

Voorwoord

Door Carol Houtman

Is het je al opgevallen? Ja, het Rondschrijven luistert niet langer naar de noemer 'het groene boekje'. We hebben onszelf begin april in een nieuw jasje gestoken. Net als dit boekje zien ook ons logo en de folders er anders uit. En kijk zeker ook even op www.swop.nl naar onze nieuwe website.



Wij zijn heel blij met de nieuwe, frisse uitstraling! De site is uitvoerig gecontroleerd, maar er kan natuurlijk altijd een foutje zijn ingeslopen. Mocht je iets tegenkomen of iets belangrijks missen, laat het ons dan weten.

Tot slot een minder fijn bericht. Ook de SWOP heeft te maken met sterk stijgende kosten. We vinden het heel belangrijk om de prijzen van de activiteiten en dienstverlening gelijk te houden, zodat iedereen hieraan mee kan blijven doen. Dit lukt tot op heden nog steeds. Helaas is de verspreiding van dit boekje dertig procent duurder geworden in vergelijking met vorig jaar. Dat is toch wel heel veel. Omdat we dit boekje gratis willen blijven aanbieden, hebben we besloten het aantal uitgaves te beperken. In plaats van iedere twee maanden brengen we het voortaan iedere drie maanden uit. We doen dit in de maanden februari, mei, augustus en november. We zullen eens per jaar een totaaloverzicht van alle activiteiten in het Rondschrijven plaatsen. Ook de incidentele activiteiten blijven we natuurlijk gewoon in het Rondschrijven vermelden, alleen dan iets langer van tevoren. We hopen op jullie begrip.

Op de nieuwe website kun je ook altijd alle vaste activiteiten bekijken én een up-to-date agenda inzien met de extra activiteiten. Ook kun je op de website de laatste nieuwsberichten lezen. Wil je hier graag gebruik van maken maar weet je niet zo goed hoe? Kom dan gerust eens langs bij het Computercafé, zij helpen je graag!

Ontvang je het Rondschrijven en wil je dat niet of lees je 'm net zo lief online? Ga dan naar www.swop.nl/rondschrijven.

NIEUWS & MEDEDELINGEN

Uitslag enquête

In het vorige Rondschrijven hebben we jullie gevraagd om een enquête in te vullen. En wel om erachter te komen wat jullie vinden van de inhoud van dit boekje. Hieruit is naar voren gekomen dat eigenlijk ieder onderdeel wordt gewaardeerd. Dat was voor ons fijn om te zien. We zullen in de toekomst dan ook niet veel veranderen aan de inhoud van het boekje. Nog bedankt voor het meedenken!

Gesloten tijdens de feestdagen

Tijdens Hemelvaartsdag (donderdag 18 mei) en Tweede Pinksterdag (maandag 29 mei) zijn de locaties van de SWOP gesloten. De vaste activiteiten op deze feestdagen komen te vervallen. In de Kiezel is op deze dagen wel een activiteit, zie pagina 15 van dit boekje.

Nieuwe SWOP-locatie

Onlangs opende de SWOP een nieuwe locatie op Oostlaan 25 in Pijnacker. Op deze locatie is vanaf nu de Formulierenbrigade, Vluchtelingenbegeleiding en Mantelzorgondersteuning gevestigd samen met een aantal kantoorfuncties. De Schakelaar blijft het postadres van de SWOP en ook de receptie is nog steeds op deze locatie te vinden, net als de activiteiten die altijd al in de Schakelaar waren.

Senioren bewegen bij jou om de hoek, beweeg je me?

We weten allemaal hoe belangrijk bewegen is voor lichaam en geest. Wel moet het veilig zijn en het liefst ook nog gezellig. Dit alles komt samen bij *veilig bewegen*.

