

Samen tegen eenzaamheid Oegstgeest



Oegstgeest Ontmoet



Programma
4 t/m 10 oktober 2021

Heb je vragen over het programma of wil je graag meedoen en heb je begeleiding of vervoer nodig? Bel Ivonne Janka (06 - 321 496 47) of Sietske Steenberg (06 - 830 798 84).

Let op: bij diverse onderdelen is tijdig aanmelden verplicht.

Dit programma wordt je aangeboden door het Netwerk Samen Tegen Eenzaamheid.

Wij zijn Oegstgeest

Ontmoet Oegstgeest

Lange Voort 2L

Ma t/m vr
13.00 - 16.00

Wil jij weten welke (vrijwilligers)organisaties actief zijn in Oegstgeest op het gebied van zorg en welzijn? Kom langs in ons pop-up-winkel. Deze ruimte wordt beschikbaar gesteld door Winkeliersvereniging Lange Voort. Om je enthousiast te maken voor vrijwilligerswerk, en om je de weg te wijzen naar activiteiten en mogelijkheden om nieuwe mensen te ontmoeten. **Meer info: Ivonne Janka, vrijwilligersmakelaar@dorpskracht.nl of 06 - 321 496 47**

Maandag 4 oktober

Open tuin

Cultuurhuis De Paulus

10.00 - 12.00

Hartelijk welkom in de tuin van Cultuurhuis De Paulus om koffie te drinken. Als je wilt, kan je ook een handje meehelpen in de tuin.

Meer info: Jacomijn Kruihof, 06 - 459 294 04

Huisdierenzegening

Willibrordkerk

12.00 - 13.00

Op dezeierendag kan je je maatje, je huisdier, laten zegenen.

Meer info: pmwinnubst@gmail.com

Kom biljarten

Biljart Centrum Oegstgeest

Zie www.sbco.nl

Een potje biljarten in een gezellige sfeer waar je ook andere biljarters ontmoet? Het Biljart Centrum Oegstgeest heeft vele mogelijkheden. Je kan op de meeste dagdelen en avonden terecht. Kijk voor het volledige programma op www.sbco.nl Wij staan voor je klaar!

Meer info: am.kerkmantimmer@ziggo.nl of 06 - 124 127 68

Student schuift aan

Bij u thuis

18.00

Eigen bijdrage:

5 euro

Studenten schuiven graag bij jou aan met een maaltijd, koken bij je thuis, of, als je dat leuker vindt, schuif je aan bij de studenten thuis.

Aanmelden via www.presentleiden.nl.

Meer info: Doortje van Helden, 06 - 245 710 36

Filmavond bij de Kratong

Buurthuis de Kratong

20.00

Filmavond bij de Kratong Buurtvereniging Buitenlust.

Kom gerust langs.

Meer info: buitenlust@hotmail.com of 071 - 517 39 40

Dinsdag 5 oktober

Aqua'Vitaal

Zwembad Poelmeer 09.00 - 09.45
Bewegen is belangrijk, zeker als je ouder wordt. Onder begeleiding beweeg je op een effectieve en veilige manier in het ondiepe water om fit, gezond en mobiel te blijven. In deze week is er een gratis kennismakingsles.
Meer info: koendickhoff@Optisport.nl of 071 - 515 47 37

Dansgroep voor mensen met Parkinson, MS, reuma, ADCA

Cultuurhuis de Paulus 10.15 - 11.15
Dansen onder leiding van daartoe speciaal opgeleide docenten van Danspark.
Meer info: eijkman.m@icloud.com of 06 - 537 792 60

Sporten met elkaar

FC Oegstgeest 10.00 - 11.00
Vitality Club Oegstgeest is een club voor en door 50-plussers. Het doel van onze club is 50-plussers gezond en fit oud te laten worden. Samen sporten helpt daarbij. Kom langs en doe mee!
Meer info: www.langerzelfstandiglevenoegstgeest.nl/vitality-club of cgpdeckers@gmail.com of 06 - 539 926 67

