



AANBOD VOOR 55+ERS IN TIEL

2023

VOORWOORD

**HET 55+
ACTIVITEITENAANBOD
IN TIEL GEEFT EEN MOOI
OVERZICHT VAN WAT
ER ALLEMAAL VOOR EN
DOOR TIELENAREN WORDT
GEORGANISEERD. VOOR JE
LIGT DE NIEUWE UITGAVE,
MET ALLE UPDATES EN
ACTUALISATIES.**

Met veel plezier bieden we het boekje Aanbod voor 55+ in Tiel aan. De activiteiten zijn op thema's onderverdeeld, zoals Sport en bewegen, Lichaam en geest en Creatief en contacten. Daarnaast vind je ook informatie over zelfstandig thuis wonen met alle diensten van Mozaïek. En over andere informatie- en adviesorganisaties zoals het Informatie en Adviespunt van de Sociale poort. Aan het einde van het boekje vind je informatie over onderwerpen zoals Vervoer en Financiën. We proberen zo volledig mogelijk te zijn. En daarbij kunnen we je hulp goed gebruiken. Als je iets ziet wat niet klopt, horen we dat graag.

Wist je dat...

...er naast Walking football nu ook Oldstars hardlopen is, waarbij je helemaal niet zo hard hoeft te lopen?
...door het gemeentelijk Volwassenenfonds sport en cultuur aan te vragen, je financiële ondersteuning kunt krijgen?
...er nog veel meer is in onze mooie gemeente?

Veel leesplezier!

Namens Mozaïek
Monique van Os sociaal werker
Suzanne van den Berg vrijwilliger

INHOUDSOPGAVE

Zelfstandig thuis blijven wonen

Mozaïek voor ouderen	4
Overige informatie en adviesorganisaties	11

Aanbod van activiteiten

Sport en bewegen	16
Lichaam en geest	34
Ontdekken en doen	38
Gezellige & smakelijke ontmoetingen	46
De kracht van natuur	51
Creatief en contacten	55

Goed om te weten...

Maatjes/vrijwilligerswerk	75
Gezondheid	76
Financiën	79
Vervoer	80

ZELFSTANDIG THUIS BLIJVEN WONEN

De meeste mensen willen graag actief blijven en zo lang mogelijk thuis blijven wonen. Dat kan bijvoorbeeld door mee te doen met activiteiten. Of doordat je zelf boodschappen doet, een bezoek aan de kapper of museum brengt, vrijwilligerswerk doet of een vriend of vriendin opzoekt met het openbaar vervoer.

En al lukt het nu allemaal wel, er kan een moment komen dat dit minder goed gaat of niet meer lukt. Je kunt dan hulp vragen aan je omgeving, familie, vrienden, buren of collega's.

Mocht je hulp vragen aan de gemeente dan zal de Wmo-consulent altijd vragen of er iemand uit jouw eigen omgeving is om je te helpen.

Misschien is er iemand die je kent die ergens veel van weet of goed in is. "Vragen staat vrij" en "Nee heb je, ja kun je krijgen". Heb je niemand op wie je een beroep kunt doen of kunnen mensen uit je omgeving niet helpen, dan zijn er nog andere mogelijkheden.

Onze medewerkers, het informatie en adviespunt Sociale Poort en andere informatie- en adviespunten denken graag met je mee.

Kijk ook eens op www.actiefintiel.nl of iemand hulp aanbiedt.

MOZAIËK WELZIJN

☎ 0344 - 61 15 66

info@mozaiekwelzijn.nl



INFO – EN ADVIESPUNT SOCIALE POORT

☎ 0344 - 63 72 20

socialepoort@tiel.nl



ACTIEF IN TIEL

www.actiefintiel.nl

VAN MANTELZORG TOT VRIJWILLIGERSWERK

Bij Mozaïek kun je met veel vragen terecht. Vragen over bijvoorbeeld ouder worden, mantelzorgondersteuning en vrijwilligerswerk. Vragen die over jezelf gaan of die gaan over je zieke vader of gehandicapte buurvrouw. Bij ons krijg je antwoord of word je geholpen.

In de gemeente Tiel zijn veel vrijwilligers en vrijwilligersorganisaties actief. Heb je een vraag naar hulp? Of wil je

graag als vrijwilliger aan de slag? Wij helpen je om in contact te komen met de juiste organisatie. Denk bijvoorbeeld aan: hulp bij tuin- en buitenwerk, administratie, tv instellen, vervoer naar ziekenhuis, maatje zijn voor iemand, gastheer/vrouw voor ouderen, et cetera.

MOZAIËK

Organisatie:

Mozaïek Welzijn
Hertog Karellaan 140, 4001 KR Tiel

Bereikbaar:

maandag t/m vrijdag van
09.00 tot 17.00 uur

Overige informatie:

Onze medewerkers helpen je met: ouderenadvies, inzet/ondersteuning vrijwilligers, Dynamiek en mantelzorgondersteuning.

Contactgegevens:

Telefoon: 0344 - 61 15 66

E-mail: info@mozaiekwelzijn.nl

Website: www.mozaiekwelzijn.nl

OUDERENADVIES

Er zijn veel voorzieningen, diensten en regelingen die van belang kunnen zijn als je ouder wordt. Onze (vrijwillige) Ouderenadviseurs zijn er voor alle ouderen uit Tiel. Zij informeren, adviseren en dragen eventueel oplossingen aan of verwijzen door.

Denk aan vragen zoals:

- Wonen en woonaanpassingen
- Zorg en zorgvoorzieningen
- Hulpmiddelen
- Financiële regelingen
- Administratieve zaken
- Activiteiten en cursussen
- Invullen van belastingaangifte
- En vele andere zaken

OUDERENADVIES

☎ 06 - 42 64 30 43

☎ 06 - 23 40 37 42

HULP DOOR VRIJWILLIGERS

Zoek je hulp voor jezelf, je (zieke) vader of moeder, of een gehandicapte buurvrouw? Misschien kan een vrijwilliger je helpen. Bel met je vraag naar ons Meldpunt. Zij gaan op zoek naar een vrijwilliger of organisatie die jou kan helpen. Als hulp gevonden is, brengt ons Meldpunt jullie met elkaar in contact. Ook verwijzers kunnen bellen naar het Meldpunt.

Het Meldpunt is telefonisch bereikbaar op maandag, donderdag en vrijdag tussen 9.30 en 11.30 uur. Je kunt ook binnenlopen tijdens deze tijden. Het Meldpunt zit in het kantoor van Mozaïek aan de Hertog Karellaan in Tiel. Mailen kan ook: meldpuntvh@mozaiekwelzijn.nl.

INZET VRIJWILLIGERS

☎ 06 - 18 34 88 19

☎ 06 - 38 07 72 04

STEUN BIJ VERLIES

Het overlijden van een partner is een zeer aangrijpende gebeurtenis. Er breekt een moeilijke periode aan. Juist dan is er behoefte aan steun. Steun die meestal van familie of naaste omgeving komt. Na verloop van tijd verdwijnt deze extra aandacht vaak.

Onze vrijwilligers helpen je bij dit rouwproces en bieden een luisterend oor. Zij hebben zelf een partner verloren of een andere rouwervaring en weten als geen ander hoe het is om een zwaar verlies te lijden.

STEUN BIJ VERLIES

☎ 0344 61 15 66

VRIJWILLIGERSWERK

Het vinden van vrijwilligerswerk begint bij jezelf. Waarom wil je vrijwilligerswerk doen, wat vind je leuk om te doen, waar ben je goed in en waar word je blij van. Als vrijwilliger kom je niet alleen iets brengen. Je komt ook wat halen. Die balans mag er zijn. Dit kan voldoende zijn omdat je iemand anders helpt. Het kan je daarnaast helpen om meer contact te krijgen met anderen of structuur te krijgen in je dag. Het kan ook te maken hebben met een stap vooruit naar het vinden van een baan. Je doet nieuwe ervaringen op.

Wij kijken samen met jou waar je interesses liggen

Waar ligt jouw talent en waar word je blij van? Als je bij Mozaïek je talent niet in kunt zetten, dan kijken we of je meer op je plek bent bij een andere organisatie in Tiel.

- **Vacaturebank**
Kijk op www.actiefintiel.nl.
- **Bemiddeling**
Vind je het lastig om een passende plek te vinden? Neem dan contact op met Mozaïek. Wij helpen je!
- **Informatie en advies**
Je kunt informatie en advies krijgen over vrijwilligerswerk in het algemeen. Maar ook over de rechten en plichten van vrijwilligers en hun organisaties. Je kunt er terecht met

vragen over onkostenvergoeding, verzekeringen, werken met behoud van uitkering en nog vele andere zaken over vrijwilligerswerk.

VRIJWILLIGERSWERK

☎ 06 - 38 07 72 04

☎ 06 - 22 92 05 46

info@mozaiekwelzijn.nl



WELZIJN OP RECEPT

Soms gebeurt er iets in je leven wat gevolgen heeft voor je gezondheid. Door bijvoorbeeld een scheiding of omdat je kind of partner ziek is of omdat je je alleen voelt. Hierdoor kun je lichamelijke klachten krijgen. Vaak helpt het om iets te gaan doen wat jou gelukkig maakt. Vraag aan je huisarts, praktijkondersteuner of fysiotherapeut om een Welzijn op Recept. Onze welzijnscoach neemt contact met je op om samen te bekijken wat je leuk vindt en waar je interesse ligt. Door mee te doen aan activiteiten in de wijk; zoals bijvoorbeeld wandelen, sporten, muziek maken of iets creatiefs. Maar dit kan ook zijn door vrijwilligerswerk te doen.

WELZIJN OP RECEPT

☎ 0344 61 15 66

welzijnoprecept@mozaiekwelzijn.nl



MANTELZORGONDERSTEUNING

Een balans vinden tussen de zorg voor een ander en je eigen leven is niet eenvoudig. Zeker niet als je daarnaast een baan hebt of een opleiding volgt. Als je vragen hebt of tegen problemen aanloopt waar je zelf niet uitkomt, kun je terecht bij Mozaïek. Ook voor een luisterend oor of het in contact komen met andere mantelzorgers ben je bij ons aan het juiste adres. Verder organiseren we regelmatig informatiebijeenkomsten waar mantelzorgers elkaar ontmoeten en meer te weten kunnen komen over bijvoorbeeld dementie.

Bij Mozaïek kun je terecht met alle vragen waar je als mantelzorger mee te maken krijgt. Denk bijvoorbeeld aan vragen als:

- Welke professionele of vrijwillige zorg is er beschikbaar, passend bij mijn situatie?
- Hoe kan ik mijn werk combineren met mijn taken als mantelzorger?
- Welke mogelijkheden zijn er voor ontspanning, vrijetijdsbesteding of vakantie?

Loop je tegen vragen of problemen aan waar jezelf niet uitkomt? Vind je het lastig om een weg te vinden door alle regels en mogelijkheden? Onze medewerkers kunnen jou helpen. Ook

organisaties kunnen bij ons terecht met hun vraag.

Zorg je voor meer dan acht uur per week en meer dan drie maanden voor iemand? Dan ben je mantelzorger. Een mantelzorger geeft gedurende langere tijd onbetaalde zorg/hulp aan een ander. Let wel, deze zorg geef je in een normale situatie niet, de ander heeft bijvoorbeeld een chronische ziekte of beperking. Daarnaast is er sprake van een persoonlijke band met de ander: het is je partner, familielid, een goede vriend of je buur.

MANTELZORGONDERSTEUNING

☎ 06 - 20 45 08 27

☎ 06 - 42 64 30 43

DYNAMIEK

Nieuwe mensen ontmoeten, stappen maken naar (vrijwilligers)werk, je talenten ontwikkelen, je thuis voelen in Nederland. Deze dingen kun je niet alleen doen, die doe je samen. Onze locatie Dynamiek biedt een veilige leer- en ervaringsplek voor mensen die (nog) geen betaalde baan hebben en graag iets willen leren. Denk aan administratief werk, schoonmaak of koken. Daarbij is het belangrijk dat je ook iets komt 'brengen'. Iedereen heeft namelijk

talent(en). Die kun je bij Dynamiek ontdekken en inzetten om zo ook anderen te helpen. Er is bijvoorbeeld een klussendienst, formulierenhulp en een scootmobielpool. Ook zijn er lessen zoals Nederlands, Babelton, fietsen, naaien en creatieve lessen. Dit alles wordt mogelijk gemaakt door een enthousiast team van vrijwilligers en medewerkers die de mensen in Tiel en in de wijk 'samenredzamer' willen maken.

