

Dinsdag 4 oktober

Kamper praatcafe

19.00 tot 20.30 uur
MFC, Korteweg 4 te Kampen

Is Nederlands niet je eerste taal? Wil je vaker Nederlands praten en meer (niet-) Nederlanders ontmoeten? Of heb je gewoon zin in een gezellig praatje? Kom erbij. Aanmelden mag bij Valerie Kiesouw via 06-42123144

Veerman van Kampen

15.30 uur – 17.30 uur
IJsselkade t.h.v. van Heutszplein

Dit jaar is er ook een leuk programma voor de coalitiepartners, die de lokale aanpak ondersteunen en uitvoeren. Het programma staat in teken van netwerken en elkaar informeren, waardoor er nieuwe matches in de aanpak ontstaan. Schrijf deze datum alvast in je agenda en laat ons voor 24 september weten of je gaat komen door een mailtje te sturen naar m.esselink@wijz.nu en vermeldt u naam, organisatie en telefoonnummer (max 2 a 3 personen per organisatie).

Woensdag 5 oktober

Buurtkamer met aansluitende lunch door NPV

10.00 tot 13.00 uur
Erfgenamenstraat 1C

Deze activiteit vindt op de woensdagochtend plaats, waar ontmoeten centraal staat. Voor de deelnemers is er een programma van activiteiten, dat kan bestaan uit het spelen van spellen, creatief bezig zijn tot gewoon gezellig een bakje koffie drinken. Afgesloten wordt er met een lunch die verzorgd wordt door de NPV.

Boemerang Senior: samen aan de slag!

10.00 – 11.00 uur
Wijkcentrum Reyersdam, Reijersdijk 2, Kampen

Ontspanning, gezelligheid, saamhorigheid, daarvoor kom je naar Boemerang Senior in de wijk Brunnepe/Hanzewijk. Boemerang Senior, onder leiding van WijZ (Welzijn Kampen), is een samenwerking met verschillende organisaties en partners. Elke week is er een andere activiteit: soms op het gebied van sport en spel, soms gaan we kunstzinnig aan de slag. Er is inmiddels een vaste groep enthousiaste deelnemers, maar nieuwe mensen zijn zeer welkom! Na afloop drinken we samen koffie of thee in de kantine. Aanmelden is niet nodig, kom gewoon kijken en meedoen.

Sport & Spel 50+

9.30 – 10.30 uur
Sporthal Oosterholthoeve Multizaal in IJsselmuiden

Wat doen we zoal bij Sport & Spel 50+. We beginnen altijd met een warming up met muziek. De ene keer is het een dansje, de andere keer losse oefeningen zodat alles goed wordt opgewarmd. Vervolgens gaan we ons voorbereiden op het spel. Iedere week komt een ander spel aan bod. Onder andere: Volleybal, Basketbal, Handbal, Tennis, Badminton, Dynamic Tennis.

Donderdag 6 oktober

Het atelier

10.00 tot 12.00 uur
MFC, Korteweg 4 te Kampen

Elke donderdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur kun je bij het MFC deelnemen aan het atelier. Hier kun je gezellig met mensen koffie- en theedrinken en deelnemen aan een leuke activiteit. Zien wij jou bij het atelier? Het is kosteloos en op-gave is niet nodig.

Werelddans

13.30-14.30 uur
Harmoniepad 2 in Kampen

Wilt u op een leuke manier bewegen en houdt u van muziek dan bent u van harte uitgenodigd om gratis een keer mee te doen!

