

Programmaboekje

Stichting Maatschappelijke Ondersteuning Wassenaar

Activiteiten januari - juni 2025



info@smowassenaar.nl
070-5112226



Van Heeckerenstraat 2
2242 GX Wassenaar

Voorjaar 2025: Nieuwe Kansen, Nieuwe Activiteiten!

Dit is alweer het vijfde programmaboekje van Stichting Maatschappelijke Ondersteuning Wassenaar (SMOW), vol met leuke activiteiten. Je vindt in dit boekje tevens een overzicht van de ondersteuning die we vanuit SMOW kunnen bieden. Verder beschrijven we de diverse (welzijns)activiteiten die we organiseren in de ontmoetingscentra de Plataan, Oosthof, Peppel én in het Van Heeckerenhuis – de plek waar ons SMOW kantoor gevestigd is. Soms organiseren we ook activiteiten op andere locaties. Houd er rekening mee dat niet alles in dit boekje staat, er komen soms activiteiten bij of er valt iets af. Dus kijk ook op onze website: www.smowassenaar.nl

Dit boekje bevat een mix van zowel recreatieve als informatieve activiteiten, voor iedereen, van jong tot oud, en voor mensen uit alle culturen. Vanuit de visie van 'Positieve Gezondheid' bieden wij deze activiteiten aan, want van alleen thuiszitten wordt je ook niet altijd vrolijk. We willen in deze tijd van toenemende individualisering mensen aanmoedigen om aan activiteiten mee te doen en elkaar wat vaker op te zoeken.

Een aantal van de activiteiten in dit boekje worden mogelijk gemaakt door vrijwilligers van Stichting Beheer Servicecentra Wassenaar (SBSW), deze activiteiten worden vooral door senioren bezocht. SMOW biedt echter steeds meer activiteiten aan die ook andere leeftijdsgroepen aanspreken. En omdat we altijd op zoek zijn naar nieuwe manieren om je te verrassen, hebben we ook dit voorjaar weer nieuwe activiteiten voor je in petto!

De ontmoetingscentra zijn dé plekken om mensen uit de buurt te ontmoeten, aan activiteiten deel te nemen of zelfs iets te organiseren! Heb jij een leuk idee of wil je helpen bij het organiseren van activiteiten? Laat het ons weten! We denken graag mee om jouw ideeën werkelijkheid te maken.

Met vriendelijke groet van het
hele SMOW-team!





Voor wat kun je bij SMOW terecht?

Mantelzorgondersteuning

De mantelzorgconsulenten denken met je mee en adviseren om de balans te bewaken en overbelasting te voorkomen. Er worden regelmatig mantelzorgcafés georganiseerd om met lotgenoten tips en ervaringen uit te wisselen, en als het mogelijk en wenselijk is proberen wij u met een mantelzorgmaatje te koppelen. 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 of vragen m.b.t. regelgeving kan de Sociaal Raadvrouw je helpen met advies of het opstellen van brieven. Ook helpen we ondernemers met het ondernemersloket.

Mochten we geen antwoord op jouw vraag weten dan proberen wij je zo goed mogelijk door te verwijzen. Je kunt elke woensdagochtend van 09.45 tot 12.00 uur met jouw vragen bij ons in het Van Heeckerenhuis terecht.

Soms gaat de consulent geldzaken op huisbezoek. Bel met SMOW om te informeren naar de mogelijkheden.



Voor wat kun je bij SMOW terecht? 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.

Met de activiteiten van Meedoen en Ontmoeten ga je leuke dingen ondernemen, ontmoet je gelijkgestemden en bouw je (weer) een sociaal netwerk op. We organiseren deze activiteiten samen met de vrijwilligers van SBSW. Er zijn vrij veel activiteiten voor senioren, maar we organiseren ook steeds meer activiteiten voor mensen van jongere leeftijd. Mis je nog iets leuks? Laat het ons weten!

Ben je minder mobiel en is vervoer een probleem? Dan kun je - mits je aan de voorwaarden voldoet, dat bespreken we tijdens een intakegesprek - lid worden van AutoMaatje. Vrijwillige chauffeurs van AutoMaatje brengen je tegen een kleine vergoeding naar je bestemming.



Vrijwilligerswerk

Zonder onze geweldige vrijwilligers zouden al deze leuke activiteiten niet mogelijk zijn. Heb jij wat tijd - kort of wat langer - over, zoek je een betekenisvolle manier om je tijd in te vullen, en wil je bijdragen aan één van de activiteiten die hierboven staan? We horen heel graag van je!



ANWB AutoMaatje

Word ook AutoMaatje!

ANWB AutoMaatje, meer dan een vrijwillige chauffeur

Ook in Wassenaar zijn er veel mensen aan huis gebonden doordat vervoer lastig is. Mede hierdoor komen velen van hen nauwelijks nog uit hun huis en kunnen zij in een isolement raken. Wij richten ons op buurtgenoten voor wie het lastig is om vervoer te regelen. En voor wie geen beroep kan doen op vervoer met indicatie.





ANWB AutoMaatje

ANWB AutoMaatje biedt mensen de gelegenheid weer deel te nemen aan het maatschappelijk leven. Als vrijwilliger vervoer je met je eigen auto minder mobiele plaatsgenoten naar hun bestemming, bijvoorbeeld naar het ziekenhuis, fysiotherapeut, de dokter of de tandarts. Maar men kan ANWB AutoMaatje ook inschakelen om koffie te drinken in de stad, familie of kennissen te bezoeken, naar de kaartclub of de kapper te gaan of om nog zelf de boodschappen bij de buurtsupermarkt te kunnen doen. Onderweg heb je een praatje en waar nodig bied je de helpende hand, bijvoorbeeld bij het tillen van boodschappen. De professionals van ANWB en SMOW bieden het AutoMaatje platform waarop dit duurzaam mogelijk is. De ANWB biedt ANWB AutoMaatje aan vanuit haar maatschappelijke verantwoordelijkheid, je hoeft geen ANWB-lid te zijn.

Wil je ook een AutoMaatje worden voor minder mobiele plaatsgenoten?

Je ontvangt als vrijwilliger een kleine vergoeding per kilometer plus eventuele parkeerkosten. De kilometervergoeding staat vermeld op de website: www.anwb.nl/automaatje.

Je auto dient APK-gekeurd te zijn en minimaal een WA-verzekering met inzittenden dekking te hebben. Vrijwilligers moeten een Verklaring Omtrent Gedrag kunnen overleggen en deze wordt geregeld en vergoed door de welzijnsorganisatie.

Bel ANWB AutoMaatje Wassenaar 070 - 511 22 26 of mail automaatje@smowassenaar.nl om je aan te melden als vrijwilliger.

Kijk op www.smowassenaar.nl voor meer informatie.



De ontmoetingscentra

De Oosthof, De Peppel en **De Plataan** zijn de 3 ontmoetingspunten van Stichting Beheer Servicecentra Wassenaar (SBSW). SMOW werkt op deze locaties samen met de SBSW aan een mooi activiteitenaanbod. Ze bevinden zich op de volgende adressen:



De Oosthof

Donker Curtiusstraat 69
2241 NK Wassenaar



De Peppel

Hillenaarlaan 48
2241 HZ Wassenaar



De Plataan

Ernst Casimirstraat 54
2241 KW Wassenaar



30-ish

CLUB

Om en nabij de 30 jaar oud?

< Geen 'jongere' meer, maar nog te jong voor de 'ouderen' >



- ➔ Woonachtig in Wassenaar (en omgeving)
- ➔ Werken aan positieve gezondheid
- ➔ Herontdekken van hobby's en talenten
- ➔ Sociale kring uitbreiden, verbinding met leeftijdsgenoten.



