

Activiteiten voor senioren in Deventer

	bladzijde
Voorwoord	2
Cursus reglement	3
Bewegingsactiviteiten	4
MBVO	4
Fitness	6
Sportief wandelen	6
Conditiegym en Sport-fit	7
Koersbal	8
Linedance	10
Werelddans	11
Yoga	12
Bewegen op muziek	13
Stijldansen	13
Ontspanningsactiviteiten	14
Bingo	14
Sjoelen	14
Breien & Haken	14
Creatieve activiteiten	15
Tekenen & Schilderen	15
Boetseren & Pottenbakken	15
Samen eten	16
Raster sociëteiten	18
Samen op stap	19
Seizoensactiviteiten	20

Voorwoord

Deze brochure wordt uitgegeven door de afdeling seniorenactiviteiten van Raster Welzijn.

Het ouderenwerk van Raster vindt het belangrijk dat iedereen meedoet in de samenleving. Ook oudere Deventer inwoners wil Raster motiveren om mee te doen, vooral aan sportieve bewegings- en sociale activiteiten. Ontspanning en inspanning staan naast het opdoen van sociale contacten, centraal. Hierbij staat het plezier voorop maar zeker ook het zolang mogelijk vitaal en gezond blijven!

De ontwikkelde bewegingsactiviteiten, ontspanningsactiviteiten en creatieve activiteiten worden aangeboden in de verschillende activiteitencentra in de wijken en dorpen van Deventer. Naast het reeds bestaande aanbod is Raster ouderenwerk continu op zoek naar mogelijkheden van voorzieningen en activiteiten in de buurt.

De prijzen genoemd in dit boekje, zijn aan veranderingen onderhevig, u kunt hier dus geen rechten aan ontleen.



Inschrijving:

U meldt zich schriftelijk aan d.m.v. het volledig invullen en ondertekenen van een inschrijfformulier.

Betalingen :

De betalingen van alle activiteiten van Raster Welzijn gaan middels een automatische incasso, tenzij anders is overeengekomen tussen Raster Welzijn en betalingsplichtige.

De genoemde eigen bijdrage is per keer, tenzij anders is aangegeven en wordt, voor de bewegingsactiviteiten, in drie keer geïncasseerd; in de maanden oktober, januari en april.

Annuleringen:

* Deelnemers dienen zich bij het stoppen of langdurige afwezigheid van een activiteit, voor het eind van een blok (november, februari en mei) af te melden bij Raster. De contributie voor het volgende blok zal dan worden stopgezet.

* Voor een door de cursist gemiste les vindt geen restitutie plaats.

* Voor een door de docent gemiste les vindt in overleg met de cursisten een inhaalles plaats.

Rechtop voor mensen met een laag inkomen

Alle seniorenactiviteiten die Raster biedt, de bewegingsactiviteiten, de dagtochten en de reizen worden door Rechtop vergoed tot een maximum van € 150,00 per jaar. Dit geldt voor mensen met een laag inkomen (alleenstaande 65-plus: max. €1200,- en echtparen: max. €1654,-).

Voor meer informatie over Rechtop en aanbiedingen kunt u terecht aan de Vetkampstraat 1a - 7416 WK Deventer - Tel. 628090



Bewegingsactiviteiten

MBVO (Meer Bewegen Voor Ouderen)

Eigen bijdrage per seizoen: € 3,60 per les

Gymnastiek is veelzijdig en kent verschillende oefen- en spelvormen. De lessen zijn gericht op het bevorderen en het in stand houden van de lichamelijke beweeglijkheid en conditie. Vaak worden spel- en sportvormen uit de gewone gymnastiek gebruikt en nodigt de vrolijke en gevarieerde muziek de deelnemer uit te bewegen.

