

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

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 - 11.00 Fifty-Fit*

Fifty-Fit is een groepsles die buiten plaatsvindt. Elke maandagmorgen verzamelen ongeveer 20 deelnemers zich bij de Oosterkerk voor een sportieve fitnesswandeling met een Beweegcoach. Iedereen kan meedoen. Plezier in bewegen is daarbij het belangrijkste doel. De kosten van deze activiteit zijn € 15 per maand. Gratis proefles is mogelijk. Wilt u meedoen? Meldt u zich dan aan bij de sociaal makelaar.

10.00 - 13.00 Senioren-inloop

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 per persoon.

13.00 - 15.00 Inloopspreekuur inZet

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

13.30 - 17.00 Wijk-inloop

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.

Dinsdag

09.00 - 10.00 Taal café | Frans

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

10.15- 11.15 Taal café | Frans

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

10.00 - 11.00 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 euro per maand. Gratis proefles is mogelijk. Wilt u meedoen? Meldt u zich dan aan bij de sociaal makelaar.

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

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.

Woensdag

10.00 - 12.00 Bij de bureu

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.

13.30- 15.30 Crea café | Breien

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.

19.00 - 21.00 Crea café | Breien

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.

Donderdag

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. De kosten van 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 Inloopspreekuur Sociaal makelaar

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

10.30 - 11.30 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.

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

14.00- 16.00 Vrij dansen op Oriëntaalse muziek*

Dit is een vrije inloopmiddag. Dans en muziek staan voor ontspanning en gezelligheid en u bent nooit te oud om te dansen. Kom samen dansen op verschillende muziekstijlen. Daarna praten we gezellig na met koffie en thee. Een prettige manier om nieuwe vrienden te maken. Deelname is gratis; consumpties voor eigen rekening.

Vrijdag

9.00 - 11.30 Crea café | Teken 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 € 2,- per keer voor gebruik van materialen.

10.30 - 12.00 Taal café | Spaans

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.

11.00 - 13.00 Spreekuur

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

13.00 - 18.00 Bridge

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

Zondag

13.00 – 17.00 Hindoestaanse Oudersensoos

Vrije inloop voor iedereen die geïnteresseerd is in de Surinaams-Hindoestaanse cultuur. Twee wekelijkse activiteit voor gezellige interculturele ontmoetingen met een praatje en gezelschapspelletjes. Hierbij zijn consumpties voor eigen rekening
