

Cursus- en activiteitengids voor senioren in Wageningen 2016 - 2017



Ontmoeten en gezelligheid



Creatief en Educatief



Sportief

Inleiding

Geachte belangstellende,

Bent u op zoek naar een gezellige plek om anderen te ontmoeten en actief te zijn?

In deze gids brengen we u op de hoogte van een groot aantal cursussen en activiteiten, specifiek voor senioren in het komend seizoen 2016-2017. Op veel verschillende plaatsen in Wageningen kunt u als senior terecht voor ontmoeting en activiteiten. We zijn blij dat we u weer een gevarieerd samengesteld programma van activiteiten kunnen presenteren, van georganiseerde cursus tot burgerinitiatief. In deze gids leest u op welke locaties de cursussen of andere activiteiten worden georganiseerd. Elke plek heeft een eigen karakter en er is altijd wel een geschikte plek voor u bij.

Naast de meer terugkerende activiteiten in deze gids worden er regelmatig ook extra (eenmalige) activiteiten georganiseerd. Bijvoorbeeld op initiatief van ouderen zelf, of passend bij een thema(week). Voor deze activiteiten worden aparte flyers posters gemaakt en ze worden vermeld in de lokale weekbladen.

Veel senioren-activiteiten vinden plaats in onze 3 huizen van de wijk. Hier worden ook diverse activiteiten georganiseerd die niet alleen voor ouderen zijn bedoeld. Natuurlijk kunt u er ook gewoon binnen lopen voor een kop koffie, een praatje en een krantje. Vanuit elk huis van de wijk werkt een sociaal werker met speciale aandacht voor senioren. Hier kunt u terecht met allerlei vragen en wensen. Wilt u graag iets ondernemen, maar weet u niet precies wat het beste bij u past of kunt u niet zelf naar ons toe komen? Dan komen wij graag naar u! Neem gerust contact met ons op:

- Pia Wissel zal aanwezig zijn in 'Stadsatelier Ons Huis, tel. nr. 0317-413377 of p.wissel@solidez.nl
- Bertha Diaz Gomez werkt vanuit Huis van de Wijk de Nude; tel. nr. 0317-419171 of b.diazgomez@solidez.nl
- Barbara Finkensieper 06-57872316, b.finkensieper@solidez.nl en Ellen Scheenen 06-19673400 e.scheenen@solidez.nl zullen vanuit Huis van de Wijk de Pomhorst hun werkzaamheden verrichten. Zij zullen regelmatig hun gezicht laten zien op de andere plekken om het onderlinge contact te onderhouden.

De vrijwilligers, docenten en medewerkers zien uit naar uw komst. Heeft u behoefte aan andere activiteiten, wilt u samen iets ondernemen, wilt u vrijwilliger zijn of heeft u een andere vraag of wens, laat het ons dan weten. Onze vrijwilligers, medewerkers in de Huizen van de Wijk, maar ook de medewerkers van 't Palet/Startpunt (o.a. Maatschappelijk werk, Mantelzorgondersteuning, Thuis Wonen, Plusbus, Sociaal Raadslieden, Thuisbegeleiding) kunnen u informeren, en indien nodig verder helpen.

- Heeft u behoefte aan vervoer op maat? De Plusbus vrijwilligers staan voor u klaar! Tel: 0317-419037 of plusbus@solidez.nl
- Kunt u niet meer zelf koken iedere dag en/of wilt u informatie of advies over alarmering. Neem contact op met de vrijwilligers en medewerkers van Thuiswonen. Tel: 0317-467711, Vincent van den Berg, v.vandenberg@solidez.nl of Gerjo van Willigen. g.vanwilligen@solidez.nl.
- Wilt u een klusje in of om huis klaren? Bel de klussers van het klussenatelier. Gjin Ceca. G.ceca@solidez.nl, tel: 0613009667;
- Bent u mantelzorger en zit u met vragen? Steunpunt Mantelzorg heeft spreekuur op ma-di-do-vr van 9 tot 10 uur. Marjoke van Gelder, email: m.vangelder@solidez.nl, tel: 0317-468818, 0623031648.
- Voor informatie over belastinghulp en bioscoopkaartjes. (CSWO) Coördinatieorgaan Samenwerkende Ouderen Organisaties, email: secretaris@scwo.org;
- Heeft u andere vragen? U kunt ook terecht bij het Startpunt Wageningen, Rooseveltweg 408a ('t Palet), tel: 0317-410160

Kortom op heel veel plekken in Wageningen kunt u terecht voor ontmoeting, activiteiten en al uw vragen. U bent van harte welkom!

Inhoudsopgave

Cursusvoorwaarden	1
Adresgegevens en contactpersonen Solidez	3
Cursussen & Activiteiten Stadsatelier Ons Huis	
Tai-Chi	4
Yoga	4
Bingo	5
Sjoelclub 'De Schijf'	5
Quilten	6
Cursussen & Activiteiten Huis van de Wijk de Pomhorst	
Tekenen & schilderen	7
Creatief met bloemen	8
Hobby groep	8
Ouderen Biljartclub de Pomhorst	9
Liever bewegen dan moe	9
Op zoek naar Zin	10
Kaarten 'de Pomhorst'	10
Naailes	11
Volksdansen	11
Cursussen & Activiteiten Huis van de Wijk de Nude	
Country line dansen	12
Ontmoeting en zingeving	13
Creatieve middagen/ochtenden	13
Bridge	14
Wandelgroep	14
Prinsjesdag	14
High tea plus	15
Nationale pannenkoeken dag	15
Cursussen & Activiteiten Vilente, de Pieter Pauw	
Body fit	16
Gymnastiek	17

Cursussen & Activiteiten Grand Café Torckdael

Senioren Bridgeclub	18
Creatieve middag	18

Cursussen & Activiteiten Tuindorp

Bingo ouderengroep	19
Kaartclub	19
Koersbal	20
Zangkoor 'Herfstklanken'	20

Overige Activiteiten

Open Inloop Buurtse Bocht	21
Werkgroep 65+ Noord west	21
Studiekring Wageningen	22
Fietsclub	22
Wageningen Vitaal (Sportservice)	23
WCS (wandelclub senioren)	23
Jeu de boules	24
Tafeltennis Shot Wageningen	24

Smakelijk mee eten

Stadsatelier Ons Huis	25
Huis van de wijk de Pomhorst	25
Huis van de wijk de Nude	26
Grand Café 'de Vrienden' Torckdael	27
Inloopcentrum Markt 17	27

Taxi kaarten

Taxi kaarten verkoop	28
----------------------	----

Cursusvoorwaarden

Inschrijving

Voor de cursussen/workshops met een * kunt u zich inschrijven door het invullen van een inschrijfformulier. Deze inschrijfformulieren zijn verkrijgbaar bij de Huizen van de Wijk (zie pagina: 5, 6). Voor deze cursussen met een * gelden deze cursusvoorwaarden.

