



**Schoorwijk**

# ACTIVITEITENPROGRAMMA ONTMOETINGSCENTRUM FIT & FUN

UITGAVE 17

WZH Schoorwijk | Zaagmolenstraat 96 | 2265 WZ Leidschendam | T: 070 756 2300

# PROGRAMMA | ONTMOETINGSCENTRUM

**Lekker bewegen, uw geheugen actief houden of een training gericht op uw zelfredzaamheid. Gecombineerd met bijvoorbeeld muziekactiviteiten, schilderen of activiteiten om anderen te ontmoeten. Het is een greep uit ons activiteitenprogramma in het Ontmoetingscentrum van WZH Schoorwijck voor bewoners van WZH Schoorwijck, voor mensen die zelfstandig in de wijk wonen en voor mensen met beginnende geheugenproblemen en hun mantelzorgers.**

Op de begane grond van WZH Schoorwijck vindt u ons Ontmoetingscentrum. Het is dé plek in de wijk waar u elkaar ontmoet en meedoet! Het team Welzijn organiseert activiteiten om actief en fit te blijven. Dankzij de subsidie van de gemeente Leidschendam-Voorburg kunnen wij u een mooi programma aanbieden.

## **Meedoen!**

We besteden binnen het dagbestedingsprogramma veel aandacht aan een gezonde leefstijl en het behouden van vaardigheden. U bent van harte welkom om actief deel te nemen aan onze activiteiten.

Wanneer u voor het eerst bij ons komt, gaat een medewerker van WZH Schoorwijck met u in gesprek en wordt in samenspraak met u een persoonlijk programma op basis van uw wensen en een ondersteuningsvraag opgesteld. Heeft u vragen over voorzieningen waar u een Wmo-indicatie voor nodig heeft? Wij adviseren u graag!

We hebben ons programma ingedeeld in twee onderdelen:

- FIT: activiteiten gericht op bewegen, geheugen- en zelfredzaamheidstraining;
- FUN: activiteiten gericht op ontspanning en ontmoeting, (re)creativiteit, muziek, het versterken van sociale contacten en het eigen netwerk.

Verderop in deze brochure vindt u het wekelijkse programmaoverzicht.

## **Dagelijks open**

Het Ontmoetingscentrum is dagelijks geopend. De vaste activiteiten vinden met name op maandag tot en met vrijdag tussen 10.00 – 16.00 uur plaats. Houdt voor het laatste nieuws en eventuele wijzigingen het tv-scherm, het bord bij het Servicepunt en de posters in de gaten.

## **Ook voor mantelzorgers**

Bent u mantelzorger en op zoek naar antwoorden of persoonlijke ondersteuning? Via het Servicepunt, bereikbaar onder 070 756 2300, wordt u doorverwezen naar een medewerker die u graag verder helpt. Ook worden met de organisaties WOEJ en Florence informatiebijeenkomsten georganiseerd; deze zijn speciaal voor mantelzorgers. Verderop in deze gids vindt u een overzicht van alle activiteiten voor mantelzorgers.

## **Vervoer**

Deelnemers maken gebruik van eigen of openbaar vervoer naar het Ontmoetingscentrum. Onze medewerkers kunnen u altijd adviseren over andere mogelijkheden van vervoer wanneer eigen vervoer niet mogelijk is.

## **Maaltijden**

Dagelijks wordt gezamenlijk gegeten in het sfeervolle restaurant. Het keuzemenu staat op de menukaarten die op tafel staan.

Aan de maaltijden zijn kosten verbonden. Hiervoor zijn betaalkaarten verkrijgbaar bij het Servicepunt. U kunt deze kaarten uitsluitend met pin betalen. Consumpties kunnen ook in het restaurant met de pin betaald worden. In de koffiecorner kunt u gratis gebruikmaken van verschillende soorten koffie, thee, sapjes en soep.