LOCATIE DYNAMIEK

Haftenlaan 26, 4006 XL Tiel

Wanneer:

Maandag t/m donderdag van 09.00 tot 17.00 uur en
vrijdag van 09.00 tot 16.00 uur

Contactgegevens:

Tel.: 0344 - 62 16 07

E-mail: dynamiek@mozaiekwelzijn.nl

Overige informatie:

Bij het informatiepunt kun je informatie krijgen over onder andere:

- Nederlandse les (van beginners tot gevorderden)
- Kledingreparatiedienst
- Formulierensprekuren
- Klussendienst
- Scootmobielpool



MOZAIEK

WIJKCOACHES

Heb je een idee voor een activiteit of iets anders voor jouw wijk, maar weet je niet hoe je dit moet aanpakken? Onze wijkcoaches kunnen je hierbij helpen.

Voorbeelden van vragen die de wijkcoach van inwoners krijgt, zijn:

- Hoe kunnen we aan geld voor een activiteit komen
- Wij willen een activiteit beginnen, hoe moeten we dit aanpakken
- Ik wil overlast (bijvoorbeeld hondenpoep) aanpakken. Hoe doe ik dit
- Hoe komen we aan vrijwilligers en hoe houden we ze enthousiast

Maak je jezelf zorgen om een buurtbewoner?

Ook dan staan onze wijkcoaches voor je klaar. Doordat ze zowel jouw burens als bijvoorbeeld een wijkagent, wijkregisseur of woonconsulent kennen, weten ze bij wie ze moeten zijn voor verdere hulp.

WIJKCOACH TIEL WEST PASSEWAAIJ

☎ 06 - 23 40 37 42

WIJKCOACH TIEL NOORD CENTRUM

☎ 06 - 30 03 29 72

WIJKCOACH TIEL OOST

☎ 06 - 38 07 72 04

info@mozaiekwelzijn.nl



OVERIGE INFORMATIE EN ADVIESORGANISATIES

INFORMATIE EN ADVIESPUNT SOCIALE POORT

De Sociale Poort is een informatie- en adviespunt voor alle inwoners van Tiel. Je kunt hier terecht met al je vragen over zorg, hulp en welzijn. Denk aan opvoeden en opgroeien, huishoudelijke hulp, werk en inkomen en schuldhulpverlening. Maar ook voor hulp bij jouw administratie, rouwverwerking of relatieproblemen.

De professionals helpen je graag. Samen met jou kijken zij wat je zelf kunt doen en waar hulp nodig is. Zij geven antwoorden, tips of adviezen. Soms is extra zorg en ondersteuning nodig. Iedereen die zij helpen krijgt één aanspreekpunt. Ook als er meerdere vragen zijn.

INFORMATIE EN ADVIES- PUNT SOCIALE POORT

☎ 0344 - 63 72 20

(werkdagen van 9.00 - 12.00 uur)

socialepoort@tiel.nl



ACTIEF IN TIEL

Stichting Actief in Tiel is een soort marktplaats voor vraag en aanbod van hulp. Of het nu gaat om de vraag naar vrijwilligers voor een dierenambulance, sportvereniging of iemand die de hond uitlaat. Of het aanbod van iemand die graag anderen wil helpen door bijvoorbeeld boodschappen te doen of het leuk vindt om af en toe een wandeling met iemand te maken. Het platform Actief in Tiel brengt inwoners en organisaties uit Tiel samen.

Kijk voor alle actuele vrijwillige vacatures op www.actiefintiel.nl. Hulp nodig? Mensen plaatsen hier ook hun aanbod om hulp aan anderen te geven.

ACTIEF IN TIEL – WEBSITE VOOR VRAAG EN AANBOD

Organisatie:

Stichting Actief in Tiel

Locatie activiteit:

www.actiefintiel.nl

Contactgegevens:

Tel.: 0344-611566

E-mail: info@actiefintiel.nl

Overige informatie:

Het is er voor alle mensen van de gemeente Tiel, die op vrijwillige basis ergens aan mee willen doen, hulp willen bieden en/of iets willen organiseren, waar om hulp gevraagd kan worden en waar allerlei activiteiten te vinden zijn. Het platform is er ook voor inwoners en maatschappelijke organisaties, die met vrijwilligers werken. Actief in Tiel wil hiermee graag inwoners, vrijwilligers, organisaties en initiatieven met elkaar verbinden.

OUDERENBONDEN

In Nederland zijn er verschillende ouderenbonden, ontstaan vanuit religieuze wortels. Zo is er een katholieke, protestantse en algemene ouderenbond. Sinds een aantal jaren zijn er regionale afsplitsingen ontstaan, waaronder ook een bestuurlijke samenwerking tussen de katholieke en protestantse ouderenbond.

De bonden zijn vaak een vereniging op lokaal niveau én een belangenorganisatie landelijk voor ouderen in Nederland. Per bond is het verschillend wat zij organiseren en aanbieden. Denk daarbij aan korting op zorgpremie, persoonlijk advies & hulp, goedkope rijbewijskeuring en hulp belastingaangifte. Ook hebben ze vaak vrijwillige ouderenadviseurs. Zie hieronder de ouderenbonden actief in de gemeente Tiel.

SENIOREN NETWERK TIEL (VOORHEEN KBO – PCOB)

Secretaris:

C. Zondag

Drumtse Paralleweg 8

4006 WG Tiel

☎ 006 - 44 05 40 38

ANBO

Informatie via onderstaand

nummer ANBO Advieslijn.

Van maandag tot en met vrijdag
van 10.00 tot 15.00 uur.

☎ 0348 - 46 66 88

raadendaad@anbo.nl



KLANTENSERVICE SANTE PARTNERS

We zijn er in elke levensfase. Dit begint al met ondersteuning bij gezond en blij opgroeien. Is er verpleging of behandeling nodig? We bieden dit thuis of in de vertrouwde omgeving. We maken het samen mogelijk om langer zelfstandig te wonen. Thuis, en als de zorgvraag intensief is, in één van onze woonvormen. En als het even tegenzit? Ook dan zijn we er voor onze cliënten én mantelzorgers. Samen sterk.

KLANTENSERVICE SANTE PARTNERS

Organisatie:

Santé partners

Adres:

Siependaallaan 1, 4003 LE Tiel

Wanneer:

Op werkdagen van
8.00 tot 17.00 uur

☎ 0900 - 8433

ZORGADVIESPUNT STICHTING ZORGCENTRA RIVIERENLAND

SZR (Stichting Zorgcentra Rivierenland) helpt ouderen in de regio Rivierenland om zo zelfstandig mogelijk te leven, zowel thuis als in onze woonzorgcentra. Wij bieden zorg in 5 woonzorgcentra, revalidatie, thuiszorg en dagvoorzieningen in de regio Rivierenland.

ZORGADVIESPUNT SZR

Organisatie:

Stichting Zorgcentra Rivierenland

Adres:

Locatie Vrijthof,
Burg, de Meslaan 49 Tiel

Bereikbaar:

maandag t/m vrijdag van
8.30 tot 17.00

Contactgegevens:

☎ 0800 - 0588

Website:

www.szr.nl

zorgadviespunt@szr.nl



SERVICECENTRUM ZORGCENTRA DE BETUWE

Heb je advies nodig over wonen, services aan huis of tijdelijk opvang? Bel het Servicecentrum. Vanuit de locatie Lingewaarde, een onderdeel van Zorgcentra de Betuwe, worden de volgende diensten aangeboden: Zorg aan huis, Behandeling aan huis, Professionele alarmering en Aanbod van activiteiten.

SERVICECENTRUM ZORGCENTRA DE BETUWE

Organisatie:

Zorgcentrum de Betuwe

Adres:

Zorgcentrum de Lingewaarde
Gasthuislingelaan 2 Tiel.

Contactgegevens:

Servicecentrum

Tel.: 0800-77 34 44 (gratis)

Lingewaarde:

☎ 0344-63 76 66

AANBOD VAN ACTIVITEITEN

SPORT EN BEWEGEN

Bewegen is belangrijk. Regelmatig bewegen is niet alleen gezond voor het lichaam, het maakt je ook in je hoofd sterker. In Tiel is er veel te doen op dit gebied. Denk aan wandel- of fietsclub, conditietraining, (aangepaste) fitness of beweegactiviteiten. Heb je een inkomen rond bijstandsniveau? Dan kun je een financiële ondersteuning krijgen vanuit het Volwassenfonds Sport en Cultuur.

BADMINTON

Organisatie:

Keep Fit multisportclub

Locatie activiteit:

Betuwe sporthal Wadenoijenlaan
399, Tiel

Overige informatie:

Deze groep is wat ouder qua leeftijd. Kijk voor meer informatie op www.Keepfittiel.nl.

Wanneer:

Woensdag van 14.30 tot 16.00 uur

Contactgegevens:

mw. M. Tromp
Tel.: 06 - 23 77 61 90

DYNAMIC TENNIS

Organisatie:

Keep Fit multisportclub

Locatie activiteit:

Sporthal De Betuwe

Overige informatie:

Kijk voor meer informatie op www.Keepfittiel.nl

Wanneer:

Donderdagmiddag van
15.00 tot 16.30 uur

Contactgegevens:

M. Tromp
Tel.: 06 - 23 76 61 90

BADMINTON

Organisatie:

Keep Fit multisportclub

Locatie activiteit:

Sporthal Westroyen
Predikbroedersweg 14, Tiel

Wanneer:

Sporthal Westroyen
Maandag van 19.30 tot 21.00 uur
Sporthal De Betuwe
Woensdag van 14.30 tot 16.00 uur

Contactgegevens:

M. Tromp
Tel.: 06 - 23 76 61 90

Kijk voor meer informatie op www.Keepfittiel.nl.

TENNISSEN

Organisatie:

Tiels Indoortennis centrum

Locatie activiteit:

Oude Medelsestraat 11, Tiel

Wanneer:

Dinsdag 1 x per 2 weken
van 10.30 tot 12.00 uur

Contactgegevens:

H. van Wissen
Tel.: 0344 - 66 48 33

Overige informatie:

Bij voldoende deelname wordt er een mix en herencompetitie gestart, kosten € 60,00 per persoon 13 x tennissen. De damescompetitie is op maandag, dinsdag of woensdagmorgen en vrijdagavond.

CORE EN CARDIO

Organisatie:

Keep Fit multisportclub

Locatie activiteit:

Atletiekbaan Astylos

Winter: gymzaal Adamshof

Wanneer:

Zaterdag van 10.00 tot 11.00 uur

Overige informatie:

Ideaal om te combineren met hardlopen. Core en cardio helpt voor core stabiliteit en hartslag onder controle houden. Afwisselend kracht- en uithoudingsoefeningen.

Contactgegevens:

Marian Tromp

Tel.: 06 - 23 76 61 90

BEWEGEN NA HERSENLETSEL (NAH)

Organisatie:

T.G.V. Hellas i.s.m. ziekenhuis

Riviereland Tiel en

werkgroep Tiel Hersenletsel.nl

Locatie activiteit:

Gymzaal Hilversumsestraat

Overige informatie:

Sporten voor volwassenen met hersenletsel, onder andere badminton, knotshockey en grond oefeningen. Proefles is mogelijk, aanmelden via website.

Wanneer:

Woensdag van 10.00 tot 11.00 uur

Contactgegevens:

Aanmelden via website

www.hellastiel.nl

RECREATIESPORTCLUB

Organisatie:

Theole

Locatie activiteit:

Sportcomplex Drumpt

Groenendaallaan 10, Tiel

Wanneer:

Woensdag van 19.30 tot 20.30 uur

Contactgegevens:

Bertus van Heeringen

Tel.: 0344 - 61 63 27

Email: recreatieclub@theole.nl

Overige informatie:

De recreatiesportclub is een gemengde groep van mannen en vrouwen in leeftijd variërend van 40 tot 70 jaar. De groep werkt op een plezierige manier aan de conditie. Niets moet, alles mag en het plezier staat voorop. De recreatiesportclub beoefent een mix van verschillende sporten, zoals hockey, voetbal, handbal, estafettespelen en nog veel meer. Dit alles onder leiding van een gediplomeerde trainer.

BODY- DYNAMICS: SPECIALE GROEPSLESSEN VOOR 50+ERS

Organisatie:

Body-Dynamics

Locatie activiteit:

Gymzaal school De Bataaf in gebouw

de Stater, Aardbeivlinder 60

Wanneer:

Woe 18.30 uur BBB

Woe 19.30 uur Pilates

Contactgegevens:

Tel.: 0344 61 97 77

Email: info@body-dynamics.nl

Overige informatie:

Samen sporten is leuker! Kies daarom uit een van onze vele groepslessen en combineer plezier met het behalen van resultaat. Kom langs en probeer ons gratis uit!

