

Fotoalbum babbels

Heeft u mooie fotoalbums in de kast liggen met geweldige verhalen over die mooie bijzondere vakanties? Neem ze mee naar *Fotoalbum babbels* en deel deze mooie herinneringen met andere deelnemers en de vrijwilliger onder het genot van een bakje met wat lekkers!



Data 26 juli en 9 en 23 augustus
Tijdstip 14.30 - 16.00 uur
Locatie Forum - Stadhuisplein 1
Kosten gratis, consumptie voor eigen rekening

Emmaüswandelingen

Behoeft u aan een wandeling en een goed gesprek? Doe dan mee aan de Emmaüswandelingen in het Balijbos van ongeveer een uur. U wandelt in tweetallen met een tekst en vragen als leidraad.



Data 28 juli en 4, 11 en 18 augustus
Tijdstip 10.30 - 12.00 uur
Locatie Ingang Speelbos in de Balij
Kosten bijdrage, evt. voor kopje koffie na afloop

Voorlees Plezier

Genieten van een mooi verhaal, met iets lekkers. Natuurlijk is er ook alle ruimte voor ontmoeting en gezellige babbels.



Data 28 juli en 11 en 25 augustus
Tijdstip 14.30 - 16.00 uur
Locatie Forum - Stadhuisplein 1
Kosten gratis (bestelling is voor eigen kosten)

PizzaParty

Midden in Zoetermeer ligt de prachtige groene oase *De Hof van Seghwaert*. We nodigen u graag uit voor een gezellige pizzaparty in onze boomgaard. Kok Pierre bakt zalige pizza's in een echte pizzaoven (ook vegetarische pizza's mogelijk). U kunt heerlijk buiten zitten of een rondleiding krijgen door de boomgaard.



Data 30 juli en 13 augustus
Tijdstip 16.00 - 18.00 uur
Locatie Hof van Seghwaert - Gaardedreef 169
Kosten € 7,50 p.p. inclusief pizza en drankje
Aanmelden max. 15 pers. info@hofvanseghwaert.nl

Het lied gaat door met Lenny Kuhr

In dit concert staat Lenny stil bij duizenden dingen die voorbijgaan en bij wat nooit voorbijgaat. Het lied is hierbij de metafoer. Het beseft dat alle dingen komen en gaan binnen het tijdloze gegeven dat wij zijn, stemt tot weemoed en tot vreugde en tot alle muziek die in dit programma te horen zal zijn.



Datum 31 juli
Tijdstip 15.00 uur *Kaartverkoop*
Locatie Stadstheater, kleine zaal, Theaterplein 10
Kosten € 19,50 (inclusief pauze drankje)

Gezond Natuur Wandelen

Gezond Natuur Wandelen biedt wekelijkse gratis begeleide natuurwandelingen aan. Graag nodigen wij u uit om met ons mee te lopen tijdens een rustige wandeling langs het Bijenlint. Dit lint gaat van de Hof van Seghwaert naar de Zoete Aarde in de Leyens. Tijdens deze wandeling vertellen wij u over de hotels voor wilde bijen en hommels en genieten van de natuur.



Datum 10 augustus
Tijdstip 09.30 - 12.00 uur
Locatie Hof van Seghwaert - Gaardedreef 169
Kosten kopje koffie van €1,00
Aanmelden uiterlijk op 3 augustus via zoetermeer@gezondnatuurwandelen.nl

Vocapella

Vocapella, het a capella kamerkoor van het CKC, laat van zich horen op 28 augustus in de buurttuin De Zoete Aarde aan de Broekwegzijde. Onder de bezielende leiding van Liselet van Gent zingen zij muziek van Shakespeare, Arcadelt en Banchieri uit de 16e eeuw en daarnaast ook hedendaagse muziek van eigen bodem: Herman Strategier en de jonge componist Jeroen Spitteler. De liederen zijn in het Engels, Italiaans en het Nederlands. We hopen dat u samen met ons komt genieten van onze muzikale bijdrage.



Data 28 augustus
Tijdstip 14.00 - 15.00 uur
Locatie De Zoete Aarde - Broekwegzijde 195
Kosten vrijwillige bijdrage
Aanmelden annette.doom@casema.nl of 079-3415239

OP
EEN FIJNE
ZOMER!

