

## Activiteiten & spreekuren

inZet Bijdorplaan

Bijdorplaan 471

06 - 547 92 781



meedoen en  
ondersteunen  
in het hart  
van de wijk

De sociaal cultureel werkers van deze locatie is:

Odette Haasnoot

T 06 - 547 92 781 / [o.haasnoot@inzet-indewijk.nl](mailto:o.haasnoot@inzet-indewijk.nl)

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

### Maandag

#### 10.00 - 12.30 Senioren-inloop

Laagdrempelige vrije inloop om elkaar te ontmoeten, een kop koffie of thee te drinken en gezellig een spelletje te doen. Bijvoorbeeld sjoelen of een bordspel. Aansluitend vinden er informatie bijeenkomsten en/of thema workshops plaats.

#### 13.00 - 15.30 Wijkinloop

Laagdrempelige vrije-inloop om elkaar te ontmoeten, een kop koffie of thee te drinken en gezellig een spelletje te doen. Bijvoorbeeld sjoelen of een bordspel. Aansluitend vinden er informatie bijeenkomsten en/of thema workshops plaats. Deelname is gratis.

#### 19.30 - 23.00 Bridge 'Dorp'

In groepsverband met elkaar bridgen. Aanmelden doet u bij de sociaal makelaar.

### Dinsdag

#### 9.00 - 12.00 Vrij biljart

Op eigen initiatief spelen? Dat kan op de klok! Per 12 minuten betaalt u 50 cent. Vergeet uw muntjes niet.

#### 9.15 - 12.15 Crea café | Naaiclub

Op deze vrije-inloopochtend bent u gezamenlijk met eigen werk bezig, bijvoorbeeld het maken van kleding. Met advies van en aan elkaar worden de mooiste creaties gemaakt. Bij deze activiteit zijn er naaimachines aanwezig. Deelname en gebruik van de naaimachines is gratis.

#### 9.30 - 12.00 Crea café | Quilten

Bij het Quilten kunt u vrij inlopen en samen met andere in een leuke en gezellige sfeer met anderen quilten. Quilten is het aan elkaar naaien van verschillende lapjes stof tot een mooi handwerkje. Voor iedereen die al enige handwerkervaring heeft. Deelname is gratis.

### 13.00- 16.00 Computerclub HCC

Elke 2e en 4e dinsdag van de maand vinden er twee bijeenkomsten plaats, waarvan een lezing. Ook wordt er advies en hulp geboden. Dit is op vrije inloop.

### 13.00 - 16.00 Vrij biljart

Op eigen initiatief spelen? Dat kan op de klok! Per 12 minuten betaalt u 50 cent. Vergeet uw muntjes niet.

### 14.00 - 15.00 Line dance\*

Line dance is dansen op een lijn met muziek waarbij je geen partner nodig hebt. De kosten voor deze activiteit zijn 15 euro per maand. Gratis proefles is mogelijk. Meer informatie of aanmelden? Meldt u zich dan aan bij de sociaal makelaar.

### 14.30 - 17.00 Parkinson Café

Elke 3<sup>e</sup> dinsdag van de maand vind het Parkinson Café plaats. Het is een ontmoetingsplek voor lotgenotencontact van mensen met de ziekte van Parkinson. Dit Parkinson café is voor ieder die te maken heeft met Parkinson. Het is een ontmoeting in ontspannen sfeer waar informatie over diverse onderwerpen aan bod komen. Aanmelden is wenselijk maar niet verplicht.

## Woensdag

### 9.00 - 10.00 Bibliotheek wisselcollectie bij het Koffiepunt

Wekelijks kunt u nieuwe boeken uitzoeken om te lezen. Wilt u de boeken lezen? Dan wordt uw naam genoteerd. Dit is verder gratis.

### 9.00 - 11.30 Crea café | Tekenen en schilderen

Dit is een vrije-inloopochtend voor iedereen die lekker bezig wil zijn. Ontdek wat u kunt om het witte vlak te vullen. Onder begeleiding van een creatieve vrijwilliger haalt u inspiratie uit uzelf en uw omgeving. Iedereen neemt eigen materiaal mee. Deelname is gratis.

### 9.30- 11.30 Internationale dans\*

Met een groep danst u verschillende volksdansen. De kosten voor deze activiteit zijn 15 euro per uur, 30 euro per maand. Gratis proefles is mogelijk. Wilt u meedoen? Meldt u zich dan aan bij de sociaal makelaar.

### 10.00 - 12.00 Crea café

Iedere woensdagochtend vindt u onze vrije-inloop hobbyclub. Voor enthousiastelingen, die gezellig creatief bezig willen zijn. Alles is mogelijk zoals Diamond Painting, kaarten maken, haken of borduren. Ieder neemt zijn eigen hobby mee. Deelname is gratis.

### 13.15 - 17.30 Bridge 'Dunant'

In groepsverband met elkaar bridgen. Aanmelden doet u bij de sociaal makelaar.

### 13.00 - 17.00 Klaverjassen 'De Jonge Prins'

Gezamenlijk en competitief kaartspel spelen. Meer informatie of aanmelden? Neem contact op met de sociaal makelaar.

## Donderdag

### 9.00 - 12.00 Vrij biljart

Op eigen initiatief spelen? Dat kan op de klok! Per 12 minuten betaalt u 50 cent. Vergeet uw muntjes niet.

### 9.15- 10.15 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 euro per maand. Gratis proefles is mogelijk! Wilt u meedoen? Meldt u zich dan aan bij de sociaal makelaar.

### 10.30- 11.30 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 euro per maand. Gratis proefles is mogelijk! Wilt u meedoen? Meldt u zich dan aan bij de sociaal makelaar.

### 12.30 - 16.30 Biljartclub ADO

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

### 13.00 - 16.00 Crea café | Kaarten maken

Kaarten maken is een gezellige inloopmiddag waar u mooie kaartcreaties kunt maken. Door de verkoop van de creaties wordt nieuw materiaal aangeschaft. Ook mag u zelf materiaal meenemen. Daarnaast kunt met elkaar een drankje nuttigen. Wilt u meedoen? Meldt u zich dan aan bij de sociaal makelaar.

### 09.00 - 10.00 Bloemschikken

De 1<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> van iedere maand is er bloemschikken. De bloemen en de benodigde attributen worden verzorgd. Voor deze activiteit wordt er een bijdrage gevraagd van € 13,50 per keer. Wilt u meedoen? Meldt u zich dan aan bij de sociaal makelaar.

## Vrijdag

### 13.30 - 16.00 Bingo

Houdt u van Bingo? Dan bent u aan het juiste adres! Elke laatste maandag van de maand is er bingo. Er zijn dan leuke prijzen te winnen. Bovendien is het een gezellige middag met elkaar. De kosten hiervoor zijn € 6,00 voor drie kaarten. Ook uw geluk testen? Meldt u aan bij de sociaal makelaar.

### 14.00 - 15.00 Line dance\*

Line dance is dansen op een lijn met muziek waarbij je geen partner nodig hebt. De kosten voor deze activiteit zijn 15 euro per maand. Gratis proefles is mogelijk. Meer informatie of aanmelden? Meldt u zich dan aan bij de sociaal makelaar.

### 15.00 - 17.00 Bloemschikken

De 1<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> van iedere maand is er bloemschikken. De bloemen en de benodigde attributen worden verzorgd. Voor deze activiteit wordt er een bijdrage gevraagd van € 13,50 per keer. Wilt u meedoen? Meldt u zich dan aan bij de sociaal makelaar.

---