Ontmoeting met koffie en gesprek

Trompenburg, M.H. Tromplaan 10.30 - 12.00
Ontmoeting met koffie en een zinvol gesprek in de recreatiezaal van de Trompenburg.
Meer info: steenbergen@oegstgeest.nl of 06 - 830 798 84

Workshop 'Eenzaamheid bij mantelzorgers'

Haeswijkflat 13.30 - 15.00
Workshop over gevoelens van eenzaamheid bij mantelzorgers. 'Sta ik er dan echt alleen voor?' 'Hoe houd ik het vol?' 'Hoe doorbreek ik dit?' Zeker gedurende de coronaperiode. Allemaal vragen waar ik als mantelzorgcoach op in ga tijdens dit Mantelzorgcafé.
Aanmelden via fvermeer@incluzio.nl, **onder vermelding van "mantelzorgcafe 5 oktober"**



In contact maar dan anders

Haeswijkflat

15.00 - 16.00

We gaan samen een herfstwandeling maken. Maar dan anders! Aan de hand van een verhaal raken we elkaar in tweetallen aan op de rug over de kleding heen. Anders dan we gewend zijn, maar verrassend en prettig! De workshop wordt gegeven door Astrid Kremers van MIMO massage. **Aanmelden en meer info:**
Alice van Elk, info@radiuswelzijn.nl of 071- 707 42 00

Samen genieten van een heerlijk driegangendiner

Restaurant Van Wijckerslooth

Geopend vanaf

16.30, diner 17.00

Kosten: 17,50 euro

incl. 2 consumpties naar keuze.

Samen genieten van een heerlijke driegangendiner in het vernieuwde restaurant. Het diner bestaat uit: Brood met gezouten roomboter en kruidendip en licht gebonden mosterd-kerriesoep met gerookte kip. Gebakken scholfilet met remouladesaus, Vlaamse frieten en gemende sla. IJs coupe Wijckerslooth, koffie of thee met bonbon.

Je kan je voor het diner tot en met 3 oktober aanmelden via:
Jaco.groen@marente.nl

Woensdag 6 oktober

Koffiespeeltuin voor jonge ouders: spelend leren

Bibliotheek

Oegstgeest

Inloop vanaf 09.30

Start programma om 10.00

De Koffiespeeltuin is de plek waar ouders elkaar kunnen ontmoeten. Iedere keer staat een ander thema centraal, van een ontspannende activiteit tot opvoed- en opgroei informatie. De koffie staat klaar en kinderen kunnen lekker lezen en spelen in een kindvriendelijke omgeving.

Meer info: islats@bibliotheekbollenstreek.nl of 071 - 523 73 51

Koffiedrinken en een spelletje doen

Buurthuis de Kratong

10.00 - 12.00

Koffie drinken en een spelletje doen.

Meer info: buitenlust@hotmail.com of 071-517 39 40

Breek de Week (tegen eenzaamheid)

Dorpscentrum

13.00 - 16.00

Het Inloophuis is een gezellige ontmoetingsplek waar je niets hoeft. Je kunt er langskomen gewoon voor de gezelligheid, een kop koffie en een praatje. Tijdens deze ontmoetingsmiddag is er ook een mini-STIP (Steun- en informatiepunt) waar je allerhande (GGZ gerelateerde) vragen kan stellen. Met muzikale omlijsting!

Meer info: ariettevanhespen@lumen-hollandrijnland.nl

Minicompetitie

OGC

13.00 - 17.00

Kosten: 10 euro
per speler

Een mini-golftoernooi voor mensen met een fysieke beperking. Er is plaats voor 36 spelers. Na afloop staan er in het clubhuis voor iedereen hapjes en drankjes klaar. De spelers zullen de gehele middag worden begeleid door vrijwilligers van Oegstgeester Golfclub.

Voor aanmelden en informatie kan je contact opnemen met Tom Versluys, t.versluys@ziggo.nl of via app 06 - 555 054 94

Gezamenlijke maaltijd

Groenhoevelaan 13

18.00

Bij 'Iedereen is bijzonder' wordt elke twee weken samen gegeten. Iedereen is welkom! Schuif aan! De maaltijd is gratis. Graag van tevoren bij Wessel Eijkman aanmelden.