## **Kosten**

Deelname aan activiteiten in het Ontmoetingscentrum zijn veelal gratis. Voor het bijwonen van optredens, filmavonden, lezingen en andere activiteiten, vragen wij een financiële bijdrage, voor bezoekers die buiten Schoorwijck wonen

Optredens e.d. :	€ 3,00 per persoon
Themadiner regulier:	€ 10,20 per persoon
Themadiner exclusief:	€ 20,70 per persoon
Mee-eten diner regulier (hoofdgerecht/dessert):	€ 7,50 per persoon
Mee-eten lunch (incl. extraatje):	€ 4,50 per persoon

Aan onderstaande activiteiten zijn ook voor bewoners kosten verbonden.

Busuitjes:	Wisselende kosten / zie affiches.
Filmavond incl. consumpties:	€ 5.00 per persoon

Voor sommige activiteiten die in deze gids staan worden materiaalkosten in rekening gebracht. De kosten staan vermeld in deze gids bij de desbetreffende activiteit of op de affiches.

## **Betaalwijze in WZH Schoorwijck**

In WZH Schoorwijck kan uitsluitend worden betaald d.m.v. pinnen en met de Schoorwijck betaalkaart. De betaalkaartenkaarten zijn ons intern betaalmiddel; u kunt hiermee afrekenen bij activiteiten, voor consumpties, maaltijden, ansichtkaarten, etc. U kunt de betaalkaarten kopen bij het Servicepunt.

Een uitzondering op het betalen per pin zijn de bus uitjes, zwemmen en een aantal creatieve activiteiten die door derden worden georganiseerd. Deze dienen contant te worden betaald.

### **Ondersteuning op maat**

Heeft u behoefte aan advies van de wijkverpleegkundige of een ouderenconsulent, voor bijvoorbeeld extra ondersteuning in de thuissituatie? We brengen u graag in contact met professionals die u hierin kunnen adviseren. Ook hebben wij nauwe contacten in de regio met dagactiviteitscentra voor gespecialiseerde begeleiding en behandeling. Voor informatie kunt u bij het Servicepunt terecht; zij helpen u verder.

### **Vrijwilligers**

WZH Schoorwijk is blij met de inzet van vele enthousiaste vrijwilligers. Onze vrijwilligers leveren een actieve bijdrage aan het realiseren van diverse activiteiten in het Ontmoetingscentrum. Vrijwilligers ontvangen persoonlijke begeleiding en kunnen deelnemen aan diverse workshops. Heeft u belangstelling voor vrijwilligerswerk? U bent van harte welkom! De medewerker van het Servicepunt helpt u graag verder.

### **Contact en informatie**

Wilt u meer informatie over het Ontmoetingscentrum van WZH Schoorwijk? Ons team Welzijn, zorgmedewerkers, medewerkers Eten & Drinken, medewerkers Servicepunt en vrijwilligers staan voor u klaar.

In WZH Schoorwijk kunt u ook prettig en comfortabel wonen met extra voorzieningen. Wij geven u graag vrijblijvend een rondleiding. Wilt u hier informatie over? Neem dan gerust contact op met onze klantenservice: 070 756 1600 of vul het contactformulier via de website [www.wzh.nl](http://www.wzh.nl) in.

**WZH Schoorwijk**  
**Zaagmolenstraat 96**  
**2265 WZ Leidschendam**  
**T: 070 756 2300**

# **PROGRAMMA- OVERZICHT**

# WEKELIJKSE ACTIVITEITEN | MAANDAG

## Tien voor taal

10.30 – 11.30 uur

### Multifunctionele ruimte

Houdt u van taal? En van taalspelletjes? Dan is de activiteit 'Tien voor taal' echt iets voor u. In een gezellige sfeer lossen we met elkaar raadsels op, hebben we het over spreekwoorden en gezegden en buigen we ons over woordpuzzels.

---

## Zangclub

10:30-11:30 uur

Gezellig met elkaar zingen, begeleid door een pianist en een vrijwilligster.

---

## Creatieve soos

14.00 – 16.00 uur

### Multifunctionele ruimte

Elke week een andere activiteit op het gebied van knutselen, decoratie, tekenen & schilderen, cadeaus of thema's.



## Spelletjes middag

14.00 – 16.00 uur

### Ontmoetingscentrum

Gezellig samen sjoelen en andere gezelschapsspellen doen.

# WEKELIJKSE ACTIVITEITEN | DINSDAG

## **Bibliotheek**

**10.00 – 11.00 uur**

### **Ontmoetingscentrum**

Houdt u van lezen? Dan kunt u op dinsdagochtend bij de bibliotheek van WZH Schoorwijk terecht. Onze vrijwilligers adviseren u graag. Er is een uitgebreide collectie met streekromans, familieromans en detectives. Daarnaast beschikken we ook over grootletterboeken. De collectie wordt regelmatig aangevuld met nieuwe boeken. Zo heeft u altijd ruime keuze.

---

## **Tien voor taal**

**10.30 – 11.30 uur**

### **Multifunctionele ruimte**

Houdt u van taal? En van taalspelletjes? Dan is de activiteit 'Tien voor taal' echt iets voor u. In een gezellige sfeer lossen we met elkaar raadsels op, hebben we het over spreekwoorden en gezegden en buigen we ons over woordpuzzels.

---

## **Gym**

**10.30 – 11.30 uur**

### **Ontmoetingscentrum**

Samen bewegen zorgt voor plezier en gezelligheid. Bij de gym kunt u zittend deelnemen aan spellen met bijvoorbeeld een bal of hoepel. Onder begeleiding van muziek doen we allerlei sportieve oefeningen. Zin om mee te doen? U bent van harte welkom.

---

## **Rollator wandelen (iedere 1<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> dinsdag van de maand)**

**14.00 – 16.00 uur**

U kunt zich aanmelden bij het Servicepunt en ontvangt bericht van deelname.

---

## **Klaverjassen (iedere 1<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> dinsdag van de maand)**

**14:00 – 16:00**

Gezellig met elkaar klaverjassen.

---

## **Mandala's kleuren (iedere 1<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> dinsdag van de maand)**

**14:00 – 16:00**

Wilt u ook een mooie mandala inkleuren? Kom gezellig langs, u bent van harte welkom

---

**Bingo (elke 2<sup>e</sup> en 4<sup>e</sup> dinsdag van de maand)**

**14.00 – 15.30 uur**

**Ontmoetingscentrum**

Kosten €3,00 incl. consumptie.



## WEKELIJKSE ACTIVITEITEN | DINSDAG

### **Bus uitje**

**14.00 – 16.00 uur**

Een groepje vrijwilligers organiseert een scala van ontzettend leuke bus uitjes. Naar een museum, poffertjes eten, naar the Mall of the Netherlands en zo veel meer. Kortom voor ieder wat wils. Houdt de affiches in de gaten.

U dient contant te betalen voor deze activiteit.

U kunt zich aanmelden bij het Servicepunt en ontvangt bericht van deelname.

Iedere 1<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup> en 4<sup>e</sup> dinsdag van de maand.

---

### **Zwemmen**

**12.30 – 16.00 uur**

Het zwembad is gereserveerd voor bewoners van Schoorwijkstraat! Heerlijk even gewichtloos zijn in het water.....

Voor nadere informatie kunt u zich via het Servicepunt door laten verwijzen naar Monique van Haaster.

Iedere 2<sup>e</sup> dinsdag van de maand vanaf medio april 2022.



# WEKELIJKSE ACTIVITEITEN | WOENSDAG

## **Jeu de Boules**

**10.30 – 11.30 uur**

### **Jeu de Boule baan**

Gezellig samen buiten jeu de boules spelen. Wie kan het beste gooien?

Vindt doorgang bij goed weer.

