

Programmaboekje

Stichting Maatschappelijke Ondersteuning Wassenaar

Week van de Ontmoeting
(26 sept. - 2 okt.) &
Activiteiten najaar 2024



info@smowassenaar.nl
070-5112226

Van Heeckerenstraat 2
2242 GX Wassenaar

Programmaboekje najaar 2024

Voor je ligt alweer het 4e programmaboekje boordevol activiteiten van **Stichting Maatschappelijke Ondersteuning Wassenaar (SMOW)**.

In dit boekje beschrijven we de eigen activiteiten van SMOW en dit keer ook de activiteiten die we samen met een aantal andere Wassenaarse organisaties in het kader van de **Week van de Ontmoeting** (ook bekend als de **Week tegen de Eenzaamheid**) aan jou willen aanbieden.

Tevens benoemen we in dit boekje alle (welzijns)activiteiten die dit najaar m.n. in de ontmoetingscentra de Plataan, Oosthof en Peppel en het Van Heeckerenhuis - waar het kantoor van SMOW zich bevindt - en soms elders plaatsvinden. Veel van deze activiteiten zijn zowel recreatief als informatief en bedoeld voor mensen van allerlei leeftijden en culturen en worden vanuit de visie van de Positieve Gezondheid aan alle inwoners van Wassenaar aangeboden.

Een aantal van de activiteiten in de centra worden verzorgd door de vrijwilligers van Stichting Beheer Servicecentra Wassenaar (SBSW). Deze activiteiten worden m.n. door senioren bezocht. SMOW biedt aanvullend steeds meer activiteiten aan. Deze zijn ook geschikt voor mensen van andere leeftijden. Dit najaar komen we daarom met enkele leuke **nieuwe activiteiten**: **'Music was my first love'** (o.a. pubquiz, karaoke), **'I've got the blues'** (groepsgitaarles van de in Wassenaar wonende regionale bluesheld **Kees Kingsize!**) en **Origineel en Zelfgemaakt** (van 'niets' iets maken).

*De activiteiten in de ontmoetingscentra zijn er voor alle bewoners uit de buurt en bedoeld als plekken waar je andere mensen kunt ontmoeten, deel kunt nemen aan activiteiten en waar je ook zelf activiteiten kunt organiseren. **Heb je een leuk idee of wil je meehelpen bij het organiseren van onze activiteiten? Vertel het en we gaan in gesprek om te kijken of we het kunnen faciliteren!***

Groeten van het hele Team van SMOW!

Stichting Maatschappelijke Ondersteuning Wassenaar (SMOW).

Voor welke zaken kun je bij SMOW terecht?

Mantelzorgondersteuning

De **mantelzorgconsulent** denkt met je mee en adviseert om de balans te bewaken en overbelasting te voorkomen. Er worden **mantelzorgcafés** georganiseerd om met lotgenoten tips en ervaringen uit te wisselen, en met een vrijwillig **mantelzorgmaatje** krijg je wat tijd voor jezelf. Ook worden **informatiebijeenkomsten en cursussen** georganiseerd.

Geldzaken en Regelgeving

De vrijwilligers van de **formulierenbrigade** kunnen je gratis en zonder afspraak helpen met lastige formulieren en brieven. Ook is het mogelijk om een afspraak te maken met een sociaal werker voor informatie en advies over je financiën en om grip te krijgen op (eventuele) betalingsachterstanden. Vrijwilligers kunnen helpen bij het doen van de **belastingaangifte, thuisadministratie** of om **samen schulden** te voorkomen. Bij **juridische vragen** kan de Sociaal Raadvrouw je helpen met advies of het opstellen van brieven. Ook helpen we ondernemers met het **Zelfstandigenloket**. Op de volgende pagina lees je de tijden en dagen waarop je terecht kunt.

Meedoen en Ontmoeten

De **seniorenadviseur/ onafhankelijke cliëntondersteuner** geeft kortdurende ondersteuning en advies als je even door de bomen het bos niet meer ziet. Met **Samen Winkelen** enzo matchen wij je met een vrijwilliger en met **Welzijn op Recept** krijg je begeleiding om je leven weer op de rit te krijgen. Ben je minder mobiel en is vervoer een probleem? Vrijwillige chauffeurs van **AutoMaatje** brengen je tegen een kleine vergoeding naar je bestemming. Met de activiteiten van **Meedoen en Ontmoeten** ga je leuke dingen ondernemen, ontmoet je gelijkgestemden en bouw je (weer) een sociaal netwerk op.

Vrijwilligers

Zonder vrijwilligers kunnen we al dit prachtige werk niet doen. Heb jij nog tijd over, zoek je een zinvolle tijdsbesteding en zou je graag aan 1 van de bovenstaande activiteiten bij willen dragen? Laat het ons weten!

Maandelijks spreekuur

Zien we jou ook bij de ontmoetingscentra?

Nieuw!!! Stichting Maatschappelijke Ondersteuning Wassenaar (SMOW) begint in september naast de woensdag met een maandelijks spreekuur in de volgende ontmoetingscentra.

Plataan

Elke 1e donderdag van de maand van 12.00 tot 13.00 uur

Ernst Casimirstraat 54, Wassenaar

Peppel

Elke 2e donderdag van de maand van 13.00 tot 14.00 uur

Hillenaarlaan 18, Wassenaar

Oosthof

Elke 3e donderdag van de maand van 12.00 tot 13.00 uur

Donker Curtiusstraat 69, Wassenaar

De Wijck

Elke 4e donderdag van de maand van 12.30 tot 13.30 uur

Zuidwijklaan 127, Wassenaar

U kunt bij het team **Geldzaken & Regelgeving** van SMOW terecht voor allerlei vragen op het gebied van financiën, formulieren, belasting, regelgeving, etc. Mochten we geen antwoord op uw vraag weten dan proberen wij u zo goed mogelijk door te verwijzen.

U kunt ook **elke woensdagochtend van 09.45 tot 12.00 uur** met uw vragen bij ons **in het Van Heeckerenhuis** terecht tijdens het spreekuur van de vrijwillige **Formulierenbrigade**.

Waar ontmoeten wij elkaar?



De Oosthof
Donker Curtiusstraat 69
2241 NK Wassenaar

De Peppel
Hillenaarlaan 18
2241 HX Wassenaar



De Plataan
Ernst Casimirstraat 54
2241 KW Wassenaar

SMOW
Van Heeckerenstraat 2
2242GX Wassenaar



Training Vrienden Maken

Eenmalige introductie bijeenkomst op 20 augustus



Vriendschap verdubbelt vreugde en halveert smart

Samen met **indigo** > PREVENTIE

Zou je ook wel willen weten hoe je (weer) nieuwe vriendschappen kunt sluiten of waarom het soms zo moeilijk is om aansluiting met iemand te houden? Kom dan naar deze, door Stichting Maatschappelijke Ondersteuning Wassenaar (SMOW) en Indigo Preventie georganiseerde workshop.

In de workshop staan we stil bij jouw eigen opvattingen, wensen en grenzen met betrekking tot vriendschap. Je krijgt tips over wat belangrijk is bij vriendschap, denk bijvoorbeeld aan de waarde van communicatieve vaardigheden en het hebben van zelfvertrouwen. Je krijgt handvatten over hoe je actief kunt worden op het gebied van aangaan en behouden van vriendschap(pen).

Mocht je enthousiast zijn dan is er de mogelijkheid tot het volgen van een cursus die start op 10 september. De cursus vindt op 6 dinsdagen plaats van 10.00 tot 12.00 uur. Vriendschap verdubbelt vreugde en halveert smart! NB Het kan zijn dat dit boekje vlak voor of na de infobijeenkomst beschikbaar komt. Meld je alsnog, dan kijken we wat er mogelijk is.

Datum Infobijeenkomst dinsdag 20 augustus

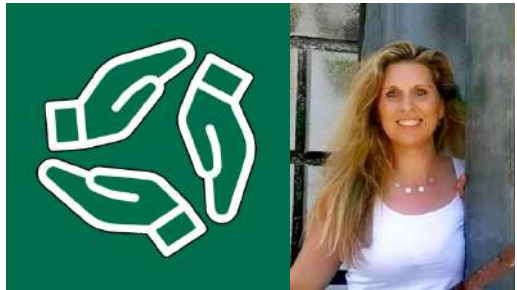
Tijd 10.00-12.00

Adres van Heeckerenstraat 2, Wassenaar

Meld je aan bij Saskia vd Meer via tel 070-5117576 of per e-mail: s.vandermeer@smowassenaar.nl

Ouder met Power bezoekt op 11 september de Stille Kracht tijdens Samen Zijn 22 !

