

# Activiteiten voor senioren in de Wijken Dorp, Palenstein, Driemanspolder en Stadscentrum

## Overzicht Recreatieruimte Bijdorp

<b>Maandag</b>		<b>Zaal/ruimte</b>
08.30 - 12.30 uur	Biljartclub `De Schoutenboys`	1
09.10 - 10.00 uur	Yoga	4
10.10 - 11.00 uur	Yoga	4
11.10 - 12.00 uur	Yoga	4
13.30 - 15.30 uur	HCC Computerclub (1 <sup>e</sup> maandag v.d. maand) Inloop voor computer, tablet en telefoon problemen	
19.30 - 23.00 uur	Bridgeclub "Dorp"	1 en 2
<b>Dinsdag</b>		
08.50 - 09.40 uur	Yoga	4
09.00 - 12.00 uur	Biljarten	1
09.15 - 12.15 uur	Naaiclub	3
09.45 - 10.35 uur	Yoga	4
09.30 - 12.00 uur	Quilten	2
10.40 - 11.30 uur	Yoga	4
13.00 - 17.00 uur	Vrij Biljarten	1
13.30 - 15.30 uur	computerclub; 2 <sup>e</sup> dinsdag -lezing seniorenacademie en de 4 <sup>e</sup> dinsdag HCC Zuid-Holland lezing/inloopmiddag	
14.00 - 15.00 uur	Line dance voor beginners	4
14.00 - 15.30 uur	Bibliotheek wisselcollectie	Ontmoetingsruimte
14.30 - 17.00 uur	Parkinson café (3 <sup>e</sup> dinsdag v.d. maand)	2 en 3
20.00 - 23.00 uur	Klaverjassen	1 en 2
<b>Woensdag</b>		
09.00 - 12.00 uur	Tekenen en schilderen	3
10.00 - 12.00 uur	Handwerken Rode Kruis (2 <sup>e</sup> , 3 <sup>e</sup> & 4 <sup>e</sup> woensdag v/d maand)	2 en 3
09.30 - 11.30 uur	Internationale dans	4
13.15 - 17.00 uur	Bridgeclub `Dunant`	1 en 2
13.30 - 16.00 uur	Klaverjasclub `de Jonge Prins`	3

<b>Donderdag</b>		Zaal/ruimte
09.00 - 12.00 uur	Vrij Biljarten	1
09.00 - 12.00 uur	Bridge voor dames	2
13.00 - 15.00 uur	Creaclub	3
09.15 - 10.15 uur	Ouderengymnastiek	4
10.30 - 11.30 uur	Ouderengymnastiek	4
11.45 - 12.45 uur	Jazz- Gym	4
12.45 - 13.45 uur	Jazz – Aerobic	4
12.30 - 16.30 uur	Biljartclub “ADO”	1
20.00 - 23.00 uur	Klaverjasclub “Dorp”	1 en 2

<b>Vrijdag</b>		
09.00 - 12.00 uur	Senioren van Nu (kaarten maken)	3
10.00 - 12.00 uur	Bloemschikken (om de week )	2
13.30 - 16.00 uur	Bingo “Bijdorp” (2 <sup>e</sup> v/d maand)	1, 2 en 3
13.30 - 16.00 uur	Bingo AOVZ (4 <sup>e</sup> vrijdag v/d maand)	1, 2 en 3
13.45 - 15.00 uur	Line dance voor gevorderden	4

## Castellum Palenstein

### Maandag

15.00 - 17.00 uur inloop 50 + Huiskamer

### Sociaal makelaar

De sociaal makelaar voor de wijken Dorp, Palenstein, Driemanspolder en Stadscentrum is Nicole Roelen. Zij organiseert activiteiten en begeleidt de cursusleiders, docenten en vrijwilligers die de activiteiten verzorgen. U kunt bij haar terecht met uw vragen. Haar werkdagen zijn maandag, dinsdag, woensdag en donderdag.

U kunt Nicole bereiken via telefoonnummer 088 02 34 241 of via mail [n.roelen@paletwelzijn.nl](mailto:n.roelen@paletwelzijn.nl)  
Zij kan u ook over andere activiteiten in Zoetermeer vertellen en uw wensen voor nieuwe activiteiten doorgeven.