Voor iedere cursus of workshop die u wilt volgen, vragen wij u een apart inschrijfformulier te gebruiken.

Uw volledig ingevulde en ondertekende inschrijfformulier kunt u inleveren of insturen bij de locatie die bij de activiteit/cursus vermeld staat. Ook kunt u gebruik maken van het inschrijfformulier op de website van www.solidez.nl.

Met uw inschrijving verbindt u zich aan de gehele cursusperiode, met de mogelijkheid in twee termijnen te betalen. Ook als u eerder aan een cursus heeft deelgenomen, dient u zich opnieuw in te schrijven. Een cursus kan alleen van start gaan bij voldoende aanmeldingen.

Als een cursus of workshop niet doorgaat krijgt u bericht.

Indien een cursus of activiteit niet doorgaat ontvangt u het volledig betaalde bedrag terug. Mochten er meer inschrijvingen zijn dan het vastgestelde maximum aantal deelnemers dan wordt er een wachtlijst aangelegd of een tweede groep gestart. U ontvangt hiervan zo snel mogelijk bericht.

Bij afwezigheid van de docent(e) wordt een les in overleg met de deelnemers ingehaald. De organisatie kan in geval van onvoorziene omstandigheden wijzigingen aanbrengen in het programma.

Betalingswijze

Betaling van het cursusgeld is alleen mogelijk via een eenmalige machtiging aan Solidez. Wij schrijven het bedrag automatisch af van het rekeningnummer dat u heeft opgegeven bij inschrijving. U verleent deze machtiging door uw handtekening op het inschrijfformulier te zetten. Uw inschrijfformulier is alleen geldig als het ondertekend is. Als het een korte cursus betreft gaat de afschrijving in één termijn. Bij een langer durende cursus gaat de afschrijving in twee termijnen.

Cursussen & Activiteiten Algemeen

Bijdrageregeling

Inwoners van de gemeente Wageningen met een minimuminkomen kunnen bij de gemeente Wageningen een tegemoetkoming in de kosten aanvragen. U kunt met het "Ik doe mee"- fonds per volwassene tot € 150,- per jaar vergoed krijgen voor het gebruik van diverse voorzieningen.

Algemene voorwaarden

Opzeggen kan alleen bij de contactpersoon van de betreffende locatie waar de cursus wordt georganiseerd. Bij opzegging na de begindatum van de cursus of workshop vindt er geen terugbetaling plaats.

Cursussen & Activiteiten Algemeen

Adresgegevens en contactpersonen

A1 Stadsatelier 'Ons Huis'

Harnjesweg 84
6706 AV Wageningen
Tel: 0317- 413377
Contactpersoon: Pia Wissel
Email: p.wissel@solidez.nl

A2 Huis van de Wijk de Nude

Kortestraat 2
6702 BH Wageningen
Tel: 0317- 419171
Contactpersoon: Bertha Diaz Gomez
Email: b.diazgomez@solidez.nl

A3 Huis van de Wijk de Pomhorst

Pomona 562
6708 CV Wageningen
Tel. 0317- 416014
Contactpersonen: Barbara Finkensieper /Ellen Scheenen
06- 57872316 / 06- 19673400
Email: b.finkensieper@solidez.nl / e.scheenen@solidez.nl

A4 Vilente, Pieter Pauw

Costerweg 75
Contactpersoon: Barbara Finkensieper
06- 57872316

A5 Grand Café 'De Vrienden' Torckdael

Van Sallandthof 40
6701 JG Wageningen
Contactpersoon: Barbara Finkensieper
06- 57872316

A6 Tuindorp Wageningen

Floralaan 20 b
6707 HR Wageningen
Tel: 0317-411601
Contactpersoon Barbara Finkensieper
06- 57872316

Cursussen & Activiteiten Stadsatelier Ons Huis

Tai Chi *

China heeft een meer dan 2500 jaar oude traditie op het gebied van oefeningen om lichamelijk en geestelijk fit te blijven. Miljoenen Chinezen beginnen hun dag met deze oefeningen. Regelmatig oefenen maakt het lichaam soepel, de geest helder en het geeft energie. Het door de oefeningen verkregen lichaamsbewustzijn is in het dagelijkse leven een grote hulp. In het Westen worden deze oefeningen samengevat onder de naam Tai Chi.

Docent:	dhr. D. J. ter Haar
Plaats:	spiegelzaal Stadsatelier Ons Huis
Dag en tijd:	donderdagochtend van 9.30 tot 10.30 uur
Aantal lessen:	33
Startdatum:	donderdag 1 september
Kosten:	€ 102,50
Inschrijfformulier inleveren:	Stadsatelier Ons Huis, zie adressenlijst A1 t.a.v. Pia Wissel

Yoga *

Yoga is een methode waarmee we onze mogelijkheden en beperkingen leren herkennen en evenwicht kunnen brengen tussen ons denken, voelen en handelen. Goed om lichamelijk en geestelijk gezond te blijven. Yoga kan door iedereen beoefend worden omdat de nadruk niet ligt op perfectie, maar op de bewustwording van het eigen functioneren. Voor deelname is makkelijk zittende kleding gewenst bijvoorbeeld een T-shirt of trui met maillot of trainingsbroek.

Yoga groep I *

Docent:	mevr. C. König
Plaats:	spiegelzaal Stadsatelier Ons Huis
Dag en tijd:	woensdagmiddag van 15.00 tot 16.15 uur
Aantal lessen:	33
Startdatum:	woensdag 7 september
Kosten:	€ 122,50
Inschrijfformulier inleveren:	Stadsatelier Ons Huis, zie adressenlijst A1 t.a.v. Pia Wissel

Cursussen & Activiteiten Stadsatelier Ons Huis

Yoga groep II *

Docent:	mevr. M. Slagt
Plaats:	spiegelzaal Stadsatelier Ons Huis
Dag en tijd:	woensdagmiddag van 13.30 tot 14.45 uur
Aantal lessen:	33
Startdatum:	woensdag 7 september
Kosten:	€ 122,50
Inschrijfformulier inleveren:	Stadsatelier Ons Huis, zie adressenlijst A1 t.a.v. Pia Wissel

Bingo

De activiteitencommissie bestaat uit een aantal vrijwilligers die elke maand een bingomiddag organiseert. Er is ook altijd een kleine loterij waar leuke prijzen bij te winnen zijn. De bingo is elke derde vrijdag van de maand om 13.30 uur.

