

AOVZ NIEUWSBLAD

ALGEMENE OUDERENVERENIGING ZOETERMEER E.O. AOVZ

Najaar 2019



Voorwoord

OSO-enquete

In het vorige Nieuwsblad maakten we u nieuwsgierig naar de resultaten van de OSO-enquête. Dankzij vooral de inspanningen van 'onze' Jan Stekelenburg kwam die tot stand. Hij stelde het vragenformulier op en verzamelde alle gegevens. De samenvatting van de resultaten treft u in dit Nieuwsblad aan.

De uitgebreide rapportage volgt nog. Daarmee gaan we de boer op richting gemeente, woningcorporaties, welzijns- en zorginstanties en de Zoetermeerse vervoerders.

De meeste AOVZ-leden hebben het enquêteformulier ingevuld en teruggestuurd. Hulde voor uw medewerking, want zonder uw inbreng, geen resultaten en daardoor geen gegevens om toekomstig beleid op te baseren. Bij de andere bonden was het aantal formulieren dat retour werd ontvangen aanzienlijk minder. Jammer, want dan kunnen wetenschappers twijfelen aan de waarde van de enquête.

De resultaten geven ons inziens toch een goed beeld over hoe de ouderen in Zoetermeer (en in ieder geval de leden van de bonden) denken over wonen, zorg, welzijn en vervoer.

In de nabije toekomst is in ieder geval de digitale versie van de uitgebreide rapportage beschikbaar voor de leden van de bonden.

ZoetermeerPas

Met de wethouders mevrouw Ter Laak en de heer Paalvast werd in februari jl. afgesproken dat de digitale ZoetermeerPas niet ingevoerd zal worden, voordat een test bij de ouderenbonden uitwijst dat de uitvoering echt mogelijk is. De bonden zijn tevreden over de huidige papieren versie van de pas, waarbij onze leden de AOVZ-contributie (en andere kosten) vergoed krijgen via een eenvoudige administratieve (af)handeling.

Gevreesd wordt dat de digitale aanvragen veel tijd en werk vragen van zowel de aanvrager als de vrijwilligers van de verenigingen. Dat geldt te meer als de aanvragers niet zelf beschikken over een PC.

Penningmeester, Theo Grootenboer, is ons contact met de gemeente en hij zal bezien wat voor werk er met de digitale invoering van de pas met zich meebrengt.

Van ambtelijke zijde vernamen we dat de proef in september a.s. zal plaatsvinden.

De gemeente is optimistisch over het resultaat, de ouderenbonden in Zoetermeer veel minder.

Belastingservice

Het duurt nog even voordat u uw belastingformulier moet invullen, maar nu al wordt op landelijk niveau door de Federatie van Algemene Seniorenverenigingen (FASv) de

organisatie opgezet om de vrijwilligers bij de verenigingen (de belastinginvulhulpen) bij te scholen en van relevante informatie te voorzien.

Doel: ouderen nog beter helpen met het invullen van hun belastingformulier. In een viertal plaatsen in Nederland komen die vrijwilligers bij elkaar.

Ik wens u veel leesplezier met deze uitgave van het AOVZ Nieuwsblad. En ook deze foto op de voorpagina is van Jan Stekelenburg.

Koos Graniewski.



Fietstocht Taverzo/AOVZ

Elk jaar organiseert de tafeltennisvereniging Taverzo voor zijn senior-leden een gezellige fietstocht van zo'n 25 km. Dat gebeurt dit jaar op **donderdag 12 september** en ze hebben onze leden nu ook uitgenodigd om mee te rijden.

Programma:

Verzamelen: 9.00 - 9.30 uur in de kantine van Taverzo, Willem Alexanderplantsoen 4 (achter het gebouw van Sanguin).

Koffie met gebak 9.30 - 10.00 uur,

Fietsronde met koffiepauze 10.00 - 12.30 uur,

Lunch bij Taverzo 12.30, muzikale omlijsting door de Varias Band

Ieder AOVZ-lid kan zich aanmelden, de prijs voor dit hele evenement is slechts 7,50 euro. Er wordt in een normaal rustig tempo gefietst, elektrisch mag ook, maar wel in hetzelfde tempo.

Er worden foto's gemaakt; als u daar geen prijs op stelt, kunt u dat van te voren laten weten.

Aanmelden kan tot maandag 9 september per email naar aovz@outlook.com.