**SAMEN BEWEGEN IS
GEZELLIG**



SILVERFIT

Wil je als senior hier gratis kennis mee maken? Dat kan! Samen met Jasper Duivelshof, de beweegcoach van de gemeente, medewerkers en vrijwilligers van de SWOP, de thuiszorg en enkele sportclubs organiseert de Alzheimerafdeling Delft/Westland/Oostland in elke dorpskern één of zelfs twee keer een **Beweegmiddag**.

Bezoekers worden ontvangen met koffie of thee en iets lekkers. Jasper geeft informatie en laat filmpjes zien over sporten die er speciaal voor senioren zijn, bijvoorbeeld dynamic tennis. En je kunt knotshockey, sportief wandelen, jeu de boules, tafeltennis en duofietsen ervaren. Ook is er een danslerares aanwezig die je laat genieten van 'bewegen op muziek'. Er is dus van alles te doen.

Stap over de spreekwoordelijke drempel en maak er met ons een gezonde en gezellige Beweegmiddag van. Je kunt kiezen uit één van de volgende locaties. Kom je liever vaker? Dat mag natuurlijk uit. Je bent van harte welkom!

Za. 10 juni om 14.00 uur, CulturA & Zo (Dorpsstraat 7 in Nootdorp)

Za. 17 juni om 14.00 uur, Huiskamer voor de Buurt (Floralaan 102 in Pijnacker-Zuid)

Za. 24 juni om 14.00 uur, De Schakelaar (Mr.dr.vd Helmlaan 11 in Pijnacker)

Za. 1 juli om 14.00 uur, De Kiezel (Laan der Zeven Linden 175 in Delfgauw)

Heb je nog vragen? Bel gerust met beweegcoach Jasper Duivelshof: tel. 06 8205 1401 of mail: beweegcoach.senioren@gmail.com

Op pad met AutoMaatje



Heb je geen auto, maar moet je wel ergens naartoe? En is het openbaar vervoer geen optie? Sinds 1 maart is AutoMaatje in Pijnacker-Nootdorp van start gegaan. Vrijwilligers brengen je weg met hun eigen auto naar bijvoorbeeld afspraken of uitjes. Ze krijgen hiervoor een kleine vergoeding.

Heb je vervoer nodig? Neem dan minimaal twee dagen van tevoren tussen 08.30 en 12.30 contact op met het centrale nummer van de SWOP: 015- 3 699 699. Hierna zoekt de planner een vrijwilliger uit de poule van chauffeurs die je, op het door jou gewenste moment, kan rijden. De planner belt terug als er een vrijwilliger beschikbaar is en geeft globaal aan hoeveel de onkostenvergoeding is die je moet betalen. Dat gaat op basis van 35 cent per kilometer vanaf het huisadres van de chauffeur. Parkeerkosten, mochten die gemaakt worden, komen hier nog wel bij.

Eerst inschrijven

Wie gebruik wil maken van AutoMaatje dient zich eerst in te schrijven. Dit kan via een aanmeldformulier. Dit formulier kan je afhalen en weer inleveren bij de SWOP aan de Mr. Dr. Van den Helmlaan 11 in Pijnacker. Na inschrijving ontvang je een deelnemerskaart op naam.

Vrijwilliger worden

Lijkt het je leuk om als vrijwillig chauffeur of planner aan de slag te gaan voor ANWB Automaatje? Neem dan contact op via 015-3 699 699. Hopelijk tot ziens!

Alzheimer Trefpunt

Het Alzheimer Trefpunt is bedoeld voor mensen die op een of andere manier met dementie te maken hebben. Niet alleen is het een plek om lotgenoten te ontmoeten. Ook krijg je tijdens de informele bijeenkomsten informatie over dementie en kun je ideeën en ervaringen uitwisselen. Voel je welkom op de komende trefpunten en neem vooral iemand mee. Behoeftte aan meer informatie? Neem contact op met Josita Woesthuis via 015 – 3 699 699 of josita.woesthuis@swop.nl.