---

## **Hersengymnastiek**

**10.30 – 11.30 uur**

### **Multifunctionele ruimte**

Houdt u ervan om uw brein lenig te houden? Dan is de activiteit 'Hersengymnastiek' echt iets voor u. In een gezellige sfeer lossen we met elkaar raadsels en puzzels op.

Met uitzondering van de 2<sup>e</sup> woensdag van de maand in verband met de kerkdienst.

---

## **Rooms-Katholieke dienst (op inschrijving bij het Servicepunt)**

**10:30 – 11:30 uur**

### **Multifunctionele ruimte**

Elke 2<sup>e</sup> woensdag van de maand.

---

## **Heel Schoorwijk bakt!**

**13.30 – 15.00 uur**

### **Ontmoetingscentrum**

Een leuke kookmiddag, met elke week een ander lekkernij en na afloop wordt er uiteraard met elkaar gesmikkeld!



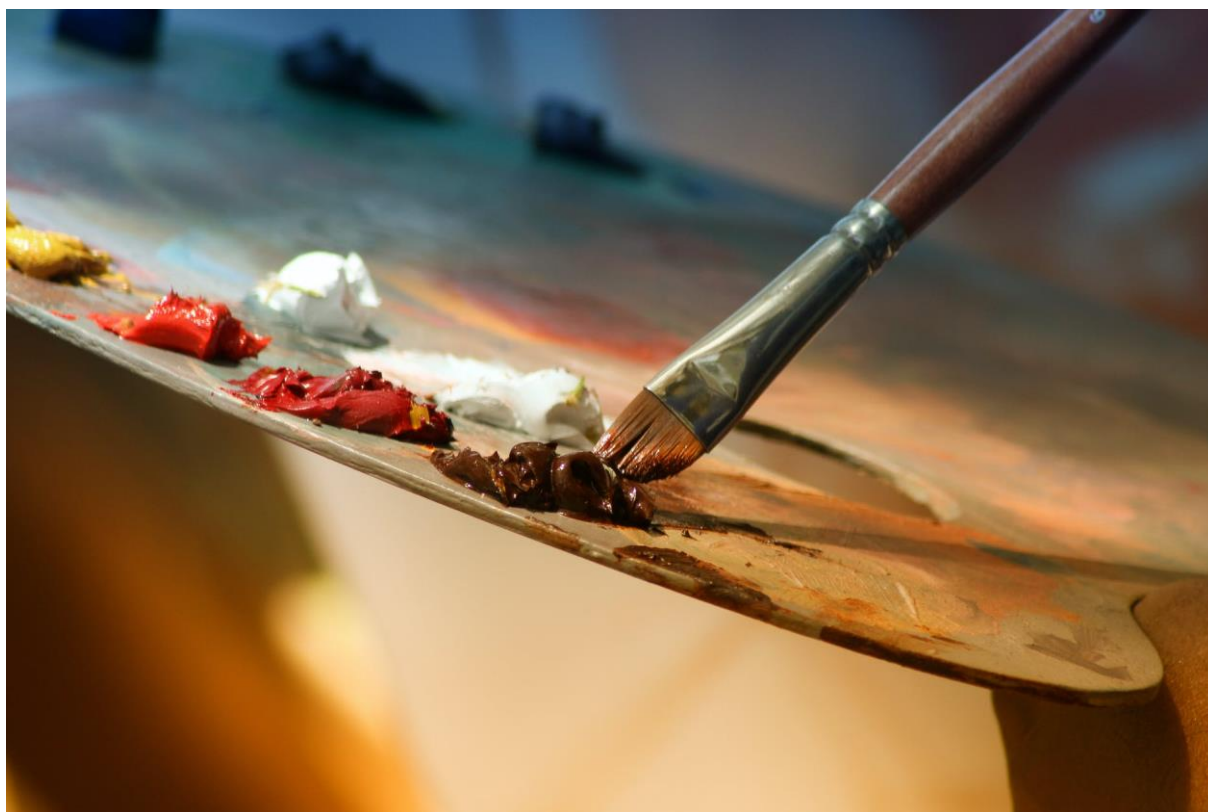
## WEKELIJKSE ACTIVITEITEN | WOENSDAG

### Schilderen

14.00 – 16.00 uur

### Ontmoetingscentrum

Talent of geen talent, iedereen kan schilderen! Dat heeft de schilderclub van WZH Schoorwijk bewezen. Iedere week wordt onder leiding van vrijwilligers met veel plezier aan mooie schilderijen gewerkt. Benieuwd naar de schilderijen? Kom dan eens kijken in het Ontmoetingscentrum. Natuurlijk kunt u ook meedoen. Materiaalkosten: € 5,00 per doek.



# WEKELIJKSE ACTIVITEITEN | DONDERDAG

## **Gym**

**10.30 – 11.30 uur**

### **Ontmoetingscentrum**

Samen bewegen zorgt voor plezier en gezelligheid. Bij de gym kunt u zittend deelnemen aan spellen met bijvoorbeeld een bal of hoepel. Onder begeleiding van muziek doen we allerlei sportieve oefeningen. Zin om mee te doen? U bent van harte welkom!



---

## **Mannenclub**

**14.00 – 15.30 uur**

### **Ontmoetingscentrum**

Samen darten, biljarten, praten over voetbal of een ander spel doen en gezellig samenzijn. Deze activiteit is specifiek bedoeld voor mannen.

---