Plaats De Bloemendal - Het Laar 1
Zitgym

Dinsdag 10.30 - 11.30 uur
Docent Mw. Sietske v.d. Veer
Aanmelden Raster, ☎ 611 247

Plaats De Fontein, Fonteinkruid 61
Zitgym

Woensdag van 10.45 - 11.45 uur
Docent Mw. Sietske v.d. Veer
Aanmelden Raster, ☎ 611 247

Plaats Hovenhuus, Leliestraat 27
Zitgym

Donderdag van 09.00 - 10.00 uur
Docent Mw. Sietske v.d. Veer
Aanmelden Raster, ☎ 611 247

Plaats Keizerstuin, Dapperstraat 64A
Zitgym

Vrijdag van 9.30 - 10.30 uur
Docent Mw. Marijke Bos
Aanmelden Raster, ☎ 611 247

Plaats De Ridderhof, Balderikstraat 2a

Zitgym €4,10 incl. koffie

Vrijdag 10.45 - 11.45 uur

Docent Mw. Marijke Bos

Aanmelden Raster, ☎ 611 247

Plaats Braakhekke, Schoolstraat 6a, Bathmen

Donderdag 13.45 - 14.45 uur

Docent Mw. Erna Muil, ☎ 54 28 84

Aanmelden Raster, ☎ 611247

Plaats Ons Centrum, Oerdijk 141, Okkenbroek

Vrijdag 9.15 - 10.15 uur

Docent Mw. Erna Muil

Aanmelden Raster, ☎ 611247.

Een gymles bestaat uit 45 min. les en 15 min. koffietijd.



Fitness

Eigen bijdrage per seizoen: € 5,- per les

Het is bewezen dat als u aan fitness doet, u een betere conditie krijgt op het lichamelijke en het geestelijke vlak. In het fitnesscentrum aan de Balderikstraat 2a kunt u terecht voor fitness op elk niveau. De ruimte is uitgerust met moderne apparatuur en zelfs voorzien van hartslag-meting. Daarnaast is er ook aandacht voor speciale middelen om spiergroeptraining te doen. Dit kan vooral nuttig zijn bij revalidatie of als preventieve oefening. U kunt zelf de keuze maken of u in een groep of zelfstandig in uw eigen tempo wilt trainen.

Plaats	Ridderhof - Balderikstraat 2a
Woensdag	van 10.00 tot 11.00 uu
Docent	Mw. Sevim Turk
Aanmelden	Raster, ☎ 611 247

Sportief wandelen

Eigen bijdrage per seizoen € 3,60 per les

Sportief wandelen is nog een jonge sport. Deze is midden jaren negentig ontwikkeld door het NOC/NSF binnen de actie "Nederland in beweging". Het is een sport voor iedereen, jong en oud, die aan zijn of haar fitheid wil werken.

Plaats (vertrek)	Kulturhus, Dorpstraat 30, Diepenveen
Donderdag	van 13.30 - 14.30 uur
Docent	Dhr. Marinus Jaspers
Aanmelden	Raster, ☎ 611 247



Conditiegym / Sport-fit

Eigen bijdrage per seizoen: € 4,- per les

Sport-fit is actief en veelzijdig, net als de Conditiegym. Beide bestaan uit verschillende sport- en spelvormen en worden gegeven in een sportzaal. De lessen zijn gericht op het bevorderen en het in stand houden van de lichamelijke beweeglijkheid en conditie.

Plaats **Gymzaal “De Worp” Twelloseweg**
Conditiegym

maandag van 19.00 - 20.00 uur

Docent Mw. Helna de Wilde

Aanmelden Raster, ☎ 611 247

Plaats **Gymzaal Fysiodé C. de Crayerstraat 1**
Sport-fit

Dinsdag van 14.00 - 15.15 uur

Docent Mevr. Marijke Bos

Aanmelden Raster, ☎ 611 247

Plaats **Gymzaal Hovenhuus, Leliestraat 27**
Conditiegym

donderdag van 10.00 - 11.00 uur

Docent Mw. Sietske v.d. Veer

Aanmelden Raster, ☎ 611 247

Plaats **Gymzaal De Schalm Dreef 1**
Sport-fit

Donderdag van 13.15 - 14.30 uur

Docent Mw. Marijke Bos

Aanmelden Raster, ☎ 611 247

De lessen bestaan uit 60 min. les en 15 min. koffietijd.



