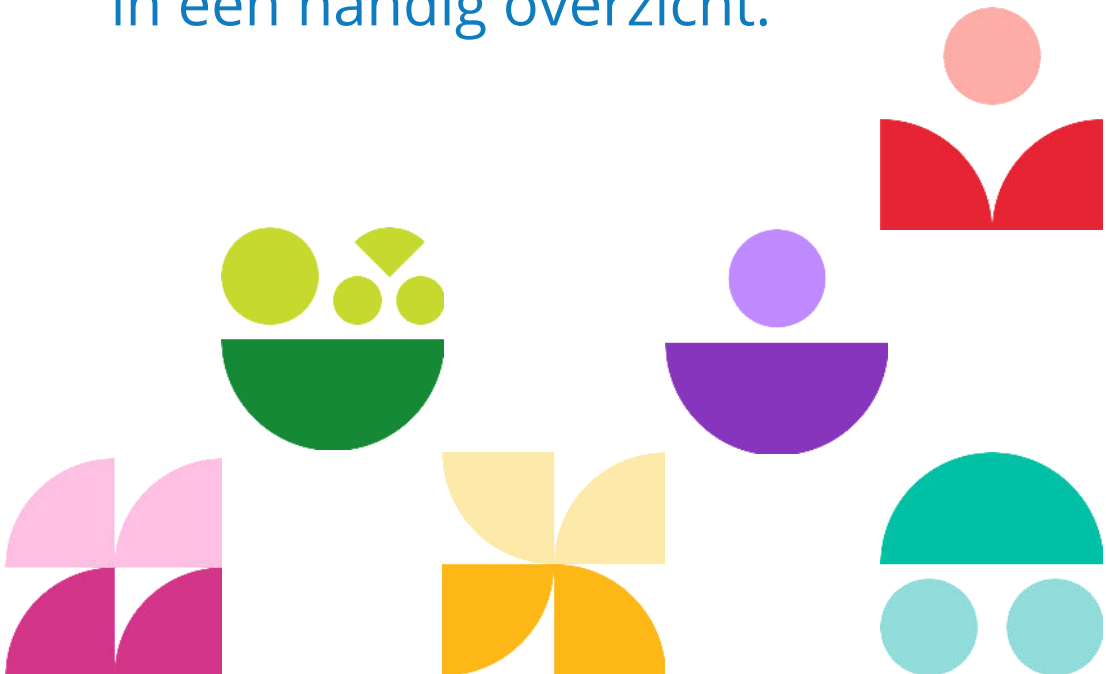


# Welkom bij SWOA!

Onze producten en diensten  
in een handig overzicht.



# Wij ondersteunen mensen in Arnhem & omgeving

Bij SWOA willen we bijdragen aan een toekomst waar zoveel mogelijk Arnhemmers op een prettige manier ouder worden in hun eigen, vertrouwde omgeving. We streven ernaar dat ouder wordende inwoners zijn voorbereid op hun toekomst en dat de oudere inwoners zolang mogelijk hun onafhankelijkheid en levenskwaliteit behouden.

We ondersteunen mensen in en om Arnhem en richten ons vooral op de 55+ inwoners. Van begeleiding thuis tot activiteiten op locatie en van alles daartussen. Daar zetten zo'n 450 (vrijwillige) medewerkers zich iedere dag voor in. En dit al meer dan 55 jaar!

## Je kan om verschillende redenen aankloppen bij SWOA

Minder alleen zijn, meer bewegen, andere mensen ontmoeten, naar buiten kunnen, uitstapjes maken, jezelf nuttig maken voor de samenleving of meer in evenwicht komen. Wij ondersteunen daarbij!

## Meer informatie of aanmelden?

Neem contact met ons op via 026 - 327 22 66 of kijk op [www.swoa.nl](http://www.swoa.nl).

## Onze locaties



### De Petersborg

*Tevens hoofdkantoor*  
Slochterenweg 40  
6835 DX Arnhem

026 - 323 08 50  
[petersborg@swoa.nl](mailto:petersborg@swoa.nl)



### De Gaanderij

Driemondplein 1  
6843 AN Arnhem

026 - 381 02 65  
[gaanderij@swoa.nl](mailto:gaanderij@swoa.nl)



### De Weldam

Middachtensingel 39  
6825 HG Arnhem

026 - 361 17 41  
[weldam@swoa.nl](mailto:weldam@swoa.nl)

