

Buurttafel

De Buurttafel in wijkvestiging Rokkeveen, daar kun je buurtgenoten ontmoeten, naar elkaars ervaringen luisteren en kennis en favoriete gespreksonderwerpen delen onder het genot van een kopje koffie of thee. Kom een keertje langs, aanmelden niet nodig.



Wanneer elke dinsdag van 10.30-12.00 uur
Waar Bibliotheek Rokkeveen, Nathaliegang 81
Kosten gratis

Verhalentafel

Heerlijk ontspannen en luisteren naar een mooi verhaal. Dat is de verhalentafel. Bewoners kunnen komen luisteren naar de mooie verhalen die worden voorgelezen, hier met de andere aanwezigen van gedachten over wisselen en er 'eigen' verhalen aan toevoegen.



Wanneer elke donderdag van 14.00-15.00 uur
Waar Bibliotheek Rokkeveen, Nathaliegang 81
Kosten gratis

Tabletcafés

De mogelijkheden op je smartphone of tablet zijn eindeloos. Tijdens het Tabletcafé ontmoet je elkaar onder het genot van een bakje koffie of thee en wissel je leuke tips uit om jouw smartphone of tablet nog leuker of handiger te maken. Tijdens het Tabletcafé kan je ook ondersteuning/hulp krijgen bij problemen op je smartphone of tablet.



Tablet Café **Wanneer** elke week van 14.00-16.00 uur
woensdagmiddag in het Forum
vrijdagmiddag in bibliotheek Rokkeveen
Waar Forum, Stadhuisplein 1 aan de Stamtafel
Bibliotheek Rokkeveen, Nathaliegang 83

Emmaüswandelingen met De Pelgrim

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



Wanneer 29 juli, 5, 12 en 19 augustus
van 10.30 uur tot ongeveer 12.00 uur
Waar verzamelen bij ingang speelbos Balijbos

Zomerpicknick met De Pelgrim

Wat is leuker dan samen eten en samen delen. Kom dan naar de zomerpicknick. We verwachten een klein beetje inbreng als je komt. Neem iets te eten mee voor de picknick dat gedeeld kan worden met anderen. Wij zorgen voor het drinken en de aankleding.



Wanneer 15 augustus van 12.00-14.00 uur
Waar Kerkplein Pelgrimskerk
Eerste Stationsstraat 86

Wandelen vanuit De Hof van Seghwaert

Elke dinsdag is er een gezellige, rustige wandeling van ongeveer een uur vanuit De Hof van Seghwaert. Bij terugkomst drinken we een kopje koffie. De wandeling is gratis. Aanmelden is niet nodig.



Wanneer dinsdags verzamelen: 9.50 uur, start: 10.00 uur
Waar Achter Gaardedreef 169
vlakbij Randstadrailstation Seghwaert
Informatie info@hofvanseghwaert.nl

Zomerlunch in De Hof van Seghwaert

De Hof van Seghwaert organiseert elke twee weken een zomerlunch in de boomgaard. Iedereen is welkom! De lunch bestaat uit soep, een broodje en een glaasje vruchtensap. Opgeven is niet nodig, je kan gewoon aanschuiven. Kom wel op tijd. Er is plek voor 15 personen.



Wanneer dinsdag 5 en 19 juli, 2, 16 en 30 augustus,
6 en 20 september van 12.15-13.30 uur
Waar Achter Gaardedreef 169
vlakbij Randstadrailstation Seghwaert
Kosten € 3,50 p.p. (Zoetermeerpas: € 1,50)

Workshop ukelele voor beginners

In een paar uur tijd maak je kennis met de ukelele. Je leert dan een aantal basisakkoorden spelen, waarmee je een of meerdere liedjes kan begeleiden. Een ukelele hoeft je niet aan te schaffen, die kan je lenen. Meedoen? Geef je dan snel op. (max. 10 pers. per groep)



Wanneer zondagmiddag 24 juli
Waar De Hof van Seghwaert
Aanmelden 06-427 61 363 of via b.ukeful@gmail.com

Workshop papierscheppen

In ongeveer 2 uur leer je de techniek van het papier maken. Van oud papier maak je zelf weer nieuw papier en je voegt er bloemetjes, blaadjes, etc. aan toe om je papier te personaliseren. In de tuin gaan we op zoek naar blaadjes en grassen die we kunnen gebruiken voor het maken van reliëf in het papier.



Wanneer donderdag 28 juli om 14.00 uur
Waar De Hof van Seghwaert
Kosten € 45,50 per deelnemer, incl. koffie/thee
Aanmelden Atelier Birgitta: atelierbirgitta@outlook.com

Zomermaaltijd in De Hof van Seghwaert

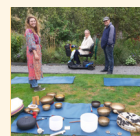
Op vrijdag 29 juli koken de vrijwilligers van De Hof van Seghwaert een heerlijke maaltijd. Iedereen kan meedoen.