Het Alzheimercafé

Het Alzheimercafé is een maandelijkse bijeenkomst voor iedereen die meer wil weten over dementie. Het is een ontmoetingsplek voor mensen met dementie, hun partners, familieleden, mantelzorgers en andere belangstellenden.

Het vindt plaats **iedere eerste dinsdag van de maand** in de recreatiezaal van De Morgenster, Nassaulaan 11. Zaal open 19.00 uur, programma van **19.30 tot 21.00 uur**, tot 21.30 uur gelegenheid tot napraten.

Thema's in de komende maanden:

3 september: *lustrumviering 15 jaar Alzheimercafé:*

Een bijzondere terugblik op de afgelopen 15 jaar en de ontwikkelingen daarin.

1 oktober: *Ikben vergeetachtig; heb ik dementie?*

Geheugenverlies hoort bij het ouder worden, er is zeker niet altijd sprake van dementie. Gastsprekers zijn mevrouw Kleijer, neuroloog, en mevrouw Schipper, verpleegkundig specialist van de geheugenpoli van het Lange Land Ziekenhuis.

5 november: *Dementie, wat is het?*

Over de verschillende vormen, het verloop en de behandel mogelijkheden spreekt mevrouw Van Rijn, klinisch geriatr Lange Land Ziekenhuis.

3 december: *De rol van muziek en bewegen bij dementie.*

Een informatieve avond met gelegenheid tot bewegen onder begeleiding van een fysiotherapeut en danstherapeut.

Programma CinePlus

12 & 13 september:

The Wife; een spannend drama over menselijke relaties en een vrouw die uiteindelijk haar eigen stem vindt.

10 & 11 oktober:

Poms; over een luxe bejaardengemeenschap met palmbomen, altijd blauwe lucht en een privé-ambulance die minimaal één keer per dag langs komt.

14 & 15 november:

Yesterday; wat als de Beatles nooit hadden bestaan en jij de enige was die hun nummers kende.

CinePlus is de ideale gelegenheid om op een rustig moment te genieten van speciaal geselecteerde kwaliteitsfilms, met een gratis kopje koffie en wat lekkers. Eén keer in de maand op donderdag en vrijdag om 14.00 uur in Kinopolis, Oostwaarts 70.

Toegangsprijs € 7,50.

AOVZ

Algemene Ouderenvereniging Zoetermeer e.o.

COLOFON

AOVZ-Nieuwsblad verschijnt eenmaal in de drie maanden; het is een uitgave van de Algemene Ouderenvereniging Zoetermeer e.o.

Email: aovz@outlook.com

Website: www.aovz.nu

Bankrekening: NL 86 RABO 0307 9957 20

Lidmaatschap van de vereniging staat open voor alle 60-plussers in Zoetermeer en omgeving; de jaarlijkse contributie bedraagt 20 euro, een partnerlidmaatschap kost 10 euro p.j.

BESTUUR AOVZ:

Voorzitter:

Koos Graniewski, tel. 079-3616340

Secretaris:

Jan Stekelenburg, tel. 079-3413686

Penningmeester:

Theo Grootenboer, tel. 079-3167302

Leden:

Saskia van Dieren, tel. 079-3413023

Evert van Dijk, tel. 079-3310350

Tonny van Dommelen, tel. 06-28620943

Irene Fluit, tel. 079-3315461

EINDREDACTIE:

Jan Stekelenburg

DRUKWERK en TECHNISCHE VERZORGING:

Editoo B.V. Arnhem

REDACTIEADRES:

Dublinstraat 163

2713 HW Zoetermeer

BEHEERDER WEBSITE:

Ron van Haastrecht

Van de redactie.

In dit nummer vindt u, naast de vaste rubrieken, ook weer een aantal stukjes waarin u kunt lezen hoe u actief kunt zijn en blijven.

Als dit nummer verschijnt is er weer een groep leden samen naar een museum geweest, deze keer de vernieuwde Lakenhal in Leiden. Wij beraden ons op een volgende rondleiding, mogelijk de Monet expositie in Den Haag.

lets anders, maar ook gezellig: de volgende koffieochtend is op dinsdag 5 november in de Gondelkade. In het winternummer, dat begin december verschijnt, alle informatie over de zorgverzekeringen.

Samenvatting: OSO enquête 2019

In het voorjaar van 2019 is onder de leden van alle ouderenbonden in Zoetermeer een enquête verspreid, digitaal en, waar nodig, schriftelijk, met als doel inzicht te krijgen in de situatie van en denkbeelden onder onze leden. De respons van de AOVZ-leden was goed, ruim 60%, bij de andere bonden was die lager. In totaal zijn ruim 400 antwoorden binnen gekomen, die, volgens ons, een redelijk representatief beeld geven van wat er onder onze leden leeft.