Zomerprogramma Community tegen Eenzaamheid

Niet iedereen gaat deze zomer op vakantie. Soms kan het voor de thuisblijvers best stil zijn. Daarom organiseren deelnemers van de Community tegen Eenzaamheid dit **programma vol zomeractiviteiten**. Zo ervaren we ook in Zoetermeer een vakantiegevoel. In deze folder vindt u alle activiteiten. Kijk voor meer informatie over de community op:

zoetermeertegeneenzaamheid.nl



EEN
TEGEN
EENZAAMHEID
ZOETERMEER

Blij dat ik rij

Voor maximaal 100 Zoetermeerse ouderen heeft UVV Zoetermeer deze zomer iets leuks in petto: een vrijwilliger met een auto haalt u thuis op voor een gezellig uitje binnen Zoetermeer. Dit is helemaal gratis. U bepaalt zelf waar u naartoe wilt, zoals wandelen bij het Noord Aa, boerderij het Geertje of een andere bestemming die gratis toegankelijk is. UVV betaalt de autokosten van de vrijwilliger en een kopje koffie of thee.



Datum in overleg: 15 juli t/m 31 augustus
Kosten gratis
Aanmelden vanaf 15 juni (ma t/m vr, 9.00 - 11.00 uur)
079-2040808 **Let op: op=op.**

Een vakantie om nooit te vergeten

Heeft u een vakantie die u nooit meer vergeet? Dan kunt u uw mooie herinneringen delen met een vrijwilliger van UVV Zoetermeer. De vrijwilliger schrijft, als u dat wilt, het vakantieverhaal op en kan dat voor u laten afdrukken met enkele foto's erbij. U ontvangt dan een mapje met het verhaal, zodat u het daarna nog een keer kunt nalezen.



Datum in overleg: 1 juli t/m 31 augustus
Kosten gratis
Aanmelden vóór 1 juli (ma t/m vr, 9.00 - 11.00 uur)
079-2040790 of levensboek-uvv@ziggo.nl

Stoer

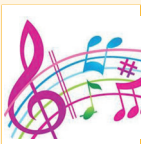
STOER. Een krachtig woord. Het roept associaties op met sterk, heldhaftig, gespierd en onverschrokken. Het stereotype beeld van stoer wordt gekoppeld aan mannelijkheid. Maar is dat beeld nog wel representatief? Wat betekent dat voor jongens en meisjes van nu? Dat kunt u ontdekken bij het project STOER bij Museum de Voorde.



Datum de hele zomerperiode
Locatie Museum de Voorde - Zuidwaarts 2
Kosten € 8,50 voor volwassenen
Reserveren www.museumdevoorde.nl

Zomerconcert in de Pelgrimskerk

Vrolijke zomerliedjes en heerlijke zangstukken komen op 17 juli langs tijdens een feestelijk koffieconcert in de Pelgrimskerk. Het Do Re Mi kinderkoor opent het concert met vrolijke zomerliedjes in diverse talen, zoals een lied van Annie M.G. Schmidt en Beethoven. Daarna zingen zangleerlingen enkele solistische en ensemblestukken. Dit concert is onder leiding van Sandra van den Brand.



Datum 17 juli
Tijdstip 10.15 - 11.30 uur
Locatie Pelgrimskerk - Eerste Stationsstraat 86
Kosten gratis
Aanmelden info@presentzoetermeer.nl

Ont-moeten in rituelen en gewoonten

Het is lastig om over eenzame momenten te praten. Daarom ontwikkelden kunstenaars een nieuwe manier om nieuwe woorden, beelden en geluiden te laten ontstaan over rituelen en gewoonten rondom eenzame momenten. U bent van harte welkom om mee te doen met deze bijzondere workshops om uzelf en elkaar meer te ontmoeten.



Data 19 juli 10-12 uur Bijdorplan 473
26 juli 10-12 uur Rakersveld 253
2 en 9 aug. 14.45-16.45 uur Uiterwaard 21
16 en 23 aug. 9.30-11.30 uur Petuniatuin 7A
Kosten gratis
Aanmelden info@wijck-zoetermeer.nl
en kijk op www.inzet-indewijk.nl

Snuffelen tussen de boeken

Snuffel samen met een ervaren medewerker van de bibliotheek tussen de boeken en krijg praktische leestips. Zo leert u nieuwe boeken kennen binnen uw favoriete genre. Daarna kunt u samen met de andere deelnemers en onze vrijwilliger napraten met wat lekkers.