Enmaal per maand, op de tweede woensdag, wordt door de Stille Kracht een Samen - zijn middag georganiseerd, van 14.00 tot 17.00 uur, in de kantine van Blauw - Zwart.



Stichting Maatschappelijke Ondersteuning Wassenaar (SMOW) komt op 11 september weer gezellig langs bij Samen 22 in het kader van 'Ouder met Power'. SMOW ondersteunt inwoners in Wassenaar om gezond en gelukkig oud te worden. SMOW organiseert daartoe allerlei activiteiten. Regelmatig Bewegen en Gezond Eten speelt een belangrijke rol bij vitaal ouder worden.

Op 11 september gaan we daarom met elkaar en op muziek tijdens een korte - zittende! - bewegsessie van ong. 20 minuten beleven hoe het voelt om je spieren op een andere manier dan je gewend bent te gebruiken. Dit alles o.l.v. Tessa (oftewel Happy-Tess). Zij is een bewegcoach die ook beweglessen geeft in 2 van onze ontmoetingscentra en gewend is om les te geven aan senioren. Waarbij natuurlijk niks moet, maar (bijna) alles mag! Als we maar plezier met elkaar hebben!

U kunt zich daarna eventueel ook opgeven voor een beweegcursus in 1 van de ontmoetingscentra (zie verderop in dit boekje).

Ook wordt er kort iets verteld over het belang van Valpreventie door een medewerker van Fit in Wassenaar. Totaal ong. 30 minuten (incl. praatje voor/achteraf).

Waar: Samen Zijn 22, Kantine Blauw-Zwart
Wanneer: 11 september

WEEK VAN DE ONTMOETING

26 september t/m 2 oktober



Van 26 september tot en met 2 oktober is de Week van de Ontmoeting.

Deze week staat ook wel bekend als de Week tegen Eenzaamheid.

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. Voel je jezelf eenzaam of ken je iemand die zich eenzaam voelt? Probeer over de drempel die je ervaart heen te stappen en kijk of je een leuke activiteit in het programma ziet waar je aan mee wilt doen.

Mochten de activiteiten je niet zozeer aanspreken voor jezelf, maar zou je door middel van vrijwilligerswerk wel wat meer zingeving in je leven willen proberen te vinden, dan kun je ons ook benaderen en gaan we met je in gesprek om te kijken of we je op een leuke activiteit in kunnen zetten. Er is van alles mogelijk, van enkele uurtjes per maand tot enkele uren in de week.

Dit programma is tot stand gekomen dankzij de medewerking van enkele Wassenaarse organisaties en anderen. Iedereen kan en is van harte uitgenodigd om eraan deel te nemen. Bij sommige activiteiten wordt een kleine bijdrage gevraagd. We hopen dat iedereen een leuke week heeft. Wil je volgend jaar ook een activiteit in deze week organiseren, neem vooral contact met ons op. We zijn op werkdagen telefonisch bereikbaar tussen 09.00 en 14.00 uur op 070-5112226. Of per mail: info@smowassenaar.nl Een aantal van deze activiteiten betreffen reguliere activiteiten, waar je na de Week van de Ontmoeting ook vaker aan mee kunt doen.

De volgende organisaties hebben een bijdrage geleverd voor dit programma: Blauw-Zwart, Amarosa, SMOW, Radius Oegstgeest, Geriatrisch Fysiotherapeut Sandra Ruitenbeek, de Blue Zone Connection, Buurvereniging Kerkehout & Omgeving en de Vrijwilligerscentrale. Hartelijk dank daarvoor!

WEEK VAN DE ONTMOETING

26 september t/m 2 oktober

Aquarellen

Het Franse aquarelle vanuit het Italiaanse acquarello of aquarella, "gewassen tekening", is een met waterverf gemaakte tekening. Kom het op 26 september een keer uitproberen!

Wanneer: donderdag 26 september

Waar: Amarosa Ontmoetingspunt Sophieke, van Zuylen van Nijveltstraat 313, 2242 LJ

Wassenaar

Tijd: 10.00 uur

Aanmelden: receptie Amarosa Sophieke, 070-5123200 of via receptie@amarosa.nl

Kosten: Gratis (exclusief consumpties)



Workshop Slaap Slimmer door Pieter Hoogland

Wanneer: donderdagmiddag 26 september

Waar: SMOW, Van Heeckerenstraat 2, lokaal 8

Tijd: 14.00 - 16.00

Voor wie: slechte slapers

Aanmelden: info@smowassenaar.nl of 070-5112226 (uiterlijk op woe. 18 september)

Kosten: gratis (in het najaar volgt een cursus, voor een meer uitgebreide beschrijving zie verderop in dit boekje)

Origineel en Zelfbedacht met Marion en Sandy

Wanneer: donderdagmiddag 26 september

Waar: De Oosthof, Donker Curtiusstraat 69

Tijd: 14.30 - 16.30 uur

Voor wie: alle leeftijden

Aanmelden: info@smowassenaar.nl of 070-5112226 (uiterlijk op woe. 18 september)

Kosten: 3 euro per keer (consumptie/materialen)

Voor een meer uitgebreide beschrijving van deze 2-wekelijkse activiteit zie verderop in dit boekje.



WEEK VAN DE ONTMOETING

26 september t/m 2 oktober



Wanneer: donderdag 26 september

Haak aan bij Linda (zgn. vierkante granny's)

Waar: De Peppel, Hillenaarlaan 18

Tijd: 14.30 tot 17.00 uur

Voor wie? Voor iedereen die wil!

Aanmelden: vrije inloop of aanmelden via

info@smowassenaar.nl of 070-5112226

Kosten: 3 euro (incl. koffie/thee)

Wanneer: 27 september

Burendag met appeltaart

In het spiksplinternieuwe Amarosa Ontmoetingspunt de Wijck staan op burendag de buurtbewoners centraal. Er zijn enkele mensen uitgenodigd die komen vertellen wat zij voor de buurt kunnen betekenen en er is appeltaart en koffie of thee.

Waar: Amarosa Ontmoetingspunt de Wijck
Zuidwijklaan 127

Aanmelden: vrije inloop

Kosten: Gratis

Tijd: 10.00 - 15.00 uur



Wanneer: vrijdag 27 september

Walking Football (WF Blauw-Zwart)

Waar: Complex de Schulpwei, Dr

Mansveltkade 7

Tijd: 15:00

Wanneer: elke vrijdagmiddag, vrije inloop

Voor wie?: voor 55+ers, die graag nog een

balletje schoppen

Aanmelden: josmargo@ziggo.nl

Kosten: 1e paar keer gratis (excl. consumpties)

WEEK VAN DE ONTMOETING

26 september t/m 2 oktober



Wanneer: vrijdag 27 september

Bloemschikken met Sylvia Na

Waar: SMOW, Van Heeckerenstraat 2,

Tijd: 14.00 - 15.00

Voor wie: iedereen die dit leuk vindt!

Aanmelden: uiterlijk vóór 20 sept.

info@smowassenaar.nl of 070-5112226

Kosten: gratis (zie verderop in dit boekje voor de maandelijkse workshops bloemschikken in de Oosthof)

Wanneer: vrijdag 27 september

Jeu de Boules

Heb je al eens een balletje opgegooid? Dat kan op de jeu de boules-baan in onze tuin.

Waar: Ontmoetingspunt Sophieke

Tijd: 14.00 uur

Voor wie: voor als je van jeu de boules houdt!

Aanmelden: receptie Amarosa Sophieke, 070-5123200 of via receptie@amarosa.nl

Kosten: gratis



Wanneer: zaterdag 28 september

60+ Single Café (georganiseerd door SMOW i.s.m. Radius Oegstgeest)

Waar: een gezellige gelegenheid, dit keer in Oegstgeest

Tijd: 14.00 -17.00 uur

Voor wie: 60+, we vragen vooral mannen om zich snel aan te melden!

