



# Activiteiten voor ouderen

## Recreatieruimte Bijdorp

Wijken Dorp, Palenstein, Driemanspolder en Stadscentrum  
Bijdorplaan 471- 477, 2713 SZ Zoetermeer

Deze informatie van Palet Welzijn, afdeling Welzijn Ouderen Zoetermeer, informeert u over de activiteiten in recreatieruimte Bijdorp en overige activiteiten in de buurt.

De activiteiten worden georganiseerd voor iedereen van 55 jaar en ouder.

Met behulp van deze informatie kunt u een keuze maken uit een of meer activiteiten die uw interesse hebben. Voor nadere informatie, bijvoorbeeld over de wijze van aanmelding of over de kosten, kunt u zich wenden tot de coördinator activiteiten.

### Bijdorp

In Bijdorp zijn ongeveer 300 ouderenwoningen gevestigd voor zelfstandig wonende ouderen. Er is een ontmoetingsruimte voor iedereen van 55 jaar en ouder uit Zoetermeer. Deze ontmoetingsruimte is vrij toegankelijk voor bewoners van Bijdorp **en** voor mensen uit de wijk. In de ontmoetingsruimte worden diverse activiteiten en cursussen aangeboden. Er zijn een aantal centrale voorzieningen, zoals de koffiecorner en de Open Tafel.

### De coördinator activiteiten

De coördinator activiteiten van Palet Welzijn in Bijdorp is Simone Wijga. Zij organiseert en/of coördineert de activiteiten in de recreatieruimte en begeleidt de cursusleiders, docenten en vrijwilligers die de activiteiten verzorgen. U kunt bij haar terecht voor vragen over de activiteiten in Bijdorp en voor algemene vragen over 55+-activiteiten. Zij houdt inloopspreekuur op donderdag van 9.00 tot 10.00 uur.

Het is mogelijk om een afspraak met de coördinator activiteiten te maken voor een huisbezoek om u te informeren over activiteiten in Zoetermeer. U vindt de coördinator in haar

kantoor in Bijdorp, vraagt u even bij de koffiecorner waar u moet zijn. Zij is bereikbaar via telefoonnummer (079) 347 8190 of e-mail [s.wijga@paletwelzijn.nl](mailto:s.wijga@paletwelzijn.nl)

Zomaar binnenlopen kan uiteraard ook, ze is werkzaam op dinsdag tot en met donderdag.

### Samenwerking

De coördinator activiteiten in Bijdorp werkt nauw samen met de ouderenadviseur, de wijkteams verpleging, verzorging en huishoudelijke hulp, Vidomes en de wijkverenigingen.

### Koffiecorner

In de Koffiecorner kunt u dagelijks terecht voor een drankje, kopje koffie of thee gezet door vrijwilligers. De Koffiecorner is geopend van 10.00. tot 11.30 uur en van 14.00 tot 15.30 uur.

### Open Tafel

Wanneer u het prettig vindt om samen met anderen de maaltijd te gebruiken, dan kunt u op maandag t/m vrijdag van 12.00 tot 13.00 uur deelnemen aan de Open Tafel.

De (koelverse) maaltijden worden door UVV-vrijwilligers voor u verwarmd en uitgeserveerd. De kosten voor een totale maaltijd bedragen € 5,50 per persoon (voorgerecht, hoofdgerecht en nagerecht).

U kunt ook kiezen voor een gedeeltelijke maaltijd;  
per gerecht bedragen de kosten:

Voorgerecht € 0,80

Hoofdgerecht € 3,95

Nagerecht € 0,75

Voor een eventuele vergoeding van deze kosten  
via de bijzondere bijstand kunt u contact  
opnemen met de ouderenadviseur of met de  
Palet Welzijn, telefoon 0800-9359456.

### **Bibliotheek en informatiecentrum**

Iedere dinsdagmiddag is in Bijdorp de  
mogelijkheid om gebruik te maken van de  
diensten van de Openbare Bibliotheek. U kunt  
hier boeken lenen en gebruik maken van Boek  
Aan Huis.

