SWO



Uitgave 4/2026
Juli - Augustus

INFORMATIE- EN ACTIVITEITENKRANT VAN DE STICHTING WELZIJN OUDEREN

Bij SWO houden we het hoofd koel



De zomer staat voor de deur en ook dit jaar worden weer warme dagen verwacht. Bij SWO houden we daarom het hoofd koel. Bij de uitstapjes zoeken we vaak het water op of kiezen we juist voor een gezellig uitstapje binnen, waar het lekker koel is.

Zo staat de vertrouwde Fluisterboot weer op het programma, net als een prachtige rondvaart in Gouda. Daarnaast hebben we natuurlijk ook nog een verrassingsuitstapje op het water in petto. En wat dacht u van een heerlijke lunch op het strand? Bij erg warm weer kunnen sommige activiteiten worden aangepast of stoppen tijdelijk. In plaats daarvan kiezen we bijvoorbeeld voor rustig bewegen in de schaduw of een mooie wandeling door een koel park. Houd daarom de zomer activiteitenkalender goed in de gaten.

Openluchtzwembaden in Nissewaard

Wist u dat er in Nissewaard ook verschillende openluchtzwembaden zijn? Een bijzondere aanrader is Zwembad 't Molengors. Dit openluchtzwembad wordt sinds 2008 volledig beheerd door vrijwilligers en werd onlangs uitgeroepen tot het beste buitenbad van de provincie. Zwemmers kunnen hier terecht in het 25-meterbad om baantjes te trekken, terwijl beginners gebruik kunnen maken van het instructiebad of het peuterbad. Bij het diepe bad staat bovendien een glijbaan. Rondom de baden ligt een ruime ligweide met extra activiteiten zoals een springkussen, een pannaveld en een tafeltennistafel. Het zwembad is ieder jaar geopend van half mei tot half september.

Tips bij warm weer

Het RIVM geeft voor hete dagen een aantal belangrijke adviezen:

- Drink voldoende water, ook als u geen dorst heeft.
- Houd uw huis zo koel mogelijk.
- Vermijd zware inspanning tijdens de warmste uren van de dag.
- Zoek regelmatig de schaduw of een koele plek op.

Meer tips zijn te vinden op de website van het RIVM over het Nationaal Hitteplan: https://www.rivm.nl/hitte/nationaal-hitteplan



Warm weer en Hittegolven



Afspraken, Adviezen en Tips

pagina 2

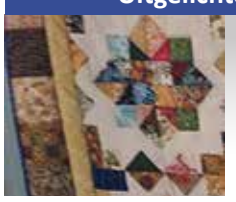
Al weer ruim 20 jaar SWO-uitstapjes



Rika de Jongh blikt terug: hoe begon het eigenlijk?

pagina 3

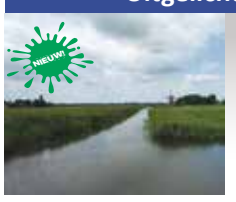
Uitgelichte activiteit



Quilten: iedere tweede woensdag van de maand

pagina 5

Uitgelicht uitstapje



15 augustus: Varen over de Giessen

pagina 7

U komt verder met de SWO servicepas

Profiteer van aantrekkelijke kortingen op activiteiten en diensten, zoals bijvoorbeeld de klussenservice van de SWO of een uitstapje.



Slechts
€ 16,50
Per kalenderjaar

Meer informatie

Bel met telefoonnummer: 0181-69 52 55 of kijk op www.swospijkenisse.nl/swo.servicepas

SWO

Warm weer en Hittegolven – Afspraken, Adviezen en Tips

De warme dagen staan weer voor de deur
De zomer is in aantocht en dat betekent dat we weer te maken kunnen krijgen met warme dagen en mogelijk zelfs een hittegolf. Om iedereen goed voorbereid op pad te laten gaan, zetten we hieronder nog even de belangrijkste afspraken, adviezen en tips op een rijtje.

Activiteiten van SWO Nissewaard bij warm weer
De reguliere activiteiten van SWO gaan in principe gewoon door, ook tijdens warme dagen of een hittegolf. Deelnemers en vrijwilligers bepalen zelf of ze willen deelnemen; we vertrouwen erop dat iedereen hierin een verstandige keuze maakt. Uiteraard zijn er altijd uitzonderingen mogelijk, en wordt in bepaalde gevallen in overleg gekeken naar wat passend is.

Uitstapjes van SWO
Bij warm of heet weer wordt per uitstapje zorgvuldig bekeken of het verantwoord is om door te laten gaan. Daarbij wordt rekening gehouden met:

- De locatie: Vindt het uitstapje binnen of buiten plaats?
- De omgeving: Aan de kust is het vaak koeler dan in het binnenland.
- Beschikbare schaduw: Is er voldoende schaduw aanwezig?
- De groepsgrootte: Hoeveel mensen gaan er mee?

Het uitstapjesteam neemt voor elk uitstapje een weloverwogen beslissing, waarbij veiligheid en comfort vooropstaan.