Aanmelden: Vol is vol!

info@radiuswelzijn.nl of 071-7074200

Kosten: 15 euro (= incl. 2 consumpties)



WEEK VAN DE ONTMOETING

26 september t/m 2 oktober



Wanneer: maandagochtend 30 september
Wat: **Rollatorcheck!** Zie verderop in dit boekje de flyer van de rollatorcheck
Waar: SMOW, Van Heeckerenstraat 2
Voor wie: voor wie een rollator nodig heeft
Tijd: 10.00 - 12.00 uur
Aanmelden bij: info@smowassenaar.nl of 070-5112226 (aanmelden niet verplicht)
Kosten: gratis plus een kopje koffie of thee!

Wanneer: maandagmiddag 30 september

Wat: **Workshop glas**

Locatie: Oosthof, Donker Curtiusstraat 69

Tijd: 14.00 - 16.00 uur

Eigen bijdrage: € 10 voor een klein en
€ 15 voor een groot glaswerk

Aanmelden: SMOW, via info@smowassenaar.nl
of 070-5112226

(zie verderop in het boekje beschrijving)



Wanneer: Maandagavond 30 september
Wat: **Wandelen door de mooie natuur van Wassenaar** met de Blue Zone Connection

(foto genomen tijdens 1 van de wandelingen)

Waar: De Oosthof,
Donker Curtiusstraat 69

Tijd: 19.00 - 20.00 uur met daarna een kopje koffie/thee

Wanneer: elke maandagavond

Voor wie: iedereen die van wandelen houdt

Aanmelden: verzamelen bij de Oosthof

Kosten: bijdrage voor consumpties



WEEK VAN DE ONTMOETING

26 september t/m 2 oktober



Taalcafé 30 september

Zin in een gezellig praatje onder het genot van een kopje koffie of thee? Ontmoet anderstaligen met verschillende culturen en help ze de Nederlandse taal beter te spreken.

Op maandagmiddag 30 september van 13.30 tot 14.30 uur ben je van harte welkom om een gezellig praatje te maken in de VCW ruimte van het Van Heeckerenhuis. Niet iedereen kan even goed Nederlands spreken, maar dat kan juist ook erg leuk zijn.

Er zijn geen kosten verbonden aan de activiteit.

Aanmelden kan bij Jeanine van den Ende via participatie@vrijwilligerscentralewassenaar.nl tot 29 september.

Buurtvereniging Kerkehout en Omgeving

De buurtvereniging Kerkehout en Omgeving heeft de volgende reguliere activiteiten tijdens de Week van de Ontmoeting, waar je je voor kunt aanmelden.

Maandag: Ouderengym voor dames 10.00- 11.00 uur (vrije inloop en proefles mogelijk). Kosten: 15 euro per maand.

Dinsdag: Biljart 14.00 -16.00 uur. Kosten: vooralsnog gratis

Woensdag: Klaverjassen 14.00-16.00 uur. Kosten: gratis.

Locatie: Buurtcentrum, Charlottestraat 5, 2245 VW Wassenaar

Aanmelden: via Info@kerkehout.nl of per post

WEEK VAN DE ONTMOETING

26 september t/m 2 oktober



Wanneer: Dinsdagmiddag 1 oktober

Wat: **Music was my 1st Love**, met als extra special op 1 oktober DJ Jacco Spaargaren met zijn vinyl platen booth! Je mag zelf in de platenbakken snuffelen en plaatjes aanvragen!

Waar: De Oosthof,

Donker Curtiusstraat 69

Tijd: 14.30 tot 16.30 uur

Voor wie? Muziek liefhebbers!

Wanneer: zie ook verderop in dit boekje

Aanmelden: info@smowassenaar.nl

of 070-5112226

Kosten: alleen een kleine

bijdrage voor koffie/thee/iets fris

Wanneer: Dinsdagavond 1 oktober

Wat: **"I've got the blues"** doe mee met de gratis proefles gitaarles van de regionale blueshield **Kees Kingsize!**

Vanaf 15 oktober: 10-delige cursus (zie verderop in dit boekje).

Waar: De Oosthof, Donker Curtiusstraat 69

Tijd: 19.30 tot 20.30

Voor wie? Muziek liefhebbers!

Wanneer: 1 okt, met als mogelijk vervolg een cursus v.a. 15 okt., zie verderop in dit boekje.

Aanmelden: info@smowassenaar.nl of 070-5112226

Kosten: alleen een kleine bijdrage voor koffie/thee

NB Wel je eigen gitaar meenemen!



ACTIVITEITEN EXCLUSIEF VOOR MANTELZORGERS

Odense Café

Eind september 2024 organiseert SMOW een **Odense Café**. We communiceren de definitieve datum en invulling via onze website en nieuwsbrief.

Een aantal keer per jaar organiseert SMOW in een café of restaurant in Wassenaar een bijeenkomst voor partners van en mensen met een vorm van geheugenverlies. Het is een plek om lotgenoten te ontmoeten. Tijdens de informele bijeenkomsten krijgt men informatie over dementie en kunnen er ideeën en ervaringen uitgewisseld worden. Een Odense Café biedt gezelligheid, (live)muziek en verrassende ontmoetingen. Heb je interesse? Laat het ons weten via info@smowassenaar.nl of 070-5112226.

Cursus Omgaan met Dementie

Hoe ga je om met achterdocht? Hoe kun je reageren op gedragsveranderingen? Hoe regel je alle hulp als opname in beeld komt? Bij de cursus **Omgaan met Dementie** helpen we je om op deze vragen een antwoord te krijgen. De cursus bestaat uit drie bijeenkomsten en is speciaal voor partners en familieleden van mensen met (een vermoeden van) dementie. Wanneer: Op 2, 9 en 16 oktober organiseert SMOW de Cursus omgaan met dementie. Heb je interesse? Meld je aan via info@smowassenaar.nl of 070-5112226

Themacafé Mantelzorg

Op 23 oktober 2024 organiseert SMOW een **Themacafé Mantelzorg**. Bij het Themacafé komen iedere maand mantelzorgers samen, die zorgen voor een naaste. Aan de hand van verschillende thema's worden tips en ervaringen uitgewisseld met lotgenoten. Zo voel je je gehoord en kun je de zorg beter aan. Heb je interesse? Laat het ons weten via info@smowassenaar.nl of 070-5112226.

ACTIVITEITEN EXCLUSIEF VOOR MANTELZORGERS

Dag van de Mantelzorg

In het kader van deze dag wordt op 12 november een theatervoorstelling aangeboden vanuit SMOW.

Theatervoorstelling: de Meisjes van de Radio! Jasmijn en Aleid brengen een interactieve voorstelling vol vrolijkheid en energie, rondom de grote ster van de show: De Radio! Een feest der herkenning met liedjes uit de jaren 60, 70 en 80. Schuif gezellig aan, geniet van swingend repertoire, luisterliedjes, meezingers en bekende radiofragmenten van toen.

Locatie: Theater de Warenar, Van Heeckerenstraat inloop 19.30 uur start om 20.00 uur. Aanmelden bij info@smowassenaar.nl is verplicht en vol = vol.

Odense Café

Op 27 november 2024 organiseert SMOW een **Odense Café**.

Een aantal keer per jaar organiseert SMOW in een café of restaurant in Wassenaar een bijeenkomst voor partners van en mensen met een vorm van geheugenverlies. Het is een plek om lotgenoten te ontmoeten. Tijdens de informele bijeenkomsten krijgt men informatie over dementie en kunnen er ideeën en ervaringen uitgewisseld worden. Een Odense Café biedt gezelligheid, (live)muziek en verrassende ontmoetingen.

Themacafé Kerststukjes maken

Op 18 december 2024 organiseert SMOW het **Themacafé Kerststukjes maken**.

Bij het Themacafé komen iedere maand mantelzorgers samen, die zorgen voor een naaste. Aan de hand van verschillende thema's worden tips en ervaringen uitgewisseld met lotgenoten. Zo voel je je gehoord en kun je de zorg beter aan.

NIEUWE ACTIVITEITEN DIT NAJAAR

ORIGINEEL EN ZELFBEDACHT MET MARION EN SANDY!

