

- 08.15 - 12.15 **Prikpost Gelre Ziekenhuizen**
Op afspraak kunt u terecht bij het Buurthuis voor bloedprikken.
- 09.00 – 11.00 **Koffie inloop buurtbewoners**
Ontmoetingsuren voor buurtbewoners, (hele dag open) een goed en gezellig gesprek, je hoort erbij!! Verbinding tussen buurtbewoners maakt dat we klaar staan voor elkaar!
- 09.00 – 11.00 **Inloopsprekuren met Sociaal Werk**
- 10.00 – 12.00 **Inloopsprekuren met wijkagent Hans de Bode (oneven week)**
- 09.00 – 10.00 **Formulierenhulp**
Heb je een ingewikkelde brief gekregen? Of wil je een formulier invullen, en kom je er niet helemaal uit? Vrijwilligers van Perspectief en SchuldHulpMaatje kijken graag met jou mee. Kom gerust langs ook Sociaal Werk is aanwezig voor al jouw hulpvragen.
- 10.00 - 12.00 **Taalhuis Zutphen-Lochem**
De Graafschap Bibliotheken helpt mensen, die hun taalvaardigheid willen verbeteren, bijv. beter leren spreken van het Nederlands, beter leren lezen of werken met de computer. Bij De Uitwijk komen jonge moeders bij elkaar om samen te werken aan hun taalontwikkeling. Twee vrijwilligsters van Het Taalhuis (Graafschap Bibliotheken) begeleiden hen daarbij. Meer informatie geeft Het Taalhuis.
(info@taalhuislochemzutphen.nl / 06 - 25296386)
- 13.30 - 15.00 **Yoga**
Yoga beoefenen heeft als doel om je te bevrijden van onbewust aangeleerde belemmerende houdingen.
Door ademhaling en yoga oefeningen kun je weer met een gezonder ontspannen lichaam en geest functioneren. Gustave Tripels geeft o.a. Hatha yoga voor 50 +. **Gratis proefles!**
www.innelijkbewustworden.nl tripels.gustave@gmail.com tel 0575-541 141 / 06-42281655
- 19.00 - 23.00 **Klaverjassen**
Klaverjassen is afgeleid van het oude begrip *jas*, dat staat voor de boer als hoogste troef. Kom gezellig Amsterdams klaverjassen, jong en oud is welkom.
helma_krijnen@kpnmail.com
- 19.00 - 22.00 **Modeltekengroep "De Uitwijk"**
Iedere maandag wordt er getekend naar levend model. Het is geen cursus maar een "zelflerende " groep. Wij kunnen van elkaar leren. In de zomer gaan we die avonden naar buiten om in de stad of aan de IJssel te tekenen. Op dit moment heeft de groep een wachtlijst.
Info a.vlierhuis@gmail.com www.tekengroepdeuitwijk.blogspot.nl

19.00 - 22.00

Oosthoekkoor

Het Oosthoekkoor is een gemengd koor, er wordt gezongen in Nederlands, Engels, Frans, Jiddisch, Afrikaans enz. Dit onder leiding van Arnold Slaghek, een enthousiaste, veelzijdige dirigent. Contactgegevens: Arnold Slaghek, 0575-52 92 54 / 06-13 51 00 97 arnoldslaghek@live.nl

19.30 - 22.00

Schaakgenootschap Zutphen

Heeft u ook zin in schaken gekregen na de film "The Queen's Gambiet"? Schaakgenootschap Zutphen is al ruim 100 jaar actief met het edele schaakspel.

Info: www.schaakgenootschapzutphen.nl.

- 09.00 – 11.00 **Koffie inloop buurtbewoners**
Ontmoetingsuren voor buurtbewoners, (hele dag open) een goed en gezellig gesprek, je hoort erbij!! Verbinding tussen buurtbewoners maakt dat we klaar staan voor elkaar!
- 10.00 - 11.30 **Volksdansgroep VOP**
Voor Ons Plezier wordt er gezellig gedanst op muziek uit verschillende landen door een groep van ca. 18 leden in de leeftijd van ca. 55 tot 85 jaar. Nieuwe leden zijn welkom!
Info bij Elly Bertholet, tel. 0575-516365
- 12.45 – 14.15 **De Buurtband**
De buurtband is een groot, divers & vrolijk muziekproject voor iedereen. Doe mee, speel mee op bijzondere, makkelijk te bespelen instrumenten. gratis deelname. Aanmelden kan bij v.draaijer@perspectiefzutphen.nl of voordien binnenlopen bij de uitwijk is ook prima.
- 13.30 – 15.30 **Creatieve werkgroepen**
Buurtbewoners, kom gezellig binnenlopen en schuif aan om te knutselen, je kijkt zelf wat je wilt maken en soms wordt er in overleg een gezamenlijk project gemaakt.
- 16.00 - 20.00 **Kookclub Bon Appetit**
1 x Per maand koken bij de kookgroep voor maximaal 8 heren, er is nog ruimte voor aanmelding. Zelf koken en daarna samen dineren. Info Piet Wijnhoven pfwijnhoven@gmail.com
- 16.30 - 20.30 **Eetcafé, 2^e dinsdag van de maand, opgeven verplicht**
Met 10 vrijwilligers koken wij met plezier voor u, wij stellen ons menu samen met verse gerechten, voordien aanmelden bij antje-machiels@hotmail.com of 06-13599503 of 055-3124412
- 18.00 - 21.00 **Harmonieorkest Zutphonia**
Het harmonieorkest voor jong en oud wanneer je van muziek maken houdt. Iedereen die een instrument bespeelt of daarmee wil beginnen kan lid worden. Als je lid bent kun je een muziekinstrument lenen. info@zutphonia.nl of Janny Wessing Muziekdocent 0624158711.
- 19.00 - 22.00 **Zoom In 1^e dinsdag vd maand**
Fotoclub ZOOM-in is een 'foto-vriendenclub' waarbij het gezamenlijk plezier beleven aan onze hobby fotografie centraal staat. We vinden het belangrijk om een klimaat te scheppen waarbij onze leden hun fotografische kwaliteiten kunnen ontwikkelen op hun eigen niveau. Zo is er voor ieder lid, beginnend of gevorderd, iets te halen bij onze vereniging. Er worden regelmatig exposities gehouden in openbare ruimtes.
Secretariaat info@zoom-in.nl www.zoom-in.nl

