niemeyer, 06 397 74 899

 **Ma**  **Wo** Maandag 11.00 uur
Woensdag 11.00 uur

Boetseren, realistisch kleuren, handwerken, creatief kleuren

Ons Raadhuis, Nieuwstraat 1, Velp
026-8449140, info@onsraadhuis.com
Uitgebreide informatie over alle activiteiten vindt u
ook op onze website: www.onsraadhuis.com

Boetseren

Keramiek wordt ook gebakken
Simone Drenth

 **Di** Dinsdag 13.30 – 15.00 uur
Eén les gratis uitproberen

Realistisch kleuren

Realistische kleuren door middel van
gevorderde technieken met kleurpotlood
Angélique Krijnen

 **Wo** Woensdag 10.30 – 12.00 uur
Eén les gratis uitproberen

Handwerken

Werken aan eigen handwerk met
inspirerende begeleiding
Anneke Dijkmans en Nettie Marssen

 **Ma** Maandag 13.30 – 15.30 uur
Activiteit is gratis

Creatief kleuren

Voorgedrukte afbeeldingen met nieuwe
technieken als blenden en overlopen
kleuren
Angélique Krijnen

 **Ma** Maandag 13.30 – 15.00 uur
Eén les gratis uitproberen

TAAL & DIGITAAL

@ Samen Nederlands praten gevorderden, Spreektaal 2

de Bibliotheek Velp, Gruttostraat 10A, Velp

Esther Staal, 06-45 39 46 40
contact@taalhuisveluwezoom.nl
www.bibliotheekveluwezoom.nl/agenda

Onderwerpen: bellen, eten en drinken, familie en gezondheid

 Elke dinsdagochtend 10.30 - 12.00 uur. Gratis.

@ Internetcafé

Bijeenkomst over allerlei onderwerpen die met de digitale wereld te maken hebben

de Bibliotheek Velp, Gruttostraat 10A, Velp
Alberdine Tesink, 06-10 13 94 93
alberdine.tesink@bibliotheekveluwezoom.nl
www.bibliotheekveluwezoom.nl/agenda

 Iedere 2e maandag van de maand 10.00 - 12.00 uur. Gratis

@ Samen Nederlands praten beginners, Spreektaal 1

de Bibliotheek Velp, Gruttostraat 10A, Velp
Taalhuis Veluwezoom,
Esther Staal, 06-45 39 46 40
contact@taalhuisveluwezoom.nl
www.bibliotheekveluwezoom.nl/agenda

Onderwerpen: bellen, eten en drinken, familie en gezondheid

 Elke dinsdagmiddag 12.30 - 14.00 uur. Gratis.

@ Nederlands lezen en schrijven met Succes!

de Bibliotheek Velp, Gruttostraat 10A, Velp
Taalhuis Veluwezoom,
Esther Staal, 06-45 39 46 40
contact@taalhuisveluwezoom.nl
www.bibliotheekveluwezoom.nl/agenda

Oefenen met de Nederlandse taal: 'Hoe vind ik een baan?', 'Naar de dokter?' of 'Waar doe jij je boodschappen?'

 Elke donderdagochtend 10.00-11.30 uur Gratis

@ Taalspel

De Biesdel, Biesdelselaan 89, Velp
Acitiviteitenbegeleidster Maaïke Dijkstra
026-3882000, ab-bd@innoforte.info

 Donderdagochtend

@ Gedichten leesclub, schrijfcafé, luisteren naar voorlezen

Ons Raadhuis, Nieuwstraat 1, Velp
026-8449140, info@onsraadhuis.com
Uitgebreide informatie over alle activiteiten vindt u ook op onze website: www.onsraadhuis.com

@ Gedichten-leesclub Divers, twee-wekelijks

Bespreken van gedichten die niet op het eerste gezicht duidelijk zijn.

Jaap Ferwerda

 Donderdag 14.00 - 16.00 uur
Eén bijeenkomst gratis uitproberen

@ Schrijfcafé, twee-wekelijks

Delen met elkaar van onze creativiteit met pen en toetsenbord.
Dia Berends

 Woensdag 14.00 – 16.00 uur
Eén bijeenkomst gratis uitproberen

@ Luisteren naar voorlezen

Voorlezen van een literair boek door vrijwilligers van Jansen & de Feijter

 Vrijdag 13.30 - 14.15 uur
Deze activiteit is gratis

SPORT & SPEL

Dynamic tennis tenniservaring niet nodig

TV Beekhuizen, Beekhuizenseweg 99, Velp
Marjan Begemann, 06-26220360
m.begemann@tvbeekhuizen.nl
www.tvbeekhuizen.nl/meer-dan-tennis/dynamic-tennis

Je kunt altijd eerst een keer gratis meedoen om te kijken of het bevalt. Na afloop drinken we vaak met zijn allen nog iets.

 Woensdag 11.00 - 12.00 uur
€ 4,- per keer

TaiChiTao en QiGong Niveau: aangepast, stoeloefeningen

De Elleboog, Nieuw Schoonoord 2, Velp
Marijke van der Kraan, 0612372609
taichitao@live.nl, www.taichitaodoetinchem.com

Dit lesuur is geschikt voor deelnemers met fysieke beperkingen zoals RA, CVA, Parkinson, Fybriom-yalgie, COPD , NAH, enz.

 Donderdag 11.45. € 18,- per maand

Gym 50+ Warming-up, conditie, oefening op mat en slotspel

De Paperclip, Eiberstraat 14-16, Velp

G Jeurink, gjeurink@gmail.com, 026 848 42 54

 Donderdag 16.00 - 17.00 uur
€16,- per maand.

Wandelen voor senioren zelfstandig kunnen lopen.

Ons Raadhuis. Nieuwstraat 1, Velp
Jacqueline van Baars, 026-3619808
vanbaars@eenplus.nl
www.welleven.nu / www.oefentherapie-velp.nl

Gezellig wandelen door Velp tot 15.30 daarna koffie of thee drinken.

 Dinsdag 14.45 uur. €3,-

TaiChiTao en QiGong Niveau: actief

De Elleboog, Nieuw Schoonoord 2, Velp
Marijke van der Kraan 612372609
taichitao@live.nl
www.taichitaodoetinchem.com

Taichitao- Qigong-les voor actievere deelnemers die 1 uur kunnen staan.