Koersbal

Eigen bijdrage: € 2,50

Koersbal is een balspel dat in koppels wordt gespeeld. Het lijkt erg op het spel Jeu de boules, maar dat wordt buiten gespeeld. Koersbal wordt op een 7 meter lange mat gespeeld met ballen, die aan een kant met lood zijn verzwaard. Daardoor kan men met 'effect' gaan spelen. Een koersbalgroep bestaat meestal uit zo'n 20 personen.

Plaats Braakhekke, Schoolstraat 6a, Bathmen
Maandag van 14.00 - 16.00 uur
Groep De Lolmakers
Aanmelding Dhr H. Bakker, ☎ 542 215

Plaats De Ridderhof, Balderikstraat 2a
Maandag van 14.00 - 16.00 uur
Groep Pensioengroep
Aanmelding Mw. A. Goosen, ☎ 614262

Plaats Braakhekke, Schoolstraat 6a, Bathmen
Dinsdag van 10.00 - 12.00 uur
Groep De Ontmoeting
Aanmelding Mw J. Pakkert, ☎ 541 957

Plaats Braakhekke, Schoolstraat 6a, Bathmen
Dinsdag van 14.00 - 16.00 uur
Groep Ons plezier
Aanmelding Dhr Lensink, ☎ 542 562

Plaats Braakhekke, Schoolstraat 6a, Bathmen
Woensdag van 14.00 - 16.00 uur
Groep Gouden Hartje
Aanmelding Dhr. J. Hilberts, ☎ 542 652

Plaats Braakhekke, Schoolstraat 6a, Bathmen
Donderdag van 14.15 - 16.15 uur
Groep Bathmen
Aanmelding Mevr. H.J Nijenhuis, ☎ 0548 - 365 182

Plaats Verbindingscentrum “De 5hoek”
Andriessenplein 1
Vrijdag van 10.00 - 12.00 uur
Groep 5Hoek
Aanmelding Verbindingscentrum, ☎ 769367

Plaats Braakhekke, Schoolstraat 6a, Bathmen
Vrijdag van 14.00 - 16.00 uur
Groep De Vrijbuiters
Aanmelding Dhr. J. Lensink, ☎ 542 562



Linedance

Eigen bijdrage per seizoen: € 4,- per les

Het gaat hierbij om een dansvorm, waarbij u over het algemeen volledig los van elkaar danst.

Plaats **Verbindingscentrum De Fontein,
Fonteinkruid 61**

Beginners

Dinsdag van 13.30 - 14.45 uur

Docent Mw. Cisca Wonnink

Aanmelding Raster, ☎ 611 247

Plaats **Verbindingscentrum De Fontein,
Fonteinkruid 61**

Gevorderden

Dinsdag 14.45 - 16.00 uur

Docent Mw. Cisca Wonnink

Aanmelding Raster, ☎ 611 247



Werelddans

Samen in een groep heerlijk bewegen op muziek afkomstig uit bijna alle landen van de wereld. De dansen worden zorgvuldig uitgekozen, zodat ook ouderen met wat lichamelijke klachten, zonder problemen aan deze activiteit kunnen deelnemen.

Plaats De Sparrenheuvel, Burg. Doffegnieslaan 2a
Zaal “De Harmonie” -
Eigen bijdrage €5,- per les inclusief koffie
Maandag van 10.00 - 11.15 uur
Docent Mw. Marty Verhoeven
Aanmelden Raster, ☎ 611 247

Plaats AC Haarhuus, Ganzeboomweg 5 Schalkhaar
Eigen bijdrage €4,- per les
Dinsdag van 13.30 - 14.45 uur
Docent Mw. Marty Verhoeven
Aanmelden Raster, ☎ 611 247

Plaats De Ridderhof, Balderikstraat 2a
Eigen bijdrage €4,50 per les inclusief koffie
Donderdag van 9.00 - 10.15 uur
Docent Mw. Marja Schnitger
Aanmelden Raster, ☎ 611 247

Een dansles bestaat uit 60 min. les en 15 min. koffietijd.