Plaats:	grote zaal Stadsatelier Ons Huis
Dag en tijd:	derde vrijdag van de maand om 13.30 uur
Kosten:	per bingokaart € 3,00
Inschrijfformulier inleveren:	Stadsatelier Ons Huis, zie adressenlijst A1 t.a.v. Pia Wissel

Sjoelclub 'De Schijf'

De sjoelclub is een enthousiaste groep die wekelijks bij elkaar komt. Natuurlijk worden alle punten geteld, maar gezelligheid is een belangrijk onderdeel van de bijeenkomsten. Eens per jaar staat er ook een etentje op het programma. Nieuwe leden zijn van harte welkom.

Plaats:	grote zaal Stadsatelier Ons Huis
Dag en tijd:	dinsdagmiddag, ook in de vakantieperiode, van 13.30 tot 15.30 uur
Kosten:	€ 4,00 per maand
Informatie:	Stadsatelier Ons Huis, zie adressenlijst A1 Pia Wissel

Cursussen & Activiteiten Stadsatelier Ons Huis

Quilten *

Een aantal seizoenen wordt de quiltcursus gegeven. Een quilt is een samen stelsel van 2 lagen stof met daar tussenin een vulling (bijvoorbeeld een laag katoen). Om te voorkomen dat deze lagen gaan schuiven, worden ze met de hand of op de naaimachine met kleine rijgsteekjes aan elkaar vastgenaaid, dit noemt men 'quilten'. Het leuke van het werken in een quiltgroep is dat er niet alleen lessen gevolgd worden, maar dat er ook op allerlei manieren dingen met elkaar worden gedeeld. Het ligt voor de hand dat er wel eens een lapje stof wordt geruild of weggegeven, maar ook dat ervaringen worden uitgewisseld, bijvoorbeeld over leuke winkeltjes of markten, of over handigheidjes. In overleg worden de onderwerpen voor het volgende seizoen vastgesteld.

Docent:	mevr. A. de Boer
Plaats:	naaiatelier Stadsatelier Ons Huis
Dag en tijd:	donderdagochtend van 9.30 tot 11.30 uur
Aantal lessen:	10
Startdatum:	Blok 1: donderdag 15 september Blok 2: donderdag 12 januari
Kosten:	€ 69,00
Inschrijfformulier inleveren:	Stadsatelier Ons Huis, zie adressenlijst A1 t.a.v. Pia Wissel
Materiaal:	incl. patronen, wel zelf stofjes meenemen

Cursussen & Activiteiten Huis van de wijk de Pomhorst

Tekenen & schilderen *

Plezier in tekenen & schilderen maar komt het er maar niet?
De cursusleider en de andere deelnemers helpen u op weg. Tijdens deze cursus krijgt u meerdere materialen aangereikt en kunt u experimenteren met diverse technieken.

Deze cursus is geschikt voor jong en oud, iedereen kan op eigen niveau en tempo meedoen. Beginners worden door de docent ondersteund en gevorderden worden uitgedaagd.

We zijn er niet op uit om kunst met een grote 'K' te maken, maar willen het plezier van creatief bezig zijn ervaren.

Neemt u voor de eerste les potloden, gum en tekenpapier mee.

Andere materialen kunt u naar eigen inzicht in de loop van de cursus aanschaffen.

In overleg met de cursisten wordt er tussendoor één of twee keer een vakantie gepland, waardoor de einddatum kan verschuiven.

In de loop van het jaar worden er, bij voldoende interesse, op de maandagavond nog extra lesblokken gegeven van 8 weken.

Docent:	mevr. R. Samshuijzen
Plaats:	huis van de wijk de Pomhorst
Dag en tijd:	groep 1: dinsdagochtend van 9.30 tot 11.30 groep 2: donderdagochtend van 9.30 tot 11.30 groep 3: dinsdagmiddag van 14.00 tot 16.00 groep 4: donderdagmiddag van 14.00 tot 16.00
Aantal lessen:	25
Startdata:	dinsdag 20 september donderdag 22 september
Kosten:	€ 275,00 <i>De materiaalkosten bedragen € 40,00 per cursusjaar. Dit bedrag wordt aan het begin van de cursus aan de docent voldaan.</i>
Informatie	mevr. R. Samshuijzen 0317-412095 www.rienkjesamshuijzen.nl
Inschrijfformulier inleveren:	de Pomhorst, zie adressenlijst A3

Cursussen & Activiteiten Huis van de wijk de Pomhorst

Creatief met bloemen *

Een bloemstuk op tafel, kast of waar dan ook fleurt uw huis op. Met uw creativiteit maakt u een bloemstuk naar eigen smaak. Bloemen, takjes en ander materiaal zijn daarbij belangrijk, waarbij kleur een hoofdonderdeel van uw creatie blijft uitmaken. Uiteraard wordt gebruik gemaakt van wat de natuur biedt op het moment van de cursus. U gaat zeker altijd met een leuk resultaat naar huis.

Docent:	mevr. M. van Dulm tel: 0317-410043 / 0613038754 mevr. J. van Dijken tel: 0317- 843340 / 06 28543367
Plaats:	huis van de wijk de Pomhorst
Dag en tijd:	elke 3 ^e woensdagochtend van de maand van 9.30 tot 11.00 uur
Aantal lessen:	8
Startdatum:	woensdag 21 september
Kosten:	€ 36,00
Inschrijfformulier inleveren:	de Pomhorst, zie adressenlijst A3

Hobby groep

Een groep senioren is elke maandagmiddag bezig met allerlei creatieve activiteiten zoals breien, haken, kaarten maken enzovoort. Vooral het samen bezig zijn is belangrijk.