TAFELTENNIS

Organisatie:

Tielse Tafeltennis Club

Locatie activiteit:

Beethovenstraat 24, Tiel

Wanneer:

Dinsdag en vrijdag
van 19.30 tot 23.00 uur

Wanneer:

Jan Oostenbrink

Tel.: 06 - 53 94 89 89

Overige informatie:

De Tielse TC beschikt over 11 speeltafels binnen het eigen clubgebouw.
Kleedlokalen, douches en kantine aanwezig.

50+ DAMES GRONDGYM

Organisatie:

T.G.V. Hellas

Locatie activiteit:

Hilversumstraat

Wanneer:

Woensdag van 20.00 tot 21.00 uur

Contactgegevens:

zie website www.hellastiel.nl

Overige informatie:

Het programma bestaat uit loopoefeningen, cardio, spieroefeningen en een cooling-down. Verder wordt er afwisselend gewerkt met Pilates ballen, hoepels en dergelijke. Er is een grote diversiteit in de groep. Niet alleen in leeftijd, maar ook in bewegingsmogelijkheden. Dit hoeft echter geen belemmering te zijn om aan deze groep deel te nemen en lekker een uurtje bezig te zijn. Het is een groep waar ook gezelligheid een plaats heeft. Zo worden er regelmatig activiteiten georganiseerd zoals een bingo.

50+ SPORT EN SPEL

Organisatie:

T.G.V. Hellas

Wanneer:

Maandag: 17.30 – 18.30 uur (Locatie

Passewaay)

Dinsdag 9.30 – 10.30 uur (Locatie

Hilversumstraat)

Woensdag 20.30 – 21.30 uur (Locatie

Hilversumstraat)

Contactgegevens:

Kijk op de website www.hellastiel.nl

Locatie activiteit:

Hilversumstraat

Overige informatie:

De les van Dames Senioren. is bedoeld voor 50-plussers en bestaat uit loopoefeningen, cardio, spieroefeningen en een cooling-down. Verder wordt er afwisselend gewerkt met Pilates ballen, hoepels en dergelijke. Er is een grote diversiteit in de groep. Niet alleen in leeftijd, maar ook in bewegingsmogelijkheden. Dit hoeft echter geen belemmering te zijn om aan deze groep deel te nemen en lekker een uurtje bezig te zijn. Het is een groep waar ook gezelligheid een plaats heeft. Zo worden er regelmatig activiteiten georganiseerd zoals een bingo.

50+ FITNESS

Organisatie:

Fitness Voigt

Locatie activiteit:

Hogestraat 50

Wanneer:

Vrijdag van 14.00 tot 15.00 uur

Contactgegevens:

Suzanne Voigt

Tel.: 0344 - 61 22 23

Overige informatie:

Kom eens langs voor een gratis proefles.

HIER KAN JOUW SPORTACTIVITEIT STAAN

Wil jij hier ook staan met jouw activiteit? Neem dan contact op met Mozaïek.

Tel.: 0344-61 15 66

E-mail: info@mozaiekwelzijn.nl

BEWEEGFIT

Organisatie:

Stichting Zorgcentra Rivierenland

Locatie activiteit:

Oefenzaal Vrijthof, Burg. Meslaan 49

Meerdere locaties

Wanneer:

Maandag 13.00 tot 14.00 uur

Dinsdag van 16.00 tot 17.00 uur

Woensdag 14.00 tot 15.00 uur

Vrijdag van 13.15 tot 14.15 uur.

Contactgegevens:

bewegensagogie

Tel.: 0344-67 16 50

Maildres: bewegingsagogie@szz.nl

Overige informatie:

Onder begeleiding van een bewegingsagoog sporten en bewegen. Intake kost € 19,50, maandabonnement 1x per week kost € 30,65, maandabonnement 2x perweek kost € 51,50. Tijdens intake bepalen we samen doelstellingen en wordt een beweegprogramma op maat gemaakt.

FIETSTOCHTEN 60+

Organisatie:

Soos 60+

Locatie activiteit:

Gebouw de Stater

Ingang Passewaaijse hogeweg,
parkeren via Akelei en Kerkpad
(parkeerplaats)

Wanneer:

2e donderdag van de maand, vertrek
half 11

Contactgegevens:

Thera Detmar 06 - 21 21 25 23 of
Mieke Hekman 06 - 53 18 21 84

Overige informatie:

De routes zijn ongeveer 35-40 km, met halverwege een pauze. Consumpties en evt. pontkaartje zijn voor eigen rekening. Deelname is op eigen verantwoordelijkheid. Opgeven en afmelden is verplicht.

SPORT EN SPEL SENIOREN

Organisatie:

Keep Fit multisportclub

Locatie activiteit:

Gymzaal, Meeslaan 2, Tiel

Wanneer

Woensdag van 19.00 tot 20.00 uur

Contactgegevens:

M. Tromp 06 - 23 77 61 50

Overige informatie:

Overige informatie: De les van Dames Senioren. is bedoeld voor 50-plussers en bestaat uit loopoefeningen, cardio, spieroefeningen en een cooling-down. Verder wordt er afwisselend gewerkt met Pilates ballen, hoepels en dergelijke. Er is een grote diversiteit in de groep. Niet alleen in leeftijd, maar ook in bewegingsmogelijkheden. Dit hoeft echter geen belemmering te zijn om aan deze groep deel te nemen en lekker een uurtje bezig te zijn. Het is een groep waar ook gezelligheid een plaats heeft. Zo worden er regelmatig activiteiten georganiseerd zoals een bingo.

50+ EN FIT

Organisatie:

Soos 60+

Locatie activiteit:

Gebouw de Stater
Ingang Passewaaijse hogeweg,
parkeren via Akelei en Kerkpad
(parkeerplaats)

Wanneer:

Dinsdag van 14.15 tot 15.15 uur

Overige informatie:

We hebben een prachtige mooie en ruime gymnastiekzaal tot onze beschikking. Loop binnen en doe mee, elke week bewegen we met elkaar op muziek. Kleed je thuis om en neem een flesje water mee.

Contactgegevens:

Tenny van de Berg
Tel.: 06 - 53 73 23 63
E-mail:
60plussoospassewaaij@gmail.com
Website:
www.60plussoospassewaaij.nl

KOERSBAL

Organisatie:

Stichting Wijkorganisatie
Ridderweide

Locatie activiteit:

Betuwe Sporthal

Wanneer:

vrijdag van 13.30 tot 15.30 uur

Contactgegevens:

Dhr. T. Cuijten
Tel.: 0344 - 61 43 85
E-mail: tc.cuijten@hetnet.nl

Overige informatie:

Deze activiteit wordt gespeeld in de winterperiode oktober t/m maart.

WALKING FOOTBALL

Organisatie:

Theole

Locatie activiteit:

Groenendaallaan 10, Tiel

Wanneer:

Dinsdagavond van 19.00 tot 20.00 uur

Contactgegevens:

Tel.: 0344 - 61 34 55
E-mail: vicevoorzitter@theole.nl

Overige informatie:

Voetbal hoeft niet snel te gaan om mooi te zijn. Dat bewijst deze voetbalvorm waarbij je in wandeltempo op een kwart veld speelt. Walking Football houdt in dat je tijdens een partijtje niet mag rennen. Je mag geen slidings maken en de bal mag niet boven heuphoogte komen.

KOERSBAL

Organisatie:

Soos 60+

Locatie activiteit:

Gebouw de Stater
Ingang Passewaaijse hogeweg,
parkeren via Akelei en Kerkpad
(parkeerplaats)

Wanneer:

Woensdag van 9.00 tot 11.30 uur

Contactgegevens:

Mieke Olivier
Tel.: 06 - 50 99 65 11
E-mail:
60plussoospassewaaij@gmail.com
Website:
www.60plussoospassewaaij.nl

Overige informatie:

Een leuk balspel waarin je probeert met de speelballen zo dicht mogelijk bij de witte kleine bal, de jack te komen. Een spel met competitie en veel plezier. Kom gerust eens langs en doe mee. Deelname € 2,00 incl. koffie of thee.

BEWEEGTUIN PASSEWAAIJ

Organisatie:

Soos 60+

Locatie activiteit:

Wijkgebouw Koerierspad 1-5

Wanneer:

Alle werkdagen van 9.00 tot 17.00 uur

Contactgegevens:

Tel.: 06 - 83 92 20 01

E-mail:

60plusssoospassewaaij@gmail.com

Website:

www.60plusssoospassewaaij.nl

Overige informatie:

Op een laagdrempelige manier wordt sporten in de buitenlucht aantrekkelijk gemaakt. De beweegtuin is bestemd voor volwassenen en in het bijzonder voor senioren in en rondom Tiel.

Gebruik van de beweegtuin is gratis. Neem zelf een doekje mee om de toestellen af te nemen.

DANSCLUB AVGN

Organisatie:

AVGN

Locatie activiteit:

De Schakel, Scheeringlaan 4a

Wanneer:

1 keer per maand op zaterdag, aanvang 14.00, zaal open 13.30 uur

Contactgegevens:

mw. M. Tromp

Tel.: 0344 - 66 18 80

Overige informatie:

Er is een zomerstop.

DANSMIX 50+ EN KLASSEK BALLET 50+

Organisatie:

Zinder

Locatie activiteit:

Rechtbankstraat 1, Tiel

Wanneer:

Dansmix ; dinsdag van 14.00 tot 15.00 uur.

Contactgegevens:

Mw. A. Verbeek

Tel.: 0344-636061

E-mail:

educatie@cultuurbedrijftiel.nl

Overige informatie:

De cursus bestaat uit 10 lessen. Kijk voor meer informatie op www.lesinzinder.nl

VODATI – VOLKSDANSEN VOOR OUDEREN

Organisatie:

VoDaTi (VolksDansenTiel)

Locatie activiteit:

Oosthonk, Meeslaan 2a

Wanneer:

Vrijdag van 13.30 tot 15.00 uur

Contactgegevens:

Frieda Smits

Tel.: 0344 - 61 99 20

Overige informatie:

Elke vrijdagmiddag wordt er gedanst door ouderen, omdat bewegen op muziek niet alleen leuk is maar ook goed is om meer te bewegen. Dansen die gedaan worden komen uit verschillende landen, met afwisselend tempo. Je kunt dansen in kring, rijen of met paren.

VOLLEYBAL

Organisatie:

Keep Fit multisportclub

Locatie activiteit:

Gymzaal Meeslaan 2, Tiel

Wanneer:

Maandag van 20.00 tot 21.30

Contactgegevens:

M. Stomp 06 - 23 76 61 90

Overige informatie:

Kijk voor meer informatie op www.keepfittiel.nl.

LOOPGROEP

Organisatie:

Keep Fit multisportclub

Locatie activiteit:

Parkeerplaats Ridderweide, Tiel

Wanneer:

Maandag- en donderdagavond om
20.00 uur

Contactgegevens:

Mw. Tromp

Tel.: 06 - 23 76 61 90

Overige informatie:

Met de loopgroep kun je twee keer per week trainen aan je conditie door 6 of 10 kilometer hard te lopen. Er zijn twee groepen. De instap-groep is zeer geschikt om als beginnend loper te starten, maar ook wat ervaren lopers maken deel uit van deze groep. Je loopt 6 kilometer in een gematigd tempo, gemiddeld ongeveer 8 km/uur. De training wordt zo opgebouwd dat deze voor alle deelnemers goed te volgen is, maar wel voldoende uitdaging biedt voor alle deelnemers.

DARTEN ONS STEKKIE

Organisatie:

Ons Stekkie/Mozaïek

Locatie activiteit:

Suze Groenewegstraat 20

Wanneer:

Donderdag 19.30 – 23.00 uur

Contactgegevens:

0344 - 84 67 51

SHOWDOWN – SPORT VOOR BLINDEN EN SLECHTZIENDEN

Organisatie:

ShowDown vereniging Rivierenland

Tiel

Locatie activiteit:

Oosthok, Meeslaan 2a

Wanneer:

Dinsdag van 19.30 tot 21.30

Contactgegevens:

Tom van der Spek

Tel.: 06 - 15 55 98 11

E-mail:

info@showdown-rivierenland.nl

www.showdown-rivierenland.nl

Overige informatie:

Showdown, een reactiesport voor iedereen met een visuele beperking. Showdown is een snelle sport die enigszins lijkt op een kruising tussen tafeltennis en air-hockey, maar heeft zijn eigen specifieke spelregels. Aan beide zijden van een speciaal ontworpen tafel zit een doel dat je moet verdedigen. Er wordt gespeeld met een rinkelbal van hard kunststof waar je met een rechthoekig batje tegenaan slaat om zo te scoren in het doel van de tegenstander. Mensen zonder visuele beperking kunnen meespelen door een donkere skibril op te zetten.