### **Overige informatie**

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

## Recreatieruimte Bijdorp Wekelijkse activiteiten

		Zaal/ruimte
<b>Maandag</b>		
08.30 – 12.30	Biljartclub 'de Schoutenboys'	1
10.00 – 11.00	Yoga (KBOZ)	
10.00 - 12.00	Inloop koffieochtend	2
11.15 – 12.15	Yoga (KBOZ)	4
13.00 – 15.30	Sjoelen en Kaarten (UVV)	1
13.00 – 15.30	Schilderen	2 en 3
13.30 – 14.30	Tai Chi	4
14.45 – 15.45	Tai Chi	4
19.30 – 23.00	Bridgeclub "Dorp"	1 en 2
19.30 – 23.00	HCC Computerclub (1 <sup>e</sup> en 3 <sup>e</sup> maandag v.d. maand)	3
<b>Dinsdag</b>		
09-15 – 12.15	Naaiclub	3
09.30 - 12.00	Quilten	2
10.00 – 11.00	Zelfverdediging	4
13.00 – 16.00	Computerclub (2 <sup>e</sup> en 4 <sup>e</sup> dinsdag v.d. maand)	2 en 3
13.00 - 17.00	Biljarten	1
13.30 – 15.00	Line dance voor beginners	4
14.00 – 15.30	Bibliotheek wisselcollectie	Ontmoetingsruimte
16.00 – 17.30	Gereformeerde kerk (1x per kwartaal)	4
19.30 - 23.00	Klaverjassen/jokeren	3
20.00 – 23.00	Klaverjassen	1 en 2
<b>Woensdag</b>		
10.00 – 11.30	Kun je zingen, zing dan mee (1 <sup>e</sup> woensdag v.d. maand)	2 en 3
10.00 – 12.00	Handwerken Rode Kruis (2 <sup>e</sup> /3 <sup>e</sup> , 4 <sup>e</sup> , woensdag v.d. maand)	2 en 3
10.15 – 11.45	Internationale dans	4
13.15_ 17.00	Bridgeclub `Dunant`	1 en 2
13.30 - 16.00	Klaverjasclub `de Jonge Prins`	3
13.30 – 15.30	Bingo KBOZ (2 <sup>e</sup> woensdag v.d. maand)cultureel 4 <sup>e</sup> woensdag)	4
<b>Donderdag</b>		
09.00 – 12.00	Vrij Biljarten	1
09.00 – 12.00	Bridge voor dames	2
13.00 – 15.00	Creaclub	3
09.30 – 10.30	Gymnastiek	4
10.45 – 11.45	Gymnastiek	4
12.00 - 13.00	Jazz- Gym	4
13.00 – 14.00	Jazz – Aerobic	4
12.30 – 16.30	Biljartclub "ADO"	1
14.00 - 16.00	Gespreksgroep	2
20.00 – 23.00	Klaverjasclub "Dorp"	1 en 2
<b>Vrijdag</b>		
09.00– 12.00	Senioren van Nu (kaarten maken)	3
10.00 – 12.00	Computercursus	
10.00 – 11.00	Tai-Chi Chinese Bewegingsleer	4
13.30 – 15.00	Line dance voor gevorderden	4
13.30 – 16.00	Bingo Activiteitencommissie (1 <sup>e</sup> en 3 <sup>e</sup> vrijdag v.d. maand)	1, 2 en 3
13.30 – 16.00	ANBO Bingo (4 <sup>e</sup> vrijdag v.d. maand)	1, 2 en 3

Van maandag t/m vrijdag is er gelegenheid om een kopje koffie e.d. te komen drinken  
Tussen 12.00 en 13.00 uur is er een Open Tafel. Opgeven Palet welzijn telefoon 0800-9359456.

### **Overige activiteiten voor 55-plussers**

#### **Eenmalige activiteiten**

In de verschillende dienstencentra worden éénmalige activiteiten georganiseerd zoals feestvieringen, een modeshow of toneelvoorstelling. Let op de aankondigingen op het mededelingenbord.

#### **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.

#### **Cursussen**

Regelmatig organiseren we computercursussen, weerbaarheidstrainingen, en kookcursussen voor mannen. De cursussen worden bekend gemaakt via de plaatselijke pers.

#### **Zomerpalet**

In de maanden juli en augustus vinden de activiteiten van de Zomerschool 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.

#### **Cultuurpalet**

Met een wisselende groep ouderen kunt u maandelijks activiteiten ondernemen zoals een bezoek aan musea, theater of bioscoop. Publiciteit hierover vindt u in de kranten en diensten- en wijkcentra.

Voor meer informatie over deze bovenstaande activiteiten kunt u terecht bij de activiteitencoördinator of bij Palet Welzijn, bereikbaar op werkdagen van 8.00 tot 17.00 uur, telefoon 0800-9359456 (gratis)

#### **Ouderenactiviteiten in de wijk**

Behalve in recreatieruimte Bijdorp is er bij u in de buurt nog meer te doen. In woonzorgcentrum 'de Morgenster', Nassaulaan 11, . Voor meer informatie kunt u bellen met 079 - 316 48 88. En in de wijk Palenstein zie hierna genoemde activiteiten.

#### **Castellum Palenstein**

13.00 -15.00 uur crea/kaart middag

19.00 – 21.30 uur Schilderen

#### **Zwemmen 50+**

- Aquapark Keerpunt (v/d Hagenstraat 11)  
Donderdag 9.30 – 11.30 uur  
Vrijdag 13.15 – 15.15 uur
- Driesprong (Juliana van Stolberglaan 1)  
Maandag 11.45 – 13.00 uur