

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](http://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](http://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](http://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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](http://www.langerzelfstandiglevenoegstgeest.nl/vitality-club) of [cgdeckers@gmail.com](mailto:cgdeckers@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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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: [ariettevanchespen@lumen-hollandrijnland.nl](mailto:ariettevanchespen@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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](http://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](mailto: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](http://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](mailto: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](mailto: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](mailto:i.janka@radiuswelzijn.nl) of 06 - 321 496 47

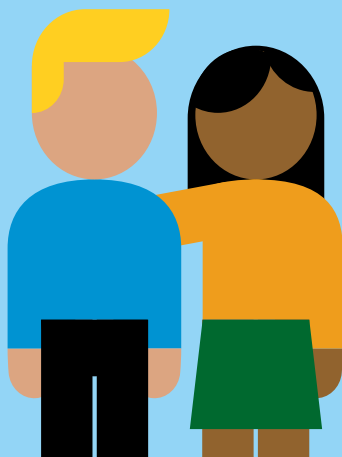
## Boksen voor beginners

### **Jenergy**

21.00 - 22.00

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

**Meer info:** [jenergygym@gmail.com](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](http://www.langerzelfstandiglevenoegstgeest.nl)**

**Aanmelden verplicht: [pact@langerzelfstandiglevenoegstgeest.nl](mailto: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](mailto: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](mailto: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](http://www.oegstgeest.nl/oegstgeestontmoet)

**Meer info:** [sociaalmakelaar@oegstgeest.nl](mailto: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](mailto: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](mailto:wabl@casema.nl) of [jennygrandia68@gmail.com](mailto:jennygrandia68@gmail.com) of 06 - 104 075 32