

AOVZ NIEUWSBLAD

ALGEMENE OUDERENVERENIGING ZOETERMEER E.O. AOVZ

Najaar 2021



Voorwoord

Er is goed en slecht nieuws. Het goede nieuws is dat de coronamaatregelen al wat zijn versoepeld. Een bezoek – zeker als u gevaccineerd bent en dat zijn de meeste van u – aan horeca, bioscoop of theater komt voorzichtig op gang. De jeugd moet nog even wachten als ze naar een groot evenement willen. Bij de AOVZ is de boekenclub al weer bij elkaar geweest en in het Streekblad kon u lezen dat Cees Vollenga en Truus Pronk de bingo (inmiddels) hebben hervat. Heel fijn.

Het slechte nieuws is m.i. dat er nu (eind augustus) een stijging is aan coronabesmettingen. In de ic's van de ziekenhuizen neemt het aantal coronapatiënten toe. Er zijn deskundigen die in het najaar een volgende coronagolf verwachten als iedereen van vakantie is teruggekomen en onbewust een virus heeft meegebracht. Angstig is om te horen dat wanneer je goed gevaccineerd bent, je toch besmet kunt raken en ook dan nog het virus kunt doorgeven. Voorzichtigheid blijft dus geboden.

Voor de AOVZ betekent het dat we voorzichtig plannen kunnen maken, zoals het organiseren na lange tijd van een Algemene Ledenvergadering. We gaan er vanuit dat we op 28 oktober a.s. bij elkaar kunnen komen, tenzij - in deze coronaperiode is niets meer zeker – er van hogerhand i.c. door Hugo de Jonge, de maatregeltegels worden aangehaald. We zien wel, maar ook het bestuur heeft er grote behoefte aan rechtstreeks met de AOVZ-leden in contact te komen.

Koos Graniewski

Overleg gezamenlijke ouderenbonden (OSO) met de gemeente Zoetermeer

Dit overleg op 18 augustus j.l. was vooral om de banden met de gemeente aan te halen. Ook om kennis te maken met de nieuwe leden van het OSO-bestuur, Rob van den Bos (KBOZ), Klaas van Doeland (PCOB) en Hans Alles (PCOB). Saskia van Dieren en uw voorzitter maken al geruime tijd deel uit van het OSO-bestuur. Bij de gemeente neemt Hans Wesdijk na twee jaar afscheid als contactpersoon voor de ouderenbonden. Hij wordt opgevolgd door Alidia Bosman. De ouderenbonden vertrouwen op een vruchtbare samenwerking met haar.

De geplande sluiting van wijkgebouw De Vlieger en de ingezonden brief van de AOVZ hierover in het Streekblad, was voor de gemeente aanleiding dit onderwerp te be-

spreken. De gemeente heeft een aantal taken uitbesteed aan inZet, een samenwerkingsverband van Zoetermeerse instellingen, waaronder Palet Welzijn. Om de gemeentelijke taken te kunnen uitvoeren ontvangt inZet hiervoor in de komende jaren veel geld. Echter, onder de voorwaarde dat inZet een bezuinigingsoperatie uitvoert. De sluiting van De Vlieger is een mogelijkheid om geld te besparen en om zo te kunnen voldoen aan de eis van de gemeente.

Veel raadsleden waren onaangenaam verrast door het sluitingsvoorstel en willen hierover met B&W discussiëren. Hans Wesdijk zei dat er medio september over de voorgenomen sluiting van De Vlieger een debat plaatsvindt in een Commissie Vergadering dan wel in de gemeenteraad.

Hopelijk is het resultaat dat De Vlieger, waar nu zo'n 20 clubs te gast zijn, behouden kan blijven. Voor veel ouderen is het moeilijk of onmogelijk om 'hun' activiteit voort te zetten op de Nathaliegang in Rokkeveen West als beoogde nieuwe locatie. Voor enkele activiteiten is er zelfs geen geschikte nieuwe locatie voor handen. Benieuwd wat 'de politiek' nu besluit. We houden de vinger aan de pols.