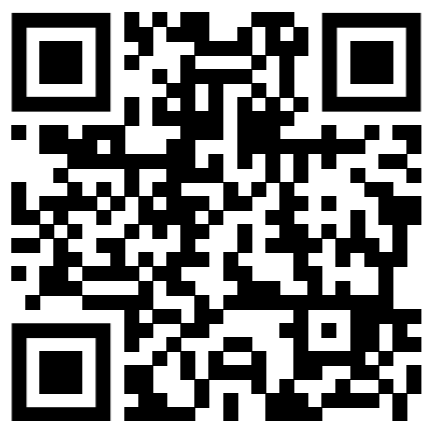
Muziektheater op begraafplaats Bovenbroek

19.30 – 21.00 uur
Bovenbroeksweg 4, Kampen

In het kader van het project 'Van begraafplaats tot ontmoetingspark' speelt en zingt de groep Avontura (van Quintus) op de begraafplaats een gratis bij te wonen voorstelling. Deze werd eerder speciaal voor deze locatie gemaakt en op 23 juni voor het eerst uitgevoerd. Het publiek was enthousiast. Het spel en de zang staan onder leiding van Mariëlle Koster en Nienke Kuijpers. Na afloop is er koffie en thee en gelegenheid tot napraten. Van tevoren aanmelden is niet nodig, iedereen is van harte welkom!

Informatie

Heeft u vragen of wilt u graag wat meer informatie over een activiteit? Bel gerust naar Eleen de Bruin van WijZ Welzijn Kampen 06-22371811 of mail naar e.debruin@wijz.nu.



Mochten er nog plannen wijzigen in het programma van de Kom Erbij week 2022, dan staan die op de site www.erbijkampen.nl of scan de QR-code.

Folder gemaakt door: simon@kladblaadje.nl

Gratis activiteiten

29 september t/m 6 oktober



Kom erbij!

www.erbijkampen.nl

Leuke activiteiten!
Het hele jaar door!



Gratis activiteiten 29 september t/m 6 oktober

Donderdag 29 september

Kom erbij!

09.00-11.30 uur

Supermarkten

Verschillende organisaties staan op donderdagochtend 29 september in de supermarkt om in gesprek te gaan met inwoners van Kampen en IJsselmuiden. Er is dan tijd om wensen en ideeën uit te wisselen. Uiteraard met een bakje koffie. Kampen: Jumbo Hanzeplein, AH Meeuwenplein en AH Lovinkstraat. IJsselmuiden: Boni en Plus.

Scotmobiel tocht

13.30 tot 15.00 uur

MFC, Korteweg 4 te Kampen

Heeft u zin in een blokje om en daarnaast zin in een gezellig praatje? Van harte welkom om aan te sluiten op donderdag 29 september. Start is 13.30 uur

Gek op je brein

18.00 tot 20.00 uur

't Ukien, Korteweg 4 te Kampen

"Gek op je Brein" organiseert donderdag 29 september de eerste bijeenkomst voor en door mensen die met de GGZ te maken hebben (gehad). Ook naasten zijn van harte welkom. We starten om 18.00 uur met inloop, een kopje soep en een broodje. Om 18.30 uur zullen onze sprekers wat vertellen over stigma en de hokjes waar je soms in gestopt wordt. Rond acht uur sluiten we af. Deelname is gratis, opgave niet nodig. Er is ook een mogelijkheid om online deel te nemen, hiervoor is aanmelding wel nodig via gekopjebreain@gmail.com. Voor vragen kunt u mailen naar gekopjebreain@gmail.com

Muziek op begraafplaats Bovenbroek

19.30 - 21.00 uur

Bovenbroeksweg 4, Kampen

'Van begraafplaats tot ontmoetingspark', zo heet het project dat beheerder Benno ten Brinke, samen met WijZ (Welzijn Kampen) startte. Zijn doel hiermee: op begraafplaats Bovenbroek worden niet alleen de doden herdacht, maar ontmoeten nabestaanden elkaar. Zodat zij elkaar kunnen steunen. Op deze donderdagavond brengt het Klezmerensemble Mis-hmash (van Quintus) Joodse muziek ten gehore. Accordeon-docente Karin Kuiper heeft de leiding. Ter afsluiting drinken we een kopje koffie of thee. Iedereen is van harte welkom!

