

Week van de Ontmoeting

Stichting Maatschappelijke Ondersteuning Wassenaar

28 september t/m 4 oktober 2023



info@smowassenaar.nl
070-5112226

Van Heeckerenstraat 2
2242 GX Wassenaar

Voorwoord

Van 28 september tot en met 4 oktober is de Week van de Ontmoeting. Tijdens de Week van de Ontmoeting staat het ontmoeten van anderen en het in verbinding komen met elkaar centraal. Wie gevoelens van eenzaamheid wil doorbreken kan het beste de deur uitgaan om anderen te ontmoeten. Soms is er best een drempel te overwinnen. Veel organisaties in Wassenaar leveren dag in dag uit een bijdrage om ervoor te zorgen dat mensen met elkaar in contact komen. Dat wilden we graag een keer goed zichtbaar maken. Ook staan we stil bij wat eenzaamheid is en wat je zelf kan doen om dit te doorbreken.

Dit programma is tot stand gekomen dankzij de medewerking van Wassenarse organisaties en anderen. We zijn trots op ieders inzet en de wil om samen te werken. Iedereen kan, en is, van harte uitgenodigd om deel te nemen aan de Week. Bij sommige activiteiten wordt om een kleine bijdrage gevraagd. Bij anderen kun je gewoon binnenlopen. Enkele activiteiten zijn voor kinderen, anderen voor senioren. Het merendeel is voor iedereen toegankelijk.

Hartelijke groet,
Aisia Okma
directeur-bestuurder SMOW

We hopen dat iedereen een fijne week heeft. En wil je volgend jaar een activiteit organiseren, neem vooral contact op met Stichting Maatschappelijke Ondersteuning Wassenaar (SMOW). Telefonisch bereikbaar op werkdagen tussen 09.00 - 14.00 uur op 070-5112226. Of per e-mail: info@smowassenaar.nl

Donderdag 28 september

Wassenaarse Ouderen in Beweging: watergymnastiek

Bewegen in het water heeft een groot voordeel, namelijk je beweegt onbelast. We proberen je gewrichten en spieren soepel en sterk te houden of te maken. Iedereen doet naar vermogen aan alle oefeningen mee. Je hoeft niet te kunnen zwemmen, je kunt overal staan en zelfs mensen met watervrees genieten van het water. De watertemperatuur is goed en ook geschikt voor mensen met spierreuma.

Locatie: Sterrenbad, Generaal Winkelmanlaan 2

Aanmelden: geen reservering nodig

Kosten: € 7,00

Tijd: 10.00 – 11.00 uur



Koffieochtend in de Oosthof

Ontmoet (nieuwe) buurtgenoten tijdens de koffieochtend. Gezellig met elkaar in gesprek over onderwerpen die jou aangaan.

Locatie: Ontmoetingspunt de Oosthof, Dr. Curtiusstraat 69

Aanmelden: vrije inloop

Kosten: Gratis (exclusief consumpties)

Tijd: 10.00 – 12.00 uur



Donderdag 28 september

Filmclub Wassenaar, draait 127 hours

De film is gebaseerd op een waargebeurd verhaal, dat het nieuws heeft gehaald. Hoofdrolspeeler is Aron Ralston, een bergbeklimmer die in april 2003 127 uur vast komt te zitten in een canyon in Utah. Hij heeft niemand verteld waar hij naar toe ging; niemand weet waar hij is en wat hem is overkomen. Hij is volledig op zichzelf aangewezen: eenzaam. Om te overleven is er voor Aron Ralston geen andere keuze dan een radicaal besluit. Regisseur Boyle maakt zintuigelijke films, die je alles om je heen voor even doet vergeten en je de wereld van de film inzuigt.

Na afloop praten we na in de Verkadezaal in de bibliotheek onder het genot van een kopje koffie of thee.

Locatie: Bibliotheek Wassenaar, Langstraat 40

Aanmelden: filmhuis in bibliotheek Wassenaar

Kosten: € 5,00

Kaartjes: balie Bibliotheek Voorschoten en Wassenaar

Kaartjes online: <https://tickets.obvw.nl/agenda.php?eventtype=1>

Tijd: 13.00 uur, film start 13.30 uur



Bridge 60+

Er worden drie rondes gespeeld op deze middag.

