

Aangepaste activiteiten voor senioren in de wijk Oosterheem

Wijkcentrum Zanzibarplein 5

Maandag

10:00 – 11:00 uur Fifty fit 6 x (start 21 sep) Buiten
Vanaf 13:00 uur Bloemschikworkshops (2x per maand, okt+ nov) kleine en grote zaal

Dinsdag

09.00 – 10.00 uur Cursus beginners Frans Kleine zaal
10:15 – 11:15 uur Cursus half gevorderden Frans Kleine zaal
11.30 – 12.30 uur MBVO, meer bewegen voor ouderen Grote zaal
13.30 – 16.00 uur Koersbal Grote zaal
13.30 – 16.00 uur mondharmonica les
(2^e en 4^e dinsdag van de maand) Kleine zaal

Woensdag

10.00 – 12.00 uur Cursus tekenen en schilderen Grote zaal
13:30 – 15:30 uur Breiclub Oosterpoort Kleine zaal/ Grote zaal
19:00 – 21:00 uur ZanzibarBrei-club Kleine zaal/ Grote zaal

Donderdag

10.00 – 11.00 uur yoga cursus 6 x (start 17 sep) grote zaal
14.00 – 15.00 uur Oriëntaals dansen, NEW Golden Bellies Grote zaal
16:00 – 17:30 uur Perron 1 ontmoet Grote zaal

Vrijdag

09.00 – 11.30 uur tekenen en schilderen recreatief Grote zaal
09.45 – 10.45 uur Spaans beginners kleine zaal
11:00 – 12:00 uur Spaans gevorderden kleine zaal
15.00 – 18.00 uur Bridge (KBOZ) (start 18-9) Grote en kleine zaal

Zondag

13.00 – 17:00 uur Soos (Hindoestaanse ouderenbond) Grote en kleine zaal
1 x per 2 weken

Al onze activiteiten zijn op afspraak. Wij hanteren de RIVM maatregelen.

Wij accepteren de Zoetermeerpas.

De sociaal makelaar voor de wijk Oosterheem is Christa Tas. Zij organiseert activiteiten en begeleidt de cursusleiders, docenten en vrijwilligers die de activiteiten verzorgen. U kunt bij haar terecht met uw vragen. Zij is maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag tot 14:30 uur te bereiken op 088-0234246 of via e mail c.tas@paletwelzijn.nl Palet Welzijn: 0800 935 945 6 of info@paletwelzijn.nl.