

VOORWOORD

Alleman Welzijn beoogt door middel van dienstverlening, ondersteuning en een activiteitenaanbod bij te dragen aan de sociale voorzieningen in de gemeente Rhenen en het welzijn van en voor alle inwoners in Achterberg, Elst en Rhenen.

Het nieuwe seizoen staat voor de deur. Medewerkers van Alleman Welzijn hebben hun best gedaan om ook voor het seizoen 2010 – 2011 een aantrekkelijk aanbod van diensten en activiteiten voor u samen te stellen. Ik nodig u van harte uit om dit boekje eens rustig door te kijken en uw keuze te maken.

Bent u geïnteresseerd in vrijwilligerswerk? Wij hebben heel veel leuke mogelijkheden!

De samenstelling van diensten en activiteiten, zoals vermeld in dit boekje, is niet voor 100% compleet. Dat komt omdat nog niet alle gegevens bekend zijn op het moment dat het boekje gedrukt wordt.

Houdt u daarom de Gelderlander, RBC, Rijnpost en onze posters in de gaten.

Heeft u vragen? Of suggesties? Neemt u dan contact met ons op of kom eens binnenlopen!

Van harte welkom!

Marion Hulsebosch
Directeur

ALGEMENE INFORMATIE

Alleman Welzijn probeert een zo breed mogelijk aanbod aan activiteiten te bieden voor inwoners van de gemeente Rhenen. Mocht u interesse hebben in een specifieke cursus of activiteit die niet wordt aangeboden, neemt u dan gerust contact met ons op.

Aanmelding voor cursussen of activiteiten

Voor deelname aan een cursus dient u zich aan te melden bij Alleman Welzijn, Veerweg 1 (locatie De Westpoort). Voor activiteiten op de desbetreffende locatie. Na inschrijving ontvangt u een factuur. Voor een aantal cursussen/activiteiten geldt een minimaal aantal deelnemers. De activiteit gaat dan alleen door bij voldoende aanmeldingen.

Minimabeleid Gemeente Rhenen

Voor mensen met een maximaal inkomen van 110% van het bestaansminimum (bijstandsniveau) bestaat de mogelijkheid om een bijdrage in de kosten van verschillende activiteiten te krijgen. Er wordt hiervoor ook gekeken naar uw vermogen. U ontvangt o.a. korting op: activiteiten bij Alleman Welzijn, toegang tot Ouwehands Dierenpark, een abonnement op een dagblad of andere informatiebron of u kunt aanspraak maken op een bijdrage in schoolkosten voor het voortgezet onderwijs van uw kind(eren). (boekentas, etui of schoolactiviteiten). U kunt hiervoor contact opnemen met de afdeling Sociale Zaken van de Gemeente Rhenen.

Vakantie/ seizoensgebonden activiteiten

Er zijn tijdens de vakanties geen cursussen. Alleman Welzijn heeft een zeer uitgebreid aanbod aan open activiteiten tijdens vakanties. Zo worden er o.a. regelmatig filmmiddagen/avonden georganiseerd.

Voor deze activiteiten zijn veel vrijwilligers nodig om te helpen organiseren en te begeleiden. Afhankelijk daarvan kan Alleman Welzijn een programma samenstellen. Informatie hierover vindt u op onze website en in de regionale pers. Houdt ook de agenda op onze website in de gaten.

Nieuwsbrief Alleman Welzijn

Een keer per drie maanden geeft Alleman Welzijn een Nieuwsbrief uit. Hierin vindt u mededelingen over activiteiten van Alleman en andere organisaties. Lees de nieuwsbrief goed want hierin worden de tijden vermeld van de activiteiten en eventuele wijzigingen.

De Nieuwsbrief vindt u bij Alleman Welzijn op Eikenlaan 46 ('t Trefpunt) en de Veerweg 1 (De Westpoort), de dorpshuizen, de bibliotheek, Stichting Kinderopvang Rhenen en op diverse andere locaties.

U kunt zich ook aanmelden voor de digitale nieuwsbrief. Ga hiervoor naar onze website en schrijf u in. U ontvangt onze nieuwsbrief dan per e-mail.

Afdruk/ printservice op locatie Veerweg 1.

Iets afdrukken of kopiëren kan ook bij ons, met name voor verenigingen interessant. We hebben uitstekende apparatuur.

De kosten zijn per vel standaardpapier:

A4 kleur, enkelzijdig: € 0,20, dubbelzijdig: € 0,35.

A4 zwart-wit, enkelzijdig: € 0,10, dubbelzijdig: € 0,15.

A3 kleur, enkelzijdig: € 0,25, dubbelzijdig: € 0,45.

Voor afdrukken op dikker papier komen er nog extra papierkosten bij.

Inhoud

VOORWOORD	1
ALGEMENE INFORMATIE.....	2
Aanmelding voor cursussen of activiteiten	2
Minimabeleid Gemeente Rhenen	2
Vakantie/ seizoensgebonden activiteiten	3
Nieuwsbrief Alleman Welzijn	3
Afdruk/ printservice op locatie Veerweg 1.	4
KINDEREN.....	8
Kindercircus Condorrio	8
Koken voor kinderen	8
Djembé	9
Frizzdisco in Rhenen	9
Speelweek	10
Workshop verhalen schrijven.....	10
JONGEREN	11
Jeugdthonk	11
Zaalvoetbal en Pannavoetbal	12
Vrije inloop activiteit	12
Superwoman	13
VOLWASSENEN.....	13
Internationaal koken	13
Workshop portret tekenen.....	13
Frans voor beginners en gevorderden.	14
Computercursussen.....	15
OVERIGE ACTIVITEITEN EN DIENSTVERLENING	16
Vrijwilligerscentrale	16
Kinderkledingbeurs.....	17
Rechtswinkel	18
Steunpunt Mantelzorg.....	18
Gebruik ruimten door derden	19