 Donderdag 13.00 uur, € 18,- per maand

Bewegings lessen oefentherapie Cesar voor senioren gezond bewegen onder deskundige leiding

Parkstaete Velp, Partkstraat 3, Velp
Jacqueline van Baars, 026-3619808
vanbaars@eenplus.nl, www.oefentherapie-velp.nl
Diverse lessen van verschillend niveau, onder leiding van de Oefentherapeut Cesar.

 Dinsdagochtend 08.50 - 10.00 uur

Switching 55+

Jagyba Sport en Health
Eiberstraat 18 , Velp
S. Valen 026-3646341
saskia@jagyba.nl, www.jagyba.nl/switching-55/

  Dinsdag om 9:00 en 10:00 uur en op donderdag om 9:30 en 10:30 uur lidmaatschap

50+ Yoga

De Elleboog, Nieuw Schoonoord, Velp
Gülınar Yoldas, 026 442 66 93 / 06 465 430 66
gulnaryoldas@gmail.com

 Maandagochtend



Pilates Veilig in je lijf, soepel en sterk!

Nieuwe Schoonoord 1, Velp
Wilma van Kempen, 06-33045480
wilma@pilatesbodycontrol.nl
www.pilatesbodycontrol.nl

 Maandag 16.30, donderdag 19.15 en 20.15 zaterdag 11.15

 10 x voor €130,-
Gratis proefles!

 Gelrepas kan ingezet worden.

Tai Chi Tao en Qigong

Voor deelnemers met fysieke beperkingen
De Elleboog, Nieuw Schoonoord, Velp
Marijke van der Kraan 06 123 726 09

 Donderdagochtend en -middag

“ Het gym uurtje is voor mij echt een gezellig moment in de week waar ik naar uitkijk.” ”

SPORT & SPEL

Kaartspellen In een kleine groep

De Elleboog, Nieuw Schoonoord, Velp
Annie Wernke, 026 363 46 31
www.elleboogvelp.nl

 **Wo** Woensdagavond, eenmaal per veertien dagen

Bridgen Er zijn vele mogelijkheden om te bridgen

De Elleboog, Nieuw Schoonoord 2, Velp
www.elleboogvelp.nl

Bridgesoos de Elleboog
Berthy Heling - te Riele, 026 363 54 21

 **Wo** Woensdagmiddag

Bridgeclub Hartetroef
Henk Jaegermann, 026 323 53 09

 **Di** Dinsdag 19.15 uur tot 22.30 uur

Bridgeclub Kweekvijver
Nollie Kramer, 026 361 22 08

 **Ma** Maandagmiddag

Bridgeclub Doublet
Wiebe Riemersma, 06 415 569 16

 **Ma** Maandagavond 19.30 uur - 22.30 uur

Kashmir Yoga als weg naar Mindfulness

De Paperclip, Eiberstraat 14-16, Velp
Mw. Schmidt, 026 3634825
www.paperclipvelp.nl

 **Ma** Maandag 11.00 - 12.00 uur
12.15 - 13.15 uur
13.30 - 14.30 uur
€65,- voor 13 keer

Senioren yoga Aangepaste yoga voor senioren vanaf 65+

Parkstraat 45, Velp
Grace Luijkenaar, 06 45181047 / 026 4953900
happygrace17@hotmail.com

Bij lichamelijke klachten zoals artrose, blessures etc. blijven bewegen en ontspannen. De les bestaat uit stoelyoga, staande en liggende oefeningen.

 **Di** Dinsdagochtend 10.30 uur - 11.30 uur
€ 37,-

Sport en spel oa conditie, aangepaste volleybal

kleine zaal van Sporthal de Dumpel
Gruttostraat 14, Velp
G. Jeurink, 026 8484254, gjeurink@gmail.com

 **Do** Donderdag 15.30 uur -16.30 uur
€16,- per maand

Meer Bewegen voor Ouderen diverse rustige oef, ook met muziek

Paperclip, Eiberstraat 14-16, Velp
G. Jeurink, 026 848 42 54
gjeurink@gmail.com, www.paperclipvelp.nl

 **Do** Donderdag 9.15 uur - 10.15 uur
€16,- per maand



Sport & Spel

De Biesdel, Biesdelselaan 89, Velp
Acitiviteitenbegeleidster Maaïke Dijkstra
026-3882000, ab-bd@innoforte.info

 **Ma** Maandagmiddag

Padel Beginners

TV Beekhuizen
Beekhuizenseweg 99 6881 AH Velp
Marianne van Zanten, 06-23089353
info@ik-vitaal.nl

Verzorging van Padel lessen gaat via de website
www.houseoftennis.nl of www.tvbeekhuizen.nl
www.ik-vitaal.nl

elke op afspraak €120,- pj contributie



Tennis Voor alle leeftijden zo vaak je wil.

Tennisvereniging Beekhuizen
Beekhuizenseweg 99, Velp
Marjan Begemann, 06-26220360
m.begemann@tvbeekhuizen.nl
www.tvbeekhuizen.nl/

Er worden voor alle leeftijdsgroepen ook lessen aangeboden.

Alle dagen van 8.30 tot 23.00 uur
€210,- per jaar. De Gelrepas kan gebruikt worden.

jazzgymnastiek oa conditie, oef op mat, jazzdans

Paperclip, Eiberstraat 14-16, Velp
G. Jeurink, 026 8484254
gjeurink@gmail.com, www.paperclipvelp.nl

 **Do** Donderdag 10.30 - 11.30 uur
en 11.30 - 12.30 uur
€16,- per maand

Sneeuwfit, Nordic Walking, sportief wandelen Toegankelijk voor elk niveau

Diverse locaties in en rond Arnhem
w.o. Beekhuizen, Velp en Posbank
Cranevelt, parkeerplaats Cranevelt
Anita Kip, 06-28898705
secretariaat@actiefitarnhem.nl
www.actiefitarnhem.nl/

Meerdere dagen, tijdstippen locaties, zie hiervoor
www.actiefitarnhem.nl/agenda/
€ 65 / € 85

Fifty fit vanaf 55+

Gymzaal De Dumpel, Gruttostraat 14, Velp
Gerrie van Beek, 0619680425
gerrie.van.beek@hetnet.nl