- 09.00 – 11.00 **Koffie inloop buurtbewoners**
Ontmoetingsuren voor buurtbewoners, (hele dag open) een goed en gezellig gesprek, je hoort erbij!! Verbinding tussen buurtbewoners maakt dat we klaar staan voor elkaar!
- 11.00 - 12.00 **Wandelclub de Uitwijkers**
Wandelen/ bewegen ter verbetering van de algehele conditie, samen met andere mensen uit de wijk en onder begeleiding van een fysiotherapeut, wandel gezellig mee!
info@fysioslobbe.nl Fysiotherapie Slobbe 0575-572900
- 12.00 - 14.00 **Lunchcafé 1^e en 3^e woensdag vd maand**
Vrijwilligers bereiden en serveren graag een verse lunch voor u. U kunt een keuze maken van de lunchkaart. Kom gerust kijken en proeven.
Info: willemvandekamp@hotmail.com
- 13.00 - 16.00 **Zonnebloem activiteitenmiddag 2^e woensdag vd maand**
Wij komen samen in de Uitwijk met gasten en vrijwilligers van de Zonnebloem afdeling Zutphen-Zuid. Gasten van onze zonnebloem afdeling, mensen met fysieke beperkingen, kunnen onder begeleiding knutselen of b.v. kaarten maken, een spelletje doen met een aantal mensen of gewoon gezellig bijpraten onder het genot van een kopje koffie. Er is voor ieder wat wils en het is altijd gezellig.
- 13.30 - 14.30 **Meer Bewegen Voor Ouderen (MBVO)**
De les begint met lopen op muziek daarna oefeningen voor armen en benen, met de bal, hoepels of sokken. Het zijn staande en zittende oefeningen. Sluiten we af met een spelvorm. Gratis proefles en info bij jannywilgenhof@gmail.com.
- 17.00 – 19.30 **Eetcafé, laatste woensdag van de maand, opgeven verplicht**
Met 10 vrijwilligers koken wij met plezier voor u, wij stellen ons menu samen met verse gerechten, voordien aanmelden bij antje-machiels@hotmail.com of 06-13599503 of 055-3124412

- 09.00 – 11.00 **Koffie inloop buurtbewoners**
Ontmoetingsuren voor buurtbewoners, (hele dag open) een goed en gezellig gesprek, je hoort erbij!! Verbinding tussen buurtbewoners maakt dat we klaar staan voor elkaar!
- 09.00 - 11.00 **Taalhuis Zutphen-Lochem**
De Graafschap Bibliotheken helpt mensen, die hun taalvaardigheid willen verbeteren, bijv. beter leren spreken van het Nederlands, beter leren lezen of werken met de computer. Bij De Uitwijk komen jonge moeders bij elkaar om samen te werken aan hun taalontwikkeling. Twee vrijwilligsters van Het Taalhuis (Graafschap Bibliotheken) begeleiden hen daarbij.
Meer informatie geeft Het Taalhuis. (info@taalhuislochemzutphen.nl / 06 - 25296386)
- 09.15 – 10.15 uur **Meer bewegen voor Ouderen 65+**
Fit-Plus gym; bewegen op muziek, op de stoel of staand. **Gratis proefles!**
Loes van Oorsprong, loesje1968@gmail.com.
- 19.00 - 21.30 **Portret tekenen**
In 1942 werd Tekenclub "Het Palet" opgericht door enkele Zutphense kunstenaars. Nog steeds komen de leden wekelijks bijéén om tekeningen of schilderijen te maken naar model. Er wordt portret getekend maar ook wel een volledig figuur.
www.hetpaletzutphen.nl
- 19.30 – 21.30 **Ketelhuiskoor**
Vind je zingen leuk maar wil je niet bij een koor. Kom dan gezellig op cd's met ons meezingen op donderdagavond.
Contactpersoon Lenne 0575-524291 of 062808834