Oud papier.....	19	
SENIOREN.....	20	
DIENSTVERLENING:	20	
Personenalarmering	20	
Bezoek- en opvangservice	20	
Boodschappen	20	
55+Bus	21	
Kapster	21	
Klusjes/reparaties.....	21	
Maaltijdservice	21	
Pedicure.....	22	
Open Tafel	22	
Palliatieve Terminale Zorg, Vrijwillige (VPTZ)		22
Seniorenvoorlichting aan huis	23	
ACTIVITEITEN.....	23	
Bewegen in het zwembad	23	
Biljarten	24	
Bingo.....	24	
Bridge	25	
Conditiegroep 55+	25	
Countrydansen	26	
Klaverjassen en jokeren.....	26	
Koersbal.....	27	
Nordic Walking	27	
Ontspannen bewegen	28	
Pasje Ouwehands Dierenpark	28	
Recreatiemiddag	28	
Schaken	29	
Sportief Wandelen.....	29	
Uitstapjes.....	29	
Volksdansen	30	
BELANGRIJKE ADRESSEN	32	

KINDEREN

Kindercircus Condorrio

Kinderen leren hier allerlei circustechnieken zoals jongleren, kogellopen, éénwiel fietsen, clown “zijn”, acrobatiek en nog veel meer. Behalve de circustechnieken wordt ook de motoriek op een speelse manier verder ontwikkeld en worden creatieve talenten gestimuleerd. De kinderen leren om samen te werken en ontspannen op te treden voor publiek. Leeftijd 6 - 12 jaar.

Plaats	De Westpoort
Tijd	woensdagmiddag 16.45 - 18.15 uur
Kosten	10 weken voor € 60,-
Docent	Mr. Ed
Start	8 september

Koken voor kinderen

Veel kinderen vinden het leuk om te “kokkerellen”. Er wordt gekeken naar de mogelijkheid om met kinderen samen te koken onder begeleiding van ouders die elkaar afwisselen waardoor iedere ouder bijvoorbeeld 1 keer per 6 weken assisteert bij het koken. Na afloop eten we het samen op.

Tijd	dinsdag of donderdagmiddag van 16.00-17.30 uur
Kosten	bijdrage voor de ingrediënten

Djembé

Welk kind houdt nu niet van trommelen? De Afrikaanse ritmes maken iedereen enthousiast. Doordat je verschillende ritmes leert ontstaat er een vrolijk samenspel. Voor kinderen vanaf 8 jaar. De cursus wordt aangeboden in 2 blokken van 10 lessen. Voor deze cursus geldt een minimaal aantal deelnemers van 8.

Plaats De Westpoort
Tijd maandag 16.00 – 17.00 uur
Kosten € 80,00 voor 10 keer
Start maandag 13 september
Docent Martijn Hoogstra

Frizzdisco in Rhenen

Later in het seizoen organiseert Alleman Welzijn alcoholvrije disco's voor de jeugd van 10 t/m 14 jaar.

Tijd 19.30 u. tot 22.00 uur (houdt de website van Alleman Welzijn in de gaten en de plaatselijke pers.

Speelweek

Ieder jaar wordt in de laatste week van de schoolvakantie de speelweek gehouden. In deze week bouw je helemaal zelf aan een eigen hut en kun je deelnemen aantal van activiteiten. Het wordt een week om nooit te vergeten.

Leeftijd: 6 t/m 12 jaar

Kosten: zie website

Workshop verhalen schrijven

Schrijf in 4 workshops een vervolg op je lievelingsverhaal of verzin zelf een verhaal. Onder leiding van een docent. De laatste les wordt er een presentatie voor ouders en familie gegeven. Activiteit gaat door bij minimaal 5 deelnemers.

Leeftijd 8 t/m 12 jaar.

Plaats: De Westpoort

Tijd: Woensdagmiddag van 14.00-15.30 uur

Kosten : € 20,- voor 4 lessen

Start: Woensdagmiddag 15 september

JONGEREN

Jeugdhonk

Voor jongeren van 12 tot 20 jaar heeft Rhenen een jeugdhonk, aan de Zwarteweg. Deze eigen plek biedt jongeren de mogelijkheid om elkaar na schooltijd te ontmoeten. Er is gelegenheid om een spel te doen, met elkaar te kletsen en gezamenlijk sportieve of creatieve activiteiten te ondernemen. Ook wordt er voorlichting gegeven op het gebied van allerlei jongerenzaken.

Openingstijden:dinsdag, woensdag en donderdag, 19.00 – 22.00 uur en vrijdag en zondag op aanvraag (19.00 – 22.00 uur)

In het komende seizoen kunnen er tal van activiteiten worden georganiseerd. Wij steunen eigen initiatief van jongeren. Dus wil je een filmnacht, darttoernooi, themafeest, streetcircus, streetdance of wil je zelf iets organiseren neem dan zeker contact op met het jongerenwerk van Alleman Welzijn, locatie De Westpoort, tel. 0317 613958.

Zaalvoetbal en Pannavoetbal

Elke zondag kun je meedoen met zaalvoetbal. (Rhenen, Lijsterberg)

13.00 – 14.00 uur voor de vaders van de deelnemers

14.00 – 15.00 uur voor de leeftijdsgroep 6 – 12 jaar

15.00 – 16.00 uur voor de leeftijdsgroep 13 – 25 jaar

Elke woensdag pannavoetbal van 14.30-15.30 uur op het Lijsterberg pleintje.