Meer info: wessel.eijkman@mangoconsult.nl of 06 - 422 454 70

Samen wandelen

Start bij de

WereldWinkel

20.00

Wandelen is ideaal, zeker in deze tijd. Wandel met ons mee. Wandelen met elkaar is tenslotte gezelliger dan alleen wandelen.

Graag even aanmelden per e-mail: wco@xs4all.nl

Donderdag 7 oktober

Wandelgesprek over je alleen voelen na verlies

Park Oud Poelgeest

10.00 - 11.00

In het park van Oud-Poelgeest gaan we in een klein groepje (maximaal vier personen), onder begeleiding van Lina Oomen, rouw- en verliesbegeleider, rustig aan de wandel in de natuur en in gesprek met elkaar. Onderwerp van gesprek is dat je je alleen kunt voelen na een verlies of verliezen. Na een verlies van een partner, van gezondheid, werk of familie en vrienden. Hoe voelt dat voor jou en wat helpt je om daarmee om te gaan? Voel je je aangesproken en ga je graag hierover in gesprek? Meld je dan aan.

Meer info: www.klaver4-verliesrouw.nl

Aanmelden bij: 06 - 486 565 23

Café de Herinnering

Brasserie Hemels

Oegstgeest

10.00 - 12.00

Mensen met beginnende vergeetachtigheid komen bij elkaar voor een kop koffie, ontmoeting en gesprek.

Meer info: info@radiuswelzijn.nl of 071 - 707 42 00

Sporten met elkaar

Sporthal de Cuyt

10.00 - 11.00

Vitality Club Oegstgeest is een club voor en door 50-plussers. Het doel van onze club is 50-plussers gezond en fit oud te laten worden. Samen sporten helpt daarbij. Kom langs en doe mee!

Meer info: www.langerzelfstandiglevenoegstgeest.nl/vitalityclub of 06 - 539 926 67

In gesprek met de dokter

Dorpscentrum

14.00 - 16.00

Wat is positieve gezondheid en hoe kan ik dit concept inzetten bij fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in mijn leven?

Meer info: wijkmanager@wsv-oegstgeest.nl of 06 - 202 878 32

Een vrolijke boules

Jeu de Boules

Rozenlaan/

Narcissenlaan

13.30 - 16.30

Een vrolijke boules! Een jeu de boules competitie voor ieder die het leuk vindt om mee te doen. Locatie: jeu de boulesbaan op het speelveld achter de Rozenlaan/Narcissenlaan.

Meer info: jennygrandia68@gmail.com of 06 - 104 075 32

Kom kennismaken met Dorpskracht & Co

Dorpscentrum

14.30 - 16.30

Kom langs voor een adviesgesprek welk vrijwilligerswerk bij jou past. Samen zoeken we een passende match!

Meer info: i.janka@radiuswelzijn.nl of 06 - 321 496 47

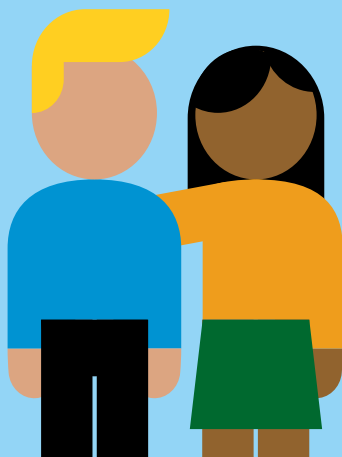
Boksen voor beginners

Jenergy

21.00 - 22.00

Boksen is niet alleen goed voor je figuur maar is ook een heerlijke uitlaatklep.

Meer info: jenergygym@gmail.com of 06 - 460 433 36



Vrijdag 8 oktober

Wandeling met koffie en appeltaart bij Jottem

**Start bij de
WereldWinkel**
10.00

Wandelen is ideaal, zeker in deze tijd. Wandel met ons mee.
Wandelen met elkaar is tenslotte gezelliger dan alleen wandelen.
We sluiten af bij Jottem voor koffie en taart!