 **Do** Donderdag 17.00 - 18.00 uur.
€18,- per maand.

Bewegen

De Biesdel, Biesdelselaan 89, Velp

Acitiviteitenbegeleidster Maaïke Dijkstra
026-3882000, ab-bd@innoforte.info

 **Do** Donderdag (elke 1e en 3e do van de maand)
15.00 uur

Bewegen

Oosterwolde, Middelghenhof 1, Velp
Acitiviteitenbegeleidster Jacqueline Klopman
026-3653800, JKlopman@innoforte.info

 **Ma** Maandag 15.00 uur

Oncologische Fitness Bewegen met Kanker

Bij u thuis of op locatienader te bepalen
Marianne van Zanten, 06-23089353
info@ik-vitaal.nl, www.ik-vitaal.nl

Wanneer u sterk en fit de behandeling ingaat
vergroot u de kans om deze prettiger en beter te
doorlopen. (prijzen zijn exclusief reiskosten)

Dag en tijd op afspraak. € 27,50 half uur

SPORT & SPEL



Spelmiddag

De Biesdel, Biesdelselaan 89, Velp
Acitiviteitenbegeleidster Maaïke Dijkstra
026-3882000, ab-bd@innoforte.info



Vrijdagmiddag



Mindful Walk
(wandelen met aandacht)
Beginners en gevorderden

Omgeving Velp en Rheden.
Het adres wordt bekend na aanmelding

Barbara Tjin A Koeng-Gijtenbeek, 06-51405506
info@barbaratak.nl, www.barbaratak.nl



Eerste zaterdag van de maand
13.00 - 14.30 uur, € 15,00



Meer Bewegen voor Ouderen
voor de senior 60 plus

De Ulenpas, Korte Wal 237, Velp
Ieke Salden, 026-4955402 / 06-50494270
info@phys-ieke.nl, www.phys-ieke.nl

In eerste instantie bedoeld voor bewoners van de
Ulenpas, maar nu ook voor omwonende toegankelijk.



Woensdag groep 1 8.45 tot 9.30 uur
groep 2. 9.45 tot 10.30 uur
€ 10 per maand



Hatha yoga voor 55 plussers
lessen starten zittend op stoelen

De Elleboog, Nieuw Schoonoord 2, Velp
Gulnar Yoldas, 06 - 46 54 30 66
gulnaryoldas@gmail.com, www.elleboogvelp.nl



Maandag 09.00 tot 10.00 uur,
10.15 tot 11.15 uur, 11.30 tot 12.30 uur
€ 20,- per maand



Beweegsoos
bewegen op muziek en fitness

Oosterwolde, Middelhagenhof 1, Velp
Acitiviteitenbegeleidster Jacqueline Klopman
026-3653800, JKlopman@innoforte.info



Donderdagmiddag



Wandelen voor senioren
senioren die zelfstandig kunnen lopen

Oosterwolde, Middelhagenhof 1, Velp
Jacqueline van Baars,
Oefentherapeut Cesar/stichting Wellevan
026-3619808
vanbaars@eenplus.nl
www.wellevan.nu / www.oefentherapie-velp.nl



Maandag 14.30, €3,75 incl.drinken, na
afloop drinken we gezamenlijk koffie/thee
van 15.30-16.00 uur.



Seniorenzwemmen
Banenzwemmen

De Dumpel, Gruttostraat 14, Velp
026-4976590, info@sportbedrijfrheden.nl
www.sportbedrijfrheden.nl

Watertemperatuur woensdag, donderdag en
vrijdag 30° C.



Woensdag, donderdag & vrijdag
11.00-12.00 uur
€3,15 1x /€31,50 12x



Fietsclub

Oosterwolde, Middelhagenhof 1, Velp
acitiviteitenbegeleidster Jacqueline Klopman
026-3653800 JKlopman@innoforte.info



Dinsdag 15.00 uur



Meer Bewegen Voor Ouderen
in het water

De Dumpel, Gruttostraat 14, Velp
026-4976590, info@sportbedrijfrheden.nl
www.sportbedrijfrheden.nl

Watertemperatuur woensdag, donderdag en
vrijdag 30° C.



Woensdag, donderdag & vrijdag
10.00-11.00 uur
€4,35 1x /€43,50 12x



Gezond in Beweging

Lorentzhuis, Rijnstraat 1, Velp
Acitiviteitenbegeleidster Sabine Tober
026-3846969, STober@innoforte.info



Maandag 10.45 uur



Chi Neng Qigong,
versterk lichaam en geest
oefeningen voor ieder op eigen niveau

Contento-Life Pinkenbergseweg 7 b, Velp
Jeanette Scholtens, 06-29383423
Gjbars@hotmail.com, www.contento-life.nl

Dag en tijd in overleg. € 140 voor 10 lessen



Sjoelen en Koersbal

De Elleboog, Nieuw Schoonoord 2, Velp
Ben Neger, 026 3648553



Iedere vrijdagmiddag



Wandelen
Samen een frisse neus halen

Lorentzhuis, Rijnstraat 1, Velp
Acitiviteitenbegeleidster Sabine Tober
026-3846969, STober@innoforte.info



Dinsdag 10.30 uur



Jeu de Boules

Lorentzhuis, Rijnstraat 1, Velp
Acitiviteitenbegeleidster Sabine Tober
026-3846969, STober@innoforte.info



Woensdag 14.30 uur



Galm 55+

Gymnastiekzaal van de sporthal de Dumpel
Gruttostraat 14, Velp
Carola Weijers, 026-8483270
info@fitvelp.nl, www.fitvelp.nl



Donderdag 11.30 - 12.30 uur.
€16,- per maand



Biljarten

Lorentzhuis, Rijnstraat 1, Velp
Acitiviteitenbegeleidster Sabine Tober
026-3846969, STober@innoforte.info



Donderdag 14.30 uur



Meer bewegen voor ouderen

De Elleboog, Nieuw Schoonoord 2, Velp
Gerrie van Beek, 06 196 804 25

In verschillende groepen, aangepast aan uw
mogelijkheden. Onder leiding van Gerrie van Beek.



Maandag: 9.30 en 10.30 uur
Dinsdag: 9.15, 10.15 en 11.15 uur





Fietsen

De Elleboog, Nieuw Schoonoord, Velp

De fietstocht start vanaf de Elleboog. Meedoen is gratis en aanmelden is niet nodig.



