



Schoorwijk

**ACTIVITEITEN
PROGRAMMA
ONTMOETINGSCENTRUM**

UITGAVE 12

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 Schoorwijk voor bewoners van WZH Schoorwijk, voor mensen die zelfstandig in de wijk wonen en voor mensen met beginnende geheugenproblemen en hun mantelzorgers.

Op de begane grond van WZH Schoorwijk vindt u ons Ontmoetingscentrum. Het is dé plek in de wijk waar u elkaar ontmoet en meedoet! Samen organiseren we 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 wordt van harte uitgenodigd om actief deel te nemen aan onze activiteiten.

Deelnemers uit de wijk verzoeken wij eerst contact op te nemen alvorens deel te nemen aan een activiteit. Dit in verband met de geldende coronamaatregelen.

Wanneer u voor het eerst bij ons komt, gaan we met u in gesprek en stellen samen een persoonlijk programma op basis van uw wensen en ondersteuningsvraag op. 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? Wij helpen u graag verder met persoonlijk advies en informatie, individueel of in de vorm van gespreksgroepen. Ook organiseren we samen met WOEJ en Florence informatiebijeenkomsten, speciaal voor mantelzorgers. Verderop in deze gids vindt u een overzicht van alle activiteiten voor mantelzorgers. Aanspreekpunt in WZH Schoorwijk op het gebied van mantelzorg is Judith Oskamp, programmacoördinator Ontmoetingscentrum. Judith is bereikbaar via het Servicepunt of mail: joskamp@wzh.nl.

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 uitsluitend met pin betalen. In de koffiecorder kunt u gratis gebruik maken 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 : € 19,95 voor bezoekers

€ 9,80 voor bewoners die een appartement in WZH Schoorwijck huren.

Busuitjes : Wisselende kosten. Zie affiches.

Verder berekenen we voor sommige activiteiten die in deze gids staan materiaalkosten. De kosten staan vermeld in deze gids bij de desbetreffende activiteit of op de publicatieborden.

Betaalwijze in WZH Schoorwijck

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

Een uitzondering op de betaalwijze zijn de busuitjes en zwemmen, de kosten daarvan moeten contant/cash worden betaald.

Ondersteuning op maat

Heeft u behoefte aan advies van de wijkverpleegkundige of een ouderenconsulent, voor bijvoorbeeld extra ondersteuning in de thuissituatie? Wij brengen u graag in contact met professionals die u hierin kunnen adviseren. Ook hebben wij nauwe contacten in de regio met dagactiviteitencentra voor gespecialiseerde begeleiding en behandeling.

Vrijwilligers

WZH Schoorwijck 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 Schoorwijck? Ons team Welzijn, zorgmedewerkers, medewerkers Eten & Drinken, medewerkers Servicepunt en vrijwilligers staan voor u klaar.

In WZH Schoorwijck 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 in.

WZH Schoorwijck
Zaagmolenstraat 96
2265 WZ Leidschendam
T: 070 756 2300

PROGRAMMA- OVERZICHT

In verband met coronamaatregelen hebben wij helaas bij een aantal activiteiten vaste groepen moeten maken. Zou u wel graag aan deze activiteit willen deelnemen? Laat het dan team welzijn even weten, dan kijken we naar de mogelijkheden.

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.

Creatief uurtje

13.30 – 14.30 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. 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.

MuziekQuiz (iedere 1^e dinsdag van de maand)

14.00 – 16.00 uur

Multifunctionele ruimte

Wandelclub rollators (iedere 3^e dinsdag van de maand)

14.00 – 16.00 uur

Op afspraak (onder begeleiding) wandelen met de rollator.

WEKELIJKSE ACTIVITEITEN | DINSDAG

Bingo (elke 2^e en 4^e dinsdag van de maand)

14.30 – 16.00 uur

Ontmoetingscentrum

Kosten €2,50



WEKELIJKSE ACTIVITEITEN | WOENSDAG

Geheugentraining

10.30 – 11.30 uur

Multifunctionele ruimte

Door middel van spelletjes en oefeningen gericht bezig zijn met uw geheugen. Voor iedereen een goede en leuke training. Met uitzondering van de 2^e woensdag van de maand in verband met de kerkdienst, met ingang van 20 maart 2021.

Rooms-Katholieke dienst (op inschrijving)

10:30 – 11:30 uur

Multifunctionele ruimte

Elke 2^e 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 van 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 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.



WEKELIJKSE ACTIVITEITEN | DONDERDAG

Donderdagmiddag borrel

14.30 – 16.00 uur

Ontmoetingscentrum

Elke donderdagmiddag ontvangen we u in Café Schoorwijkstra met gezellige muziek, lekkere drankjes en hapjes. Een advocaatje met slagroom, een glas wijn of glaasje fris of sap met daarbij een zoutje. Een maal per 14 dagen komt de pianist en wordt er gedanst, 1 keer per maand is er een pubquiz.

Bewoners van WZH Schoorwijkstra ontvangen het eerste drankje gratis.