Vind je het leuk om eens per maand wat leuks te ondernemen, samen met mede dorps- en leeftijdsgenoten? Van sportieve activiteiten, tot creativiteit of gewoon samen bijkletsen en van het zonnetje genieten. Meld je dan aan bij L.degroot@smowassenaar.nl om samen de 30-ish club op te starten.

Voor Wassenaarders met de leeftijd 'om en nabij' 30 jaar. Deze leeftijdsgroep vormt een kleine groep binnen de Wassenaarse gemeente. Een uitdagende levensfase waarbij het gaat om balanceren tussen de maatschappelijke verwachtingen en persoonlijke realiteit. Met een drukke agenda met allerlei dagelijkse verplichtingen en verantwoordingen. Met en van elkaar leren, waarbij plezier en vrijetijdsbesteding centraal staat.





60+ Single Café

60+ en sta je open voor (nieuwe contacten), een nieuwe partner en/of vriendschap? Ook in 2025 organiseren we weer een, succesvol gebleken, 60+ Single Café! Dit keer op donderdag 27 maart in Wassenaar.

Dit Single Café wordt georganiseerd door Stichting Maatschappelijke Ondersteuning Wassenaar (SMOW) en Radius Oegstgeest. Ditmaal is de beurt aan SMOW en zullen wij de deelnemers daarom verwelkomen op een locatie in Wassenaar. U zult aan verschillende tafeltjes zitten en kort en met zoveel mogelijk verschillende mensen, kennis maken. Na deze "stoelendans" kunt u zelf nog gezellig wat napraten en contactgegevens uitwisselen als u dat wilt.

Zou u graag een nieuwe vriendschap willen verwelkomen in uw leven of zoekt u misschien een nieuwe partner? Komt u dan naar het 60+ Single Café en ontmoet gelijkgestemde bewoners uit Wassenaar, Oegstgeest en omstreken.

Locatie: na inschrijving bekend te maken
gelegenheid in Wassenaar

Datum: donderdag 27 maart 2025

Tijd: 19.00 tot 21.00 uur

**Interesse gekregen?
Aanmelden voor het 60+
Singles Café kan via
info@smowassenaar.nl
of 070 – 511 2226 tussen 9.00–14.00**

ACTIVITEITEN VOOR MANTELZORGERS

Odense Café wordt Alzheimercafé

Van januari t/m juni is er elke maand in een café of restaurant een bijeenkomst voor partners van en mensen met een vorm van geheugenverlies. Het Alzheimercafé biedt gezelligheid, (live)muziek en verrassende ontmoetingen. Het is een plek om lotgenoten te ontmoeten. Tijdens deze informele bijeenkomsten krijgen de deelnemers informatie over dementie en kunnen ideeën en ervaringen uitgewisseld worden.

De data zijn: 7 januari (appeltaartconcert), 4 februari (wat is dementie), 4 maart (juridische aspecten), 1 april (gedragsveranderingen), 6 mei (als het thuis niet meer gaat), 3 juni (feestelijke afsluiting voor de zomer). We communiceren de definitieve invulling via onze website en nieuwsbrief.

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? In 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: Februari 2025. Deze training zal overdag plaatsvinden. Nadere details volgen. In september volgt een training die 's avonds zal plaatsvinden.



Themacafé Mantelzorg

Ook in 2025 organiseert SMOW **Themacafé's Mantelzorg**. Bij het Themacafé komen 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. De themacafé's vinden plaats in het Van Heeckerenhuis op de volgende data: 15 januari, 16 april, 20 augustus.

Heb je interesse in deze activiteiten? Laat het ons weten via info@smowassenaar.nl of 070-5112226.

BLUE ZONE – SAMEN STERK!



Heb je te maken met chronische mentale en/of fysieke gezondheidsuitdagingen (bijvoorbeeld MS, COPD, depressie, eenzaamheid, chronische Lyme, CVS of long-covid) en behoefte aan gezelligheid, herkenning en positieve energie?

Kom dan naar de allereerste SAMEN STERK bijeenkomst!

Het doel van deze bijeenkomst is om samen te bedenken wat we kunnen doen om een positieve bijdrage te leveren aan het leven met chronische gezondheidsuitdagingen. Bijvoorbeeld het organiseren van lotgenotenbijeenkomsten, themabijeenkomsten of ontspannende workshops waar iedereen aan kan deelnemen. Of gewoon door het creëren van een ontmoetingsplek.

Tijdens de bijeenkomst is er ruimte voor alle deelnemers om hun verhaal te delen (niet verplicht) en samen te brainstormen. Ook is er gelegenheid om onder het genot van een kopje thee, koffie of water onderling ervaringen uit te wisselen. Bij voldoende animo gaan we dit vaker organiseren.

Heb je maar energie voor een half uur, dan kom je een half uur.

Heb je geen energie om iets leuks aan te trekken, dan kom je gewoon in je relaxkleding. Weet je pas op het allerlaatste moment of het je lukt om te komen, dan kom je zonder je aan te melden.

Heb je interesse in SAMEN STERK maar ben je niet in staat om bij de bijeenkomst aanwezig te zijn? Of wil je eerst wat meer informatie?

Stuur dan een mailtje naar samen.sterk.wassenaar@gmail.com en we nemen contact met je op.

De bijeenkomst wordt georganiseerd door Jacky, die zelf chronische gezondheidsproblemen heeft en weet wat voor uitdagingen, beperkingen, maar ook kansen dat met zich mee kan brengen.

Wat: Blue Zone Samen Sterk!

Waar: De Oosthof, Donker Curtiusstraat 69, Wassenaar

Wanneer: Vrijdag 31 januari

Tijd: 14:00 – max. 16:00 uur

Aanmelden: samen.sterk.wassenaar@gmail.com

Kosten: gratis (alleen een kleine bijdrage voor koffie/thee)



Activiteiten in De Oosthof

Op deze en de volgende pagina's vind je een overzicht van de vaste activiteiten, workshops, cursussen en beweegactiviteiten in de Oosthof aan de Donker Curtiusstraat 69. De Oosthof is een ontmoetingscentrum waar je gezellig samen kunt komen, nieuwe contacten kunt leggen en kan deelnemen aan allerlei activiteiten. Of het nu gaat om ontspanning, creativiteit of het leren van nieuwe vaardigheden, de Oosthof biedt een gezellige en veilige omgeving. U kunt ook zelf een activiteit organiseren of de ruimte huren. Meer info hierover achterin dit boekje.

Dag: Maandag

Wat: **Tekenen en Schilderen**

Tijd: 09.30 - 11.30 uur

Wanneer: elke week

Aanmelden: SMOW

of bij SMOW (uiterlijk een week van te voren i.v.m. reserveren van de maaltijden!)
Kosten: € 7,50

Dag: Maandag

Wat: **Blue Zone Connection Wandelgroep**

Tijd: 19.00 - 20.00

Wanneer: elke week

Aanmelden: verzamelen De Oosthof

Dag: Donderdag

Wat: **Koffieochtend**

Tijd: 10.00 - 12.00 uur

Wanneer: elke week

Aanmelden: vrije inloop

Elke 3e donderdag van de maand organiseren we een themabijeenkomst (m.u.v. januari, juli en augustus)

Dag: Dinsdag

Wat: **Handwerken**

Tijd: 10.00 - 12.00 uur

Wanneer: elke week

Aanmelden: vrije inloop

Dag: 1e vrijdag van de maand

Wat: **Borrelen**

Tijd: 16.30 - 18.30 uur

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

Aanmelden: vrije inloop

Dag: Dinsdag

Wat: **Music was my first love**

Tijd: 14.30 - 16.30 uur

Wanneer: elke 1e dinsdag v d maand

Aanmelden: bij SMOW of vrije inloop

Deze activiteit organiseert SMOW i.s.m. de **Blue Zone Connection**

Dag: 1e Woensdag van de maand

Wat: **Open eettafel (warme maaltijd)**

Tijd: 12.00 - 13.30 uur

Wanneer: elke 1e woensdag van de maand

Aanmelden: bij Klazien Faber van de koffieochtend in De Oosthof, of

Voor meer informatie over de activiteiten in De Oosthof kan contact opgenomen worden met SMOW. info@smowassenaar.nl of tussen 09.00 - 14.00 uur op 070-5112226

Enkele activiteiten Oosthof uitgelicht

Samen muziek luisteren, zingen en dansen!

Kom je voortaan ook naar de maandelijkse muziekmiddag van SMOW "Music was my 1st Love"? Er is één voorwaarde: dat je van muziek houdt! Laat ons vooral weten welke muziek je graag wilt horen en zingen! (alleen luisteren mag ook). Deze activiteit is voor iedereen, want muziek verbindt!



Wat: Music was my 1st Love
Tijd: 14.30 - 16.30 uur
Wanneer: elke 1e dinsdag van de maand (behalve juli en augustus)
Aanmelden: bij SMOW (inlopen mag ook, kom wel op tijd!)
Voor wie: jong en oud
Kosten: gratis (kleine bijdrage voor consumptie)

Wandelen door de natuur van Wassenaar

Elke week bewegen is gezond. Dat hoeft niet alleen door heel actief te sporten, maar dat kan ook door te wandelen. Op maandagavonden wandel je gezellig met de mensen van de **Blue Zone Connection** vanuit De Oosthof. Na het wandelen drinken we in De Oosthof gezellig een kopje koffie of thee.

Dag: Maandagavond
Wat: Blue Zone Connection Wandelgroep
Wanneer: elke maandag van 19.00 - 20.00 uur met daarna een kopje koffie/thee
Kosten: bijdrage voor consumpties
Aanmelden: verzamelen bij Oosthof of mail Jacqueline@rookvrijenfitter.nl



Workshops en Cursussen in De Oosthof

Creatief met Glas

Laat je creativiteit de vrije loop in deze leuke en ontspannende workshop. Je gaat aan de slag met een stuk transparant glas waarop je kleurrijke stukjes glas plakt – helemaal volgens jouw eigen ontwerp of met inspiratie uit ons voorbeeld. Gebruik een kniptang om de stukjes glas precies op maat te maken, en met speciale glaslijm plak je ze op het glasplaatje. Zodra je werkje af is en het licht erop valt, zal het prachtig schitteren! Schrijf je snel in voor deze populaire activiteit en geef je kunstwerk een plek in het licht! Voor een evt. 2e glaswerk betaal je 18 of 25 euro. In de maanden februari en april zijn er ook glas workshops in de Plataan.



Wat: Workshops glas

Tijd: 14.30 - 16.30 uur

Wanneer: do 6 maart en 8 mei

Kosten: € 10,00 of € 15
(afhankelijk van de grootte)

Aanmelden: SMOW

Bloemschikken

Wie houdt er niet van bloemen en creatief bezig zijn? Bloemschikken spreekt steeds meer mensen aan. Sylvia Na wil met deze workshop er een gezellige middag van maken en bovendien neem je na de workshop een mooi stukje mee naar huis. Dit is een erg populaire activiteit (met wachlijst), dus meld je snel aan. Vergeet niet je snoeischaar en een bakje mee te nemen om je bloemstukje in op te maken .

Wat: Bloemschikken

Tijd: 14.00 - 16.00 uur

Wanneer: elke 3e vrijdag van de maand: 17/1, 21/2, 21/3, 18/4, 16/5, 20/6

Kosten: € 10,00

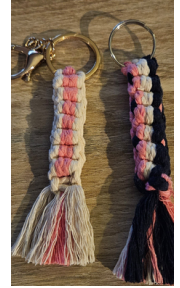
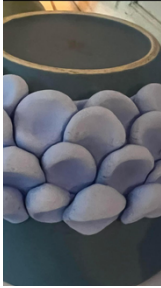
Aanmelden: SMOW



Workshops en Cursussen in De Oosthof

Crealab

Crealab start op de laatste donderdagmiddag van de maand, op 30 januari. Met Marion en Sandy heb je gegarandeerd 1 x per maand een paar gezellige uurtjes. Geen ervaring, geen nood, we helpen je graag een handje. Heb je zelf een leuk idee? Kom ermee! Deze activiteit is geschikt voor alle leeftijden.



Wat: Crealab

Tijd: 14.30 - 16.30 uur

Wanneer: elke laatste donderdag van de maand: 30/1, 27/2, 27/3, 24/4, 29/5, 26/6

Kosten: € 5 per keer (€ 30 voor 6 keer)
incl. thee/koffie

Aanmelden: SMOW

Gitaarles met Kees Kingsize

In het afgelopen seizoen zijn we met een beginnersgroep begonnen en dit bleek een groot succes. Begin januari gaan we zelfs door met deze groep om nog meer akkoorden en liedjes te leren spelen. Op dinsdagavond 15 april starten we met een nieuwe groep, op 1 april kun je meedoen aan een gratis kennismakingsles.

Wil je ook gitaar leren spelen? Meld je snel aan (vanaf 18 jaar en ouder).

Let op, neem een eigen gitaar mee!

Tip: vraag een gitaar te koop of te geef op facebook.



Wat: Gitaarles

Tijd: 19.00 - 20.00 uur

Wanneer: gratis proefles

op 1 april, cursus v.a. 15 april

Kosten: 10 lessen voor € 100

Aanmelden: SMOW

Workshops en Cursussen in De Oosthof

Je eigen kunstwerkje aan de muur

In 2025 beginnen we met een nieuwe creatieve activiteit. Je gaat met Rumyana Goranova aan de slag om een papiermozaïek te maken, vergelijkbaar met de foto's op deze pagina.

Je begint met het scheuren van het papier waarna je zelf een nieuwe afbeelding ervan maakt. Naar eigen inzicht maak je daarna de papiermozaïek zodat deze weer wat lijkt op het origineel of maak je er juist een wat meer abstracte afbeelding van. Je mag dat helemaal vrij bedenken. Het is eventueel mogelijk om het kunstwerkje later nog met bijv. kaarsvet en een strijkbout de afbeelding een soort perkamenten uitstraling te geven. Rumyana zal dit allemaal tijdens de workshop aan je uitleggen. In april organiseren we dezelfde workshop ook in de Plataan.



Wat: Papiermozaïeken met Rumyana

Tijd: 14.00 – 16.00 uur

Wanneer: donderdag 13 maart

Kosten: € 5 incl. thee/koffie

Aanmelden: SMOW

Beweegactiviteiten in De Oosthof

Blue Zone Fit Forever

Wil je op een leuke manier bewegen? Kom naar de gratis proefles van Toon Vollering. Hij heeft ruime ervaring in het geven van aerobics lessen. Toon zorgt ervoor dat iedereen mee kan doen, zeker ook mannen. Hij houdt het simpel en leuk en is een enorme motivator. Bij voldoende animo volgen er uiteraard meer lessen!