Dinsdag 13:30 uur



Pilates Body Control

De Elleboog, Nieuw Schoonoord, Velp

Wilma van Kempen, 06 330 454 80
wilma@pilatesbodycontrol.nl
www.pilatesbodycontrol.nl



Maandagavond, donderdagavond
en zaterdagochtend



Breinplein

dementheek spellen en boeken

Lorentzhuis, Rijnstraat 1, Velp
Acitiviteitenbegeleidster Sabine Tober
026-3846969, STober@innoforte.info



Dinsdag 13.30 uur



TaiChiTao en QiGong

Niveau: aangepast aan de deelnemers

De Elleboog, Nieuw Schoonoord 2, Velp
Marijke van der Kraan, 06-12372609
taichitao@live.nl, www.taichitaodoetinchem.com

Aangepaste les, met stoeloefeningen, staande en loopoefeningen. Geschikt voor deelnemers met RA, COPD, Fybriomyalgie en andere beperkingen.



Donderdag 10.15 uur. €18,- per maand



Yoga voor ouderen

bewegingen en houdingen, deels op een stoel

Gasthuislaan 16 B, Velp
Gerda Ferbeek, 06-40710642
info@gerdaferbeek.nl, www.yogavelp.nl
Napraten met thee



Maandag 13.15 -14.30 uur. € 9,00 per les



Buurthuis de Poort

Sporten, kaarten, biljart

Buurthuis de Poort,
Heeckerensstraat 201, Velp
026 848 17 53, www.buurthuisdepoort.nl



Samen sporten en bewegen

Julia de Klonia
Dinsdag 18.45 - 19.45 uur
€1,50 per maand



Biljartclub

Rein Hartman



Donderdag 19.00 - 23.00 uur
Vrijdag 12.30 - 17.00 uur



Bridgeclub

Abbes Dekker



Woensdag 19.00 - 23.00 uur Om de week



Klaverjassen

Dinsdag 20.00 - 22.30 uur



Jokeren

Maandag 20.00 - 22.00 uur



Jeu de Boules/sjoelen

Maandag 19.00 - 20.30 uur



Gym voor bewoners van Nieuw-Schoonoord

De Elleboog, Nieuw Schoonoord, Velp
Henny Kemp, 026 495 49 12



Woensdagochtend



TaiChiTao en QiGong

Niveau gevorderden

De Elleboog, Nieuw Schoonoord 2, Velp
Marijke van der Kraan, 06-12372609
taichitao@live.nl, www.taichitaodoetinchem.com

Langzaam en ontspannen bewegen, loop- en staande oefeningen, vorm in Yangstijl. Geschikt voor deelnemers die 1 uur kunnen staan/lopen.



Donderdag 9.00 uur. €18,- per maand



Tai Chi, zumba, bewegen, schaken, wandelen

Ons Raadhuis, Nieuwstraat 1, Velp
026-8449140, info@onsraadhuis.com

Uitgebreide informatie over alle activiteiten vindt u ook op onze website:
www.onsraadhuis.com



Yoga (op de stoel)

Irene Bosnak



Maandag en vrijdag



10.00 – 11.00 uur

Eén les gratis uitproberen



Ki en Chi Neng Qigong

Beweging, balans en energiebeheersing
Christiane Bahr



Maandag 11.15 - 12.15 uur

Eén les gratis uitproberen



Tai Chi

Langzame bewegingsoefeningen op en naast de stoel voor zorgvuldig activeren van het lichaam.
Jolanda Stellingwerff



Dinsdag en donderdag



Tijd 10.00 - 11.00 uur

één les gratis uitproberen



Bewegen Maar

Oefeningen voor behendigheid, beweeglijkheid en met name behoud en verbetering van de sta- en loopbalans.
Willem Ouweland



Dinsdag 11.15 - 12.00 uur



en vrijdag 13.30 - 14.30 uur

Eén les gratis uitproberen



Wandelgroep Stichting Welleven

In drie kwartier ongeveer drie kilometer wandelen
Jacqueline van Baars



Dinsdag 14.45 - 15.30 uur



Schaakclub

Schaken tegen vrijwilligers van de schaakvereniging



Dinsdag 14.00 - 15.30 uur

Eén keer gratis uitproberen





Activiteiten Rheden

MUZIEK & ZANG



Muziek voor senioren

Accordeon, akoestische gitaar en zang

Senioren Entertainer Hans Vesterink
Apollostraat 11, Rheden
Hans Vesterink, 0653311179
seniorenentertainer@gmail.com
www.seniorenentertainer.com

Iedere dag, de gehele dag. 's morgens.
's middags of 's avonds afhankelijk van tijd

ONTMOETING & ONTWIKKELING



VitFulness

Werken aan de kracht van het nu!

Fysiotherapie praktijk Zorg voor Vitaliteit
Arnhemseweg 49a, Rheden
Tony de Schipper, 06-53759118
info@zorgvoorvitaliteit.nl
www.zorgvoorvitaliteit.nl

Mindfulness volgens de leer van Jon Kabat Zinn.

Dag en tijd in overleg. Vanaf € 15,00

TAAL & DIGITAAL



Levensverhaal/levensfragment

Vertel of schrijf over uw leven

Veerweg 40 of op locatie
Marjon Weijzen, 0627061942
marjon@weijzen.nl, www.marjonweijzen.nl



ma-di-wo-do-vr op afspraak
na offerte (€ 45,-/uur)



Samen Nederlands praten

Oefenen met Nederlands praten
en luisteren

Dorpshuis Willem de Zwijger
Meester B. van Leeuwenplein 3, Rheden
Esther Staal, 06-45 39 46 40
contact@taalhuisveluwezoom.nl
www.bibliotheekveluwezoom.nl/agenda
Onderwerpen: bellen, eten en drinken, familie en gezondheid.



Elke maandag 10.15-11.45 uur.
Gratis



Internetcafé

Dorpshuis Willem de Zwijger
Meester B. van Leeuwenplein 3, Rheden
Alberdine Tesink, 06-10 13 94 93
alberdine.tesink@bibliotheekveluwezoom.nl
www.bibliotheekveluwezoom.nl/agenda



Elke 4e maandag van de maand.
Bijeenkomst over allerlei onderwerpen die
met de digitale wereld te maken hebben.
14.00-16.00 uur. Gratis



Cursus Digisterker

werken met de elektronische overheid

Dorpshuis Willem de Zwijger
Meester B. van Leeuwenplein 3, Rheden
Alberdine Tesink, 06-10 13 94 93
alberdine.tesink@bibliotheekveluwezoom.nl
www.bibliotheekveluwezoom.nl/digisterker



Start: donderdag 25 oktober 2018
10:00 tot 12:30 uur. Gratis
4 bijeenkomsten van 2 uur.



