

### Overzicht activiteiten

### Meedoen in Zeist

**Doet u mee? In de week tegen eenzaamheid is extra aandacht voor elkaar ontmoeten en sociaal contact. Verschillende organisaties in gemeente Zeist bieden uiteenlopende activiteiten aan. Veel activiteiten zijn vrij te bezoeken, maar als er contactgegevens bij staan is aanmelden gewenst.**

#### Donderdag 28 september

##### Bewegen

- WAT: Beweegmoment door de Tussen Voorziening
- TIJD: 16.00-17.00
- WAAR: Sportpark Saestum - Voetbalplaza, Noordweg-Noord 150, Zeist
- INFORMATIE: sportiefzeist.nl/life-goals

##### Samen eten

- WAT: Schuif gezellig aan maaltijd: warme maaltijd bereid door twee vrijwilligers, bestemd voor buurtbewoners.
- TIJD: 17.30
- WAAR: wijkloophuis Zeist west, De Clomp 33-02, Zeist
- INFORMATIE: Kosten €4,-. Geef je op via 0653103578 of zeistwest@kerksamenleving.nl

##### Zingen

- WAT: Zing mee uit Volle Borst met Wijkkoor SPONTAAN. Op deze middag is er een zangtraining olv José Bosschers, stemcoach en zangdocent.
- TIJD: 14.00 - 16.00
- WAAR: Wijkcentrum 't Volle Hof, Laan van Vollenhove 12b, Zeist

##### Koffie drinken (Algemene Seniorenvereniging Zeist)

- WAT: Koffie uurtje
- TIJD: 10.30 - 12.00
- WAAR: café Wijkservicepunt Noord, Johan van Oldebarneveltlaan 103, Zeist

##### Ommetje door de wijk

- WAT: We nemen mensen in de rolstoel vanuit Vredenoord mee. Na de wandeling gaan we samen wat drinken in het ADRA gebouw of op het terras. Loop gezellig mee of help een rolstoel te duwen.
- TIJD: 10.30 - 12.00
- WAAR: ADRA Share & Care, Pr. Alexanderweg 1D, Huis ter Heide

*Deze activiteit is ook te volgen op donderdag 5 oktober, zelfde tijd.*

##### Samen soepen (Kerk & Samenleving)

- WAT: Kom genieten van een heerlijke kom zelfgemaakte soep, bereid door buurtbewoners.
- TIJD: 12.00 - 13.30
- WAAR: Het Lindenhuis, Cort van der Lindenlaan 1, Zeist

##### Online college

- WAT: Livestream van een college over de Franse Revolutie. I.s.m. met Oud Geleerd Jong Gedaan.
- TIJD: 14.00 - 15.00
- WAAR: online
- INFORMATIE: Aanmelden via [aanmelden@4hetleven.nl](mailto:aanmelden@4hetleven.nl)

#### Vrijdag 29 september

##### Literaire workshop

- WAT: Online literaire workshop. In samenwerking met de Culturele Apotheek.
- TIJD: 10.30 - 11.30
- WAAR: online
- INFORMATIE: Aanmelden via [aanmelden@4hetleven.nl](mailto:aanmelden@4hetleven.nl)

#### Zaterdag 30 september

##### Online college

- WAT: Online college over sociale bewegingen; van vrouwenrechten tot de Amsterdamse krakers. In samenwerking met Oud Geleerd Jong Gedaan.
- TIJD: 10.30 - 11.30
- WAAR: online
- INFORMATIE: Aanmelden via [aanmelden@4hetleven.nl](mailto:aanmelden@4hetleven.nl)



#### Zondag 1 oktober

##### Koffie drinken (Algemene Seniorenvereniging Zeist)

- WAT: Koffie uurtje
- TIJD: 15.00 - 17.00
- WAAR: café Binnenbos, Hoog Kanje 186, Zeist

##### Online lezing

- WAT: Online lezing met gastspreek over Vogels in Nederland.
- TIJD: 10.30 - 11.30
- WAAR: online
- INFORMATIE: Aanmelden via [aanmelden@4hetleven.nl](mailto:aanmelden@4hetleven.nl)



