



**WijkWijzer Zuid**  
Activiteiten augustus  
2024 t/m juli 2025

Voor jong en oud



## Inhoudsopgave

**Wekelijks terugkerende activiteiten voor alle leeftijden, 18+**

pag. 4 t/m 9

**Wekelijks terugkerende activiteiten voor ouderen, 65+**

pag. 10 t/m 17

**Wekelijks terugkerende activiteiten voor jongeren, 4-23 jaar**

pag. 18 t/m 19

### Deelnemende organisaties

Wijz Welzijn | Travers Welzijn | Stadkamer | Werv | Koningskerk | Repaircafé



## Beste lezer, wijkbewoner Zwolle-Zuid,

**Wat heeft Zuid te bieden? In deze WijkWijzer Zuid ontdek je wat er allemaal te doen is in Zwolle-Zuid. Voor elke leeftijd zijn er gezellige, creatieve, sportieve, culturele en educatieve activiteiten. Keuze te over, dus doe mee. Alle deelnemende organisaties zullen u van harte verwelkomen.**

In dit boekje staan alle wekelijks terugkerende activiteiten per leeftijdsgroep gesorteerd. Bij elke activiteit staat een QR-code. Die verwijst naar de website van de organisator van de activiteit. De code scant u met de mobiele telefoon of iPad. Houd de app fotocamera voor de QRcode. Op het scherm verschijnt het webadres. Door daarop te klikken komt u op de website voor meer informatie over de activiteit. Heeft u geen mobiel of iPad, dan kunt u altijd bellen of mailen met de organisatie. De contactgegevens staan bij de activiteit. Let op: De prijzen voor de activiteiten kunnen worden aangepast op basis van indexering. Scan altijd de QR code naast de activiteit voor de actuele prijzen.

### Deze WijkWijzer is tot stand gekomen in nauwe samenwerking met SamenZwolle

SamenZwolle is hét online prikbord voor de stad. Hier plaats en reageer je op oproepen van wijkbewoners, vind je activiteiten in de stad én bekijk je vrijwilligersvacatures voor leuk vrijwilligerswerk bij jou in de buurt! Daarnaast is er op SamenZwolle allerlei informatie te vinden over verschillende onderwerpen, o.a. over dementie, armoede en eenzaamheid. Ga voor activiteiten, oproepen en vrijwilligerswerk naar [www.samenzwolle.nl](http://www.samenzwolle.nl)

Wilt u voor de volgende WijkWijzer Zuid ook uw activiteiten promoten? Mail dan naar [wijkservicepuntzuid@zwolle.nl](mailto:wijkservicepuntzuid@zwolle.nl).

Zwolle, augustus 2024



## Elke maandag

**Creative ochtend** | Creatief bezig zijn in De Pol | 09.00 - 11.30 uur | Wijkcentrum De Pol, Gelijkheid 1 | Gratis



**Dieren verzorgen** | Het verzorgen van de geiten en kippen op de dierenweide om de hoek | 09.00 - 10.30 uur | Wijkcentrum De Pol, Gelijkheid 1 | Gratis



**Kindercafé** | Voor ouders met kinderen tot 3 jaar | 10.00 - 11.30 uur | Wijkboerderij Schellerhoeve, Schellerpark 101 | Gratis



**Naai atelier** | Voor wijkbewoners 18+ die willen ondersteunen of leren over naaiwerk | 10.00 - 11.30 uur | Verzorgingshuis Kievitsbloem, Patriottenlaan 3 | Gratis



**Buurtontmoeting** | Kom een kopje koffie doen en ontmoet anderen in de Koningskerk | 10.00 - 11.00 uur | Koningskerk, Landsheerlaan 5 | Gratis



**Houtbewerking** | Samen producten maken van hout | 10.00 - 15.30 uur | Wijkcentrum De Pol, Gelijkheid 1 | Gratis



**Digihulp spreekuur** | Inloospreekuur voor vragen over apps, social media, smartphone, laptop, i.s.m. Seniorweb | 14.00 - 16.00 uur | Stadkamer Zuid, Van der Capellenstraat 95 | Gratis



**Door bewegen gezond in Zuid** | Op een laagdrempelige manier fitter worden. Ervaring in sporten is niet nodig | 14.30 - 16.00 uur | Jongeren centrum Rezet, Van der Heydenstraat 10 | 1 euro per keer