Workshop 'Meer doen met foto's op je iPad of iPhone'

Dorpshuis Willem de Zwijger, Meester B. van
Leeuwenplein 3, Rheden
Alberdine Tesink, 06-10 13 94 93
computercursussen@bibliotheekveluwezoom.nl
www.bibliotheekveluwezoom.nl/agenda



Maandag 3 december 2018 14.00-16.00 uur
€ 15,00



Workshop 'Leer meer over WhatsApp'

Dorpshuis Willem de Zwijger,
Meester B. van Leeuwenplein 3, Rheden
Alberdine Tesink, 06-10 13 94 93
computercursussen@bibliotheekveluwezoom.nl
www.bibliotheekveluwezoom.nl/agenda



Maandag 29 oktober 2018, 14.00 - 16.00 uur
€ 15,-



Nu ik twee keer in de week beweeg,
lukt het mij om met de trap naar mijn
appartement op de derde verdieping
te gaan in plaats van de lift.



SPORT & SPEL



VitFiets

Veilig en verantwoord fietsen zowel op
race, MTB als e-Bike

Fysiotherapie praktijk Zorg voor Vitaliteit
Arnhemseweg 49a, Rheden
Tony de Schipper, 06-53759118
info@zorgvoorvitaliteit.nl, www.zorgvoorvitaliteit.nl

Verzorgd door NTFU-instructeur en fysio Tony de
Schipper.

Dag en tijd in overleg. Vanaf € 15,00



MBvO in het water

Sport- en Healthcub de Cirkel Dorpsstraat 49a,
Rheden
Laska Mosterman, 026-4954648
info@decirkel.nl
www.decirkel.nl/groepslessen-show?activity_id=692



Donderdag 10.30 - 11.00. 30,- voor 10-ritten



Yoga

Dorpshuis Willem de Zwijger
Meester B. van Leeuwenplein 3, Rheden
Margot Metz, 026-3649208



Maandag 14.00-15.00 uur



Ik wil nog altijd nieuwe dingen leren. Dat maakt het leven boeiend.
Dat je daarvoor over heel veel drempels en beren heen moet stappen,
neem ik maar op de koop toe.



Rheden



“ Een wandelgroep draagt ook bij om contacten op te doen. Als ik in de winkel een bekende uit de groep tegenkom en we groeten elkaar of maken een kort praatje, is dat heel leuk. ”

SPORT & SPEL

Meer Bewegen voor ouderen voor de minder mobiele Senior

Dorpshuis Rheden
Meester B. van Leeuwenplein 3, Rheden
Ieke Salden, 026-4955402 of 06-50494270
info@phys-ieke.nl, www.phys-ieke.nl

MBvO is een beweegprogramma speciaal voor de minder mobiele senior. Na afloop drinken we samen nog koffie /thee €1,- of lekker een glaasje water.

 **Di** Dinsdag groep 1. 9.30 uur tot 10.15 uur
groep 2. 10.30 uur tot 11.15 uur
€160,- per jaar

Fit 55 + Voor de fitte Senior

Dorpshuis Rheden
Meester B. van Leeuwenplein 3, Rheden
Ieke Salden, 026-4955402 06-50494270
info@phys-ieke.nl, www.phys-ieke.nl

Met behulp van moderne materialen werken we aan kracht, lenigheid, uith.vermogen en balans. Meestal ondersteund door muziek.

 **Di** Dinsdag 11.45 uur tot 12.30 uur
€16,00 per maand

Seniorensport Voor de mobiele senior 55+

Sporthal de Hangmat, IJsselsingel 7, Rheden
Ieke Salden, 026-4955402 of 06-50494270
info@phys-ieke.nl, www.phys-ieke.nl

Hier wordt op een laagdrempelige manier aandacht besteedt aan sport en spellen zoals, badminton, tennis, volleybal, hockey, slagbal etc.

 **Wo** Woensdag 18.30 uur tot 19.30 uur
€ 16,00 per maand

Slow Sports Ontspannen buiten bewegen

Koepel de Kaap, Beekhuizenseweg, Rheden
Desiree Smits, 0613640329
info@slowsports.nl, www.slowsports.nl

In het bos wandelen en oefeningen op eigen niveau

 **Ma** Maandag 09.00-10.00. €20,- per maand

Sport & spelgroep “de Rikketikkers” Sport en spel onder medische begeleiding

Sporthal “de Hangmat”, IJsselsingel 7, Rheden
Arend Harmsen, 026-3118066
rikketikkers@chello.nl

 **Ma** Maandag (September t/m Juni)
Van 18.30-19.30 en 19.30-20.30
€14,- per maand

Sport en spel 55+

De hangmat, IJsselsingel 7, Rheden
Dicky van den Berg - Stolte, 06-12231214
dvandenbergstolte@hotmail.com

 **Di** Dinsdag 15.30-16.30 uur. €16,- per maand.

Oncologische Fitness Bewegen met Kanker

Bij u thuis of op locatie nader te bepalen
Marianne van Zanten, 06-23089353
info@ik-vitaal.nl, www.ik-vitaal.nl

Wanneer u sterk en fit de behandeling ingaat vergroot u de kans om deze prettiger en beter te doorlopen. (prijzen zijn exclusief reiskosten)

Dag en tijd op afspraak. € 27,50 half uur.

Water Fit Water Fit is een sportieve mix van zwemmen, oefeningen, sport en spel in het water

Fysiotherapie en Ergotherapie, locatie de Berkel
Arnhemseweg 89, Rheden
Frank Pothoven, 026-4951910
info@fysiorheden.nl
www.fysioergorhedengiesbeek.nl/activiteiten/water-fit/

U sport op uw eigen niveau, onder supervisie van een fysiotherapeut.

 **Di** Dinsdag 13.30-14.30. €20,30 per maand.

Seniorenzwemmen Uur zwemmen gereserveerd voor senioren

Fysiotherapie en Ergotherapie, locatie de Berkel
Arnhemseweg 89, Rheden
<https://www.fysioergorhedengiesbeek.nl/zwembad/seniorenzwemmen/>

Speciaal uur voor senioren, zonder abonnement, zonder afspraak.

