

NIUWSBERICHTEN FEBRUARI

Wat kan het team van SWMD voor u betekenen?

Wilt u nieuwe mensen leren kennen of vrijwilligerswerk gaan doen? Zoekt u ondersteuning bij uw mantelzorgtaken? Wilt u weten waar u terecht kunt met uw vragen? Teamleden van SWMD denken graag met u mee en bieden advies op maat. Wij kunnen u bijvoorbeeld informeren over activiteiten, zorg, vervoer, een maatje en hulp bij het invullen van formulieren (onze contactgegevens staan onderaan deze pagina).

Activiteiten voor senioren

Wij organiseren, dankzij vele vrijwilligers, wekelijks terugkerende activiteiten voor senioren in Den Hoorn, Maasland en Schipluiden. Denk bijvoorbeeld aan koersbal, klaverjassen, jeu de boules, bewegen op muziek, bridgen of biljarten. Hieronder geven wij deze maand een overzicht van de vaste activiteiten van onze locatie Singelhof in Maasland. Een overzicht van alle activiteiten in Midden-Delfland is te vinden op onze website: www.swmd.nl.



In Maasland (Singelhof) kunt u aan de volgende **vaste** activiteiten deelnemen:

Maandag

09:00-11:30 Koersbal
10:00-11:00 Koffie uurtje
12:00-14:00 Restaurant
15:30-16:30 Zit-Fit

Dinsdag

09:30-11:00 Internationaal dansen

Woensdag

09:30-11:30 Jeu de Boules, koffie uurtje
13:45-17:00 Bridgen

Donderdag

09:15-11:30 Wandelen
09:30-11:30 Welfare (handwerken)
13:30-17:00 Klaverjassen

Vrijdag

09:00-09:45 Bewegen op muziek
10:00-10:45 Bewegen op muziek
11:00-11:30 Zit Fit
12:30-14:00 Restaurant

Zaterdag

10:00-11:00 Koffie uurtje

Maandelijks

19:30-22:30 eerste dinsdag: Bingo
17:45-20:30 tweede woensdag: Themadiner

Extra activiteiten

Er zijn deze maand ook extra activiteiten en bijeenkomsten.

Locatie Den Hoorn, Kickerthoek

Vanaf 20 februari: valpreventie (meer info onder kopje 'Valpreventie').

Locatie Maasland, Singelhof

27 februari: Spelletjes met bezoekers van Stella Mundi van 14.00-15.00 uur
1 maart: Odo toneelvoorstelling 'Underkoffer' van 19.30 -21.30 (kosten €10 incl. koffie of thee. Aanmelden via tel. 010-5918052 of c.dejong@swmd.nl)

Locatie Schipluiden, Windrecht

Vanaf 20 februari: valpreventie (meer informatie zie hieronder)

Valpreventie

Vanaf 20 februari kunt u in een 13 weekse lessenreeks aan de slag met het verbeteren van uw balans, mobiliteit en spierkracht. Professionele bewegecoaches en fysiotherapeuten passen de lessen aan zodat iedereen op zijn of haar niveau mee kan doen. Benieuwd of de valpreventie groepslessen iets voor u zijn? Doe de eerste keer gratis mee! De kosten voor 13 lessen zijn €36.

U kunt deelnemen in Den Hoorn (Kickerthoek) en/of in Schipluiden (Korpershoek).

De lessenreeks start op 20 februari a.s. In Den Hoorn van 10 - 11 uur en in Schipluiden van 09.30-10.30 uur. Aanmelden kan via www.midden-delflandblijftstaan.nl. Of neem contact met ons op via 015-2625864.

Locatie Den Hoorn

Kickerthoek
Prins Willem Alexanderhof 2
Den Hoorn
015-2625864

Locatie Maasland

Singelhof
Hofsingel 18
Maasland
010-5918052

Locatie Schipluiden

Korpershoek
Windrecht 10a
Schipluiden
015-2625864