WANDELEN TIELSE WANDEL CHALLENGE

Organisatie:

Diverse organisaties in samenwerking met Nationale Diabetes Challenge

Eerstelijnscentrum Tiel, Dodewaardlaan 13

Dinsdag 16.30 uur 5 km

Zaterdag 10.00 uur 5 en 10 km

Ziekenhuis Tiel, Pr. Kennedylaan 1

Dinsdag 16.30 uur 3 en 5 km

RKTVC, Wadenoyenlaan 300

Dinsdag 16.00 uur 3 km

Oosthonk, Meeslaan 2a

Donderdag 10.00 uur 5 km

Fysiotherapie Passewaaij, Kamperfoelie 2

Donderdag 13.00 uur 3 km

Overige informatie:

Nationale Diabetes Challenge

www.nationale-diabeteschallenge.nl/wandelaars

Waarom zou je meedoen? Omdat je geniet van leuke wandelingen. Je voelt je fitter, gezonder en krijgt meer energie. En je leert nieuwe mensen kennen.

Je beweegt veilig, want het is onder begeleiding. En op deze manier kun je diabetes voorkomen of onder controle houden.

AQUA MASTERS

Organisatie:

Van der Valk Tiel

Locatie activiteit:

Zwembad Aqua Vita

Laan van Westroyen 10

4003 AZ Tiel

Wanneer:

Elke dinsdag van 12.00 tot 12.45

Contactgegevens:

Tel.: 085 - 482 15 15

E-mail: tiel@aquavitawellness.nl

Overige informatie:

De Aqua Masters lessen hebben een aan de doelgroep senioren aangepaste intensiteit, herkenbare muziek en er wordt regelmatig gebruik gemaakt van materialen. Omdat je zelf de intensiteit kunt sturen, zijn de Aqua Masters lessen geschikt voor zowel vitale- als minder vitale senioren. Vóór de les Aqua Masters krijg je de gelegenheid om lekker ontspannen te zwemmen in ons verwarmde zwembad of gebruik te maken van de sauna. Lessen gaan door bij minimaal 4 personen.

OLDSTARS HARDLOPEN (HARDDLOPEN IS BIJZAAK)

Organisatie:

Astylos Atletiekvereniging

Locatie activiteit:

Atletiekbaan Astylos

Predikbroederweg 10, Tiel

Wanneer:

Elke woensdag van 14.00 tot 15.30 uur

Contactgegevens:

Tel.: 06 - 19 84 74 11

E-mail: info@astylos.nl

Overige informatie:

Een laagdrempelige vorm van bewegen en plezier maken voor 55-plussers. De training is gericht op fit blijven en niet op specifieke hardloopdoelen. In elke training is er extra aandacht voor warming-up, balans- en strekoefeningen. Bij OldStars Hardlopen kan iedereen meekomen en hoeft niemand achterop te raken. Ervaring met hardlopen is niet nodig en er hoeft niet gerend te worden, wandelen is ook prima. Er is na afloop altijd tijd voor een goed gesprek en een kop koffie. De eerste les is altijd gratis. Daarna kost het 60 euro per jaar, contributie is 185 euro per kalenderjaar.

ZWEMMEN EN AQUAFITNESS

Organisatie:

Optiesport Tiel

Locatie activiteit:

Zwembad Waalslag
Laan van Westroyen 99
4002GW Tiel

Wanneer:

Banenzwemmen: ma/woe/do van
07.00 tot 11.00 en di/vrij van 08.00 tot
11.00 zon van 9.00 tot 10.30 Ma/di/
woe van 20.00 tot 21.30.
Aquafitness: ma/woe van 9.45 tot
10.15 uur, di van 13.30 tot 14.30 uur en
do van 9.15 tot 9.45 en 10.15 tot 10.45.

Contactgegevens:

Tel.: 0344 613 274

E-mail: tiel@optisport.nl

Overige informatie:

Aquafitness is een gezonde en veilige manier van sporten. Zo blijf je lang fit en actief. Deze bewegvorm is een combinatie van aquajoggen en aquarobics met een aangepast tempo. In diep en ondiep water worden de spieren door een reeks oefeningen verantwoord getraind. Het tempo en de zwaarte van de oefeningen worden aangepast aan de groep. De les duurt 30 minuten, gevolgd door een cooling down van 15 minuten. Men mag een half uur voor een na de les recreatief zwemmen en gebruik maken van al onze wellness voorzieningen . Finse Sauna, Infra Rood Sauna, Turkstoombad en massagestralen.

Aquafitness is in het doelgroepenbad: water is 31 graden. Kosten 65+: 6,50

Banenzwemmen: kosten 65+ 4,40

FIETSEN

Organisatie:

Soos 60+

Locatie activiteit:

Vertrek half 11 vanaf gebouw de
Stater. Ingang Passewaaijse
hogeweg, parkeren via Akelei en
Kerkpad (parkeerplaats)

Wanneer:

Deze keer de 2e donderdag van de
maand: start in voorjaar

Contactgegevens:

Thera Detmar

Tel.: 06 - 21 21 25 23

Mieke Hekman

Tel.:06 - 53 18 21 84

E-mail: 60plusssoos@passewaaij.nl

Overige informatie:

De routes zijn ongeveer 35-40 km, halverwege houden we een pauze.

Consumpties, en eventueel een pontkaartje, zijn voor eigen rekening

Deelname is op eigen verantwoordelijkheid, maar gratis!

Opgeven en afmelden is verplicht. Bij slecht weer word je afgebeld.

LICHAAM EN GEEST

Lichaam en geest werken samen. Daarom is het belangrijk aan beiden voldoende aandacht te besteden. Bijvoorbeeld via yoga, stoelyoga of een cursus mindfulness.

ZENTANGLE

Organisatie:

Soos 60+

Locatie activiteit:

Gebouw de Stater
Ingang Passewaaijse hogeweg,
parkeren via Akelei en Kerkpad
(parkeerplaats)

Wanneer:

1x per maand op woensdagmiddag

Overige informatie:

Kosten 2,50 euro per keer, aanmelden is gewenst. Zelf meenemen; fineliner, zacht potlood en stevig papier. Zentangle houdt in dat je door tekenen lekker in je vel komt (Zen). Het is het herhalen van mooie en eenvoudige patronen. Juist de herhaling zorgt voor ontspanning, loslaten van onrust of onnodige gedachten. Je hoeft de tekenkunst niet te beheersen, de patronen zijn eenvoudig en iedereen kan het leren.

Contactgegevens:

Annet

Tel.: 06 - 47 45 27 20

STOELYOGALESSEN

Organisatie:

Soos 60+

Locatie activiteit:

Gebouw de Stater
Ingang Passewaaijse hogeweg,
parkeren via Akelei en Kerkpad
(parkeerplaats)

Wanneer:

Voor actuele data: zie website.
twee opeenvolgende lessen om
10:15 - 11:15 en 11:45-12:45 uur.

Overige informatie:

De lessen zijn geschikt voor iedere leeftijdsklasse en elk type mens. Ook mensen met een lichamelijke beperking kunnen aan de lessen deelnemen. Voor info neem contact op met Honorée. Deelname 5 euro per keer.

Contactgegevens:

Honoree van Looveren

Tel.: 06 - 25 25 25 99

E-mail: honoree.yoga@gmail.com of
via SMS/What's app

STOELYOGA IN HET INLOOPHUIS

Organisatie:

Inloophuis

Locatie activiteit:

Dr. Schaepmanlaan 23

Wanneer:

Donderdagochtend van

10.15 tot 11.30 uur

Contactgegevens:

Tel.: 0344 - 62 27 33

Overige informatie:

Stoelyoga is een rustige bewegingsvorm om spieren en gewrichten soepeler te maken. Je leert spanning los te laten en je concentratie en motoriek te verbeteren. Tijdens de lessen staat het respecteren van je eigen mogelijkheden centraal. Je leert creatief om te gaan met eventuele beperkingen. Ontspannen en genieten staan voorop. Kosten deelname 5 euro per keer. Inclusief koffie en thee.

ROUWGROEP VERDER NA VERLIES VAN EEN DIERBARE

Organisatie:

Santé Partners

Locatie activiteit:

Siependaallaan 1
4003 LE Tiel

Wanneer:

In voor- en najaar bij voldoende
aanmeldingen

Contactgegevens:

Els van Asseldonk
Tel.: 06 - 46 16 79 27

Aanmelden via:

amw-tiel@santepartners.nl

Overige informatie:

Het verlies van een dierbare kan ingrijpend zijn. Het is niet eenvoudig om verder te gaan en het leven weer zin te geven. Met deze gespreksgroep willen we groepsleden helen het leven weer op te pakken en het verlies een plek te geven. Samen met anderen die in eenzelfde situatie zitten.

PUZZELCAFE TIEL BIBLIOTHEEK

Organisatie:

Bibliotheek Rivierenland Tiel

Locatie activiteit:

Rechtbankstraat 3

Wanneer:

Woensdag van 10.00 tot 11.30 uur

Contactgegevens:

Tel.: 0344 - 63 99 40

E-mail: klantenservice@biblio-
theekrivierenland.nl

Overige informatie:

Aanmelden is niet nodig, je kunt gewoon binnenlopen en aanschuiven. Na afloop rollen we de puzzels op, om ze een week later weer neer te leggen

STEUN BIJ VERLIES

Organisatie:

Steun bij verlies i.s.m. Mozaiek

Locatie activiteit:

Bij u thuis

Wanneer:

Na afspraak

Contactgegevens:

via Mozaiek

Hertog Karellaan 140

4001 KR Tiel

Tel.: 0344-611566

E-mail:

Matchpoint@mozaiekwelzijn.nl

Overige informatie:

De ondersteuning wordt geboden door een vrijwilliger die op afspraak bij jou op bezoek komt. De vrijwilliger praat met jou over het verlies en wat je als gevolg daarvan doormaakt. De vrijwilligers hebben zelf een partner verloren of hebben andere rouwervaring. Als je belangstelling voor een bezoek heeft, komt de coördinator eerst kennismaken. Er zijn geen kosten aan verbonden.

ROUWCAFE TIEL

Organisatie:

Rouwcafé Tiel

Locatie activiteit:

Toon Hermanshuis

Dr. Schaepmanstraat 23

Wanneer:

In de oneven weken op woensdag
van 9.45 – 11.15 uur

Contactgegevens:

E-mail: info@rouwcafe-tiel.nl

Overige informatie:

Het Rouwcafé biedt een plek om samen met elkaar te praten over gemis, rouw en verlies, waardoor dan ook veroorzaakt. Het Rouwcafé in Tiel is nieuw, een veilige omgeving voor iedereen die wil praten over hun verdriet. Verdriet kan en mag gedeeld worden. Verdriet mag er zijn, of het recent verdriet is of langer geleden ontstaan. Wegstoppen is niet (meer) nodig. Het bezoeken van Rouwcafé Tiel is vrijblijvend. Er zijn gastheren en/of gastvrouwen aanwezig. Er volgt geen doorverwijzing naar een professioneel traject.

ONTDEKKEN EN DOEN

Door te kijken of luisteren naar muziek en kunst, of door zelf iets te maken, kun je je beter gaan voelen. Door iets nieuws te leren, voelen veel mensen zich gelukkiger. Bijvoorbeeld door computer- of taalles te volgen, of door lid te worden van een leesclub of koor. Maar ook door samen naar een museum, concert of theater te gaan. Of door deel te nemen aan een cursus tekenen of schilderen. Heb je een inkomen rond bijstandsniveau. Dan kun je een financiële ondersteuning krijgen vanuit het Volwassenfonds Sport en Cultuur.

SCHILDEREN

Organisatie:

Schilderen Westroyen

Locatie activiteit:

Centrum Westroyen

Predikbroedersweg 14, Tiel

Wanneer:

Woensdag 13.30 tot 15.30 uur

Contactgegevens:

Mw. P. Werkman

Tel.: 0344 - 62 35 85

SCHILDEREN

Organisatie:

Het schildersatelier

Locatie activiteit:

De Teerling, Laan van Westroijen 3,
4003 AX Tiel

Wanneer:

Dit doen we op donderdagmorgen
of donderdagmiddag in de ontmoetingsruimte van de jeu-de-boules
vereniging 'De Teerling'.