Maandag 8 mei, 19.30 – 21.00 uur (inloop vanaf 19.00 uur)

Zorgen om de toekomst, als meer zorg nodig is...

Niet altijd lijkt het wonen in een verpleeghuis het meest wenselijk. Het is belangrijk om dan te weten welke mogelijkheden er zijn om thuis te blijven wonen, als 24-uurszorg wel nodig is. Deze en andere mogelijkheden komen dit Alzheimer Trefpunt aan bod. We gaan deze avond in gesprek met een mantelzorgmakelaar.
Huiskamer voor de Buurt, Floralaan 102, Pijnacker

Maandag 12 juni, 19.30 – 21.00 uur (inloop vanaf 19.00 uur)

Muziek en bewegen, om van te genieten én heel belangrijk!

Muziek prikkelt, zet mensen in beweging. Hoe werkt dat? Waarom is dat zo belangrijk? Hoe kun je daar thuis iets mee doen? En welke muziek is dan geschikt? Deze avond gaan we in gesprek met een muziektherapeut.
Huis van Rie, Wilhelminastraat 5, Nootdorp

VRIJWILLIGERSWERK

De SWOP is altijd op zoek naar vrijwilligers. Wil je graag iets betekenen voor de samenleving? In de vacaturebank van het Vrijwilligers Informatie Punt (VIP) vind je een volledig overzicht. Deze is te vinden op de volgende website:

<https://vacaturebank.vrijwilligerswerkpijnacker-nootdorp.nl/>

Maatjes gezocht!

De SWOP heeft een maatjesproject. Hierbij koppelen we een vrijwilliger aan iemand die een vraag heeft. Dit kan van alles zijn. De een zoekt een vrijwilliger voor het spelen van een spelletje, de ander voor het voeren van een goed gesprek of om samen naar een tuincentrum te gaan. En weer een ander zodat een mantelzorger even de deur uit kan om energie op te doen.



Voordat we een vrijwilliger aan iemand koppelen, gaan we kennis te maken d.m.v. een huisbezoek. Dit doen we om te kijken welke vrijwilliger goed past bij de vraag. Soms is de vraag best specifiek. Zo kan het zijn dat iemand voorkeur heeft voor een man of een vrouw, een rustig iemand of een gangmaker en zelfs voor iemand met een bepaalde muzieksmaak. Het is dus fijn als we een gevarieerd vrijwilligersbestand hebben binnen het maatjesproject.

We zien de vraag naar maatjes groeien. Om mensen niet te lang te laten wachten op een maatje, zijn we altijd blij met meer vrijwilligers! Zeker in de woonkernen Delfgauw en Nootdorp zouden we ons aanbod aan vrijwilligers graag wat breder zien. Aan de vrijwilliger de keuze van hoeveel vragers hij/zij een maatje wil worden en of het bezoek wekelijks of tweewekelijks plaatsvindt.

Mocht je interesse hebben of graag nog wat meer willen weten?

Bel dan naar 015-3 699 699 en vraag naar Sandra of Josita.

MANTELZORG

Zorg je voor je zieke man of vrouw, of heeft jouw kind een beperking of psychische problemen? Dan ben je mantelzorger en is het extra belangrijk om goed voor jezelf te zorgen.

Mantelzorg een naar woord?

"Ik vind mantelzorg een naar woord. Alsof ik iets speciaals doe... Het is toch gewoon mijn man?! Ik ben met hem getrouwd. Hij kan er niets aan doen dat hij nu zo weinig zelf kan. Nee, het is heus niet altijd makkelijk, maar met dat woord 'mantelzorger' kan ik echt helemaal niets!"

Is deze uitspraak je uit het hart gegrepen? Begrijpelijk! Als je op je trouwdag beloofd hebt er te zijn in voor- en tegenspoed, dan voelt het zorgen voor elkaar toch als iets heel vanzelfsprekends? Of als jouw ouders voor jou gezorgd hebben, dan wil je als kind op jouw beurt vaak graag iets terugdoen?