Data 19 juli, 2 en 16 augustus
Tijdstip 14.30 - 16.00 uur
Locatie Forum - Stadhuisplein 1
Kosten gratis, consumptie voor eigen rekening

Walking football introductieprogramma voor 55+

Maak kennis met Walking Football! Het spel wordt gespeeld met 4 tot 6 personen op een klein speelveld: rennen is verboden. Trek makkelijke kleding en schoenen aan en doe mee. Bij de oefeningen wordt rekening gehouden met bewegingsmogelijkheden en vaardigheden van de deelnemers.



Data 21 en 28 juli
Tijdstip 14.00 - 16.00 uur
Locatie SV Oosterheem - Buytenparklaan 7A
Kosten gratis
Aanmelden Zoetermeer-oldstars@outlook.com
of 06-51922910 uiterlijk 14 juli

Actief aan de slag

Breien of haken, gezellig kletsen en elkaar leren kennen, dat is de breiclub in het Forum. Of kom gezellig langs om met andere deelnemers een kaart- of bordspel te spelen. U mag uw eigen favoriete spel meenemen. Doe gezellig met ons mee, iedereen is welkom.



Data 22 en 29 juli
en 2, 12, 19 en 26 augustus
Tijdstip 10.00 - 12.00 uur
Locatie Forum - Stadhuisplein 1
Kosten gratis, consumptie voor eigen rekening

Kennismakingscursus Sportief wandelen

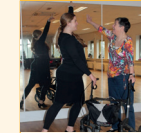
Wilt u beginnen met wandelen? Of wandelt u graag al langere afstanden? Iedereen kan terecht bij de kennismakingscursus Sportief Wandelen. Bij deze cursus ontdekt u niet alleen hoe leuk Sportief Wandelen is, u leert ook de omgeving en andere wandelaars kennen. Ervaren, gediplomeerde trainers verzorgen de trainingen. De trainingen duren ongeveer een anderhalf uur.



Data 23 en 30 juli en 6 en 13 augustus
Tijdstip 10.00 - 12.00 uur
Locatie Parkeerplaats Snowworld
Buytenparklaan 30
Kosten € 5,- voor hele cursus
Informatie www.sportiefwandelgroepzoetermeer.nl

Rollatordansen van Jessica's Dansen

Wie kan lopen, kan ook dansen... Maar wat nu, als het lopen niet zo makkelijk meer gaat of u moeilijk de balans kan houden tijdens het dansen? Dan biedt rollatordansen u een mogelijkheid om dit toch te kunnen doen. Deze vorm van dansen is zo aangepast dat iedereen kan genieten van dansplezier, maar dan wel voorzien van dat noodzakelijke steuntje.



Data en tijd vr: 13.15 - 14.15 uur (23 juli t/m 27 aug.)
Locatie Gaardendreef 185
Kosten losse les € 5,-/maandabonnement € 16,-
Inschrijven 06-13457204, stijldanseninzoetermeer.nl
info@stijldanseninzoetermeer.nl (**vol=vol**)

Rolstoeldansen van Jessica's Dansen

Wist je dat rolstoeldansen ook een mogelijkheid is? Een beperking is binnen het dansen geen beperking. Wie enthousiast is kan dansen! Wij bieden o.a. ballroom dansen aan voor rolstoelgebruikers met eventueel partner in zowel duo vorm (beide in rolstoel) als in combi vorm (1 rolstoeldanser en 1 valide partner).



Data en tijd zo: 15.00 - 16.00 uur (25 juli t/m 29 aug.)
Locatie Gaardendreef 185
Kosten losse les € 5,-/maandabonnement € 16,-
Inschrijven 06-13457204, stijldanseninzoetermeer.nl
info@stijldanseninzoetermeer.nl (**vol=vol**)

Latin Moves van Jessica's Dansen

Latin Moves is een cardioworkout op Latijns-Amerikaanse muziek, zoals salsa en bachata. Tijdens deze les dans u zonder partner, maar wel de gezelligheid van mededansers. Een goede workout om fit en slank te worden door heerlijk te dansen.



Data en tijd ma: 18.45 - 19.45 uur (19 juli t/m 23 aug.)
za: 10.15 - 11.15 uur (24 juli t/m 28 aug.)
Locatie Gaardendreef 185
Kosten losse les € 5,-/maandabonnement € 16,-
Inschrijven 06-13457204, stijldanseninzoetermeer.nl
info@stijldanseninzoetermeer.nl (**vol=vol**)