Panna/zaalvoetbal in Elst

Één keer per week komt de jongerenwerker naar Elst.

Elke dinsdag is er zaalvoetbal/ pannavoetbal van 15.30-17.30 uur.

Bovenstaande activiteiten worden bij mooi weer buiten (Pannakooi) en bij slecht weer en vanaf 1 oktober tot 1 maart (binnen in de zaal) gegeven.

Houdt de plaatselijke pers en de website van Alleman Welzijn in de gaten voor evt. wijzigingen of aanpassingen.

Vrije inloop activiteit

Iedere woensdag van 15.30-16.30 uur in de kelder van de Ontmoetingskerk kun je komen om te poolen, tafelvoetballen etc.

Iedere zaterdagavond van 19.30-24.00 uur ontmoeting voor 15plus (in ontwikkeling).

Superwoman

Woensdagavond van 19.00-21.00 uur meiden van 12 t/m 17 jaar ontmoeten elkaar in de kelder van de ontmoetingskerk.

Alle activiteiten van het jongerenwerk vind je op www.allemanwelzijn.nl, www.inverbandmetjongeren.nl en op <http://allemaal-voor-mij.hyves.nl>.

VOLWASSENEN

Internationaal koken

In 5 workshops leert u van 5 verschillende docenten, gerechten te bereiden uit de Filippijnen, Korea, Thailand, Iran en Nederland. Heerlijke verrassende gerechten gemaakt met kip, vis en vlees maar ook vegetarisch. In een groep van maximaal 10 personen leert u de fijne kneepjes en krijgt u heerlijke recepten mee naar huis. Samen bereidt u de gerechten en na afloop eet u het samen op. Minimaal aantal deelnemers is 8.

Plaats De Westpoort

Tijd woensdagavond van 19.00-21.00 uur

Data vanaf 8 september

Kosten€ 15,-

Workshop portret tekenen

Portrettekenen, hoe doe je dat? Waar begin je mee? Tijdens deze workshop leert u in 2 middagen de basisprincipes om te komen tot een gelijkend portret.

Plaats De Westpoort

Data september/ oktober

Kosten € 30,- voor 2 workshops

Frans voor beginners en gevorderden

Beginners: Of u nu een weekendje naar Parijs gaat of een vakantie doorbrengt in een van de mooie streken van Frankrijk, als u wat kennis van de Franse taal heeft, gaat het communiceren met de Fransen u een stuk beter af. Er wordt op verschillende niveaus lesgegeven. De cursus bestaat uit 3 blokken van 10 lessen.

Plaats: 't Trefpunt

Tijd: donderdagavond van 19.00-20.15 uur

Data: vanaf 2 september.

Kosten: € 70,-

Docent: Valérie Foeken

Gevorderden: Deze cursus is voor mensen die al enige kennis van de Franse taal hebben. Voor de eerste les wordt u om 19.00 uur verwacht, de volgende lessen beginnen om 20.30 uur. De docente deelt de groepen in.

Plaats: 't Trefpunt

Tijd: donderdagavond van 20.30-21.45 uur

Data: vanaf 2 september

Kosten: € 70,-

Docent: Valérie Foeken

Computercursussen

- Beginners
- Gevorderden
- Workshops (surfen op het net – digitale fotografie)
- Internetcafé- iedere vrijdagmorgen van 10.00-12.00 uur

In september 2010 gaan de cursussen voor beginners en gevorderden weer van start. Heeft u interesse in bovenstaand aanbod? Neemt u dan even contact met ons op.

Deze cursussen en workshops worden allen gegeven op locatie De Westpoort.

OVERIGE ACTIVITEITEN EN DIENSTVERLENING

Vrijwilligerscentrale

In de gemeente Rhenen worden tal van activiteiten en evenementen georganiseerd. Hiervoor zijn vrijwilligers nodig. Ook organisaties op gebied van zorg en welzijn zoeken regelmatig vrijwilligers, mensen die het leuk vinden om iets te betekenen voor een ander.

De Vrijwilligerscentrale van Alleman Welzijn adviseert en bemiddelt tussen degene die vrijwilligerswerk zoekt en de organisatie die vrijwilligerswerk biedt.

Alleman Welzijn Rhenen kan ook niet draaien zonder de inzet van een groot aantal enthousiaste vrijwilligers.

Voor mensen die vrijwilligerswerk willen doen is er altijd wel een leuke taak die voldoening geeft.

De vrijwilligerscentrale biedt ondersteuning aan het vrijwilligerswerk in Rhenen, Elst en Achterberg.

Belangstellenden die overwegen om vrijwilligerswerk te gaan doen en organisaties die vrijwilligers zoeken, kunnen zich bij Alleman Welzijn melden.

Alle vacatures zijn te bekijken op de website van de Alleman Welzijn www.allemanwelzijn.nl

Plaats De Westpoort

Telefoon 0317 613958

E-mail info@allemanwelzijn.nl

Bij de Vrijwilligerscentrale aan de Veerweg 1 is alle informatie over vrijwilligerswerk vinden.

Van ons kunt u verwachten dat wij u

- Ondersteunen bij uw werkzaamheden
- de gelegenheid bieden een op de taak gerichte scholing te volgen
- WA-verzekeren tijdens uw vrijwilligerswerk
- gemaakte onkosten vergoeden
- een gezellige sfeer bieden met een kopje koffie of thee

Kinderkledingbeurs

De kledingbeurs is een uitkomst voor iedereen. In Rhenen kun je terecht voor kinderkleding. Een beurs waarop zowel kleding ingeleverd als gekocht kan worden. Ingeleverde kleding moet wel schoon, heel en gestreken zijn. Er is een uitgebreide keus aan kleding voor kleine prijsjes.

Tijd : 9.30 - 12.30 uur

Elke donderdag met uitzondering van de schoolvakanties

Plaats: De Westpoort

Rechtswinkel

Medewerkers van de Rechtswinkel geven tijdens het spreekuur juridisch advies, begeleiding en hulp bij allerlei problemen op rechtskundig gebied. Zij kunnen antwoord geven op vragen over arbeidsconflicten, rechtszaken, ontslagzaken, huurproblemen, uitkeringen van sociale verzekeringen en nog veel meer.

Plaats: De Westpoort

Start: 3 augustus

Tijd elke dinsdag 19.00 - 20.00 uur.

Kosten: Vrijwillige bijdrage wordt zeer op prijs gesteld. Een afspraak maken is wenselijk

Steunpunt Mantelzorg

Wanneer iemand de zorg heeft voor een partner of direct familielid met een ziekte of beperking, dan noemen we deze persoon een mantelzorger. De zorgtaak kan op den duur voor een mantelzorger erg zwaar worden en dan is er behoefte

aan wat ondersteuning. Het Steunpunt Mantelzorg kan helpen om de zorg iets te verlichten.

Wat kan het Steunpunt Mantelzorg voor u betekenen?

U kunt er terecht voor

- informatie en advies
- een luisterend oor
- lotgenotencontact en vakantieweekenden
- cursussen en themabijeenkomsten

Het Steunpunt in Rhenen werkt nauw samen met het Regionaal Steunpunt Mantelzorg.

Het steunpunt is gevestigd aan de Eikenlaan 46.

Uw contactpersoon is Antoinette Lenderink.

Gebruik ruimten door derden

Alleman biedt onderdak aan Saltro, GGD, Vluchtelingenwerk, diverse bands, Toneelvereniging de Hucht, Popkoor Future, de biljartvereniging en het ROC. Zoekt u als vereniging of organisatie een ruimte voor uw vergadering of activiteit neemt u dan s.v.p. contact met ons op.

Oud papier

Bij 't Trefpunt in Rhenen en aan de Zuidelijke Meensteeg in Achterberg staan containers waarin u oud papier kwijt kunt.

SENIOREN

Voor informatie over onderstaande dienstverleningen en/of het maken van afspraken kunt u van maandag tot en met vrijdag tussen 9.00 en 12.00 uur terecht bij een van onze medewerkers, Eikenlaan 46, tel. 0317 614457.

DIENSTVERLENING:

Personenalarmering

Hebt u ook wel eens een onveilig gevoel in huis? Bent u bang om te vallen en er is niemand in de buurt die kan helpen? Dan is personenalarmering voor u een uitkomst. U kunt zich laten aansluiten op een alarmeringssysteem dat via de telefoon aansluiting heeft met een centrale meldbank. Het apparaat, dat bestaat uit een kastje aan de muur en een draadloos zendertje, huurt u van Alleman Welzijn.

Bezoek- en opvangservice

Deze service geeft verzorgende familieleden van dementerenden, chronisch zieken en gehandicapten de mogelijkheid om even wat tijd voor zichzelf te nemen. De vrijwilligers kunnen een of twee dagdelen per week de zorg overnemen. Zij verrichten geen medische of verpleegkundige handelingen.

Boodschappen

De boodschappen kunt u laten doen door een ander of u kunt alles thuis laten bezorgen, maar het is natuurlijk plezieriger om af en toe zelf boodschappen te doen.

Met de Boodschappendienst begeleiden onze vrijwilligers u naar de winkel. U kunt zich ook door onze 55+bus laten afzetten bij de winkel.

55+Bus

De personenbus van Alleman Welzijn biedt plaats aan acht passagiers. De bus rijdt elke werkdag van 9.00 – 17.00 uur in een omtrek van 15 km rond het centrum van Rhenen.

Voor vervoer naar het ziekenhuis De Gelderse Vallei in Ede kunt u ook een beroep doen op de 55+bus. Dat geldt ook voor de Halderhof en Breukelderhof in Bennekom.

Groepsvervoer gaat altijd voor individueel vervoer. Het is daarom van belang om minimaal een dag van te voren een plaats in de bus te reserveren.

Kapster

Elke vrijdag en eenmaal in de veertien dagen op dinsdag is de kapster aanwezig op 't Trefpunt. Dames en heren kunnen er terecht, na een telefonische afspraak.

Klusjes/reparaties

Hebt u een kleine reparatie te doen in huis? Moet er een lamp of schilderij opgehangen worden? Ga dan niet zelf prutsen maar doe een beroep op de klusjesdienst van Alleman Welzijn.

Maaltijdservice

Wanneer, door omstandigheden, zelf koken niet meer mogelijk is, kunt u maaltijden laten thuisbezorgen door vrijwilligers van Alleman Welzijn. U kunt kiezen uit vriesversmaaltijden die u zelf dient te verwarmen en maaltijden die warm bezorgd worden.

Er is een ruime keuze aan gerechten, ook in diëten. De warme maaltijden van 'Tafeltje-dek-je' worden dagelijks rond het middaguur bezorgd. De vries-versmaaltijden worden één keer per week, op vrijdagochtend, bezorgd.

