

Samen tegen eenzaamheid Oegstgeest



Oegstgeest Ontmoet



doe
mee!

Programma
4 t/m 9 oktober 2022

Wij zijn Oegstgeest

Hele week

Ontmoet Oegstgeest - Vrijwilligers pop-upwinkel

Winkelcentrum

Lange Voort 2i

Di t/m za

13.00 - 16.00

In vrijwilligerswerk ontstaan contacten die van betekenis zijn. Je wordt gekend en gezien. Je ervaart dat je ertoe doet. Je vindt steun, verbinding, gezelschap of inspiratie. Wil jij weten welke (vrijwilligers) organisaties actief zijn in Oegstgeest? Kom langs in onze vrijwilligers pop-upwinkel en maak kennis met de leden van het Netwerk Vrijwillige Ondersteuning Oegstgeest (NVOO). Om je te helpen bij het vinden van passend vrijwilligerswerk en om je de weg te wijzen naar activiteiten en mogelijkheden om anderen te ontmoeten.

Meer info: Ivonne Janka, vrijwilligersmakelaar@dorpskracht.nl of **06 - 321 496 47**

Dinsdag 4 oktober

Dansgroep voor mensen met Parkinson, M.S. of spierziekten

Cultuurhuis

de Paulus,

Warmonderweg 2

10.15 - 11.15

Ontmoetingsplek vol dans, muziek en plezier onder leiding van speciaal opgeleide docenten van Danspark.

Meer info: eijkman.m@icloud.com of **06 - 537 792 60**

Open Dorpsplein met koffie en een broodje

Dorpscentrum,

Lijtweg 9

10.00 - 13.00

Kom gezellig langs op het Dorpsplein voor een kop koffie en een broodje, vers klaargemaakt door leerlingen van de Leo Kannerschool.

Gezelligheid bij Radius

Haeswijk, President

Kennedylaan 141

10.00 - 12.00

Ontmoet op een makkelijke manier nieuwe mensen. Met een kopje koffie en een praatje is de ochtend goed besteed. Een spelletje, een gesprek, even lachen of serieus; het kan allemaal.

Meer info: info@radiuswelzijn.nl, of **071 - 707 4200**

Sporten met elkaar

FC Oegstgeest,

De Voscuyl 19

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 cgpdeckers@gmail.com of **06 - 539 926 67**

Serious game voor jongeren 14+

**Buurthuis
De Kratong,
Curaçaostraat 18**
15.00 - 17.00

We gaan met Annet Gijsman, gespecialiseerd in verbondenheid, een serious game spelen. Het is een bordspel dat bedacht is op de Technische Hogeschool (Delft). Al spelend ontdekken we hoe verschillend mensen kunnen denken over wat belangrijk is in het leven. Nieuwsgierig? Kom langs!

**Meer info: Kawa Mazoori, kawa.mazoori@gro-up.nl,
06 - 489 694 03**

Maatje vindt Maatje

**Haeswijk, President
Kennedylaan 141**
14.00 - 15.00

Vind je het leuk om samen met iemand activiteiten te ondernemen, zoals samen fietsen, een museum bezoeken of een potje kaarten? Maar weet je niet met wie? Kom dan langs en ontmoet mensen uit Oegstgeest met hetzelfde doel: samen actief zijn!

Meer info: l.methorst@radiuswelzijn.nl of 071 - 707 4200

'Wat kan ik doen wanneer iemand eenzaam is'

**Haeswijk, President
Kennedylaan 141**
19.00 - 21.30

De workshop 'Wat kan ik doen wanneer iemand eenzaam is' is speciaal ontwikkeld voor en door de gemeente Oegstgeest en is bedoeld voor iedereen die iemand kent die mogelijk eenzaam is. Je krijgt informatie over soorten eenzaamheid en hoe je iemand kunt ondersteunen. We hopen op deze manier de kennis rondom eenzaamheid te vergroten en je leert hoe je een gesprek kunt aangaan over dit onderwerp.

Aanmelden via: f.vermeer@radiuswelzijn.nl

Dansmeditatie Move in Essence

**Cultuurhuis de
Paulus,
Warmonderweg 2**
20.00 - 21.30

Een heerlijk moment in de week om je lijf te bewegen, je hart te luchten en je hoofd te legen. Thema's en begeleiding ondersteunen om je dans te inspireren en te verdiepen.