Docent:	mevr. M. van Dulm
Plaats:	Huis van de wijk de Pomhorst
Dag en tijd:	maandagmiddag van 13.30 tot 15.30 uur
Startdatum:	maandag 22 augustus
Kosten:	materiaalkosten, indicatie € 1,- per keer
Informatie/opgeven:	mevr. M. van Dulm (0317-410043) of Solidez, B. Finkensieper (0657872316)

Cursussen & Activiteiten Huis van de wijk de Pomhorst

Ouderen Biljartclub 'de Pomhorst'

Biljarten is een prachtige sport en een leuke vrijetijdsbesteding, daar zijn de leden het over eens. Belangrijk zijn spelplezier en onderlinge contacten. Libre, bandstoten en driebanden zijn de spelvarianten waarin om het clubkampioenschap wordt gestreden. Ook wordt er met vijf libre-teams in de regio tegen andere verenigingen gespeeld en zijn er persoonlijke kampioenschappen. Nieuwe leden worden desgewenst in een groep van hun niveau ingedeeld.

Informatie: dhr. H. Bosman
Plaats: biljartruimte De Pomhorst
Dag en tijd: maandag t/m vrijdag 's morgens vrij biljarten van 9.00 tot 12.00 uur

Wedstrijden worden 's middags gespeeld vanaf 13.30 uur.

Als er geen wedstrijden zijn kan er vrij gespeeld worden van 13.15 tot 17.00 uur, behalve op de woensdagmiddag

Kosten: lidmaatschap € 19,00 per jaar
lidmaatschap regio € 20,00 per jaar

Liever bewegen dan moe

Bent u vaak moe en komt u moeilijk in beweging? Ervaart u lusteloosheid? Heeft u ook lichamelijk klachten? Dan is deze training iets voor u! Het is een training van 1`uur samen bewegen onder begeleiding van fysiotherapeut Herma van Wingerden. U krijgt door de cursus meer zelfvertrouwen en u voelt zich beter in uw lijf. De cursus is bedoeld voor mensen die moeilijk in beweging komen, of mensen die weinig contacten hebben. Onverklaarbare lichamelijke klachten kunnen ook een reden zijn om de cursusvolgen.

Docent: mevr. H. van Wingerden (fysiotherapeut)
Plaats: huis van de wijk De Pomhorst
Dag en tijd: dinsdagochtend van 10.00 tot 11.00 uur
Kosten: strippenkaart € 18,-- voor 6 keer
Informatie/aanmelden: huis van de Wijk De Pomhorst, adressenlijst A3 C. Suttorp

Cursussen & Activiteiten Huis van de wijk de Pomhorst

Op zoek naar zin

Als je ouder wordt, verandert er veel in je leven. Je krijgt te maken met verlies: verlies van werk en collega's, verlies van je maatschappelijke rol, verlies van gezondheid, verlies van mobiliteit, je geheugen werkt minder goed, leeftijdgenoten en partners overlijden of worden hulpbehoevend. Als gevolg daarvan kan je je minder belangrijk gaan voelen of minder zingeving ervaren in je leven. In deze groepscursus kijk je aan de hand van bepaalde thema's en creatieve opdrachten terug op je eigen levensverhaal. In elk leven zijn gelukkige en verdrietige momenten. We kijken op een zingevende manier terug en onderzoeken de zingevende mogelijkheden voor ons in de toekomst. Het met elkaar delen van (eigen) verhalen in een sfeer van vertrouwen geeft energie en kracht. We maken gebruik van allerlei werkvormen: vertellen, lezen, schrijven, voorlezen, werken met kleuren en beelden.

Docent:	mevr. M. van den Bos (Indigo)
Plaats:	huis van de wijk De Pomhorst
Dag en tijd:	donderdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur
Aantal lessen:	6
Startdatum	donderdag 29 september
Kosten:	gratis
Informatie/aanmelden:	huis van de wijk De Pomhorst, adressenlijst A3 B. Finkensieper 06-57872316

Kaarten 'de Pomhorst'

Vindt u het leuk om een potje te klaverjassen.
Kom dan vrijblijvend kijken bij de kaartclub op donderdagavond in de Pomhorst.

Informatie:	dhr. H. Veltman
Plaats:	huis van de wijk De Pomhorst
Dag en tijd:	donderdagavond van 19.00 tot 23.00 uur
Kosten:	€ 1,50 per keer inclusief koffie of thee

Cursussen & Activiteiten Huis van de wijk de Pomhorst

Naailes

Heeft u altijd al willen leren naaien en/of vindt u het leuk om achter de naaimachine te zitten en iets moois te maken voor u zelf of voor iemand anders. Dan bent u op dinsdagavond van harte welkom bij de naailessen van Riet Schuur in de Pomhorst.

Zij staat voor u klaar om u met veel enthousiasme te helpen bij het hanteren van de naaimachine en het maken van....wat u maar wilt. De kosten zijn per les inclusief koffie/thee, patroonpapier en patronen. Ook zijn er enkele naaimachines aanwezig.

Informatie:	mevr. R. Schuur
Tel:	0317-415610
Plaats:	Huis van de wijk De Pomhorst
Dag en tijd:	Dinsdagavond van 19.30 tot 21.30 uur
Kosten:	€ 2,50 per les

Volksdansen

Volksdansen is leuk! Je wordt er vrolijk van en je krijgt er energie van. Het dansprogramma is internationaal van karakter, dansen uit de Balkan, uit Nederland, uit Engeland en uit nog veel meer landen. Er zijn verschillende groepen van verschillend niveau, bij alle groepen staat het recreatief dansen voorop. Het is niet nodig om een danspartner mee te nemen, u kunt heel goed alleen naar de lessen komen.

Informatie:	Mevr. J van Steenbrugge
Plaats:	Huis van de wijk De Pomhorst
Dag en tijd:	maandagochtend 9.30 uur tot 11.30 uur woensdagochtend 1 keer per 2 weken van 9.00 tot 10.00 uur vrijdagochtend van 9.00 tot 11.30 uur vrijdagochtend van 11.30 tot 12.30 uur

Cursussen & Activiteiten Huis van de wijk De Nude

Country line dansen *

Country line dansen is enorm populair. U heeft geen partner nodig en danst individueel op de muziek(country & western). Tijdens de lessen wordt een dansprogramma aangeboden dat door praktisch iedereen gevolgd kan worden. Het zogenaamde line dansen heeft een grote variatie en een afwisselend tempo. Naast de positieve invloed op de conditie biedt het country line dansen ook veel gezelligheid en ontspanning.