Contactgegevens:

Naam: Greet Roelofs

Tel.: 0344 - 60 73 23 of

06 - 44 26 86 94

Overige informatie:

Plezier en ontspanning staat bij ons voorop. Materiaal en onderwerp is naar eigen keuze. Er is voldoende kennis en kunde aanwezig om elkaar zo nodig te helpen. Eenieder is welkom, van beginnende schilders en tekenaars tot de wat gevorderden. De kosten zijn € 85,00 dit is voor ongeveer 30 middagen.

WISSELEND MAANDELIJKS AANBOD

De verschillende verzorgingshuizen hebben een maandelijks wisselend programma voor bewoners en inwoners uit de buurt. De ene keer is het een bingo, de andere keer een optreden van een accordionist of een pannekoekmoment. Voor het programma kunt je telefonisch contact opnemen.

Walstede: programma op te vragen via telnr: 0344 - 57 80 00

Lingewaarde: programma op te vragen via telnr: 0344 - 63 76 93

Vrijthof: programma op te vragen via telnr: 0344 - 67 13 11

De Vier gravinnen: programma op te vragen via telnr: 0344 - 69 82 98

SCHILDERCLUB DE VRIJE KWAST

Organisatie:

AVGN

Locatie activiteit:

Scheeringlaan 48, Tiel

Wanneer:

Donderdag van 9.00 - 12.00 uur

Contactgegevens:

Tel.: 0344 - 62 16 07

E-mail: avgn@hetnet.nl

Overige informatie:

Voor hobbyschilders. Er wordt geen les gegeven.

TEKENEN EN SCHILDEREN

Organisatie:

Dynamiëk

Locatie activiteit:

Haftenlaan 26, Tiel

Wanneer:

Maandag van 9.30 tot 11.30 uur

Contactgegevens:

Tel.: 0344 - 65 46 78

E-mail: dynamiek@mozaiekwelzijn.nl

Overige informatie:

Lessen voor kwetsbare inwoners. Deelname is gratis.

KOOR

Organisatie:

Stichting Zorgcentra Rivierenland

Locatie activiteit:

Binnenhof verpleeghuis Vrijthof
Burgemeester Meslaan 49, Tiel

Wanneer:

Woensdagmiddag in de even weken
van 14.30 tot 15.30 uur

Contactgegevens:

Astrid Stronks
Email: astronks@szzr.nl

Overige informatie:

Onder begeleiding van de dirigent worden diverse soorten bekende liedjes gezongen. Dus houd je van zingen of vind je het gezellig om erbij te zijn, dan ben je van harte welkom. Voor iedereen is een liedjesboek aanwezig. Bel even van tevoren of het doorgaat via 0344-671690.

TIELS MANNENKOOR

Organisatie:

Tiels mannenkoor

Locatie activiteit:

Stefanuschool, Kinkelenburglaan 4,
4003 TL Tiel

Wanneer:

Donderdag van 20.00 tot 22.00 uur

Contactgegevens:

Dhr. C. van Cleef

E-mail:

secretaris@tielsmannenkoor.nl

Overige informatie:

We zijn een mannenkoor met gemiddelde leeftijd van 65. De saamhorigheid van de koorleden (ong. 50) is buitengewoon: interesse in elkaar, als je niet zo goed kunt zingen, maar je denkt dat het wel leuk is, dan zijn we in staat deze persoon te begeleiden, te leren over muziek en op te nemen in de groep.

KUNSTGESCHIEDENIS

Organisatie:

Zinder

Locatie activiteit:

Rechtbankstraat 1, Tiel

Wanneer:

Diverse cursussen op verschillende momenten

Contactgegevens:

Tel.: 0344-636061

E-mail:

educatie@cultuurbedrijftiel.nl

Overige informatie:

Kijk voor meer informatie op www.lesinzinder.nl

KOOR MORE THAN FUN

Organisatie:

Zinder

Locatie activiteit:

Rechtbankstraat 1, Tiel

Wanneer:

Woensdag van 20.15 tot 22.00 uur

Contactgegevens:

Tel.: 0344 - 63 60 61

E-mail:

educatie@cultuurbedrijftiel.nl

Overige informatie:

Kijk voor meer informatie op www.lesinzinder.nl.

LINE DANCE

Organisatie:

Stichting Buah Hati

Locatie activiteit:

Lambert Hendrikstraat 10, Tiel

Wanneer:

Vrijdag van 10.00 tot 12.00 uur

Overige informatie:

Line Dance "Hearts Desire".

Contactgegevens:

Ada Buren

Tel. : 0344-654099

Email: info@buahhati.nl

CONTACTAVOND VOOR VROUWEN

Organisatie:

Tielse Vrouwen Contactgroep

Locatie activiteit:

Drumtse Hof

De Balije 1, Tiel

Wanneer:

Elke 3e maandag van de maand van

19.30 tot 22.00 uur

Contactgegevens:

Geertje Middel

Tel.: 06 - 37 30 86 04

Overige informatie:

Als de 3e maandag op een feestdag valt, is de avond een week ervoor of erna.

SPREEKUR EERSTE HULP BIJ ONLINE

Organisatie:

Bibliotheek Tiel

Locatie activiteit:

Rechtbankstraat 1, Tiel

Wanneer:

Op afspraak, zie agenda website
Bibliotheek

Contactgegevens:

Maak telefonisch een afspraak via de klantenservice van de Bibliotheek: 0344-63 99 40. Of reserveer direct een tijd en locatie in de online agenda.

Overige informatie:

Heb je een vraag over de apps van de Bibliotheek, over je tablet of smartphone? Wil je leren videobellen, weten wat je met je DigiD kunt doen of online een afspraak maken met de huisarts? Alle vragen zijn welkom. We proberen je op weg te helpen of verwijzen je door. De afspraak duurt 30 minuten en is 1-op-1 met een medewerker van de Bibliotheek.

STUDIEKRING 50+

Organisatie:

Bibliotheek Rivierenland

Locatie activiteit:

Rechtbankstraat 1, Tiel

Wanneer:

Wisselend in de ochtend

Contactgegevens:

Ineke Venemans,

Tel.: 0344 - 63 99 40

E-mail:

studiekring1tiel@studiekringen50plus.nl

THEMAMIDDAG

Organisatie:

Soos 60+ Passewaaij

Locatie activiteit:

Gebouw de Stater
Ingang Passewaaijse hogeweg,
parkeren via Akelei en Kerkpad
(parkeerplaats)

Wanneer:

De eerste vrijdagmiddag van de
maand van 14.00 tot 16.00 uur

Contactgegevens:

Tel.: 06 - 83 92 20 01

E-mail:

60plussoospassewaaij@gmail.com

Website:

www.60plussoospassewaaij.nl

SMARTLAPPEN – EN LEVENSLIEDEREN KOOR

Organisatie:

Fuittig geflipt

Locatie activiteit:

Oosthok, Meeslaan 2a

Wanneer:

Woensdag van 19:15 tot 21:15uur

Contactgegevens:

Dhr. H.W. Geytenbeek

Tel.: 0318 - 551557 / 06 - 42133557

E-mail:

h.geytenbeek@fruitiggeflipt.nl

Overige informatie:

Je kan komen kijken. Je mag ook mee komen doen

GLANS AAN JE LEVEN EEN ACTIVERENDE GROEP VOOR 55+

Organisatie:

Santé Partners

Locatie activiteit:

Siependaallaan 1 in Tiel

Wanneer:

bij voldoende aanmeldingen in voor-
en najaar van 11.00 tot 12.30uur

Contactgegevens:

Els van Asseldonk

Tel.: 06 - 46 16 79 27

Aanmelden via email:

amw-tiel@santepartners.nl.

Overige informatie:

Tijdens de bijeenkomsten denken de groepsleden na over wat zij belangrijk vinden in het leven en wat hun interesses zijn. Daarbij denkt men na over hun sterke kanten en waar anderen hen in waarderen.

Met elkaar wordt er nagedacht over wat zij lastig vinden en wat ze hier misschien in kunnen veranderen. Kortom: welke kleine stapjes kunnen er gezet worden voor meer glans in hun leven. Deelname is gratis.



MOZAIEK

GEZELLIGE & SMAKELIJKE ONTMOETINGEN

Onder het motto samen eten is gezelliger dan alleen. Er zijn in Tiel verschillende plekken waar je samen smakelijk kan eten.

ETEN BIJ DYNAMIEK

Organisatie:

Dynamiek, onderdeel van Mozaiek

Locatie activiteit:

Haftenlaan 26, Tiel

Wanneer:

Dinsdag en donderdag om 12.00 uur

Contactgegevens:

Belinda van Arkel, Hassana Akrouni
Tel.: 0344-626107

Overige informatie:

Opgeven voor 9:30 uur. Kosten tussen € 1,50 en € 3,00

OOSTHONK EETCAFE LUNCH

Organisatie:

Het Oosthonk

Locatie activiteit:

Meeslaan 2a, Tiel

Wanneer:

Elke derde donderdag van de maand
hebben wij Oosthonk Eetcafé

12.00 - 13.30 uur

Contactgegevens:

E-mail: info@oosthonk.nl

Overige informatie:

Lunch, waarbij iedereen voor € 5,00 een heerlijke lunch kan nuttigen, inclusief soep, brood, meestal iets lekkers en fruit na. Aanmelden kan via info@oosthonk.nl.

ACTIVITEIT OOSTHONK EETCAFE DINER

Organisatie:

Het Oosthonk

Locatie activiteit:

Meeslaan 2a, Tiel

Wanneer:

Elke tweede donderdag van de
maand 17.30 – 20.00 Oosthonk

Contactgegevens:

E-mail: info@oosthonk.nl

Overige informatie:

Diner waar je voor slechts € 7,50 een heerlijk 3 gangen menu kan nuttigen inclusief iets te drinken. Aanmelden kan via info@oosthonk.nl.

GEZAMENLIJKE MAALTIJD AVGN

Organisatie:

AVGN

Locatie activiteit:

Scheeringlaan 4A, Tiel

Wanneer:

Zaterdag 3 x per jaar van
14.00 tot 19.00 uur

Contactgegevens:

E-mail: avgn@hetnet.nl

Overige informatie:

1 x winterkostmaaltijd, 1 x eindzomermaaltijd en 1x kerstmaaltijd. Voor meer informatie zie: www.avgn tielwelzijngehandicaptenorganisatie.nl.

INLOOPHUIS

Organisatie:

Protestantse Gemeente Tiel

Locatie activiteit:

Inloophuis Tiel

Dr. Schaepmanstraat 23

Wanneer:

Elke maandag en woensdag van de maand, van 12.15 tot 13.00 uur.

Zaterdag vanaf 12.00 uur soep en tosti voor 50 cent.

Contactgegevens:

Dhr. H. van Peer

Mw. T. Vogelzang

Tel.: 0344-622733

Overige informatie:

Kosten € 4,00, vooraf opgeven. Max. 20 gasten.

GEZAMENLIJKE MAALTIJD

Organisatie:

Stichting Zorgcentra

Rivierenland

Locatie activiteit:

Zorgcentrum Walstede

Konijnenwal 48, Tiel

Wanneer:

Dagelijks tussen 12.00 en 12.45 uur en

tussen 17.00 en 17.45 uur.

Contactgegevens:

chermse@szr.nl

Overige informatie:

Er wordt een heerlijk driegang menu geserveerd. Je kunt informatie opvragen over de kosten. Beide keren wordt een warme maaltijd geserveerd.

SAMEN ETEN

Organisatie:

Soos 60+

Locatie activiteit:

Gebouw de Stater

Ingang Passewaaijse hogeweg, I parkeren via Akelei en Kerkpad (parkeerplaats)

Wanneer:

Elke 3e vrijdag van de maand om 17.00 uur

Contactgegevens:

Tel.: 0344 - 66 18 21

E-mail:

60plussoospassewaaij@gmail.com

Website:

www.60plussoospassewaaij.nl

Overige informatie:

Elke keer een gezonde en met verse ingrediënten bereide maaltijd. Laat je verrassen en sluit gezellig aan. En neem gerust een vriend(in) of kennis mee. Gezelligheid staat voorop. Interesse? Meld je aan voor dinsdag 10.00 uur. Kosten € 11,00 per persoon. Drinkje a 1 euro.