## Elke dinsdag

**Buurtontmoeting** | Kom een kopje koffie doen en ontmoet anderen in de Koningskerk | 10.00 - 11.30 uur | Koningskerk, Landsheerlaan 5 | Gratis



**Kook en Bakgroep** | Samen in een groep leren koken | 10.00 - 12.30 uur | Wijkcentrum De Pol, Gelijkheid 1 | Gratis



**Handwerkclub** | Handwerken en creatief bezig zijn | 10.00 - 12.00 uur | Wijkboerderij Schellerhoeve, Schellerpark 101 | Gratis



**Fietslessen** | Wijkbewoners van 18+ die (beter) willen leren fietsen | 10.00 - 12.00 uur | SVI, IJsselcentraleweg 9 | Bel met Salma Said: 06-39111394, 038-4601311 | Gratis



**Kook en Bakgroep** | Samen in een groep leren bakken | 13.30 - 15.30 uur | Wijkcentrum De Pol, Gelijkheid 1 | Gratis



**Houtbewerking** | Samen producten maken van hout | 13.30 - 15.30 uur | Wijkcentrum De Pol, Gelijkheid 1 | Gratis



**Uit je bol!** | Handwerken o.l.v. Dorry de Brouwer | 14.00 - 16.00 uur (Elke eerste en derde dinsdag) | Stadkamer Zuid, Van der Capellenstraat 95 | 2,50 euro per keer



## Elke woensdag

**Wandelen - natuur op recept** | Op een prikkelende en lerende manier de omgeving ervaren | 09.00 - 11.30 uur | Wijkcentrum De Pol, Gelijkheid 1 | Gratis



**Creatieve ochtend** | Creatief bezig zijn in De Pol | 09.00 - 11.30 uur | Wijkcentrum De Pol, Gelijkheid 1 | Gratis



**Dieren verzorgen** | Het verzorgen van de geiten en kippen op de dierenweide om de hoek | 09.00 - 10.30 uur | Wijkcentrum De Pol, Gelijkheid 1 | Gratis



**Uit je hoofd met muziek** | Samen muziek maken | 09.30 - 11.30 uur | Wijkcentrum De Pol, Gelijkheid 1 | Gratis



**Vrouwengroep** | Diverse activiteiten voor multiculturele vrouwengroep | 10.00 - 12.00 uur | Jongeren centrum Rezet, Van der Heydenstraat 10 | Gratis



**Informatiepunt Digitale Overheid** | Spreekuur voor vragen over bijvoorbeeld Digid, huur- of zorgtoeslag, belasting, pensioen en uitkering | 13.00 - 15.00 uur | Stadkamer Zuid, Van der Capellenstraat 95 | Gratis



## Elke donderdag

**Taal oefenwerkplaats** | Voor vrouwelijke wijkbewoners 18+ die ondersteuning willen bij het oefenen van de Nederlandse taal in groepsverband | 09.30 - 11.30 uur | Jongeren centrum Rezet, Van der Heydenstraat 10 | Gratis



**Buurtontmoeting** | Kom een kopje koffie doen en ontmoet anderen in de Koningskerk | 10.00 - 12.00 uur | Koningskerk, Landsheerlaan 5 | Gratis



**Informatiepunt Digitale Overheid** | Spreekuur voor vragen over bijvoorbeeld Digid, huur- of zorgtoeslag, belasting, pensioen en uitkering | 10.00 - 12.00 uur | Stadkamer Zuid, Van der Capellenstraat 95 | Gratis



**Beweegbuurtkamer** | Sporten en samenzijn met buurtbewoners (18+) | 10.00 - 12.00 uur | SVI, IJsselcentraleweg 9 | Gratis



**Door bewegen gezond in Zuid** | Op een laagdrempelige manier fitter worden. Ervaring in sporten is niet nodig | 14.30 - 16.00 uur | Jongeren centrum Rezet, Van der Heydenstraat 10 | 1 euro per keer



**Schaakclub Zwolle-Zuid Schaakt** | Schaken voor senioren | 20.00 uur | Wijkcentrum De Pol, Gelijkheid 1 | Bel met Karel Schoenmaker: 038-4601311 | Gratis





## Elke vrijdag

**Wandelen - Natuur op recept** | Op een prikkelende en lerende manier de omgeving ervaren | 09.00 - 11.30 uur | Wijkcentrum De Pol, Gelijkheid 1 | Gratis