Pedicure

Elke maandagochtend is bij 't Trefpunt een pedicure aanwezig. U kunt er voor behandeling terecht op afspraak.

Open Tafel

Twee keer in de maand kunt u gezellig aanschuiven bij de Open Tafel bij 't Trefpunt. En één keer in de maand in het Dorpshuis in Elst. Bent u het beu om altijd alleen aan tafel te zitten? Meld u dan aan bij de Open Tafel. U kunt verzekerd zijn van een goede maaltijd en een gezellige babbel. Wel even van te voren opgeven. Voor de juiste data kunt u bellen met Alleman Welzijn.

Plaats: 't Trefpunt

Tijd: 2x per maand op woensdag 12.00 uur.

Plaats: Dorpshuis Elst

Tijd: 1x per maand op donderdag 17.00 uur.

Palliatieve Terminale Zorg, Vrijwillige (VPTZ)

Wanneer iemand thuis gaat sterven, kan dat voor familie en naaste omgeving een zware taak betekenen. Ter ondersteuning van en aanvullend op die taak voor familie en naasten, bieden wij ondersteuning en hulp in de thuissituatie. Onze vrijwilligers nemen gedurende afgesproken uren de taak van familie over, zodat u even tijd voor uzelf heeft. De vrijwilligers verlenen geen verpleegkundige, medische of huishoudelijke diensten. Zij zijn bereid om te helpen daar

waar nodig is, bieden een luisterend oor en geven ondersteuning.

Seniorenvoorlichting aan huis

Net als alle andere gemeenten kent Rhenen veel regelingen en voorzieningen, ook voor senioren. Om te weten welke regelingen op u van toepassing zijn en van welke voorzieningen u gebruik kunt maken, kunt u advies vragen aan Seniorenvoorlichting.

Als u 75 jaar of ouder bent ontvangt u van de gemeente een informatiefolder met een antwoordkaartje. Tijdens het bezoek van onze voorlichter krijgt u antwoord op uw vragen en informatie over voorzieningen waar u gebruik van kunt maken. U kunt ook bellen voor een afspraak met de ouderenadviseur.

ACTIVITEITEN

Bewegen in het zwembad

In water met een aangename temperatuur bewegen is minder belastend voor gewrichten en spieren. De oefeningen zijn niet moeilijk en om mee te kunnen doen hoeft u niet eens een zwemdiploma te hebben.

Plaats	't Gastland Rhenen
Tijd	donderdag 9.30-10.00 uur en donderdag 10.00-10.30 uur
Kosten	€ 65,- per half jaar

Biljarten

Bij 't Trefpunt in Rhenen en het Dorpshuis in Elst staan een paar prachtige biljarts. Wie graag in competitieverband speelt, kan zich aansluiten bij de biljartverenigingen in Elst of Rhenen. In overleg kan er ook les gegeven worden.

Plaats	't Trefpunt
Tijd	tijdens openingstijden
Plaats	Dorpshuis Elst
Tijd	maandag-, dinsdag- en donderdagmiddag

Contactpersonen zijn de heer W. Verwoert (Rhenen) en de heer A. van Beek (Elst)

Bingo

Een middagje bingo betekent een middag ontspanning en plezier. Zowel in 't Trefpunt als in het Dorpshuis te Elst wordt één keer in de twee weken bingo gespeeld. Bel voor informatie en de juiste data met Alleman Welzijn, tel. 0317-614457.

Plaats	't Trefpunt
Tijd	woensdag 14.00-16.00 uur
Plaats	Dorpshuis Elst,
Tijd	donderdag 14.00-16.00 uur
Kosten	€ 1,00 per kaart

Bridge

Bridgen is goed voor het geheugen en natuurlijk heel gezellig. Veel mensen hebben de weg naar bridgecursussen en –middagen gevonden. U kunt voor een cursus bridge terecht in 't Trefpunt aan de Eikenlaan Voor de bridgemiddagen kunt u terecht in het Dorpshuis in Achterberg. Informatie krijgt u bij 't Trefpunt in Rhenen.

Plaats	Dorpshuis Achterberg
Tijd	dinsdag 13.30-17.00 uur
vrijdag	13.30-17.00 uur
Kosten	€ 32,50 per jaar voor één middag € 50,- per jaar voor beide middagen
Leiding	dhr. J. Bultje

Conditiegroep 55+

Is sporten en gymnastiek voor u te zwaar? Ga dan bewegen in de conditiegroep 55+. Drie kwartier lang kunt u werken aan uw conditie, onder leiding van een bewegingsdocent. Na afloop is er koffie of thee.

Plaats	't Trefpunt
Tijd	donderdag 13.30-14.15 uur
Kosten	€ 3,00 per les, halfjaarlijks te voldoen
Docent	mw. H. Bielen

Countrydansen

Country- of linedancing is goed voor de conditie en voor het geheugen. Maar het is ook heel gezellig en ontspannend. U danst in rijen, op lekker in het gehoor liggende muziek. De passen zijn echt niet zo moeilijk als het lijkt. Gewoon doen! Bij voldoende belangstelling komt er aansluitend nog een tweede groep.

Plaats	't Trefpunt
Tijd	maandag 14.00-15.00 uur
Kosten	€ 60,- per half jaar
Docent	mw. J. ter Huurne

Klaverjassen en jokersen

De meest populaire activiteiten bij de senioren zijn wel de kaartmiddagen. Er zijn leuke prijsjes te winnen.

Maar plezier in het spel en gezelligheid staan voorop!

Informeer even voor de juiste data.