Aan de slag met spullen die je al in huis hebt? Een lege wasmiddelfles, een leeg plastic melkpak, een lege wijnfles, vrolijke servetten, schelpen, een oude lijst of spiegel, je kunt het allemaal gebruiken! Eind september beginnen we met een nieuwe creatieve serie "Origineel en Zelfbedacht" met Marion en Sandy. Elke workshop gaan we met andere materialen aan de slag. De ene keer beschilderen we flessen, de andere keer werken we met papier maché, en weer een volgende keer maken we met schelpen van een oude fotolijst een hippe decoratie voor in huis. We vragen per keer een kleine bijdrage om de kosten voor koffie/thee en/of materialen te vergoeden.



Wanneer: m.i.v. 26 september elke 2e en 4e donderdagmiddag van de maand
Waar: De Oosthof, Donker Curtiusstraat 69
Tijd: 14.30 - 16.30 uur
Voor wie: alle leeftijden
Aanmelden: info@smowassenaar.nl of 070-5112226
Kosten: 3 euro per keer (consumptie/materialen)

NIEUWE ACTIVITEITEN DIT NAJAAR

MUSIC WAS MY FIRST LOVE

Vanaf oktober organiseren we een actieve muziekmiddag voor alle leeftijden. Diverse activiteiten zoals sing-a-long of karaoke, muziekspelletjes (SWINGO) en een muziek pubquiz. Elke keer een ander thema. Indien je een muziekinstrument bespeelt horen wij dit ook graag. Wellicht ontstaat er spontaan zelfs een bandje. De 1e keer is het thema "Lets meet" in verband met het samenvallen van de Week van de Ontmoeting en hebben we DJ Jacco Spaargaren kunnen strikken met zijn vinyl collectie waar je zelf verzoekjes uit mag zoeken die hij dan ook dezelfde middag zal draaien.

Tijdens de volgende muziekmiddagen hebben we andere thema's zoals: "De jaren 60-70-80", "Franse chansons", "Filmmuziek", "kinderliedjes uit de oude doos"

Erg leuke activiteit, ook voor (jonge) mantelzorgers!

Wanneer: Dinsdagmiddag, te beginnen op 1 oktober a.s.

Wat: **Music was my first love**

Tijd: 14.30 tot 16.30 uur

Wanneer: elke 1e dinsdagmiddag van de maand

Aanmelden: bij SMOW info@smowassenaar.nl of 070-5112226

Kosten: Gratis, evt. een kleine bijdrage voor een consumptie



NIEUWE ACTIVITEITEN DIT NAJAAR

“I'VE GOT THE BLUES...”

We hebben een hele bijzondere aanbieding voor jou! Leer gitaar spelen in 10 lessen! Leer in een gezellige beginnersgroep in 10 lessen op gitaar een blues schema spelen onder leiding van de in Wassenaar wonende regionale **bluesheld Kees Kingsize**. Voor je het weet kun je zelfstandig honderden liedjes zoals blues suede shoes en the lion sleeps tonight op je gitaar spelen! Als er gevorderden onder de deelnemers zijn mogen ze eventueel een solootje doen. Door samen muziek te maken vergeet je even de wereld om je heen. Geef je snel op voordat het vol is! (vanaf 18 jaar en ouder). Vanaf 15 oktober beginnen we met deze prachtige nieuwe groepscursus. **VERGEET NIET JE EIGEN GITAAR MEE TE NEMEN!**

Wat: **“I've got the blues”** 10-delige gitaarcursus (groepsles)

Waar: De Oosthof, Donker Curtiusstraat 69

Tijd: 19.30 tot 20.30

Voor wie? Muziek liefhebbers!

Wanneer: vanaf 15 oktober

Aanmelden:

info@smowassenaar.nl of 070-5112226

Kosten: alleen een kleine bijdrage voor koffie/thee

NB Wel je eigen gitaar meenemen!



NIEUWE ACTIVITEITEN DIT NAJAAR

Workshop Slaap Slimmer 26 september

De laatste jaren is het inzicht gekomen dat slapen 1 van de meest de belangrijke voorwaarden is om optimaal te functioneren. De kwaliteit van onze slaap heeft invloed op onze gezondheid en ons mentale welzijn. In de workshop Slaap Slimmer krijg je de nieuwste inzichten en technieken te horen. Wat kun je verwachten?

- Inzicht in theorie en biologische ritmes die de slaap bepalen
- Welke technieken werken wel en welke niet
- Succesvolle manieren om beter te slapen zoals CGT-i en ACT
- Inzicht in gedrag en gedachten die een goede slaap belemmeren
- Welke stappen kun je nemen om beter te slapen en je dag vol energie te starten

Zie voor meer info over deze gratis workshop eerder in dit boekje.

4-Delige Slaap Training

Het is mogelijk om in relatief korte tijd een enorme verbetering van de slaapkwaliteit te behalen. In een trainingsserie van 4 delen onderzoeken we met de deelnemers hun eigen slaappatronen. Vervolgens gaan we met technieken aan de slag om de slaap te optimaliseren. De methodiek die wordt toegepast in deze training is gebaseerd op de wereldwijd succesvolle Cognitieve Gedragstherapie voor Insomnie, oftewel CGT-i. Daarnaast wordt ook ACT-i (Acceptance and Commitment Therapy for Insomnia) gebruikt, wat een mooie aanvulling blijkt te zijn op CGT-i.

Het resultaat is een gezonde en herstelde slaap!

Wanneer: 14, 21, 28 oktober en 4 november

Locatie: de Oosthof, Donker Curtiustraat 69

Tijdstip: van 14.00 tot ong. 15.30 uur

Kosten: €75

Aanmelden bij: SMOW via info@smowassenaar of bel 070-5112226.

Neem voor meer informatie over de 4-delige Slaap Training contact op via info@slimmer-slapen.nl of kijk op www.slimmer-slapen.nl

DE BLUE ZONE CONNECTION

SMOW is in het voorjaar van 2024 een samenwerking aangegaan met Jacqueline Raaijmakers en Toon Vollering. Jacqueline en Toon dromen van een Blue Zone in Wassenaar. “Een blue zone is een stukje van de wereld waar mensen langer en gelukkig leven”, aldus Jacqueline. “Op uiteenlopende plekken in de wereld blijken veel meer mensen dan gemiddeld opvallend gezond en beweeglijk de leeftijd van 100 jaar te bereiken. Op al die plekken gaat het om een combinatie van optimale voeding, blijven bewegen tot op hoge leeftijd en goede sociale verbindingen. Hoe mooi zou het zijn om ook van Wassenaar een blue zone te maken.” Jacqueline en Toon organiseren activiteiten met als doel zo veel mogelijk mensen te enthousiasmeren om te werken aan ‘de blue zone Wassenaar’. Ze hopen dat er een soort ‘beweging’ ontstaat waar steeds meer mensen zich bij aansluiten. Op Netflix staat een inspirerende documentaire over de blue zones, het is echt een aanrader om deze te bekijken.



Wil je deelnemen aan
de blue zone
activiteiten in
Wassenaar of wil je
meehelpen? Stuur dan
een e-mail naar:
jacqueline@
bluezoneconnection.nl
of toon@
bluezoneconnection.nl

DE BLUE ZONE CONNECTION

BLUE ZONE AEROBICS

Wil je op een leuke manier (weer) wat meer bewegen, kom dan naar de stimulerende aerobics lessen van Toon Vollering. Toon zorgt ervoor dat iedereen mee kan doen, zeker ook mannen. Hij houdt het simpel en leuk.

Wanneer: Vrijdagochtend v.a. 4 oktober
van 10.00 tot 11.00 uur

Wat: **Blue Zone Aerobics** 8-delige serie

Waar: De Oosthof, Donker Curtiusstraat 69

Voor wie? Wie (weer) wil bewegen!

Aanmelden:

Jacqueline@bluezonewassenaar.nl

Kosten: 25 euro voor 8 lessen



BLUE ZONE MEDITATIE

Wat: **Blue zone meditatie**

Wanneer: Introductiebijeenkomst
op 15 oktober

en de meditatietraining op
22, 29 oktober en 5 november

Waar: SMOW, Van Heeckerenstraat 2

Voor wie? Voor jong en oud

Tijd: 19.00 tot 20.45 uur

Aanmelden: Jacqueline@bluezonewassenaar.nl

Kosten: donatie naar eigen inzicht

Wil je meer rust in je hoofd dan is deze meditatietraining misschien wel iets voor jou. In de training maak je kennis met verschillende technieken om meer rust voor jezelf te creëren. De training is voor jong en oud.