PaletWelzijn/inZet

PaletWelzijn is onderdeel van het nieuwe samenwerkingsverband van zorg- en welzijnsaanbieders die hulp en ondersteuning aanbieden. Dit gebeurt onder de naam **inZet**. Kijk voor meer informatie op www.inzet-indewijk.nl

Om de hulpverlening laagdrempelig te houden zijn er in de wijken zes inlooplocaties gestart, die elke werkdag van 09.00 tot 17.00 uur geopend zijn.

Voor vragen of hulp kunt u terecht:

Telefoon: 079-8887770 of info@inZet-indewijk.nl.

De zes locaties van inZet zijn:

Buytenwegh & De Leyens. Cesar Franckrode 64. Tel.: 079-8887474

Meerzicht. Uiterwaard 21. Tel.: 079-3229453

Noordhove & Seghwaert. Petuniatuin 7A. Tel.: 088-0234271

Centrum. Rakkersveld 253. Tel.: 079-8887770

Oosterheem. Zanzibarplein 5. Tel.: 088-0234273

Rokkeveen. Nathaliegang 79. Tel.: 088-0234273

De ouderenadviseurs van inZet/PaletWelzijn geven informatie en advies over wonen, zorg, welzijn en financiën aan zelfstandig wonende ouderen en hun mantelzorgers. Zij denken met u mee over mogelijke oplossingen van problemen. In elke wijk is er een mogelijkheid tot contact.

De spreekuren per wijk zijn:

Buytenwegh De Leyens: Gondelkade 33, dinsdag 14.00 - 15.00 uur, tel. 088-0234213, Sabine Wendling

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

Meerzicht: Albrandswaard 1, donderdag 10.00 - 11.00 uur, tel. 088-0234211, Corina Benschop

Oosterheem: Zanzibarplein 5, maandag 12.00 - 13.00 uur, tel. 088-0234213, Sabine Wendling

Seghwaert Noordhove: Petuniatuin 7A, dinsdag 13.00 - 14.00 uur, tel. 088-0234214, Linda Ligtfoot

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

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.

Mantelzorgondersteuning, kosteloos en vrijblijvend; inlichtingen bij:

Wicorel Koning, 0800 93 53 45 6, w.koning@paletwelzijn.nl

Telefooncirkels: voor informatie bel 088 0234233

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

adres secretariaat:

Boekweitakker 44

2723 VZ Zoetermeer

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/ledenadministrateur:

Ineke Rijsdam, tel. 079-3411417

Penningmeester:

Theo Grootenboer, tel. 079-3167302

Leden:

Saskia van Dieren, tel. 079-3413023

Tonny van Dommelen, tel. 06-28620943

Barbara Dijkhuizen, tel. 079-3437907

REDACTIE:

Jan Stekelenburg

Ineke Rijsdam

DRUKWERK en TECHNISCHE VERZORGING:

Editoo B.V. Arnhem

REDACTIEADRES:

Dublinstraat 163

2713 HW Zoetermeer

BEHEERDER WEBSITE:

Ron van Haastrecht

Van de redactie

Ook in dit nummer vindt u naast alle actuele informatie weer foto's van een aantal karakteristieke Zoetermeerse locaties. U herkent ze vast wel. De foto op de voorpagina is genomen in het Willem Alexanderplantsoen achter de Dunantstraat.

Het volgende nummer verschijnt begin december.

Algemene Ledenvergadering 28 oktober 2021 van 14.00 tot 16.00 uur.

Het bestuur nodigt u hierbij uit voor de Algemene Ledenvergadering van de AOVZ op donderdag 28 oktober 2021.

Plaats: Dienstencentrum Albrandswaard.

Aanvang: 14.00 uur, einde uiterlijk 16.00 uur.

Uiteraard zullen we rekening houden met de op dat moment geldende corona-maatregelen.

1. Opening door de voorzitter.
2. Verslag van de ledenvergadering van 28 maart 2019.
3. Jaarverslag 2019.
4. Jaarverslag 2020.
5. Financieel jaarverslag 2019.
6. Financieel Jaarverslag 2020.
7. Verslag van de kascommissie over 2019 en 2020.
8. Benoeming nieuwe kascommissie.
9. Begroting 2021.
10. Aftreden bestuursleden.
11. Verkiezing bestuursleden.
12. Rondvraag.
13. Sluiting van het officiële gedeelte rond 14:45 uur.