**Creatieve ochtend** | Creatief bezig zijn in De Pol | 08.30 - 12.00 uur | Wijkcentrum De Pol, Gelijkheid 1 | Gratis



**Dieren verzorgen** | Het verzorgen van de geiten en kippen op de dierenweide om de hoek | 09.00 - 10.30 uur | Wijkcentrum De Pol, Gelijkheid 1 | Gratis



**Houtbewerking** | Samen producten maken van hout | 10.00 - 15.30 uur | Wijkcentrum De Pol, Gelijkheid 1 | Gratis



**Repair Café** | Vrijwillige reparateurs staan voor je klaar | 10.00 - 12.00 uur | Stadkamer Zuid, Van der Capellenstraat 95 | Gratis



## Elke maandag

**Geheugencafé** | Ontmoetingsplek voor mensen met dementie en mantelzorgers | 10.00 - 12.00 uur | Scan de QR code voor de locatie | Gratis



**Pilates** | Ontspannen door inspanning (vanaf 65 jaar) | 12.15 - 13.15 uur en 14.30 - 15.30 uur | Sporthal Zwolle-Zuid, Van der Heydenstraat 2 | Bel of mail receptie WijZ Welzijn, tel. 088-4780610, info@wizjz.nu | 66,75 euro voor 15 keer



**Biljarten** | KNBB en recreatief | 13.00 - 17.00 uur | Wijkcentrum De Pol, Gelijkheid 1 | Bel of mail receptie WijZ Welzijn, tel. 088-4780610, info@wizjz.nu



**Yoga** | Oefeningen die geest en lichaam in balans brengen (vanaf 65 jaar) | 13.15 - 14.15 uur, 14.15 - 15.15 uur en 15.15 - 16.15 uur | Wijkcentrum De Pol, Gelijkheid 1 | Bel of mail receptie WijZ Welzijn, tel. 088-4780610, info@wizjz.nu | 66,75 euro voor 15 keer



**Qigong** | Bewegingen met ademhalingsoefeningen, ontspanningsoefeningen en meditatie (vanaf 65 jaar) | 15.45 - 16.45 uur | Sporthal Zwolle-Zuid, Van der Heydenstraat 2 | Bel of mail receptie WijZ Welzijn, tel. 088-4780610, info@wizjz.nu | 66,75 euro voor 15 keer



**Milde yoga** | Oefeningen die geest en lichaam in balans brengen (vanaf 65 jaar) | 16.15 - 17.15 uur | Wijkcentrum De Pol, Gelijkheid 1 | Bel of mail receptie WijZ Welzijn, tel. 088-4780610, info@wizjz.nu | 66,75 euro voor 15 keer



**Klaverjassen** | Samen een kaartje leggen, wie heeft de troef? (vanaf 65 jaar) | 13.30 - 16.00 uur | Wijkcentrum De Pol, Gelijkheid 1 | Bel dhr. Boersma, tel. 038-4661621 | Gratis



**Badminton** | Samen sporten met racket en shuttle (vanaf 65 jaar) | 13.30 - 14.30 uur | Sporthal Zwolle-Zuid, Van der Heydenstraat 2 | Bel of mail receptie WijZ Welzijn, tel. 088-4780610, info@wizjz.nu | 84,75 euro voor 15 lessen



**Bridge** | Bridgen voor de liefhebber (vanaf 65 jaar) | 18.30 - 22.00 uur | Wijkcentrum De Pol, Gelijkheid 1 | Gratis



## Elke dinsdag

**Biljarten** | Biljarten voor gevorderden (vanaf 65 jaar) | 08:30 - 17:00 uur | Wijkcentrum De Pol, Gelijkheid 1 | Bel of mail receptie WijZ Welzijn, tel. 088-4780610, info@wijz.nu | 31,50 euro



**Tai Chi** | Ontspannen bewegen voor lichaam en geest (vanaf 65 jaar) | 09.30 - 10.30 uur | Wijkcentrum De Pol, Gelijkheid 1 | Bel of mail receptie WijZ Welzijn, tel. 088-4780610, info@wijz.nu | 55,50 euro voor 15 keer



**Quiltclub** | Samen aan het werk met textiel (vanaf 65 jaar) | 10.00 - 12.00 uur (eerste dinsdag van de maand) | Buurtkamer Gerenlanden, Munsterkamp 75 | Bel of mail receptie WijZ Welzijn, tel. 088-4780610, info@wijz.nu | 37,50 per jaar