Plaats	't Trefpunt,
Tijd	dinsdag 13.45-16.30 uur
Plaats	Dorpshuis Elst
Tijd	donderdag om de week 14.00-16.30 uur
Kosten	€ 1,- (Rhenen) / € 1,00 (Elst) per middag
Leiding	mw. L. v. Gelderen en mw. A. Jansen (Rhenen), mw. A. v.d. Berg (Elst)

Koersbal

Dit spel, dat binnen gespeeld wordt, vertoont overeenkomsten met het jeu-de-boulesspel. De speelballen zijn groter en hebben aan één kant meer gewicht, waardoor zij niet in een rechte lijn rollen. Het vereist dus enige vaardigheid om toch bij het kleine balletje uit te komen.

Koersbal is een goede sport de bewegingen en concentratie die nodig zijn houden u in conditie. Koersbal kan tot op hoge leeftijd beoefend worden. En gezellig is het zeker!

Nieuwe leden zijn van harte welkom.

Plaats 't Trefpunt

Tijd donderdag 14.30-16.30 uur

Plaats Dorpshuis Elst, tot nader bericht gestopt

Kosten € 3,50 per maand, halfjaarlijks te
Voldoen

Nordic Walking

Nordic Walking is een sport voor iedereen die zijn of haar conditie wil verbeteren; zelfs mensen met een chronische aandoening kunnen meedoen. Het is raadzaam eerst lessen te volgen. Voor mensen die de techniek onder de knie hebben, zijn er op dinsdag-, woensdag-, donderdag- en vrijdagmorgen NW-wandelgroepen.

Kosten: € 50,-- per halfjaar voor 1 x per week lopen op een dag naar keuze. (dinsdag t/m vrijdag) € 75,- is voor onbeperkt lopen.

Info cursussen of groepen: Joyce Thiele: 06- 414 37 577

www.nordicwalkingrhenen.nl

Ontspannen bewegen

De oefeningen die gedaan worden zorgen voor een juiste balans tussen inspanning en ontspanning. De bewegingen zorgen voor een goede beheersing van energie, houding en ademhaling.

Plaats	't Trefpunt
Tijd	vrijdag 13.45-14.30 uur
Kosten	€ 60,- per halfjaar

Pasje Ouwehands Dierenpark

Inwoners van de gemeente Rhenen vanaf 65 jaar kunnen met korting toegang krijgen tot Ouwehands Dierenpark. Deze korting geldt dagelijks, dus ook in het weekend. U hebt wel een pasje nodig (€ 0,50). Dit pasje is verkrijgbaar in 't Trefpunt. U betaalt, met een pasje, € 10,- voor een entreekaart aan de kassa van Ouwehands Dierenpark.

Recreatiemiddag

Samen gezellige activiteiten doen. Koffiedrinken en/ of deelnemen aan een gevarieerd programma. Bijvoorbeeld sjoelen, spelletjes (zoals scrabble en rummicub) doen, geheugentraining, samen de krant lezen of informatie/ bladen van de leestafel (Plus, landelijke en provinciale uitgaven, gemeente info etc.)

Tijd:	maandagmiddag van 14.00 t/m 15.30
Plaats:	't Trefpunt
Docent:	Nellie Dirks

Schaken

Wie wil schaken, heeft een partner nodig! Die partner vindt u op woensdagochtend in 't Trefpunt. Ook beginnende schakers kunnen er terecht. In een rustig lokaal kunnen schaakliefhebbers hun sport beoefenen, op tijd voorzien van koffie, thee of frisdrank.

Plaats locatie 't Trefpunt,
Tijd woensdag 9.30-12.00 uur

Sportief Wandelen

Dit is wandelen in een behoorlijk hoog tempo. Een training duurt ongeveer een uur en bestaat uit een warming-up, een stuk stevig doorwandelen, oefeningen met tempowisselingen en tenslotte even uitlopen en een cooling-down.

Verzamelplaats Nieuwe Veenendaalseweg t/o Beukenlaan
Tijd woensdagmiddag 14.00 uur
Leiding dhr. D. Aalten

Uitstapjes

De Oud Papier Commissie in Rhenen organiseert twee maal per jaar een dagreis. Het organisatiecomité bedenkt elke keer weer een leuke bestemming. Ook worden er soms korte middagtochtjes in de omgeving georganiseerd. Deze zijn meestal op woensdag. Hiervoor wordt de 55+bus ingezet. U kunt denken aan een bloesemtochtje in de Betuwe. Bel voor meer informatie met 't Trefpunt.

Volksdansen

Dansen op muziek uit diverse landen maakt altijd vrolijk.

Al bewegend krijg je iets mee van andere culturen en...

dansen is gezond voor lichaam en geest. Het aanleren van de danspassen houdt je geheugen actief, de bewegingen houden je lichaam in conditie.

Kom een keer meedoen en ervaar hoe leuk het is om te dansen op het ritme van wereldmuziek.

Plaats	Dorpshuis Elst
Tijd	woensdag 9.30-11.00 uur
Kosten	€ 60,- per half jaar
Docent	mw. J. ter Huurne

BELANGRIJKE ADRESSEN

Alarmering

Contactpersoon mw. H. Koymans,
ma. t/m vr. 9.00-12.00 uur, tel. 0317-614457.

Alg. Ned. Bond voor Ouderen (ANBO)

Contactpersoon T. De Weerd, tel. 0317-617614

Alg. Ned. Gehandicaptenorganisatie (ANGO)

Postbus 245, 3900 AE Veenendaal
Tel. 0318-528374

Apotheek

Rhenen Apotheek Deys, Nieuwe Veenendaalseweg 47, tel.
0317-612481.