Country line dansen groep I *

Docent: mevr. R. Boerman
Plaats: huis van de wijk de Nude
Dag en tijd: dinsdagochtend van 10.00 tot 11.30 uur
Aantal lessen: 35
Startdatum: dinsdag 1 september
Kosten: € 109,00
Inschrijfformulier inleveren: huis van de wijk de Nude zie adressenlijst A2
t.a.v. Helma Hollestelle

Country line dansen groep II *

Docent: mevr. R. Boerman
Plaats: huis van de wijk de Nude
Dag en tijd: donderdagochtend van 10.00 tot 11.30 uur
Aantal lessen: 34
Startdatum: donderdag 3 september
Kosten: € 104,00
Inschrijfformulier inleveren: huis van de wijk de Nude zie adressenlijst A2
t.a.v. Helma Hollestelle

Cursussen & Activiteiten Huis van de wijk De Nude

Ontmoeting en zingeving *

Heb u behoefte uw levenservaring met anderen te delen in een vertrouwde en ontspannen sfeer?

Wil u stil staan bij de betekenis daarvan en hierin te verdiepen? Dan zijn deze bijeenkomsten voor u bedoeld.

De ontmoeting en zingeving bijeenkomsten worden begeleidt door een zeer ervaren professional.

Docent:	mevr. G. Grave
Plaats:	Huis van de wijk de Nude
Dag en tijd:	elke 3 weken op donderdag
Startdatum:	september
Aantal lessen:	12
Kosten:	€ 30,00
Inschrijfformulier inleveren:	huis van de wijk de Nude, zie adressenlijst A3 t.a.v. Bertha Diaz Gomez, 0317 419171

Creatieve ochtenden / middagen

Bent u op zoek naar gezelligheid, creativiteit en ontspanning. In de creatieve middagen organiseren we een keer per maand met een groep vrijwilligers vaste activiteiten. Dat varieert van (bord)spelletjes doen, porselein schilderen, sieraden, corsages, hoeden en boodschappentas maken. Dit is een leuke en makkelijke manier om andere senioren te ontmoeten.

Plaats:	huis van de wijk de Nude
Dag en tijd:	woensdag
Aantal lessen:	elke 3 ^e woensdag van de maand
Startdatum:	september
Kosten:	gebruikte materialen, varieert per keer
Inschrijfformulier inleveren:	huis van de wijk de Nude, zie adressenlijst A3 t.a.v. Bertha Diaz Gomez, 0317- 419171

Cursussen & Activiteiten Huis van de wijk De Nude

Bridge

Bridgeliefhebbers en bridgepartners opgelet! Wilt u wekelijks een middag bridgen dan kunt u terecht bij onze seniorenbridgeclub. Nieuwe leden zijn van harte welkom. U kunt vrijblijvend een middag meespelen.

Plaats:	huis van de wijk de Nude
Dag en tijd:	elke donderdagmiddag van 13.15 tot 17.00 uur
Startdatum:	donderdag 8 september
Kosten:	€ 15,- per jaar
Informatie/aanmelden:	huis van de Wijk de Nude, zie adressenlijst A3 Bertha Diaz Gomez 0317- 419171

Wandelgroep

Samen wandelen in de prachtige gevarieerde omgeving van Wageningen, met soms een uitstapje naar elders. Op deze manier leer je mensen uit je omgeving kennen die er ook van houden om op een ontspannen manier eruit te zijn in de natuur.

Plaats:	huis van de wijk de Nude
Dag en tijd:	elke woensdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur
Startdatum:	woensdag 7 september
Kosten:	gratis
Informatie/aanmelden:	huis van de wijk de Nude, zie adressenlijst A3 Mustafa Celik 0317-419171

Prinsjesdag

Wilt u in gezelschap Prinsjesdag vieren? Wij gaan met een groot beeldscherm kijken naar de live uitzending vanuit Den Haag. Daarna wordt er een 3-gangen-Oranjemenu geserveerd door het kookatelier. Tevens hebben we een hoedjes dag wedstrijd en zal een quiz gehouden worden waar natuurlijk een prijs mee gewonnen kan worden.

Plaats:	huis van de wijk de Nude
Dag en tijd:	dinsdag 19 september 12.00 uur
Kosten:	€ 6,50
Informatie/aanmelden:	huis van de Wijk de Nude, zie adressenlijst A3 0317-419171

Cursussen & Activiteiten Huis van de wijk De Nude

High-tea plus

Houdt u van een ontspannen middag waar u met uw vrienden en anderen kunt genieten van allerlei lekkere, zelfgemaakte hapjes van ons Kookatelier? Dan is deze activiteit echt iets voor u!!

De High-Tea's worden ieder seizoen (herfst, winter, lente en de zomer) georganiseerd. Soms krijgt het keuken team hulp van bijzondere partners, zoals een groep basisschoolkinderen en maatschappelijk stagiaires bijvoorbeeld.

Deze high tea's zijn gekoppeld aan bijzondere activiteiten zoals bijvoorbeeld: een modeshow, de Nationale Pannenkoeken dag enz.

Plaats: huis van de wijk de Nude
Kosten: € 6,50

Nationale Pannenkoeken dag

U kunt genieten van heerlijke pannenkoeken gemaakt door het kookatelier samen met leerlingen van de Openbare basisschool de Nude, onder leiding van ouders en vrijwilligers. Daarna volgen er optredens van kinderen van de school met liedjes, poëzie en dans.

Plaats: huis van de wijk de Nude
Dag en tijd: vrijdag 24 maart 2017 van 10.45 – 13.00 uur
Kosten: € 3,50
Informatie/aanmelden: huis van de wijk de Nude, zie adressenlijst A3
0317-419171

Cursussen & Activiteiten Vilente Pieter Pauw

Body fit *

De body fit les I zal door de intensiteit van de oefeningen verschillen van de body fit les II.

Kenmerkend voor de body fit les zijn de fitheid behoudende oefeningen, waarbij het accent ligt op kracht, lenigheid, uithoudingsvermogen, snelheid en coördinatie.

Bewegen op muziek zoals bij Nederland in Beweging en ook Zuid-Amerikaanse muziek zoals, salsa en merengue om het tempo op te voeren.

De vijf elementen oefening uit de cursus 'In Balans' zal aan bod komen, dit wordt gebruikt als ontspanningsoefening.

Oefeningen voor de body fit les II zijn minder intensief.