Locatie: Ontmoetingspunt Sophieke, van Zuylen van Nijeveltstraat 313

Aanmelden: Wim Blom 06-52045135

Kosten: Gratis (exclusief consumpties)

Tijd: 13.30 uur



Spelletjesmiddag

Klaverjassen, sjoelen, rummikub. Alleen voor klaverjassen aanmelden.

Locatie: Ontmoetingspunt Sophieke, van Zuylen van Nijeveltstraat 313

Aanmelden: receptie SWZ Sophieke, 070-5123200 of receptie.sophieke@swz-zorg.nl

Kosten: Gratis (exclusief consumpties)

Tijd: 14.00 uur

Donderdag 28 september

Theaterworkshop samen (theater) spelen voor kinderen tussen de 7-11 jaar

Hey jonge avonturiers! Ben jij klaar om plezier te beleven als nooit tevoren? Ontdek de magische wereld van improvisatie tijdens onze te gekke workshop! Samen met andere creatieve geesten ga je op reis naar onbekende bestemmingen vol lachen en fantasie. Samen ontdekken we hoe leuk het is om met elkaar te spelen en niet alleen. Wij zorgen voor een veilige en speelse omgeving waarin jij schittert als een ware ster. Dus, waar wacht je op? Duik in het avontuur van improvisatie en maak herinneringen voor het leven! Schrijf je snel in en laat je fantasie de vrije loop!

Locatie: Mimicri, zolderetage van Heeckerenhuis, van Heeckerenstraat 2

Aanmelden: zie achterin, het inschrijfformulier

Kosten: Gratis (exclusief consumpties)

Tijd: 15.45 – 16.45 uur



Vrijdag 29 september

Gezond natuur wandelen

Wekelijks uurtje groen: elke week een uurtje gezellig wandelen door het mooiste groen in je omgeving? Dat kan! Op meer dan honderd plaatsen door heel Nederland kun je het hele jaar door aansluiten bij een groepswandeling van Gezond Natuur Wandelen.

Locatie: 2de parkeerplaats Boerderij Meijendel, Meijendelseweg 60, Wassenaar.

Aanmelden: geen reservering nodig

Kosten: Gratis (exclusief consumpties)

Tijd: verzamelen om 9.45 uur. Wandeling is van 10.00 - 11.00 uur



Wassenaarse Ouderen in Beweging: watergymnastiek

Bewegen in het water heeft een groot voordeel, namelijk je beweegt onbelast. We proberen je gewrichten en spieren soepel en sterk te houden of te maken. Iedereen doet naar vermogen aan alle oefeningen mee. Je hoeft niet te kunnen zwemmen, je kunt overal staan en zelfs mensen met watervrees genieten van het water. De watertemperatuur is goed en ook geschikt voor mensen met spierreuma.

Locatie: Sterrenbad, Generaal Winkelmanlaan 2

Aanmelden: geen reservering nodig

Kosten: € 7,00

Tijd: 10.00 - 11.00 uur



Muzikale verhalen

Luisterend naar muziek komen de verhalen los. Deze activiteit is gepland onder voorbehoud. Vooraf informeren of het doorgaat.

Locatie: Ontmoetingspunt Sophieke, van Zuylen van Nijveltstraat 313

Aanmelden: 070-5123200

Kosten: Gratis (exclusief consumpties)

Tijd: 10.30 uur



Vrijdag 29 september

In gesprek: hoe worden we samen prettig ouder?

Iedereen wil ouder worden, maar niet iedereen wil oud zijn. Hoe bereiden we ons voor op ouder worden? Denk je hier weleens over na? Deze gedachten roepen misschien vragen op. Over het pensioen, of over zelfstandig blijven wonen. En over het uitbouwen van het netwerk. Als er minder zorg beschikbaar is, wat kunnen we dan zelf en samen doen?