- 09.00 – 11.00 **Koffie inloop buurtbewoners**
Ontmoetingsuren voor buurtbewoners, (hele dag open) een goed en gezellig gesprek, je hoort erbij!! Verbinding tussen buurtbewoners maakt dat we klaar staan voor elkaar!
- 10.00 - 12.00 **Creatieve inloopuren**
U neemt iets leuks van huis mee zodat u actief kunt knutselen, ook zitten dames/heren gezellig te puzzelen en te praten waar ze elkaar mee kunnen helpen, dat kan alles zijn.
- 10.00 – 13.00 **Acupunctuur voor iedereen**
De therapeuten bij Acupunctuur voor Iedereen willen de voordelen van Chinese geneeskunde voor een grotere groep mensen toegankelijk maken. Dat doen we door meerdere mensen in één ruimte te behandelen tegen een laag tarief (20 euro, meer betalen mag en is welkom). Een afspraak maken is niet nodig. U kunt zo binnenlopen voor een behandeling (acupunctuur of massage) of voor een Chinees geneeskundige diagnose en mogelijk een andere kijk op uw klachten. Kijk voor meer informatie op:
www.acupunctuurvoorieen.nl
- 13.00 - 17.30 **Muziekles Janny**
Iedereen die wil kan muzieklessen volgen voor klarinet, saxofoon dwarsfluit of trompet. Ik ben gediplomeerd docent met veel ervaring voor alle leeftijdscategorieën.
Janny Wessing 0624158711 jjwessing@yahoo.com
- 19.00 - 23.00 **Computerclub Zutphen oneven week**
De club voor het uitwisselen van theoretische kennis en praktische vaardigheden in het omgaan met computerapparatuur en programmatuur. U kunt rustig bijpraten aan de bar in ons buurthuis, kortom gezelligheid en nog veel meer...
Voor een kennismaking is iedereen welkom op onze clubavond om twee keer gratis mee te doen. www.computerclubzutphen.nl

Repair Café (laatste zaterdag van de maand van 13.00-16.00)

Wat is het Repair Café?

Het Repair Café is gratis toegankelijk op de locatie waar het Repair Café wordt gehouden, er is gereedschap en materiaal aanwezig om allerlei reparaties uit te voeren. Op kleding, meubels, elektrische apparaten, fietsen, speelgoed etc. Ook zijn deskundige vrijwilligers aanwezig, met reparatiekennis en – vaardigheden op allerlei terreinen. Het is gratis maar een vrijwillige bijdrage wordt zeer op prijs gesteld om de gemaakte kosten te kunnen dekken. Welkom en geniet van de heerlijke koffie en thee die voor u klaar staat. ton.a.j.schaap@gmail.com

Activiteiten Team De Uitwijk organiseert veel activiteiten de agenda hiervan volgt

Activiteiten team De Uitwijk organiseert activiteiten voor jong en oud van Bingo's, Halloween tot Sint Nicolaas feest etc. die bijna allemaal kosteloos zijn. Contactpersoon Wim van de Kamp, 06-483 149 12, willemvandekamp@hotmail.com

Zuidwijken Schoon

Een raapochtend begint altijd met inloop vanaf 9.45 uur in Buurthuis de Uitwijk. Daar staat dan koffie en thee klaar en daar verdelen we de op te ruimen gebieden. Materialen voor het rapen zijn aanwezig! Vanaf 10 uur gaan we aan de slag... Info: zuidwijkschoon@gmail.com

Weekprogramma Buurthuis De Uitwijk

Vrijwilligers bij De Uitwijk

Heb je zin om bij één van activiteiten aan te sluiten dan kun je contact opnemen met de desbetreffende persoon, vind je het leuk om als gastheer/gastvrouw de groepen te voorzien van koffie/thee of andere werkzaamheden te verzorgen dan kun je contact opnemen met Greet Zweers.

Indonesische bijeenkomsten 1e, 3^e en 5^e zondag van de maand

Gereja Oikumene Kawanua Nederland, afd Zutphen is een Indonesische gemeente. Wij houden onze diensten(2 talig), u bent van harte welkom.

contactpersoon: Josias Lalenoh, 0682350658, josiaslalenoh@hotmail.nl

Foto-expositie Zoom In (doorlopend)

Wijkteam de Zuidwijken

Het wijkteam is gesprekspartner voor instanties waar het de Zuidwijken betreft.

Onze kerntaak is de leefbaarheid in de wijk vergroten door het ondersteunen en/of meehelpen bij het organiseren van activiteiten. Ook helpt het Wijkteam bij * knelpunten in de wijk en buurt; * advies en ondersteuning bij commissies in de wijk* belangen behartigen en participatie van bewoners * overleg met diverse instanties over de woonomgeving. Je kunt je ook opgeven als vrijwilliger om mee te praten.

wijkteamdezuidwijken@gmail.com www.dezuidwijken.nl