



meedoen en
ondersteunen
in het hart
van de wijk



Activiteiten & spreekuren

Meerzicht

Albrandswaard 1

De sociaal makelaar van deze locatie is:

Edith Kreber: 06-53833974

** Deze activiteiten kunnen betaald worden met de Zoetermeerpas*

Maandag

10.00 – 12.00 Seniorenkoor 'Meerzicht'

Elke maandagochtend is er vrije inloop, waar er wordt gezongen en gerepeteerd met elkaar. Er wordt piano gespeeld en er worden diverse zangtechnieken toegepast. Ook is er tijd voor een kop koffie of thee. Naast het zingen staat gezelligheid en contact met elkaar op voorop. Consumpties zijn voor eigen rekening

10.00 – 13.00 Biljartclub 'krijt op tijd'

In clubverband met elkaar biljarten. Aanmelden doet u bij de sociaal makelaar.

13.00 – 17.00 Bridge

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

14.00 – 15.30 Jeu de Boule

Jeu de Boules is een balspel. Wilt u meedoen? Meldt u zich dan aan bij de sociaal makelaar.

19.30 – 21.30 Biljartclub 'Albrandswaard'

In clubverband met elkaar biljarten. Aanmelden doet u bij de sociaal makelaar.

19.30 – 22.30 Bingo

Houdt u van Bingo? Dan bent u aan het juiste adres! Elke **laatste maandag** van de maand is er bingo. Er zijn dan leuke prijzen te winnen. Bovendien is het een gezellige middag met elkaar. Ook uw geluk testen? Meldt u aan bij de sociaal makelaar.

Dinsdag

9.00 – 13.30 Biljartclub Meerzicht

In clubverband met elkaar biljarten. Aanmelden doet u bij de sociaal makelaar.

9.15– 10.30 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.

10.00 – 11.30 Inloopspreekuur Sociaal makelaar



meedoen en
ondersteunen
in het hart
van de wijk



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

10.00 – 11.30 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.

10.00 – 11.00 Mantelzorg koffieochtend (eerste dinsdag van de maand)

10.30 – 11.15 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.

12.00 – 13.00 Thai Chi

Elke dinsdag is er een vrije inloop waar er onder leiding van een docent Thai Chi wordt gevolgd. Tai Chi, is een vloeiende opeenvolging van bewegingen uitgevoerd op een ontspannen manier. Thai Chi wordt gevolgd bij ons op de Chang manier. Deze lessen zijn gratis te volgen.

14.00 – 15.00 Linedance

Zin in een leuke en energieke activiteit kom dan naar onze line-dance! Gratis proefles, kosten 15,90 p maand, deelname Zoetermeerpas mogelijk.

19.00 – 22.15 Klaverjassen

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

Woensdag

9.00 – 13.00 Biljartclub 'Albrandswaard'

In clubverband met elkaar biljarten. Aanmelden doet u bij de sociaal makelaar.

12.00 – 15.00 Indonesische senioren soos

Vrije inloop voor iedereen die geïnteresseerd is in de Indonesische cultuur.

Tijdens de Indonesische soos wordt er gesproken over de cultuur en worden er met elkaar ervaringen gedeeld.

13.30 – 16.00 Bingo

Houdt u van Bingo? Dan bent u aan het juiste adres! Elke **eerste woensdag** van de maand is er bingo. Er zijn dan leuke prijzen te winnen. Bovendien is het een gezellige middag met elkaar. De kosten hiervoor zijn € 6,00 voor drie kaarten. Ook uw geluk testen? Meldt u aan bij de sociaal makelaar.



meedoen en
ondersteunen
in het hart
van de wijk



13.00 – 16.00 Dansmiddag

Kom een dansje wagen. Elke **tweede woensdag** van de maand. Meldt u aan bij de sociaal makelaar.

Donderdag

10.00 – 11.30 Koersbal

Koersbal is een balspel dat lijkt op Jeu de Boules. Koersbal wordt alleen gespeeld met grotere ballen en de ballen worden gegooid met een andere techniek. Voor deze activiteit vragen we een bijdrage van 3 euro per maand. Wilt u meedoen? Meldt u zich dan aan bij de sociaal makelaar.

9.00 – 13.00 Biljartclub 'krijt op tijd'

In clubverband met elkaar biljarten. Aanmelden doet u bij de sociaal makelaar.

13.30 – 15.30 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.

13.00 – 15.00 Schilderen

14.00 – 15.00 Wandelen voor senioren

13.00 – 17.00 Biljartclub 'Albrandswaard'

In clubverband met elkaar biljarten. Aanmelden doet u bij de sociaal makelaar.

15.00 – 17.00 Tekenen

Vrijdag

9.30 – 10.30 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.

9.00 – 13.00 Biljartclub 'Albrandswaard'

In clubverband met elkaar biljarten. Aanmelden doet u bij de sociaal makelaar.