Algemene tips bij warm weer
Om goed voorbereid te zijn op warme dagen, delen we graag een aantal tips:

- Drink voldoende.
- Zorg dat je regelmatig iets drinkt, zoals water, thee of limonade, ook als je geen dorst hebt.
- Vermijd de hitte.
- Blijf tijdens de heetste uren van de dag (tussen 12:00 en 18:00 uur) zoveel mogelijk binnen of zoek de schaduw op.
- Kies de juiste kleding
- Draag lichte en luchtige kleding en bescherm je hoofd met een pet of hoed.
- Beperk lichamelijke inspanning
- Vermijd zware activiteiten en neem regelmatig pauze op een koele plek.
- Zoek verkoeling.
- Een frisse douche, een voetbad of een nat washandje op je lichaam kan helpen om af te koelen.

Quiltclub – samen creatief en gezellig bezig!



Houd u van handwerken, mooie stoffen en gezellig samenzijn? Dan ben je van harte welkom bij onze quiltclub in Ontmoetingscentrum Mei!
Quilten is een creatieve hobby waarbij lapjes stof met zorg en fantasie worden samengebracht tot prachtige patronen en bijzondere dekens, wandkleden of andere unieke werkstukken. Of je nu al jaren ervaring hebt of juist nieuwsgierig bent om het eens te proberen: bij onze quiltclub draait het vooral om elkaar ontmoeten, inspiratie delen en gezellig samen bezig zijn.
Iedereen werkt aan zijn of haar eigen project en neemt daarvoor zelf materialen mee. Onder het genot van een kopje koffie of thee helpen we elkaar, wisselen ideeën uit en genieten van een ontspannen middag vol creativiteit en gezelligheid.
We komen iedere tweede woensdag van de maand bijeen van 13.30 tot 16.00 uur in Ontmoetingscentrum De Mei.
Deelname is gratis met een SWO-servicepas. Zonder pas bedraagt de bijdrage € 1,00 per middag.
Nieuwe deelnemers zijn van harte welkom! Kom gerust eens kijken en ontdek hoe leuk quilten samen kan zijn.

Zomerstop Alzheimer café

Het Alzheimer Café is een trefpunt voor mensen met dementie, hun partners, familieleden en vrienden. Zij kunnen mensen ontmoeten die in dezelfde situatie verkeren. Ook hulpverleners en andere belangstellenden zijn van harte welkom. De gasten praten met elkaar over de dingen die ze meemaken, wisselen informatie uit over dementie en bespreken mogelijkheden voor hulp. En dat allemaal in een gemoedelijke sfeer, net als in een gewoon café.
Elke derde dinsdagavond van de maand is er een Alzheimer Cafe. Deze bijeenkomsten vinden plaats in Ontmoetingscentrum Mei, Winston Churchilllaan 31, 3202 GL te Spijkenisse. De zaal is open vanaf 19:00 uur. Het programma start om 19:30 en eindigt tussen 21:00 en 21:30 uur.
In verband met de zomerperiode is het Alzheimer Cafe in de maanden juli en augustus 2026 gesloten.
Dinsdagavond 15 september 2026 opent het Alzheimer Cafe weer haar deuren en heet u allen dan weer van harte welkom.

Zomerstop Mantelzorgsalon

Mantelzorgers zijn mensen die onbetaald zorgen voor een naaste met een (chronische) ziekte, een beperking of hulpbehoevend zijn. Deze zorg is vaak intensief en wordt langdurig geboden door bijvoorbeeld een familielid, partner, vriend(in) of buur.

Voor deze mantelzorgers organiseert het Steunpunt Mantelzorg Spijkenisse van SWO elke tweede maandag van de maand (tenzij anders aangegeven) een Mantelzorgsalon, van 10:00 tot 12:00 uur. Deze bijeenkomsten vinden plaats in ontmoetingsruimte ’t Trefpunt, Goudenregenplein 3, 3203 BN Spijkenisse.
De Mantelzorgsalon is een fijne plek waar mantelzorgers voorlichtingsbijeenkomsten kunnen bijwonen, vragen kunnen stellen, anderen kunnen ontmoeten en ervaringen kunnen delen. Daarnaast worden er ook ontspannende activiteiten georganiseerd.
In verband met de zomerperiode is de Mantelzorgsalon in de maanden juli en augustus 2026 gesloten.
Maandag 14 september 2026 opent de Mantelzorgsalon weer haar deuren en heet u allen dan weer van harte welkom.

SWO nu ook op TikTok en Instagram!

SWO is tegenwoordig niet alleen meer actief op Facebook, maar nu ook op TikTok en Instagram onder de naam SWOspijkenisse! Op onze socialmediakanalen delen we bijna dagelijks leuke foto’s en filmpjes van activiteiten, uitstapjes en gezellige momenten in Ontmoetingscentrum Mei. Van creatieve workshops tot leuke ontmoetingen, optredens en bijzondere uitjes: er is altijd wel iets te beleven bij SWO.
Ook achter de schermen gebeurt van alles en dat laten we natuurlijk graag zien. Zo blijft u helemaal op de hoogte van alles wat er speelt bij SWO.
Volg ons daarom ook op facebook, TikTok en Instagram via SWOspijkenisse en kijk gezellig mee!

