

Activiteiten voor ouderen

Wijk Oosterheem

Deze folder van Palet Welzijn informeert u over de activiteiten in Oosterheem. Voor nadere informatie, bijvoorbeeld over de wijze van aanmelding of over de kosten, kunt u bij de coördinator activiteiten terecht.

Locaties

De activiteiten worden georganiseerd in het Oostpunt, Hodenpijlstraat 10 en in Oosterpoort, Zanzibarplein 5, Incidenteel vinden activiteiten op andere locaties plaats.

Coördinator activiteiten

De coördinator activiteiten van Palet Welzijn in de wijk Oosterheem is Maja Postma. Zij is aanwezig op op maandag, dinsdag, woensdagochtend en vrijdagochtend. Zij is telefonisch bereikbaar via Palet Welzijn 079 -3719450. Indien gewenst is huisbezoek mogelijk.

Ouderenadviseur

De ouderenadviseur voor de wijk Oosterheem is Caren Glansdorp. Zij geeft ouderen en hun mantelzorgers informatie en advies over welzijn, zorg en wonen. Zij kan u o.a helpen met het invullen van formulieren. Het spreekuur is woensdag van 13.00 -14.00 op het Zanzibarplein 5. Telefonisch is zij bereikbaar op nummer 079-3315143.

Samenwerking

De coördinator activiteiten werkt samen met de ouderenadviseur, organisaties die actief zijn binnen het wijkteam en instellingen in de wijk.

KoffiePunt

Op het Zanzibarplein en op de Hodenpijlstraat is het koffiepunt geopend tijdens de activiteiten. U kunt daar terecht voor koffie, thee of een drankje.

Overige activiteiten georganiseerd door Palet Welzijn voor 55+

1. *Voorlichting.*

Er wordt voor heel Zoetermeer voorlichtingsmiddagen en avonden rond een thema georganiseerd.

2. *Cursussen.*

deze worden bekend gemaakt via de plaatselijke pers en op de website. Regelmatig organiseren we:

- Computercursussen
- Weerbaarheidstraining

3. *Zomerpalet*

In juli en augustus vinden de activiteiten van het ZomerPalet plaats. Palet Welzijn stelt jaarlijks een activiteitenprogramma samen. In mei komt het programmaboekje uit en wordt hieraan publiciteit gegeven.

**Waar vindt u de Coördinator Activiteiten van
Palet Welzijn in Zoetermeer**

Oosterheem
Zanzibarplein 5
2721 GE

Bereikbaarheid Maja Postma
Coördinator Activiteiten
Oosterheem

Aanwezig: maandag, dinsdag, woensdagochtend
en vrijdagochtend
Telefoon: 079 -3719450
Email: m.postma@paletwelzijn.nl

Dorp/Driemanspolder
Dienstencentrum Bijdorp
Bijdorplan
Telefoon: 079 3478190

Rokkeveen
Buurtcentrum de Vlieger,
Groenblauwlaan 133,
Recreatiecentrum Nathaliegang
Nathaliegang 79-81
Telefoon: 079 361 87 49

Meerzicht
Wooncomplex Albrandswaard
Albrandswaard 1
2716 DA
Telefoon: 079 321 29 71

Buytenwegh/ De Leyens
Wooncomplex Gondelkade
Gondelkade 33
2725 EC
Telefoon: 079 341 62 04

Seghwaert/Noordhove
Dienstencentrum Segwaert
Petuniatuin 65
2724 NB
Telefoon 079 341 46 19

55 plus activiteiten Hodenpijlstraat 10

Dinsdag

19.00 – 21.00 uur Yoga HBOZ

Donderdag

19.00 – 21.00 uur Yoga HBOZ

Vrijdag

9.00 – 11.30 uur Tekenen en Schilderen

Zondag

13.30 – 17.00 uur Soos 1x per maand HBOZ

55 plus activiteiten Oosterheem

locatie Zanzibarplein

Maandag

9.15 - 10.15 uur Gymnastiek
10.15 – 11.15 uur Gymnastiek
11.30 – 12.30 uur Tai Chi
13.00 – 17.00 uur Soos
13.00 – 15.30 uur Crea groep
Rheuma pat.ver.
20.00 – 22.00 uur Line Dance

Vrijdag

10.00 – 11.00 uur Latijns
Amerikaans
conditie dans
oneven weken
13.30 – 18.00 uur Bridge

Dinsdag

9.30 – 10.30 uur Spaans beginners
10.45 – 11.45 uur Spaans gevorderen
13.30 – 16.00 uur Fotoclub elke eerste dinsdag v.d. maand.

Voor meer informatie en/of doorgeven van wensen voor nieuwe activiteiten :
Maja Postma, tel: 3719450

Woensdag

9.30 – 11.30 uur Engelse conversatie
13.00 – 14.00 uur Spreekuur ouderenadviseur

Donderdag

10.00 – 11.00 uur Yoga
10.00 – 12.00 uur Crea + Soos