AANSCHUIFTAFEL TIEL NOORD

Organisatie:

Magnificatkerk in samenwerking met onder andere Mozaïek

Locatie activiteit:

De Cambier

Marga Klompéstraat 2, Tiel

Wanneer:

Elke tweede donderdag van de maand, vanaf 17.00 uur inloop

Contactgegevens:

Mw. F. Vos

Tel.: 06 - 44 82 05 85

Overige informatie:

Kosten € 6,00 inclusief koffie/thee. Indien gewenst kunnen vrijwilligers je ophalen en thuisbrengen. Aanmelden uiterlijk de maandag voorafgaand.

AANSCHUIFTAFEL TIEL WEST

Organisatie:

Aanschuifafel Tiel West

Locatie activiteit:

Dynamiek, Haaftenlaan 26

Wanneer:

Elke tweede woensdag van de maand van 17.00 tot 20.00 uur.

Overige informatie:

Bij deelname aan de aanschuifafel krijg je voor € 9,00 een driegangenmenu. Aanmelden uiterlijk maandag voorafgaand aan de aanschuifafel bij vermelde contactpersonen. Betalen voorafgaand in de zaal.

Contactgegevens:

Mw. Karin Boschaart

Tel.: 06 - 50 62 55 31

AANSCHUIFTAFEL TIEL OOST

Organisatie:

Clubhuis Oost

Locatie activiteit:

Peppellaan 6

Wanneer:

Elke derde donderdag van de maand inloop vanaf 16.00, start om 17.00 uur.

Contactgegevens:

Janna Prijn

Tel.: 06 - 11 19 62 90

Overige informatie:

Kosten bedragen 5 euro voor soep vooraf, hoofdmaaltijd en nagerecht, inclusief een drankje. Aanmelden drie dagen van tevoren bij contactpersoon.

DE KRACHT VAN DE NATUUR

Buiten zijn in de natuur zijn doet veel mensen goed. Denk aan wandelen in het park of (moes) tuinieren in de buurt. In Tiel zijn er verschillende activiteiten om heerlijk van de natuur te genieten.

MOESTUIN VRIJTHOF

Organisatie:

Stichting Zorgcentra Rivierenland

Locatie activiteit:

Binnenhof verpleeghuis Vrijthof
Burgemeester Meslaan 49, Tiel

Contactgegevens:

Ilse Hendriks

Tel.: 0344 - 67 16 89

BIOLOGISCH TUINIEREN STADSMOESTUIN

Organisatie:

Inloophuis Tiel

Locatie activiteit:

J.D. van Leeuwenstraat, Tiel

Wanneer:

Dinsdag, donderdag en zaterdag
ochtend of middag

Contactgegevens:

Aad van Dijk

Tel.: 0344 - 63 20 55

of 06 - 48 79 06 68

E-mail: aadvandijk101@gmail.com

Overige informatie:

In deze stadsmoestuin verbouwen we samen onder andere de groenten voor de maaltijden van het Inloophuis. Kijk voor meer informatie op www.facebook.com/franciscushof.

WANDELEN MET MANTELZORGERS

Organisatie:

Eveline Verduijn

Locatie activiteit:

Tiel en omgeving

Wanneer:

Eerste donderdagmiddag van de maand, start om 13.30 uur, einde nazit ongeveer 15.45.

Overige informatie:

Wandelen is gezond en samen wandelen is heel gezellig. Tijdens het wandelen kom je makkelijk met elkaar in gesprek. Zo doe je op een ongedwongen manier nieuwe contacten op. Na afloop koffie en thee drinken. Deze betaal je zelf.

Contactgegevens:

E. Verduijn

Tel.: 0344-612021 of 06-41417911

E-mail: c.verduijn@planet.nl

BUURTMOESTUIN

Organisatie:

Stichting Hertogenwijk

Locatie activiteit:

Nieuwe Tielseweg, Tiel

Overige informatie:

Alleen voor bewoners van de Hertogenwijk.

Contactgegevens:

Nour Ajoum

Tel.nr.: 06-41490276

Email: ajoumnoor@outlook.com

VLINDERTUIN DE ZINDERING

Organisatie:

Stichting Tiel Centrum XL

Locatie activiteit:

Huf van Burenstraat, 4001 NG Tiel

Overige informatie:

Op dit moment onderhouden wij de tuin elke zaterdagochtend met tussen de 10 en de 20 vrijwilligers. Het zijn heel gezellige ochtenden, waar hard gewerkt wordt maar ook goed ontspannen aan de koffietafel. Op doordeweekse middagen gaan kleine groepjes nog extra aan de slag; via een appgroep worden ruim 60 vrijwilligers van de plannen op de hoogte gehouden. Kinderen, jongeren, volwassenen en ouderen zijn allemaal op hun eigen manier betrokken bij de Vlindertuin en elkaar. Doordat de Vlindertuin centraal is gelegen in de stad is er voortdurend een uitwisseling tussen vrijwilligers en voorbijgangers.

Wanneer: Elke zaterdagochtend en soms op extra dagdelen door de week

Contactgegevens:

via contactformulier op website:
www.vlindertuin-tiel.nl

WALK&TALK GROEPSWANDELING

Organisatie:

Buitenpraatjes

Locatie activiteit:

Tiel en omgeving

Wanneer:

Eerste zaterdag/zondag van de maand, zie website.

Overige informatie:

Gezellig samen kletsen en wandelen, ongeveer 5 km (1 á 1.5 uur) Max. groepsgrootte is 12 personen. Rolstoelers zijn ook welkom, wel van tevoren aangeven zodat een verharde route gekozen kan worden. Struinpaadjes hebben anders de voorkeur. Voor mensen die in beweging willen komen of blijven, graag contacten willen opdoen, een praatje maken en van frisse lucht genieten. *inclusief kletskaartjes.

Deze activiteit is gratis.

Contactgegevens:

Esther Valkenet

Tel.: 06-57812958

E-mail: info@buiten-praatjes.nl

CREATIEF EN CONTACTEN

Door contact te hebben met andere mensen kan je helpen met emotionele steun en dat je je goed voelt. Creatief bezig zijn heeft een positief effect op hoe je je voelt. Een combinatie van contact hebben met andere mensen en creatief bezig zijn geeft plezier van samen dingen doen en een netwerk opbouwen. Het kan het leven leuker, kleurrijker en interessanter maken.

ROZE SOOS – BIJEENKOMST VOOR LIBTHQ+

Organisatie:

Roze soos Rivierenland

Locatie activiteit:

Oosthonk, Meeslaan 2a

Wanneer:

Zondag 14.30 tot 17.30 uur

Contactgegevens:

E-mail:

rozesoosrivierenland@gmail.com

Overige informatie:

Ontmoetingsplek voor allen die zich thuis voelen in de queercommunity. Een plek voor LHBTI-ers waar men zichzelf kan zijn samen met anderen. Gratis entree, koffie, thee of ander drankje staat klaar.

OUDERENSOOS TIEL WEST

Organisatie:

Ouderensoos Tiel West

Locatie activiteit:

Dynamiëk, Haaftenlaan 26

Wanneer:

Vrijdag van 13.00 tot 16.00 uur

Contactgegevens:

Karin Boschaart

Tel.: 06 - 50 62 55 31

Overige informatie:

Loop gewoon eens binnen en ervaar de gezelligheid.

JEU DE BOULES

Organisatie:

AVGN

Locatie activiteit:

Scheeringlaan 4A, Tiel

Wanneer:

Dinsdag van 13.45 tot 17.00 uur

Overige informatie:

Voor meer informatie zie:

www.avgntielwelzijngehandicaptensorganisatie.nl

Contactgegevens:

Tel.: 0344 - 61 57 18

CREAMEE CAFE

Organisatie:

Handmedith

Locatie activiteit:

Weerstraat 8, 4001 LD Tiel

Wanneer:

Woensdag in de even weken van
19:30 tot 21:30uur

Overige informatie:

Het creameecafé is bedoeld voor jong en oud. Ze helpen je met haken, breien, patronen haken en nog veel meer. De kosten zijn 6,00 p.p per keer.

Aanmelden kan via bovenstaande gegevens. Je kunt uiteraard ook de winkel binnen lopen om je aan te melden.

Contactgegevens:

Tel.: 06 - 19 10 74 70

E-mail: info@handmedith.nl

www.handmedith.nl

HANDWERKEN

Organisatie:

Zelfstandige groep

Locatie activiteit:

Hal van de Vier Gravinnen

Wanneer:

Maandag om 14.00 uur

Contactgegevens:

Via Mozaïek

Tel.: 0344 - 61 15 66

E-mail: info@mozaiekwelzijn.nl

OOGCAFE – BIJENKOMSTEN VOOR BLINDEN EN SLECHTZIENDEN

Organisatie:

Oogcafé Rivierenland

Locatie activiteit:

Oosthok, Meeslaan 2a

Wanneer:

Elke eerste maandag van de maand
van 14.00 tot 16.00 uur

Contactgegevens:

Miranda Hoogakker

Tel.: 06 13 39 87 99

E-mail: hoogakker25@hotmail.com

Ria Carelsz

Tel.: 06 37 00 95 66

Overige informatie:

Het Oogcafé Rivierenland is een ontmoetingsplek voor mensen met visuele beperking in de regio Tiel. In principe is er iedere eerste maandag van de maand een gezellig samenzijn in wijkcentrum Het Oosthok in Tiel, waarbij we steeds een andere invulling proberen te geven aan deze bijeenkomsten. Zo zijn er thema's die direct betrekking hebben op het slechtziend of blind zijn, maar worden er ook activiteiten georganiseerd die daar juist helemaal los van staan. We proberen op deze manier voor iedereen een laagdrempelige en interessante, maar vooral gezellige middag te creëren.

JEU DE BOULES

Organisatie:

Stichting Wijkorganisatie
Ridderweide

Locatie activiteit:

Wijkpark Passewaay

Wanneer:

Vrijdag van 13.30 tot 15.00 uur

Contactgegevens:

Dhr. T. Cuijten

Tel.: 0344 - 61 43 85

E-mail: tc.cuijten@hetnet.nl

Overige informatie:

Specifieke sport voor de oudere senioren. Gestart met ouderen Ridderweide flat. Deze activiteit vindt plaats in de zomerperiode. Van april t/m september.

JOKEREN

Organisatie:

AVGN

Locatie activiteit:

Scheeringlaan 4A, Tiel

Wanneer:

Woensdag van 14.00 tot 17.00 uur

Zaal open vanaf 13.30 uur

Contactgegevens:

Tel.: 0344 - 65 46 78

E-mail: avgn@hetnet.nl

Overige informatie:

Voor meer informatie zie

www.avgntielwelzijngehandicaptenorganisatie.nl.

BILJARTEN

Organisatie:

Stichting Buah Hati

Locatie activiteit:

Lambert Hendrikstraat 10, Tiel

Wanneer:

Dinsdag van 10.00 tot 12.00 en vrijdag
van 13.30 tot 16.00 uur

Contactgegevens:

F. Manuhutu

E-mail: info@buahhati.nl

BLOEMSCHIKKEN

Organisatie:

AVGN

Locatie activiteit:

Scheeringlaan 4A, Tiel

Wanneer:

Elke vrijdagochtend (met zomerstop)
in clubverband.

Contactgegevens:

Wilma Wouterse

Tel.: 0344 - 65 25 99

Overige informatie:

Voor meer informatie zie

www.avgntielwelzijngehandicaptenorganisatie.nl.

50+ CLUB

Organisatie:

AVGN

Locatie activiteit:

Scheeringlaan 4A, Tiel

Wanneer:

Woensdag van 09.30 tot 12.00 uur.

Contactgegevens:

Tel.: 0344 - 65 46 78

E-mail: avgn@hetnet.nl

Overige informatie:

Voor meer informatie zie

www.avgntielwelzijngehandicapttenorganisatie.nl.

BRIDGE

Organisatie:

Rookvrije Bridgeclub Tiel

Locatie activiteit:

Wijkcentrum Westroyen,
Predikbroedersweg 14

Wanneer:

Maandagmiddag van
13.30 tot 17.00 uur

Woensdagavond van

19.30 tot 22.30 uur

Contactgegevens:

Gerda Westerhof

Tel.: 06-53755592

E-mail:

gerda-westerhof@hotmail.com

Overige informatie:

Begin september hopen wij weer te kunnen beginnen, met een korte algemene vergadering en met een aantal tafels om in te spelen. De week erna begint dan de competitie met elke keer 6 rondes. Er wordt serieus gespeeld maar het is ook altijd gezellig met bijzondere evenementen. Kosten € 45,- per jaar voor 1 dagdeel, 2 dagdelen € 80,- per jaar, inschrijfgeld bedraagt € 15,-.