Rika de Jongh blikt terug op ruim 20 jaar SWO-uitstapjes

De uitstapjes van SWO zijn inmiddels niet meer weg te denken. Al meer dan twintig jaar brengen ze deelnemers naar mooie plekken in de regio en ver daarbuiten. Maar hoe begon dat eigenlijk?



Rika de Jongh weet het nog als de dag van gisteren. Samen met haar inmiddels overleden man Peter stond zij aan de wieg van de allereerste uitstapjes.
"Het begon heel eenvoudig," vertelt Rika. "We maakten kleine rondritten door de kernen zoals Simonshaven, Hekelingen en Abbenbroek. De deelnemers namen hun eigen lunchpakketje mee en halverwege de dag aten we dat gezellig op in de bus."
De eerste rit werd gereden door Peter en Rika zelf. Het moest vooral betaalbaar en toegankelijk zijn voor iedereen. Van automatische incasso's was toen nog geen sprake. De deelnemers rekenden hun uitstapje gewoon af in de bus.
De uitjes werden thuis bedacht. "Peter zat toen al veel achter de computer," lacht Rika. "We organiseerden soms wel twee of drie uitstapjes per week. Gewoon leuke rondritjes dicht bij huis."
Peter was al actief als vrijwilliger bij SWO. Hij reed onder andere de warme maaltijden rond, wat toen nog bekend stond als 'Tafeltje Dekje'. Hoewel Peter inmiddels is overleden, is Rika nog altijd een vertrouwd gezicht bij de woensdagse uitstapjes.
Op de vraag wat ze leuker vindt – de uitstapjes van vroeger of die van nu – hoeft ze niet lang na te denken.
"Ach, alles heeft zijn charme," zegt ze. "Nu is alles beter georganiseerd en weet je precies waar je aan toe bent. Dat is ook prettig. Maar vroeger was het ook heel gezellig."
Na bijna 21 jaar zijn veel plekken al eens bezocht. "Soms val je wel eens in herhaling, maar daar ontkom je niet aan. We kunnen nu eenmaal niet zomaar een uitstapje naar Groningen organiseren."
Ook het gezamenlijk lunchen onderweg ontstond eigenlijk heel spontaan. Tijdens een rondrit naar Oostvoorne kwamen ze langs Het Wapen van Marion. De deelnemers vroegen of het niet mogelijk was om daar even te stoppen voor iets te eten.
"Zo is het eigenlijk begonnen," vertelt Rika. "Het idee kwam echt van de deelnemers zelf."
Wat in al die jaren hetzelfde is gebleven, is misschien wel het meest bijzondere aspect van de uitstapjes: de deelnemers worden thuis opgehaald en na afloop weer thuisgebracht. Die persoonlijke aandacht wordt nog altijd enorm gewaardeerd.
De eerste uitstapjes werden gereden met het oude rode busje. Daar was plaats voor slechts vijf deelnemers. Aanmelden gebeurde toen nog via De Spil.
Inmiddels zijn de uitstapjes flink gegroeid en professioneler georganiseerd, maar de oorspronkelijke gedachte is nog altijd hetzelfde gebleven: samen op pad, genieten van de omgeving en vooral zorgen dat iedereen mee kan doen.
En dankzij trouwe vrijwilligers zoals Rika blijft die traditie ook vandaag de dag voortbestaan.



SWO
ZOEKT
VRIJWILLIG
TALENT!

Fijne werkplek-begeleiding en training.
Reiskostenvergoeding.
Verzekering.
Heel veel plezier en voldoening.
Bovendien nodigen we vrijwilligers actief uit om met ons mee te denken en mee te beslissen.
Je bent een volwaardig onderdeel van het team.

Koffiekornuit zoekt kornuiten

Als koffiekornuit gaat u met een collega vrijwilliger, op eigen gelegenheid, bij mensen thuis op de koffie.
Omdat veel mensen een beroep doen op de koffiekornuit, zijn wij opzoek naar vrijwilligers die ook koffiekornuit willen worden. Houdt u van een kletspraatje en vindt u het leuk om op een laagdrempelige manier bij (eenzame) ouderen op bezoek te gaan, twijfel dan niet en neem contact met ons op.

Vrijwillige Chauffeurs

Ben je op zoek naar afwisselend vrijwilligerswerk en in het bezit van minimaal rijbewijs B? Heb je affiniteit met senioren en vind je het leuk om samen met een collega vrijwilliger op een rolstoelbus deze senioren te vervoeren? Dan is dit een hele leuke functie.

Vrijwillige Coördinatoren

In veel gevallen organiseren vrijwilligers zelf een activiteit of een dienst. Voor een aantal groepen zijn we op zoek naar een coördinator die ondersteunt en faciliteert. Je onderhoudt het contact met de groep, verzamelt behoeften en wensen en regelt die zaken die nodig zijn om vrijwilligers op een fijne manier hun activiteit of dienst te kunnen laten uitvoeren. We zijn op zoek naar iemand die communicatief vaardig is en energie haalt uit het anderen in hun kracht zetten en bereid is als nodig om zelf ook de handen uit de mouwen te steken.