We vinden het belangrijk dat je weet dat er bij de SWOP mantelzorgconsulenten zijn, die graag naar jou willen luisteren als je eens van je af wilt praten. Gewoon omdat het je af en toe allemaal te veel wordt. Want door de ziekte en de zorg die jouw naaste nodig heeft, verandert er ook veel voor jou. Dat kan op je drukken. Praten is dan belangrijk en soms ook het delen van je zorg. Zodat je het zo lang mogelijk goed vol kunt houden.



Wist je dat iedereen die voor een ander in de gemeente Pijnacker-Nootdorp zorgt recht heeft op een vorm van waardering? Vanuit de overheid krijgt elke gemeente geld om te besteden aan mensen die zorgen voor een naaste. In onze gemeente is afgesproken om daarvan de Week van de Mantelzorg te organiseren.

Week van de Mantelzorg

Ook jij bent van harte welkom om gratis aan activiteiten deel te nemen – mocht dat je leuk lijken. Volg een creatieve workshop, bekijk een ontspannende film of ga naar een theatervoorstelling en neem je vriendin mee!

Op alle SWOP-locaties liggen de uitnodigingen voor de Week van de Mantelzorg klaar om meegenomen te worden. Lees ze thuis op je gemak door en schroom niet om je op te geven. Dit kan vanaf maandag 15 mei om 17.00 uur. Je bent het waard!

Wie weet zien we je dan bij de Week van de Mantelzorg, die van maandag 5 tot zaterdag 10 juni plaatsvindt. Graag tot ziens!

Een hartelijke groet van Josita Woesthuis en Nienke Oldenhuis,
mantelzorgconsulenten van de SWOP.

LEZINGEN, CURSUSSEN EN WORKSHOPS

Lezing 'De schilder en zijn ziekte'

Ook schilders kunnen ziek worden. Waar tegenwoordig voor heel veel ziekten een adequate behandeling bestaat, was dat vroeger niet zo. Je kreeg een aandoening en daar moest je mee leven. Therapie was er niet. Je ging er niet meteen aan dood, maar mettertijd kreeg je wel beperkingen. Hoe gingen schilders hiermee om? En wat was de invloed van hun ziekte op hun kunst? Hun werk hoefde niet slechter te worden, anders werd het vaak wel.

Claude Monet had staar aan beide ogen, Vincent van Gogh leed aan psychoses en Willem de Kooning kreeg last van dementie. Het zijn stuk voor stuk voorbeelden van gebreken die van betekenis zijn geweest voor de moderne kunst. Tijdens de lezing 'De schilder en zijn ziekte' wordt uitgelegd wat die ziektes inhouden en welke behandelingen er vroeger waren en nu zijn. Ook wordt er gekeken naar de duidelijke verschillen in het werk van voor en na de ziekte.

Claude Monet, Edgar Degas, Pierre Auguste Renoir, Henri de Toulouse Lautrec, Vincent van Gogh, Henri Matisse, Egon Schiele, Frieda Kahlo, Dick Ket, Willem de Kooning en Andy Warhol – allemaal komen voorbij.

De boeiende lezing, die door Paul Franck gegeven zal worden, vindt 6 juni om 20.00 uur plaats in De Schakelaar. Wil je ook komen? Meld je dan vooraf aan. Dit kan bij de balie van De Schakelaar, telefonisch via 015-3 699 699 of per mail via info@swop.nl. De kosten bedragen 10 euro per persoon. Hier zit een kop koffie of thee bij inbegrepen. Betaling kan uitsluitend met pinpas op de locatie.



ACTIVITEITEN

Op de volgende pagina's vind je per locatie een overzicht van een aantal van de activiteiten die de komende periode plaatsvinden. Ben je benieuwd welke week-activiteiten er nog meer op de planning staan? Op onze locaties kan je hiervan een overzicht ophalen.

KEIJZERSHOF

Bingo!

