



Programma najaar 2023

Activiteiten in de ontmoetingscentra



info@smowassenaar.nl
070-511 22 26

Van Heeckerenstraat 2
2242 GX Wassenaar

Voor je ligt het activiteitenprogramma voor het najaar van 2023 van de activiteiten georganiseerd door SMOW (Stichting Maatschappelijke Ondersteuning Wassenaar) in de ontmoetingscentra, de Oosthof, de Peppel en de Plataan. Dit gebeurt in samenwerking met de vrijwilligers en SBSW (Stichting Beheer Servicecentra Wassenaar).

De ontmoetingscentra zijn voor en van alle bewoners uit de buurt. De ontmoetingscentra zijn een plek waar je andere mensen kunt ontmoeten, deel kunt nemen aan de activiteiten en zelf activiteiten kunt organiseren. Of misschien zoek je wel een ruimte om te huren voor een verjaardagsfeest? Dit is allemaal mogelijk, iedereen is welkom.

Voor meer informatie over het huren van de ruimte kun je contact opnemen met de SBSW, secr.sbsw@gmail.com. Voor het organiseren van een activiteit, neem dan contact op met SMOW, 070-5112226 of je kunt een mail sturen naar info@smowassenaar.nl

Thema's van de activiteiten

Ontmoeten

Koken

Zingevingsactiviteiten

Beweegactiviteiten

Creatieve activiteiten

Ontmoeten met thema's

Maandelijks zijn er bijeenkomsten met een thema in de ontmoetingspunten de Oosthof, de Peppel en de Plataan. Het gaat om informatieve bijeenkomsten en soms kun je een activiteit uitproberen. Kijk op www.smowassenaar.nl voor de actuele informatie.

Waar: de Oosthof, Dr. Curtiusstraat 69

Tijd: 10.00 - 12.00 uur

Wanneer:

14 september

12 oktober

9 november

14 december

Kosten: kopje koffie

Waar: de Peppel, Hillenaarlaan 18

Tijd: 10.30 - 12.00 uur

Wanneer:

25 september

30 oktober

27 november

18 december

Kosten: kopje koffie

Ontmoeten met thema's

Waar: Plataan, Ernst Casimirstraat 54

Tijd: 10.00 - 12.00 uur

Wanneer:

19 september

17 oktober

21 november

19 december

Kosten: kopje koffie



Ontmoeten en samen eten

De **Open Eettafel** wordt maandelijks gehouden in de Oosthof. Samen met je buurtgenoten genieten van een gezonde lunch. De lunch wordt bereid door de koks van het Van Ommerenpark.

Waar: de Oosthof, Dr. Curtiusstraat 69

Tijd: 12.00 - 14.00 uur

Wanneer:

6 september

4 oktober

1 november

6 december

Kosten: 5 euro per lunch

Ontmoeten in de Oosthof

Wekelijkse activiteiten worden georganiseerd door de vrijwilligers van de ontmoetingspunten.

Waar: de Oosthof, Dr. Curtiusstraat 69

Maandag: Teken en schilderen

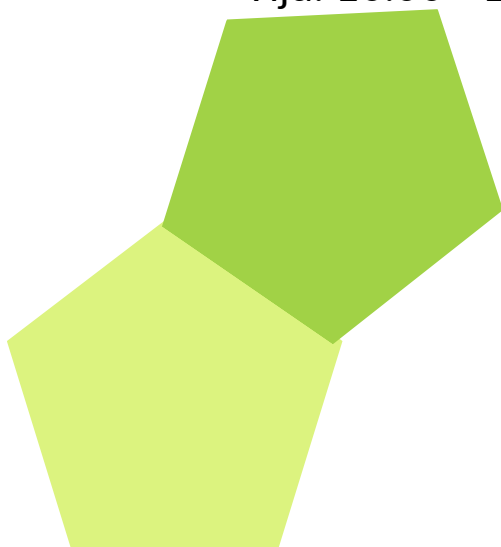
Tijd: 9.30 - 11.30 uur

Dinsdag: Handwerken

Tijd: 10.00 - 12.00 uur

Donderdag: Koffiedrinken

Tijd: 10.00 - 12.00 uur



Ontmoeten in de Peppel

Wekelijkse activiteiten worden georganiseerd door de vrijwilligers van de ontmoetingspunten.