Vrijwillig (activiteiten)maatje

Je vindt het leuk om tijd en aandacht te besteden aan de ander. Je hebt affiniteit met senioren en je kan je goed verplaatsen in de leefwereld van de ander. Daarnaast heb je een paar uurtjes in de week tijd over om iemand te bezoeken of iets leuks met die persoon te doen

Thuisadministratie vrijwilliger

Je komt eens in de twee weken bij een oudere thuis en helpt bij het sorteren en ordenen van de post en zakelijke correspondentie? Bent u geduldig en heeft u een uurtje in de twee weken de tijd dan is de Thuisadministratie misschien iets voor u?

Voor alle vacatures geldt: geïnteresseerd of op zoek naar meer informatie, stuur een mail naar vrijwilligerswerk@swospijkenisse.nl of kijk op onze website (www.swospijkenisse.nl)voor meer informatie.

Nieuwe activiteit: Kookclub De Mei

Binnenkort start in Ontmoetingscentrum Mei een nieuwe activiteit: een kookclub voor iedereen die op een gezellige manier gezond en eenvoudig met plezier wil koken! Elke eerste dinsdag van de maand bent u vanaf 16.00 uur van harte welkom om samen te koken én samen te eten.
Mist u soms de inspiratie of de energie om 's avonds een gezonde maaltijd voor uzelf te bereiden? Of bent u (nog) geen ster in de keuken maar wilt u dat wel worden? Dan is deze kookclub echt iets voor u. Samen koken is niet alleen leerzaam, maar vooral ook gezellig. U ontmoet nieuwe mensen, deelt recepten en geniet samen van een verse, gezonde en voedzame maaltijd.
Het idee is eenvoudig: samen maken we met verse ingrediënten een smakelijke maaltijd, die we daarna gezellig samen opeten. Onder begeleiding van onze keukenprins Marco leert u stap voor stap gezonde en eenvoudige gerechten bereiden. Of u nu veel of weinig kookervaring heeft, iedereen is welkom. Samen koken, nieuwe ideeën opdoen en gezelligheid staan centraal. Dames en heren zijn van harte welkom.
Deelname aan de kookclub kost € 8,00 per keer, inclusief ingrediënten en exclusief drankjes.
Aanmelden voor de kookclub kan via telefoonnummer 0181 - 69 52 55 of via welzijn@swospijkenisse.nl.
De exacte startdatum is nog niet bekend, maar wordt binnenkort bekendgemaakt. Dan volgt ook meer informatie.
Voor deze activiteit zijn wij nog op zoek naar een enthousiaste vrijwilliger die wil helpen bij het begeleiden van de kookclub. Heeft u affiniteit met ouderen en vindt u koken en kokkerellen leuk?
Neem dan contact op met SWO via telefoonnummer 0181 - 69 52 55 of via welzijn@swospijkenisse.nl.

Mag ik mij even voorstellen?



Hallo allemaal,
Mijn naam is Nathalie Veenstra en sinds kort werk ik bij SWO als ouderenadviseur en mantelzorgconsulent.
Na mijn opleiding Social Work werkte ik binnen een verpleeghuis op een PG-afdeling en later binnen de GGZ ouderenpsychiatrie. Daar leerde ik hoe belangrijk persoonlijk contact, bejegening en maatwerk zijn. Binnen de GGZ begeleidde ik ouderen en groepen rondom mentale gezondheid en het versterken van het dagelijks functioneren.
Wat mij aanspreekt in het werk bij SWO is het dichtbij mensen en hun omgeving staan. Samen kijken wat iemand nodig heeft om prettig ouder te worden, maar ook hoe iemand mee kan blijven doen in de wijk. Ik vind het mooi dat SWO écht van betekenis is voor veel inwoners en mantelzorgers. Ook mantelzorgers hebben mijn aandacht; ik denk graag mee over passende ondersteuning en activiteiten. Ik vind het belangrijk dat mensen gehoord worden.
Naast mijn werk geniet ik van het gezinsleven met mijn man en twee kinderen en haal ik veel energie uit creativiteit, gezelligheid en verbinding met mensen.
Ik kijk ernaar uit om inwoners, collega's en samenwerkingspartners beter te leren kennen!

Hartelijke groet,
Nathalie Veenstra

Ontmoetingscentrum Mei: openingsmomenten in juli en augustus



Maandag: Mei geopend
- dagbesteding & breien gaat door
- klaverjassen gaat ook door
- Wandelen kan ook doorgaan

In juli en augustus: computerhulp op maat op maandag 13:30-15:30 (v/a september weer op dinsdag)

Dinsdagochtend : Mei geopend
- Sjoelen gaat door
- Leeskring kan doorgaan
- Crea gaat door (blauwe zaal)
- Wandelen door vanaf andere locatie

Dinsdagmiddag: Mei gesloten
- Alzheimer cafe > 16 juni laatste keer 15 september start het weer.
- Crea gaat door in de Blauwe zaal op de even weken

Woensdag Mei geopend
- Theetafel gaat door
- Openeettafel: 10 juni, 24 juni: Smakelijk de zomer in , 15 juli zomerparty
- 2 september begint het nieuwe seizoen
- CDtjes weetje Markenburg trefpunt: Quilten
- Akkers wijkrestaurant: juli open, augustus gesloten