Heb je zin in een middagje gezelligheid? En hoor je niets liever dan het geluid van rollende balletjes? Hopelijk kun jij hét woord roepen en met een mooie prijs naar huis. Speel woensdag 17 mei en/of 21 juni mee tijdens de bingo in Keijzershof. Iedereen is welkom vanaf 13.30 uur. De ballen beginnen om 14.00 uur met rollen.

Deelname kost 6 euro per persoon. Hier zit een drankje bij inbegrepen. Je vooraf opgeven hoeft niet voor deze activiteit. Je kunt gewoon binnenlopen.

Prijsklaverjassen en jokeren met Peter

Vrijwilliger Peter doet het graag: prijsklaverjas/joker-avonden organiseren voor de buurt. Iedereen is welkom om zich aan te sluiten bij de gezellige activiteit. Zin om mee te spelen? Kom dan op donderdag 25 mei om 19.00 uur naar de Huiskamer voor de Buurt. Deelname kost 5,50 euro per persoon. Dit is inclusief een kop koffie of thee.

Alleengaandengroep

Gezellig een bakkie drinken met andere alleengaanden. Dat kan op donderdag 11 mei vanaf 10.00 in de Huiskamer voor de Buurt. Ontmoet gelijkgestemden en maak – als je dat wil – afspraken voor uitjes en etentjes. Aan de activiteit zijn op de consumpties na geen kosten verbonden.



Geef- en neemkastje

Bij de Schakelaar hangt al een geef- en neemkastje en binnenkort komt er ook een voor de Huiskamer voor de Buurt. Zo'n kastje is te vergelijken met de bekende mini-biebs, maar dan met spullen in plaats van boeken. Je kunt hier producten in achterlaten die voor mensen met een klein budget waardevol zijn. Zo kan iedereen een ander helpen zonder dat het veel moeite kost.



De lekkere lunch

Nog smakelijker dan een gewone lunch is de lekkere lunch. Onze vrijwillige koks bereiden tijdens deze activiteit, die elke tweede vrijdag van de maand plaatsvindt, een driegangenmenu.

Voor de kosten hoef je het niet te laten. Aanschuiven kost maar 5 euro. Zin om eens mee te eten? De lekkere lunch start om 11.30 uur. Je vooraf aanmelden is niet nodig.

Kook jij vaak te veel?

Voor een buurtgenoot met een fysieke beperking zoeken we iemand die het leuk vindt om eens in de week een gekookte maaltijd bij hem te brengen. De man, die in een rolstoel zit, zou hier heel erg blij mee zijn. Kook jij vaak te veel en heb je de ruimte? Neem dan contact op met sociaal werker Jacob-Jan Koedoot. Hij is bereikbaar via 06-11853497.

Naar de bios

De films in Keijzershof starten om 14.00 uur. Om 13.30 uur gaat de zaal open. Het entreegeld van 5,50 euro - inclusief een kopje koffie of thee - kan alleen met pin betaald worden. Meld je aan door te bellen naar 015-3 699 699.



Woensdag 7 juni – The Piano

1850. De Schotse Ada kan niet praten en woont al een tijd alleen met haar dochter. Ze brengt elke dag uren door met het spelen op haar piano. Dan wordt zij uitgehuwd aan Stewart, een gevoelloze kolonist die in Nieuw-Zeeland woont. Eenmaal daar aangekomen met haar dochter en piano, besluit Stewart deze te verkopen aan landverkoper George. Ada is hierdoor zo treurig dat ze afschuw voelt voor Stewart. George vraagt haar om les, zodat ze haar piano kan terug terugverdienen. Maar daar zitten ook andere voorwaarden aan vast.

Woensdag 5 juli – Gump

Het hondje Gump wordt door een zwerver gevonden in een vuilniscontainer en er ontstaat gelijk een vriendschap tussen beiden. Zijn vriendin wil van Gump af en zet hem op de trein. Gump zet alles op alles om zijn baasje terug te vinden.

