

Welkom bij SWOA!

Onze producten en diensten
in een handig overzicht.

Bezoek onze website
www.swoa.nl



Productboekje lezen in je eigen taal?
Ga naar **www.swoa.nl/productboekje**



Wij ondersteunen mensen in Arnhem & omgeving

SWOA wil dat 55-plussers in Arnhem vitaal, zelfstandig en met plezier oud worden in hun vertrouwde omgeving. We zetten ons in voor een zorgzame en inclusieve samenleving. Een samenleving waarin 55-plussers worden ondersteund én aangemoedigd om actief en betrokken te blijven. En waarin ze vitaal ouder kunnen worden.

Met ruim 450 (vrijwillige) medewerkers zetten we in op veerkracht, zo lang mogelijk zelfstandig zijn en contact met andere mensen. We helpen 55-plussers om controle te houden over hun leven, gebruik te maken van hun talenten en van betekenis te zijn voor anderen.

Je kan om verschillende redenen aankloppen bij SWOA

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.

Onze locaties



De Petersborg

Locatie & hoofdkantoor
Slochterenweg 40
6835 DX Arnhem

026 - 323 08 50
petersborg@swoa.nl



De Gaanderij

Driemondplein 1
6843 AN Arnhem

026 - 381 02 65
gaanderij@swoa.nl



De Weldam

Middachtensingel 39
6825 HG Arnhem

026 - 361 17 41
weldam@swoa.nl

Inhoudsopgave

1. Actief & in de wijk	Blz. 4
Inloop en ontmoeting op onze locaties	4
(Regenboog)activiteiten en (ontmoetings)groepen	4
Eigen initiatief?	4
De Thuyn	5
Een wijkcirkel starten	5
2. Begeleiding & ondersteuning	Blz. 6
Groepsbegeleiding	6
Flexibele begeleiding	6
Wmo-begeleiding	6
Activerend Werk	7
Maatjes	7
Welzijn op Recept	7
3. Samen eten	Blz. 8
De Eetkamer	8
4. Administratie & digitale vaardigheid	Blz. 8
Thuisadministratie	8
Medi@trefpunt	8
5. Mantelzorg & ouder worden	Blz. 9
Levensboek	9
Mantelzorgondersteuning	9
Huis van Herinnering	9
6. Vervoer & bewegen	Blz. 10
AutoMaatje	10
DuoFiets	10
Wandelmaatjes	10
7. Mogelijkheden voor vrijwilligerswerk	Blz. 11
8. Floré - Haal meer uit later	Blz. 11

1. Actief & in de wijk

Inloop en ontmoeting op onze locaties

Op onze locaties ben je van maandag tot en met vrijdag tussen 09.30 en 16.00 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 op de locatie plaatsvinden.

Eigen bijdrage: Voor de activiteiten wordt een kleine eigen bijdrage gevraagd



(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.

Regenboogactiviteiten

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 om hierbij aan te sluiten.

55+ met migratieachtergrond

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!

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, Gelre pas tegoe kan je inzetten

Adres: De Schuur
Hannesstraatje 2a
6843 NV Arnhem



Een wijkcirkel starten

Een wijkcirkel is een groep buurtgenoten die dicht bij elkaar woont en bereid is elkaar te helpen wanneer dat nodig is. Het gaat om kleine, alledaagse hand- en spandiensten.

Wil jij met burens een wijkcirkel starten? We helpen je graag op weg. Zo vind je op onze website een praktische wijkcirkel toolkit, waarmee je zelf aan de slag kunt in jouw straat, buurt of flat. Bij vragen kunnen we je uiteraard ondersteunen.

Eigen bijdrage: Geen



2. Begeleiding & ondersteuning

Groepsbegeleiding

Op doordeweekse dagen nemen Arnhemse ouders (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 € 21,80 per maand



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

Wmo-begeleiding

Onze sociaal werkers begeleiden je in een 1-op-1 contact en in goede samenwerking met andere betrokkenen uit je omgeving. Wmo-begeleiding is altijd op maat en in overleg met jou. 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 € 21,80 per maand

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.



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 tijdens de Eetkamer. Op onze locatie, De Petersburg, De Weldam en De Gaanderij, kan je vijf dagen per week om 12.00 uur aanschuiven voor een warme maaltijd. De maaltijden worden op woensdag bereid door de groepsbegeleiding en de andere dagen door Vitanos. Graag wel even aanmelden, dit kan via mail of telefoon van de betreffende locatie.

Eigen bijdrage: Ja € 7,50 per keer, € 2,50 korting met Gelrepas

4. Geldzaken & digitale vaardigheid

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



Medi@trefpunt

Wil je makkelijker leren omgaan met je computer, laptop, tablet of smartphone? Of heb je een (technische) vraag? Bij Computerleercentrum Medi@trefpunt helpen enthousiaste vrijwilligers je stap voor stap verder. Zo blijf je digitaal zelfstandig, op jouw eigen tempo.

Eigen bijdrage:

- Open inloop: Geen
- Cursussen: Ja, € 90,- voor de hele cursus, korting met Gelrepas

5. 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 mooi 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 +/- € 35,- per gedrukt boek



6. Vervoer & bewegen

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, € 0,38 per kilometer en exclusief eventuele parkeerkosten



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, € 5,00 per twee uur (maximaal 4 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



Samen op Pad

Met Samen op Pad gaan inwoners met een vrijwillige chauffeur samen met andere op pad in en rond Arnhem.

Eigen bijdrage: Ja, afhankelijk van activiteit

7. 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 of bel 026 - 327 22 66.

Onze vrijwilligers vertellen graag zelf hoe zij het vrijwilligerswerk bij SWOA ervaren. Hun verhalen lees je op www.swoa.nl/ervaringsverhalen.

8. Floré

Met onze Floré-activiteiten leggen we meer de nadruk op de nu nog vitale 55-plusser. 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.





026 - 327 22 66



www.swoa.nl



[@swoa.arnhem](https://www.facebook.com/swoa.arnhem)



info@swoa.nl



[/company/swoa](https://www.linkedin.com/company/swoa)



[@swoa.arnhem](https://www.instagram.com/swoa.arnhem)