Body fit groep I *

Docent:	dhr. B. Calor
Plaats:	grote zaal Vilente, Pieter Pauw zie adressenlijst A4
Dag en tijd:	vrijdagochtend van 9.00 tot 10.00 uur
Aantal lessen:	37
Startdatum:	vrijdag 9 september
Kosten:	€ 102,30
Inschrijfformulier inleveren:	Solidez huis van de wijk de Pomhorst t.a.v. Barbara Finkensieper

Body fit groep II *

Docent:	dhr. B. Calor
Plaats:	grote zaal Vilente Pieter Pauw Zie adressenlijst A4
Dag en tijd:	woensdagochtend van 9.30 tot 10.30 uur
Aantal lessen:	38
Startdatum:	woensdag 7 september
Kosten:	€ 105,05
Inschrijfformulier inleveren:	Solidez huis van de wijk de Pomhorst t.a.v. Barbara Finkensieper

Cursussen & Activiteiten Vilente Pieter Pauw

Gymnastiek *

MBVO (Meer Bewegen Voor Ouderen) is niet gewoon gymnastiek, maar een leuke en zinvolle manier van bewegen. Bewegen is, zeker als je ouder wordt, heel belangrijk onder andere om langer zelfstandig te kunnen blijven functioneren. Tijdens de lessen staat het plezier in bewegen voorop. Daarom wordt gebruik gemaakt van kleurige en meestal zachte materialen zoals ballen, ringen, touwtjes en hoepels. Ook wordt er veel met muziek gedaan. Het zijn dan ook altijd gezellige lessen waar iedereen aan mee kan doen.

Docent:	mevr. H. Spiering
Plaats:	grote zaal Vilente Pieter Pauw zie adressenlijst A4
Dag en tijd:	woensdagmiddag van 13.30 tot 14.30 uur
Aantal lessen:	34
Startdatum:	woensdag 7 september
Kosten:	€ 85,00
Inschrijfformulier inleveren:	Solidez huis van de wijk de Pomhorst, t.a.v. Barbara Finkensieper

Cursussen & activiteiten Grand café 'de Vrienden' Torckdael

Senioren Bridgeclub

De bridgeclub is een zelfstandige groep. Zo'n 40 tot 50 liefhebbers van briden zitten op maandagmiddag om de tafeltjes. Er is op dit moment ruimte voor nieuwe leden.

Dag en tijd:	maandagmiddag, ook in de vakantieperiode, van 14.00 tot 16.30 uur
Plaats:	Grand Café Torckdael, zie adressenlijst A5
Kosten:	€ 15,00 per jaar
Informatie:	dhr. J. Frederiks, (0317- 415015)

Creatieve middag

Een groep senioren is elke dinsdagmiddag bezig met allerlei creatieve activiteiten zoals breien, haken, kaarten maken enzovoort. Vooral het samen bezig zijn is belangrijk.

Dag en tijd:	dinsdagmiddag van 13.30 tot 15.30 uur
Plaats:	Grand Café 'De Vrienden' Torckdael zie adressenlijst A5
Startdatum:	dinsdag 1 september
Kosten:	materiaalkosten, indicatie € 1,-- per keer
Informatie:	mevr. L. Hendriks (0317-418756) of Solidez, B. Finkensieper (06-57872316)

Cursussen & activiteiten Tuindorp

Bingo ouderengroep

Elke eerste vrijdag van de maand wordt er een bingo georganiseerd door vrijwilligers. U betaalt een eenmalige bijdrage van € 4,00 op de eerste bingomiddag. De prijs van een bingokaart is € 3,00 twee kaarten kosten € 5,00

Er zijn 10 ronden bingo, een consumptie en tussendoor een lekker hapje. Bovendien zijn er leuke prijzen te winnen.

Dag en tijd:	elke eerste vrijdag van de maand, van 13.30 tot 16.00 uur
Plaats:	Tuindorp, zie adressenlijst A6
Kosten:	lidmaatschap Tuindorp: € 15,00 eenmalige bijdrage van € 4,00 1 kaart € 3,00 2 kaarten € 5,00
Informatie:	dhr. C. Visser, telefoonnummer 0317-421247

Kaartclub

Legt u graag een kaartje, klaverjassen of jokeren, kom dan op donderdagmiddag naar speeltuin Tuindorp om mee te doen met de kaartclub. Na vier weken spelen heeft iedereen een prijs.

Dag en tijd:	donderdagmiddag, ook in de zomer, van 13.30 tot 16.15 uur
Plaats:	Tuindorp, zie adressenlijst A6
Kosten:	lidmaatschap Tuindorp € 15,00 € 5,00 per vier weken
Informatie:	A. Weijers (0317-412998), G. de Nijs: (0317-415592),

Cursussen & activiteiten Tuindorp

Koersbal

Een binnensport die geen speciale conditie vraagt. Het spel is een kruising tussen bowling en jeu de boules en wordt gespeeld met houten ovale ballen. De bedoeling is zo dicht mogelijk bij een doelballetje te komen. Het is een erg leuk spel en op dit moment bestaat de groep zelfs weer uit ruim tien personen, die elke maandag zeer enthousiast het spel spelen.

Dag en tijd: maandagochtend van 9.30 tot 11.30 uur
Plaats: Tuindorp, zie adressenlijst A6
Kosten: lidmaatschap Tuindorp € 15,--
€ 1,00 per maand
Informatie: mevr. T. Kleinrensink (0317-414547) of
Solidez, B. Finkensieper (0657872316)

Zangkoor 'Herfstklanken'

Een enthousiast koor met een inspirerende dirigente en pianist, met een repertoire van Oudhollandse liedjes en evergreens. Men oefent in groepsverband mooie, leuke, grappige en ontroerende liederen. Iets voor u? Kom gezellig eens meezingen!