DE SCHAKELAAR

Plek bij Sociaal Vitaal

Er zijn nog een aantal plekje vrij bij Sociaal Vitaal in De Schakelaar. Zou jij ook graag energieker in het leven willen staan door meer te bewegen en meer sociale contacten op te doen? Bel dan met sociaal werker Jacob-Jan Koedoot. Hij is bereikbaar via 06-11853497.

Zondagactiviteit!

Zondag 16 juli nog geen plannen? Kom dan naar De Schakelaar toe. Hier verzorgt het Delftse Singing along Koor in het kader van de 'Zondagactiviteit' een optreden. De deuren gaan om 13.30 uur open. Het concert begint om 14.00 uur en duurt tot 16.00 uur. Na afloop is er de gelegenheid om te blijven eten. Vrijwilligers zullen een heerlijke maaltijd voorschotelen. Vooraf aanmelden is verplicht. Dit kan door te bellen naar 015-3 699 699.

De kosten voor het middagprogramma bedragen 5 euro. Wie ook wil blijven eten, betaalt voor het concert en de avondmaaltijd in totaal 10 euro.



Ga toch fietsen!

Vanaf april heeft de fietsgroep van de SWOP de rijwielen weer uit de schuur gehaald. Dat betekent dat de eerste tocht al is gereden. Maar niet getreurd: er komen er nog meer aan. Tot en met oktober gaat de groep namelijk elke tweede woensdag van de maand op pad voor een mooie ronde in de

omgeving van ongeveer 40 kilometer. Verzamelen gebeurt om 09.30 uur bij De Schakelaar, waar de koffie en thee klaarstaat.

Vooraf aanmelden is niet nodig. Wel even bellen als het slecht weer dreigt te worden. De tocht wordt dan meestal een week uitgesteld. Wie lid is van de WhatsApp-groep weet dit meteen en hoeft geen rit te missen. Voor meer informatie over de fietsgroep kun je contact opnemen met de SWOP via info@swop.nl of 015-3 699 699.

Samen Eten met onze nieuwe kok Anton

Niets gezelliger dan een open tafel. Daarom hebben we iedere donderdag Samen Eten in de Schakelaar. Eén keer per maand wordt er een verse maaltijd gekookt door een vrijwillige kok. En wat voor een. Anton is van beroep altijd kok is geweest. We zijn dan ook heel blij hij sinds kort ons vrijwilligersteam versterkt.

De andere drie donderdagen wacht de bezoekers van de activiteit heerlijk eten van Pieters Brasserie. Voor tien euro krijgen zij een driegangenmenu inclusief twee drankjes. Donderdag 25 mei is het thema Pannenkoekenfeest en 29 juni Zomergoud. Er staan dan verse asperges op het menu.

Er zijn nog een aantal stoelen vrij voor de activiteit, die om 12.00 uur begint. Wie een keer wil aanschuiven, is van harte welkom. Je moet je vooraf wel aanmelden. Dit kan als je dezelfde week nog mee wil eten uiterlijk op maandag via 015-3 699 699 of bij de receptie.

Naar de film

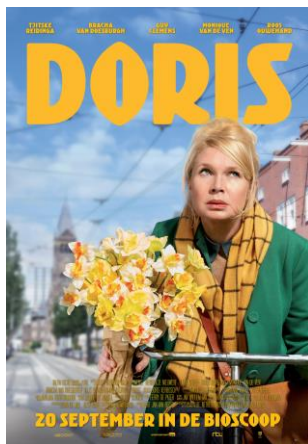
Woensdag 17 mei kan je *Doris* in De Schakelaar bekijken en woensdag 21 juni *Nowhere Special*. Allebei de films, waarvan de omschrijvingen hieronder terug te lezen zijn, starten om 14.00 uur. Om 13.30 uur gaat de zaal open. De entree van 5,50 euro is inclusief een kopje koffie of thee. Aanmelden kan telefonisch via 015-3 699 699.