Vrijdag 30 september

Gratis meedoen bij Quintus

10.30 - 11.30 uur

Vloeddijk 38 Kampen

De cursus 'Zet je brein in beweging!' is gebaseerd op de vrolijke RGM-methode van de bijna 90-jarige Amerikaanse jazzdrummer Ronnie Gardiner. Ritme en muziek worden ingezet om beweging, spraak en het geheugen te stimuleren. Het is inmiddels aangetoond dat wekelijkse training van ons brein,

met muziek en symbolen, het bewegen bevordert. Op de vrijdagochtend is er een vaste groep deelnemers aanwezig, maar nieuwe mensen zijn van harte welkom! Bij voldoende deelname start er op de vrijdagmiddag (van 13.00 tot 14.00 uur) ook een groep. Kom gerust een keertje meedoen! Van tevoren aanmelden wordt op prijs gesteld: info@quintuskampen.nl, of telefonisch: 038 - 3371200.

Openingslunch notenkraker RIBW

3e Ebbingestraat 49 te Kampen

Heb je zin in een gezellige babbel onder het genot van een gezonde lunch? Kom dan even bij ons binnenlopen en schuif gezellig aan! De deur staat open vanaf 11.45 uur. Opgeven is niet nodig. Om 13.15 uur sluiten we de deuren en voor wie dat wil kan er nog gezamenlijk een wandeling gemaakt worden.

Voetbaltoernooi The Take

14.00 tot 18.00 uur

Oosterholtseweg 11 in IJsselmuiden

(achter sporthal Oosterholthoeve)

Bij The Take in IJsselmuiden wordt een voetbaltoernooi georganiseerd waar iedereen tot 18 jaar aan mee kan doen. Vanaf 14.00 uur ben je welkom en voor wat drinken en lekkers wordt gezorgd. Aanmelden is niet nodig.

Vriendencafé

19.30 tot 22.00 uur

De Huiskamer aan de Burgwal 58 te Kampen

Heb je behoefte aan gezelligheid, contact of vriendschap, kom dan langs bij het Vriendencafé en ontmoet elkaar in een "huiskamer" sfeer. We drinken een kopje koffie/thee/frisdrank. Je kunt een praatje maken met anderen of een spelletje spelen. Wie weet ontstaat hier een vriendschap om ook buiten het café elkaar te treffen. <https://www.humanitas.nl/afdeling/zwolle/activiteiten/tandem-tandem-vrienden-cafe>

LHBTIQ avond - De Rose Wolk

20:00 uur

in 't Ukien, Korteweg 4

De Rose Wolk bestaat uit jonge mensen die een fijne plek, bewustzijn en feestjes willen creëren voor personen uit de LHBTIQ-gemeenschap. Op 30 september is een bijeenkomst gepland voor iedereen die het fijn vindt om hierover mee te denken en zich ervoor in te zetten. Er zijn hapjes, drankjes (de 1e twee zijn van het huis) en - als we uitgepraat zijn - muziek. Aanmelden is niet nodig, maar wel hartstikke fijn! Dit kan via info@ukien.nl o.v.v. De Rose Wolk.

Meet, greet & eat

17.00 tot 21.00 uur

Buurthuis Het Lokaal

Erfgenamenstraat 1C te IJsselmuiden

Een heerlijke proeverij met verschillende hapjes. Daarnaast is er ook een informatiemarkt waar verschillende organisaties aanwezig zijn voor inwoners, om samen te zorgen voor een nog leuker leven in IJsselmuiden. Eerste 50 gasten ontvangen een drankje van het huis. Aanmelden is niet nodig.

Zondag 2 oktober

Het 8ste werk

12.00 tot 14.00 uur

Zwartendijk 8, te Kampen

Elke zondag is er een lunch die voor iedereen toegankelijk is.

Kerken

De kerken zijn gevraagd om op zondag 2 oktober aandacht te besteden aan het thema eenzaamheid

Zondagrust

13.00 tot 18.00 uur

Op zondag 1 oktober is 't Ukien weer open voor zondagrust. Er is muziek, een hapje en drankje en een mooie plek om te zitten. Het is voor iedereen en opgeven is niet nodig.

