

## Inlooplocatie Oosterheem

Zanzibarplein 5, Tel 088 023 42 75 (naast sporthal De Oosterpoort)

### Meedoen? Neem contact op met:

Alie de Graaf [a.degraaf@inzet-indewijk.nl](mailto:a.degraaf@inzet-indewijk.nl) | 06 212 07 687

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

|                  |                                                                                              |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>MAANDAG</b>   |                                                                                              |
| 09.00 - 10.30    | Taal café Nederlands                                                                         |
| 10.00 - 12.00    | Vrij dansen op Oriëntaalse muziek                                                            |
| 10.00 - 13.00    | Senioreninloop en lunch                                                                      |
| 13.30 - 17.00    | Klaverjassen & Sjoelen (deelname gratis, consumptie voor eigen rekening)                     |
|                  |                                                                                              |
| <b>DINSDAG</b>   |                                                                                              |
| 09.00 - 10.00    | Taal café - Frans beginners (Er wordt een bijdrage gevraagd worden van €30 voor 15 lessen)   |
| 10.00 - 11.00    | Taal café - Frans gevorderden (Er wordt een bijdrage gevraagd worden van €30 voor 15 lessen) |
| 10.15 - 11.15    | Stoelyoga * (kosten: €15,10 pm)                                                              |
| 11.30 - 12.30    | Meer bewegen voor ouderen * (De kosten zijn €15,10 pm)                                       |
| 13.30 - 16.00    | Koersbal (lijkt op Jeu de Boules. Deelname is gratis, consumptie voor eigen rekening)        |
|                  |                                                                                              |
| <b>WOENSDAG</b>  |                                                                                              |
| 10.00 - 12.00    | Wijkinloop - Bij de burens (deelname gratis, consumptie voor eigen rekening)                 |
| 13.30 - 15.30    | Crea café   Breien en haken (deelname gratis, consumptie voor eigen rekening)                |
| 19.00 - 21.00    | Crea café   Breien en haken (deelname gratis, consumptie voor eigen rekening)                |
|                  |                                                                                              |
| <b>DONDERDAG</b> |                                                                                              |
| 09.00 - 10.00    | Yoga * (kosten: €15,10 pm)                                                                   |
| 10.05 - 11.05    | Yoga * (kosten: €15,10 pm)                                                                   |
| 11.10 - 12.10    | Yoga * (kosten: €15,10 pm)                                                                   |
|                  |                                                                                              |
| <b>VRIJDAG</b>   |                                                                                              |
|                  |                                                                                              |

|               |                                                                                                                            |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 09.00 - 11.30 | Crea café   Teken en schilderen (Er wordt een kleine bijdrage gevraagd van € 6,- per kwartaal voor gebruik van materialen) |
| 09.00 - 10.00 | Taal café   Spaans - beginners 1 (Er wordt een bijdrage gevraagd van € 22 voor 10 lessen)                                  |
| 10.00 - 11.00 | Taal café   Spaans - beginners 2 (Er wordt een bijdrage gevraagd van € 22 voor 10 lessen)                                  |
| 11.00 - 12.30 | Taal café   Spaans - beginners 3 (Er wordt een bijdrage gevraagd van € 33 voor 10 lessen)                                  |
| 13.00 - 18.00 | Bridge                                                                                                                     |
| <b>ZONDAG</b> |                                                                                                                            |
| 13.00 - 14.00 | Yoga (HOBZ) Hindoestaanse ouderensoos                                                                                      |
| 13.00 - 17.00 | HOBZ (1x in de 2 weken. Deelname gratis, consumptie voor eigen rekening)                                                   |