Woensdag 17 mei - Doris

De gescheiden Doris is op haar vijfenveertigste op een dood punt aanbeland, maar vindt -na de nodige tegenslag- gesteund door haar beste vriend Tim, haar zelfstandigheid, zelfvertrouwen en geloof in de liefde terug.

Woensdag 21 juni - Nowhere Special

Wanneer een vijfendertigjarige glazenwasser nog maar een paar maanden te leven heeft, probeert hij een nieuw gezin te vinden voor zijn driejarige zoon. Vastbesloten hem te beschermen tegen de verschrikkelijke realiteit van de situatie.



Klaverjassen voor prijzen

Heb jij ook zin om weer eens ouderwets een kaartje te leggen? Kom dan de derde donderdag van de maand mee prijsklaverjassen in De Schakelaar. De naam zegt het al: deelnemers maken kans op leuke, aantrekkelijke prijzen – verzorgd door Paula en Jan Opstal.

Let op: 18 mei (Hemelvaartsdag) gaat het prijsklaverjassen niet door. De eerste keer is weer op 15 juni. We gaan om 19.00 uur van start en de avond duurt tot 21.30 uur. Deelname kost 5,50 euro per persoon. Hier zit een consumptie bij inbegrepen. Aanmelden is niet nodig.

DE KIEZEL

Naar de bios



Zin om samen met buurgenoten te genieten van een mooie film? De Kiezel beschikt over een eigen professionele filmruimte. Elke derde donderdag van de maand is hier een film te bekijken. Deze start om 14.00 uur. Om 13.30 uur gaat de zaal open. De entree van 5,50 euro is inclusief een kopje koffie of thee. Aanmelden kan telefonisch via 015-3 699 699.

Donderdag 15 juni - Nowhere Special

Wanneer een vijfendertigjarige glazenwasser nog maar een paar maanden te leven heeft, probeert hij een nieuw gezin te vinden voor zijn driejarige zoon. Vastbesloten hem te beschermen tegen de verschrikkelijke realiteit van de situatie.

Let op: op **18 mei** is er **geen filmmiddag** in verband met Hemelvaartsdag.

Koffie of thee op Hemelvaartsdag

Met Hemelvaartsdag is De Kiezel geopend van 10.00 tot 11.30 uur. Iedereen is van harte welkom voor een kop koffie of thee. Vooraf aanmelden is niet nodig. Je kunt gewoon binnenlopen.

Soep op Tweede Pinksterdag

Zin om samen met buurtgenoten op Tweede Pinksterdag een kop koffie of thee te drinken en aansluitend een kop soep met een broodje te nuttigen? Dat kan! De Kiezel is op maandag 29 mei vanaf 14.00 uur geopend. Iedereen is van harte welkom. Wel willen we jullie vragen je vooraf aan te melden voor deze middag. Dit kan telefonisch via 015-3 699 699. De kosten bedragen 5 euro per persoon.

Bingo!

Iedere eerste vrijdag van de maand wordt er in De Kiezel bingo gespeeld. Van 13.30 tot 15.30 uur verwelkomen we graag onze trouwe spelers, maar ook nieuwelingen die zin hebben in een leuke middag zijn van harte welkom. De kosten bedragen 6 euro per keer. Dit is inclusief een consumptie.

CULTURA & ZO EN NOVÉ

Spelletjesmiddag

Rummikub, Mikado of Scrabble – er wordt wat afgespeeld in CulturA & Zo. Iedere dinsdagmiddag binden de spelletjesfanaten onder het genot van een kop koffie of thee de strijd aan met elkaar. Wie graag eens mee wil spelen, is van 14.00 tot 16.00 uur van harte welkom. Je kunt gewoon binnenlopen.