Wat: Blue Zone Fit Forever

Tijd: 10.00 - 11.00

Wanneer: 24 januari

Kosten: gratis proefles

Aanmelden: Jacqueline@rookvrijenfitter.nl



Strekken en Ontspannen tegelijk

Yoga op de stoel bestaat uit bewegingsoefeningen, ademoefeningen en ontspanningsoefeningen. Stoelyoga met Vanessa is geschikt voor mensen die niet heel lang kunnen staan, een chronische aandoening hebben, herstellende zijn van ziekte, (tijdelijk) een beperking hebben. We beginnen op 5 maart weer met een serie van 12 lessen, meld je tijdig aan. Indien gewenst kunt u een gratis proefles komen doen.. U kunt ook later instromen.



Wat: Stoelyoga met Vanessa

Tijd: 09.30 - 10.30 uur

Wanneer: vanaf 5 maart

Kosten: 12 lessen voor 45 euro

Aanmelden: SMOW

Beweegactiviteiten in de Oosthof

Ouder met Power én met Plezier!

Iedereen weet eigenlijk wel dat het super belangrijk is om te blijven bewegen. Vooral op oudere leeftijd kan het je zelfs helpen om vallen te voorkomen. Maar om jezelf tot bewegen te zetten valt niet altijd mee, zeker niet als je iets onder de leden hebt. Toch is het juist dan goed om te blijven bewegen. Je versterkt je spieren en je verzet je zinnen met de leuke lessen van Tessa oftewel Happy-Tess. Je beweegt daarbij op eigen niveau met heerlijke swingende muziek. Tessa geeft heel goed bewegles aan senioren (mannen én vrouwen). Ze geeft heldere persoonlijke instructies. In de Oosthof doen we een kopje koffie of thee na de les.

Voor in de Peppel beweeglessen van Tessa zoeken we voor deze les overigens nog een enthousiaste vrijwilliger om de ruimte klaar te zetten en na de les weer af te sluiten. Het leuke is dat je als vrijwilliger gratis mag meedoen met deze leuke lessen!

Tessa is een beweegcoach die haar gezellige beweeglessen geeft in de Oosthof en in de Peppel. Zij is gewend om les te geven aan senioren en de mensen komen met plezier naar haar lessen toe. Waarbij natuurlijk niks moet, maar (bijna) alles mag! Als we maar plezier met elkaar hebben! Weet je nog niet zeker of je het aandurft? Geef je op voor de gratis proefles op 13 februari in de Oosthof.



Wat: Lekker bewegen met Tessa

Tijd: 13.15 - 14.00

Wanneer: vanaf donderdag 6 maart

Kosten: gratis proefles op 13 februari,
10 lessen voor 36 euro

Aanmelden: SMOW

Voor meer informatie
over de (beweeg)activiteiten
in de Oosthof en de Peppel en
de Plataan kan contact opgenomen
worden met SMOW. Info@smowassenaar.nl of
tussen 09.00 - 14.00 uur op 070-5112226

Project Wijze Schatten
brengt jongeren en ouderen samen in gesprek

Wijze Schatten

Van oud geleerd
is jong gedaan!

Ook in 2025 organiseert SMOW twee bijeenkomsten Wijze Schatten!

Wijze Schatten is een project vanuit het Rijnlands Lyceum Oegstgeest, om jongeren te laten ervaren hoe het is een 'echt' gesprek te voeren. Omdat jongeren en ouderen veel van elkaar kunnen leren.

Kinderen van 8-15 jaar op verschillende scholen in de regio werken in de klas over verschillende aspecten rondom het 'ouder worden' en krijgen de opdracht om ouderen (de wijze schatten) te interviewen. Daarnaast wordt met de klas een bezoek gebracht aan een lokaal wijkgebouw, waar de kinderen in tweetallen in gesprek gaan met deze ouderen.

De data van de bijeenkomsten in 2025 zijn nog niet bekend. Houd hiervoor de Wassenaarse Krant en de socials in de gaten. Maar wij zijn wel alvast op zoek naar 'wijze schatten' van 70 jaar en ouder, die het leuk lijkt om onder het genot van een kopje koffie met iets lekkers met deze jongeren in gesprek te gaan. De gesprekken duren maximaal een uur.

Doet u graag hieraan mee? Gezellig en nuttig voor oud en jong! Meld u alvast aan via info@smowassenaar.nl of bel met SMOW via 070-5112226



DE BLUE ZONE CONNECTION – WASSENAAR

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.

Jacqueline en Toon organiseren inmiddels enkele leuke activiteiten, zoals de wekelijkse wandelgroep op maandag, de Stoppen met Roken training, de maandelijkse vrijdagmiddagborrel in de Oosthof, en afgelopen najaar ook de meditatie training.

Dit voorjaar beginnen ze - bij voldoende interesse - met Blue Zone Forever Fit en SAMEN STERK bijeenkomsten voor mensen met een chronisch ziekte. Er staan in dit boekje diverse Blue Zone activiteiten.



Wil je deelnemen aan de Blue Zone activiteiten in Wassenaar of meehelpen bij onze activiteiten?

Stuur dan een e-mail naar: jacqueline@bluezoneconnection.nl

BLUE ZONE CONNECTION – PICKLE BALL

Pickleball wordt gespeeld op een baan die bijna hetzelfde is als een badmintonbaan met een laag zoals bij tennis en een breder en dikker soort tafeltennisbatje dat een 'paddle' genoemd wordt. De kunststof bal heeft gaten erin die voor vertraging ervan zorgen door vergroting van de luchtweerstand.



Het spel werd in de zestiger jaren uitgevonden in het Westen van Amerika en in 1982 werden de eerste toernooien gespeeld. Inmiddels wordt het door vele miljoenen Amerikanen beoefend en ook in Nederland wint het aan populariteit. Hoewel ook single spel mogelijk is, wordt meestal dubbel gespeeld. Spelers van verschillende sterkte spelen met elkaar en meestal worden na elk spel andere teams gevormd. Gezellig is het altijd.

Vergeleken met tennis kun je met pickleball snel op een zodanig niveau komen dat je leuk mee kunt doen, zeker als je al eens een racketsport hebt gedaan. Bijna iedereen kan meedoen. Één ding is zeker, je raakt er snel aan verknocht. En reken maar dat je voldoende beweegt. Op video's van YouTube kun je een goede indruk van deze sport krijgen.

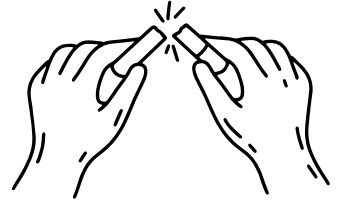
De opening van de nieuwe sporthal De Duinpan in Wassenaar was de aanleiding voor de start van onze club die Pickleball Wassenaar heet en inmiddels uit een enthousiaste groep spelers bestaat, jong en oud. We spelen in de maanden november tot en met januari op woensdagmiddag van 12.00 tot 13.00 uur en van februari t/m juni op donderdagavonden van 19.00 tot 20.00 uur.

Kom eens meedoen om uit te vinden of het ook wat voor jou is. Alle spullen die je nodig hebt zijn aanwezig. Neem wel indoor sportschoenen mee. Vanzelfsprekend word je door ons geholpen bij het leren van deze fantastische nieuwe sport. Tot gauw!

Voor aanmelden en
verdere informatie:
pickleballwassenaar@gmail.com

BLUE ZONE VOOR ALTIJD STOPPEN MET ROKEN

Ben jij helemaal klaar met roken en wil je nu voor altijd stoppen met roken dan kun je gratis deelnemen aan een groepstraining in 6 delen die in januari start. De training is voor jou helemaal gratis want de kosten hiervoor worden vergoed door jouw zorgverzekeraar. In een groep sta je er niet alleen voor. Mocht je toch liever individuele begeleiding willen, dan kan dat ook.



