

Activiteiten en diensten voor ouderen

Wijk Meerzicht

Wooncomplex Albrandswaard, Albrandswaard 1, 2716 DA Zoetermeer

Deze informatie van Palet Welzijn informeert u over de activiteiten en diensten voor ouderen in Albrandswaard en in de wijk Meerzicht. Met behulp van deze informatie kunt u een keuze maken voor een of meerdere activiteiten die uw interesse hebben. Voor nadere informatie over de activiteiten, bijvoorbeeld over de wijze van aanmelden of de kosten, kunt u bij de coördinator activiteiten terecht.

Pluswoningen Albrandswaard

In Albrandswaard wonen ouderen zelfstandig. De ontmoetingsruimte in Albrandswaard is voor bewoners, maar ook voor mensen die elders wonen.

Coördinator Activiteiten

De coördinator activiteiten voor de wijk Meerzicht is Sabine Wendling. Zij organiseert activiteiten en begeleidt de cursusleiders, docenten en vrijwilligers die de activiteiten verzorgen. U kunt bij haar terecht met uw vragen. Iedere Maandag van 10.00 tot 11.00 uur heeft zij een inloopspreekuur in haar kantoor op de begane grond van Albrandswaard. Telefonisch is zij bereikbaar op 079-3212971. Behalve over activiteiten in Albrandswaard kan zij u ook over andere activiteiten in Zoetermeer vertellen. Ook kunt u aan haar uw wensen voor nieuwe activiteiten doorgeven.

Samenwerking

De coördinator activiteiten werkt samen met de ouderenadviseur, de wijkteams verpleging, verzorging en hulp bij het huishouden en de wijkverenigingen.

Ouderenadviseur

De ouderenadviseur voor de wijk Meerzicht is Corina Benschop. Zij geeft ouderen en hun mantelzorgers informatie en advies over welzijn, zorg, wonen en financiën. Zij houdt spreekuur op woensdag van 10.00-11.00 uur in haar kantoor op de begane grond van Albrandswaard. Telefonisch is zij bereikbaar op nummer 079 - 321 29 71.

Wijkrestaurant de Waard

In het restaurant, geopend van 9.00 tot 19.00 uur, kunt u dagelijks, tegen redelijke prijzen terecht voor een kopje koffie, maar ook voor een lunch of diner. Tussen 17.00 uur en 19.00 uur kunt u hier bijvoorbeeld een dagmenu gebruiken. Ook kunt u hier deelnemen aan de zogeheten 'Open Tafel' waarbij u tussen de middag samen met andere (wijk)bewoners de warme maaltijd gebruikt. Deze maaltijden worden begeleidt door vrijwilligers van het UVV. Maandelijks zijn er themamaaltijden met muzikale begeleiding.

Prik (bloed) poli 't Lange Land Ziekenhuis

Iedere dinsdag-, donderdag- en vrijdagmorgen van 8.00 – 9.00 uur kunt u in de activiteitenruimte van Albrandswaard terecht bij de medewerkers van het laboratorium van 't Lange Land Ziekenhuis.

Trombosedienst

Iedere dinsdag houdt de Trombosedienst van 8.00 tot 9.30 uur zitting in de (bibliotheek)ruimte op de begane grond.

Diëtiste

Iedere woensdag heeft de diëtiste van Vierstroom spreekuur (op afspraak) in het kantoor op de begane grond. Afspraken kunt u maken via de Zorglijn, tel: 0900 – 9300.

Overige informatie

Zie voor informatie over andere diensten zoals thuiszorg, de diensten uit de serviceformule Prettig Leven, alarmering of de seniorenengids op de website van www.vierstroom.nl of bel met de Zorglijn, bereikbaar op werkdagen van 8.00 tot 17.00 uur, telefoon 0900 - 9300.

Overige activiteiten voor 55-plussers

Eenmalige activiteiten

In de verschillende buurt- en dienstencentra worden éénmalige activiteiten georganiseerd zoals feestvieringen, een modeshow of muziekvoorstelling. Let op de aankondigingen op de mededelingenborden en in de plaatselijke pers.

Voorlichting

Palet Welzijn organiseert voorlichtingsmiddagen en –avonden rond specifieke thema's zoals 'gezonde voeding' en 'veilig in het verkeer'. Bekendmaking via de plaatselijke pers en de coördinator activiteiten.

ZomerPalet en Cultuurpalet

In de maanden juli en augustus vinden de activiteiten van Zomerpalet plaats. De Volksuniversiteit, de hoofdbibliotheek en Palet Welzijn stellen jaarlijks dit activiteitenprogramma samen. In mei/juni komt het programmaboekje uit en wordt hieraan publiciteit gegeven. Een soortgelijke variant is er in de wintermaanden, maar dan meer gericht op culturele activiteiten zoals theater, bioscoop en musea bezoek.