Na de sluiting van de Algemene Ledenvergadering zal er tot 16:00 uur gelegenheid zijn om onder het genot van koffie of thee bij te praten.

Toelichting bij de agenda:

Bij punten 2, 3 en 4: de (jaar)verslagen stonden in voorjaar 2020 en voorjaar 2021 in het AOVZ-Nieuwsblad;

Bij punten 5 en 6: de financiële stukken stonden in voorjaar 2020 en voorjaar 2021 in het AOVZ-Nieuwsblad;

Vanaf een half uur voor de aanvang van de vergadering zijn de stukken in de zaal beschikbaar. Als u eerder over de stukken wilt beschikken, kunt u ze, bij voorkeur via de email, opvragen bij de secretaris, AOVZ@outlook.com.

Bij punt 10: Op 11 juli 2020 overleed Evert van Dijk.

In december 2019 heeft Irene Fluit i.v.m. andere werkzaamheden haar bestuurslidmaatschap beëindigd. Begin 2020 heeft Tonnie van Dommelen aangegeven haar actieve rol in onze ouderenvereniging te beëindigen na een bestuurslidmaatschap van vele jaren. Gedurende de corona-periode is ze aangebleven als bestuurslid tot aan de Algemene Ledenvergadering van 26 oktober 2021.

Begin 2021 heeft Jan Stekelenburg aangegeven terug te willen treden als secretaris van de AOVZ. Dat deed hij per juli 2021. Hij blijft actief als redacteur van het AOVZ-Nieuwsblad. Ineke Rijdsdam heeft, in afwachting van de algemene ledenvergadering, de secretaris-functie overgenomen.

Bij punt 11: Zoals vermeld in het jaarverslag worden be-

stuursleden voor een termijn van uiterlijk 2 jaar gekozen, waarna ze zich weer herkiesbaar kunnen stellen.

Begin 2020 hebben Saskia van Dieren en Theo Grootenboer zich herkiesbaar gesteld.

Het bestuur heeft in maart 2020, genoodzaakt door de Corona-maatregelen, besloten om de ontstane vacatures in te vullen met Barbara Dijkhuizen en Ineke Rijdsdam, die allebei al vele maanden als gast in het bestuur meedraaiden.

Begin 2021 heeft Koos Graniewski zich herkiesbaar gesteld.

Het bestuur heeft in het Nieuwsblad al aangegeven dat ze het op prijs zouden stellen als er mensen zijn die mee zouden willen helpen. Dat kan als officieel bestuurslid, maar zeker ook door eerst, net zoals Barbara en Ineke deden, een tijdje met het bestuur mee te lopen.

Eventuele kandidaat-bestuursleden kunnen zich bij het bestuur aanmelden.

Bij punt 12: We vragen iedereen die hier iets wil melden, om de spreektijd te beperken tot maximaal **3** minuten.

Voor iedereen in Zoetermeer, die een dierbare heeft verloren en hierbij hulp nodig heeft...

Het verlies van een dierbare - bijvoorbeeld je partner of je kind - is één van de meest ingrijpende gebeurtenissen in een mensenleven. Vlak na het overlijden is er vaak voldoende aandacht vanuit je omgeving. Maar na verloop van tijd neemt de steun meestal af. Het gewone leven gaat voor iedereen door. Voor jou voelt het alsof men verwacht dat je de draad gewoon weer oppakt en door gaat. Maar je hebt nog steeds last van verdriet, eenzaamheid en pijn. Je wilt je verhaal nog steeds kwijt. Het liefst aan iemand die goed kan luisteren en uit ervaring weet hoe zwaar het is om een dierbaar iemand te verliezen.

Als dit het geval is kan **Steun bij Verlies** van Humanitas je verder helpen. Steun bij Verlies biedt de mogelijkheid om je verdriet te uiten. Dit kan zowel individueel als in groepsverband.

Als je contact met ons opneemt maken we een afspraak. We bespreken dan met elkaar welke vorm van steun het beste past.

Meer weten over Steun bij Verlies? Neem contact op met de coördinator: Cobie van Gernerde, telefoon 0651230979.

Je kunt haar ook mailen: cobievangernerde@humanitaszoetermeer.nl.

