

## Activiteiten & spreekuren

inZet Noordhove & Seghwaert

Petuniatuin 7a

088 023 42 76



meedoen en  
ondersteunen  
in het hart  
van de wijk

De sociaal makelaar van deze locatie is:

Taffy van der Heijden

T 06 - 463 61 374/ [t.vanderheijden@inzet-indewijk.nl](mailto:t.vanderheijden@inzet-indewijk.nl)

*\* Deze activiteiten kunnen betaald worden met de Zoetermeerpas*

### Maandag

#### 10.00 - 12.00 Inloopspreekuur Ouderenadviseur

De ouderenadviseur is er voor alle zelfstandig wonende senioren. U kunt bij hen terecht voor vragen, ondersteuning en advies, op het gebied van wonen, hulp, zorg, welzijn en administratie.

#### 10.00 - 11.30 Taal café | Nederlands

Nederlandse conversatieles met een taalvrijwilliger. Wilt u meedoen? Meldt u zich dan aan bij de sociaal makelaar.

#### 12.00 - 13.30 Open tafel

Bij de open tafel eet u gezamenlijk uw vooraf bestelde maaltijd. Uw maaltijd bestelt u bij de Maaltijd service. Onze vrijwilligers serveren uw maaltijd en helpen bij het bestellen van de maaltijd. Consumpties zijn voor eigen rekening. Eet u gezellig mee? Meldt u zich dan aan bij de sociaal makelaar.

#### 19.30 - 23.00 Klaverjas en Jokeren

Dit is een zelfstandige activiteit waarbij er gekookt en geklaverjast wordt. Deze groep wordt begeleid door een vrijwilliger. U kunt tijdens het spelen een drankje nuttigen (eigen rekening). Deelname is € 5,- per maand. Aanmelden doet u bij de sociaal makelaar.

## Dinsdag

### 10.00 - 11.30 Bloemschikken

Bloemschikken wordt gegeven door bloemiste Wendy. Elke laatste dinsdag van iedere maand maken we iets fleurigs. De bloemiste zorgt voor de bloemen en de benodigde attributen op thema. Voor deze activiteit wordt er een bijdrage gevraagd van € 16, = per keer. Wilt u meedoen? Meldt u zich dan aan bij de sociaal makelaar.

### 09.00 - 11.00 inlooppreekuur maatschappelijk werk (Team Toegang)

Voor alle hulpvragen omtrent zorg en welzijn. Bijvoorbeeld vragen over opvoeden, echtscheiding, eenzaamheid, geweld, schulden, verslaving, psychische problemen, enzovoorts.

### 11.00 - 12.00 Financieel inlooppreekuur (alleen op aanvraag)

Voor al uw vragen en advies over (dreigende) financiële problemen, schulden, administratie of bijvoorbeeld voor hulp bij het aanvragen van toeslagen. Dit gaat in samenwerking met Schuldhulpmaatje Zoetermeer.

### 11.00 - 15.00 Inlooppreekuur Geldpunt

Heeft of verwacht u geld- of betaalproblemen? Blijf er dan niet te lang zelf mee zitten. Op tijd hulp zoeken, geeft ook rust. We bieden u een luisterend oor. Samen brengen we in kaart welke ondersteuning er nodig is.

### 12.00 - 13.30 Open tafel

Bij de open tafel eet u gezamenlijk uw vooraf bestelde maaltijd. Uw maaltijd bestelt u bij de Maaltijd service. Onze vrijwilligers serveren uw maaltijd en helpen bij het bestellen van de maaltijd. Consumpties zijn voor eigen rekening.

### 13.30- 15.30 Senioreninloop

Laagdrempelige inloop om elkaar te ontmoeten, een kop koffie of thee te drinken en gezellig met elkaar te praten. Regelmatig vinden er informatie bijeenkomsten en/of thema workshops plaats speciaal gericht op senioren. Consumpties voor eigen rekening.

### 18.30- 19.30 Yoga\*

Met een Yogadocent maakt u kennis met yoga. Deze rustige bewegingsvorm is geschikt voor iedereen, ongeacht leeftijd, lenigheid of conditie. De kosten van deze activiteit zijn € 15,50 per maand. Gratis proefles is mogelijk. Wilt u meedoen? Meldt u zich dan aan bij de sociaal makelaar.