 **Di** Dinsdag 14.30 - 15.30 uur. €3,00 per keer

Fysio Fit in groepsverband fitnessen

Fysiotherapie en Ergotherapie, locatie de Berkel
Arnhemseweg 89, Rheden
<https://www.fysioergorhedengiesbeek.nl/activiteiten/fysio-fit/>

In groepsverband onder leiding van een fysiotherapeut op eigen niveau trainen.

 **Wo** Woensdag 17.30 - 18.30. €38,50 per maand.

Zwemmen half uur op afspraak zwemmen

Fysiotherapie en Ergotherapie, locatie de Berkel
Arnhemseweg 89, Rheden
<https://www.fysioergorhedengiesbeek.nl/zwembad/oefenen-zonder-therapeut/>

Op afspraak een half uur zwemmen, met maximaal 5 personen tegelijk, in een therapeutisch zwembad (+/- 33 graden).

Dag en tijd in overleg. Abonnementsvorm.

Wandelgroep

Rhederhof, Worth Rhedenseweg 45, Rheden
Manon Janssen, 06-28811515
manon.janssen@rheden.nl
www.sportbedrijfRheden.nl

 **Ma** Maandag 10:00 - 11:00 uur. Gratis.

FITSTAP Jezelf fitter voelen in 12 weken

Bewegen voor mensen met gezondheidsklachten die in beweging willen (moeten) komen

Bezoekers centrum Rheden
Heuvenseweg 5A, Rheden
Renate Olde Wolbers, 06-44688929
renateow97@gmail.com, www.fitstap.nl

Dit programma is in samenwerking met de wandelbond

 **Za** Zaterdag van 10.00 tot 12.00 uur

VitWandel Wandelen met een fysio!

Fysiotherapie praktijk Zorg voor Vitaliteit.
Arnhemseweg 49a, Rheden
Tony de Schipper, 06-53759118
info@zorgvoorvitaliteit.nl
www.zorgvoorvitaliteit.nl

Wandelen onder begeleiding van fysio Tony de Schipper, met het accent op ontspanning en verantwoorde inspanning.

 **Do** Donderdag 10.00 uur. €7,50



Activiteiten De Steeg, Ellecom, Spankeren, Eerbeek, Rozendaal

MUZIEK & ZANG



Rhedens seniorenorkest

Parkhuis, Parkweg 5, De Steeg
Marjo Weel- Schmeits, 0313 414 668



Woensdagochtend, 09.45 - 11.45 uur



Muziekvereniging Excelsior Ellecom

Dorpscentrum Nieuw Bergstein (school)
Binnenweg 40A, Ellecom
Carola Buunen
secretariaat@muziekvereniging-excelsior.nl



Fanfare orkest Maandag 19.30 - 21.30 uur
€12,50 per maand



Drumband Woensdag 19.30 - 21.00 uur
€12,50 per maand



Een mens zou iedere dag naar muziek moeten luisteren, een gedicht moeten lezen en een schilderij bekijken, opdat de dagelijkse zorgen het gevoel voor schoonheid [...] niet verloren doen gaan.

Goethe



Gemengde Zangvereniging

Personen die graag met elkaar zingen
MFA Multi Funtioneel Accommodatie
(Anne Frankschool)
Binnenweg 40 A, Ellecom
Wil van Weij, 06-13770809, a.vey70@upcmail.nl
www.sursumcordaellecomsite.wordpress.com



Dinsdagavond van 20:00 uur tot 22:00 uur
€ 12,50 per maand



Blokfluitlessen

Binnenweg 27, Ellecom of in overleg aan huis
Margritha Isings, 0313 419 195
m.isings@kpnmail.nl



Maandag t/m donderdag
Heel cursusjaar of 5 individuele lessen

ONTMOETING & ONTWIKKELING



Filosofische kring

Stichting vrienden van de Kerk

Serre van Rozendaal, Kerklaan 15, Rozendaal
hein@philocon.com

Thema: Sleutelen aan de grenzen van de mens



Maandagavond 20.00 - 22.00 uur
22 okt, 5 nov, 19 nov en 3 dec.



De Serre van Rozendaal

Inloopochtend/ ontmoetingsplek

Serre van Rozendaal, Kerklaan 15, Rozendaal
Erik Kool, 026 361 17 21
www.dekerkvanrozendaal.nl



Woensdag 10.00 - 12.30 uur



Smaakidee-Voedingsadvies

Pieperslaan 19 Ellecom
Mieke Schoenmakers, 06 413 17 775
info@smaakidee-voedingsadvies.nl

Dag en tijdstip in overleg



Maxx ouderensoos

't Parkhuis, Parkweg 5, De Steeg
Marise van Tent, 06 163 33 725
Kirstie Schmitz, 06 492 93 614
Diny Paul-Bellman, 06 451 47 808



Iedere laatste donderdag van de maand
25 oktober, 29 november, 20 december
(kerststukjes maken)
14.00 - 16.00 uur
€2,50 per keer, incl. koffie/thee en iets lekkers



Lezingen, gespreks- en (bijbel)studiekringen Protestantse Gemeente

Mw. Van den Bijllaardt, 026 361 35 35
gerdavandenbijllaardt@gmail.com



Elke eerste zondag vd maand
20.00 - 21.30 uur
Vrij entree, mogelijkheid om een vrijwillige
donatie te geven voor een humanitair project



De Steeg, Ellecom, Spankeren, Eerbeek, Rozendaal



Het sporten met anderen is vooral gezellig, na de les drinken we altijd een kop koffie samen.



SPORT & SPEL



Meer Bewegen voor Ouderen

Voor de minder mobiele senior

Parkhuis de Steeg, Parkweg 5, De Steeg
Ieke Salden, 026-4955402 of 06-50494270
info@phys-ieke.nl, www.phys-ieke.nl

Bewegen kan ieder op zijn/haar eigen niveau. Na afloop drinken we samen koffie.



Woensdag 13.15 uur tot 14.00 uur
€16,00 per Maand



Walking Football VVO

Oude voetbaltijden herleven!!