Donderdag: Mei overdag gesloten
Wandelgroep vertrekt van andere locatie. Vertrekplaats wordt nog bekend gemaakt
- ´s Avonds klaverjassen gaat wel door in de Mei

Vrijdag: Mei geopend
Inloopklaverjassen zondag 30 augustus

Mantelzorg gaat niet op vakantie

De vakantieperiode breekt weer aan. Voor veel mensen is dit een tijd om eropuit te trekken, te genieten van rust, familie en nieuwe ervaringen. Op het werk wordt vaak een stapje terug gedaan, verenigingen draaien op een lager pitje en het dagelijkse leven krijgt een wat rustiger tempo. Maar terwijl velen genieten van een welverdiende vakantie, gaat de zorg voor mantelzorgers en hun naasten gewoon door. Ziekte, ouderdom of een beperking kennen immers geen vakantierooster. Mantelzorgers blijven zich dag in, dag uit inzetten voor een partner, ouder, kind, buur of vriend die ondersteuning nodig heeft.
Juist in deze periode kan de druk op mantelzorgers extra voelbaar zijn. Hulpverleners, familieleden of vrijwilligers die normaal gesproken ondersteunen, zijn soms afwezig vanwege vakantie. Daarom is het belangrijk om in deze zomermaanden extra aandacht voor elkaar te hebben.
Een klein gebaar kan al veel betekenen: een telefoontje, een bezoekje, een boodschap meenemen of aanbieden om even een uurtje over te nemen. Door naar elkaar om te kijken, kunnen we mantelzorgers laten merken dat zij er niet alleen voor staan.
Laten we deze vakantieperiode niet alleen genieten van onze eigen rust, maar ook oog houden voor degenen die zich dagelijks inzetten voor een ander. Samen zorgen we ervoor dat mantelzorgers de steun en waardering krijgen die zij verdienen. Want zorg gaat niet op vakantie en aandacht voor elkaar hoeft dat ook niet te doen.



Zomer-activiteitenkalender

In verband met de zomerperiode is een aantal activiteiten tijdelijk gestopt.

Alle beweegactiviteiten:
In principe zijn er geen lessen in de maanden juli en augustus.
Sommige lessen kunnen tijdens deze periode doorgaan als er voldoende belangstelling is. Hiervoor is wel nodig dat de hele groep wil deelnemen en dat de activiteit financieel haalbaar is.
Hieronder ziet u een overzicht van de activiteiten die wél doorgaan.

Maandag

Financieel spreekuur
Van 12 juli t/m 24 augustus is wijkcentrum De Akkers op maandag gesloten vanwege de zomervakantie.
In deze periode is er geen vrije inloop mogelijk. Ondersteuning blijft beschikbaar op afspraak op kantoor aan de Jan Campertlaan, telefoon 0181 - 69 52 55.

Stoelyoga
10:00-11:00 uur, 11:30-12:30 uur
Blauwe Zaal Marckenburgh (Groenewoud)
€ 19,20 of € 23,00* per maand

Handwerkclub
13:00-16:00 uur
Ontmoetingscentrum Mei
Gratis of € 1,00*per keer

Wandelen
13:30 uur
Start bij Ontmoetingscentrum Mei
Gratis

Wandelen
10:00 uur
Start bij Ontmoetingscentrum Mei
Gratis

Sjoelen en spelletjesochtend
10:00-12:00 uur
Ontmoetingscentrum Mei
Gratis of € 1,00* per keer

Dinsdag

Leeskring
21 juli, 25 augustus
10:30-11:30 uur
Ontmoetingscentrum Mei
€ 41,25 of € 51,15* per jaar

Computerhulp op maat
13:30-15:30 uur
Ontmoetingscentrum Mei
Gratis of € 2,20* per keer

Spelletjesmiddag
13:30-15:30 uur
Ontmoetingscentrum Mei
Gratis of € 1,00* per keer

Creagroep
Even weken
14:00-16:00 uur
Blauwe Zaal Marckenburgh (Groenewoud)
€ 5,00 of € 6,00*
per twee bijeenkomsten

Wandelen
14:00-15:00 uur
Start bij De Marckenburgh (Groenewoud)
Gratis

Kookclub
16:00-19:00 uur
Ontmoetingscentrum Mei
Eerste dinsdag van de maand
Startdatum volgt zsm
€ 8,00 per keer incl. ingrediënten, excl. drankjes

Woensdag

Cd'tjes en Weetjes
10:30-12:00 uur
Trefpunt Marckenburgh (Groenewoud)
€ 2,75 of € 4,40* per keer

Quilten
Iedere 2e woensdag van de maand
13:30-16:00 uur
Ontmoetingscentrum Mei
Gratis of € 1,00* per keer

Rollatorwerkplaats
13:30-16:00 uur (op afspraak)
Kantoor SWO, Jan Campertlaan 6a
€ 3,75 of € 4,75* per keer, exclusief materiaal

Wijkrestaurant De Akkers
Tijdelijke stop in augustus
Inloop vanaf 17:30 uur, eten om 18:00 uur
Wijkcentrum De Akkers (Akkers)
€ 5,00 per keer
Wilt u mee-eten? Meldt u zich dan aan via de SWO.