### 19.45- 20.45 Yoga\*

Met een Yogadocent maakt u kennis met yoga. Deze rustige bewegingsvorm is geschikt voor iedereen, ongeacht leeftijd, lenigheid of conditie. De kosten van deze activiteit zijn € 15,50 per maand. Gratis proefles is mogelijk. Wilt u meedoen? Meldt u zich dan aan bij de sociaal makelaar.

## Woensdag

### 09.30- 10.30 Meer bewegen voor ouderen\*

Meer bewegen voor ouderen zijn bewegingsactiviteiten voor ouderen en senioren. Het doel van de lessen is het soepel houden van spieren en gewrichten met leuke gymnastiekoefeningen. Vitaliteit, plezier en ontspanning staan centraal bij deze les. De kosten voor deze activiteit zijn € 15,50 per maand. Gratis proefles is mogelijk! Wilt u meedoen? Meldt u zich dan aan bij de sociaal makelaar.

### 12.00 - 13.30 Open tafel

Bij de open tafel eet u gezamenlijk uw vooraf bestelde maaltijd. Uw maaltijd bestelt u bij de Maaltijd service. Onze vrijwilligers serveren uw maaltijd en helpen bij het bestellen van de maaltijd. Consumpties zijn voor eigen rekening. Eet u gezellig mee? Meldt u zich dan aan bij de sociaal makelaar.

### 19.00 - 22.30 Filmclub Woensdag

Zelfstandige-avondactiviteit. De mensen van de filmclub bekijken de films die ze zelf gemaakt hebben en geven advies. Wilt u meedoen? Meldt u zich dan aan bij de sociaal makelaar.

## Donderdag

### 09.00 - 13.00 Biljarten (biljartclub Toppers)

In clubverband met elkaar biljarten. Aanmelden doet u bij de sociaal makelaar.

### 10.00 - 12.00 Crea café | Tekenen en schilderen

Onder begeleiding van een creatieve vrijwilliger zijn we recreatief bezig met een kleine, enthousiaste groep. Er wordt een kleine bijdrage gevraagd om aan het einde van het jaar gezellig met de hele groep te lunchen. De bijdrage bedraagt 2 euro per maand.

### 12.00 - 13.30 Open tafel

Bij de open tafel eet u gezamenlijk uw vooraf bestelde maaltijd. Uw maaltijd bestelt u bij de Maaltijd service. Onze vrijwilligers serveren uw maaltijd en helpen bij het bestellen van de maaltijd. Consumpties zijn voor eigen rekening. Eet u gezellig mee? Meldt u zich dan aan bij de sociaal makelaar.

### 15.00 - 16.00 Inloopspreekuur Mantelzorgondersteuner

Voor alle vragen rondom mantelzorg en aanvraag van de Mantelzorgwaardering.

### 13.15 - 17.00 Biljarten (biljartclub Seghwaert)

In clubverband met elkaar biljarten, deze groep doet ook mee aan competities. Aanmelden doet u bij de sociaal makelaar.

## Vrijdag

### 09.30 - 11.30 Crea café | 3D kaarten maken

Onder begeleiding van twee vrijwilligers werk je iedere week aan een ander model 3d kaart. Voor deze activiteit wordt een kleine bijdrage gevraagd van € 4 per maand voor materiaal. Wilt u meedoen? Meldt u zich dan aan bij de sociaal makelaar.

### 12.00 - 13.00 Inloopspreekuur Sociaal makelaar

Heeft u vragen over activiteiten, vrijwilligerswerk, sociale contacten of mogelijkheden in de wijk? Loop gerust binnen tijdens het spreekuur.

### 12.00 - 13.30 Open tafel

Bij de open tafel eet u gezamenlijk uw vooraf bestelde maaltijd. Uw maaltijd bestelt u bij de Maaltijd service. Onze vrijwilligers serveren uw maaltijd en helpen bij het bestellen van de maaltijd. Consumpties zijn voor eigen rekening. Eet u gezellig mee? Meldt u zich dan aan bij de sociaal makelaar.

### 13.30 - 15.30 Crea café | Breien en haken

Praten en breien, dat gaat bij ons zeker samen! Bij deze vrije inloopmiddag kunt u uw eigen brei- of haakwerk meenemen. Daarnaast kunt u een gezellig praatje maken met de groep. Kunt u niet breien of haken? Geen probleem, de vrijwilligers leren het u wel. Iedereen is welkom.

---