Vanuit de Vereniging Transmurale Zorg zijn we benieuwd naar behoeften, ideeën en oplossingen van inwoners om samen prettig ouder te worden. We gaan graag hierover met je in gesprek!

Locatie: Ontmoetingspunt de Oosthof, Dr. Curtiusstraat 69

Aanmelden: vrije inloop

Kosten: Gratis (exclusief consumpties)

Tijd: 11.00 – 12.30 uur



De kracht van handwerken: neem deel aan de workshop borduren

Stap voor stap leer je een willekeurig onderwerp omtoveren tot een sierobject. De repeterende en herhalende bewegingen zorgen voor innerlijke rust. Tijdens deze workshop is er ruimte voor een gesprek en aandacht voor elkaars werk.

Locatie: Ontmoetingspunt de Oosthof, Dr. Curtiusstraat 69

Aanmelden: zie achterin, het inschrijfformulier

Kosten: Gratis (exclusief consumpties)

Tijd: 13.30 – 16.30 uur



Vrijdag 29 september

Walking Football

Heb jij affiniteit met voetbal maar heb je niet meer de jeugdige snelheid? Wellicht is walking football dan iets voor jou. Een groep jonge senioren traint wekelijks bij Blauw-Zwart. Ben je geïnteresseerd, dan ben je deze middag van harte welkom. Je hoeft je niet aan te melden. Je mag meespelen maar je mag ook eerst kijken of het wat voor je is. Er wordt gestart met een warming-up van 15 minuten. Daarna doen we 20 minuten bal- en trapoefeningen. En als laatste een partijspel van ruim 30 minuten. Na afloop is er een gezellig samenzijn in de kantine van Blauw-Zwart

Locatie: Blauw-Zwart, Dr. Mansveltkade 7

Aanmelden: vrije inloop

Kosten: Gratis (exclusief consumpties)

Tijd: 15.00 uur



Vrijdagmiddag laat

De eerst georganiseerde talkshow in het ontmoetingspunt Sophieke. Het is nog een verrassing wie de gasten zijn.

Locatie: Ontmoetingspunt Sophieke, van Zuylen van Nijveltstraat 313

Aanmelden: vrije inloop

Kosten: Gratis (exclusief consumpties)

Tijd: 16.00 uur



60-plus singles café, Radius en SMOW, alleen nog plek voor mannen

Ben jij 60-plus en op zoek naar een partner? Meld je dan aan voor ons eerste 60plus single café. Dit is een samenwerking tussen Radius en SMOW.

Locatie: een gezellige gelegenheid in Oegstgeest.

Aanmelden: tot 17 sept. info@radiuswelzijn.nl of 071-7074200

Kosten: € 15,00 (incl. twee consumpties)

Tijd: 15.00 – 17.00 uur



Zaterdag 30 september

Villa Melodie, workshop PIN (Prikkelend, Inspirerend en Nieuwsgierig) voor 10-13 jarigen

Ben jij ook zo nieuwsgierig naar alles om je heen? En creatief? Laat je graag jouw mening horen? Of wil je hier meer over leren? Vind je het leuk om nieuwe dingen te ontdekken, te onderzoeken en uit te proberen? Dan zoeken we jou om mee te doen met: Workshop PIN (Prikkelend, Inspirerend en Nieuwsgierig makend). De creatieve doe- en denk workshop waarin we met elkaar op ontdekkingsreis gaan. Van alles een beetje. Doe je mee?

Locatie: Villa Melodie, Windlustweg 19

Aanmelden: zie achterin, het inschrijfformulier

Kosten: Gratis (exclusief consumpties)

Tijd: 10.00 – 12.00 uur



Zondag 1 oktober

Zondagmiddagcafé

Spelmiddag. Deze middag kun je allerlei gezelschapsspelen spelen.

Locatie: Ontmoetingspunt Sophieke, van Zuylen van Nijeveltstraat 313

Aanmelden: vrije inloop

Kosten: Gratis (exclusief consumpties)

Tijd: 14.00 uur



Maandag 2 oktober

Wassenaarse Ouderen in Beweging: watergymnastiek

Bewegen in het water heeft een groot voordeel, namelijk je beweegt onbelast. We proberen je gewrichten en spieren soepel en sterk te houden of te maken. Iedereen doet naar vermogen aan alle oefeningen mee. Je hoeft niet te kunnen zwemmen, je kunt overal staan en zelfs mensen met watervrees genieten van het water. De watertemperatuur is goed en ook geschikt voor mensen met spierreuma.