Hieronder een overzicht van de voornaamste resultaten:

- Van de invullers is 63% vrouw, 37% man, de gemiddelde leeftijd is 78;
- 52% woont samen met een partner, 46% woont alleen, 2% woont in een verzorgingshuis of woongroep;
- 47% woont in een koophuis, 53% huurt;
- Verreweg de meeste mensen, 77%, wil zo lang mogelijk in hun huidige huis blijven wonen, eventueel met aanpassingen, de overigens zouden een verhuizing naar een gemakkelijker appartement binnen enkele jaren wel overwegen, mits de kosten niet te hoog worden: ruim de helft zou tot de huurtoeslaggrens willen, 20% maximaal € 800,-;
- 9% heeft geen aanvullend pensioen en moet dus alleen van de AOW-uitkering rondkomen;
- 23% maakt gebruik van WMO-voorzieningen, vnl. huishoudelijke hulp, regiotaxi, vervangend openbaar vervoer en een scootmobiel;
- De helft van de mensen geeft aan dat het besteedbaar inkomen vergeleken met 5 jaar geleden ongeveer gelijk is gebleven, 45% heeft nu minder inkomen. 30% heeft nu een lager pensioen, een grote meerderheid geeft aan dat de kosten voor energie, de huur en de zorg zijn gestegen;
- 50% heeft in het afgelopen jaar moeten bezuinigen, met name op uitjes, vakantie, lidmaatschappen en abonnementen, maar ook op de dagelijkse boodschappen, 26%, en op kleding, 35%;
- 6% heeft recht op de Zoetermeerpas, de coupons worden vnl. gebruikt voor de bibliotheek, lidmaatschappen en vervoer;
- 32% heeft recht op zorgtoeslag, 13% op huurtoeslag;
- 40% maakt zich wel eens, of vaak, zorgen om hun financiële situatie, nu of in de toekomst. De zorgen die daarbij het meest worden genoemd betreffen de hogere woon- en zorglasten, de achterblijvende pensioenen en ook de zorg om de achterblijvende partner;
- 66% maakt gebruik van het openbaar vervoer in Zoetermeer, waarvan 80% de Randstadrail, 32% de bus, 5% de ouderenbus en 22% de regiotaxi. Verreweg de meesten, 83%, zijn tevreden over het ov, anderen klagen o.a. over



de bereikbaarheid van bepaalde wijken, de frequentie van buslijnen, 's avonds en in het weekend, de betrouwbaarheid van de regiotaxi;

- 83% heeft de beschikking over internet en gebruikt dat o.a. om informatie op te zoeken over vervoer, financiën, wonen e.d.
- De Zoetermeerwijzer is weinig bekend, slechts 7% zoekt wel eens gemeentelijke informatie op;
- 14% van de leden heeft niet de beschikking over digitale apparatuur;
- Als belangrijkste taken van de ouderenbonden worden genoemd: belangenbehartiging, 88%, belastinghulp, 43%, activiteiten organiseren, 59% en kortingsmogelijkheden 42%.

De besturen van de drie ouderenbonden in Zoetermeer zullen naar aanleiding van de uitkomsten in gesprek gaan met de gemeente, de woningcorporaties, vervoerders en zorgverleners. Over het verloop van die gesprekken houden wij u natuurlijk op de hoogte.



Nuttige adressen:

De ouderenadviseur van PaletWelzijn geeft informatie en advies over wonen, zorg, welzijn en financiën aan zelfstandig wonende ouderen en hun mantelzorgers.

Hij/zij kan u raad geven bij vragen als:

- wat is verstandiger, verhuizen of mijn huis aanpassen?
- voor welke financiële regeling kom ik in aanmerking?
- mijn partner is overleden, nu moet ik alles zelf regelen.

Wie kan mij daarbij helpen?

- Ik voel me soms alleen. Hoe leer ik nieuwe mensen kennen?