Donderdag

Wandelen
13:30 uur
Start bij Ontmoetingscentrum Mei
Gratis

Jeu de Boules
13:30-15:30 uur
Tuin van de aanleunwoningen Marckenburgh (Groenewoud)
Info, aan- of afmelden bij Jan Jacobs, telefoon 06 - 40 99 15 37

Klaverjasclub Klavertje 4
19:00-22:30 uur
Ontmoetingscentrum Mei
€ 8,00 per maand

Vrijdag

Buitentraining
Tijdelijke stop in augustus
10:00-11:00 uur
Robbie's container, Frans Halsstraat
€ 4,00 per keer

Boodschappenservice
U wordt thuis opgehaald en samen met andere deelnemers naar de Akkerhof gebracht.
Tijd: rond 9:30 uur opgehaald, rond 12:00 uur thuisgebracht.
€ 2,50 per enkele reis of 1 strip.
Strippenkaart (6 strips) **€ 14,50**

Boodschappen Pendelbus
Opstappen bij Serreburgh of de Marckenhof voor winkelcentrum Sterrenhof.
Vertrek vanaf 11:00 uur Serreburgh, vanaf 12:00 uur Marckenhof.
Gratis

Zondag

Vrije inloop Klaverjas
30 augustus
13:15-16:30 uur
Ontmoetingscentrum Mei
€ 2,50 per keer

Overzicht en voorwaarden uitstapjes

Op deze en de volgende twee pagina's vindt u een overzicht van ons aanbod in uitstapjes. Voor alle uitstapjes geldt: VOL IS VOL. Bij gebrek aan belangstelling kan het reisje worden geannuleerd.

U kunt zich vanaf dinsdag 23 juni 09:00 uur aanmelden voor een uitstapje door te bellen met SWO. Eerder gedane aanmeldingen, bijvoorbeeld via voicemail, e-mail of via onze contactpagina worden NIET in behandeling genomen. Op het moment dat u zich aanmeldt voor een uitstapje gaat u akkoord met de algemene voorwaarden voor uitstapjes georganiseerd door SWO. Deze voorwaarden zijn in te zien op het kantoor van SWO of op onze website www.swospijkenisse.nl

Wachtlijst
Indien een uitstapje vol is kunt u zich op de wachtlijst laten plaatsen. Bij een volgend uitstapje met dezelfde bestemming dient u zich opnieuw aan te melden.

Prijzen
Bij elk uitstapje staan twee prijzen. Indien u in het bezit bent van een geldige SWO Servicepas betaalt u de eerst-vermelde prijs; de prijs met het sterretje (*) is de prijs die u betaalt als u **geen** SWO Servicepas heeft.
De prijzen zijn altijd inclusief vervoer, kopje koffie of thee en indien van toepassing entree en op de zaterdagen lunch, tenzij anders vermeld.

Annuleringsvoorwaarden
In alle gevallen geldt: Indien er bij annulering kosten zijn gemaakt die we niet meer kunnen verrekenen c.q. annuleren, dan dient u deze alsnog te voldoen. Indien er door ons nog geen kosten zijn gemaakt wordt bij annulering vanaf 1 week vóór de datum van het uitstapje € 7,50 in rekening gebracht.

Verklaring kleuren:

- weinig wandelen, korte afstanden
- redelijk ter been i.v.m. iets langere afstanden
- goed ter been i.v.m. afstand e/o moeilijk begaanbaar terrein

Contact SWO

Jan Campertlaan 6A,
3201 AX Spijkenisse
0181 - 69 52 55
www.swospijkenisse.nl
info@swospijkenisse.nl
facebook.com/SWOSpijkenisse
twitter.com/swo_spijkenisse
@swospijkenisse

Woensdag 8 juli — *Kersenhof Raamsdonk*

*€ 55,00 of € 66,00**



Bent u ook zo verzot op de Hollandse kersen? We rijden rechtstreeks naar een kersenboomgaard waar u wordt opgewacht voor de koffie en uitleg krijgt over de kersenteelt. U maakt een ritje met een treintje door de boomgaard waarbij u nog meer interessante weetjes te horen krijgt. Hier gebruiken we ook de lunch. Daarbij ontvangt iedereen ook nog een heerlijke puntzak kersen voor onderweg! Daarnaast kunt u zich nog te buiten gaan in het bijbehorende winkeltje voor nog meer kersen. Dus alles vandaag op één locatie.

Zaterdag 11 juli — *Verrassingstocht*

*€ 43,00 of € 51,60**



Wat gaan we doen op deze locatie? Iets vrolijks? Iets leuks? Iets lekkers? Dat blijft een goed bewaard geheim. Alleen één ding is zeker: u krijgt geen hints maar wel een dosis gezelligheid. Onderweg lachen we, kletsen we en genieten we van het samenzijn. Dus stap in, laat u meevoeren en vertrouw erop: dit wordt weer een heerlijk uitstapje.

Omdat de ruimte in onze bussen beperkt is vragen wij u om bij het aanmelden duidelijk aan te geven of u een rollator meeneemt.
Graag alleen een rollator meenemen als u deze daadwerkelijk gebruikt tijdens het uitstapje.

Woensdag 15 juli — *Rondvaart met Fluisterboot Andante*

*€ 30,00 of € 36,00**



In het "kleine groene hart", is een prachtig gebied waarvoor de natuur-liefhebber niet ver hoeft te reizen. In dit groene gebied, de Vlietlanden, kunt u in de elektrisch aangedreven overdekte fluisterboot anderhalf uur genieten van deze mooie natuur dicht bij huis.
De meevarende gids vertelt u over de unieke flora en fauna op het veen en legt uit hoe het fraaie polderlandschap is ontstaan.

Zaterdag 18 juli — *Dagtocht fluisterboot Brielle*

*€ 57,50 of € 69,00**



Vandaag varen we met de Fluisterboot De Bernisse vanaf Zuidland over de Bernisse, het Voedingskanaal en het Brielse Meer, in ongeveer twee uur, naar Den Briel. Daar leggen we aan en gaan we van boord om de lunch te gebruiken. Aansluitend kunt u indien u dat wilt nog een kort wandelingetje door historisch Den Briel maken. Daarna brengt de schipper u met de boot weer terug naar de opstapplaats vanwaar u weer naar huis wordt gebracht. Een hele dag lekker ontspannen op pad en toch dicht bij huis.

Woensdag 22 juli — *Verrassingsrondrit met lunch*

*€ 49,00 of € 58,80**



Vandaag vertellen we u eens niet waar u naar toe gaat. We gaan u gewoon verrassen. Durft u het aan? Meld u zich dan snel aan en u krijgt in elk geval een gezellige dag waarbij wij voor uw lunch zorgen. Duimt u voor mooi weer?

Zaterdag 25 juli — Boerenlunch bij de Sfeerstal en pluktuin

*€ 49,00 of € 58,80**



Wellicht bent u al eens eerder met ons in de Sfeerstal geweest en weet u, de lunch is daar altijd uitstekend goed verzorgd. Aansluitend gaan we daar de pluktuin in waar u, gewapend met een snoeischaartje uw eigen boeket bloemen kunt plukken. Een deel betalen wij, wat u meer plukt mag u zelf bijbetalen. Mooi voor op tafel, uw eigen veldboeket.

Zaterdag 8 augustus — Wijndomein De Kleine Schorre

NIEUW!

*€ 52,50 of € 63,00**



Heeft u altijd al meer willen weten over het groeiproces van de druif, het bottelingsproces van de wijn of wilt u gewoon lekkere wijn proeven? Tijdens de rondleiding nemen ze u mee van wijngaard tot kelder. U hoort het unieke verhaal van de oorsprong van De Kleine Schorre en u leert over het wijnmaakproces. Misschien gaat u nu thuis zelf druiven stampen en wijn maken. U kunt al uw vragen kwijt over wijn en natuurlijk hebben we er, bij uitzondering, een kleine wijnproeverij aan vastgeknoopt.

Woensdag 29 juli — Bootje Kaas in Gouda

*€ 49,00 of € 58,80**



In een kaaskleurige platte boot maken we een unieke en onvergetelijke rondvaart door de historische Goudse grachten en ontdek het fascinerende verhaal achter deze beroemde stad. Met de speciale schepen bereiken wij plekken die voor andere rondvaarten verborgen blijven. Tijdens een ca. 1 uur durende trip, in onze eigen privéboot, vaart u door de Goudse grachten. De schipper vertelt leuke weetjes over de stad en natuurlijk is er ook de mogelijkheid om uw eigen vragen te stellen.

Woensdag 12 augustus — Lunchen aan het strand

*€ 41,50 of € 49,80**

U wilt vast deze zomer weer eens lekker naar het strand. Via een gezellige weg rijden we naar een strandtent waar u al zittend aan strand en zee tijdens de lunch kunt genieten van alles wat deze zomer op het strand gebeurd. Zelfs als het regent is de zee mooi maar we hopen natuurlijk op mooi weer en een hoop bedrijvigheid. We zullen een tent uitzoeken waar u goed kunt komen. Durft u het aan om uw schoenen uit te trekken en door de zee te waden of om met uw voeten door het koele zand te wroeten?



Zaterdag 1 augustus — Lunchen bij Den Engel en Vogelopvang

*€ 54,00 of € 64,80**



Altijd geslaagd is de lunch bij Den Engel in Noord Brabant. Daarna rijden we door naar Zundert waar u tijdens een aansprekende presentatie kennis maakt met de geschiedenis en het werk van het vogelrevalidatiecentrum. Na een lekker kopje koffie of thee neemt de gids u mee door het park. U krijgt een kijkje achter de schermen en uw gids zal uitgebreid toelichten wat er allemaal te zien is.

Zaterdag 15 augustus — Varen over de Giessen

NIEUW!

*€ 61,50 of € 73,80**



Aan het riviertje De Giessen ligt De Graanbuurt en we hebben daar een gezellige tocht over het riviertje met salonboot ‘de Samenwerking’ voor u geboekt. Een replica uit de jaren ’20, die u zich laat wanen in de tijd van toen, met de faciliteiten van nu. Aansluitend aan het tochtje bezoeken we met u nog De Graanbuurt waar u nog even fijn kunt rondkijken in de bijzondere winkeltjes die ze daar hebben.