Wanneer vrijdag 29 juli om 18.00 uur
Waar De Hof van Seghwaert
Kosten € 6,50 per persoon, drankjes 1 euro
Aanmelden info@hofvanseghwaert.nl

Klankschalen in De Hof van Seghwaert

Laat je onderdompelen in de helende klanken en trilling van klankschalen, koshi's, tingsha's, een rainstick, een oceandrum en sjamanendrum. Deze zomer weer heerlijke ontspannende klankschalensessies. Een unieke ervaring, als je nog nooit zo iets gedaan hebt is dit de kans om het te eens te proberen. Vergeet de "sleur van alle dag" en relax.



Wanneer 31 juli om 16.15 uur en 19.00 uur
Waar op het gras in de stiltetuin
van De Hof van Seghwaert
Kosten € 15,-
Aanmelden sankalpamassagereiki@gmail.com

Yoga lessen

Ook deze zomer zorgt Petra weer voor heerlijke yoga lessen in de Perenboomgaard Hof van Seghwaert. We starten om 10.00-11.00 uur. Bij meer dan 10 aanmeldingen is er ook een tweede les om 11.15-12.15 uur. Wil je deze heerlijke omgeving ook weer/een keer proberen kom kennis maken met de tuin die volop in bloei staat en de rust van de natuur.



Waar Perenboomgaard De Hof van Seghwaert
Aanmelden Petra.visualresult@gmail.com of via een
WhatsApp bericht naar 06-5106 5509

OP
EEN FIJNE
ZOMER!

Zomerprogramma voor ouderen

Niet iedereen gaat in de zomer op vakantie. En voor deze thuisblijvers kan het best stil zijn. Kinderen en kleinkinderen zijn wel weg en de gebruikelijke activiteiten liggen ook stil vanwege de vakantie. Verschillende organisaties die deelnemen aan de Community tegen eenzaamheid hebben daarom een gezamenlijk programma samengesteld. Zo ervaren we ook in Zoetermeer een vakantiegevoel. In deze folder vindt u alle activiteiten.



zoetermeertegeneenzaamheid.nl

Sportief Wandelgroep Zoetermeer

Sportief Wandelgroep Zoetermeer wil graag dat een ieder tegen de laagst mogelijke kosten kan sporten. Daarom bieden wij in de maanden juli en augustus op maandagmorgen om 10.00 uur een wandeling aan (onder begeleiding van een wandeltrainer) met na afloop een bakje koffie in Wijkcentrum De Vlieger. Hoop u te zien op de eerste maandag 4 juli 2022. Welkom.



Wanneer	elke maandag, 10.00 uur, in juli en augustus
Waar	Wijkcentrum De Vlieger, Groen-blauwlaan 133
Kosten	Bus 71 stopt voor de deur. € 2,50. incl. de koffie.

Gezond Natuur Wandelen

Gezond Natuur Wandelen biedt iedere week, vanaf verschillende verzamelplaatsen, gratis begeleide natuurwandelingen aan. Graag nodigen wij u uit om met onze gezellige groep mee te lopen tijdens een rustige wandeling. We houden rekening met het tempo en genieten ook van de natuur. We verzamelen altijd 's morgens om 09.50 uur en zijn rond 11.00 uur terug voor de koffie en thee.



Wanneer	dinsdag in Seghwaert, woensdag bij Balijbos donderdag vanaf Palet Welzijn Driemanspolder
Kosten	gratis (behalve de koffie)
Aanmelden	uiterlijk 1 dag van tevoren bij Corrie Kramer zoetermeer@gezondnatuurwandelen.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.



Wanneer	15, 22 en 29 juli en 5, 12, en 19 augustus van 13.15-14.15 uur
Waar	Gaardendreef 185
Kosten	losse les € 6,-, maandabonnement € 17,-
Inschrijven	06-13457204, stijldanseninzoetermeer.nl of 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 danst u zonder partner, maar wel de gezelligheid van mededansers. Een goede workout om fit en slank te worden door heerlijk te dansen.