De spreekuren per wijk zijn:

Buytenwegh De Leyens: Gondelkade 33, donderdag 14.00 - 15.00 uur, tel. 088-0234213

Dorp, Driemanspolder, Palenstein en Stadscentrum: Bijdorplan 471, dinsdag 10.00 - 11.00 uur, tel. 088-0234215

Meerzicht: Albrandswaard 1, woensdag 10.00 - 11.00 uur, tel. 088-0234211

Oosterheem: Zanzibarplein 5, maandag 13.00 - 14.00 uur, tel. 088-0234213

Seghwaert Noordhove: Petuniatuin 7A, maandag 11.30 - 12.30 uur, tel. 088-0234214

Rokkeveen: De Vlieger, Groenblauwlaan 133, donderdag 10.00 - 11.00 uur, tel. 088-0234212

ZoSamen en PaletWelzijn bieden samen ondersteuning aan mantelzorgers; advies, steun en informatie zijn kosteloos. U kunt in contact komen via telefoonnummer 0800-0200401 en via email w.koning@paletwelzijn.nl.

Administratieve dienstverlening voor ouderen: Als u problemen hebt met het invullen van formulieren of het op orde houden van uw financiële administratie kunnen medewerkers van PaletWelzijn u helpen; u kunt in contact komen via de ouderenadviseurs of telefonisch via 0800-9359456 (op werkdagen tussen 9.00 en 12.30 uur)

Voor deelname aan een **telefooncirkel** kunt u bellen met 088-0234233

De gemeente helpt.

De gemeente kan u helpen om zo lang mogelijk zelfstandig te blijven en mee te doen in de maatschappij. Via de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) biedt zij hulp aan:

- bij het huishouden,
- bij vervoer,
- bij aanpassingen in uw woning,
- bij huiselijk geweld.

De gemeente komt pas in actie als het u niet lukt om het probleem zelf op te lossen. Als in een gesprek met een medewerker van de gemeente blijkt dat u het echt niet zelf kunt oplossen, komt u in aanmerking voor ondersteuning door de gemeente.

Op de website zoetermeerwijzer.nl vindt u heel veel informatie over de hulp die u via de gemeente kunt krijgen. U kunt daar doorklikken naar verschillende onderdelen, waar u kunt zien waar u recht op zou hebben. Daarna kunt u een online afspraak maken via de website of via telefoonnummer 14079.

“Wie kan lopen, kan ook dansen...”

Maar wat nu, als het lopen niet zo makkelijk meer gaat of als u moeilijk de balans kunt houden tijdens het dansen? En als je toch de kriebels krijgt bij het horen van muziek? Dan biedt **rollatordansen** en **zittansen** 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.

Jessica geeft de les en is een gespecialiseerde master geriatrie fysiotherapeut bij PMC Impact. Zij werkt al jaren met ouderen. Tevens is zij actief bij de valpreventie en het geriatrienetwerk. Laat uw lichamelijke klachten niet uw plezier in dansen wegnemen!

“Ook wie moeilijker kan lopen, kan dansen...”

Komt u de groep op de vrijdag 13.15 uur versterken? Daarnaast gaan we ook op de vrijdagavond om 20.30 uur rolstoeldansen starten. U kunt u zonder partner aanmelden. Heeft u interesse? U kunt bellen met: Jessica Dansen (06-13457204) PMC IMPACT (079-3313065). De dansschool is gevestigd aan de Gaardedreef 185. Er is daar een lift en ruime parkeergelegenheid.

Kosten:

Losse les: 10,- Knipkaart 5 lessen: 45,-

Abonnement (4 x per maand): 32,- per maand

Cultuurlezing "Monet's tuinen"

Iedereen kent de waterlelies van Claude Monet, de meest geliefde Impressionistische schilder uit de 19de eeuw. In zijn prachtig aangelegde tuin in Giverny schilderde Monet veel verschillende versies van "zijn" waterlelies. Op dinsdagavond 24 september vertelt Hoo Man Chan, die ons al enkele keren tijdens museumexcursies heeft rondgeleid, over de beroemde tuinen van Monet. Schikt een zondagochtend beter? Dan is er op 13 oktober nog een mogelijkheid om de lezing bij te wonen. Kaarten te bestellen bij de bibliotheek.

Maaltijdservice van Palet Welzijn

De maaltijdservice is opgezet om ouderen zo lang mogelijk zelfstandig te laten functioneren. Wanneer u niet meer in staat bent om zelf voor een warme maaltijd te zorgen, komt u voor de maaltijdservice in aanmerking. Gehandicapten of gezinnen waar de verzorger tijdelijk is uitgevallen kunnen ook gebruik maken van de maaltijdservice.

De maaltijden die Palet Welzijn levert, zijn 'koelverse maaltijden'.

Wat is een koelverse maaltijd? Een koelverse maaltijd wordt vers gekookt. De gerechten hebben een constante hoogwaardige kwaliteit, zijn gevarieerd en zien er smakelijk uit. De maaltijden zijn in de koelkast minstens twee weken houdbaar. Op elke maaltijd staat de uiterste houdbaarheidsdatum.