INLOOP BRIDGE PASSEWAAIJ

Organisatie:

Soos 60+

Locatie activiteit:

Gebouw de Stater
Ingang Passewaaijse hogeweg,
parkeren via Akelei en Kerkpad
(parkeerplaats)

Wanneer:

Dinsdag, vrij inloopkarakter van
09.30 tot 12.30 uur

Contactgegevens:

Frank van Maarsseveen

Tel.: 06 - 39 14 95 43

E-mail:

60plussoospassewaaij@gmail.com

Website:

www.60plussoospassewaaij.nl

Overige informatie:

Als je wilt, kunt je elke week meedoen. Kom gerust eens binnenlopen als je zin hebt om te bridgen. We verwachten wel dat je bekend bent met het bridgespel. Aanmelding is niet nodig. Indeling geschiedt bij inschrijving. Ook mensen zonder bridge-partner zijn van harte welkom. Deelname € 2,- per persoon per keer. Dit is entree incl. koffie / thee.

LUCHTDruk – GEWEER EN PISTOOLSCHIETEN

Organisatie:

Schietvereniging 't Vosje

Locatie activiteit:

Eetcafé de Tol
Moleneind 11, Kapel-Avezaath

Wanneer:

Dinsdag van 20.00 tot 22.30 uur

Contactgegevens:

André van Kalkeren

Tel.: 06 - 52 53 33 05 E-mail: info@sv-vosje.nl

Overige informatie:

Wij schieten met 4,5 mm luchtdrukgeweer en luchtdrukpistool. In een seizoen (vanaf september tot mei) hebben wij oefenavonden, onderlinge competitie en wedstrijden tegen de overige schietverenigingen binnen de Betuwse Schiet Federatie (BSF)

ONTMOETINGSOOS PASSEWAAIJ

Organisatie:

Soos 60+

Locatie activiteit:

Gebouw de Stater
Ingang Passewaaijse hogeweg,
parkeren via Akelei en Kerkpad
(parkeerplaats)

Wanneer:

Elke vrijdagmiddag, behalve de eerste vrijdagmiddag van de maand van 14.00 tot 16.00 uur

Overige informatie:

Op de ontmoetingsmiddag staat gezelligheid en contact voorop. Een praatje maken, een spelletje doen, leeftijdsgenoten uit de wijk ontmoeten, een krant of tijdschrift lezen of gebruik maken van de ruilbibliotheek. Er is ook een biljarttafel. De toegang is € 2,00. Koffie en thee is gratis.

Contactgegevens:

E-mail:

60plussoospassewaaij@gmail.com

Website:

www.60plussoospassewaaij.nl

BILJARTEN

Organisatie:

AVGN

Locatie activiteit:

Scheeringlaan 4A, Tiel

Wanneer:

Elke vrijdagavond voor leden AVGN biljartclub, aanvang 18:30

Contactgegevens:

Tel.: 0344 - 65 46 78

E-mail: avgn@hetnet.nl

Overige informatie:

Kijk op www.avgntielwelzijngehandicaptenorganisatie.nl

OOSTHONK ACTIVITEITEN INLOOP

Organisatie:

Het Oosthonk

Locatie activiteit:

Centrum het Oosthonk
Meeslaan 2A, Tiel

Wanneer:

Maandagmiddag van 13.30 tot 15.30 uur

Contactgegevens:

Beheer Oosthonk
Tel.: 06 - 83 66 27 32

Overige informatie:

Dit is een leuke activiteit voor elke wijkbewoner. Het gaat erom dat iedereen een leuke middag heeft en met elkaar hun eigen hobby kan bedrijven, zoals kaarten maken of handwerken, een spelletje spelen, zoals sjoelen, kaarten, dammen of biljarten.

OOSTHONK KOFFIE INLOOP

Organisatie:

Het Oosthonk

Locatie activiteit:

Centrum het Oosthonk, Meeslaan 2A, Tiel

Wanneer:

donderdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur

Contactgegevens:

Beheer Oosthonk
Tel.: 06 - 83 66 27 32

Overige informatie:

Dit is een leuke activiteit voor elke wijkbewoner. Je kan even gezellig met elkaar een kopje koffie drinken en de laatste nieuwtjes met elkaar delen. Ook komen de heren van Oud-Tiel eens per maand op deze inloop bij elkaar.

OPEN OCHTEND (SJOELLEN) VRIJTHOF

Organisatie:

Stichting Zorgcentra Rivierenland

Locatie activiteit:

Binnenhof verpleeghuis Vrijthof
Burgemeester Meslaan 49, Tiel

Wanneer:

Maandag en vrijdag
van 10.00 tot 11.30 uur

Overige informatie:

Kaarten, sjoelen, een spel doen, de krant lezen of er gewoon even uit zijn.

Dat kan tijdens de open ochtend. De koffie staat klaar!

Voor deelname betalen deelnemers van buiten Vrijthof € 2,00 per keer. Activiteiten strippenkaart € 10,00 te koop bij restaurant Vrijthof.

Contactgegevens:

Astrid Stronks

Tel.: 0344 - 67 16 91

E-mail: astronks@szr.nl

KLAVERJASSEN OF JOKEREN IN COMPETITIEVORM

Organisatie:

Theole

Locatie activiteit:

Sportcomplex Drumpt
Groenendaallaan 10

Wanneer:

Maandagavond eens per maand.
Aanvang 20.00 uur

Overige informatie:

Bij Theole kun je ook terecht voor een gezellig potje kaarten. Er is een standaard competitie op de maandag. Het seizoen van klaverjassen en jokers begint in september en eindigt in juni.

Contactgegevens:

Marco van Overbeek

Tel.: 06 - 46 85 24 04

E-mail: marcovanoverbeek@ziggo.nl

Dirk de Jongh

Tel.: 06 - 20 26 94 75

KOFFIEOCHTEND DE CAMBIER

Organisatie:

Brede Zorgschool

Locatie activiteit:

Marga Klompéstraat 2, Tiel

Wanneer:

Elke woensdag, uitgezonderd de vakanties van 10.00 tot 11.00 uur

Contactgegevens:

Mw. van de Craats

Tel.: 0344 - 62 00 42

KLAVERJASSEN AVGN

Organisatie:

AVGN

Locatie activiteit:

De Schakel, Scheeringlaan 4a

Wanneer:

Maandag aanvang 20.00 uur

Contactgegevens:

Tel.: 0344 - 61 57 18

E-mail: avgn@hetnet.nl

CREATIEVE EN ONTSPANNENDE ACTIVITEITEN

Organisatie:

Inloophuis, Tiel

Locatie activiteit:

Kerkplein 1, Tiel

Wanneer:

1 keer in de 2 weken op vrijdag van
12.00 tot 15.00 uur

Overige informatie:

Eens per 2 weken creatieve workshops in samen werking met creatief platform Tiel. Vrijdagmiddag jokeren of klaverjassen.

Kijk voor meer informatie op www.inloophuistiel.nl

Contactgegevens:

Truus Vogelzang
en Han van Peer

Tel.: 0344 - 62 27 33

E-mail: info@inloophuistiel.nl

VRIJDAGMIDDAG KAARTGROEPJE INLOOPHUIS

Organisatie:

Inloophuis, Tiel

Locatie activiteit:

Kerkplein 1, Tiel

Wanneer:

Vrijdag van 12.00 tot 15.00 uur

Contactgegevens:

Truus Vogelzang
en Han van Peer

Tel.: 0344 - 62 27 33

E-mail: info@inloophuistiel.nl

Overige informatie:

Kijk voor meer informatie op www.inloophuistiel.nl

OPEN ONTMOETING

Organisatie:

Inloophuis Tiel

Locatie activiteit:

Inloophuis, dr.Schaepmanstraat 23

Wanneer:

Elke dag van 12.00 tot 15.00 uur

Overige informatie:

Voor iedereen die behoefte heeft aan een praatje en wat gezelligheid. Kijk voor meer informatie op www.inloophuistiel.nl

Contactgegevens:

Han van Peer

Tel.: 0344 - 62 2733

E-mail: info@inloophuistiel.nl

SJOELEN

Organisatie:

Koersbal Plaza

Locatie activiteit:

Plaza Vier Gravinnen

De Vier Gravinnen, Tiel

Wanneer:

Woensdag van 10.30 tot 12.00 uur

Contactgegevens:

Rob Alkemade

Tel.: 0344 - 69 82 04

E-mail: ralkemade@stmr.nl

Overige informatie:

Naast het sjoelen staat de gezelligheid centraal. Gratis.

BILJARTEN

Organisatie:

Ceciliahof

Locatie activiteit:

Kerkstraat 34, Tiel

Wanneer:

Maandag, dinsdag en donderdag van
13.00 tot 16.30 uur

Overige informatie:

Kosten € 5,00 incl. koffie, thee en koek.

Contactgegevens:

Tonny Merx

Tel.: 06-13573030

BORRELTijd ZONDAGMIDDAG SALON

Organisatie:

Bestuur Ons Stekkie

Locatie activiteit:

Ontmoetingsruimte Ons Stekkie
Suze Groenewegstraat 20

Wanneer:

Zondagmiddag in de even weken,
van 14.00 tot 18.00 uur

Overige informatie:

Vrije invulling: koffie drinken, praatje maken, spelletje doen, etc.

Contactgegevens:

Ray Halve

Tel.: 06-41781192

R.Halve@upcmail.nl

BOEKENUITLEENPUNT

Organisatie:

Zorgcentra de Betuwe

Locatie activiteit:

Huis van Tiel Gasthuislingelaan 2, Tiel

Wanneer:

Op afspraak en in overleg

Contactgegevens:

Huis van Tiel

Tel.: 0344 - 63 76 69

Overige informatie:

Om een afspraak te maken kun je bellen van maandag t/m vrijdag van
09.00 t/m 15.00 uur.

TREFFEN IN KAPEL

Locatie activiteit:

Gebouw Stichting Flipje

Hoge Hof 2 Kapel-Avezaath

Wanneer:

Elke tweede dinsdag van de maand
van 10.00 - 11.30 uur

Overige informatie:

Een gelegenheid voor Kapel-Avezathers om bij elkaar te komen voor een
kopje koffie met een praatje.

Contactgegevens:

treffeninkapel@gmail.com

Organiseert jouw vereniging, club of groep ook een activiteit voor ouderen?
En wil je dat graag in dit aanbodboekje laten opnemen?

Neem dan contact op met Mozaiek:

Tel.: 0344 - 61 15 66

E-mail: info@mozaiekwelzijn.nl

KOFFIEOCHTEND ONS STEKKIE

Organisatie:

Bestuur Ons Stekkie

Locatie activiteit:

Ontmoetingsruimte Ons Stekkie
Suze Groenewegstraat 20

Wanneer:

Donderdagochtend
van 10.30 tot 12.00 uur

Contactgegevens:

Ray Halve

Tel.: 06-41781192

R.Halve@upcmail.nl

WENSKAARTEN MAKEN DINSDAGMIDDAG INLOOPHUIS

Organisatie:

Diaconaal Centrum Tiel

Locatie activiteit:

Inloophuis, Dr. Schaepmanstraat 23

Wanneer:

Dinsdag tot 15.00 uur

Contactgegevens:

Tel.: 06 - 16 06 01 64

E-mail: info@inloophuistiel.nl

Overige informatie:

In het Inloophuis is iedereen welkom voor gezelligheid, informatie of een goed gesprek. Op vrijdagmiddag is er een kaartgroepje en eens in de zes weken een bingo.

FOTOGROEP DE POSITIEVEN, BIJEENKOMST VOOR (HOBBY-)FOTOGRAFEN

Organisatie:

Fotogroep de Positieven

Locatie activiteit:

Oosthonk, Meeslaan 2a

Wanneer:

1 keer per 2 weken op dinsdag van
20.00 tot 22.00 uur

Contactgegevens:

via website contactformulier
invullen.

Overige informatie:

Elke avond is er een hoofdactiviteit: eigen werk van één van de leden of van een werkgroep, een gastfotograaf, foto's rond een bepaald thema of een techniekavond. De fotoclub organiseert naast de clubavonden verder fotouitstapjes en daarnaast zijn er een aantal werkgroepen rond een bepaald thema actief.

Wil je meer weten, kom een keer vrijblijvend langs op één van de clubavonden.