**Meer info en aanmelden: mati@dansdevijfritmes.nl of
06 - 509 305 60.**

Woensdag 5 oktober

Haak maar aan!

**Buurthuis
De Kratong,
Curaçaostraat 18**
10.00 - 12.00

Haak aan bij de koffieochtend in De Kratong. Leuk als je je haak-of breiwerk, of ander handwerk meeneemt. We zijn benieuwd naar je creativiteit. Tijdens deze ochtend is er ook iemand aanwezig om je te helpen bij haak- of breiwerk.

Meer info: buitenlust@hotmail.com

American Conditie training

**Gymzaal Poelgeest,
Jac P. Thijsenlaan 69**
8.30 - 9.30

Sportieve dames vanaf 16 jaar kunnen in deze les terecht voor bewegen in een ontspannen setting. Op lekkere muziek wisselen aerobics en steps elkaar af. In deze les is er aandacht voor elkaar, zowel op sportief als recreatief gebied.

Meer info: [Anna Capitanio, info@ogav.nl](mailto:anna.capitano@ogav.nl)

Speel een potje biljart

**Biljarcentrum
Oegstgeest,
De Voscuyl 36**
13.00 - 15.00

Een potje biljarten in een gezellige sfeer waar je ook andere biljarters ontmoet? Vandaag staat er tussen 13.00-15.00 uur een instructeur van de Biljart Academie klaar om u de beginselen van de biljartsport bij te brengen.

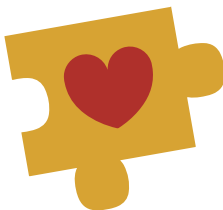
Info en aanmelden: [Bob van Ingen Schenau, 06 - 425 073 19](tel:06-42507319)

Breek de Week met muziek en mocktails

**Dorpscentrum,
Lijtweg 9**
13.00 - 16.00

Meedoen, muziek en mocktails bij het Inloophuis van Lumen: kom gezellig langs voor een drankje en een praatje en geniet van de muziek!

Meer info: ariettevanchespen@lumen-hollandrijnland.nl



Schaaksimultaan bij Schaaktafels

Schaaktafels in Irispark (bij de Verhalenverteller)

14.00 - 16.00

Schaken verbindt! Daarom organiseert de Bibliotheek Oegstgeest samen met Schaakclub Oegstgeest een schaaksimultaan bij de schaaktafels in het Irispark. Aanmelden is gewenst, maar voel je vrij om gewoon even langs te lopen en mee te doen. Tussen 14.00 en 16.00 uur zijn wij aanwezig.

Meer info en aanmelden: Rianne Lamboo,
rlamboo@bibliotheekbollenstreek.nl, 06 - 835 029 02 en
www.bibliotheekbollenstreek.nl/agenda

Samen wandelen

Start bij de Wereldwinkel, Lange Voort 2J 20.00

Wandel met ons mee. Wandelen met elkaar is tenslotte gezelliger dan alleen wandelen.

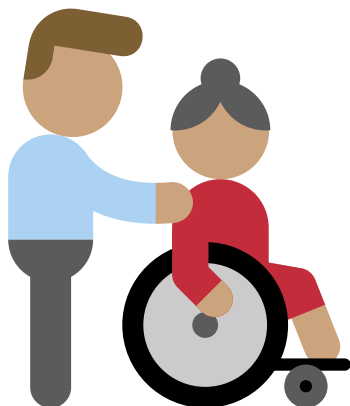
Graag even aanmelden via: wandelclub_oegstgeest@ziggo.nl
Meer informatie: www.wandelcluboegstgeest.nl

Samen eten met 'Iedereen is Bijzonder'

Thuis samen eten 18.00

Bij 'Iedereen is bijzonder' wordt elke twee weken gekookt door en voor mensen die gewoonlijk thuis alleen aan tafel zitten. Wij vragen u voor deze week iemand uit te nodigen die ook alleen aan tafel zit om samen van de maaltijd te genieten. Meld u aan en krijg een warme maaltijd voor 2 personen; vers gekookt en zonder kosten tegen 18 uur aan huis gebracht. Wie weet smaakt dat naar meer!