# WEKELIJKSE ACTIVITEITEN | DONDERDAG

## **Donderdagmiddag borrel**

**14.30 – 16.00 uur**

### **Ontmoetingscentrum**

Elke donderdagmiddag ontvangen we u in Café Schoorwijck met gezellige muziek, lekkere drankjes en hapjes. Een advocaatje met slagroom, een glas wijn of glaasje fris of sap met daarbij een zoutje. Eenmaal per 14 dagen komt de pianist en kan er gedanst worden,

Bewoners van WZH Schoorwijck ontvangen het eerste drankje gratis.

Overige gasten en familieleden betalen voor de drankjes volgens de prijslijst. Tegen betaling zijn een bittergarnituur, bitterballen of een plankje met kaas en worst verkrijgbaar. U kunt betalen d.m.v. de betaalkaart of pinnen.



---

## **Breiclubje**

**13.30 – 14.30 uur**

### **Ontmoetingscentrum**

Komt u gezellig handwerken? U kunt uw eigen handwerk meenemen en er zijn voldoende materialen aanwezig voor een nieuw handwerk.

# WEKELIJKSE ACTIVITEITEN | VRIJDAG

## **Klassieke muziek**

**10.30-11.30 uur**

### **Multifunctionele ruimte**

Een aanrader voor liefhebbers van klassieke muziek. We luisteren gezamenlijk naar een klassieke CD. Vooraf vertellen we iets over de componist en de muziek.

---

## **Beauty**

**10.00 – 11.30 uur**

Een ochtend vol schoonheid en verwennenrij! U kunt hier uw nagels laten doen en een handmassage krijgen. Kosten € 1,50.



## **Wandelgroep rolstoelgebruikers**

**14.00 – 16.00 uur**

U kunt zich hiervoor aanmelden bij het Servicepunt. U wordt vervolgens uitgenodigd om mee te gaan. Aanmelding is geen garantie van deelname.

---

## **Spelletjes middag**

**14.00 – 16.00 uur**

### **Ontmoetingscentrum**

Gezellig samen sjoelen en andere gezelschapsspellen doen.

---

# MAANDELIJKE ACTIVITEITEN | VRIJDAG

---

## **Oecumenische kerkdienst**

**15.00 – 16.00 uur**

### **Multifunctionele ruimte**

U kunt zich inschrijven bij het Servicepunt.

Elke laatste vrijdag van de maand.