Sportpark de Pinkenberg
De Pinkenberg 6, Rozendaal
Ruud Schwartz, 0264435799
r.schwartz@live.nl



Maandag 13.30 - 14.45 uur + nazit
€150,- per seizoen: 40 trainingen+ koffie



Yoga

Meer rust, meer ruimte, meer plezier

Dorpshuis Spankeren, Loohof 65, Spankeren
Mirjam Broekhoff, 0644812696
mirjam@mirjambroekhoff.nl
www.yogametmirjam.nl



Vrijdagochtend 9.00 - 10.10 uur.
Rond € 9,- per les



VitAqua

Zwemmen met een fysio!

Hotel Landgoed Avegoor, Ellecom
Tony de Schipper, 06-53759118
inf@zorgvoorvitaliteit.nl, www.zorgvoorvitaliteit.nl

In een kleine groep en onder begeleiding van fysio Tony de Schipper.



Maandag 13:00 uur. €10,-



Meditatie

Ananda Yoga Centrum, De Friedhof 7, Ellecom
Yoganand Gerritsen, 0313-414893
info@anandayogacentrum.nl
www.anandayogacentrum.nl



Maandag 20.30 - 21.30 uur.
€40,- per maand



Oncologische Fitness

Bewegen met Kanker

Bij u thuis of op locatie nader te bepalen.

Marianne van Zanten, 06-23089353
info@ik-vitaal.nl
www.ik-vitaal.nl

Wanneer u sterk en fit de behandeling ingaat vergroot u de kans om deze prettiger en beter te doorlopen. (prijzen zijn exclusief reiskosten)

Op afspraak. € 27,50 half uur.



Yoga

Ananda Yoga Centrum, De Friedhof 7, Ellecom
Yoganand Gerritsen, 0313-414893
info@anandayogacentrum.nl
www.anandayogacentrum.nl



Maandag 11.00 - 12.15



Maandag 19.00 - 20.15



Dinsdag 20.30 - 21.45



Donderdag 9.30 - 10.45



Donderdag 19.00 - 20.15



Donderdag 20.30 - 21.45

€40 per maand

Zelf vrijwilliger worden?

Heeft u affiniteit met kunst, cultuur, literatuur of sport? Vindt u het leuk om samen te werken in een team? Onderstaande organisaties heten u van harte welkom als vrijwilliger!

Cultuurbedrijf RIQQ

Anouk de Bruijn, 0313 415 603.

Bibliotheek Veluwezoom

Ilse Coenen, 06 442 941 85.

Stichting STOER

Hilda Boersma, 026 361 19 75.

Stichting voor Mantelzorg en Vrijwillige Thuishulp

Lidy Kelderman, 026 370 70 70.

Plusbus Rheden & Rozendaal

026 370 70 70.

IVN-tuin Oost-Veluwezoom

Gerrit de Jong, 026 495 47 80.

Sportbedrijf Rheden, beweegmaatje

Marjan Begemann, 06 262 20 360.

Loket Vrijwillige Inzet & Sociale Activering (ViSa)

Op de vacaturebank staan diverse vacatures in vrijwilligerswerk. Kijk daarvoor op www.vrijwilligerswerk-gelderland.nl/rheden. Vind je het lastig om iets uit te zoeken wat bij je past? Loop dan zonder afspraak eens binnen op de woensdagochtend in buurthuis De Poort in Velp, op de woensdagmiddag in Dorpshuis Willem de Zwijger in Rheden of op de vrijdagochtend in buurthuis De Oase te Dieren.

Het Loket Vrijwilligerswerk

Voor vragen en advies over vrijwilligerswerk kunnen vrijwilligers en vrijwilligersorganisaties terecht bij het Loket Vrijwilligerswerk.

Tevens biedt het Loket Vrijwilligerswerk een aanbod van trainingen en informatiebijeenkomsten waaraan vrijwilligers gratis deel kunnen nemen.

Maud van Braam of Filiz Okan, 06 115 946 70.



De mogelijkheden van deur-tot-deur vervoer in de regio

Iedereen moet mee kunnen doen aan de activiteiten zoals die in deze gids worden vermeld. Daarom zijn er in de gemeente Rheden verschillende mogelijkheden van deur-tot-deur vervoer. Dat aanbod is er voor mensen voor wie het reizen met openbaar vervoer, auto, fiets of wandelend, niet of moeizaam gaat. Hieronder is een aantal van die mogelijkheden vermeld. Maak er vooral gebruik van! Als u in het telefoongesprek meldt dat het uw eerste rit is, wordt u met extra aandacht wegwijs gemaakt.

De Plusbus Rheden / Rozendaal

Vrijwilligers verzorgen aangepast vervoer voor inwoners van 55 jaar of ouder, of een functiebeperking hebben die gebruik van openbaar vervoer ernstig bemoeilijkt. Eén begeleider kan kosteloos mee. De Plusbus rijdt op werkdagen van 08.00 - 22.00 uur, in het weekend van 9.00 - 18.00 uur.

De spelregels, kosten en meer informatie vindt u op www.plusbusrhedenrozendaal.nl.

Een rit kunt u aanvragen bij MVT, 026-3707070 (09.30 en 11.30 uur) of via hulpmvt@mvtrheden.nl

Aanvullend vervoer met Avan

Avan, vroeger de Stadsregiotaxi, rijdt in de omgeving Arnhem-Nijmegen. U wordt thuis opgehaald en u rekent de rit in de taxi af. Heeft u een rollator, rolstoel of scootmobiel, deze kan gewoon mee. Er is ook een kortingspas van Avan voor mensen met een Wmo-indicatie.

Voor meer informatie en de kosten kijkt u op www.avan-vervoer.nl of belt u met: 0900 - 463 65 26.

Voorstellingen in de regio

Genieten van een mooie voorstelling, een concert, expositie, film of literaire lezing.

Theater RhederArt in Schouwburgzaal Theotorne in Dieren



WO 17/10	Nuffe Tantes – kindervoorstelling
ZA 10/11	Roué Verveer – cabaret
ZA 24/11	Loek Peters – toneel
ZA 8/12	Andermans Veren – muziek
ZA 22/12	Roovers en van Leeuwen – cabaret
DO 3/1	Hans en Steven Kazan – magie
VR 11/1	Niet Schieten – cabaret
VR 25/1	Vuile Huichelaar – meezingtheater
ZA 2/2	Piepschuim – muziek theater cabaret
ZA 23/2	Timon Krause – magie en mysterie
ZA 16/3	Cesar Zuidervijk – muziek
ZA 30/3	Pieter Jouke – absurdistisch cabaret
ZO 7/4	Lethdansant – ballet
ZA 13/4	Emilio Guzman – cabaret
VR 3/5	Gers Pardoel – muziek
ZA 11/5	Gestampde Meisjes – cabaret
ZA 25/5	Rayen Panday – cabaret

NB: De meeste voorstellingen beginnen om 20:00 uur.
Nuffe Tantes en Lethdansant beginnen om 15:00 uur op woensdagmiddag.
Hans en Steven Kazan beginnen om 19:00 uur op donderdag.