Gymnastiek

Om gezond ouder te worden is het aan te raden om met regelmaat te bewegen. Zo blijf je langer fit. Tijdens onze gymnastieklessen in CulturA & Zo doen we in groepsverband verschillende oefeningen. Deze kunnen ook meegedaan worden vanuit een stoel. Kom gerust eens langs om een gratis proefles te volgen. Je kunt zowel op maandag (09.30 – 10.15 uur) als dinsdag (10.30 – 11.15 uur) instromen. Wie na de proefles besluit om iedere week te komen, betaalt 14 euro per maand.

Koersballen

Koersbal – het is één van de meest populaire sporten onder Nederlandse ouderen. De sport lijkt een beetje op jeu-de-boules, maar het wordt vooral binnen beoefend. Zin om ook eens balletje te gooien? Kom dan op dinsdag van 13.30 tot 15.30 of op woensdag van 14.00 tot 16.00 uur naar Nové. De kosten bedragen € 6,50 per maand.

Avondje uit bij CulturA & Zo

Zin in een gezellig avondje uit? CulturA & Zo heeft een theaterzaal met wel 175 (!) zitplaatsen. Iedere week zijn hier meerdere voorstellingen te bekijken. Benieuwd wat er binnenkort op het programma staat? Bekijk de website www.culturaenzo.nl.

AGENDA

Wie benieuwd is naar de vaste activiteiten verwijzen wij graag naar onze website (www.swop.nl). Ook kun je op onze locaties een geprint overzicht ophalen.

Ma	8 mei	Alzheimer Trefpunt	Huiskamer voor de Buurt	19.30 uur
Do	11 mei	Alleengaandengroep	Huiskamer voor de Buurt	10.00 uur
Wo	17 mei	Bingo	Keijzershof	14.00 uur
Wo	17 mei	Film	De Schakelaar	14.00 uur
Do	18 mei	Koffie en thee	De Kiezel	10.00 uur
Do	25 mei	Prijsklaverjassen	Huiskamer voor de Buurt	19.00 uur
Do	25 mei	Pannenkoekenfeest	De Schakelaar	12.00 uur
Ma	29 mei	Soep en een broodje	De Kiezel	14.00 uur
Vrij	2 juni	Bingo	De Kiezel	13.30 uur
Ma	5 juni	Start Week van de Mantelzorg	Meerdere locaties	-
Di	6 juni	Lezing 'De schilder en zijn ziekte'	De Schakelaar	20.00 uur
Wo	7 juni	Film	Keijzershof	14.00 uur
Wo	7 juni	Bingo	De Schakelaar	14.00 uur
Za	10 juni	Samen bewegen	CulturA & Zo	14.00 uur
Ma	12 juni	Alzheimer Trefpunt	Huis van Rie	19.30 uur
Do	15 juni	Prijsklaverjassen	De Schakelaar	19.00 uur
Do	15 juni	Film	De Kiezel	14.00 uur
Za	17 juni	Samen bewegen	Huiskamer voor de Buurt	14.00 uur
Wo	21 juni	Bingo	Keijzershof	14.00 uur
Wo	21 juni	Film	De Schakelaar	14.00 uur
Za	24 juni	Samen bewegen	De Schakelaar	14.00 uur
Do	29 juni	Zomergoud menu	De Schakelaar	12.00 uur
Za	1 juli	Samen bewegen	De Kiezel	14.00 uur
Wo	5 juli	Film	Keijzershof	14.00 uur
Wo	5 juli	Bingo	De Schakelaar	14.00 uur
Vrij	7 juli	Bingo	De Kiezel	13.30 uur
Zo	16 juli	Zondagactiviteit	De Schakelaar	14.00 uur

De volgende editie verschijnt in de week van 1 augustus. **Kopij uiterlijk 17 juli aanleveren.**

Wil je dit boekje niet meer ontvangen? Schrijf je uit via 015-3 699 699 of info@swop.nl.

Je kunt Het Rondschrijven ook online lezen op www.swop.nl/rondschrijven