DE BLUE ZONE CONNECTION

TRAINING "VOOR ALTIJD STOPPEN MET ROKEN!"

(wordt dit jaar 3x gegeven)

Wil je bijdragen aan een rookvrije omgeving en voor altijd stoppen met roken dan kan je gratis deelnemen aan een groepstraining in de Oosthof. De kosten voor de training worden vergoed door je zorgverzekeraar. In een groep sta je er niet alleen voor. Bovendien krijg je (gratis) ondersteunende middelen om het stoppen te vergemakkelijken. Voorafgaand aan de training is er een individuele intake met elke deelnemer en na afloop is er ook weer een individueel eindgesprek.

Tijd: 18.00 -19.00 uur

Waar: Oosthof, Donker Curtiusstraat 69

Wanneer: 1e training 13. 15. 20. 22 27 en 29 augustus (mogelijk ontvangt u dit boekje als deze training al is begonnen)

2e training 17, 19, 24, 26 september en 1 en 3 oktober

3e training 12, 14, 19, 21, 26 en 28 november

Kosten: gratis

Aanmelden: www.rookvrijenfitter.nl

BBQ TIJDENS DE VRIJDAGMIDDAGBORREL VAN DE OOSTHOF OP 6 SEPTEMBER A.S.

Elke maand is op de 1e vrijdagmiddag een gezellige borrel voor senioren in de Oosthof. Op 6 september organiseren Jacqueline en Toon die deze activiteit bemensen een BBQ tegen een vergoeding van € 10 euro. Wil je daaraan meedoen, laat het hen tijdig weten via Jacqueline@bluezoneconnection.nl (of bel SMOW en geef jouw tel.nmr door, dan kan Jacqueline naar je bevestigen of je mee kunt doen). Let op: Er is een maximum gesteld aan het aantal mensen dat hieraan kan meedoen, én de vaste bezoekers van de vrijdagmiddagborrel in de Oosthof krijgen voorrang.



Activiteiten de Oosthof

georganiseerd door de vrijwilligers
van SBSW i.s.m. SMOW

Dag: Maandag

Wat: **Tekenen en schilderen**

Tijd: 10.00 - 12.00 uur

Wanneer: elke week

Aanmelden: vrije inloop

Dag: Dinsdag

Wat: **Handwerken**

Tijd: 10.00 - 12.00 uur

Wanneer: elke week

Aanmelden: vrije inloop

Dag: Woensdag

Wat: **Spelletjesmiddag**

Tijd: 14.30 - 16.30 uur

Wanneer: elke laatste woensdag van de maand

Aanmelden: SMOW

N.B. We zoeken nog enthousiaste spelletjesliefhebbers om deze activiteit te begeleiden!

Dag: Donderdag

Wat: **Koffieochtend**

Tijd: 10.00 - 12.00 uur

Wanneer: elke week

Aanmelden: vrije inloop

Dag: Vrijdag

Wat: **Borrelen**

Tijd: 16.30 - 18.30 uur

Wanneer: 1 keer per maand op de eerste vrijdag van de maand

Aanmelden: vrije inloop. **Let op: op vrijdag 6 september is een BBQ georganiseerd door Blue Zone Connection > aanmelding en bijdrage verplicht! Zie uitgebreide beschrijving op de pagina hiervoor.**

Voor meer informatie over deze activiteiten kan contact opgenomen worden met SMOW.
Bereikbaar op werkdagen tussen 09.00 en 14.00 uur op 070-5112226 en via info@smowassenaar.nl

Let op!
We zoeken voor deze locatie nog een enthousiaste vrijwillige beheerder of een tweetal vrijwillige beheerders die dit samen willen doen!

Activiteiten de Peppel

georganiseerd door de vrijwilligers van SBSW

Dag: Maandag, Dinsdag,
Donderdag, Vrijdag
Wat: **Koffieochtend**
Tijd: 10.30 - 12.00 uur. Let op
dinsdag tot 11.30 uur
Wanneer: elke week
Aanmelden: vrije inloop

Dag: Maandag
Wat: **Schilderen met Loes**
Tijd: 14.00 - 16.00 uur
Wanneer: elke week
Aanmelden: vrije inloop

Dag: Dinsdag
Wat: **Rummikub en klaverjassen**
Tijd: 14.00 - 16.30 uur
Wanneer: elke week
Aanmelden: vrije inloop

Dag: Donderdag
Wat: **Muziekuurtje**
Tijd: 14.00 - 15.30 uur
Wanneer: op de 3e donderdag v d maand
Aanmelden: vrije inloop

Dag: Vrijdag
Wat: **Borrelen**
Tijd: 15.00 - 17.00 uur
Wanneer: op de laatste vrijdag v d maand
Aanmelden: vrije inloop

Voor meer informatie
over deze activiteiten in
de Peppel kan contact
opgenomen worden met
de beheerders:
Claasje de Nocker:
06-41270682 of
Martha de Nocker:
06-41819384



Activiteiten de Plataan

georganiseerd door de vrijwilligers van SBSW

Dag: Dinsdag

Wat: **Koffieochtend**

Tijd: 10.00 - 12.00 uur

Wanneer: elke week

Aanmelden: vrije inloop

Dag: Dinsdag

Wat: **Open Eettafel**

Tijd: 12.00 - 14.00 uur

Wanneer: elke eerste van de maand

Aanmelden: Marjolein Becker of Peter Pool

Dag: Dinsdag

Wat: **31-en**

Tijd: 13.30 - 16.00 uur

Wanneer: elke week maar niet op de 1e vd maand

Aanmelden: vrije inloop

Dag: Woensdag

Wat: **Sjoelen**

Tijd: 10.00 - 12.00 uur

Wanneer: elke eerste en derde woensdag vd maand

Aanmelden: vrije inloop

Dag: Woensdag

Wat: **Creatieve ochtend (van alles)**

Tijd: 10.00 - 11.30 uur

Wanneer: elke vierde woensdag van de maand

Aanmelden: vrije inloop

Voor meer informatie over deze activiteiten in de Plataan kan contact opgenomen worden met de beheerders:
Marjolein Becker: 06-12154051 of
Peter Pool: 06-59386364

Activiteiten de Plataan

georganiseerd door de vrijwilligers van SBSW

Dag: Woensdag

Wat: **Rummikub en Klaverjassen**

Tijd: vanaf 19.00 - 21.30 uur

Wanneer: elke week

Aanmelden: vrije inloop

Dag: Donderdag

Wat: **Bingo**

Tijd: start 19.00 - 21.30 uur

Wanneer: elke derde van de maand

Aanmelden: vrije inloop

Wat: **Workshop glas**

Tijd: 14.00 - 16.00 uur

Wanneer: maandag 28 oktober

Eigen bijdrage: € 10,00 voor een klein en 15 voor een groot glaswerk (voor een evt. 2e extra glaswerk betaal je wel het volledige bedrag van 18 of 25 euro). Aanmelden: SMOW, via info@smowassenaar.nl of 070-5112226

Op een plaatje blank transparant glas, plak je naar eigen creativiteit allerlei stukjes gekleurd glas. Deze stukjes knip je zelf met een speciale kniptang en plak je met glaslijm op het transparante glas. Daarna gaat het in de oven, en heb je een glinsterend zelfgemaakt glaswerk. Dit is een erg populaire workshop, dus meld je snel aan!



Activiteiten de Oosthof

georganiseerd door SMOW

Wat: **Open Eettafel**

Tijd: 12.00 - 13.30 uur

Wanneer: elke eerste woensdag van de maand

Kosten: € 7,50

Aanmelden: SMOW, via info@smowassenaar.nl of 070-5112226 (uiterlijk een week van tevoren i.v.m. reserveren van de maaltijden!)

Gezellig samen eten. Ontmoet je buurtgenoten en geniet van een warme maaltijd. De lunch wordt bereid door de koks van het Van Ommerenpark.