Op www.rhederart.nl vindt u meer informatie en kunt u kaarten reserveren.

Openluchttheater De Pinkenberg

Dit openluchttheater mag u niet missen. Hier vinden van mei tot september bijzondere voorstellingen plaats. Ook in 2018 was het weer een prachtig zomerseizoen, met concerten van o.a. Het Gelders Orkest, Tim Knol, kindervoorstellingen en lokale producties.

Vanaf mei 2019 vindt u de nieuwe zomerprogrammering op: www.depinkenberg.nl



Kasteel Middachten

Traditiegetrouw vormt de prachtige setting van Kasteel Middachten het decor van de vier zondagochtendconcerten in juli. Dit zijn altijd bijzondere voorstellingen, met grote namen zoals Spinvis, Fay Lovsky, Eric Vloeimans en Ernst Daniël Smid. Vanaf mei vindt u informatie over de concerten in juli 2019 op de website van Cultuurbedrijf RIQQ: www.cultuurbedrijfriqq.nl

Filmhuis Dieren

In de schouwburgzaal Theothorne, Callunaplein 77 in Dieren zijn prachtige films te zien. Iedere dinsdag- en vrijdagavond 20.00 uur. Toegang €8, Gelrepas €2,50

Eén maal per maand op dinsdagmiddag 14.30 uur matinee, speciaal voor senioren. Bij de matinee is een kop koffie of thee vóór de voorstelling inbegrepen in de entreprijs.

Op de volgende data in 2018: **di 13 nov:** 'Finding your feet', **di 11 dec:** Mozart in Love.
In 2019: **di 8 jan, di 12 feb, di 12 maart, di 9 april, di 14 mei, di 11 juni.**

Op www.filmhuisdieren.nl is het programma terug te vinden. Info@filmhuisdieren.nl



Boekhandel Jansen & de Feijter

Boekhandel Jansen & de Feijter in de Emmastraat in Velp is meer dan een boekhandel alleen. Sinds 1998 een begrip in de regio. Niet alleen door een mooi assortiment en deskundige medewerkers, maar vooral ook door de vele lezingen en activiteiten. Bovendien is het petit café Lezen & Laven een mooi rustig plekje.

- Een kleine greep uit het aanbod van komend najaar:
- **dinsdag 23 oktober** Marian Rijk (over Gazelle en de fietsrevolutie)
 - **donderdag 1 november** Rosita Steenbeek (over vluchtelingen en immigratie)
 - **maandag 5 november** Remco Breuker (Noord Korea specialist)

Kijk voor meer informatie op www.eenpassievoorboeken.nl en abonneer u op de nieuwsbrief.



De Bibliotheek: zoveel meer dan boeken!

Dat je voor het lenen van boeken naar de bibliotheek kan, is voor veel mensen natuurlijk wel bekend. Maar wat veel mensen vaak niet weten, is het grote aanbod aan activiteiten. De bibliotheek is een bruisende plek in jouw stad of dorp, waar je kunt werken aan je persoonlijke ontwikkeling. De Bibliotheek maakt je rijker!

Concerten en activiteiten in de Kerk van Rozendaal

De Stichting Vrienden van de Kerk te Rozendaal stelt de kerk aan de Kerklaan 15 in Rozendaal beschikbaar voor culturele doeleinden waaronder concerten en lezingen.

Zondagmiddag: 15.30 uur, na afloop ‘meet and greet’

- 21 okt. 2018:** Ensemble Oostenwind: dwarsfluiten en piano en het trio Koller, Evers en Ratajski: met klarinet, bassethoorn en piano,
9 dec. 2018: Duo Saxyon: saxofoon en accordeon,
3 febr. 2019: Vocaal Ensemble Omnitet: zang en piano,
7 apr. 2019: Leids Barok Ensemble

Voor overige activiteiten: kijk op www.dekerkvanzoendaal.nl/stichtingvrienden

Kaarten voor de concerten en lezingen zijn te verkrijgen in de kerkzaal voorafgaand aan het concert of de lezing. U kunt ook reserveren via email: vrienden@dekerkvanzoendaal.nl



Geniet zorgeloos: Vier het leven!

Ziet u op tegen het zelf organiseren van uw theaterbezoek? Stichting Vier het Leven maakt het voor cultuurliefhebbers op leeftijd mogelijk om onbezorgd van culturele uitjes te blijven genieten. U wordt van huis opgehaald en in het theater of filmhuis verwelkomd met koffie of thee. Samen met anderen geniet u van de voorstelling, in de pauze of na afloop staat een drankje voor u klaar en wordt u weer veilig thuis gebracht. U kunt geheel vrijblijvend het programma voor uw regio aanvragen. Er is vast iets van uw smaak bij.

Op onze website www.4hetleven.nl vindt u uitgebreide informatie en de mogelijkheid om te reserveren. Reserveren kan ook telefonisch: 035 - 5245156.

De Nieuwe Ruimte

De stichting Nieuwe Ruimte bestaat uit een groep professionele beeldend kunstenaars uit de gemeente Rheden en omgeving. De stichting is in 2018 opgericht en wil contact maken tussen beeldende kunst en inwoners van de gemeente Rheden. Dat gebeurt onder andere via exposities en activiteiten in een groot winkelpand aan Den heuvel 32 in Velp.

Meer informatie hierover vindt u op www.nieuwe-ruimte.nl



Deze activiteitengids is gemaakt door Cultuurbedrijf RIQQ, Sportbedrijf Rheden en de Bibliotheek Veluwezoom met medewerking van Radar Uitvoering Oost.

Idee: Denktank Kunst & Ouderen
Informatie: alle partners en vrijwilligers van de betrokken organisaties
Vormgeving: Verbaal Visuele Communicatie, Velp
Foto's: vrijwilligers van alle organisaties en Fotoclub Veluwezoom
Mede mogelijk gemaakt door een financiële bijdrage van de gemeente Rheden.