Aanmelden en info: wessel.eijkman@mangoconsult.nl of
06 - 422 454 70 en www.iedereenisbijzonder.nu



Donderdag 6 oktober

Sporten met elkaar

Sporthal De Cuyl, De Voscuyl 36

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,
06 - 539 926 67 of cgpdeckers@gmail.com

Kom lunchen bij Van Wijckerslooth

Restaurant van Wijckerslooth, Van Wijckerslooth- plein 1

11.30 - 13.30

Kosten 5 euro

Inwoners van Oegstgeest zijn van harte welkom om te genieten van een lekkere langs-loop-lunch in het restaurant van Van Wijckerslooth. Er zijn broodjes, verschillende soorten beleg, soep en snackjes en diverse drankjes. Schuif aan en geniet van een heerlijke lunch.

Meer info: Isabella.Rieken@marente.nl of 06 - 232 95 878

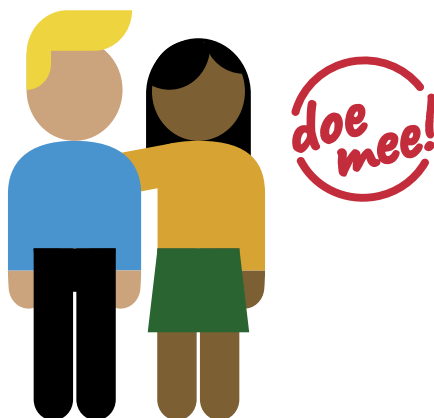
Hoe heet jij?

Dorpscentrum, Lijtweg 9

14.00 - 16.00

Je naam is uniek, want die hoort bij jou. In je naam zitten je wortels. Het kan een familienaam zijn, een naam die je met plezier draagt of een hele bijzondere naam. Soms verander je van naam en ook daarbij hoort een verhaal. We ontmoeten elkaar rond onze namen. Ds Richtsje Abma begeleidt deze middag.

Aanmelden en info: richtsjeabma@gmail.com of 06 - 831 166 26



Hiphop dansles

**Haeswijk, President
Kennedylaan 141**
10.30 - 11.30

Hiphop is een ritmische en hippe dansvorm op moderne muziek. Op een frisse en leuke manier is er aandacht voor de eigen conditie, bewegelijkheid en balans. Losse bewegingen en strakke danspassen die horen bij het ritme van de muziek. Deze hiphopactiviteit is er voor echte beginners op leeftijd.

Meer info: [Mirte Gerritsen, info@radiuswelzijn.nl](mailto:Mirte.Gerritsen@radiuswelzijn.nl) of
071 - 707 4200

Dorpskracht&Co

**Vrijwilligers PopUp,
Winkelcentrum
Lange Voort 2i**
13.00 - 16.00

Wil je graag advies over passend vrijwilligerswerk? Onmoet vrijwilligersmakelaar en coördinator van de week Oegstgeest Ontmoet, Ivonne Janka in de vrijwilligers pop-upwinkel.

Meer info: vrijwilligersmakelaar@dorpskracht.nl of
06 - 321 496 47

Boksen voor beginners

**Jenergy,
Clusiushof 8**
20.00 - 21.00

Een leuke en effectieve manier om niet alleen je conditie te verbeteren, maar ook te werken aan verbetering van je techniek. Je zelfvertrouwen zal zeker een boost krijgen na het volgen van deze trainingen. Onze lessen zijn geschikt voor iedereen.

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

Dames High Impact Aerobics

**Gymzaal Jan
Wolkerslaan,
Jan Wolkerslaan 20**
20:45 - 21:45

Voor de fanatieke dames vanaf 16 jaar is er een les High Impact Aerobics met oefeningen uit aerobics en steps. De les wordt gegeven op swingende muziek onder leiding van een enthousiaste trainster. Naast samen sporten staat dit uur ook bekend om zijn onderlinge gezelligheid.

Meer info: info@ogav.nl

Nieuw: een leeskring Filosofie!