Voor de activiteiten in de Oosthof kun je contact opnemen met SMOW 070-5112226

Wat: **Themaochtenden**

Tijd: de koffie begint 10.00, thema om 10.30 uur

Wanneer: 2e donderdag van de maand

Kosten: gratis

Aanmelden: vrije inloop

Elke maand komt er een spreker langs bij de (wekelijkse) koffieochtenden in alle 3 de ontmoetingscentra en vertelt over een thema, vaak informatief en soms recreatief. Bij de Oosthof is dit op de 2e donderdagochtend van de maand. De thema's worden d.m.v. flyers en op onze internetpagina maandelijks aangekondigd.

Wilt u een thema aandragen of zelf een presentatie houden? Laat het ons weten!

Activiteiten de Oosthof

georganiseerd door SMOW

Wat: **Cursus Bloemschikken**

Tijd: 14.00 - 16.00 uur

Wanneer: 3e vrijdag van de maand
18 oktober, 15 november, 18 december

Kosten € 10,00 per sessie

Aanmelden: SMOW, via
info@smowassenaar.nl of 070-5112226

Bloemschikken is een kunst die steeds meer mensen aanspreekt. En wat is leuker dan creatief bezig zijn met bloemen en planten? Het is een prachtige versiering voor elk huis, waar je nog wekenlang van kunt genieten. Deze cursus wordt gegeven door Sylvia Na. Dit is een populaire activiteit, dus meld je snel aan.



Wat: **Workshop glas**

Tijd: 14.00 - 16.00 uur

Wanneer: maandag 30 september
Eigen bijdrage: € 10,00 voor een klein en 15 voor een groot glaswerk (voor een evt. 2e extra glaswerk betaal je wel het volledige bedrag van 18 of 25 euro) Aanmelden: SMOW, via info@smowassenaar.nl of 070-5112226

Op een plaatje blank transparant glas, plak je naar eigen creativiteit allerlei stukjes gekleurd glas. Deze stukjes knip je zelf met een speciale kniptang en plak je met glaslijm op het transparante glas. Daarna gaat het in de oven, en heb je een glinsterend zelfgemaakt glaswerk.

Activiteiten de Oosthof

georganiseerd door SMOW

Wat: **Stoelyoga met Vanessa**

Tijd: 9.30 - 10.30 uur

Wanneer: elke woensdag, m.i.v. 25 september

Kosten: € 30,00 voor 8 lessen

Aanmelden: SMOW via info@smowassenaar.nl of 070-5112226



Yoga op de stoel bestaat uit bewegingsoefeningen, ademoefeningen en ontspanningsoefeningen. Stoelyoga is geschikt voor mensen die niet lang kunnen staan, een chronische aandoening hebben, herstellende zijn van ziekte, (tijdelijk) een beperking hebben. We hebben al een aardig volle "vaste" groep dus als je ook mee wilt doen, wees er snel bij!



Wat: **Lekker bewegen met Tessa**

Tijd: 13.15 - 14.00 uur

Wanneer: elke donderdag,
m.i.v. 4 oktober

Kosten: € 30,00 voor 8 lessen

Aanmelden: SMOW, via info@smowassenaar.nl of 070-5112226



Bewegen op eigen tempo en op eigen niveau met swingende muziek. Tessa van Happy-Tess geeft erg goed beweegles aan senioren (mannen én vrouwen) en geeft heldere persoonlijke instructies.

We doen gezellig een kopje koffie of thee na de les.

Activiteiten de Oosthof

georganiseerd door SMOW

Wat: **Positief Leven**

Tijd: 10.00 - 12.00 uur

Wanneer: 4, 11 en 18 december

Kosten: € 30,00 in totaal voor 3 sessies (als dit evt. problematisch voor je is, laat het ons weten, dan kijken we wat er mogelijk is)

Aanmelden: SMOW, via info@smowassenaar.nl of 070-5112226

Stichting Maatschappelijke Ondersteuning Wassenaar (SMOW) werkt met de methode Positieve Gezondheid. De inzichten van deze methode zouden we graag toegankelijk willen maken voor Wassenaarse bewoners.

Eerder dit jaar organiseerde SMOW de workshop serie 'n Beetje leuk met Pensioen waarbij deze methode ook als kapstok werd gehanteerd. De cursus Positief Leven heeft vergelijkbare ingrediënten. De focus ligt echter niet op mensen die met pensioen gaan, maar is voor iedereen die eens de balans wil opmaken en samen met anderen wil kijken wat er evt. anders of beter kan. Alleen dat is vaak al de moeite de waard om te doen.

En stel, je wilt meer bewegen, of je wilt wat meer gezond of minder eten, of minder alcohol drinken, je financiën beter onder controle krijgen, minder op je mobiel zitten, wat meer erop uit om mensen te ontmoeten, maar het lukt nog niet zo om jezelf te motiveren,... dan kan het maken van kleine afspraken en veranderplannetjes in een groep je vaak al helpen om toch wat van deze gewenste veranderingen in je leven aan te brengen. Of als je bijv. door ziekte of andere oorzaak fysiek beperkt bent, kun je door te focussen op creatieve activiteiten waar jij geluk wel uit weet te halen, je toch wat minder ziek of beperkt voelen.

Op een interactieve manier ga je m.b.v. een professionele deskundige de 6 dimensies van Positieve Gezondheid verkennen: Lichaamsfuncties, Mentaal welbevinden, Zingeving, Meedoen, Dagelijks functioneren, en Kwaliteit van Leven.

Activiteiten de Oosthof

georganiseerd door SMOW

Wat: **Herinnering om te koesteren (Rouw & Creativiteit)**

Tijd: 3 sessies van 2 uur

Wanneer: data in overleg met deelnemers en afhankelijk van aantal deelnemers

Kosten: € 10,00 (en evt. in overleg qua benodigde materialen)

Aanmelden: SMOW, via info@smowassenaar.nl of 070-5112226

Ben je iemand verloren en wil je een dierbare herinnering van die persoon inlijsten? Voor mensen die onder professionele begeleiding letterlijk een mooie herinnering van de overledene willen inlijsten, en dus graag creatief bezig zijn. Denk aan een foto, voorwerp, stukje stof van een kledingstuk, brief etc. Voor iedereen die langer dan een half jaar geleden afscheid van een dierbare heeft genomen. Desgewenst kun je met anderen uit de groep en/of met de begeleider in gesprek over het verlies. Tegelijkertijd biedt deze activiteit een veilige omgeving bieden om anderen te ontmoeten.

Graag telefonisch aanmelden i.v.m. een korte kennismaking vooraf met 1 van de begeleiders en inplannen van data.



Activiteiten de Plataan

georganiseerd door SMOW

Wat: **Themabijeenkomst**

Tijd: 10.00 - 12.00 uur

Wanneer: elke dinsdag is er koffieochtend in de Plataan en op de 3e dinsdag een themaochtend

Kosten themabijeenkomst: gratis

Aanmelden: vrije inloop

Elke maand komt er een spreker langs bij de koffieochtenden in alle 3 de ontmoetingscentra en vertelt over een thema. Bij de Plataan is dit op de 3e dinsdagochtend van de maand. De sprekers beginnen om 10.00 uur. De thema's worden d.m.v. flyers en op onze internetpagina maandelijks aangekondigd.

Wil je een thema aandragen of zelf een presentatie houden? Laat het ons weten!



Wat: **Cursus bewegen met Sandra**

Tijd: 10.00 - 10.45 uur

Wanneer: 12 lessen m.i.v. donderdag 19 september

Kosten: € 36,00

Aanmelden: SMOW

Werken aan jouw conditie door spierconditie oefeningen te doen voor het hele lichaam. En daarna gezellig een kopje koffie/thee. Geriatriefysiotherapeute Sandra Ruitenbeek begeleidt deze activiteit. Deze groep zit door zijn succes waarschijnlijk al vol. Maar laat het ons alsnog weten als je interesse hebt om te bewegen. Dan denken en kijken we met je mee wat en waar er toch iets mogelijk is wat bij jou past.