Het CinePlus programma in Zoetermeer voor de komende maanden:

Op 9 & 10 september 2021: **Buiten is het Feest.**

Op 7 & 8 oktober 2021: **Blackbird.**

"een tot nadenken stemmend familiedrama over het leven gedurende momenten van afscheid en verlies." met Susan Sarandon.

Op 4 & 5 november 2021: **The Father.**

"over onmacht en liefde en zorg die een dochter voelt voor haar dementerende vader" met Anthony Hopkins, die voor deze rol zijn tweede Oscar kreeg, en Olivia Colman, bekend uit The Crown.

Op 2 & 3 december 2021: **Supernova.**

"een ingetogen drama waarin liefde en verlies samen komen" met Colin Firth en Stanley Tucci.

Op de genoemde data zijn er twee vertoningen per dag: Inloop eerste voorstelling is vanaf 09:30 uur; film start om 10:30 uur. Inloop tweede voorstelling is vanaf 13:00 uur; film start om 14:00 uur.

Hierbij heb ik enkele tips:

- Kaartjes kosten € 7,50 per stuk, inclusief koffie of thee en iets lekkers. Als u vaker naar deze bioscoop gaat, zou u ook een 3-sterrenticket kunnen kopen voor € 19,50, inclusief koffie of thee en iets lekkers (alleen te koop aan de kassa).

- Let op dat de bioscoop op dit moment bij de gewone films pas 15 minuten voor aanvang van een voorstelling open gaat. Vraag dus bij de bioscoop hoelang de inloop-tijd is bij de film van uw keuze.

- Indien u een bezoek aan een andere stad wilt combineren met een bezoek aan de plaatselijke Kinopolis, kijkt u dan eens op kinopolis.nl/cineplus. Daar ziet u de andere bioscopen en de films die daar draaien.

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.

Let hierop als u naar de Vegro-winkel gaat.

Als u naar de Vegro-winkel gaat in het Stadshart, denkt u er dan aan om uw ziektekostenverzekerings-pasje een ID-bewijs mee te nemen? De dames van deze winkel mogen u hier niet om vragen, maar als u uw pasje laat zien, is de kans groot dat u korting krijgt op een aankoop of huur.

advertentie



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 eigen niveau een balletje kunt slaan is er ook altijd gezelligheid 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 langs te komen? U bent van harte welkom op één van de drie onderstaande overdaggroepen:

Maandag 10.00 uur – 12.00 uur

Dinsdag 09.30 uur – 12.30 uur

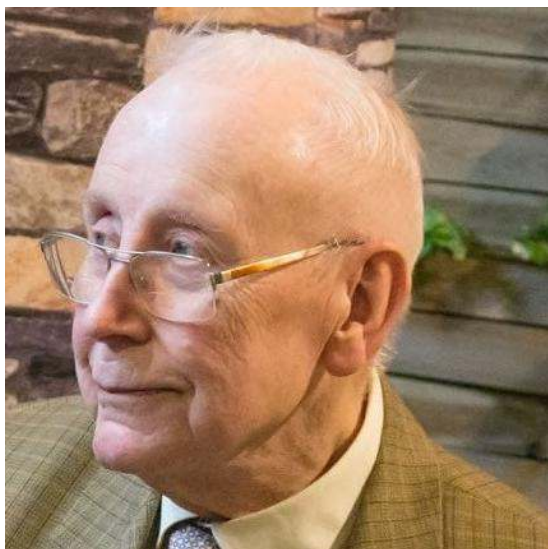
Donderdag 10.00 uur – 12.30 uur.

Adres Taverzo: Willem Alexanderplantsoen 4

Contactpersoon: Sven Groot

sven@taverzo.nl ; 06- 27 09 02 61.

In memoriam Siegfried Weverling



Op 5 juli j.l. heeft het afscheid plaatsgevonden van Siegfried Weverling. Hij was al weduwnaar. Hij liet geen kinderen na. Een delegatie van de AOVZ was bij de plechtigheid in het crematorium in Zoetermeer aanwezig. Siegfried overleed op 93-jarige leeftijd na een periode waarin zijn gezondheid steeds verder achteruit ging. In de laatste fase verbleef hij in een verpleeghuis. Siegfried was – heel lang geleden – de initiatiefnemer om voor de toenmalige ANBO-afdeling Zoetermeer dagreizen te organiseren.