Uitdeelpost Apotheek Deys, Bovenweg 20 A, Achterberg.

Werkdagen 11-12 uur en 15.30-16.30 uur

Apotheek Rhenen, Valleiweg 10, tel. 0317-613760

Apotheek Amerongen/Elst Wilhelminaweg 34, Amerongen,
tel. 0343-454888.

Belastingtelefoon

Tel.0800-0543 ma. t/m do. 8.00-20.00 uur, vr. 8.00-17.00 u.

Bezoek- en Oppasservice

Mw. Antoinette Lenderink, tel.0317-614457 ma.-, di.-, do.-
en vr.-ochtend. Vrijwillig coördinator Mw. M. Roest is
bereikbaar via tel. 0317-616659

Bibliotheek

luisterboeken, kranten en tijdschriften, muziek- CD's, DVD's, grote-letterboeken en spelletjes. Er zijn computers waarop u via internet informatie kunt zoeken.

Via de Bibliotheek Huis-aan-huis-service kunnen de bestelde materialen aan huis bezorgd worden.

Informatie Bibliotheek Rhenen, tel. 0317-613236

e-mail rhenen@rbzout.nl

Informatie Bibliotheek Elst, tel. 0318-472436

e-mail elst@rbzout.nl

Bibliotheek (Anders Lezen)

Voor wie niet of slecht ziet: laat u informeren via Dedicon, tel. 0486-486486.

Dedicon, Rozenstraat 1, 3511 BV Utrecht

55+Bus

Contactpersoon mw. B. van Gelderen, tel. 0317-614457.

Reserveren in 't Trefpunt, uiterlijk 1 dag van tevoren tussen 9.00-12.00 uur, tel. 0317-614457.

Bijzondere Bijstand, Minimabeleid, Kwijtschelding gemeentelijke belastingen

Gemeente Rhenen, Nieuwe Veenendaalseweg 75, tel. 0317-681681.

Bureau Jeugdzorg Utrecht

Informatie en hulp voor kinderen, jongeren, opvoeders en ouders. Nijenoord 2-4, 3552 AS Utrecht. **0900 400 5555**

www.bjzutrecht.nl

Buurtzorg

Thuiszorgorganisatie voor de gemeente Rhenen. Herenstraat 78, 3911 JG RHENEN, **Fout! De hyperlinkverwijzing is ongeldig.**

Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ)

Voor al uw aanvragen voor opname in verzorgings- of verpleeghuis, dagverzorging e.d., Postbus 2222, 3500 GE Utrecht, tel. 088-7891500, fax 088-7891505

CMD/Vitras

Hoofdkantoor Stichting Vitras/CMD, Krijtwal 17-23, 3432 ZT Nieuwegein, tel. 0900-8212382 ma. t/m vr. 08.00-17.00 uur
Locatie Rhenen Wijkverpleging,
Nieuwe Veenendaalseweg 53, 3911 MG Rhenen
Maatschappelijk werk, Nieuwe Veenendaalseweg 51A, 3911 MG Rhenen, tel. 0317-613366 ma. en vr. 9.00-10.00 uur

Dorpshuis Achterberg (dependance)

Achterbergsestraatweg 184, 3911 CX Achterberg, tel. 0317-612300.

Dorpshuis Elst (dependance)

Rijksstraatweg 164, 3921 AM Elst, tel. 0318-471764.

Fysiotherapie

Nieuwe Veenendaalseweg 51-a, 3911 ME, Rhenen, tel. 0317-613467 (gevestigd in het Gezondheidscentrum).
Fysiotherapie Sanders, Groeneweg 58, 3911 PG Rhenen, tel. 0317-613572 (gevestigd in Sportcentrum 't Gastland).

Gelderse Roos, de

Ouderenpsychiatrie/psychogeriatrie,
Willy Brandtlaan 20, 6716 RM Ede, tel. 0318-433400.

Gezondheidscentrum Rhenen

Nieuwe Veenendaalseweg 51a, 3911 ME Rhenen
Huisartsenpraktijk Kocks/v.d.Broek, tel. 0317-650160
Huisartsenpraktijk Rutten /Frijling, tel. 0317-650170
Huisartsenpraktijk Snoek/Bosman, tel. 0317-650180

Noodlijn.....tel. 0317-620020

Huisartsenpraktijk Bergs, tel. 0317-681199

Huisartsenpraktijk Nederhorst/Hofmeijer, tel. 0317-618635

Noodlijn..... tel. 0317-617796

Gezondheidscentrum Elst

Oranjestraat 23, 3921 BA
Huisartsenpraktijk De Boer/Verdaasdonk/Vieleers-van
Ommeren, tel. 0318-472565

Spoednummer.....tel. 0318-471098

Huisartsen avond- nacht- en weekenddienst

Ziekenhuis Ede **tel. 0318-434444**

Gezondheidszorg, informatie en klachtenbureau

Tel. 0900-2437070.

Hartstichting, Infolijn Nederlandse

Tel. 0900-3000300. Ma. t/m vr. Van 10.00 – 16.00 uur

Jeugdnetwerk

p.a. Gezondheidscentrum Rhenen, Nieuwe
Veenendaalseweg 51, tel. 0317 – 613366, e-mail:
m. koolstra@vitrascmd.nl

Maaltijdservice, vries-vers en tafeltje-dek-je

Contactpersoon mw. H. Koymans, bereikbaar ma. t/m vr.
9.00-12.00 uur, tel. 0317-614457.