Activiteiten de Plataan

georganiseerd door SMOW

Wat: **Workshop glas**

Tijd: 14.00 - 16.00 uur

Wanneer: maandag 28 oktober

Eigen bijdrage: € 10,00 voor een klein en 15 voor een groot glaswerk (voor een evt. 2e extra glaswerk betaal je wel het volledige bedrag van 18 of 25 euro)

Aanmelden: SMOW, via info@smowassenaar.nl
of 070-5112226

Op een plaatje blank transparant glas, plak je naar eigen creativiteit allerlei stukjes gekleurd glas. Deze stukjes knip je zelf met een speciale kniptang en plak je met glaslijm op het transparante glas. Daarna gaat het in de oven, en heb je een glinsterend zelfgemaakt glaswerk.

Voorbeeld: glazen raamhangers (net uit de oven)



Activiteiten de Peppel

georganiseerd door SMOW

Wat: **Themabijeenkomst**

Tijd: 10.30 – 12.00 uur, op di van
10.30 - 11.30 uur

Wanneer: elke ma, di, do en vrij zijn
er koffieochtenden

Kosten van de themaochtenden:
gratis (voor de koffie/thee wel een
kleine bijdrage)

Aanmelden: vrije inloop

*Elke maand komt er een spreker langs
bij de koffieochtenden in alle 3 de
ontmoetingscentra en vertelt over
een thema.*

*Bij de Peppel is dit op de laatste
maandagochtend van de maand. De
thema's worden d.m.v. flyers en op
onze internetpagina maandelijks
aangekondigd.*

*Wilt u een thema aandragen of zelf
een presentatie houden? Laat het ons
weten!*

Wat: **Lekker bewegen met Tessa**

Tijd: 12.15 - 13.00 uur

Wanneer: elke donderdag,
m.i.v. 4 oktober

Kosten: € 30,00 voor 8 lessen

Aanmelden: SMOW, via
info@smowassenaar.nl of 070-
5112226

*Bewegen op eigen tempo en op eigen
niveau met swingende muziek. Tessa
geeft erg goed beweegles aan senioren
(mannen én vrouwen) en geeft heldere
persoonlijke instructies.*



Activiteiten de Peppel

georganiseerd door SMOW

Wat: **Haak aan bij Linda**

Tijd: 14.00- 16.30 uur

Wanneer: elke donderdag m.u.v. de
3e donderdag van de maand i.v.m.
de muziekmiddag

Kosten: € 2,50 per keer

Aanmelden: SMOW, via
info@smowassenaar.nl of 070-
5112226 (vrije inloop mag ook)

*Het is bijna weer zover, vanaf
september gaat het brei- en haakcafé
"Haak aan bij Linda" weer open voor
alle dames (en evt. heren, het is zeker
niet alleen voor dames) die het leuk
vinden om aan te schuiven.*

*Bij ons brei- en haakcafé kun je gezellig
breien en haken en handwerken,
patronen en tips uitwisselen onder het
genot van een kopje koffie of thee met
wat lekkers. Linda kan het je ook leren.
Je bent van harte welkom! Neem
vooral je brei/haakwerk of handwerk
mee. De koffie en thee staat klaar.
Neem ook eens een kijkje op de
website van Linda: haakaanbijlinda.nl
en/of mail voor vragen naar
haakaanbij@hotmail.com*



Activiteiten Van Heeckerenhuis

Komt u ook in de Week van de Ontmoeting
gezellig naar de **ROLLATORCHECK**
in het van Heeckerenhuis?



GRATIS!

Wanneer/Waar?

Maandag 30 september van
10.00 tot 12.00 uur bij
SMOW in het van
Heeckerenhuis. Kom op tijd!
Aanmelden bij: SMOW



Stichting Maatschappelijke
Ondersteuning Wassenaar

070-5112226 | info@smowassenaar.nl | www.smowassenaar.nl

ROLLATORCHECK

Op 30 september organiseert
SMOW i.s.m. geriatrisch
fysiotherapeut Sandra Ruitenbeek
en Vegro Wassenaar
weer een zgn. Rollatorcheck.
U krijgt o.a. uitleg over valpreventie,
veilig gebruik van een rollator, typen
ziektebeelden en welk type rollator
daarbij past,
u kunt enkele rollators uitproberen én
u kunt - niet onbelangrijk!-
uw rollator goed af laten stellen.
Dit alles onder het genot
van een kopje koffie/thee.

Verhuur

Zoek je een ruimte om je verjaardagsfeest of een jubileum te vieren?
Of zoek je misschien een ruimte om zelf een activiteit te organiseren?
Kom dan eens een kijkje nemen bij een van de ontmoetingscentra.
De Oosthof, Donker Curtiusstraat 69.
De Peppel, Hillenaarlaan 18.
De Plataan, Ernst Casimirstraat 54.

Contact:

Stichting Maatschappelijke Ondersteuning (SMOW)
info@smowassenaar.nl of telefonisch op werkdagen tussen 09.00 -
14.00 uur op 070-5112226 of
Stichting Beheer Servicecentra Wassenaar (SBSW)
secr.sbsw@gmail.com of

Voor bewoners van het wooncomplex:

Ben jij bewoner van de Peppel of de Plataan (Oosthof heeft nog geen
beheerder) neem dan contact op met jouw beheerder van de
ontmoetingsruimte. Zij kunnen je precies vertellen wat de
mogelijkheden zijn.

Inschrijvingsformulier (inleveren)! Ik schrijf me in voor:

De Oosthof

0 Open Eettafel, 4 september. € 7,50

0 Open Eettafel, 2 oktober. € 7,50

0 Open Eettafel, 6 november. € 7,50

0 Origineel en Zelfbedacht, m.i.v. 26 september. € 3,00

0 Workshop glas, 30 september. € 10 voor een klein en
€ 15 voor een groot glaswerk

0 Music was my 1st Love, wekelijks m.i.v. 1 oktober

0 "I've got the blues", 1 oktober

0 "I've got the blues", cursus m.i.v. 15 oktober

0 4-Delige Slaap Training, 14, 21, 28 oktober en 4 november.
€75

0 Spelletjesmiddag, elke laatste woensdag vd maand

0 Cursus Bloemschikken, 18 oktober, 15 november, 18
december. € 10,00 per sessie

0 Stoelyoga met Vanessa, elke woensdag, m.i.v.25
september. € 30,00 voor 8 lessen

0 Lekker bewegen met Tessa, elke donderdag m.i.v. 4
oktober. € 30,00 voor 8 lessen

0 Positief Leven, 4, 11 en 18 december. € 30,00 voor 3
sessies

0 Herinnering om te koesteren, data in overleg. € 10,00

Inschrijfformulier activiteiten

Naam:.....

Adres:.....

Postcode:.....

Woonplaats:.....

Geboortedatum:.....

Telefoonnummer:.....

E-mailadres:.....

Geslacht: 0 man 0 vrouw 0 onzijdig

Betaling (kruis svp aan wat van toepassing is)

Ik betaal per factuur (factuur wordt toegestuurd)

Ik betaal per bankovermaking NL10INGB0107178826

Ik betaal de eerste les of de workshop contant - of indien mogelijk met een pin (hier wordt momenteel aan gewerkt)

Dit inschrijfformulier kun je inleveren bij:

- Ontmoetingscentrum de Oosthof,
Donker Curtiusstraat 69 (in de brievenbus)
- Ontmoetingscentrum de Plataan, Ernst Casimirstraat 54 (in de brievenbus).
- Ontmoetingscentrum de Peppel, Hillenaarlaan 18 (in de brievenbus)
- SMOW, het van Heeckerenhuis, van Heeckerenstraat 2

Maar u mag zich ook telefonisch aanmelden!

Inschrijvingsformulier (inleveren)! Ik schrijf me in voor:

De Plataan:

0 Workshop glas, 28 oktober. € 10 voor een klein en € 15 voor een groot glaswerk

0 Cursus bewegen met Sandra, vanaf 19 september. €36,00

De Peppel:

0 Haak aan bij Linda, 26 september. € 3,00

0 Lekker bewegen met Tessa, vanaf 4 oktober. € 30,00 voor 8 lessen

0 Haak aan bij Linda, elke donderdag m.u.v. de 3e donderdag van de maand. € 2,50 per keer

Van Heeckerenhuis

0 Workshop Slaap Slimmer, 26 september

0 Bloemschikken, 27 september

0 Rollatorcheck, 30 september

Theater de Warenar

0 Theatervoorstelling: de Meisjes van de Radio! 12 november

Voor aanmeldingen voor andere activiteiten in dit boekje (Week van de Ontmoeting of de Blue Zone Connection) verwijzen we u naar de betreffende activiteit en het genoemde mailadres.