Volop keuze in maaltijden Wekelijks heeft u de keuze uit 15 soepen, 3 salades, 75 hoofdgerechten (ook vegetarisch) en 15 nagerechten. De maaltijden zijn ook geschikt voor mensen die een dieet hebben. Voor mensen met kauw- of slikproblemen zijn er gemalen maaltijden. Bovendien zijn er voor mensen uit een andere cultuur voldoende keuzemogelijkheden.

Eten aan de Open Tafels Wanneer u het prettig vindt om samen met anderen te eten dan kunt u deelnemen aan de 'Open Tafels'. U heeft hier dezelfde keus als bij de maaltijden die thuis worden bezorgd. Open Tafels worden georganiseerd in de dienstencentra: · Dienstencentrum Bijdorp, Bijdorplan 471-477. · Dienstencentrum Seghwaert, Petuniatuin 7A.

Wat kost een koelverse maaltijd?

Voorgerechten: Prijs* · Zonder dieet € 1,20 · Natriumarm € 1,30

Hoofdgerechten: · Zonder dieet € 5,55 · Natriumarm € 5,65 · Gemalen € 5,75 · Natriumarm/gemalen € 6,25 ·

Gluten- en Lactosevrij € 8,95 Salades € 1,10

Nagerechten € 1,10

AOVZ-activiteiten sept/okt/nov

Bingo:

Elke 4e vrijdag van de maand 13.30 uur in de Bijdorplan 471 (Hortus); de leiding is in handen van Cees Vollenga en Ria Bakker.

Koffieochtenden:

De volgende koffieochtend is op dinsdag 5 november tussen 10.30 en 12.00 uur in de Gondelkade.

Belastinginvalhulp:

Deskundige vrijwilligers helpen bij het invullen van belastingformulieren van leden met een AOW en een inkomen tot € 35.000,- (alleenstaanden) of echtparen met een inkomen tot € 50.000,-. Ook voor het aanvragen van zorg- en/of huurtoeslag.

Literatuurgroep:

Een groepje van (max.) 10 deelnemers bespreekt met elkaar elke 4e maandagmiddag van de maand een boek dat iedereen van tevoren heeft gelezen. Voor inlichtingen bel Saskia van Dieren, tel. 079-3413023.

Museumexcursies:

Enkele keren per jaar bezoeken we met een groep van ong. 15 personen een museum om daar een rondleiding door een gids te krijgen over een tentoonstelling of een deel van de collectie.

Tafeltennis:

Elke maandagochtend tussen 10 en 12 uur kunnen leden en andere belangstellende sportieve senioren in de zaal van tafeltennisvereniging Taverzo, Willem Alexanderplantsoen 4, gezellig een partijtje tafeltennis met deskundige begeleiding. Van tevoren aanmelden is niet nodig. Als u besluit lid te worden van Taverzo, geldt een gereduceerde seniorencontributie, waarbij ook een kopje koffie of thee in de pauze is inbegrepen.

Individuele belangenbehartiging:

Aanmelden bij Koos Graniewski, tel. 079-3616340.

Rijbewijskeuringen voor € 35,-:

Tegen dit gereduceerde tarief kunnen leden van de Zoetermeerse ouderenbonden terecht bij dr. W.J. Eenink in zijn praktijkruimte Bachrode 50, 2717 AN Zoetermeer. U kunt rechtstreeks een afspraak maken via telefoon 06-53120304. U hoort dan tevens wat u mee moet nemen.

De kosten van de keuring bedragen € 35,- en deze moeten contant worden voldaan.

Maak vooral tijdig een afspraak!

Bestellen van de koelverse maaltijden: Om voor de maaltijdservice in aanmerking te komen moet u een aanvraag indienen bij Palet Welzijn, telefoon: 088-023 423 4.

Het Parkinson Café Zoetermeer

Website: www.parkinsoncafezoetermeer.nl

De ziekte van Parkinson is een ziekte waarbij zenuwcellen in de hersenen langzaam afsterven.

De ziekte is progressief, dus gaandeweg ernstiger met variërende snelheid. Genezing is (nog) niet mogelijk, wel kunnen verschillende medicijnen de symptomen bestrijden.

Het aantal patiënten met Parkinson neemt momenteel helaas schrikbarend toe.

Het Parkinson Café is een ontmoetingsplek voor mensen met de ziekte van Parkinson, hun partner, mantelzorgers en lotgenoten.