---

## **Wandelen in de natuur**

**13.45 -16.30 uur**

Enmaal per maand kunt u gezellig mee met een wandeling in de natuur. U kunt zich hiervoor aanmelden bij het Servicepunt en krijgt bericht van deelname. Kosten € 7,50 incl. een drankje met wat lekkers.

---

# MAANDELIJKE ACTIVITEITEN | ZATERDAG

## Spelletjesmiddag (1e zaterdag van de maand)

14.00 – 16.00 uur

### Ontmoetingscentrum

Gezellig samen sjoelen en andere gezelschapsspellen doen.

---

## Filmavond (2e zaterdag van de maand)

19.00 – 21.00 uur

### Ontmoetingscentrum

Gezamenlijk een film kijken onder het genot van heerlijke bijpassende hapjes. De film wordt begeleid door een heuse filmrecensent. Hij vertelt uitgebreid over de film en de achtergrondinformatie.

Kosten € 5,00 voor bewoners en bezoekers.

U kunt zich inschrijven bij het Servicepunt.



## WEKELIJKSE ACTIVITEITEN | ZONDAG

**Optreden (ca. 1x per maand)**

**15.00 uur**

**Ontmoetingscentrum**

Gezellig meezingen of samen een dansje wagen? Ook dit kan in WZH Schoorwijck. Wij hebben regelmatig artiesten, muzikanten en koren op bezoek om u een gezellige middag of avond te bezorgen. Kosten: € 3,00. Kijk op het activiteitenprogramma, in het folderrek, voor het eerstvolgende optreden. Graag tot dan!

## OVERIGE ACTIVITEITEN

**Duofiets**

U als bewoner kunt met een vrijwilliger of woonbegeleider een fietstochtje maken op de duofiets. Een tochtje door de mooie omgeving van WZH Schoorwijck. Uiteraard is deze fietstocht afhankelijk van het weer. Lijkt u het leuk om een keertje te fietsen? Bewoners kunnen de duofiets reserveren bij het Servicepunt.

---

## VRAGEN OF REACTIES?

Met vragen en reacties kunt u altijd terecht bij het team Welzijn. Zij zijn te bereiken via het Servicepunt van WZH Schoorwijck via 070 756 2300.



**PROGRAMMA VOOR  
MANTELZORGERS**

**Het zorgen voor een partner, familielid, vriend of vriendin met geheugenproblemen of dementie vraagt soms veel van mantelzorgers. *U als mantelzorger bent van harte welkom in het Ontmoetingscentrum van WZH Schoorwijk voor individueel advies en begeleiding bij de zorg voor uw naaste. U kunt andere mantelzorgers ontmoeten door deel te nemen aan de verschillende bijeenkomsten uit het programma dat speciaal is samengesteld voor mantelzorgers.***

### **Mantelzorgcafé MOM (Mantelzorgers Ontmoeten Mantelzorgers)**

Zorgt u voor een ander? Kom dan naar 'Mantelzorgers Ontmoeten Mantelzorgers' (MOM). Een plek waar mantelzorgers elkaar maandelijks kunnen ontmoeten en steun hebben aan elkaar. Professionals zijn tijdens het mantelzorgcafé aanwezig voor informatie en advies. De inhoud van de ontmoetingen wordt van tevoren vastgesteld. U als mantelzorger kunt ook thema's aandragen die u graag wilt bespreken.

U kunt het MOM vrijblijvend bezoeken, loopt u gerust binnen wanneer het onderwerp u aanspreekt. Er zijn aan deelname geen kosten verbonden.

Datum: Iedere vierde dinsdagavond van de maand (echter niet in juli, augustus en december)  
Informeer bij het Servicepunt voor de exacte data.  
Tijd: 19.30 tot ca. 21.00 uur. Inloop vanaf 19.00 uur.  
Locatie: Wijkcentrum Damsigt, Duivesteijnstraat 22 in Voorburg.