Locatie: Sterrenbad, Generaal Winkelmanlaan 2

Aanmelden: geen reservering nodig

Kosten: € 7,00

Tijd: 10.00 – 11.00 uur



Bewegen op muziek

Bewegen gaat makkelijker als er muzikale ondersteuning bij is. Zittend op de stoel, zodat valgevaar miniem is, worden onder deskundige leiding oefeningen gedaan. Met deze dag als thema 'Bewegend Ontmoeten'.

Locatie: Ontmoetingspunt Sophieke, van Zuylen van Nijeveltstraat 313

Aanmelden: vrije inloop

Kosten: Gratis (exclusief consumpties)

Tijd: 10.45 uur



Koffieochtend in de Peppel

Ontmoet (nieuwe) buurtgenoten tijdens de koffieochtend. Gezellig met elkaar in gesprek over onderwerpen die jou aangaan.

Locatie: Ontmoetingspunt de Peppel, Hillenaarlaan 18

Aanmelden: vrije inloop

Kosten: Gratis (exclusief consumpties)

Tijd: 10.30 – 12.00 uur



Maandag 2 oktober

De reis van een asielzoeker

Wat betekent het om je land te moeten ontvluchten? Wat voor impact heeft dit op je leven? Remco Piso, woonbegeleider van het AZC Duinrell vertelt het verhaal van een van de bewoners. Tevens kom je meer te weten over het reilen en zeilen van het asielzoekerscentrum op landgoed Duinrell. Al jarenlang kennen we AZC Duinrell, als extra locatie tijdens de winteropvang. Sinds november 2022 is het een plek waar asielzoekers langere tijd kunnen verblijven.

Locatie: van Heeckerenhuis, van Heeckerenstraat 2

Aanmelden: vrije inloop

Kosten: Gratis (exclusief consumpties)

Tijd: 12.30 – 13.30 uur



Handwerkcafé

Breien, haken, borduren? Maakt niet uit op deze middag pak je de draad met anderen op en 'praten en breien' er gelijk op.

Locatie: Ontmoetingspunt Sophieke, van Zuylen van Nijveltstraat 313

Aanmelden: vrije inloop

Kosten: Gratis (exclusief consumpties)

Tijd: 14.00 uur



Koersbal

Dit wordt binnen gespeeld op een grote mat met drie grote ballen die, doordat er een klein gewicht in zit, van koers kunnen veranderen. De kunst is uiteraard om het dichtst bij het kleine balletje te komen. Kan in teams gespeeld worden.

Locatie: Ontmoetingspunt Sophieke, van Zuylen van Nijveltstraat 313

Aanmelden: vrije inloop

Kosten: Gratis (exclusief consumpties)

Tijd: 14.30 uur



Maandag 2 oktober

1330 dialoog

"Waarom is het werk van Rembrandt zo moeilijk te vervalsen?"

"Wat geeft je leven kleur?" "Op welk moment leek je leven een soap?"

Zin om nieuwe mensen te ontmoeten? Mis je de spontane gesprekken in het café of de trein? Wil je het over wat anders hebben dan het weer of het nieuws van de dag? Schuif gezellig aan bij een groepsdialoog van 1330. Tijdens de dialoog ontstaan er boeiende en grappige gesprekken. Je leert nieuwe dingen, hoort meningen en ervaringen van anderen en wordt uitgedaagd om 'out-of-the-box' te denken. Altijd met een goede dosis humor en respect voor elkaar.