#### Maandag 2 oktober

##### Online samenkomen

- WAT: Online ontmoeting met het thema verlies door Mijn leven 2.0.
- TIJD: 11.00-12.00
- WAAR: online
- INFORMATIE: [www.mijnleventweerpunt.nl/aanmelden-online-meeting](http://www.mijnleventweerpunt.nl/aanmelden-online-meeting)

##### Gezelschapsspelletjes (MeanderOmnium)

- WAT: Vindt u het leuk om met anderen een spelletje te doen, u bent van harte welkom.
- TIJD: 14.00-16.00
- WAAR: café Binnenbos, Hoog Kanje 186, Zeist

##### Koffie drinken (Algemene Seniorenvereniging Zeist)

- WAT: Koffie uurtje
  - TIJD: 10.30 - 12.00
  - WAAR: Figi grandcafé, Het Rond 2, Zeist
- Deze activiteit is ook te bezoeken in het Dorpshuis Hart van Austerlitz, Schoolweg 2 Austerlitz tussen 14:00 - 16:00*

##### Lekker werken in de tuin

- WAT: Achter ons gebouw hebben we een tuin met kruiden en fruitstruiken. Kruiden plukken en drogen, snoeien, onkruid wieden enz.
- TIJD: 10.00-12.00
- WAAR: ADRA Share & Care, Prins Alexanderweg 1D, Huis ter Heide

##### Online rondleiding

- WAT: Online live rondleiding met gids door het Mauritsshuis met o.a. bezoek aan het Meisje met de Parel.
- TIJD: 10.30 - 11.30
- WAAR: online
- INFORMATIE: Aanmelden via [aanmelden@4hetleven.nl](mailto:aanmelden@4hetleven.nl)

#### Dinsdag 3 oktober

##### Koffie drinken (Algemene Seniorenvereniging Zeist)

- WAT: Koffie uurtje
  - TIJD: 10.30 - 12.00
  - WAAR: De Koppeling, De Clomp 1904, Zeist
- Deze activiteit is ook te bezoeken in het Binnenbos, Hoog Kanje 186H tussen 10:00 - 12:00*

##### Samen soepen (Kerk & Samenleving)

- WAT: Kom genieten van een heerlijke kom zelfgemaakte soep, bereid door buurtbewoners.
  - TIJD: 12.00 - 14.00
  - WAAR: Wijkloophuis Vollenhove, Laan van Vollenhove 1095, Zeist
- Deze activiteit vindt ook plaats tussen 12.30 - 13.30 bij Wijkloophuis Zeist West, De Clomp 33-02*

##### Speurtocht naar verbondenheid

- WAT: Bij het ouder worden verlies je mensen om je heen, maar de behoefte aan contact blijft. De reden om mee te doen aan de Speurtocht naar Verbondenheid. Op een bekende wijze opnieuw naar verbondenheid kijken en wie weet nieuwe contacten opdoen. Met een korte wandeling, van circa 1,5 kilometer, gaat u in kleine groepjes op stap. Deelname is gratis.
- TIJD: 14.00 - 16.00
- WAAR: Torenlaantheater, Torenlaan 38, Zeist
- INFORMATIE: Aanmelden via [wegwijzer@seniorenzeist.nl](mailto:wegwijzer@seniorenzeist.nl) of 0651194569.

##### Online muziek

- WAT: We gaan online muzikale herinneringen ophalen! "Ik zing mijn herinnering" met gastheren Ernst Buning en Wout Ros.
- TIJD: 10.30 - 11.30
- WAAR: online
- INFORMATIE: Aanmelden via [aanmelden@4hetleven.nl](mailto:aanmelden@4hetleven.nl)

#### Elke week (ook buiten de week van eenzaamheid om)

##### Maandagen

- WAT: Sporten voor 65 plussers,
- TIJD: 15.15-16.15
- WAAR: Gymzaal onder het Binnenbos, Hoog Kanje 186, Zeist
- INFORMATIE: Aanmelden voor een proefles via 0645750509.