Jacqueline zal de training en individuele sessies begeleiden en heeft inmiddels al heel wat mensen kunnen helpen om definitief te stoppen. Zij maakt gebruik van een methode die al vijf jaar zeer succesvol is en landelijk gezien de beste resultaten laten zien. In een intake wordt jouw rookgedrag besproken en krijg je gratis ondersteunende middelen die het stoppen een stuk makkelijker maken. Individuele begeleiding: het hele jaar door. Groepstraining: In totaal Zes bijeenkomsten.

Thema's die o.a. aan de orde komen zijn:

- Motivatie
- Impulsmanagement
- Valkuilen
- Voeding en alcohol
- Bewegen
- Ontspanning

Wat: Stoppen met Roken

Waar: Locatie nog nader te bepalen

Wanneer: 1e training: 21, 23, 28, 30 januari
en 4 en 6 februari

2e training: 11, 13, 18, 20, 25 en 27 maart

3e training: 6, 8, 13, 15, 20 en 22 mei

Tijd: 19.00 – 20.00 uur

Aanmelden: jacqueline@rookvrijenfitter.nl

Kosten: gratis (kleine bijdrage koffie/thee)

BLUE ZONE MEDITATIE LEIDER GEZOCHT!



In het afgelopen seizoen hebben we een fijne introductie cursus mediteren mogen organiseren.

De groep wil graag door, maar kan dit nog niet op eigen kracht. We zoeken iemand die de groepsmeditaties wil leiden. Ben jij die persoon?

Er is een locatie en een redelijke vergoeding beschikbaar. Neem je snel contact met ons op?

Info@smowassenaar.nl of 070-5112226

Activiteiten in De Peppel

De Peppel op de Hillenaarlaan 18 is net als de Oosthof en de Plataan een gezellig ontmoetingscentrum waar je samen kunt komen, nieuwe contacten kunt leggen en kan deelnemen aan activiteiten. Of het nu gaat om ontspanning, creativiteit of het leren van nieuwe vaardigheden, de Peppel biedt een gezellige en veilige omgeving. Op deze pagina van het programmaboekje vind je een overzicht van de terugkerende activiteiten. Daarnaast organiseren beheerders Claasje en Martha regelmatig andere leuke activiteiten. Ook organiseren we vaak op de laatste maandag van de maand tijdens de koffie een themabijeenkomst. We hopen dat je je geïnspireerd voelt om eens te komen kijken! Je mag ook zelf een activiteit organiseren of de ruimte huren. Meer info hierover achterin dit boekje.

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: SMOW

Dag: Dinsdag

Wat: **Rummikub en klaverjassen**

Tijd: 14.00 - 16.30 uur
Wanneer: elke week
Aanmelden: vrije inloop

Dag: Donderdag

Wat: **Haak aan bij Linda**

Tijd: 14.00 - 16.30 uur
Wanneer: elke donderdag v d
maand behalve op de

3e donderdag

Aanmelden: SMOW of vrije inloop
Kosten: € 2,50 per keer

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 de (vaste) activiteiten
in de Peppel kan contact opgenomen
worden met Claasje de Nocker (06-41270682)
of Martha de Nocker.(06-41819384)

Activiteiten in De Peppel uitgelicht

Ouder met Power én met Plezier!

Tessa is een leuke beweegcoach die haar gezellige beweglessen geeft in de Oosthof en in de Peppel. Zij is gewend om les te geven aan senioren en de mensen komen met plezier naar haar lessen toe. Waarbij natuurlijk niks moet, maar (bijna) alles mag! Als we maar plezier met elkaar hebben! Weet je nog niet zeker of je het aandurft? Geef je op voor de gratis proefles op 13 februari in de Peppel. Voor in de Peppel les zoeken we voor deze lessen nog een enthousiaste vrijwilliger om de ruimte klaar te zetten en na de lessen weer af te sluiten. Het leuke is dat je als vrijwilliger gratis mag meedoen met deze leuke lessen!



Wat: Lekker bewegen met Tessa
Tijd: 12.15 - 13.00 uur
Wanneer: vanaf donderdag 6 maart
Kosten: gratis proefles op 13 februari,
10 lessen voor 36 euro
Aanmelden: SMOW

Haken is weer hip!

Ook in 2025 is 'Haak aan bij Linda' er voor alle dames die het leuk vinden om aan te schuiven. Bij ons brei - en haak café kun je gezellig breien en haken of handwerken, patronen en tips uitwisselen of iets bijleren onder het genot van een kopje koffie of thee met wat lekkers. Neem vooral je brei/haakwerk of handwerk mee. De koffie en thee staat klaar. Mail voor vragen naar haakaanbij@hotmail.com



Wat: Haak aan bij Linda
Tijd: 14.00- 16.30 uur
Wanneer: elke donderdag m.u.v.
de 3e donderdag
Kosten: € 2,50 per keer
Aanmelden: SMOW of vrije inloop



Activiteiten in de Plataan

De Plataan op de Ernst Casimirstraat 54 is net als de Oosthof en de Peppel een gezellige plek waar je samen kunt komen, nieuwe contacten kunt leggen en kan deelnemen aan activiteiten. Of het nu gaat om ontspanning, creativiteit of het leren van nieuwe vaardigheden, de Plataan biedt een gezellige en veilige omgeving. Op deze pagina's van het programmaboekje vind je een overzicht van de terugkerende activiteiten in de Plataan en daarna enkele losse workshops. De enthousiaste beheerder Marjolein organiseert daarnaast samen met de andere vrijwilligers regelmatig andere leuke activiteiten. Ook organiseren we vanuit SMOW regelmatig op de 3e dinsdag van de maand tijdens de koffie een themabijeenkomst. Kom je gezellig eens kijken bij de Plataan? Je mag ook zelf een activiteit organiseren of de ruimte huren. Meer info hierover achterin dit boekje.

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 dinsdag van de maand

Aanmelden: Marjolein Becker

Dag: Dinsdag

Wat: **31-en**

Tijd: 13.30 – 16.00 uur

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

Aanmelden: vrije inloop

Dag: Woensdag

Wat: **Sjoelen**

Tijd: 10.00 – 12.00 uur

Wanneer: elke eerste en derde woensdag v d 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 de (vaste) activiteiten in de Plataan kan contact opgenomen worden met Marjolein Becker 06-12154051

Activiteiten in de Plataan



Dag: Woensdag

Wat: **Rummikub en Klaverjassen**

Tijd: vanaf 19.00 – 21.30 uur

Wanneer: elke week

Aanmelden: vrije inloop

Dag: Maandag 20 januari

Wat: **Filmmiddag**

Tijd: 14.00 – 16.00 uur

Wanneer: voor informatie over
filmmiddagen vraag het aan
Marjolein

Aanmelden: vrije inloop

Dag: Donderdag

Wat: **Bingo**

Tijd: start 19.00 – 21.30 uur

Wanneer: elke 3e do v d maand

Aanmelden: vrije inloop

Workshops en cursussen in de Plataan

Creatief met Glas

Laat je creativiteit de vrije loop in deze leuke en ontspannende workshop. Je gaat aan de slag met een stuk transparant glas waarop je kleurrijke stukjes glas plakt – helemaal volgens jouw eigen ontwerp of met inspiratie uit ons voorbeeld. Schrijf je snel in voor deze populaire activiteit en geef je kunstwerk een plek in het licht! Voor een evt. 2e glaswerk betaal je 18 of 25 euro. In de maanden maart en mei zijn er ook glas workshops in de Oosthof.