### **Alzheimer Café Leidschendam-Voorburg**

Voor iedereen die met dementie te maken heeft, is er een maandelijks bijeenkomst van het Alzheimer Café. In Leidschendam-Voorburg vindt de bijeenkomst elke 2e dinsdag van de maand plaats. Inloop vanaf 19.00 uur, het programma start om 19.30 uur en de toegang is gratis.

Contact: Senioren bellijn, telefoonnummer 070 386 31 13  
Adres: Woonzorgcentrum de Mantel Klaverweide 54, 2272 BV Voorburg

### ***Individueel advies & informatie***

*Of u nu behoefte heeft aan een luisterend oor of deskundig advies, wij zijn er ook voor u. Op basis van vragen kunnen wij u informeren, adviseren en praktische oplossingen aanreiken.*

*U kunt hiervoor ook terecht bij het Servicepunt van WZH Schoorwijk via 070 756 2300. Zij verwijzen u graag verder naar iemand die u kan helpen.*

# OVERIGE INFORMATIE

Als deelnemer van het Ontmoetingscentrum kunt gebruikmaken van allerlei voorzieningen van ons woonzorgcentrum, waaronder de kapsalon. Verder zijn er met regelmaat specialisten in huis, bijvoorbeeld voor het controleren van uw gehoorapparaat.

### **Zorg thuis**

Wij kunnen u in contact brengen met de wijkverpleegkundige van het thuiszorgteam van WZH. Mocht u hier vragen over hebben of een afspraak willen inplannen, dan helpen de medewerkers van het Servicepunt van WZH Schoorwijck u graag verder. Loopt u gerust even langs of neem contact op via telefoonnummer: 070 756 2300.

---

### **Kapper**

**Woensdag t/m vrijdag**

**09.00 - 15.00 uur**

Begane grond

U kunt bij WZH Schoorwijck naar de kapper. Voor het maken van een afspraak kunt u contact opnemen met de kapsalon via telefoonnummer 070 756 23 26.

---

### **Wandelroutes en scootmobielroutes**

Bij het Servicepunt ligt een map met routebeschrijvingen voor een wandeling in de omgeving, al dan niet met een rolstoel. Op de routebeschrijving staat duidelijk aangegeven welke wandelingen geschikt zijn voor rolstoelen. Er is ook een map met routebeschrijvingen voor een scootmobieltocht. De wandelingen en tochtjes zijn zorgvuldig samengesteld en leiden u langs mooie plekken in de omgeving. Belangstelling? Komt u dan een mooie route uitzoeken in de map in de standaard bij de voordeur.

---

### **Rolstoel**

Wilt u een rolstoel lenen? Bij het Servicepunt kunt u terecht voor een leenrolstoel.

---

### **Beweegplaza**

Binnen Schoorwijck is een fitnessruimte aanwezig. Mocht u hiervan gebruik willen maken dan kunt u contact opnemen met het Servicepunt.

## OVERIGE | INFORMATIE

### SRV – Winkel aan huis

Dinsdag en vrijdag

12.30 – 13.00 uur

U kunt tweemaal per week boodschappen doen voor de deur, want dan stopt de SRV wagen van Anton van Leeuwen voor WZH Schoorwijk.



### Overige services

Ontmoetingscentrum

Regelmatig zijn Beter Horen, een opticien, mode en schoenverkoop in huis. Zie voor nadere informatie onze affiches.

---

### BUS 47

Bus 47 heeft een halte bij WZH Schoorwijk U kunt 12x per dag opstappen. De bus rijdt van Duivenvoorde naar Leidschendam-Zuid en vice versa. Tevens stopt deze bus bij winkelcentrum Leidschenhage (Mall of the Netherlands) en ziekenhuis Antoniushove. In het folderrek in het Ontmoetingscentrum vindt u de lijsten met vertrektijden.



## Schoorwijk

WoonZorgcentra Haaglanden

Telefoon: **070 756 2300** E-mail: [servicepuntsw@wzh.nl](mailto:servicepuntsw@wzh.nl) Website: [www.wzh.nl](http://www.wzh.nl)

Volg WZH ook via:

