

## Activiteiten & spreekuren

inZet Gondelkade

Gondelkade 33

088 - 02 342 43

De sociaal cultureel werkers van deze locatie is:

Demi Zuiderwijk

T 06 - 133 01 345 / [d.zuiderwijk@inzet-indewijk.nl](mailto:d.zuiderwijk@inzet-indewijk.nl)



meedoen en  
ondersteunen  
in het hart  
van de wijk

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

### Maandag

#### 9.00 – 12.30 Biljartclub 't Keutje'

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

#### 9.30 – 11.30 Crea café | Tekenen en schilderen

Ontdek wat u kunt om het witte vlak te vullen. Onder begeleiding van een ervaren schilder docente haalt u inspiratie uit uzelf en uw omgeving. De kosten voor deze activiteit zijn 31,00 euro per maand. Wilt u meedoen? Meldt u zich dan aan bij de sociaal makelaar.

#### 9.30 – 11.30 Crea café | Kaarten maken

Kaarten maken is een gezellige inloopmiddag waar u mooie kaartcreaties kunt maken. Deze activiteit kost € 8 per twee maanden. Met dit bedrag wordt materiaal gekocht. Wilt u meedoen? Meldt u zich dan aan bij de sociaal makelaar.

#### 12.00 – 13.00 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 euro per maand. Gratis proefles is mogelijk! Wilt u meedoen? Meldt u zich dan aan bij de sociaal makelaar.

#### 12.30 – 17.00 Biljartclub 'Achterom'

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

#### 13.15 – 14.15 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. Wilt u meedoen? Meldt u zich dan aan bij de sociaal makelaar.

#### 14.00 – 16.00 Senioren-inloop

Een gezellige inloopmiddag waar je, onder het genot van een drankje, diverse spellen kan spelen, zoals: klaverjassen, jokeren en andere spellen. Bij deze middag staat gezelligheid en ontmoeten centraal. Aansluitend vinden er informatie bijeenkomsten en/of thema workshops plaats. Consumpties voor eigen rekening.

#### 19.00 – 21.00 Sjoelen

Onze sjoelclub heeft een gezellige inloop waar u met elkaar kunt sjoelen. Gezelligheid staat op de eerste plaats. Deze inloop wordt begeleid en gedraaid door drie enthousiaste vrijwilligers.

## 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.

### 9.30 – 11.00 Inloopspreekuur Sociaal makelaar

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

### 9.30 – 11.00 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 – 12.00 Seniorenkoor

Onder leiding van een dirigent zingen en oefenen we elke dinsdagmorgen in ons eigen zangkoor. De kosten voor deze activiteit zijn 31,00 euro per maand. Gratis proefles is mogelijk! Meer informatie of aanmelden? Meldt u zich dan aan bij de sociaal makelaar.

### 13.00 – 17.00 Biljartclub 'Toesjee'

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

### 13.30 – 16.30 Foto club

Elke 1<sup>e</sup> dinsdag van de maand komen de leden van de fotoclub samen. Wilt u op ontspannen wijze en onder deskundige begeleiding ervaringen delen en kennis vergroten of fotografisch gebied? Meldt u zich dan aan bij de sociaal makelaar.

## Woensdag

### 11.00 – 11.45 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 euro per maand. Gratis proefles is mogelijk! 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 tweede woensdag van de maand is er bingo. Dit wordt georganiseerd door twee vrijwilligers. Ook zijn er dan leuke prijzen te winnen en is het een gezellige middag met elkaar. De kosten hiervoor zijn € 7,00 voor drie kaarten. Ook uw geluk testen? Meldt u aan bij de sociaal makelaar.

### 13.00 – 16.00 Theo's dansmiddag

Elke vierde woensdag van de maand vindt er een muzikale en gezellige inloopmiddag plaats waar wordt gedanst op diverse muziek waaronder: ballroom, line-dance, disco en een vleugje kumpulan. Allemaal onder begeleiding van een enthousiaste vrijwilliger. Deelname is gratis.

## Donderdag

### 9.00 – 12.30 Vrij biljart

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

### 09.00 – 12.30 Bridge

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

### 13.30 – 16.00 Crea café | Handwerken

Praten en breien, dat gaat bij ons zeker samen. Bij deze vrije-inloopmiddag kunt u uw eigen handwerk meenemen. Daarnaast kunt u een gezellig praatje maken met de groep. Kunt u niet breien of haken? Geen probleem, wij helpen elkaar! Iedereen is welkom. Ook staan er kraampjes waar diverse handwerken te koop zijn.

## Vrijdag

### 9.00 – 12.30 Biljartclub 't Keutje'

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

### 10.00 – 11.00 Thai Chi

Elke vrijdag is er een vrije-inloop waar er op een zelfstandige manier Thai Chi wordt gevolgd. Tai Chi, is een vloeiende opeenvolging van bewegingen, uitgevoerd op een ontspannen manier. Thai Chi wordt gevolgd bij ons op de Yank-manier. Deze lessen zijn gratis te volgen.

### 13.00 – 17.00 Vrij biljart

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

### 13.30– 16.00 Koersbal

Koersbal is een balspel dat lijkt op Jeu de Boules. Koersbal wordt alleen gespeeld met grotere ballen en de ballen worden gegooid met een andere techniek. Bij deze activiteit wordt een bijdrage van € 25 per jaar gevraagd. Wilt u meedoen? Meldt u zich dan aan bij de sociaal makelaar.

### 19.00– 21.00 Zingen met Monique

Elke tweede vrijdag van de maand is er een gezellige zangavond door een enthousiaste muzikale vrijwilliger. Alle genres komen voorbij, iedereen kan vrij binnenlopen. Deelname kost 3 euro (inclusief 1 drankje).

## Zondag

### 13.30 – 17.00 Bingo

Elke vierde zondag 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 € 15,00 voor een bingo boekje. Ook uw geluk testen? Aanmelden kan via het wijkrestaurant.

---