

Gewijzigd 030924-LS

Activiteiten & spreekuren

inZet Oosterheem

Zanzibarplein 5

088 023 42 75



meedoen en
ondersteunen
in het hart
van de wijk

De sociaal cultureel werkers van deze locatie is:

Liza Soffner - Sociaal makelaar

T 06 - 212 07 687 / l.soffner@inzet-indewijk.nl

** Deze activiteiten kunnen betaald worden met de Zoetermeerpas*

Maandag

09.00 - 10.30 Taal café | Nederlands

Nederlandse conversatieles met een taalvrijwilliger.

10.00 - 12.00 Vrij Dansen op Oriëntaalse muziek

Dit is een vrije inloopochtend. Dans en muziek staan voor ontspanning en gezelligheid en je bent nooit te oud om te dansen. Kom samen dansen op verschillende muziekstijlen en daarna gezellig napraten met koffie en thee. Een prettige manier om nieuwe vrienden te maken! Deelname is gratis. Consumpties voor eigen rekening.

10.00 - 13.00 Senioren-inloop en Lunch

Vrije inloop voor senioren met activiteiten, zoals: kleuren, knutselen, een gezellig praatje, een krantje lezen of iets drinken. Niks moet, veel kan. Om 12 uur wordt een lunch met verse soep geserveerd voor €3,00 per persoon.

13.30 - 17.00 Wijk-inloop - Ouderensoos spelletjesmiddag

Vrije inloop voor iedereen die het leuk vindt om gezellig samen te sjoelen, klaverjassen of gewoon voor een praatje onder het genot van een warm of koud drankje. 1x per maand wordt er een thema workshop en/of informatiebijeenkomst georganiseerd. Deelname is gratis. Consumpties voor eigen rekening.

Gewijzigd 030924-LS

Dinsdag

09.00 - 10.00 Taal café | Frans - beginners

Op een leuke manier met een taalvrijwilliger de Franse taal leren voor beginners. Voordat u zich aanmeldt, kunt u twee keer gratis een proefles meedoen. Er zal een bijdrage gevraagd worden van €30 voor 15 lessen. Dit is inclusief lesmateriaal. Wilt u meedoen? Meldt u zich dan aan bij de sociaal makelaar.

10.00 - 11.00 Taal café | Frans -half gevorderden

Op een leuke manier met een taalvrijwilliger de Franse taal leren voor beginners. Voordat u zich aanmeldt, kunt u twee keer gratis een proefles meedoen. Er zal een bijdrage gevraagd worden van €30 voor 15 lessen. Dit is inclusief lesmateriaal. Wilt u meedoen? Meldt u zich dan aan bij de sociaal makelaar.

10.15 - 11.15 Stoelyoga*

Met een Yogadocent maakt u kennis met stoelyoga. Deze rustige bewegingsvorm is geschikt voor iedereen, ongeacht leeftijd, lenigheid of conditie. De kosten van deze activiteit zijn €15,10 per maand. Gratis proefles is mogelijk. Wilt u meedoen? Meldt u zich dan aan bij de sociaal makelaar. Deelname met Zoetermeerpas is mogelijk.

11.30- 12.30 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 €15,10 per maand. Gratis proefles is mogelijk! Wilt u meedoen? Meldt u zich dan aan bij de sociaal makelaar. Deelname met Zoetermeerpas is mogelijk.

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. Wilt u meedoen? Meldt u zich dan aan bij de sociaal makelaar. Deelname is gratis. Consumpties voor eigen rekening.

Woensdag

10.00 - 12.00 Wijkloop - Bij de Buren

Vrije inloopochtend voor iedereen boven de 18 jaar. Ga samen in gesprek over actuele onderwerpen in combinatie met creatieve activiteiten. De ochtend wordt verzorgd door (kunstzinnige) vrijwilligers die een luisterend oor bieden. Deelname is gratis. Consumpties voor eigen rekening.

13.30- 15.30 Crea café | Breien & 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, wij leren het u wel. Iedereen is welkom. Deelname is gratis. Consumpties voor eigen rekening.

19.00 - 21.00 Crea café | Breien & Haken

Praten en breien, dat gaat bij ons zeker samen! Bij deze vrije inloop 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, wij leren het u wel. Iedereen is welkom. Deelname is gratis. Consumpties voor eigen rekening.

Donderdag

9.00 - 10.00 Yoga 1*

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 €15,10 per maand. Gratis proefles is mogelijk. Wilt u meedoen? Meldt u zich dan aan bij de sociaal makelaar. Deelname met Zoetermeerpas is mogelijk.

10.05 - 11.05 Yoga 2*

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 €15,10 per maand. Gratis proefles is mogelijk. Wilt u meedoen? Meldt u zich dan aan bij de sociaal makelaar. Deelname met Zoetermeerpas is mogelijk.

11.10 - 12.10 Yoga 3*

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 €15,10 per maand. Gratis proefles is mogelijk. Wilt u meedoen? Meldt u zich dan aan bij de sociaal makelaar. Deelname met Zoetermeerpas is mogelijk.

11.30 - 12.30 Inloopsprekuren Sociaal makelaar

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

11.30 - 12.30 Inloopsprekuren 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.

Vrijdag

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. Er wordt een kleine bijdrage gevraagd van € 6,- per kwartaal voor gebruik van materialen.

09.00 - 10.00 Taal café | Spaans - beginners 1

Spaans leren met een Spaanssprekende taalvrijwilligster voor beginners en half gevorderden. Er wordt een bijdrage gevraagd van € 22 voor 10 lessen. Dit is inclusief lesmateriaal. Aanmelden doet u bij de sociaal makelaar.

10.00 - 11.00 Taal café | Spaans - beginners 2

Spaans leren met een Spaanssprekende taalvrijwilligster voor beginners en half gevorderden. Er wordt een bijdrage gevraagd van € 22 voor 10 lessen. Dit is inclusief lesmateriaal. Aanmelden doet u bij de sociaal makelaar.

11.00 - 12.30 Taal café | Spaans - half gevorderden

Spaans leren met een Spaanssprekende taalvrijwilligster voor beginners en half gevorderden. Er wordt een bijdrage gevraagd van € 33 voor 10 lessen. Dit is inclusief lesmateriaal. Aanmelden doet u bij de sociaal makelaar.

09.00 - 11.00 Inloopsprekuren inZet - Team Toegang

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

Gewijzigd 030924-LS

13.00 - 18.00 Bridge

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

Zondag

13.00 - 14.00 Yoga HOBZ (Hindoestaanse Ouderensoos) - wekelijks

13.00 - 17.00 HOBZ (Hindoestaanse Ouderensoos) - 1x per 2 weken

21-1/4+25-2/10+24-3/7+21-4/26-5/9+23-6/14+28-7/15+29-9/13+27-10/10+24-11/8+15-12

Vrije inloop voor iedereen die geïnteresseerd is in de Surinaams-Hindoestaanse cultuur. Twee wekelijkse activiteit voor gezellige interculturele ontmoetingen met een praatje en gezelschapsspelletjes. Deelname is gratis. Consumpties voor eigen rekening.