**Internationaal dansen** | Beoefenen van verschillende volksdansen (vanaf 65 jaar) | 10.30 - 11.45 uur | Wijkcentrum De Pol, Gelijkheid 1 | Bel of mail receptie WijZ Welzijn, tel. 088-4780610, info@wijz.nu | 84,75 euro voor 15 lessen



**Pilates** | Ontspannen door inspanning (vanaf 65 jaar) | 10.30 - 11.30 uur en 11.30 - 12.30 uur | Sporthal Zwolle-Zuid, Van der Heydenstraat 2 | Bel of mail receptie WijZ Welzijn, tel. 088-4780610, info@wijz.nu | 66,75 euro voor 15 keer



**Fitgym** | Van gymnastiekoefeningen tot bewegen op muziek (vanaf 65 jaar) | 13.00 - 14.00 uur | Sporthal Zwolle-Zuid, Van der Heydenstraat 2 | Bel of mail receptie WijZ Welzijn, tel. 088-4780610, info@wijz.nu | 55,50 euro voor 15 keer



**Scrabble** | Wie legt de letters het beste weg? (vanaf 65 jaar) | 14.00 - 17.00 uur | Wijkcentrum De Pol, Gelijkheid 1 | Bel of mail receptie WijZ Welzijn, tel. 088-4780610, info@wijz.nu | Gratis



**Dynamic tennis** | Een combinatie van tafeltennis, lawntennis en badminton (vanaf 65 jaar) | 14.00 - 15.15 uur | Sporthal Gerenlanden, Munsterkamp 75 | Bel of mail receptie WijZ Welzijn, tel. 088-4780610, info@wijz.nu | 84,75 euro voor 15 lessen



## Elke woensdag

**Biljarten** | Biljarten voor gevorderden (vanaf 65 jaar) | 08:30 - 17:00 uur | Wijkcentrum De Pol, Gelijkheid 1 | Bel of mail receptie WijZ Welzijn, tel. 088-4780610, info@wijz.nu | 31,50 euro



**Handwerkcafé** | Borduren, breien en nog meer (vanaf 65 jaar) | 09.30 - 11.30 uur | Wijkcentrum De Pol, Gelijkheid 1 | Gratis



**Buurtkamer Gerenlanden** | Elkaar ontmoeten met koffie, thee en koek (vanaf 65 jaar) | 10.00 - 12.00 uur | Buurtkamer Gerenlanden, Munterkamp 75 | 3 euro voor koffie, thee en koek



**Buurtrestaurant De Keuken van Zuid** | Samen smullen van drie gangen (vanaf 65 jaar) | 17.30 uur (oneven weken) | Wijkcentrum De Pol, Gelijkheid 1 | Bel De Pol, tel. 038-8515780 | 10 euro



## Elke donderdag

**Vrouwenkoor (VOKZZ)** | Samen zingen is samen plezier (vanaf 65 jaar) | 10.00 - 12.00 uur | Wijkcentrum De Pol, Gelijkheid 1 | Bel of mail receptie WijZ Welzijn, tel. 038-8515700, info@wijz.nu | 69,25 euro voor 15 keer



**Buurtkamer De Siggels (SVI)** | Elkaar ontmoeten met koffie, thee en koek vanaf 65 jaar) | 10.00 - 12.00 uur | Buurtkamer De Siggels, IJsselcentraleweg 9 | 3 euro voor koffie, thee en koek



**Biljarten** | KNBB en recreatief | 13.00 - 17.00 uur | Wijkcentrum De Pol, Gelijkheid 1 | Bel of mail receptie WijZ Welzijn, tel. 088-4780610, info@wijz.nu



**Latin dansen** | Dansen van salsa en bachata, maar ook hip-hop (vanaf 65 jaar) | 13.15 - 14.15 uur | Wijkcentrum De Pol, Gelijkheid 1 | Bel of mail receptie WijZ Welzijn, tel. 088-4780610, info@wijz.nu | 66,75 euro voor 15 keer



**Buurtrestaurant De Keuken van Zuid** | Samen smullen van drie gangen (vanaf 65 jaar) | 17.30 uur (oneven weken) | Wijkcentrum De Pol, Gelijkheid 1 | Bel De Pol, tel. 038-8515780 | 10 euro





## Elke vrijdag

**Vrij Biljarten** | Biljarten voor amateurs (vanaf 65 jaar) | 09:00 - 17:00 uur | Wijkcentrum De Pol, Gelijkheid 1 | Bel of mail receptie WijZ Welzijn, tel. 088-4780610, info@wiz.nu | Klokkengeld