Maandag 3 oktober

Gratis meedoen bij Quintus

11.00 - 12.00 uur

Vloeddijk 38, Kampen

In Nederland kampen naar schatting 500.000 mensen met de gevolgen van niet aangeboren hersenletsel (NAH), zoals beginnende Parkinson, een beroerte, MS of beginnende dementie. Ben jij één van hen? Of mantelzorger van iemand met NAH? Dan is deze Quintuscursus 'Dans en muziek als medicijn' een aanrader. Iemand met NAH plus een mantelzorger kan op 3 oktober gratis aan een les meedoen. Van tevoren aanmelden wordt op prijs gesteld: info@quintuskampen.nl, of telefonisch: 038 - 3371200.

Fit 55+ (Galm) IJGV

10.00-11.00 uur

Sporthal Oosterholthoeve in IJsselmuiden

Kom gratis meedoen met een proefles Fit 55+! Een gezellige groep dames en heren beweegt elke week samen op maandag ochtend. Elke week zijn er andere activiteiten om fit en vitaal te worden en blijven.

Gratis meedoen bij Quintus

14.00 - 15.30 uur

Vloeddijk 38, Kampen

Samen zingen is niet alleen leuk, maar ook nog eens heel gezond. Op zoek naar een 55+ pop- en rockkoor in Kampen? Rock oud Loud, speciaal voor voor 55+, repeteert wekelijks onder leiding van een inspirerende vakdocent. Het repertoire bestaat uit hits van The Rolling Stones, The Beatles, Status Quo, The Beach Boys, The Mamas & The Papas, Uriah Heap, CCR en nog veel meer. Dus hou je van zingen en van 'goeie ouwe muziek', dan ben je van harte welkom om eens een kijkje te komen nemen! Van tevoren aanmelden wordt op prijs gesteld: info@quintuskampen.nl, of telefonisch: 038 - 3371200.

Samen Fit IJGV

19.00-20.00 uur

Gymzaal Erfgenamenstraat in IJsselmuiden

Een beweegles voor volwassenen van 30 tot 70 jaar waar het draait om samen bewegen, plezier hebben, actief zijn en fitter worden in een gezellige groep. Een zeer gevarieerde les waar iedereen op zijn of haar niveau aan mee kan doen.

Vrijwilligers informatie lunch

11.45 uur - 12.15 uur

Posthuus, Oudestraat 137 a.

Lunch mee en ontvang informatie over vrijwilligerswerk bij Humanitas. We geven informatie over de diverse projecten, zoals Tandem maatjes contact, vriendenkringen, vriendencafé en Thuisadministratie. Interesse? Geef je uiterlijk 30 sept op bij Petra Stevering p.stevering@humanitas.nl tel 06-57881049

Dinsdag 4 oktober

Zoete inval

10.00 tot 12.00 uur

Erfgenamenstraat 1C IJsselmuiden

Op dinsdagochtend staat er een creatief programma op de planning bij buurthuis Het Lokaal in IJsselmuiden. De dames van de zoete inval verzorgen een leuke ochtend vol gezelligheid en creativiteit. Uiteraard mag je ook langskomen voor een lekker bakje koffie. Opgeven is niet nodig.

Ey-j 't ook eurd?

10.00 tot 12.00 uur

Reyersdam

Om even bij te praten met bekenden of om nieuwe mensen te leren kennen met dezelfde interesses. Misschien kijkt u graag voetbal, wandelt of handwerkt u graag of geniet u erg van (klassieke) muziek, kunst of het doen van een spelletje. U zou het heel leuk vinden om dit samen met iemand anders te doen. Dan helpen wij u graag op weg. Aanmelden is fijn, dan weten we hoeveel koffie er klaar moet staan, maar hoeft niet. Aanmelden kan via: info.bijonsthuis@gmail.com of 06 48 92 41 98 Henriette / 06 39 13 34 94 Linda Is vervoer een probleem, dan regelen we dat!

Sportmiddag

Dinsdag 15.30-17.00 uur

Sporthal De Reeve in Kampen

Elke week gezellig bewegen met een groep dames en heren. Na een warming-up onder leiding van sportbegeleidster Irene Ramaker kunt u kiezen uit de volgende sporten: Badminton, Volleybal en Tafeltennis.