Mocht u zich niet per mail aan kunnen melden dan kunt u ons altijd bellen en doen wij ons best om te zorgen dat uw aanmelding wordt geregeld.

Inschrijfformulier activiteiten

Naam:.....

Adres:.....

Postcode:.....

Woonplaats:.....

Geboortedatum:.....

Telefoonnummer:.....

E-mailadres:.....

Geslacht: 0 man 0 vrouw 0 onzijdig

Betaling (kruis svp aan wat van toepassing is)

Ik betaal per factuur (factuur wordt toegestuurd)

Ik betaal per bankovermaking NL10INGB0107178826

Ik betaal de eerste les of de workshop contant - of indien mogelijk met een pin (hier wordt momenteel aan gewerkt)

Dit inschrijfformulier kun je inleveren bij:

- Ontmoetingscentrum de Oosthof,
Donker Curtiusstraat 69 (in de brievenbus)
- Ontmoetingscentrum de Plataan, Ernst Casimirstraat 54 (in de brievenbus).
- Ontmoetingscentrum de Peppel, Hillenaarlaan 18 (in de brievenbus)
- SMOW, het van Heeckerenhuis, van Heeckerenstraat 2

Maar u mag zich ook telefonisch aanmelden!

Kopie om zelf te bewaren!! Ik heb mij ingeschreven voor:

De Oosthof

0 Open Eettafel, 4 september. € 7,50

0 Open Eettafel, 2 oktober. € 7,50

0 Open Eettafel, 6 november. € 7,50

0 Origineel en Zelfbedacht, m.i.v. 26 september. € 3,00

0 Workshop glas, 30 september. € 10 voor een klein en € 15 voor een groot glaswerk

0 Music was my 1st Love, wekelijks m.i.v. 1 oktober

0 "I've got the blues", 1 oktober

0 "I've got the blues", cursus m.i.v. 15 oktober

0 4-Delige Slaap Training, 14, 21, 28 oktober en 4 november. €75

0 Spelletjesmiddag, elke laatste woensdag vd maand

0 Cursus Bloemschikken, 18 oktober, 15 november, 18 december. € 10,00 per sessie

0 Stoelyoga met Vanessa, elke woensdag, m.i.v. 25 september. € 30,00 voor 8 lessen

0 Lekker bewegen met Tessa, elke donderdag m.i.v. 4 oktober. € 30,00 voor 8 lessen

0 Positief Leven, 4, 11 en 18 december. € 30,00 voor 3 sessies

0 Herinnering om te koesteren, data in overleg. € 10,00

Kopie om zelf te bewaren!! Ik heb mij ingeschreven voor:

De Plataan:

0 Workshop glas, 28 oktober. € 10 voor een klein en
€ 15 voor een groot glaswerk

0 Cursus bewegen met Sandra, vanaf 19 september. €36,00

De Peppel:

0 Haak aan bij Linda, 26 september. € 3,00

0 Lekker bewegen met Tessa, vanaf 4 oktober. € 30,00 voor 8
lessen

0 Haak aan bij Linda, elke donderdag m.u.v. de 3e donderdag
van de maand. € 2,50 per keer

Van Heeckerenhuis

0 Workshop Slaap Slimmer, 26 september

0 Bloemschikken, 27 september

0 Rollatorcheck, 30 september

Theater de Warenar

0 Theatervoorstelling: de Meisjes van de Radio! 12 november

Algemene voorwaarden activiteiten SMOW

1 Toepasselijkheid

- 1.1. Deze algemene voorwaarden hebben betrekking op alle activiteiten die worden aangeboden door SMOW.
- 1.2. De activiteiten van SMOW zijn voor alle zelfstandig wonende inwoners van de gemeente Wassenaar. Indien er plaats over is mogen mensen van buiten de gemeente Wassenaar deelnemen.
- 1.3. Door het invullen van het inschrijfformulier verklaar je je akkoord met deze algemene voorwaarden.

2 Aanmelding en bevestiging

- 2.1. Onder de activiteiten van SMOW worden verstaan: bewegings-, creatieve, zingevings- en educatieve activiteiten. Cultuur & uitgaan activiteiten en lezingen. Ons volledige aanbod vindt je op www.smowassenaar.nl of via diverse advertentiekkanalen.
- 2.2. Je kan je op drie manieren aanmelden voor een activiteit: via onze website www.smowassenaar.nl, telefonisch op werkdagen tussen 9.00 -14.00 uur op 070-5112226 of via het inschrijfformulier behorende bij het programmaboekje.
- 2.3. Inschrijven gaat op volgorde van binnenkomst. Is de activiteit vol dan kom je op de wachtlijst. Zodra een plaats vrijkomt, nemen we contact met je op.'
- 2.4. Bij aanmelding via de website ontvang je een bevestiging van de aanmelding per mail. Bij aanmelding via de telefoon wordt de inschrijving mondeling bevestigd.
- 2.5. Onze activiteiten gaan alleen door bij voldoende aanmeldingen.
- 2.6. Gaat een activiteit niet door, dan brengen wij je uiterlijk een week voorafgaande de activiteit op de hoogte.

3 Betaling

- 3.1. Bij alle activiteiten op locaties, georganiseerd door SMOW, is 1 kopje koffie/thee inbegrepen. Meer consumpties zijn mogelijk tegen betaling.
- 3.2. Wil je graag aan een cursus deelnemen maar is de bijdrage te hoog, neem dan contact op met de consulenten geldzaken van SMOW. Samen met de consulent wordt er gekeken of er korting mogelijk is.
- 3.3. Betaling voor de activiteit kan middels een factuur of contant tijdens de eerste les.
- 3.4. Heb je per factuur betaald maar de activiteit gaat niet door of je hebt uiterlijk een week voor aanvang geannuleerd dan wordt het bedrag weer terug gestort.

4 Annulering door de deelnemer

4.1 Na inschrijving voor een open eettafel heb je recht op teruggave als je je minimaal 48 uur van tevoren afmeldt. Als je je binnen 48 uur voor de start van de activiteit annuleert dan brengen wij de gemaakte kosten in rekening.

4.2. Voor cursussen en workshops geldt dat er tot een week voor aanvang van de activiteit geannuleerd kan worden. Meld je je binnen een week af, dan brengen we de kosten alsnog in rekening.

4.3. Indien na aanvang van een activiteit de deelname geheel of gedeeltelijk stopt, kun je recht hebben op enige teruggave van gelden. Hiervoor kun je navraag doen bij de sociaal werker van SMOW.

4.4. Gemiste lessen kunnen niet worden ingehaald.

5 Annulering en wijziging door SMOW

5.1. SMOW behoudt zich het recht voor om ten allen tijde en zonder opgave van reden een activiteit te annuleren.

5.2. In bovenstaande geval heeft de deelnemer recht op restitutie van de al betaalde activiteitskosten.

5.3. SMOW behoudt zich het recht voor om de datum, tijdstip, tijdsduur en locatie van de activiteit te wijzigen.

5.4 Het staat SMOW ten allen tijde vrij om docent en/of lesmateriaal te vervangen.

6 Aansprakelijkheid

6.1. Deelname aan onze activiteiten is voor eigen risico. SMOW is niet aansprakelijk voor schade aan personen en/of eigendommen, evenmin is zij aansprakelijk voor diefstal en/of vermissing van persoonlijke goederen.

7 Inzage in algemene voorwaarden

7.1. Een exemplaar van deze Algemene Voorwaarden ligt ter inzage bij het frontoffice van SMOW.



Locaties

Van Heeckerenhuis, van Heeckerenstraat 2

Ontmoetingspunt de Oosthof, Donker Curtiusstraat 69

Ontmoetingspunt de Peppel, Hillenaarlaan 18

Ontmoetingspunt de Plataan, Ernst Casimirstraat 54





Scan deze QR Code en u
komt op de website van
SMOW!



STICHTING
BEHEER
SERVICECENTRA
WASSENAAR