

# Aangepaste activiteiten voor senioren in de wijk Oosterheem

## Wijkcentrum Zanzibarplein 5

### Maandag

10:00 – 11:00 uur      Fifty fit (6 x) start 5 juli      Buiten, Oosterkerk

### 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 (1<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup> dinsdag v/d maand)      Grote zaal  
13.30 – 16.00 uur      mondharmonica ontmoet (2<sup>e</sup> v/d maand)      Grote zaal  
(zomervakantie afwezig)

### 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

09.30 – 10.30 uur      yoga losse workshops (diverse data)      Grote zaal  
16.00 – 17.30 uur      Perron 1 ontmoet      Grote zaal

### Vrijdag

09.00 – 11.30 uur      tekenen en schilderen recreatief      Grote zaal  
10.30 – 12:00 uur      Spaans beginners en gevorderden (t/m 23 juli)      Kleine zaal  
13:00 uur      workshop bloemschikken      Grote zaal  
4 & 18 juni en 2 & 16 juli

### Zondag

13.00 – 17:00 uur      Soos (Hindoestaanse ouderenbond)      Grote en kleine zaal  
1 x per 2 weken om 13:00 yoga lessen

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

Wij accepteren de Zoetermeerpas bij beweegactiviteiten en bloemschikken.

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](mailto:c.tas@paletwelzijn.nl)