# Inhoudsopgave

|                                                 |                |
|-------------------------------------------------|----------------|
| <b>1. Actief &amp; in de wijk</b>               | <b>Blz. 4</b>  |
| Open inloop op onze locaties                    | 4              |
| (Regenboog)activiteiten en (ontmoetings)groepen | 4              |
| Eigen initiatief?                               | 4              |
| Elden met Elkaar                                | 5              |
| De Thuyn                                        | 5              |
| <b>2. Begeleiding &amp; ondersteuning</b>       | <b>Blz. 6</b>  |
| Groepsbegeleiding                               | 6              |
| (Flexibele) begeleiding                         | 6              |
| Activerend Werk                                 | 7              |
| Maatjes                                         | 7              |
| Welzijn op Recept                               | 7              |
| <b>3. (Samen) eten</b>                          | <b>Blz. 8</b>  |
| De Eetkamer                                     | 8              |
| Maaltijden aan huis                             | 8              |
| <b>4. Mantelzorg &amp; ouder worden</b>         | <b>Blz. 9</b>  |
| Levensboek                                      | 9              |
| Mantelzorgondersteuning                         | 9              |
| <b>5. Geldzaken &amp; administratie</b>         | <b>Blz. 9</b>  |
| Thuisadministratie                              | 9              |
| <b>6. Vervoer &amp; bewegen</b>                 | <b>Blz. 10</b> |
| PlusBus                                         | 10             |
| AutoMaatje                                      | 10             |
| DuoFiets                                        | 10             |
| Wandelmaatjes                                   | 10             |
| MaxMobiel                                       | 10             |
| <b>7. Mogelijkheden voor vrijwilligerswerk</b>  | <b>Blz. 11</b> |
| <b>8. Floré - initiatief van SWOA</b>           | <b>Blz. 11</b> |

# 1. Actief & in de wijk

## Open inloop op onze locaties

Op onze locaties ben je van maandag tot en met vrijdag tussen 09.30 en 16.30 uur van harte welkom om binnen te lopen! Drink gezellig een kopje koffie of thee, maak een praatje, speel een spelletje of duik met een lekker boek uit de boekenkast op de bank. Ook ben je van harte welkom om aan te sluiten bij de activiteiten die dagelijks op de locatie plaatsvinden.

Eigen bijdrage: Ja

---

## (Regenboog)Activiteiten en ontmoetingsgroepen

Dagelijks organiseren inwoners uit de wijk, diverse clubs, andere organisaties en SWOA leuke activiteiten en bijeenkomsten waar je bij aan kunt sluiten. Samen kaarten, dansen, zingen, creatief bezig zijn, meewandelen met de boswachter of aansluiten bij een Kunstcafé: alles komt voorbij.

Ook op het gebied van Regenboogactiviteiten is het aanbod ruim: zo organiseren we iedere maand de Regenboogsalon en meerdere keren per jaar Regenboogkookworkshops. Iedereen is welkom hierbij aan te sluiten.

Je even bevinden tussen mensen van je eigen cultuur? Of juist kennis maken met een andere cultuur? Op verschillende locaties organiseren clubs ontmoetingsgroepen. Denk aan de Hindoestaanse, Chinese en Turkse ontmoetingsgroepen.

Eigen bijdrage: Soms wordt er een kleine bijdrage gevraagd

---

## Eigen initiatief?

Ben je op zoek naar een ruimte om een eigen club/bijeenkomst te starten? Of heb je een idee, maar weet je niet waar je moet starten? We helpen je graag verder!

# 1. Actief & in de wijk

## Elden met Elkaar

Andere mensen ontmoeten, activiteiten ondernemen en samen een hapje eten? In het Dorpshuis in Elden organiseren we samen met dorpsbewoners activiteiten voor ouderen. Op dinsdag (13.30 - 15.00 uur) is het thema bewegen en op vrijdag (10.00 - 13.00 uur) muziek.

Eigen bijdrage: Ja, € 2,50 per keer, € 2,50 voor een eventuele maaltijd.  
Korting met Gelrepas

Adres:  
Dorpshuis Elden  
Rijksweg-West 40  
6842 BD Arnhem

## De Thuyn

Als je graag buiten bent, sociaal contact op wilt doen en activiteiten wilt ondernemen, dan ben je bij De Thuyn aan het juiste adres. In samenwerking met de Biologische Tuinbouwvereniging Elderveld organiseren we buitenactiviteiten voor inwoners. Werken in en rondom de gemeenschappelijke tuinen staat centraal. Iedere dinsdag en donderdag van 12.00 - 16.00 uur ben je van harte welkom.