Dag en tijd: dinsdagmiddag van 13.45 tot 15.15 uur
Plaats: Tuindorp, zie adressenlijst A6
Kosten: lidmaatschap Tuindorp € 15,00
€ 10,00 per maand
Informatie: mevr. J. Stork, telefoonnummer 0318-430135

Overige activiteiten

Open Inloop Buurtse Bocht

Zorgorganisaties in samenwerking met Solidez organiseren wekelijks een open inloop voor cliënten en de buurt. Iedereen is van harte welkom voor een kop koffie of thee, er is de gelegenheid voor een praatje of een spelletje, ontmoeting en gezelligheid staat voorop. Regelmatig wordt er een leuke activiteit georganiseerd

Dag en tijd: elke maandagavond van 18.30 – 20.30 uur
Plaats: Buurtse Bocht
Buurtseweg 3
Kosten: gratis
Informatie: Solidez, B. Finkensieper (0657872316)

Werkgroep 65+ Noord west

In 2014 is er voor en door ouderen in de wijk Noordwest een initiatief ontstaan om een ontmoetingsplaats te creëren. Elke woensdag wordt er een koffieochtend gehouden, waarbij elkaar ontmoeten centraal staat. Eens per 2 weken wordt er een spreker uitgenodigd. Hierbij komen zowel luchtige als informatieve onderwerpen ter sprake, die vaak interessant zijn voor ouderen. Ook is er soms een spreker die iets over zijn hobby of specialisme vertelt meestal met beeld en geluid. Wilt u ook eens komen kijken? U bent van harte welkom! Kijkt u liever even de kat uit de boom, geef u dan op voor de wekelijkse mail. Hierin kunt u lezen welk onderwerp er op het programma staat en vindt u een verslagje van de afgelopen koffieochtend.

Dag en tijd: elke woensdagochtend om 10.00 uur,
behalve in de schoolvakanties
Plaats: openbare basisschool de Nijenoord / Johan-Friso school,
Hooilandplein 47, ingang via obs de Nijenoord
Kosten: vrijwillige koffiebijdrage
Informatie: werkgroep65plusnoordwest@gmail.com

Overige activiteiten

Studiekring Wageningen

De studiekekring is een groep 55-plussers die samen kiezen voor een onderwerp om dat nader te onderzoeken. Gezelligheid speelt zeker een belangrijke rol, van studeren in letterlijke zin is geen sprake. Ieder lid neemt een aspect of onderdeel voor zijn of haar rekening.

Dag en tijd:	maandagmiddag, vanaf september tot half mei, van 13.30 tot 16.00 uur
Plaats:	de Wielewaag, stationsstraat 32
Kosten:	€ 70,00 per jaar
Informatie:	mevr. R. Koster, tel. 0317-417115 rietkoster@gmail.com

Fietsclub

Ieder jaar worden er zes of zeven fietstochten uitgezet. Het zijn routes van 20 à 25 kilometer met halverwege een gezellige koffiepauze om even lekker uit te rusten. De groep wordt begeleid door een aantal brigadiers. De tochten vinden plaats op donderdagochtend. Als lid van de fietsclub krijgt u voor iedere tocht een routebeschrijving en krijgt u bericht wanneer bij slecht weer de tocht wordt afgelast.

Dag en tijd:	donderdagochtend van 9.00 tot 12.00 uur
Aantal tochten:	zes of zeven keer per jaar
Plaats:	start en eindpunt: De Roosebrink, Rooseveltweg 22, 6707 GS, Wageningen
Kosten:	lidmaatschap € 2,00 per jaar en per rit een eigen bijdrage van € 1,00 soms gaan we de Rijn over en komen er kosten voor de overtocht bij.
Informatie:	dhr. J. Meijer (0317-416939) of Solidez, B. Finkensieper (06-57872316)

Overige activiteiten

Wageningen Vitaal (Sportservice)

Wageningen Vitaal is een beweegprogramma voor 55-plussers waarbij de deelnemers werken aan hun lenigheid, kracht, reactiesnelheid, uithoudingsvermogen en coördinatie. Tijdens het sporten staat plezier en gezelligheid voorop. Wageningen Vitaal bestaat uit een wekelijks sportaanbod. Iedere week kunt u deelnemen aan een les m.u.v. de vakanties. U kunt op ieder gewenst moment starten en instromen. De lessen worden gegeven door een gecertificeerde sportbegeleider. Bij Wageningen Vitaal komen verschillende sporten aan bod, zoals badminton, hockey, bewegen op muziek, tennis en zelfs rugby. De inhoud van de lessen is zo aangepast dat iedere deelnemer verantwoord op zijn of haar eigen niveau en met plezier mee kan doen.

Dag en tijd:	maandag 17.00 - 18.00 Sporthal de Vlinder dinsdag 10.00 - 11.00 Sporthal de Bongerd dinsdag 13.30 - 15.00 Sporthal de Bongerd woensdag 16.00 - 17.00 Sporthal de Vlinder woensdag 17.00 - 18.00 Sporthal de Tarhorst donderdag 10.00 - 11.00 Sporthal de Bongerd donderdag 15.00 - 16.00 Sporthal de Tarhorst zaterdag 09.00 - 10.00 Sporthal de Vlinder
Informatie:	Nicolette Piscaer, 06-52888245 nicolette.piscaer@sportservice-wageningen.nl www.sportservice-wageningen.nl/wageningen-vitaal

WCS (wandelclub senioren)

De WCS (Wandel Club Senioren) organiseert iedere week een mooie wandeling in of rondom Wageningen, tussen de 5 á 6 kilometer lang. Er wordt in een rustig tempo gewandeld. Wandelleider Ivan de Raai zet iedere week, in overleg met de deelnemers, een wandeling uit. Na het wandelen, kunt u gezamenlijk een drankje en/of hapje nemen (kosten voor eigen rekening). De informatie over de wandeltochten en verzamelplaatsen ontvangt u per e-mail. Trek makkelijk zittende kleding en stevige schoenen aan.

Dag en tijd:	elke donderdag van 14.30 – 16.30 uur
Plaats:	vertrekpunt verschilt per week
Kosten:	gratis
Informatie:	dhr. De Raai via wcsmiddag@gmail.com

Overige activiteiten

Jeu de Boules

Iedere vrijdag middag wordt er jeu de boules gespeeld bij de velden van Succes Sans Sof. Onder begeleiding van de trainers van de Getankte vereniging worden er wedstrijdjjes gespeeld. Materiaal kunt u zelf meenemen of lenen bij de club. Ervaring is niet vereist Vooraf opgeven is niet verplicht.