Graag even aanmelden per e-mail: wco@xs4all.nl

Wil jij positiever in het leven staan?

**Rehobothkerk,
Lijtweg 1**
10.30 - 12.00

Gratis en vrijblijvende workshop voor iedereen die wil weten wat de cursus Creatief Leven inhoudt. Het wordt een leerzame, verbindende en leuke kennismaking met het cursusprogramma Creatief Leven dat enkele weken later wordt aangeboden in Oegstgeest.

Meer info: a.gijsman@hetnet.nl of 06 - 219 471 39

Dorpskantoor

Dorpscentrum
14.30 - 17.00

Wil je graag meer contact of activiteiten? Kom langs bij "de VVV voor Welzijn": het Dorpskantoor iedere vrijdagmiddag in het Dorpscentrum! Speciaal in deze week is het Sociaal Team ook aanwezig voor vragen over WMO voorzieningen.

Meer info: sociaalmakelaar@oegstgeest.nl of 06 - 830 798 84

Conferentie "Zeker Thuis"

Dorpscentrum
15.00 - 17.30

Met Tineke Abma (Leyden Academy of Vitality & Aeging) en panel-discussies met bijdragen van meerdere maatschappelijke organisaties over het belang van samenwerking om langer zelfstandig thuis te kunnen blijven wonen. Je kan het ook via een livestream volgen.

Programma: www.langerzelfstandiglevenoegstgeest.nl

Aanmelden verplicht: pact@langerzelfstandiglevenoegstgeest.nl

Miniature Gaming avonden voor (jong)volwassenen

Haeswijk Flat
19.30
Kosten: 5 euro

Vind je gamen leuk, probeer het dan eens zonder computer, live aan een speltafel: Miniature Games. Iedereen vanaf 17 jaar en (veel) ouder is van harte welkom. Heb je autisme of ben je hoogbegaafd, dan is deze avond in het bijzonder voor jou. De organisatoren nemen enkele spellen mee en leggen het ook graag een keer uit. Heb je zelf een leuk spel, neem het dan ook mee.

Meer info: autiminiaturegaming@gmail.com

Zaterdag 9 oktober

Jenergy

Jenergy

10.00 - 11.00

Een spierversterkende training uitgevoerd in teamverband onder professionele begeleiding van een fitnessinstructeur. Het doel is om de kracht en uithoudingsvermogen (conditie) te verbeteren.

Meer info: jenergygym@gmail.com of 06 - 460 433 36

Dorpslunch

Dorpscentrum

12.00 - 14.00

Samen eten verbindt! Je bent van harte uitgenodigd voor een gezellige dorpslunch. In samenwerking met het Dorpscentrum Oegstgeest. **Graag van tevoren aanmelden via:**

www.oegstgeest.nl/oegstgeestontmoet

Meer info: sociaalmakelaar@oegstgeest.nl of 06 - 830 79 884

Muziekbingo en optredens

Dorpscentrum

15.00 - 17.30

Tijdens deze muzikale middag kan je meedoen met de Muziek Bingo. Wil je hulp om in de prijzen te vallen? We regelen graag een bingomaatje voor je. Tussendoor kan je onder het genot van een drankje genieten van muzikale optredens van de bekende Marco de Hollander en Ronny Tober! Kosten consumptie voor eigen rekening.

Aanmelden via: [Ivonne Janka, info@radiuswelzijn.nl](mailto:Ivonne.Janka@radiuswelzijn.nl)

of 071 - 707 42 00

Zondag 10 oktober

Senior fit/easy Shape

Jenergy

11.00 - 12.00

Bewegen op muziek, spierversterkende oefeningen, buik- en rugspieroefeningen. Het tempo niet te hoog, de belasting niet te zwaar: geschikt voor een grote groep senioren 50+ van verschillende fitness levels. **Meer info:** jenergygym@gmail.com of 06 - 460 433 36

Seniorensoos Rendez Vous

Dorpscentrum

14.00 - 17.30

Een leuke quiz om de week mee af te sluiten! **Graag vooraf aanmelden via:** wabl@casema.nl of jennygrandia68@gmail.com of 06 - 104 075 32