**Joggen** | Hardlopen in de buitenlucht (vanaf 65 jaar) | 10.00 - 11.00 uur | Sportpark Jo van Marle (ZAC), Landsheerlaan 42 | Bel of mail receptie WijZ Welzijn, tel. 088-4780610, info@wiz.nu | 66,75 euro voor 15 keer



**Tekenen en schilderen** | Schilderlessen door een ervaren vrijwilliger (vanaf 65 jaar) | 13:30 - 15:30 uur | Wijkcentrum De Pol, Gelijkheid 1 | Bel of mail receptie WijZ Welzijn, tel. 088-4780610, info@wiz.nu | 45 euro voor 15 keer



**Jokeren** | Gezellig kaarten met z'n allen (vanaf 65 jaar) | 14.00 uur | Wijkcentrum De Pol, Gelijkheid 1 | Gratis



**Bridge** | Bridgen voor de liefhebber (vanaf 65 jaar) | 18.30 - 22.00 uur | Wijkcentrum De Pol, Gelijkheid 1 | Bel dhr. Dekker, tel. 038-4217217 | Gratis



**Bingo** | Speel een ouderwets potje bingo (vanaf 65 jaar) | 14:00 - 16:00 uur (elke laatste vrijdag) | Wijkcentrum De Pol, Gelijkheid 1 | 3,50 per plankje voor 6 rondes



## Elke maandag

**Meidenmiddag** | Meidenmiddag voor meiden van 8 t/m 12 | 15.30 - 17.00 uur | Jongeren centrum Rezet, Van der Heydenstraat 10 | Gratis



**Eat en meet** | Voor jongeren tussen de 13 en 23 jaar. Boodschappen doen, samen koken, eten en ontmoeten | 18:00 - 20.30 uur | Jongeren centrum Rezet, Van der Heydenstraat 10 | Bel met Myrthe: 06-83259203 | Gratis



## Elke dinsdag

**After school** | Voor basisschool kinderen na schooltijd. Kom langs bij ReZet voor een kopje thee, een spelletje of om even huiswerk te maken | 14.30 - 16.00 uur | Jongeren centrum Rezet, Van der Heydenstraat 10 | Gratis



## Elke woensdag

**Tieneravond** | Inloop in jongeren centrum voor tieners van 10-14 jaar | 19.00 - 21.00 uur | Jongeren centrum ReZet, Van der Heydenstraat 10 | Gratis



**Vuurkracht Junior** | Voor tieners tussen de 10 en 14 jaar. Groei in jouw kracht door het doen van stoere outdoor activiteiten samen met een groep tieners | 16.00 - 18.00 uur | Wijkboerderij Schellerhoeve | Bel met Aldert: 06-81193469 | Gratis



## Elke donderdag

**Schaken (jeugd)** | Kom eens kijken bij schaken voor de jeugd | 19.00 - 20.00 uur | Wijkcentrum De Pol, Gelijkheid 1 | Bel met Ingrid Reinders: 06-39467194 | Gratis



**After school** | Voor basisschool kinderen na schooltijd. Kom langs bij ReZet voor een kopje thee, een spelletje of om even huiswerk te maken | 14.30 - 16.00 uur | Jongeren centrum Rezet, Van der Heydenstraat 10 | Gratis



**Jongensgroep** | Voor jongens tussen de 8 en 12 jaar | 16:00 - 17.00 uur | Jongeren centrum Rezet, Van der Heydenstraat 10 | Bel met Aldert: 06-81193469 | Gratis



## Elke vrijdag

**Inloop Rezet** | Inloop in jongeren centrum voor jongeren van 13 t/m 23 | 19.30 - 22.00 uur | Jongeren centrum Rezet, Van der Heydenstraat 10 | Gratis



**Zaalvoetbal** | Kom zaalvoetballen met al je vrienden! Voor tieners tussen de 10 en 14 jaar | 19.00 - 20.30 uur | Sporthal Zwolle-Zuid, Van der Heydenstraat 2 | Bel met Alanay: 06-42078821 | Gratis



**Vechtsport lessen** | Voor jongeren tussen de 11 en de 16 jaar | 16.00 - 17.00 uur | Jongeren centrum Rezet, Van der Heydenstraat 10 | Bel met Alanay: 06-42078821 | Gratis





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