Wanneer	11, 18 en 25 juli en 1, 8 en 15 augustus van 18.45-19.45 uur
Waar	Gaardendreef 185
Kosten	losse les € 6,-, maandabonnement € 17,-
Inschrijven	06-13457204, stijldanseninzoetermeer.nl of info@stijldanseninzoetermeer.nl (vol=vol)

Tentoonstelling 'RESPECT! Perspectieven in de hedendaagse Kunst'

Open je wereld tijdens een bezoek aan de tentoonstelling 'RESPECT! Perspectieven in de hedendaagse Kunst'. Tijdens de instapronde-iding in Museum De Voorde neemt een rondleider je mee langs de verschillende kunstwerken van 18 hedendaagse, gerenommeerde en upcoming kunstenaars. De kunstwerken laten een brede variatie aan actuele en inhoudelijke boodschappen zien. Drie kunstenaars hebben ervoor gekozen om een werk speciaal voor de openbare ruimte te maken. Wat alle kunstwerken verbindt, is de boodschap 'respect tonen'. Soms heel persoonlijk of universeel, soms met een knipoog of aandacht vragend voor een maatschappelijk thema. Weer andere werken zoeken grenzen op of houden ons een spiegel voor.



Wanneer	elke dinsdag, om 15.00 uur (duur: 60 min.)
Waar	Museum De Voorde
Aantal	Maximaal 12 personen per groep
Kosten	€ 5,- (Zoetermeerpas/Museumkaart: gratis)
Aanmelden	bij de informatiebalie of via 079-3164735

Spierballen, Stiletto's en Superhelden

In de interactieve tentoonstelling Spierballen, Stiletto's en Superhelden laten we zien dat stoer zijn meer is dan het hebben van spierballen. Ontdek verhalen van mensen die onconventionele, stoere keuzes maakten in hun leven - zoals Alexandrine Tinne die in 1862 als eerste westerse vrouw de Sahara doorreisde, of Sebastiaan Vermeulen die jurken voor mannen ontwerpt. Luister naar de verschillen in popmuziek uit vervlogen decennia en kijk hoe mode en design zich steeds weer opnieuw aanpassen aan het heersende tijdsbeeld sinds de jaren '60 van de vorige eeuw. De tentoonstelling nodigt uit om het gesprek op te zoeken over wat en wanneer iemand stoer is.



Wanneer	tot en met 31 juli 2022
Waar	Museum De Voorde
Kosten	€ 5,- (Zoetermeerpas/Museumkaart: gratis)
Aanmelden	bij de informatiebalie of via 079-3164735

Creatieve ochtend

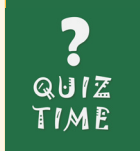
Het fijne karakter van Eigen Wij: "Niks moet, Niksen mag", zorgt voor een relaxte omgeving. Iedereen is welkom en als je niet creatief wilt zijn is dat ook prima. Koffie/thee mét een koekje is er altijd (gratis) en onze lieve gastvrouwen staan klaar voor een praatje. Inmiddels hebben we vaste bezoekers die o.a. de haak- en breinaalden hebben opgepakt en elke keer zijn er weer nieuwe aansluitingen; mensen die even aanlopen voor een 'kopje aandacht' -of koffie/thee- of die lekker creatief meedoen. Kom je ook gezellig langs? Iedereen is van harte welkom!



Wanneer	elke woensdagochtend, 10.00-12.00 uur
Waar	Eigen Wij, binnen - of buiten als de zon schijnt! - Voorweg 112. Gratis parkeren bij station Voorweg of Hoevenbos
Kosten	gratis (met uitzondering van workshops die af en toe plaatsvinden)

Thema/pubquizen

Voor de nieuwgierige thuisblijvers in deze zomervakantie heeft vrijwilliger Casper van stichting Piëzo een reeks van uitdagende gratis thema/pubquizen ontwikkeld om de geest te prikkelen en nieuwsgierigheid te bevredigen. Voor de winnaar van de middag is er een aardigheidje.



Wanneer	elke maandagmiddag van 13.45-15.30 uur
Thema	18 juli: natuur; 25 juli: geschiedenis 1 aug: aardrijkskunde; 8 aug: biologie 15 aug: wetenschap; 22 aug: muziek
Waar	inZet/PiëzoCentrum, Rakkersveld 253
Aanmelden	079-8887770 of info@inzet-indewijk.nl



Zing & Schilder!

Niet voor iedereen is de zomer een tijd van vakantie, mensen ontmoeten en leuke dingen doen. Heb jij nog niet veel te doen deze zomer en wel zin in wat vrolijkheid, inspiratie en creativiteit? Doe dan mee aan een serie van drie kunstzinnige workshops in jouw wijk waarbij je gaat zingen en schilderen. Samen met zangpedagoge en kunstenaar Sandra van den Brand reis je door te zingen en schilderen terug naar momenten, gevoelens en liedjes van vroeger. Door te schilderen maak je contact met je gevoel, door te zingen krijgt je gevoel op een andere manier een stem. Je hoeft niet goed te zijn in schilderen of zingen, iedereen kan meedoen (echt!). De drie workshops horen bij elkaar en er wordt toegewerkt naar een expositie. Aanmelding is dus voor alle drie de workshops. **Meer info?** Mail naar info@wijck-zoetermeer.nl Voor aanmelden, zie de volgende informatie per locatie:

Meerzicht	donderdag 14 juli, 11 en 18 augustus van 13.30-15.30 uur Stichting Piëzo, 't Vonkje, Uiterwaard 21 Aanmelden: 079-3229453 of op de locatie
Palenstein	woensdag 10 en 17 augustus van 13.30-15.30 uur woensdag 24 augustus van 10.00-12.00 uur Stichting Piëzo, 't Vonkje, Rakkersveld 253 Aanmelden: via 079 8885550, aan de balie of via info@inzet-indewijk.nl (Palenstein + Zing & Schilder vermelden)
Oosterheem	maandag 11 juli, 8 en 15 augustus van 10.00-12.00 uur Palet Welzijn, inlooplocatie InZet, Zanzibarplein 5 Aanmelden: 088 0234246 of op de locatie of via l.kamphuis@inzet-indewijk.nl
Rokkeveen	maandag 11 juli, 8 en 15 augustus van 13.30-15.30 uur Palet Welzijn, inlooplocatie InZet, Nathaliengang 79 Aanmelden: 06 39886284 of op de locatie

Spoken Word & workshop gedichten schrijven

Zanyar Aziz, spoken word artiest, geeft een voordracht waarmee bezoekers aan het denken worden gezet over het thema eenzaamheid. Daarna gaat hij vanuit een mooie invalshoek aan de slag met deelnemers om woorden te geven aan de gedachten die het onderwerp oproept.



Wanneer	15 juli en 19 augustus van 14.30-15.30 uur
Waar	Wijkbibliotheek Rokkeveen, Nathaliengang 81
Aanmelden	info@wijck-zoetermeer.nl Aansluiten op de dag zelf mag altijd

Expositie Je bent niet alleen

De expositie 'Je bent niet alleen' bestaat uit foto's en verhalen van Zoetermeesters die op uiteenlopende manieren eenzaamheid voelen of hebben gevoeld. Zij vertellen hoe zij met eenzaamheid omgaan en wat het hen gebracht heeft. De expositie was tot op heden te zien in de hoofdvestiging van Bibliotheek Forum maar reist nu naar de wijkvestigingen in Oosterheem en Rokkeveen. Kom langs en neem gratis het boekje 'Je bent niet alleen' mee waarin alle verhalen zijn opgetekend.



Data	7 juni t/m 4 juli (Oosterheem) 11 juli t/m 31 augustus (Rokkeveen)
Waar	Wijkbibliotheek Oosterheem Oosterheemplein 132 Wijkbibliotheek Rokkeveen Nathaliengang 81
Open Info	bibliotheek-zoetermeer.nl/onze-vestigingen.html info@wijck-zoetermeer.nl

Breien, haken en spelletjes

Sluit gezellig aan met je eigen haak- of breiproject bij het Brei- en Haakcafé van de Bibliotheek Forum. Iedereen is van harte welkom. Wil je nieuwe technieken leren of gewoon gezellig met andere creatieve dames breien of haken? De koffie en thee staat klaar. Je bent van harte welkom, deelname is gratis. Ben jij geen Crea Bea maar wel zin in een spelletje, diezelfde ochtend kan je meedoen met spelletjes als rummikub, sjoelen, klaverjassen, ganzenbord, scrabble etc. Ontmoet nieuwe mensen en leer elkaar kennen.



Wanneer	elke donderdagochtend van 10.00-12.00 uur
Waar	Bibliotheek het Forum, Stadhuisplein 1
Kosten	gratis

Boekenbabbels

Boek uit ... wat jammer. Je geniet nog even na van dat geweldige boek en zou het iedereen willen aanraden. Wil je graag je lees-ervaringen delen en hoor je graag leestips van andere fervente lezers? In de vakantie maanden kunnen Zoetermeesters komen buurten over boeken in de Bibliotheek. Onder het genot van een bakje koffie of een kopje thee lekker met elkaar in gesprek! Gewoon voor de gezelligheid, om inspiratie op te doen of anderen op een nieuw idee te brengen. Kom langs bij de Boekenbabbel!



Data	op de dinsdag van 14.30-15.30 uur 12 juli (Bibliotheek Oosterheem) 19 juli (Bibliotheek Rokkeveen) 26 juli (Forum) 9 augustus (Bibliotheek Oosterheem) 16 augustus (Bibliotheek Rokkeveen) 23 augustus (Forum)
Waar	Bibliotheek Oosterheem, Oosterheemplein 132 Bibliotheek Rokkeveen, Nathaliengang 81 Forum, Stadhuisplein 1