MEE Utrecht-Gooi&Vecht

Postbus 2073, 3800 CB Amersfoort

Tel. 0900 6336363

info@mee-ugv.nl

Nederlandse Patiënten Vereniging

Contactpersoon mw. M. van Randwijk, tel. 0317-616842.

Ouderenhulplijn

Tel. 0900-6080100, 7 dagen per week, 24 uur per dag

Palliatieve Terminale Zorg, Vrijwillige (VPTZ)

Mw. M. Roest, bereikbaar via tel. 0317-616659.

Mw. A. Lenderink, tel. 0317-614457, ma.di.do.vr. van 9.00-
12.00 uur.

Politie Rhenen en Utrechtse Heuvelrug

Groeneweg 2 (achter Gemeentehuis), tel. 0900-8844.

Rechtswinkel Rhenen

Alleman Welzijn, Veerweg 1, tel. 0317-613958.

Redactie Nieuwsbrief en Wegwijzer

Alleman Welzijn, Veerweg 1, Rhenen, tel. 0317-613958, e-mail info@allemanwelzijn.nl.

Regiotaxi Vallei

Tel. 0900-0276

Rhenense Woningstichting

Binnenhof 9, 3911 NP Rhenen, tel. 0317-683200.

Seniorenvoorzichting

Mw. Antoinette Lenderink, tel. 0317-614457, bereikbaar ma.di.do.vr. van 9.00-12.00 uur.

Sociale Verzekeringsbank Utrecht

Postbus 18002, 3501 CA Utrecht. Tel. 030-2649000

Steunpunt Mantelzorg

Mw. Antoinette Lenderink, tel. 0317-614457, ma.di.do.vr. van 9.00-12.00 uur.

Stichting Kinderopvang Rhenen

Acialaan 11a, 3911 GD Rhenen

Tel. 0317 – 681050

www.kinderopvangrhenen

info@kinderopvangrhenen

Thuiszorg Beeuwkes

Particuliere thuiszorgorganisatie, Stationsweg 95, 6711 PM

Ede, tel. 0900-6556555.

Thuiszorgwinkel

Voor uitleen van materialen zoals krukken, po-stoel e.d.
Frans Halslaan 26, 3904 XJ Veenendaal. Tel. 0318-548066.
Ma t/m vr 9.00-17.30 uur, za 10.00-13.00 uur.

Tollekamp, Zorgcentrum De

Hartenbergseweg 50, 6704 PZ Wageningen, tel. 0317-683333

Valys (vervoer)

Tel. 0900-9630.

Verpleegartikelen

Voor elastische kousen, prothesen J.W.G. Husselson,
Zandstraat 7, Veenendaal, tel. 0318-512472.
Spreekuur in het Trefpunt 1 x 14 dagen op
donderdagochtend.

Vrijwilligerscentrale

Veerweg 1, 3911 TM Rhenen, tel. 0317-613958, e-mail
info@allemanwelzijn.nl
Website www.allemanwelzijn.nl.

Welkom aan Tafel

Ontmoetingskerk Rhenen, Anjerlaan 1.
De maaltijden worden om de veertien dagen op woensdag
verzorgd. Voor aan- en afmeldingen kunt u het volgende
telefoonnummer bellen 06-49845524.
Voor vervoer kunt u bellen tel.nr. 0317-614457.

WMO Loket Gemeente Rhenen

Voor aanvragen voor thuiszorg, WVG-voorzieningen en informatie over diverse dienstverleningen.

Gemeente Rhenen, Nieuwe Veenendaalseweg 75,
tel. 0317-681682 gedurende de openingstijden van het
gemeentehuis.

Gecontracteerde organisaties

Agathos Thuiszorg, Landjuweel 15, 3905 PE Veenendaal, tel.
010-2640777, tussen 7.30-17.00 uur

Axxicom Thuishulp, Postbus 144, 3100 AC Schiedam, tel.
0900-9252, 24 uur per dag en 7 dagen per week

Curadomi, stichting voor thuiszorg, De Klovenier 1, 3905 PN
Veenendaal, tel. 0900-2582581, werkdagen van 8.30-17.00
uur

Opella, Poolster 16, 3901 SB Veenendaal, tel. 0318-752222,
werkdagen van 8.30-17.00 uur

Stichting QuaRijn, Torenzichtlaan 54, 3956 HA Leersum, tel.
0900-7827456, werkdagen van 8.30-17.00 uur

RST Zorgverleners, Burg. Kuntzelaan 27-a, 3771 EP
Barneveld, tel. 0342-422324, tijdens kantooruren

Thuiszorg Service Nederland, Aquamarijnlaan 17 b, 3523 EK
Utrecht, tel. 030-2803071, 24 uur per dag en 7 dagen per
week

Worldwide Vision

Hulpmiddelen voor blinden en slechtzienden.

Tel. 013-5285666

Ziekenhuis Gelderse Vallei Ede

Willy Brandtlaan 10, Ede. Postadres postbus 9025,
6710 HN Ede, tel. 0318-434343.

Ziekenhuis Rivierenland Tiel

President Kennedylaan 1, 4002 WP Tiel,
Tel. 0344-674911.

Ziekttekostenverzekeraar MENZIS

Postbus 75000, 7500 KC Enschede
Klantenservice 088-2224040
Informatie Parallelweg 1-1, 3903 BA Veenendaal,
dagelijks geopend 8.30-12.30 en 13.00-17.00 uur.

Zonnebloem, De

Contactpersoon mw. A. van Bentum-van Haagen
tel. 0317-615381.