Eigen bijdrage: Ja, € 2,50 per keer, korting met Gelrepas

Adres: De Schuur  
Hannesstraatje 2a  
6843 NV Arnhem



## 2. Begeleiding & ondersteuning

### **Groepsbegeleiding**

Op doordeweekse dagen nemen Arnhemse ouderen (met verwijzing) deel aan onze groepsbegeleiding. Op drie locaties in Arnhem bieden we je de mogelijkheid om samen de dag door te brengen. Hierbij kijken we naar wat je leuk vindt om te doen en naar wat je nog kan. Zo zorgen we samen voor een fijne, gezellige én passende daginvulling. Een verwijzing voor de groepsbegeleiding gaat via het wijkteam.

Eigen bijdrage: Ja, via CAK, maximaal € 20,60 per maand

---

### **Hulpverlening: (Flexibele) begeleiding**

Vaak past je vraag in een van onze vele activiteiten. Maar als dat niet zo is bieden we begeleiding op maat. Op deze manier kunnen we altijd passende ondersteuning bieden.

### **Flexibele Begeleiding**

Soms heb je een hulpvraag waarvan je zelf even niet weet hoe je ermee verder kan. In dat geval kunnen we flexibele begeleiding aanbieden. Een van onze sociaal werkers komt op bezoek en gaat met je in gesprek: wat is je hulpvraag en wat is er voor nodig dat deze wordt opgepakt? Deze begeleiding bestaat uit maximaal vijftien contacten. Iemand kan je aanmelden, maar je kan ook jezelf aanmelden.

Eigen bijdrage: Geen

### **Begeleiding**

Onze sociaal werkers begeleiden je in een 1-op-1 contact en in goede samenwerking met andere betrokkenen uit je omgeving. Begeleiding is altijd op maat en in overleg met jou: samen kijken we hoe we je verder kunnen helpen. We combineren begeleiding vaak met ons andere aanbod, zodat we helemaal voldoen aan jouw hulpvraag. Aanmelden voor begeleiding gaat via een wijkcoach.

Eigen bijdrage: Ja, via CAK, maximaal € 19,- per maand

## 2. Begeleiding & ondersteuning

### Activerend Werk

Als je een tijdje van de arbeidsmarkt af bent geweest, is het soms moeilijk om weer stappen te zetten richting werk. Vooral als het wat langer duurt voor je weer helemaal arbeidsfit bent kun je wel wat ondersteuning gebruiken. SWOA biedt de mogelijkheid om bij ons aan de slag te gaan via Activerend Werk. Je richt je op jouw ontwikkeling, het opdoen van werknemers- en vakvaardigheden in een passende én leuke werkomgeving.

Eigen bijdrage: Geen

### Maatjes

Een hart onder de riem, een steuntje in de rug of meer contact met anderen. Er zijn van die momenten in ieders leven dat het fijn is om een maatje te hebben. Onze maatjes zijn heel divers en voor iedereen die zelfstandig woont in Arnhem en Overbetuwe

Maatjes matchen is maatwerk. We zoeken een maatje dat bij jouw wensen en talenten past. Wil je meer weten over hoe we dit doen? Neem vooral contact met ons op of kijk op [www.swoa.nl/maatjes](http://www.swoa.nl/maatjes).

### Welzijn op Recept

Bij Welzijn op Recept verwijst een huisarts of praktijkondersteuner je door naar een welzijnsorganisatie. In dit geval naar SWOA of Rijnstad. Dingen doen die je leuk en ontspannend vindt kunnen zorgen dat je je (lichamelijk) weer beter voelt! Een medewerker kijkt samen met jou wat je wilt gaan doen en wat er in de buurt te doen is.

Eigen bijdrage: Nee



## 3. (Samen) eten

### De Eetkamer

Op onze locaties kun je aanschuiven en nieuwe contacten opdoen onder het genot van een lekkere maaltijd. Samen eten is veel gezelliger dan alleen, toch? Een mooi voorbeeld van een eetactiviteit is de Eetkamer op De Weldom. De Petersborg en De Gaanderij. Op onze locaties kan je vijf dagen per week om 12.00 uur aanschuiven voor een warme maaltijd. Graag wel even aanmelden, dit kan via mail of telefoon van de betreffende locatie.

Eigen bijdrage: Ja € 6,50 per keer, korting met Gelrepas

### Maaltijden aan Huis

Liever thuis een maaltijd? Bestel met gemak onze natuurlijke koel- & vriesverse maaltijden zonder toevoegingen. De maaltijden kan je zelf kiezen en bestellen via de uitgebreide maaltijdcatalogus.