Yoga

Eigen bijdrage per seizoen: € 5,25 per les incl. koffie.

Hatha-yoga is yoga waarbij je met gebruik van lichamelijke oefeningen het denken tot rust brengt. Lichaam, geest en adem werken als één geheel en beïnvloeden elkaar over en weer. Regelmatige beoefening van yoga kan helpen bij het verkrijgen van een beter functionerend en gezonder lichaam. Spieren worden soepeler en sterker. Het heeft een gunstig effect op de gewrichten en de verschillende lichaamsfuncties. Yoga is niet prestatiegericht en men kan het (in aangepaste vorm) tot op hoge leeftijd doen.

Plaats De Ridderhof, Balderikstraat 2a
Dinsdag van 9.30 - 10.45 uur
Meenemen badlaken, slaapzak of matje en een klein kussentje
Docent Mw. Joke Flach
Aanmelden Raster, ☎ 611 247

Plaats De Ridderhof, Balderikstraat 2a
Donderdag van 11.00 - 12.15 uur
Meenemen badlaken, slaapzak of matje en een klein kussentje
Docent Mw. Joke Flach
Aanmelden Raster, ☎ 611 247

Plaats De Ridderhof, Balderikstraat 2a
Donderdag van 12.15 - 13.30 uur
Meenemen badlaken, slaapzak of matje en een klein kussentje
Docent Mw. Joke Flach
Aanmelden Raster, ☎ 611 247

Een yogales bestaat uit 60 min. les en 15 min. koffietijd.

Bewegen op muziek

Eigen bijdrage per seizoen: € 4,- per les

Bewegen op muziek wordt uitgevoerd door een zittende (in stoel of rolstoel) en een lopende partner.

Deze vorm is een welkome bewegingsvorm voor mensen die op een rolstoel aangewezen zijn of slecht ter been zijn. Op prettige muziek wordt gezamenlijk bewogen en/of een dans uitgevoerd.

Plaats De Fontein, Fonteinkruid 61
Dinsdag van 10.45 - 12.00 uur
Docent Mw. Marja Schnitger
Aanmelden Raster, ☎ 611 247



Stijldansen

Eigen bijdrage per seizoen: € 4,- per les

Tijdens deze lessen worden u de basis passen aangeleerd van de bekende stijldansen zoals, Quickstep, Engelse wals en Tango, maar ook de Cha-cha, Rumba etc.

Plaats De Fontein, Fonteinkruid 61
Dinsdag van 9.30 - 10.45 uur
Docent Mw. Marja Schnitger
Aanmelden Raster, ☎ 611 247

Ontspannings activiteiten

Bingo

Op verschillende plaatsen in Deventer wordt er onder leiding van vrijwilligers bingo gespeeld. Er zijn altijd leuke prijsjes voor de winnaars.

Plaats De Fontein, Fonteinkruid 61

Dag: Elke 2^e dinsdag v.d. maand

Tijd: 14.00 - 17.00 uur

Contact: De Fontein, ☎ 651 561

Plaats De Ark, Oude Bathmenseweg 5

Dag: Elke 1^e woensdag v.d. maand

Tijd: 15.30 - 17.15 uur

Contact: Dhr. B. Breedveld, ☎ 06-43255266

Plaats De Schalm- Dreef 1

Dag: Elke 3^e donderdag van de maand

Tijd: 14.00 - 16.00 uur

Contact: Mw. A. Goosen, ☎ 614 262

Sjoelen

Eigen bijdrage: € 1,00 (per keer)

Plaats De Fontein, Fonteinkruid 61

Vrijdag van 13.30 tot 15.30 uur

Contact: De Fontein, ☎ 651 561

Breien & Haken

Eigen bijdrage: € 2,00/ leden €1,50 (per keer)

Wekelijks kunt u gezellig bij “Steekje Los” aanhaken.