##### Dinsdagen

- WAT: Gouden koffie
- TIJD: 10.00 - 12.00, met de mogelijkheid om daarna nog een tosti, broodje en/of kop soep te eten.
- WAAR: café Binnenbos, Hoog kanje 186, Zeist

##### Donderdagen

- WAT: Ommetje Kerckbosch, in een rustig tempo 30 à 40 minuten samen wandelen.
- TIJD: 15.00
- WAAR: ingang café Binnenbos, Hoog kanje 186, Zeist

#### Woensdag 4 oktober

##### In gesprek

- WAT: Dialogotafel met als onderwerp "Hoe zou de wereld eruit moeten zien, zodat er niemand eenzaam hoeft te zijn".
- TIJD: 14.30-17.00
- WAAR: Kunstenhuis Idea, Markt 3, Zeist

##### Online gesprek

- WAT: Online gesprek met Annerieke Vonk, één van de oprichters van Stichting Vier het Leven.
- TIJD: 10.30 - 11.30
- WAAR: online
- INFORMATIE: Aanmelden via [aanmelden@4hetleven.nl](mailto:aanmelden@4hetleven.nl)

##### Samen lunchen

- WAT: Samen genieten van soep en broodjes.
- TIJD: 12.15-13.15
- WAAR: ADRA Share & Care, Prins Alexanderweg 1D, Huis ter Heide
- INFORMATIE: prijs; een gift in de collectebus

##### Creative middag

- WAT: Gezellig creatief bezig zijn met thema herfst.
- TIJD: 14.00 - 16.00
- WAAR: ADRA Share & Care, Prins Alexanderweg 1D, Huis ter Heide
- INFORMATIE: €2,50 inclusief materialen, drinken en lekkers.

##### Zinvol gesprek

- WAT: Thema's die ons echt raken, groot of klein die het leven zin en betekenis geven. Een avond om elkaar te inspireren.
- TIJD: 19.00 - 20.30
- WAAR: Wijkcentrum 't Volle Hof, Laan van Vollenhove 12b, Zeist



- WAT: Doorstappers, lekker een uur lang stevig doorwandelen.
- TIJD: 13.30
- WAAR: ingang café Binnenbos, Hoog Kanje 186, Zeist

#### Donderdag 5 oktober

##### Samen soepen (Kerk & Samenleving)

- WAT: Kom genieten van een heerlijke kom zelfgemaakte soep, bereid door buurtbewoners.
- TIJD: 12.30 - 13.30
- WAAR: Wijkloophuis Zeist Centrum, Achterheuveel 2, Zeist



## U staat er niet alleen voor!

**Eenzaamheid is je niet verbonden voelen. Er mist een hechte, emotionele band met anderen. Er is minder sociaal contact met andere mensen dan iemand wil en nodig heeft. De invloed van eenzaamheid is groot. Zeker als het langdurig aanhoudt, kan eenzaamheid leiden tot een verslechterde gezondheid en een ongelukkig gevoel. Gevoelens van eenzaamheid komen bij alle leeftijden voor, en één op de tien Nederlanders heeft er wel eens last van.**

Maakt u zich zorgen om iemand in uw omgeving? Denkt u dat deze persoon zich misschien eenzaam voelt? Kom in actie! Maak een praatje en haal iemand erbij. Want eenzaamheid aanpakken begint met in contact komen. Maak ook een melding maken via het signaalpunt eenzaamheid van de gemeente Zeist. Een hulpverlener van MeanderOmnium neemt dan contact op.

Kijk op [www.zeist.nl/eenzaamheid](http://www.zeist.nl/eenzaamheid) voor het signaalpunt. Als u zich zelf eenzaam voelt, en hierover met iemand in gesprek wilt, kun u zich ook via dit signaalpunt melden.

In onze gemeente is veel te doen voor mensen die verbinding zoeken en nieuwe sociale contacten willen leggen. Kijk op [www.zorg4zeist.nl/eenzaamheid](http://www.zorg4zeist.nl/eenzaamheid) voor een overzicht van de activiteiten bij u in de buurt. Ben je jonger dan 25 jaar? Kijk ook eens op [www.epicyouth.nl/activiteiten/](http://www.epicyouth.nl/activiteiten/)