Dag en tijd: elke vrijdag in juli en augustus vanaf 14.30 uur
Plaats: Getankte vereniging Succes Sans Sof,
Hollandse 328 in Wageningen (bij KV Wageningen)
Kosten: € 1,- per keer inclusief koffie/thee/materiaal
Informatie: via voorzitter@kvwageningen.nl

Tafeltennis Shot Wageningen

Tafeltennis is een sport voor jong en oud die tot hoge leeftijd beoefend kan worden, zelfs vanuit een rolstoel, en geschikt is voor alle niveaus. Van geheel recreatief voor de gezelligheid en de nodige sociale contacten, gekoppeld aan gezonde beweging (o.a. goed voor hersenen en bloedsomloop), tot en met deelname aan toernooien en competities in wedstrijdverband. Shot Wageningen wil ook bij ouderen tafeltennissen als gezonde bezigheid onder de aandacht brengen en heeft daarom de mogelijkheid gecreëerd om op woensdagmiddag deze sport te komen beoefenen. Er staan 10 tafeltennistafels opgesteld, er zijn kleedruimtes met douches en er is een bar waar men even kan uitrusten en wat drinken. Batjes zijn te leen, u hoeft alleen gemakkelijke (sport)kleding en binnensportschoenen mee te nemen. Aanmelden is niet nodig, u kunt gerust zomaar binnen komen lopen.

Dag en tijd: elke woensdagmiddag van 13.30 tot 16.30 uur
Plaats: Churchillweg 68A (parkeerplaats Aldi)
Kosten: eerste 4 keer gratis
lidmaatschap: senior recreant € 14,- per maand
Informatie: www.tvshot.nl

Overige activiteiten / smakelijk mee eten

Smakelijk Mee eten

Stadsatelier Ons Huis

Activiteit: **Kom Lunchen**
(lunch met extra's o.a. soep of een salade).
Dag: dinsdag om de 14 dagen
opgeven kan t/m de maandag ervoor.
tel: 0317- 413377
Tijd: 12.00 uur
Data: augustus: 16, 30
september: 13, 27
vervolgens elke 14 dagen
Kosten: € 2,00 (prijzen geldig tot eind 2016)

Activiteit: **Intercultureel eten**
Dag: laatste vrijdag van de maand,
een keer per twee maanden
opgeven: tel: 0317- 413377
Tijd: 18.00 uur
Kosten: € 6,00

Huis van de wijk de Pomhorst

Het Eethuis in Wijkcentrum De Pomhorst is ontstaan omdat een klein groepje buitenlandse vrouwen het leuk vond om voor elkaar te koken en zo kennis te maken met elkaars eetcultuur. Elke keer wordt er een exotische maaltijd gemaakt uit een ander land door een vrijwillige kok uit het betreffende land samen met vrijwilligers

Activiteit: **Internationaal eethuis**
(3 gangenmaaltijd)
Dag: elke 2^e zondag van de maand (oktober t/m maart)
opgeven t/m de vrijdag ervoor 0317 416 014
Tijd: 17.00 uur – 19.00 uur
Kosten: € 6,00 (kindermenu € 3,--)

Overige activiteiten / smakelijk mee eten

Huis van de Wijk De Nude

In het huis van de wijk de Nude bent u van harte welkom bij de volgende eetmomenten. Opgeven kan via tel: 0317-419171, uiterlijk de dag ervoor tot 17.00 uur.

Activiteit: **Lunch Café (warme 3-gangen-maaltijd)**

Dag: woensdag

Tijd: 12.30 uur

Kosten: € 5,00

Activiteit: **Eetcafé (warme 3-gangen-maaltijd)**

(uitgebreide broodmaaltijd, kroketten, snacks en fruit)

Dag: donderdag

Tijd: 17.30 uur

Kosten: € 5,00

Activiteit: **Eetcafé (warme 3-gangen-maaltijd)***

Dag: vrijdag

Tijd: 17.30 uur

Kosten: € 5,00

Activiteit: **Intercultureel eten, (uitgebreid buffet, iedere keer een ander thema, bijvoorbeeld Indisch, Spaans, Mexicaans, Mediterraans)**

Dag: elke 2^e vrijdag van de maand

Tijd: 17.30 uur

Kosten: € 8,50

Extra: Met Kerst en Pasen verzorgen wij een heerlijk feestmenu.

Overige activiteiten / smakelijk mee eten

Grand Café 'de Vrienden' Torckdael

Van Sallandthof 40
Wageningen
0317-751020

Grand Café De Vrienden: hier kunt u terecht voor een warme maaltijd, kopje koffie, hapje of drankje.

Activiteit: **Warme maaltijd**
Dag: iedere dag
Tijd: 12.00-13.30 uur
Kosten: € 8,30

Inloopcentrum Markt 17

Activiteit: **Inloop en ontmoeting.**
open op zondag van 15.00-18.00 uur en op de dinsdag, woensdag en vrijdag van 15.00-21.00 uur, vrije toegang

Mantelzorgcafé
op de 1^e woensdagochtend van de maand van 10.30-12.30 uur. Voor een ieder die mantelzorg vraagt en/of geeft en even de stad in wil, vrije toegang.

Activiteit: **Warme maaltijd**
Dag: dinsdag, woensdag en vrijdag kunt u deelnemen aan gezamenlijke maaltijden
Tijd: eten 18.00 uur.
opgeven op locatie of telefonisch, uiterlijk op de voorgaande openingsdag van Markt 17.
Tel:0317-351979

Meer info: www.inloopcentrumwageningen.nl
Email: info@inloopcentrumwageningen.nl
Kosten: € 4,00

Overige activiteiten / taxikaarten

Taxikaarten verkoop

Als u 65 jaar of ouder bent of een Wmo indicatie heeft, kunt u taxikaarten kopen. Deze kunt u gebruiken om tegen een gereduceerd tarief gebruik te maken van taxivervoer in de stad en naaste omgeving, bijvoorbeeld naar Ziekenhuis De Gelderse Vallei. De taxikaarten worden verkocht in 10 rittenkaarten en kosten € 52,-. Vervoer binnen Wageningen kost per enkele rit € 5,20.

U kunt de taxikaarten o.a. kopen op de onderstaande locaties.

Stadsatelier, Ons Huis

Harnjesweg 84
6706 AV Wageningen
Tel: 0317-413377

Iedere werkdag van 9.30 – 16.30 uur

Huis van de Wijk de Nude

Kortestraat 2
6702 BH Wageningen
Tel: 0317-419171

Iedere werkdag van 9.30 – 16.30 uur

Huis van de Wijk de Pomhorst

Pomona 562
6708 CV Wageningen
Tel: 0317- 416014

Iedere werkdag van 9.30 – 16.30 uur



Solidez bij jou in de buurt

Solidez creëert kansen, benut eigen kracht, initiatief en onderlinge betrokkenheid van burgers voor welzijn en welbevinden

Solidez

Servicebureau

Tel: 0317-317553

Email: info@solidez.nl

Website: www.solidez.nl