**Cultuurhuis
De Paulus
Warmonderweg 2**
20.00 - 21.00

Een nieuwe leeskring voor mensen die van verdieping houden. Lijkt dat jou ook mooi? Kom dan deze week om met elkaar kennis te maken. Het vervolg en de boekkeuze is in overleg. Meer weten? www.filosofiekring.wordpress.com

Info en aanmelden: [Ingrid de Wilde, dewilde.i@telfort.nl](mailto:Ingrid.de.Wilde@telfort.nl) of
06 - 158 341 60

Vrijdag 7 oktober

Aqua'Joggen op muziek

**Zwembad Poelmeer,
Lange Voort 273**

09.00 - 09.45

Een ultieme workout op muziek om je conditie en figuur te verbeteren. Je wisselt loop-, fiets- en langlaufoefeningen af met spierversterkende oefeningen. Door het dragen van een wetbelt om je middel worden de bewegingen rechtop uitgevoerd. Doordat je de bodem niet raakt, treedt er geen schokbelasting op. In deze week is er een gratis kennismakingsles.

Meer info: koendickhoff@optisport.nl of **071 - 515 47 37**

Samen wandelen

**Start bij de
Wereldwinkel,
Lange Voort 2J**

10.00

Wandel met ons mee. Samen wandelen is tenslotte gezelliger dan alleen wandelen. We sluiten af bij Jottem voor koffie en taart.

Aanmelden via: wandelclub_oegstgeest@ziggo.nl

Meer informatie: www.wandelcluboegstgeest.nl

Open Dorpsplein met koffie en een broodje

**Dorpscentrum,
Lijtweg 9**

10.00 - 13.00

Kom gezellig langs op het Dorpsplein voor een kop koffie en een broodje gemaakt door leerlingen van de Leo Kannerschool.

Meer info: www.dorpscentrumoegstgeest.nl

Speel en dans in een kunstige ontmoeting

**Dorpscentrum,
Lijtweg 9**

10.00 - 12.00

Dansen en improvisatietoneel met de krant als uitgangspunt. We starten met praten over wat opvalt in de krant. Wat vind je ervan? welke emoties wekt het op? En dan brengen we het nieuwsartikel, of de rubriek of advertentie, tot leven met toneel en dans. Onder bezielende leiding van Team Sterkkk, dat ruime ervaring heeft in het begeleiding van diverse leeftijden. Ervaring is niet nodig.

Aanmelden en meer info via: [Helene Kok, info@sterkkk.nl](mailto:Helene.Kok@sterkkk.nl) of **06 - 533 066 88**

Speel een potje biljart

**Biljartcentrum
Oegstgeest,
De Voscuyl 36**

13.00 - 15.00

Een potje biljarten in een gezellige sfeer waar je ook andere biljarters ontmoet? Het Biljartcentrum Oegstgeest heeft vele mogelijkheden. Vandaag staat er tussen 13.00-15.00 uur een instructeur van de Biljart Academie klaar om u de beginselen van de biljartsport bij te brengen. Fijn als zich vooraf meldt en we weten zeker dat u enthousiast weer naar huis gaat.

Info en aanmelden: [Bob van Ingen Schenau, 06 - 425 073 19](mailto:Bob.van.Ingen.Schenau@biljartacademie.nl)

Verhalenbingo met De Zonnebloem

**Pastorie H.
Willibrordkerk,
Rhijngaasterstraat-
weg 35**

14.00 - 16.00

Verhalenbingo is een leuke variatie op het gewone bingospel. De spelleider leest een verhaal voor waar cijfers in voorkomen. Als de spelers de getallen ontdekken mogen ze deze, als ze op hun bingokaart staan, wegstrepen. Aanmelden is noodzakelijk.

**Meer info en aanmelden via: anitvanderkaaden@ziggo.nl,
06 - 132 140 63 of moniquejongejan@gmail.com of 06 - 272 909 02**

Dorpskantoor

**Vrijwilligers PopUp,
Winkelcentrum
Lange Voort 2i**

13.00 - 16.00

Wil je graag meer contact of activiteiten? Kom langs bij 'de VVV voor welzijn': het Dorpskantoor iedere vrijdagmiddag. Deze week in de pop-upwinkel.

Meer info: sociaalmakelaar@oegstgeest.nl

Schaakworkshop

**Volksuniversiteit
in de bibliotheek,
Lange Voort 2T**

14.00 - 16.00

Kosten 5 euro

Schaken verbindt! Daarom organiseert de Volksuniversiteit Oegstgeest samen met Schaakclub Oegstgeest een schaakworkshop voor beginners en gevorderden. Wil je het spel (opnieuw) leren, meld je aan. We sluiten aan bij jouw ervaring.