HANDWERKEN

Organisatie:

Atelier De Gehaakte teckel

Locatie activiteit:

Medelsestraat 30

Wanneer:

Alleen op afspraak

Contactgegevens:

Tel.: 06 - 49 81 40 18

Overige informatie:

Kijk op de website www.degehaakteckel.nl

PRAATHUIS DYNAMIEK

Organisatie:

Mozaïek

Locatie activiteit:

Dynamiek, Haaftenlaan 26

Wanneer:

Dinsdagmiddag van 13.00 tot 15.00 uur

Overige informatie:

Vooral voor nieuwe Nederlanders. Je leert de leefomgeving van Tiel ontdekken.

Contactgegevens:

Dynamiek

Tel.: 0344 - 62 16 07

E-mail: dynamiek@mozaiekwelzijn.nl

NAAILES EN KLEDINGREPARATIE DYNAMIEK

Organisatie:

Mozaïek

Locatie activiteit:

Dynamiek, Haaftenlaan 26

Wanneer:

Woensdag naailes 9.30 tot 11.30, kledingreparatie van 12.00 tot 13.00 uur

Contactgegevens:

Dynamiek

Tel.: 0344 - 62 16 07

E-mail: dynamiek@mozaiekwelzijn.nl

BREIEN EN HAKEN DYNAMIEK

Organisatie:

Mozaïek

Locatie activiteit:

Dynamiek, Haaftenlaan 26

Wanneer:

Vrijdag van 9.30 tot 11.30 uur

Contactgegevens:

Dynamiek

Tel.: 0344 - 62 16 07

E-mail: dynamiek@mozaiekwelzijn.nl

FLIPJES NAAI- EN HANDWERKCLUB

Organisatie:

Naai-, brei en haakgroep.

Locatie activiteit:

Wijkcentrum Westroijen

Wanneer:

Dinsdag van 9.30 - 11.30 uur

Contactgegevens:

Opgeven voor naaien kan bij Lies (per.gent@planet.nl) en voor de overige activiteiten bij Dini (dinipison@gmail.com)

Overige informatie:

Per maand betalen we € 10,-, daarvoor hebben we 2x koffie of thee, en doen we een paar maal per jaar iets leuks, high tea, paas of kerstlunch.

We hebben een hechte groep van 50 tot 80 plus, waar je je verhaal kwijt kunt en we met elkaar meeleven.

Bij de naaigroep is een coördinator, die de dames helpt bij het maken van hun kleding en Dini doet dit bij de brei- en haakgroep.



SAMEN VOOR MEKAAR

GOED OM TE WETEN...

Naast activiteiten zijn er nog andere zaken die voor jou als 55-plusser van belang kunnen zijn bij het zelfstandig thuis kunnen blijven wonen. Denk daarbij aan de inzet van een maatje voor gezelschap of om te gaan wandelen. Of misschien dat je zelf vrijwilliger wil worden. Of van het aanbod van alternatief vervoer gebruik te maken als je niet langer zelf mobiel bent.

MAATJES / VRIJWILLIGERSWERK

MELDPUNT MOZAIEK

Organisatie:

Mozaiek Welzijn

Adres:

Hertog Karellaan 140, Tiel

Wanneer:

Telefonisch bereikbaar op maandag, donderdag en vrijdag tussen 9.00 en 12.00 uur. Inzet hulp na overleg.

Contactgegevens:

Tel.: 0344-61 15 66 / 06-18 34 88 19

E-mail:

meldpuntvh@mozaiekwelzijn.nl

Overige informatie:

Het meldpunt weet welke organisatie kan helpen bij welke vrijwilligersinzetvraag. Indien nodig kunnen zij een vrijwilliger uit de eigen flexpool inzetten. Er zijn geen kosten verbonden aan deze dienst.

GEZONDHEID

OUDERENMISHANDELING

Steeds vaker zijn ouderen slachtoffer van mishandeling. Zowel fysieke als geestelijke mishandeling komt regelmatig voor. Eén op de twintig ouderen is volgens onderzoekers slachtoffer. Daarnaast is er een stijging van financiële uitbuiting van ouderen door familie of anderen waar ze afhankelijk van zijn. Mocht je slachtoffer zijn, het signaleren en/of vermoedens hebben, dan kun je contact opnemen met het Steunpunt Huiselijk Geweld.

Organisatie:

Steunpunt Huiselijk Geweld

Bereikbaar:

24 uur per dag telefonisch bereikbaar op 0800-2000 (5 cent per minuut)

Contactgegevens:

E-mail:

vtzuid.zorgmelding@veiligthuisgz.nl

Website:

www.ouderenmishandelinggelderlandzuid.nl

THUISZORGWINKEL

Adres:

Hertog Reinaldlaan 2-4,
4001 RC Tiel

Wanneer:

Maandag t/m vrijdag:
van 09.00 tot 17.30 uur
Zaterdag: van 10.00 tot 16.00 uur

Contactgegevens:

Tel.: 0800 - 288 77 66

Email: verkoop@vegro.nl

TEAM VAN DE BUURT

Organisatie:

Zorgcentra de Betuwe
i.s.m. Roc Rivor

Adres:

Huis van Tiel
Gasthuislingelaan 2, Tiel

Wanneer:

Naar behoefte op werkdagen.

Contactgegevens:

Tel.: 0800-7733444 (gratis)

Email: teamvdbuurttiel@stzdb.nl

Overige informatie:

Wij kunnen je helpen of ondersteunen als je in Tiel woont en een helpende hand kan gebruiken. Jonge mensen die de opleiding Dienstverlening volgen, staan vol enthousiasme klaar om je van dienst te zijn. Voorbeelden: hulp bij huishoudelijke klusjes, begeleiding bij bezoek aan huisarts of ziekenhuis, boodschappen doen, wandeling maken, gezelschap bieden. Kosten: 1 klus duurt 1 a 2 uur per keer inclusief reistijd en kost € 5,-.

DAGVERZORGING

Organisatie:

Stichting Zorgcentra
Rivierenland

Adres:

Zorgcentrum Walstede
Konijnenwal 48, Tiel

Wanneer:

Maandag t/m vrijdag

Contactgegevens:

Zorg Adviespunt
Tel.: 0800 - 05 88

E-mail: zorgadviespunt@szr.nl

VALPOLI

Organisatie:

Stichting Zorgcentra Rivierenland

Adres:

Binnenhof verpleeghuis Vrijthof
Burgemeester Meslaan 49, Tiel

Wanneer:

Op afspraak

Contactgegevens:

Zorgadviespunt
Tel.: 0800-0588
Email: zorgadviespunt@szz.nl

Overige informatie:

Vanuit de valpoli wordt een screening aangeboden om de risico's op vallen in kaart te brengen. De screening is bedoeld voor mensen die thuis wonen en in het verleden één of meerdere keren gevallen zijn, zonder dat de oorzaak daarvan bekend is. Ook is deze screening bedoeld voor mensen die bang zijn om te vallen en daardoor minder gaan bewegen of de deur niet meer uitkomen. Als vervolg op de valpoli bieden wij een valpreventie aan. Kijk voor meer informatie op www.szz.nl

FINANCIEN

GEEN GELD VOOR SPORT EN CULTUUR?

Organisatie:

Volwassenenfonds sport en cultuur

Adres:

Gemeente Tiel

Contactpersoon/intermediair:

zoek op www.volwassenenfonds.nl onder het kopje deelnemers naar: zoek jouw intermediair! En vul de gemeente Tiel in. Er verschijnt een opsomming van intermediairen. Zij kunnen met behulp van je gegevens een aanvraag invullen.
www.volwassenenfonds.nl

Overige informatie:

Is er thuis geen geld? Ben jij 18 jaar of ouder en blijft er geen geld over om mee te doen aan activiteiten als zwemles, muziekles, fitness, voetbal, theater- of dansles? Het Volwassenenfonds Sport & Cultuur zorgt ervoor dat het lesgeld en/of materialen worden betaald voor volwassenen die leven rond het bestaansminimum.

HULP BIJ INVULLEN FORMULIEREN

Organisatie:

Clientenraad Tiel en Dynamiek

Adres:

Dynamiek, Haaftenlaan 26

Wanneer:

Op afspraak

Contactgegevens:

Tel.: 0344 62 16 07

VERVOER

AUTOMOBIEL

Organisatie:

Stichting Servicepunt Thuiswonen

Adres:

ECT, balies in centrale hal

Dodewaardlaan Tiel

Wanneer:

Boeken rit volgens afspraak

Contactgegevens:

088-7004100

Overige informatie:

Voor mensen die zelf geen vervoer hebben en er zo nu en dan uit willen, naar huisarts moeten of op visite willen. Door lid te worden van het Servicepunt Thuiswonen kunt u tegen een kilometervergoeding gebruik maken van een chauffeur. Kosten lidmaatschap 15 euro per jaar.

VER SIS

Organisatie: Versis

Adres:

Op verzoek

Wanneer:

Volgens afspraak

Contactgegevens:

Tel.: 088-6557750

om een rit te boeken

Website:

www.versis.nl

Overige informatie:

Iedereen kan reizen met taxivervoer door Versis (voorheen de Regiotaxi). Voor reizigers met een Wmo-indicatie gelden lagere tarieven. Als je geen Wmo-indicatie heeft, dan reis je als OV-reiziger. De gemeente Tiel bepaalt of je een Wmo-indicatie krijgt en hoe hoog de tarieven voor Wmo-reizigers zijn. Versis bepaalt de hoogte van de tarieven voor de OV-reizigers.

SOCIAAL RECREATIEVE UITSTAPJES BUITEN DE REGIO

Organisatie:

Valys

Wanneer:

Volgens afspraak rit boeken

Contactgegevens:

0900-9630

Website:

www.valys.nl

Overige informatie:

Op familiebezoek of een dagje erop uit? Voor de korte afstanden is er in veel plaatsen een lokaal of regionaal vervoerssysteem, zoals Versis of Automobiel. Als je verder van huis wilt, volledig van deur tot deur met de taxi, dan is er Valys. Je kunt Valys gebruiken als je verder reist dan 5 OV-zones vanaf je woonadres. Je moet wel beschikken over bijvoorbeeld een Wmo-indicatie voor Versis of een bewijs van de gemeente voor gebruik van scootmobiel/elektrische rolstoel.

HALTETAXIRREIS

Organisatie:

Haltetaxirreis

Wanneer:

Volgens afspraak

Contactgegevens:

085-0046699

Website:

www.haltetaxi.rreis.nl

Overige informatie:

HaltetaxiRRReis is dé deeltaxi die op bestelling flexibel van halte naar halte rijdt. De haltetaxi sluit goed aan op de buurtbus, bus en trein en rijdt ook 's avonds, in het weekend én in buitengebieden waar de buurtbus, bus of trein niet of niet elk uur rijdt.

Het tarief bestaat uit een opstaptarief van € 2,16 + € 0,38 per kilometer.

Het kilometertarief wordt berekend aan de hand van de kortste route tussen instap en uitstaphalte.

Je betaalt dus niet meer als de chauffeur omrijdt om een andere reiziger op te halen of vanwege een omleiding.

BUURTBUS WAALZICHT LIJN 248

Organisatie:

Buurtbusvereniging Waalzicht

Adres:

van Tiel naar Zaltbommel

Wanneer:

De bus rijdt op werkdagen.

Elk uur vertrekt er een bus vanuit Tiel richting Zaltbommel. Zie ook dienstregeling op de website.

Contactgegevens:

Bus a: 06-31 74 02 68,


bus b: 06-31 74 02 70

secretaris@buurtbuswaalzicht.nl

website: www.buurtbuswaalzicht.nl

Overige informatie:

De buurtbus rijdt m.b.v. vrijwilligers. Tarieven; laag tarief voor 65+: €1,90 voor enkele reis. Betalen kan alleen met pin.



DE INFORMATIE IN DIT BOEKJE IS GELEVERD DOOR / OPGEVRAAGD BIJ DE VERMELDE ORGANISATIES. MOZAIEK IS NIET VERANTWOORDELIJK VOOR DE JUISTHEID VAN DE VERMELDE GEGEVENS. VOOR CORRECTIES, AANVULLINGEN EN AANBEVELINGEN KUN JE TERECHT BIJ:

MOZAIEK

Hertog Karellaan 140

4001 KR Tiel

0344 - 61 15 66

info@mozaiekwelzijn.nl

www.mozaiekwelzijn.nl



SAMEN VOOR MEKAAR

MOZAIEK

Hertog Karellaan 140

4001 KR Tiel

0344 - 61 15 66

info@mozaiekwelzijn.nl

www.mozaiekwelzijn.nl