Locatie: Ontmoetingspunt de Oosthof, Dr. Curtiusstraat 69

Aanmelden: zie achterin, het inschrijfformulier

Kosten: Gratis (exclusief consumpties)

Tijd: 15.00 – 17.00 uur



Dinsdag 3 oktober

Wassenaarse Ouderen in Beweging: watergymnastiek

Bewegen in het water heeft een groot voordeel, namelijk je beweegt onbelast. We proberen je gewrichten en spieren soepel en sterk te houden of te maken. Iedereen doet naar vermogen aan alle oefeningen mee. Je hoeft niet te kunnen zwemmen, je kunt overal staan en zelfs mensen met watervrees genieten van het water. De watertemperatuur is goed en ook geschikt voor mensen met spierreuma.



Wassenaarse Ouderen in Beweging: trimzwemmen

Trimzwemmen is een groepsles waarbij je in een groep opdrachten krijgt om aan de ene kant je zwemtechniek te verbeteren en aan de andere kant aan je conditie te werken. Tijdens deze oefeningen wordt niet alleen je techniek of conditie beter, maar ook je spieren, lenigheid en je coördinatievermogen. De groepsles wordt begeleid door een gespecialiseerde zwemonderwijzer die ervaring heeft met het coachen en trainen van zwemmers.



Wassenaarse Ouderen in Beweging: banenzwemmen

Zwemmen voor inspanning of ontspanning. Banenzwemmen is een van de meest complete lichaamstrainingen. Werk in je eigen tempo aan je conditie en fitheid en wanneer het jou uitkomt.

Locatie: Sterrenbad, Generaal Winkelmanlaan 2

Aanmelden: geen reservering nodig

Kosten: € 7,00 (per zwemles)

Tijd watergymnastiek: 9.30 - 10.30 uur

Tijd trimzwemmen: 10.30 - 11.15 uur

Tijd banenzwemmen: 11.15 - 12.00 uur

Dinsdag 3 oktober

Koffieochtend in de Plataan

Ontmoet (nieuwe) buurtgenoten tijdens de koffieochtend. Gezellig met elkaar in gesprek over onderwerpen die jou aangaan.

Locatie: Ontmoetingspunt de Plataan, Ernst Casimirstraat 54

Aanmelden: vrije inloop

Kosten: Gratis (exclusief consumpties)

Tijd: 10.00 – 12.00 uur



Open Eettafel: warme maaltijd in de Plataan

Aansluitend aan de koffieochtend vindt er een Open Eettafel plaats. Georganiseerd door de vrijwilligers van de Plataan. De driegangen maaltijd wordt bereid door de koks van het Van Ommerenpark.

Locatie: Ontmoetingspunt de Plataan, Ernst Casimirstraat 54

Aanmelden: uiterlijk donderdag 28 september via beheerder Marjolein Becker, 06-12154051 of bij beheerder Peter Pool, 06-59386364.

Kosten: € 7,50

Tijd: 12.00 – 14.00 uur



Actieve gym

Bij deze activiteit worden de oefeningen over het algemeen gedaan achter de stoel op het tempo dat bij je past. Tussen de fysieke oefeningen wordt ook het geheugen getraind.

Locatie: Ontmoetingspunt Sophieke, van Zuylen van Nijeveltstraat 313

Aanmelden: vrije inloop

Kosten: Gratis (exclusief consumpties)

Tijd: 10.45 uur



Dinsdag 3 oktober

Gesprek over wezenlijke dingen

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.

Locatie: Ontmoetingspunt de Oosthof, Dr. Curtiusstraat 69

Aanmelden: zie achterin, het inschrijfformulier

Kosten: Gratis (exclusief consumpties)

Tijd: 19.00 – 21.00 uur



Woensdag 4 oktober

Wassenaarse ouderen in Beweging, watergymnastiek

Bewegen in het water heeft een groot voordeel, namelijk je beweegt onbelast. We proberen je gewrichten en spieren soepel en sterk te houden of te maken. Iedereen doet naar vermogen aan alle oefeningen mee. Je hoeft niet te kunnen zwemmen, je kunt overal staan en zelfs mensen met watervrees genieten van het water. De watertemperatuur is goed en ook geschikt voor mensen met spierreuma.