Wat: Workshops glas

Tijd: 14.30 – 16.30 uur

Wanneer: 3 februari, 7 april, 2 juni

Kosten: € 10,00 of € 15
(afhankelijk van de grootte)

Aanmelden: SMOW

Workshops en cursussen in de Plataan

Je eigen kunstwerkje aan de muur

In 2025 beginnen we met een nieuwe creatieve activiteit. Je gaat met Romyana Goranova aan de slag om een papiermozaïek te maken, vergelijkbaar met de foto's op deze pagina.

Je begint met het scheuren van het papier waarna je zelf een nieuwe afbeelding ervan maakt. Naar eigen inzicht maak je daarna de papiermozaïek zodat deze weer wat lijkt op het origineel of maak je er juist een wat meer abstracte afbeelding van. Je mag dat helemaal vrij bedenken. Het is eventueel mogelijk om het kunstwerkje later nog met bijv. kaarsvet en een strijkbout de afbeelding een soort perkamenten uitstraling te geven. Romyana zal dit allemaal tijdens de workshop aan je uitleggen.



Wat: Papiermozaïeken met Romyana

Tijd: 14.00 - 16.00 uur

Wanneer: maandag 19 mei

Kosten: € 5 incl. thee/koffie

Aanmelden: SMOW



Bewegen met Sandra

Geriatricfysiotherapeute Sandra Ruitenbeek begeleidt op donderdagochtenden een gezellige beweegactiviteit in de Plataan. Deze groep zit door haar succes waarschijnlijk al vol. Maar laat het ons weten als je interesse hebt om te bewegen. Dan denken we met je mee wat en waar er toch iets mogelijk is wat bij jou past.

Wat zit er nog meer in de pijnlij...

Zoals je in dit boekje hebt kunnen lezen zijn in de ontmoetingscentra steeds meer activiteiten te vinden voor mensen voor allerlei leeftijden. We zitten nog boordevol leuke ideeën. Zoals het idee om een maandelijks of 2-wekelijks **SOEPCLUB** te beginnen voor vijftigers die van gezond eten houden en het gezellig zouden vinden om met elkaar een maaltijdsoep te maken en daarna samen op te eten. Ook willen we overdag een **wandelgroep** beginnen die bij SMOW in het Van Heeckerenhuis start en bij terugkomst gezellig samen een lekker kopje koffie/thee met elkaar gaat drinken.

We zoeken nog enkele vrijwilligers voor SMOW activiteiten, o.a. die in dit boekje staan. Zoals:

- Een vrijwilliger voor het team van 'Music was my 1st Love', bij voorkeur met kennis van muziek op online platforms
- Een vrijwilliger voor de vrijdagmiddagborrel in de Oosthof.
- Een vrijwilliger voor het Papiermozaïeken met Romyana
- Een vrijwilliger voor de Lekker bewegen met Tessa in de Peppel - ruimte klaarzetten en na de les afsluiten
- Een vrijwilliger voor de meditatielessen - ruimte klaarzetten, en een kopje thee, afsluiten- nog nader te bepalen locatie/data.
- Een vrijwilliger voor de nog op te zetten soepclub en/of de wandelgroep
- Een vrijwilliger die de themabijeenkomsten in de ontmoetingscentra kan openen en evt. samen met SMOW ook sprekers zoekt
- Ook zoeken we nog maatjes voor Meedoen en Ontmoeten, dat zijn mensen die individueel met mensen die daar behoefte aan hebben op stap gaan, een boodschapje voor mensen kunnen doen, etc etc. Maar ook bij andere activiteiten zoals de formulierenbrigade en Automaatje zijn we erg blij met jouw inzet

Benader ons gerust als een activiteit jou wat lijkt, dan gaan we met je in gesprek om te kijken wat het beste bij jouw interesses en mogelijkheden aansluit. De ene activiteit kost meer tijd dan de andere. Je kunt ook een keertje bij zo'n activiteit komen kijken.

Neem bij interesse
contact met ons op op
via de mail:
info@smowassenaar.nl of bel
naar 070-5112226

Ruimteverhuur

Ben je op zoek naar een locatie om een verjaardagsfeest, jubileum of andere activiteit te organiseren? Onze ontmoetingscentra bieden veelzijdige ruimtes die geschikt zijn voor diverse gelegenheden. Kom langs bij de volgende centra en ontdek de mogelijkheden:

De Oosthof

Donker Curtiusstraat 69
2241 NK Wassenaar

De Plataan

Ernst Casimirstraat 54
2241 KW Wassenaar

De Peppel

Hillenaarlaan 48
2241 HZ Wassenaar



Contactinformatie:

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

Voor bewoners van de wooncomplexen:

Ben je bewoner van de Peppel of de Plataan? Neem dan contact op met de beheerder van jouw ontmoetingsruimte voor specifieke informatie over de mogelijkheden en reserveringen. Voor de Oosthof kun je SMOW benaderen.

Inschrijfformulier

Enthousiast geworden over de activiteiten in dit boekje? Schrijf je dan in via het onderstaande inschrijfformulier.

Naam: _____

Adres: _____

Postcode: _____

Woonplaats: _____

Geboortedatum: _____

Telefoonnummer: _____

E-mailadres: _____

Heb je het formulier ingevuld? Breng het dan naar één van de onderstaande locaties:

SMOW

Van Heeckerenstraat 2
2242GX Wassenaar

De Oosthof

Donker Curtiusstraat 69
2241 NK Wassenaar

De Plataan

Ernst Casimirstraat 54
2241KW Wassenaar

De Peppel

Hillenaarlaan 18
2241HX Wassenaar

Je mag je ook via de email of telefonisch aanmelden:
info@smowassenaar.nl of 070-5112226

We hopen je snel te verwelkomen!

Inschrijvingsformulier (inleveren)

Ik schrijf me in voor:

De Oosthof

0 Open Eettafel, 5 februari €7,50

0 Open Eettafel, 5 maart €7,50

0 Open Eettafel, 2 april €7,50

0 Open Eettafel, 7 mei €7,50

0 Open Eettafel, 4 juni €7,50

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

0 Workshop glas, 6 maart - €10 klein / €15 groot glaswerk

0 Workshop glas, 8 mei - €10 klein / €15 groot glaswerk

0 Crealab € 0,00 voor zes sessies

0 Gitaarles, gratis proefles 1 april, cursus v.a. 15 april

€100 voor 10 lessen

0 Workshops bloemschikken, 17/1, 21/2, 21/3, 18/4, 16/5, 20/6

€10,00 per sessie

0 Papiermozaïeken, 13 maart

0 Stoelyoga met Vanessa, elke woensdag, m.i.v. 5 maart

€45,00 voor 12 lessen

0 Lekker bewegen met Tessa, proefles 13 februari, elke donderdag m.i.v. 8 maart €36,00 voor 10 lessen

Voor aanmeldingen voor andere activiteiten in dit boekje (bijvoorbeeld Blue Zone - Samen Sterk van de Blue Zone Connection) verwijzen we je naar de betreffende activiteit en het genoemde mailadres.

Mocht je de activiteit niet vinden of zich niet per mail aan kunnen melden dan kan je altijd contact met ons opnemen en zullen wij ons best doen om te zorgen dat jouw aanmelding wordt geregeld.

