

Een Huis van het Dorp is van, voor en door bewoners. Hierbij mag alles en moet niets. Bewoners kunnen bijvoorbeeld activiteiten organiseren, elkaar ontmoeten, handen en voeten geven aan het uitdragen van een ideaal, samen werken aan het oplossen van een probleem of vrijwilligerswerk doen. U bepaalt als bewoners zelf wat er gebeurt en hoe het gebeurt. Dat ziet er in elk Dorp dus anders uit.



## STICHTING SWAN

De kracht van SWAN is dat zij (kwetsbare) burgers op weg helpt. De stichting:

- stimuleert en faciliteert initiatieven van inwoners die het welzijn in de gemeente bevordert;
- richt zich op preventie en vroegtijdige signalering van problemen;
- biedt diensten en ondersteuning ter bevordering van de zelfredzaamheid van inwoners, opdat zij op eigen kracht kunnen (blijven) deelnemen aan de samenleving;
- stimuleert participatie van inwoners o.a. door middel van vrijwillige inzet;
- doet dit in nauwe samenwerking met alle betrokkenen.

Bovenstaande uit zich in verschillende activiteiten die de stichting dagelijks aanbiedt aan de inwoners van de gemeente Neder-Betuwe.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met onze secretariaat:



Woensdagochtend bereikbaar op Kantoor SWAN  
Bezoekadres: Vuurdoornstraat 2 4043NS Opheusden  
09.00-12.00 uur  
0488-441035

Postadres:  
Postbus 27, 4043 ZG Opheusden

ma t/m vr voicemail bereikbaar  
06-53414076

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

[www.swanwelzijn.nl](http://www.swanwelzijn.nl)



# WELKOM



Is elke woensdagochtend geopend van 10.00 tot 11.30 uur en bevindt zich in:

Dorpshuis Ochten  
Dr. Van Drielplein 2

Alle dorpsbewoners zijn hartelijk welkom om gezellig een kop koffie of thee te drinken en een praatje te maken. Kom gewoon en we maken er met elkaar een gezellig moment van. Of een potje biljarten? Het kan!



## BUSVERVOER

In Neder-Betuwe rijden twee bussen: Klaartje en Swobrik. Deze worden gebruikt voor vervoer van alle ouderen en mensen met een beperking. U kunt onze bussen gebruiken om boodschappen te doen, voor bezoek aan familie, kennissen, huisarts, diëtiste, pedicure, ziekenhuis, verzorgingshuis, bibliotheek, enz. *Swobrik en Klaartje rijden van deur tot deur:*

maandag t/m vrijdag van: 09.00-22.00 uur  
en op zaterdag van: 09.00-18.00 uur.

**SWOBRIK 0488-482643 KLAARTJE 06-42251447**

## Elke dag een verse maaltijd op tafel?

Ja, dat kan. Vrijwilligers van "Tafeltje Dekje" bezorgen elke dag in Neder-Betuwe verse maaltijden. U stelt uw eigen menu samen uit de gevarieerde kaart. Tussen de middag bezorgt een vrijwilliger de maaltijd bij u thuis. Door het persoonlijke contact en door het uitgebreide aanbod van diensten en de signalerende functie kan men vaak langer zelfstandig blijven wonen. Wij werken samen met Food Connect in de dorpen Dodewaard, IJzendoorn en Ochten. Voor de inwoners van de andere dorpen, Kesteren en Opheusden worden de maaltijden gekookt door woon- en dagactiviteitencentrum De Schutse in Kesteren.

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



**Koffiemorgen  
elke woensdagmorgen  
van 10.00-11.30 uur**



## Biljarten

**Dinsdagavond: 19.00 tot 22.00 uur en  
Woensdag: van 10.00 tot 11.30 uur**  
Aanmelden niet nodig, gewoon binnenlopen en meedoen.

Er zijn taalvrijwilligers die nieuwkomers in ons land willen helpen om **Nederlands te leren**  
Informatie bij Welzijn Rivierstroom  
tel. 06 4732 1364

## Repaircafé

is er elke **3<sup>e</sup> woensdag van de maand** van **14.00 tot 16.00 uur** voor kleine reparaties.

In de loop van het jaar organiseert Huis van Ochten voor jong én oud diverse educatieve en/of ontspannende activiteiten. Zie daarvoor de huis aan huisbladen en de sociale media.

## MEER BEWEGEN voor OUDEREN

Lichaamsbeweging is belangrijk, ook voor ouderen. Daarom organiseert SWAN in de diverse kernen een aantal activiteiten zoals gymnastiek voor ouderen, internationaal dansen, spelletjessoos, reisjes en gespreksavonden, koersbal, fietsen, zwemmen en sport voor 55-plussers. U hoeft de marathon niet te lopen, maar zorg dat u de conditie en spieren blijft trainen: die nemen snel af naar mate je ouder wordt. Doe bijvoorbeeld mee met één van de MBvO activiteiten in Ochten.

Er zijn natuurlijk ook mogelijkheden om thuis actief mee te doen. Bijvoorbeeld met stoelgymnastiek of met filmpjes als "Nederland in beweging".



Plaats	Dag	Activiteit	Locatie
Ochten	Woensdag	Gymnastiek 55+	Rehobothschool
Ochten	Woensdag	Gymnastiek 70+	Rehobothschool



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