Voor meer informatie kunt u terecht bij de coördinator activiteiten

Overige activiteiten voor ouderen in de wijken Meerzicht en Driemanspolder

- Bowlen voor 50 plussers; Zalm Bowling-centrum, Heuvelweg (Westerpark) op maandag, dinsdag en vrijdag
- Fitness; Sportschool Denkers, Meerzichtlaan op dinsdag, woensdag en vrijdag
- Gymnastiek in warm water; Sportschool Denkers, Meerzichtlaan op woensdag en donderdag.
- Jazzgymnastiek; Sportschool Olympus, Voorweg, op donderdag.
- Sportfit 55+; Pro Patria, Olympus, voorweg, op vrijdag.
- Koersbal; KBOZ, Olympus, Voorweg, op dinsdag en woensdag.
- Midgetgolf; Burg. Venedepark, op woensdag
- Volleybal; CGV Zoetermeer, Olympus, Voorweg, op vrijdag.
- Zwemmen; de Driesprong, van Stolberglaan, op maandag.
- Zwemmen voor minder validen; de Driesprong, van Stolberglaan op vrijdag.
- Senioren in beweging; Kruiswater 197, op maandag.

Meer informatie

Zie voor informatie over andere diensten van Palet Welzijn, onze internetsite www.PaletWelzijn.nl of bel met Palet Welzijn, bereikbaar op werkdagen van 8.00 tot 17.00 uur, telefoonnummer 0800-9359456.

Activiteiten in Albrandswaard

Maandag

| | |
|-------------------|--|
| 09.30 – 11.30 uur | Seniorenkoor Meerzicht (begeleiding dirigent) |
| 09.30 – 10.30 uur | Spaans voor beginners |
| 10.45 – 11.45 uur | Spaans voor gevorderden |
| 10.00 – 13.00 uur | Biljartclub KBOZ (begeleiding vrijwilligers) |
| 13.15 – 14.15 uur | Yoga (Fonteinbos) |
| 13.30 – 17.00 uur | Bridgen (begeleiding vrijwilligers) |
| 14.30 – 16.00 uur | Bibliotheek/wisselcollectie (begeleiding vrijwilligers) |
| 19.30 – 21.30 uur | Ouderengroep 'Meerzicht' (om de 14 dagen, begeleiding vrijwilligers) |
| 19.00 – 23.00 uur | Biljartclub 'Albrandswaard' (begeleiding vrijwilligers) |

Dinsdag

| | |
|-------------------|--|
| 09.30 – 10.15 uur | Gymnastiek (begeleiding docent) |
| 09.30 - 13.30 uur | Biljartclub 'de Oude Garde' (begeleiding vrijwilligers) |
| 10.30 – 11.15 uur | Gymnastiek (begeleiding docent) |
| 12.30 – 13.30 uur | Tai Chi Chuan (begeleiding docent) |
| 14.00 – 16.00 uur | Stuivertjesbingo (begeleiding vrijwilligers) |
| 19.15 – 22.15 uur | Klaverjassen (begeleiding vrijwilligers) |

Woensdag

| | |
|-------------------|---|
| 09.00 – 13.00 uur | Biljartclub 'Albrandswaard' (begeleiding vrijwilligers) |
| 09.30 – 11.30 uur | Hobbyclub (begeleiding vrijwilligers UVV) |
| 14.00 – 16.00 uur | Engelse conversatie Fonteinbos (begeleiding vrijwilliger) |
| 14.00 – 16.00 uur | Bingo ouderenbond KBOZ (om de 14 dagen, begeleiding vrijwilligers) Bingo ouderenbond ANBO (1 x per 2 maanden, begeleiding vrijwilligers) |

15.00 – 16.00 uur

20.00 - 22.00 uur

Ouderenbond PCOB
(1 x per 2 maanden,
begeleiding vrijwilligers)
Bibliotheek/wisselcollectie
(begeleiding vrijwilligers)
Volkszang
(1x per maand, begeleiding
pianist)

Donderdag

| | |
|-------------------|--|
| 10.00 – 13.00 uur | Biljarten KBOZ, (begeleiding vrijwilligers) |
| 10.00 – 11.30 uur | Koffiecontactochtend (1 ^e donderdag van de maand, begeleiding vrijwilligers) |
| 10.30 – 11.30 uur | Luisteren naar mooie verhalen (om de 14 dagen, begeleiding vrijwilligers) |
| 13.00 – 15.00 uur | Schilderen (begeleiding docent) |
| 13.00 – 17.00 uur | Vrouwenbiljart (begeleiding vrijwilligers) |
| 14.00 – 16.00 uur | Crea café (begeleiding vrijwilliger) |
| 15.00 – 17.00 uur | Tekenen (begeleiding docent) |
| 19.00 – 23.00 uur | Biljartclub 'Albrandswaard' (begeleiding vrijwilligers) |
| 19.00 – 22.30 uur | Bingo 4 ^e donderdag van de maand (begeleiding vrijwilligers) |

Vrijdag

| | |
|-------------------|--|
| 09.00 – 11.30 uur | Koersbal in Grand Café (begeleiding vrijwilliger UVV) |
| 09.00 – 13.00 uur | Biljartclub 'Albrandswaard' (begeleiding vrijwilligers) |
| 10.00 – 11.00 uur | Latijns Amerikaans dans (Fonteinbos) |
| 10.00 – 11.30 uur | Internationale dans (begeleiding docent) |
| 13.30 – 15.30 uur | Sjoelen (begeleiding vrijwilligers) |
| 14.00 – 16.00 uur | Engelse conversatie (Fonteinbos, begeleiding vrijwilliger) |
| 14.00 – 16.00 uur | Leeskring (begeleiding vrijwilligers) |