Waar: de Peppel, Hillenaarlaan 18

Maandag: Schilderen
Tijd: 14.00 - 16.00 uur

Dinsdag: Rummikub en Klaverjassen
Tijd: 14.00 - 16.00 uur

Koffieochtend:
Maandag
Donderdag
Vrijdag
Tijd: 10.30 - 12.00 uur
Dinsdag
Tijd: 10.30 - 11.30 uur

Ontmoeten in de Plataan

Wekelijkse activiteiten worden georganiseerd door de vrijwilligers van de ontmoetingspunten.

Waar: Plataan, Ernst Casimirstraat 54

Dinsdag: Koffieochtend

Tijd: 10.00 - 12.00 uur

Woensdag, elke 1e en 3e vd maand: Sjoelen

Tijd: 10.00 - 12.00 uur

Woensdag: elke 1e en 3e vd maand:

Spelletjesmiddag

Tijd: vanaf 13.30 uur

Woensdag, Rummikub en Klaverjassen

Tijd: 19.30 uur

Donderdag, elke 3e vd maand: Bingo

Tijd: 19.30 uur

Koken

In september worden verschillende kookworkshops gegeven.

Kookworkshop voor 70plussers

Eiwitten zijn gezond voor het behoud van onze spiermassa. Onze diëtiste Dinja van Haren, leert je hoe je gemakkelijk eiwitrijke maaltijden kunt bereiden.

Waar: de Oosthof, Dr. Curtiusstraat 69

Wanneer: 8 september

Tijd: 12.00 - 14.00 uur

Kosten: wordt u aangeboden

Workshop eiwitwijs koken voor 65plussers

Gezellig samen koken en ook nog iets leren over de eiwitten. Barbara van der Burg, begeleidt deze workshop.

Waar: de Plataan, Ernst Casimirstraat 54

Wanneer: 14 september

Tijd: 14.00 - 16.00 uur

Kosten: wordt u aangeboden

Koken

In oktober worden verschillende kookworkshops gegeven.

Workshop gezond koken

Makkelijk, gezond en voordelig koken? Ja, dat kan. Onze diëtiste Dinja van Haren legt je alles haarfijn uit.

Waar: de Peppel, Hillenaarlaan 18

Wanneer: 13 oktober

20 oktober

27 oktober

Tijd: 12.00 - 14.00 uur

Kosten: wordt u aangeboden



Koken

In november worden verschillende kookworkshops gegeven.

Kookworkshop voor ouders met jonge kinderen

Onze diëtiste Dinja van Haren leert je, hoe je een gezond en voedzaam ontbijt en tussendoortje kan maken.

Waar: de Oosthof, Dr. Curtiusstraat 69

Wanneer: 3 november

Tijd: 9.15 - 11.15 uur

Kosten: wordt u aangeboden

Kookworkshop voor 70plussers

Eiwitten zijn gezond voor het behoud van onze spiermassa. Onze diëtiste Dinja van Haren, leert je hoe je gemakkelijk eiwitrijke maaltijden kunt bereiden.

Waar: de Plataan, Ernst Casimirstraat 54

Wanneer: 23 november

Tijd: 12.00 - 14.00 uur

Kosten: wordt u aangeboden

Zingevingactiviteiten

Gesprek over wezenlijke dingen voor 55 tot 75jarigen

Heb je ook behoefte aan meer diepgang in een gesprek? Tijdens de gesprekken komen verschillende thema's aan bod en vragen we ons altijd af 'wat betekent dit voor mij'. Seniorencoach Annemiek van Soest begeleidt dit gesprek.