Er worden sprekers uitgenodigd die een onderwerp behandelen waar iemand met Parkinson(isme) mee te maken heeft of krijgt.

Locatie is Recreatieruimte Bijdorp, Bijdorplan 471, Wijk 13.

In principe elke derde dinsdag van de maand bent U van harte welkom van **14.30 tot 16.30 uur**.

Programma:

dinsdag 17 september : *bewegen en vallen*.

dinsdag 15 oktober: *Ronnie Gardiner Methode (RGM)*

Een gestructureerde oefenmethode voor de hersenen, waarbij ritme en muziek worden ingezet om beweging, spraak en cognitie te stimuleren.

dinsdag 19 november: *Workshop zingen*.

dinsdag 17 december: als jaarafsluiting High Tea en zangkoor.

De Parkinson Cafés zijn een initiatief van en worden mede mogelijk gemaakt door de Parkinson Vereniging.

Ga naar de website van Parkinson Café Zoetermeer !!!



Uitzicht op de Taverzo tafeltennishal in het vernieuwde Willem Alexanderplantsoen in Driemanspolder.

De Zoetermeerwijzer

In de samenvatting van de enquêteresultaten elders in dit nummer kunt u zien dat het met de bekendheid van de Zoetermeerwijzer vrij droevig gesteld is. Toch is het de moeite waard om zo af en toe de website eens aan te klikken. De gemeente probeert alle informatie die voor ons als burgers van belang is, keurig gerangschikt aan te geven.

Op de homepage staan 10 aandachtsgebieden genoemd, zoals **zorg en ondersteuning**, **wonen en huishouden**, **mobiliteit**, **activiteiten en meedoen**, en **gezond blijven**.

Ga je bijvoorbeeld naar het hoofdstuk *mobiliteit*, dan staat daar van alles over taxivervoer, hulpmiddelen, openbaar vervoer en nog veel meer, alles toegespitst op de situatie in Zoetermeer. Bij de meeste onderwerpen wordt ook verwezen naar andere websites met actuele informatie.

Omdat het tegenwoordig steeds moeilijker wordt om goede informatie op papier te krijgen, is de Zoetermeerwijzer een goede opvolger van de gemeentegids, die in het verleden ieder jaar verscheen.

Probeer het eens!

Tafeltennis en Gezelligheid bij Taverzo!

Kom eens langs bij de gezelligste tafeltennisvereniging van Zoetermeer!

Tafeltennis is niet alleen leuk om te doen, maar ook heel goed voor het onderhouden of verbeteren van uw gezondheid! Naast dat u op uw eigen niveau een balletje kunt slaan is er ook altijd gezellig in de kantine. Men komt hier niet alleen om te sporten, maar ook om bij te kletsen met elkaar.

Lijkt het u leuk om eens bij ons langs te komen? U bent van harte welkom op een van de drie onderstaande overdagsgroepen:

Maandag 10.00 uur – 12.00 uur

Dinsdag 09.30 uur – 12.30 uur

Donderdag 10.00 uur – 12.30 uur

Adres Taverzo: Willem Alexanderplantsoen 4

Contactpersoon: Sven Groot

sven@taverzo.nl | 06 – 27 09 02 61

Indien onbestelbaar retour: Dublinstraat 163, 2713 HW Zoetermeer



*Twee foto's uit Zoetermeer:
de foto links laat alvast iets zien van de naderende herfst,
de foto hieronder toont één van de vele veranderingen
die er de komende jaren aankomen.*

IMPACT

PARAMEDISCH CENTRUM

Per 1 sept: Fitness voor ouderen!
AOVZ-leden: 20% korting

Bent u 60 jaar of ouder, wilt u graag trainen in een groep gelijkgestemden? Wilt u trainen onder begeleiding van een fysiotherapeut die een trainingsprogramma voor u kan opstellen rekening houdend met uw klachten, en gelijk een stukje gezelligheid meepakken met leeftijdsgenoten?

Kom dan per 1 september trainen bij PMC Impact op maandag van 14:00-15:00 uur en/of woensdag van 15:00-16:00 uur.

U traint in een groep van maximaal 6 personen gedurende 1 uur. Halverwege het uur zal er een koffie/thee rondje plaatsvinden.

Alles onder deskundige begeleiding,
en altijd op uw eigen niveau!

Bel gerust voor meer informatie.

IMPACT Seghwaert: Meeuwenveld 1 / tel:079-3313065
website: www.pmcimpact.nl