Plaats De Ark, Oude Bathmenseweg 5

Dinsdag 19.00-21.30 uur

Contactpers. Mevr. T. Breedveld ☎ 06-43255266

Creatieve activiteiten

Tekenen & Schilderen

Eigen bijdrage: € 95,00 (per seizoen)

Tijdens het seizoen van eind september tot mei kunt u onder leiding van kundige vrijwilligers tekenen en schilderen.

Plaats Parabool, Pr. Beatrixweg 8, Schalkhaar

Dinsdag van 9.30 - 11.30 uur

Contactpers. Mevr. R. Obdeyn , ☎ 631 298

Plaats Parabool, Pr. Beatrixweg 8, Schalkhaar

Dinsdag van 20.00 - 22.00 uur

Contactpers. Mevr. A. van Onselen, ☎ 621 493

Plaats Kulturhus, Dorpsstraat 30, Diepenveen

Dinsdag van 20.30 - 22.00 uur

Contactpers. Dhr. E. Stroebel, ☎ 592 479

Boetseren & Pottenbakken

Eigen bijdrage: € 122,50 (per seizoen)

Onder leiding van een kundige vrijwilligster kunt u tijdens het seizoen van eind september tot mei pottenbakken en boetseren.

Plaats Parabool, Pr. Beatrixweg 8, Schalkhaar

Woensdag van 9.30 tot 11.30 uur

Contactpers. Mevr. C. Geltink, ☎ 631 769

Samen eten

Eet en kookgroepen in de verschillende wijken

Plaats Zondagse Pot, Ridderhof
Balderikstraat 2a
Tijd Laatste zondag v.d. maand vanaf 12.30 uur.
Menu 3 gangen menu € 6,50
Aanmelden Mw. A. Goosen, ☎ 614262 tot donderdag ervoor

Plaats Tafel van Thomas, Thomas Wildey
JP Thijsseweg 100
Tijd Elke tweede zondag v.d. maand vanaf 12.30
Menu 3 gangen menu € 6,50
Aanmelden Dhr. H. Bos, ☎ 752 741 of 06-16453924
tot de donderdag ervoor

Plaats Happen in de Hoven, Hovenhuus
Leliestraat 27
Tijd Op vrijdag vanaf 17.00 uur (geen vaste
vrijdag in de maand, zie www.wsvdehoven.nl)
Menu 3 gangen menu € 7,50
Aanmelden Hovenhuus, ☎ 615 010 tot de dinsdag ervoor

Plaats Seniorencafé De Ark;
Oude Bathmenseweg 5
Tijd Elke woensdag van 14.30 tot 18.30 uur
Diner om 17.30 uur
Menu Menu € 3,50 (Aanmelden niet nodig)
Informatie Dhr. B. Breedveld, ☎ 06-43255266

Plaats Buurteettafel, De Zandweerd
E. van Reijdtstraat 10
Tijd Elke 2e en 4e donderdag v.d. maand
vanaf 18.00 uur
Menu Menu € 5,00
Aanmelden Mw.A. Brummel, ☎ 643312 tot woensdag 18.00u

Plaats **Verbindingscentrum De Fontein**
 Fonteinkruid 61
Tijd 2^e en 4^e maandag v.d. maand van 17.30-19.00u.
Menu 3 gangen menu € 6,- (incl 1 consumptie)
Aanmelden De Fontein, ☎ 651561 tot vrijdag ervoor

Plaats **Eten met de Buren, Speeltuin de IJssel**
 Kersenstraat 2
Tijd Elke maandag 17.30 uur
Menu Menu € 4,00
Aanmelden bij de speeltuin, ☎ 617552 of per mail:
 etenmetdeburendeventer@gmail.com
 tot maandag 12.00 uur



Soepgroep
Eigen bijdrage: maaltijd € 2,00

Om de 14 dagen is er een soepgroep. Vrijwilligers maken dan verse soep, elke keer een andere. Deze wordt samen met stokbrood en kruidenboter geserveerd.