Woensdag 5 augustus — Visje eten bij Hameeteman in Ouddorp

*€ 50,00 of € 60,00**



Het visje eten in Ouddorp bevalt altijd zo goed en gaat nooit vervelen. We gaan het deze woensdag gewoon nog een keertje doen. Kabeljauw of lekkerbek met frietjes. Of heeft u liever een gebakken scholletje? U mag ook deze keer weer kiezen. We halen u vandaag weer wat later op en rijden rechtstreeks naar Ouddorp waar de tafel voor u klaar staat.

Woensdag 19 augustus — Aardbeien, aardbeien en een picknick

*€ 56,00 of € 67,20**

Bent u ook zo gek op de Hollandse Zomerkoninkjes? We beginnen op de locatie met een picknick op het terras. Aansluitend gaat u met de teler tussen de aardbeien struinen en ontdekt u de wereld der zomerkoninkjes met zijn dikwijls verrassende feiten en weetjes! Natuurlijk drinken we hier een lekker kopje koffie of thee met een wafel met natuurlijk aardbeien. Kunt u zich niet inhouden dan kunt u zich uitleven in het winkeltje met allerlei leuke aardbeienspullen.



Zaterdag 22 augustus

Verrassingsdag

€ 54,00 of € 64,80*



Weer eens een dag vol met verrassingen. Ook nu gaan we niet verklappen wat we gaan doen, ook lichten we geen stukje van de sluier op. Durft u het weer aan? Meld u dan aan!



Woensdag 26 augustus

Lady's day bij v.d. Klooster

€ 26,00 of € 31,20*



U mag vroeg uit de veren want we worden al rond 10 uur verwacht in Boskoop voor weer een modieuze gezellige dag. Na de koffie met gebak, een modeshow en de lunch is er weer volop tijd om uw garderobe uit te breiden. De nieuwe herfstcollectie hangt al voor u klaar. Het personeel en uw medereizigers zullen u zeker van advies kunnen dienen. Na een glaasje advocaat met slagroom sluiten we de dag af en zet uw chauffeur u met uw eventuele aankopen weer thuis voor de deur af.

Zaterdag 29 augustus

Visje eten bij Marlijn

€ 50,00 of € 60,00*



Bij ons inmiddels vertrouwde visrestaurant in Renesse gaat u weer heerlijk een door u gekozen visje eten. Of het nu kibbelingen zijn of een lekkerbek of….. alles is even lekker.
En natuurlijk krijgt u weer een overheerlijke bolus bij de koffie.

Woensdag 2 september

Fluisterboot Schiedam en moutbranderij

€ 49,50 of € 59,40*

Varen door klein Amsterdam. Dat is varen door Schiedam met haar imposante monumentale pakhuizen en distilleerderijen, authentieke bruggen, historische schepen en bekend om zijn authentieke jenevertraditie. Een ontspannen vaartocht met de fluisterboot. Laat u meevoeren door de sfeervolle waterwegen en bewonder de 3 hoogste molens ter wereld terwijl de gids u alles vertelt over de stad. En als we toch in Schiedam zijn dan hoort daar zeker een bezoek aan een molen en moutwijnbranderij bij en ontdekt u het ambacht van distilleren en de rol van Schiedam als jeneverstad.



Zaterdag 5 september

Hoffmanmode in Ontmoetingscentrum Mei

€ 20,00 of € 24,00*



We hebben Hoffmans modehuis gevraagd om voor u weer een mooie collectie samen te stellen zodat u een mooie najaarsoutfit kunt samenstellen. Na de lunch is er een modeshow en aansluitend kunt u naar hartenlust tussen de kleding snuffelen, te passen en aan te schaffen voor het komende seizoen. U dient op eigen gelegenheid naar het ontmoetingscentrum te komen. Bent u daar niet toe in staat dan kunt u tegen een vervoersprijs van € 5,00 worden opgehaald en thuisgebracht. Geeft u dit dan op bij uw aanmelding.

SWO Ontmoet, kijk en beleef!

Geen zin om te koken, maar wel trek in een lekkere en gezonde maaltijd?

Onze maaltijden zijn ambachtelijk bereid en zonder toevoegingen.
De maaltijden zijn tevens vegetarisch, zoutarm en gemalen te bestellen en worden gratis thuisbezorgd.

De maaltijden zijn eenvoudig te verwarmen. Ook heeft u de mogelijkheid om soep en/of een toetje mee te bestellen.

De lekkerste maaltijden

GRATIS thuisbezorgd

Meer info? Bel 0181 - 69 52 55
Of kijk op onze website:
www.swospijkenisse.nl/maaltijdservice

SWO



Colofon

Teksten / Bijdrage(n):
Els Plugge
Arlette Franses
Monica van Riet
Yvonne Tjung
Ron Janssen

Fotografie:
Freepik.com/
Envato.com, stockfoto's
Pixabay

Redactie:
Rienk van 't Hullenaar
Els Plugge
Yvonne Tjung
Ron Janssen
Henk Teeuw

Check-up:
Henk Teeuw
Monique van der Gaag
Monique den Hartigh
Kathleen Bosch

Techniek en opmaak:
Rienk van 't Hullenaar

De volgende krant verschijnt 17 augustus