**Meer info en aanmelden: [Rianne Lamboos](mailto:Rianne.Lamboos@bibliotheekbollenstreek.nl),
rlamboos@bibliotheekbollenstreek.nl, 06 - 835 029 02,
www.bibliotheekbollenstreek.nl/volksuniversiteit**

Speelgroep Oegstgeest

**Haeswijk, President
Kennedylaan 141**

19.30

Kosten: 5 euro

Hou je van gamen? 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 hoog- begaafd, 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 gerust mee.

Meer info: autiminiaturegaming@gmail.com

Zaterdag 8 oktober

Dorpslunch

**Dorpscentrum,
Lijtweg 9**
12.00 - 14.00

Samen eten verbindt! Je bent van harte uitgenodigd voor een gezellige dorpslunch. De lunch wordt verzorgd door de Leo Kannerschool en het Dorpscentrum, en wordt u aangeboden door de gemeente Oegstgeest.

Aanmelden via: www.oegstgeest.nl/oegstgeestontmoet

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

Buurtkoffie Haaswijk & Morsebel

Boerhaaveplein
14.00 - 16.00

Maak kennis met je buurtbewoners en de buurtvereniging Haaswijk & de Morsebel. Kom gezellig koffie drinken op het Boerhaaveplein en deel je ideeën voor activiteiten in je buurt.

Meer info: secretaris@bvhm.nl

LangerZelfstandigLevenOegstgeest

**Dorpscentrum,
Lijtweg 9**
15.30 - 18.00

Zit je goed in Oegstgeest? In de media is veel aandacht voor personeelstekorten in de zorg en wat dit in de toekomst betekent. Er wordt ingezet op technologie en hulp van burens en familie, maar hoe gaat dat straks? In Oegstgeest hebben maatschappelijke partijen in wonen, welzijn en zorg vorig jaar een pact gesloten onder de naam Zeker Thuis. Het burgerinitiatief Langer Zelfstandig Leven organiseert een interactieve bijeenkomst over hoe we aankijken tegen de toekomst van wonen, zorg en welzijn in Oegstgeest.

Graag aanmelden via: info@langerzelfstandiglevenoegstgeest.nl



Zondag 9 oktober

SeniorFit

**Jenergy,
Clusiushof 8**
11.00 - 12.00

Een gevarieerde les waarbij er naast bewegen op muziek ook spierversterkende oefeningen en balansoefeningen worden aangeboden. Het tempo niet te hoog, de belasting niet te zwaar: iedereen kan op zijn eigen tempo mee doen. Zin om eens een les mee te doen? Kom langs en kijk of dit bij jou past.

Meer info: info@jenergy.nl

SeniorenSoos Rendez Vous

**Dorpscentrum,
Lijtweg 9**
14.00 - 16.30

Een leuke herfstworkshop om de week mee af te sluiten: een prachtig bloemstukje om mee naar huis te nemen. En natuurlijk is er tijd voor een stukje taart!

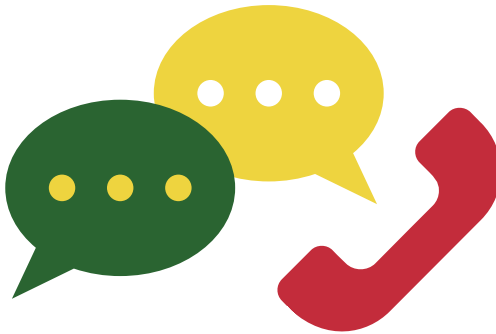
Aanmelden via: wabl@casema.nl of jennygrandia68@gmail.com

Samen bakken? Ja gezellig!

**Dorpscentrum,
Lijtweg 9**
14.00 - 16.00

Een competitie voor Oegstgeester junioren die een taart bakken volgens traditioneel familie-recept. Dit mogen zij samen met iemand maken. De jury bestaat uit (professionele) Oegstgeester taartenbakers en worden geproefd door Oegstgeester senioren. Dit is een gezamenlijke activiteit van Radius Welzijn en Dorpscentrum Oegstgeest.

Info en aanmelden via: info@radiuswelzijn.nl of 071 - 707 4200



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**),
of kom langs bij de vrijwilligers pop-upwinkel.

Let op! Bij diverse activiteiten is tijdig
aanmelden noodzakelijk.

*Dit programma wordt aangeboden door het
Netwerk Samen Tegen Eenzaamheid*