Wij zijn bereikbaar via:

info@smowassenaar.nl of op telefoonnummer: 070-5112226

Inschrijvingsformulier (inleveren)! Ik schrijf me in voor:

De Oosthof

0 Open Eettafel, 5 februari € 7,50

0 Open Eettafel, 5 maart € 7,50

0 Open Eettafel, 2 april € 7,50

0 Open Eettafel, 7 mei € 7,50

0 Open Eettafel, 4 juni € 7,50

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

0 Workshop glas, 6 maart - € 10 klein / € 15 groot glaswerk

0 Workshop glas, 8 mei - € 10 klein / € 15 groot glaswerk

0 Crealab € 30,00 voor 6 sessies

0 Gitaarles, gratis proefles 1 april, cursus v.a. 15 april, € 100 voor 10 lessen

0 Workshops bloemschikken, 17/1, 21/2, 21/3, 18/4, 16/5, 20/6 € 10,00 per sessie

0 Papiermozaïeken, 13 maart

0 Stoelyoga met Vanessa, elke woensdag, m.i.v. 5 maart € 45,00 voor 12 lessen

0 Lekker bewegen met Tessa, proefles 13 februari, elke donderdag m.i.v. 8 maart € 36,00 voor 10 lessen

Voor aanmeldingen voor andere activiteiten in dit boekje (bijvoorbeeld Blue Zone - Samen Sterk van de Blue Zone Connection) verwijzen we u naar de betreffende activiteit en het genoemde mailadres.

Mocht u de activiteit niet vinden of 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 070-5112226.

Inschrijfformulier

Enthousiast geworden over de activiteiten in dit boekje? Schrijf je dan in via het onderstaande inschrijfformulier.

Naam: _____

Adres: _____

Postcode: _____

Woonplaats: _____

Geboortedatum: _____

Telefoonnummer: _____

E-mailadres: _____

Heb je het formulier ingevuld? Breng het dan naar één van de onderstaande locaties:

SMOW

Van Heeckerenstraat 2
2242GX Wassenaar

De Oosthof

Donker Curtiusstraat 69
2241 NK Wassenaar

De Plataan

Ernst Casimirstraat 54
2241KW Wassenaar

De Peppel

Hillenaarlaan 18
2241HX Wassenaar

We hopen je snel te verwelkomen!

Inschrijvingsformulier (inleveren)! Ik schrijf me in voor:

De Plataan:

- 0 Workshop glas, 28 oktober. € 10 klein/ € 15 groot glaswerk
- 0 Cursus Bewegen met Sandra, vanaf 9 januari 12 lessen (vol)

De Peppel:

- 0 Haak aan bij Linda, v.a. 2 januari elke donderdag van de maand m.u.v. de 3e donderdag € 2,50 per keer
- 0 Lekker bewegen met Tessa, gratis proefles op 13 februari, 10 lessen vanaf 6 maart € 36 euro

Overig

- 0 Wijze Schatten, ik ben geïnteresseerd
- 0 30-ish, ik ben geïnteresseerd
- 0 Mantelzorgactiviteiten SMOW, ik ben geïnteresseerd
- 0 De Soepclub, ik ben geïnteresseerd
- 0 Wandelgroep v.u. het Van Heeckerenhuis, ik ben geïnteresseerd

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

Mocht u de activiteit niet vinden of 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 070-5112226.

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

De Oosthof

0 Open Eettafel, 5 februari € 7,50

0 Open Eettafel, 5 maart € 7,50

0 Open Eettafel, 2 april € 7,50

0 Open Eettafel, 7 mei € 7,50

0 Open Eettafel, 4 juni € 7,50

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

0 Workshop glas, 6 maart - € 10 klein / € 15 groot glaswerk

0 Workshop glas, 8 mei - € 10 klein / € 15 groot glaswerk

0 Crealab € 30,00 voor 6 sessies

0 Gitaarles, gratis proefles 1 april, cursus v.a. 15 april, € 100 voor 10 lessen

0 Workshops bloemschikken, 17/1, 21/2, 21/3, 18/4, 16/5, 20/6 € 10,00 per sessie

0 Papiermozaïeken, 13 maart

0 Stoelyoga met Vanessa, elke woensdag, m.i.v. 5 maart € 45,00 voor 12 lessen

0 Lekker bewegen met Tessa, proefles 13 februari, elke donderdag m.i.v. 8 maart € 36,00 voor 10 lessen

Voor aanmeldingen voor andere activiteiten in dit boekje (bijvoorbeeld Blue Zone - Samen Sterk van de Blue Zone Connection) verwijzen we u naar de betreffende activiteit en het genoemde mailadres.

Mocht u de activiteit niet vinden of 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 070-5112226 (werkdagen tussen 09.00 - 14.00).

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

De Plataan:

- 0 Workshop glas, 28 oktober. € 10 klein/ € 15 groot glaswerk
- 0 Cursus Bewegen met Sandra, vanaf 9 januari 12 lessen (vol)

De Peppel:

- 0 Haak aan bij Linda, v.a. 2 januari elke donderdag van de maand m.u.v. de 3e donderdag € 2,50 per keer
- 0 Lekker bewegen met Tessa, gratis proefles op 13 februari, 10 lessen vanaf 6 maart € 36 euro

Overig

- 0 Wijze Schatten, ik ben geïnteresseerd
- 0 30-ish, ik ben geïnteresseerd
- 0 Mantelzorgactiviteiten SMOW, ik ben geïnteresseerd
- 0 De Soepclub, ik ben geïnteresseerd
- 0 Wandelgroep v.u. het Van Heeckerenhuis, ik ben geïnteresseerd

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

Mocht u de activiteit niet vinden of 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 070-5112226 (werkdagen tussen 09.00 - 14.00).

Tafeltje Dekje van het Van Ommerenpark– Smakelijk, Gemakkelijk en Thuisbezorgd

Onze maaltijdservice: Heeft u geen tijd, zin of mogelijkheid om dagelijks te koken? Met Tafeltje Dekje geniet u van heerlijke, vers bereide maaltijden bij u thuis, zonder gedoe. Onze maaltijdservice aan huis brengt gezonde en gevarieerde gerechten rechtstreeks naar uw deur, zodat u zich kunt richten op wat écht belangrijk is: genieten van uw dag.

Wij leveren heerlijke maaltijden bomvol groente en de benodigde bouwstoffen die essentieel zijn om fit en gezond te blijven. Onze maaltijden worden dagelijks door onze koks vers bereid en kunnen zeven dagen per week bij u worden bezorgd. Ook op feestdagen.

Onze maaltijdservice is speciaal voor senioren die zelf niet voor hun warme maaltijd willen of kunnen zorgen. Elke maaltijd wordt in onze keuken zorgvuldig samengesteld met aandacht voor smaak, voedingswaarde en kwaliteit. Onze wekelijkse menucyclus is gevarieerd en wisselend. Zo zit er altijd een smaakvolle maaltijd voor u bij.

Onze bezorgers

Wij werken sinds jaar en dag met een vaste groep van meer dan 35 betrokken vrijwilligers die zich enthousiast inzetten om uw warme maaltijd te bezorgen. U ziet elke dag een vertrouwd gezicht, een fijne en geruststellende gedachte.

De bezorger heeft een vaste route, waardoor u tussen 12.00 uur -13.00 uur uw maaltijd warm krijgt thuisbezorgd. Mocht u niet thuis zijn dan plaatst de bezorger de maaltijd op een door u vooraf aangegeven plaats.



Tafeltje Dekje van het Van Ommerenpark– Smakelijk, Gemakkelijk en Thuisbezorgd

Bestellen en betalen

Elke week ontvangt u van onze bezorger een maaltijdenlijst waarop u uw keuze kunt invullen. U bepaalt zelf welke/hoeveel maaltijden u wilt bestellen. De lijst geeft u bij de volgende bezorging weer aan de bezorger mee. Heeft u hulp nodig bij het invullen, belt u dan gerust naar 070 51 24 500. Betaling geschiedt eenvoudig achteraf door middel van automatische incasso.