Overige gasten, familieleden, medewerkers en vrijwilligers betalen voor de drankjes volgens de prijslijst. Ook andere consumpties/snacks kunnen worden besteld en afgerekend worden volgens de prijslijst. 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, maar er zijn voldoende materialen aanwezig voor een nieuw handwerk.

WEKELIJKSE ACTIVITEITEN | VRIJDAG

Klassieke muziek (Vervalt tot nader bericht)

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 verwennerij! U kunt hier uw nagels laten doen en een handmassage krijgen. Kosten €2,50.



Mannenclub

14.00 – 15.30 uur

Ontmoetingscentrum

Samen darten, biljarten of een ander spel doe en gezellig samenzijn. Deze activiteit is specifiek bedoelt voor mannen.

Wandelgroep rolstoelgebruikers

14.00 – 16.00 uur

U kunt zich hiervoor aanmelden en krijgt bericht voor deelname.

WEKELIJKSE ACTIVITEITEN | VRIJDAG

Gespreksgroep (1^e vrijdag van de maand)

14.00 – 14.45 uur

Multifunctionele ruimte

- ❖ Heeft u het gevoel dat u in beweging bent of juist stilstaat?
- ❖ Hoe is dat voor u?
- ❖ Ervaart u regie in uw leven of voelt u zich overgeleverd aan de omstandigheden?
- ❖ Hoe kunt u balans in uw dagelijks leven bewaren?

Spreekt deze vragen u aan en bent u op zoek naar antwoorden, dan bent u van harte welkom om aan te schuiven bij het bezinningsmoment onder begeleiding van geestelijk verzorger Karan Gokoel.

U mag uw naam doorgeven bij de servicebalie, dit i.v.m. de corona maatregelen en het maximaal aantal deelnemers. We houden het corona proof (mondkapjes en 1,5 meter afstand van elkaar).



Spelletjes middag

14.00 – 16.00 uur

Ontmoetingscentrum

Gezellig samen sjoelen en andere gezelschapsspellen doen.

Oecumenische kerkdienst (op inschrijving)

15.00 – 16.00 uur

Multifunctionele ruimte

Elke laatste vrijdag van de maand.

MAANDELIJKSE ACTIVITEITEN | ZATERDAG

Spelletjesmiddag (eerste zaterdag van de maand)

14.00 – 16.00 uur

Ontmoetingscentrum

Gezellig samen sjoelen en andere gezelschapsspellen doen.

Filmavond (tweede zaterdag van de maand)

19.00 – 21.00 uur

Ontmoetingscentrum

Gezamenlijk een film kijken onder het genot van heerlijke bijpassende hapjes.



WEKELIJKSE ACTIVITEITEN | ZONDAG

Optreden (1x per maand) (Tot nader bericht zijn er geen optredens in verband met corona)

15.00 uur

Ontmoetingscentrum

Gezellig meezingen of samen een dansje wagen? Ook dit kan in WZH Schoorwijck. Wij hebben regelmatig artiesten, muzikanten en koren over de vloer 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 kunt samen 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 mee te fietsen? U kunt de Duofiets reserveren bij het Servicepunt.

Themadiner

Regelmatig organiseren wij gezellig themadiner. Bijvoorbeeld rondom de feestdagen of een diner met een Grieks of Spaans thema. Wij kondigen de diners van tevoren aan via het publicatiebord bij het Servicepunt. Kosten: € 19,95 voor bezoekers en € 9,95 voor bewoners die een appartement in WZH Schoorwijck huren.

VRAGEN OF REACTIES?

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



**PROGRAMMA VOOR
MANTELZORGERS**

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 Schoorwijkstraat voor individueel advies en begeleiding bij de zorg voor uw naaste. Ook kunt u andere mantelzorgers ontmoeten en deelnemen aan de verschillende bijeenkomsten uit het programma speciaal 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 donderdagavond van de maand (echter niet in juli, augustus en december)

Informeer via het Servicepunt voor de exacte data.

Tijd: 19.30 tot ca. 21.00 uur. Inloop vanaf 19.00 uur.

Locatie: Bibliotheek Voorburg, Koningin Julianalaan 257

Alzheimer Café Leidschendam-Voorburg

Voor iedereen die met dementie te maken heeft, is er een maandelijkse bijeenkomst van het Alzheimer Café. In Leidschendam-Voorburg vindt de bijeenkomst elke tweede 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 Judith Oskamp. Zij is te bereiken via het Servicepunt van WZH Schoorwijkstraat via 070 756 2300 of via mail: joskamp@wzh.nl

OVERIGE INFORMATIE

OVERIGE | INFORMATIE

Als deelnemer van het Ontmoetingscentrum kunt gebruikmaken van allerlei voorzieningen van ons woonzorgcentrum, zoals 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

Dinsdag 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 tel. 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 neemt u dan contact op 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.



Beter horen

In verband met coronamaatregelen alleen op afspraak

10.00 – 10.45 uur

Ontmoetingscentrum

Voor controle van gehoorapparaten en voor al uw vragen over gehoor(problemen).

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.



WoonZorgcentra Haaglanden
Telefoon: **070 756 2300** E-mail: servicepuntsw@wzh.nl Website: www.wzh.nl

Volg WZH ook via:

