

Activiteiten & spreekuren

inZet Rokkeveen

Nathaliegang 79

088 023 42 45



meedoen en
ondersteunen
in het hart
van de wijk

De sociaal cultureel werkers van deze locatie is:

Mandy Hulscher

T 06 - 122 11 136 / m.hulscher@inzet-indewijk.nl

** Deze activiteiten kunnen betaald worden met de Zoetermeerpas*

Maandag

8.30 - 9.30 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.

9.45 - 10.45 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.

11.00 - 12.00 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.

11.00 - 13.00 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.

12.15 - 13.15 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.

Dinsdag

10.00 - 12.00 Senioren-inloop

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 - 12.00 De Kankerpatiënten-koffie-inloop

Het Kankerpatiënten Inloophuis heeft om de week (even weken) een koffie-inloop. Deze koffie-inloop is voor (ex)-kankerpatiënten een moment om samen te komen. Een plek waar iedereen zijn of haar verhaal/verdriet kan delen. Ook is er ruimte om te praten over, bijvoorbeeld, de gevolgen van kanker.

13.00 - 15.00 Vrijwilligersinformatiepunt Zoetermeer voor elkaar

Wilt u iets voor een ander betekenen? Bent u op zoek naar vrijwilligerswerk dat bij u past? www.Zoetermeervoorelkaar.nl is het platform waar vraag en aanbod samenkomen. **Komt u er niet uit?** Kom langs om te bekijken welke opties er zijn en om te bespreken wat bij u past

13.00 - 15.00 Inloopspreekuur inZet

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

13.30 - 17.00 Schaken

Schaken is een van de vier klassieke denksporten en bij inZet een gezellig samenzijn voor jong en oud. Aanmelden doet u bij de sociaal makelaar.

13.30- 16.30 Crea café

Iedere dinsdagmiddag 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.

Woensdag

9.30 - 12.00 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. Iedereen neemt eigen materiaal mee. Deelname is gratis.

10.00 - 13.00 inloopspreekuur inZet

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

13.30 – 16.00 Bingo

Houdt u van Bingo? Dan bent u aan het juiste adres! Elke 4e woensdag is er bingo. Er zijn dan leuke prijzen te winnen. Bovendien is het een gezellige middag met elkaar. De kosten hiervoor zijn € 3,50.

14.30- 16.00 Crea café | Breien en 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.

Donderdag

9.30 – 10.30 Crea café

Iedere donderdagochtend 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.

11.00 – 12.00 Financiële inloopspreekuur

Voor al uw vragen en advies over (dreigende) financiële problemen, schulden, administratie of bijvoorbeeld voor hulp bij het aanvragen van toeslagen. Dit gaat in samenwerking met Schuldhulpmaatje Zoetermeer.

12.00 – 13.00 Inloopspreekuur Sociaal makelaar

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

13.00 – 17.00 Klaverjas en jokeren

Gezellig en competitief kaartspellen spelen. Wilt u meedoen? Meldt u zich dan aan bij de sociaal makelaar.

Vrijdag

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

10.30 – 12.00 Tabletcafé

Heeft u een smartphone of tablet? Heeft u daarover hulpvragen of problemen bij het gebruik? Kom dan langs bij het Tabletcafé! In samenwerking met SeniorWeb en de Bibliotheek.

11.00 – 13.00 Spreekuur

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

13.15 - 17.00 Bridge

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

13.30 - 16.30 Crea café | Quilten

Quilten wordt samen met een creatieve vrijwilliger gedaan in een gezellige sfeer. Quilten is het aan elkaar naaien van verschillende lapjes stof tot een mooi handwerkje. Voor iedereen die al enige handwerkervaring heeft. Deelname is gratis en hiervoor kun u vrij inlopen.