Waar: de Oosthof, Dr. Curtiusstraat 69

Wanneer: 5 september

3 oktober

7 november

12 december

Tijd: 19.00 - 21.00 uur

Kosten: 15 euro

Workshop met pensioen voor 60plussers

Overweeg je met pensioen te gaan of ben je net met pensioen? In deze workshop gaat Annemiek van Soest met je het gesprek aan over wat jouw situatie is en wat voor jou belangrijk is.

Waar: de Oosthof, Dr. Curtiusstraat 69

Wanneer: 14 september

Tijd: 19.00 -21.00 uur

Kosten: wordt u aangeboden

Beweegactiviteiten

In het najaar worden verschillende beweeg cursussen gegeven. De cursussen bestaan uit 4 lessen en zijn speciaal samengesteld voor de juiste doelgroep.

Bewegen met Sandra voor 55plussers

Werken aan jouw conditie door spierconditie-oefeningen te doen voor het hele lichaam. Geriatrie-Fysiotherapeut Sandra Ruitenbeek begeleidt deze activiteit.

Waar: Plataan, Ernst Casimirstraat 54

Wanneer: 7-14-21-28 september

5-12-19-26 oktober

2-9-16-23-30 november

Tijd: 10.00 - 10.45 uur

Kosten: 36 euro

Beweegactiviteiten

Beweeg je fit voor senioren

Sporten op eigen tempo en op eigen niveau. En dat met een koptelefoon op je hoofd met swingende muziek. De trainer geeft je persoonlijke instructies, wat je ook in de koptelefoon hoort. Je kan zelf het volume harder of zachter zetten. En natuurlijk kan er ook gewoon gepraat worden met andere deelnemers. Deze activiteit is ook zeer geschikt voor mensen met dementie of NAH, omdat er door de koptelefoon minder afleiding is.

Waar: de Peppel, Hillenaarlaan 18

Wanneer: 7-14-21-28 september

5-12-19-26 oktober

2-9-16-23-30 november

Tijd: 13.00 - 13.45 uur

Kosten: 36 euro



Beweegactiviteiten

Beweeg je fit voor senioren

Sporten op eigen tempo en op eigen niveau. En dat met een koptelefoon op je hoofd met swingende muziek. De trainer geeft je persoonlijke instructies, wat je ook in de koptelefoon hoort. Je kan zelf het volume harder of zachter zetten. En natuurlijk kan er ook gewoon gepraat worden met andere deelnemers. Deze activiteit is ook zeer geschikt voor mensen met dementie of NAH, omdat er door de koptelefoon minder afleiding is.

Waar: de Oosthof, Dr. Curtiusstraat 69

Wanneer: 7-14-28 september

5-12-19-26 oktober

2-9-16-23-30 november

Tijd: 14.15 - 15.00 uur

Kosten: 33 euro



Creatieve activiteiten

Fleur je garderobe op

Begeleid door onze creatieve Marina leer je stap voor stap hoe je een willekeurig thema met naald en draad omtovert tot een sierobject op kleding.

Waar: de Oosthof, Dr. Curtiusstraat 69

Wanneer: 7 september

5 oktober

2 november

7 december

Tijd: 19.30 - 21.00 uur

Kosten: 25 euro of 1 les 7,50

Bloemschikken

Onder fleurige leiding van Sylvia en Jeanne leer je met bloemen een bloemstuk te maken.

Let op: zelf een snoeischaar en bakje mee te nemen.

Waar: de Oosthof, Dr. Curtiusstraat 69

Wanneer: 22 september

6 & 20 oktober

3 & 17 november

Tijd: 14.00 - 16.00 uur

Kosten: 50 euro.

Servicecentrum de Peppel

Hillenaarlaan 18, 2241 HX

Wassenaar

Servicecentrum de Plataan

Ernst Casimirstraat 54,

2241 KW Wassenaar

Servicecentrum de Oosthof

Donker Curtiusstraat 69,

2241 NK Wassenaar