Eigen bijdrage: Ja, vanaf € 5,95 voor een maaltijd, korting met Gelrepas



## 4. Mantelzorg & ouder worden

### Mantelzorgondersteuning

Je zorgt voor je partner, vader, moeder, een familielid of iemand anders. Onze vrijwillige medewerkers ondersteunen je in de zorgtaak en helpen je wereld weer groter maken.

### Levensboek

Een prachtig cadeau voor jezelf of de mensen die je lief hebt. Samen met een vrijwillige schrijver ontwerp je jouw eigen levensboek op basis van persoonlijke herinneringen.

Eigen bijdrage: Ja, eenmalig € 50,- en +/- € 30,- per gedrukt boek

## 5. Geldzaken & administratie

### Thuisadministratie

Je hebt een brief ontvangen die je niet begrijpt. Of je bent (even) het overzicht kwijt in je administratie en/of financiën. Het is dan fijn als er even iemand met je meekijkt en -denkt. Onze vrijwillige medewerkers ondersteunen je bij het krijgen van inzicht en overzicht.

Eigen bijdrage: Geen

## 6. Vervoer & bewegen

### PlusBus

Speciaal voor ouderen die zich niet makkelijk verplaatsen organiseren we diverse uitstapjes waarbij elkaar ontmoeten centraal staat. Uiteenlopend van boodschappen doen tot een museumbezoek.

Eigen bijdrage: Ja, afhankelijk van het uitje, korting met Gelrepas

---

### AutoMaatje

Er even uit voor een boodschap of bezoek is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Onze vrijwillige chauffeurs, vaak mede wijkbewoners, vervoeren minder mobiele Arnhemmers.

Eigen bijdrage: Ja, € 0,35 cent per kilometer

---

### DuoFiets

Meer bewegen in de gezonde buitenlucht? Met onze DuoFiets maak je al pratend samen met een vrijwilliger een ritje door het prachtige Arnhem. De DuoFiets kun je ook met zijn tweeën huren, zodat je met een bekende op pad kunt.

Eigen bijdrage: Ja, € 3,50 per twee uur

---

### Wandelmaatjes

Wil je wandelen en zoek je hiervoor een wandelmaatje? SWOA helpt je iemand te vinden. Met wandelmaatjes brengen we mensen met elkaar in contact die graag willen wandelen.

Eigen bijdrage: Geen

---

### Max Mobiel

Voor slechts één euro per rit rijden vrijwillige chauffeurs inwoners van Presikhaaf, Rijkerswoerd, Kronenburg en Vredenburg naar het winkelcentrum.

Eigen bijdrage: Ja, € 1,00 per rit

## 7. Mogelijkheden voor vrijwilligerswerk

### Wil je vrijwilliger worden?

Meld je aan als vrijwilliger en we gaan in gesprek om te kijken waar jij het beste tot je recht komt. We vinden bijna altijd een klus waar je voldoening uit haalt. Denk aan alle hiervoor genoemde diensten. Maar ook als je niets passends hebt gezien, denken we graag met je mee!

### Aanmelden of meer informatie?

Mail naar [vrijwilliger@swoa.nl](mailto:vrijwilliger@swoa.nl) of bel 026 - 327 22 66.

Onze vrijwilligers vertellen graag zelf hoe zij het vrijwilligerswerk bij SWOA ervaren. Hun verhalen lees, hoor en zie je op [www.swoa.nl/ervaringsverhalen](http://www.swoa.nl/ervaringsverhalen).

## 8. Floré

Te midden van de dubbele vergrijzing wordt het belang van preventie steeds groter. Daarom gaan we met Floré meer de nadruk leggen op toekomstige ouderen. Het doel? Bewustzijn creëren en inwoners ondersteunen bij het omarmen van een gezonde levensstijl om zo vitaal ouder te worden.

Kijk voor meer informatie op [www.swoa.nl/flore](http://www.swoa.nl/flore).





# Betekenisvol vrijwilligerswerk

**Vrijwilliger worden doe je voor een ander én voor jezelf. Bijvoorbeeld voor voldoening, ontwikkeling en waardering.**

Bij SWOA kijken naar jouw talenten en interesses, zodat het vrijwilligerswerk bij jou aansluit. En jij je op je plek voelt en doet waar je blij van wordt!

**Kijk op [swoa.nl/vrijwilligerswerk](https://swoa.nl/vrijwilligerswerk)**

 [026 - 327 22 66](tel:026-3272266)

 [info@swoa.nl](mailto:info@swoa.nl)

 [www.swoa.nl](https://www.swoa.nl)

 [/company/swoa](https://company/swoa)

 [@swoa.arnhem](https://swoa.arnhem)

 [@swoa.arnhem](https://swoa.arnhem)