

## Activiteiten & spreekuren

inZet Bijdorplan

Bijdorplan 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 - 11.00 Yoga

Met een Yogadocent maakt u kennis met yoga. Deze rustige bewegingsvorm is geschikt voor iedereen, ongeacht leeftijd, lenigheid of conditie. Gratis proefles is mogelijk. Deze activiteit is een samenwerking tussen KBOZ en Palet Welzijn.

#### 10.00 - 12.00 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 informatiebijeenkomsten en/of thema workshops plaats.

#### 10.45 - 11.45 Yoga

Met een Yogadocent maakt u kennis met yoga. Deze rustige bewegingsvorm is geschikt voor iedereen, ongeacht leeftijd, lenigheid of conditie. Gratis proefles is mogelijk. Deze activiteit is een samenwerking tussen KBOZ en Palet Welzijn.

#### 13.00 - 15.30 Spelmiddag

Een gezellige inloopmiddag waar je, onder het genot van een drankje, diverse spellen kan spelen, zoals: sjoelen en Rummikub en andere spellen. Bij deze middag staat gezelligheid en ontmoeten centraal. Consumpties voor eigen rekening.

#### 13.00 - 15.30 Spelmiddag Mahjong

Een gezellige middag waar je, onder het genot van een drankje, het spel mahjong kunt spelen maar ook kunt leren. Bij deze middag staat gezelligheid en ontmoeten centraal. Consumpties voor eigen rekening

#### 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 ochtend 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 - 10.30 Yoga

Met een Yogadocent maakt u kennis met yoga. Deze rustige bewegingsvorm is geschikt voor iedereen, ongeacht leeftijd, lenigheid of conditie. Gratis proefles is mogelijk. Deze activiteit is een samenwerking tussen KBOZ en Palet Welzijn.

### 9.30 - 12.00 Crea café | Quilten

Bij het Quilten kunt u samen met andere in een leuke en gezellige sfeer 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.

### 10.45 - 11.45 Yoga

Met een Yogadocent maakt u kennis met yoga. Deze rustige bewegingsvorm is geschikt voor iedereen, ongeacht leeftijd, lenigheid of conditie. Gratis proefles is mogelijk. Deze activiteit is een samenwerking tussen KBOZ en Palet Welzijn.

### 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.

### 12.30 - 13.30 Line dance beginners\*

Line dance is dansen op een lijn met muziek waarbij je geen partner nodig hebt. De kosten voor deze activiteit zijn €15,50 per maand. Gratis proefles is mogelijk. Meer informatie of aanmelden? Meldt u zich dan aan bij de sociaal makelaar.

### 13.00- 16.00 Hoor café Haaglanden

Het Hoor café is er iedere eerste dinsdagmiddag van de maand van 13.30 tot 16.30 uur. Een plek om gezellig te kletsen, tips en ervaringen uit te wisselen in een gezellige sfeer. Zowel leden als niet leden zijn welkom. Af en toe komt een gastspreker. Dat kan iemand zijn die iets vertelt over de laatste ontwikkelingen op het gebied van hoor hulpmiddelen of ons meer laat weten over de ziekte van Ménière, tinnitus, hypoacusis etc.

### 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 €15,50 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 vindt 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.

### 9.30- 11.30 Internationale dans\*

Met een groep danst u verschillende volksdansen. De kosten voor deze activiteit zijn 15,50 euro per uur € 30,20 per maand. Gratis proefles is mogelijk. Wilt u meedoen? Meldt u zich dan aan bij de sociaal makelaar.

### 10.00 - 12.00 Crea café Handwerken

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

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

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

### 13.15 - 17.30 Bridge 'Dunant'

In groepsverband met elkaar bridgen. Aanmelden doet u bij 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 €15,50 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 €15,50 per maand. Gratis proefles is mogelijk! Wilt u meedoen? Meldt u zich dan aan bij de sociaal makelaar.

### 12.00 - 17.00 Biljartclub ADO

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

### 12.00 - 13.00 Jazz Gym

Diverse gymoefeningen met opzwepende muziek.

Deze activiteit is een samenwerking tussen KBOZ en Palet Welzijn.

Meldt u zich dan aan 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. Wilt u meedoen? Meldt u zich dan aan bij de sociaal makelaar.

### 13.00 - 14.00 Jazz Aerobic\*

Diverse beweeg en dansoefeningen met opzwepende muziek.

Vitaliteit, plezier en ontspanning staan centraal bij deze les. De kosten voor deze activiteit zijn €15,10 per maand. Gratis proefles is mogelijk! Wilt u meedoen? Meldt u zich dan aan bij de sociaal makelaar.

### 14.00 - 16.00 Bloemschikken

De 1<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> donderdag van iedere maand is er bloemschikken. De bloemen en de benodigde attributen worden verzorgd. Voor deze activiteit wordt er een bijdrage gevraagd van € 23,50 per keer. Wilt u meedoen? Meldt u zich dan aan bij de sociaal makelaar.

## Vrijdag

### 10.00 - 12.00 Bloemschikken

De 1<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> vrijdag van iedere maand is er bloemschikken. De bloemen en de benodigde attributen worden verzorgd. Voor deze activiteit wordt er een bijdrage gevraagd van € 23,50 per keer. Wilt u meedoen? Meldt u zich dan aan bij de sociaal makelaar.

### 13.30 - 16.00 Bingo

Houdt u van Bingo? Dan bent u aan het juiste adres! Elke 2e vrijdag 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.

---