Plaats **De Fontein, Fonteinkruid 61**
Tijd Donderdag om de 2 weken 12.30 tot 13.30 uur
Contact: De Fontein, ☎ 651 561

Raster Sociëteiten

De sociëteiten worden begeleid door een Soosbestuur. Iedere sociëteit heeft haar eigen karakter en programmasamenstelling. Het programma wordt aan het begin van ieder seizoen bekend gemaakt aan de leden en meestal ook via de media.

Sociëteit Colmschate

Plaats Holterweg 108 (bij de kerk) Colmschate.
Geopend: laatste dinsdag v.d. maand; 14.00-16.30 u.
Contactpersoon Mw. Leuverink, ☎ 511 430

Sociëteit Kei13

Plaats SVOD Wezenland
Geopend iedere dinsdag van 13.30 - 16.30 uur
Contactpersoon Dhr. Logtenberg ☎ 616 786
Programma Kaartcompetitie, bingo

Sociëteit Wethouder Tulphuis

Plaats Albert Cuypstraat 11
Geopend donderdag van 13.30 - 16.30 uur
Soosleidster Mw. G. ter Maat & Mw.R.Ligtenberg
Aanmelden Raster, ☎ 611 247
Programma Klaverjassen en jokeren

Colmsoos

Plaats De Fontein. Fonteinkruid 61
Geopend: maandag 13.30-16.30 u.
Woensdag 13.30-15.00u.
Donderdag 14.00-16.30u.
Contact Fontein, ☎ 651561

Samen op Stap

Samen op Stap is een niet-commerciële reisorganisatie voor senioren. De organisatie is in handen van de coördinator senioren activiteiten van Raster. Voor een redelijke prijs wordt ieder jaar een volledig verzorgde vijfdaagse reis georganiseerd. Onder de reisleiding is een verzorgende aanwezig.

Hoe duur is een dergelijk reis?

Een meerdaagse reis bedraagt ongeveer € 445,- volpension op basis van een twee-persoonskamer, de toeslag voor een eenpersoonskamer bedraagt ongeveer € 50,-.

Belangstelling?

Mocht u belangstelling hebben voor deze meerdaagse reis, dan kunt u contact opnemen met Raster, ☎ 611 247 en vragen naar Herman Bouman, coördinator activiteiten. U wordt dan op de belangstellendenlijst geplaatst en ontvangt automatisch thuis bericht als de informatie over de komende reis bekend is.



*Hotel Mutter Bahr in Ibbenbüren Duitsland
5-daagse 2015*

Seizoensactiviteiten

Raster Welzijn heeft jaarlijks een seizoenaanbod van verschillende activiteiten; de voorjaarsactiviteiten, het zomerprogramma en de najaarsactiviteiten.

De voor- en najaarsactiviteiten bestaan uit wandelen, een gezellige lunch, bowlen en muziek of theater.

In maart en oktober worden de voorjaarsrit en de herfstrit georganiseerd. Een dagtocht met een excursie, gezamenlijke lunch en een middagprogramma.

Men vertrekt 's morgens rond 9.00 uur en is tegen 18.00 uur weer terug. De dagtochten kosten ca. € 47,- per persoon.

Het zomerprogramma is een uitgebreid, gevarieerd aanbod wat loopt van juni t/m augustus, dit zijn de maanden dat de meeste reguliere wekelijkse activiteiten stil liggen.

U kunt deelnemen aan activiteiten voor binnen en buiten.

Zo worden er o.a. excursies georganiseerd, midgetgolf, een fietstocht, film, kaartmiddagen en diverse optredens.

Het actuele programma vindt u in het boekje:

“Zomerprogramma” dat half april uitkomt.

Raster Welzijn geeft 4 keer per jaar een seniorenmagazine uit; de **“Horizon”**. Een gratis abonnement hierop kunt u aanvragen via onderstaand telefoonnummer of per mail:

redactiehorizon@rastergroep.nl

Heeft u belangstelling voor de activiteiten, dan kunt u het programma opvragen bij Raster Senioren Activiteiten:

 **611 247** of per mail: h.bouman@rastergroep.nl