Waarom kiezen voor Tafeltje Dekje van het Van Ommerenpark?

- Dagelijks vers en voedzaam: Onze chef-koks bereiden iedere maaltijd met zorg en verse ingrediënten
- Aan huis bezorgd: Geen stress, onze vrijwilligers brengen de maaltijd bij u thuis
- Flexibel en op maat: Kies uit verschillende menu-opties, afgestemd op uw smaak en dieetwensen
- Onze maaltijdservice: kost u slechts € 11,20 voor een driegangenmenu met verse soep, hoofdgerecht en nagerecht. En ook regelmatig sla en verse appelmoes...
- Met Tafeltje Dekje van het Van Ommerenpark kiest u voor gemak, smaak en de zekerheid van een gezonde maaltijd
- Signalering in geval van problemen: mocht een bezorger u onverwacht niet thuis aantreffen en er is reden tot zorg, dan nemen we contact op met het noodnummer dat u aan ons heeft doorgegeven.

Proef het verschil en meld u vandaag nog aan via SMOW door het invullen van een **aanmeldformulier** of te bellen naar 070-511 22 26.



VAN OMMERENPARK

Amarosa

Naast **SMOW** organiseert wekelijks bijv. ook **Amarosa** leuke activiteiten voor senioren in Wassenaar.

Daarnaast adviseren wij u voor andere activiteiten voor senioren om de Zorg voor Morgen bijlage van de Wassenaarse Krant in de gaten te houden.

Wekelijkse activiteiten

Ma 10.30	<u>Amarosa Sophieke</u>	Bewegen op muziek
Ma 14.00-16.00	<u>Amarosa Sophieke</u>	Handwerkcafé
Ma 14.30	<u>Amarosa Sophieke</u>	Koersbal Start weer in februari
Di 10.00-12.00	<u>Amarosa de Wijck</u>	Inloop/koffieochtend
Di 10.30-12.00	<u>Amarosa Sophieke</u>	Actieve gym
Di 13.30-16.00	<u>Amarosa Bellesteijn</u>	Handwerken
Di 14.00	<u>Amarosa Sophieke</u>	Jeu de Boules Start vanaf april
Di 14.00-15.00	<u>Amarosa Sophieke</u>	<u>Parkfit</u> Bewegen met Parkinson
Wo 10.00-12.00	<u>Amarosa de Wijck</u>	Inloop/koffieochtend
Wo 10.30	<u>Amarosa Sophieke</u>	Bewegen (yoga) 1e wo <u>vd mnd.</u>
Wo 13.00-14.00	<u>Amarosa de Wijck</u>	<u>Spr.uur</u> casemanagers 1e <u>vd mnd.</u>
Wo 14.00	<u>Amarosa Sophieke</u>	Bingo 2e wo <u>vd mnd.</u>
Wo 17.00	<u>Amarosa Sophieke</u>	Buurt diner Laatste wo <u>vd mnd.</u>
Do 09.30-10.30	<u>Amarosa Sophieke</u>	Yoga 60+ <u>Aanm</u> / 06 43 55 75 04.
Do 10.00	<u>Amarosa Bellesteijn</u>	Creatief/ <u>aanm</u> : 070-512 13 66.
Do 10.00	<u>Amarosa Sophieke</u>	Aquarel en tekenen
Do 10.30-12.00	<u>Amarosa Sophieke</u>	Yoga 60+ <u>aanm</u> /06 43 55 75 04.
Do 13.45	<u>Amarosa Bellesteijn</u>	Spelmiddag
Do 14.00	<u>Amarosa Sophieke</u>	div spel, klaverjassen, bridge 60+
Vr 10.00	<u>Amarosa Sophieke</u>	Eucharistieviering 1e vr <u>vd mnd.</u>
Vr 14.00	<u>Amarosa Sophieke</u>	Jeu de Boules Start vanaf april
Vr 14.00	<u>Amarosa Sophieke</u>	Zingen José la Haye 1e vr <u>vd mnd.</u>
Vr 14.00	<u>Amarosa Sophieke</u>	Muzikale verhalen 3e vr <u>vd mnd.</u>
Zo 14.00	<u>Amarosa Sophieke</u>	Zondagmiddagcafé/Spelmiddag

Het volledige en actuele programma van Sophieke, Bellesteijn en de Wijck staat op de site van Amarosa;

www.Amarosa.nl

Overige activiteiten

Wo 15 jan. 14.00	<u>Amarosa Sophieke</u>	<u>Dixie Six All Stars</u>
Zo. 26 jan. 14.00	<u>Amarosa Sophieke</u>	<u>Sablier Duo (sopr. & harp)</u>
Klassiek		
Wo. 29 jan.14.00	<u>Amarosa Sophieke</u>	Poëzie-middag
Zo. 9 febr. 14.00	<u>Amarosa sophieke</u>	Viswijvenkoor Fonds
1818 optreden		
Zo. 9 mrt. 14.00	<u>Amarosa Sophieke</u>	Concert Pianist Erwin
<u>Rommert</u> Klassiek		
Di. 18 mrt. 14.00	<u>Amarosa Sophieke</u>	Bloemschikken/€ 5,-.
Aanmelden bij receptie	<u>Sophieke</u>	
Wo.26 mrt. 14.00	<u>Amarosa Sophieke</u>	<u>Hokum Boys</u>
<u>Bluegrass-</u> band		
Vrij. 4 apr. 10.30	<u>Amarosa Sophieke</u>	<u>Pannenkoekendag</u>
Door kinderen van de	<u>Kievischool</u>	
Zo. 13 apr. 14.00	<u>Amarosa Sophieke</u>	<u>Rumor di Mare Fonds</u>
1818 optreden		
Vrij. 25 apr. 13.30	<u>Amarosa Sophieke</u>	Koningsspelen
Wo. 30 apr. 14.00	<u>Amarosa Sophieke</u>	Muziek in Huis Concert
Palissander Marimba Duo		
Mix van pop en klassiek		
Ma. 5 mei 14.00	<u>Amarosa Sophieke</u>	Bevrijdingsfeest
Wo. 21 mei 14.00	<u>Amarosa Sophieke</u>	Kloostermode-show
Zo. 25 mei 14.00	<u>Amarosa Sophieke</u>	ConcertGerard Klein Trio
Jazz		
Wo. 28 mei 14.00	<u>Amarosa Sophieke</u>	Lezing over Bijen
Door Imker Isabella Hylkema		
Wo. 4 juni Vanaf 13.00	<u>Amarosa Bellesteijn</u>	Visserij-dag
Met Makreelrokers en Live Muziek		

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.

Algemene voorwaarden activiteiten SMOW

1 Toepasselijkheid

3 Betaling

1.1. Deze algemene voorwaarden hebben betrekking op alle activiteiten die worden aangeboden door SMOW.

3.1. Bij alle activiteiten op locaties, georganiseerd door SMOW, is 1 kopje koffie/thee inbegrepen. Meer consumpties zijn mogelijk tegen betaling.

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.

3.2. Wil je graag aan een cursus deelnemen maar is de bijdrage te hoog, neem dan contact op met de consultants geldzaken van SMOW. Samen met de consultant wordt er gekeken of er korting mogelijk is.

1.3. Door het invullen van het inschrijfformulier verklaar je je akkoord met deze algemene voorwaarden.

3.3. Betaling voor de activiteit kan middels een factuur of contant tijdens de eerste les.

2 Aanmelding en bevestiging

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.

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 consultants geldzaken van SMOW. Samen met de consultant 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.



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