Locatie: Sterrenbad, Generaal Winkelmanlaan 2

Aanmelden: geen reservering nodig

Kosten: € 7,00

Tijd: 10.00 – 11.00 uur



Open Eettafel: lunch (soep met een broodje)

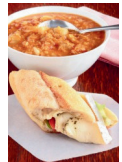
Gezellig samen met je buurtgenoten genieten van een gezonde lunch. De lunch wordt gemaakt door de Koks van het Van Ommerenpark.

Locatie: Ontmoetingspunt de Oosthof, Dr. Curtiusstraat 69

Aanmelden: zie achterin, het inschrijfformulier

Kosten: € 5,00

Tijd: 12.00 – 13.30 uur



Ontmoet het Sociaal Team Wassenaar

Op woensdagmiddag kun je gezellig langskomen en medewerkers van het sociaal team ontmoeten. Koffie/thee en wat lekkers staan klaar. Voor de kinderen is er een leuke kleurplaat.

Locatie: van Heeckerenhuis, van Heeckerenstraat 2

Aanmelden: vrije inloop

Kosten: Gratis (exclusief consumpties)

Tijd: 12.00 – 14.00 uur



Woensdag 4 oktober

Tafeltennissen vanaf 18 jaar

Elke woensdagavond is er tafeltennis in de sporthal de Schulpwei voor de mensen die graag lekker een balletje willen slaan. Het is een gezellige sport en het is helemaal niet erg als je nog niet zo goed speelt. Zie het als een leuke break midden in de werkweek, even weg van de dagelijkse beslommingen. Na afloop is er, voor degenen die er prijs op stellen, de gelegenheid om een drankje te doen in de kantine.

Locatie: Sporthal de Schulpwei, Dr. Mansveltkade 1

Aanmelden: bij voorzitter Richard Deighton, tafeltennis@snelenlenig.nl

Kosten: Gratis (exclusief consumpties)

Tijd: 20.00 – 22.00 uur



Inschrijfformulier

Naam:.....

Adres:.....

Postcode:.....

Woonplaats:.....

Geboortedatum:.....

Telefoonnummer:.....

E-mailadres:.....

Geslacht:

man vrouw onzijdig

Ik schrijf me in voor de activiteiten georganiseerd door SMOW:

Theaterworkshop samen spelen, 7-11 jaar

De kracht van handwerken, een borduurworkshop

Villa Melodie, workshop PIN (Prikkelend, Inspirerend en Nieuwsgierig), 10-13 jarigen

1330 dialoog

Gesprek over wezenlijke dingen

Open Eettafel: lunch

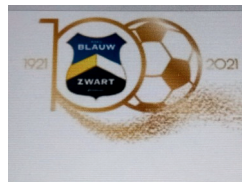
Dit formulier in te leveren bij SMOW, van Heeckerenhuis, van Heeckerenstraat 2

Telefonisch op werkdagen tussen 9.00-14.00 uur op 070-5112226

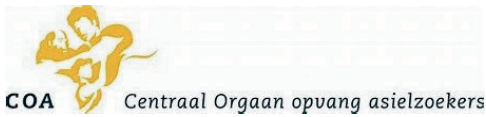
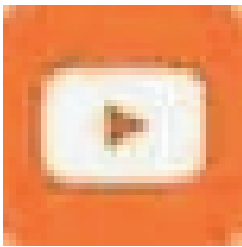
Per mail: info@smowassenaar.nl



Met dank aan:



Met dank aan:





Locaties

Van Heeckerenhuis, van Heeckerenstraat 2

Ontmoetingspunt de Oosthof, Dr. Curtiusstraat 69

Ontmoetingspunt de Peppel, Hillenaarlaan 18

Ontmoetingspunt de Plataan, Ernst Casimirstraat 54

Bibliotheek Wassenaar, Langstraat 40

Sporthal de Schulpwei, Dr. Mansveltkade 1

Sterrenbad, Generaal Winkelmanlaan 2

Villa Melodie, Windlustweg 19

Blauw-Zwart, Dr. Mansveltkade 7

Gezond natuur wandelen, 2e parkeerplaats boerderij Meijendel

Ontmoetingspunt Sophieke, van Zuylen van Nijveltstraat 313