Hij bleef **de 'motor' van die reizen**, ook toen – in overleg met de KBOZ en PCOB - werd besloten om die dagreizen in OSO-verband voort te zetten. De reden was dat het voor de individuele bonden soms moeilijk was om een bus vol te krijgen. Voor bustochten in OSO-verband, waarvoor de leden van de drie bonden zich konden inschrijven verliep succesvol, tot corona in beeld kwam en ook deze activiteit (hopelijk tijdelijk) in de pauzestand kwam te staan.

Siegfried heeft veel energie in het organiseren van de reizen gestoken. Ondanks zijn dagtaak als mantelzorg voor zijn zieke echtgenote, bleef zijn inzet voor onze vereniging groot.

Bij zijn reizen met vaste busonderneming Pasteur kreeg Siegfried hulp van vrijwilligers van de drie bonden om zo ook te kunnen garanderen dat ieder lid – ook mensen die slecht ter been zijn en van een rollator gebruik maken – mee kon. Namens onze vereniging was Rosalie van der Meer de graag geziene en zeer gewaardeerde gastvrouw. Jarenlang werkte ze met Siegfried samen en daarnaast hield ze een oogje in het zeil toen Siegfried's gezondheid verminderde in de periode na het overlijden van zijn echtgenote. Rian van Kleef van de KBOZ heeft zich de afgelopen periode eveneens ingezet voor OSO-reizen.

De laatste jaren bekommerden naast Rosalie, ook Isak en Danielle Kalmijn zich om Siegfried. Isak, eigenaar van restaurant 'Zoetermeer bij Daan' werd mantelzorg en zorgde dat Siegfried dagelijks een gezonde maaltijd kreeg. Ook was het Isak die Siegfried naar huisarts of ziekenhuis bracht.

Isak memoreerde in zijn speech op de crematieplechtigheid dat Siegfried zijn eigen plek had in het restaurant. Dagelijks zat hij aan tafel 5. Hij werd door eigenaar en personeel liefkozend met 'opa' aangesproken. Na de crematieplechtigheid kregen we bij de koffie of thee het favoriete gebakje van Siegfried gepresenteerd. Aan tafel 5 heb ik enkele malen met Siegfried gesproken. Altijd ging het over 'reizen'. Of over de afrekeningen van die reizen, als aan de OSO-penningmeester, Leen van Veen, verantwoording moest worden afgelegd.

Het bestuur van der AOVZ is Siegfried veel dank verschuldigd voor de jarenlange inzet voor de AOVZ en de andere bonden. Wij zullen hem missen; zijn vriendelijkheid en attentie zullen wij niet vergeten.

Koos Graniewski



AOVZ-activiteiten juni/juli/augustus

Bingo:

Elke 4e vrijdag van de maand 13.45 uur in het recreatiecentrum van Palet Welzijn, Bijdorplaan 473; de leiding is in handen van Cees Vollenga en Truus Pronk.

Koffieochtenden:

In oktober willen wij weer beginnen met de koffieochtenden. De eerste is in aansluiting op de Algemene Ledenvergadering.

Belastinginvulhulp:

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.

Aanmelden via aovz@outlook.com of telefonisch 079-3411417

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. **Voorlopig nog geen excursies gepland!**

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 tafeltennissen 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!

Wie wil/kan meedenken met het bestuur?

We zouden het op prijs stellen als er mensen zijn die met het bestuur van de AOVZ mee willen denken.

Dat kan als bestuurslid, maar dan kan zeker ook zoals Barbara en Ineke het deden: gewoon eerst een jaartje meelopen met het bestuur om te zien wat er gedaan wordt en wat je zelf zou kunnen doen.

Belangstelling? Bel dan een van de bestuursleden. Alvast bedankt daarvoor.



Het Alzheimer Café

Het Alzheimer Café is een maandelijkse bijeenkomst voor iedereen die met dementie te maken heeft. Alzheimer Café Zoetermeer vindt iedere eerste dinsdag van de maand plaats. Inloop vanaf 19:00 uur. Het programma start om 19:30 uur. De toegang is gratis.

Contact

Coördinatiepunt Zorg
(079) 371 94 71

Adres

WelThuis locatie De Morgenster
Nassaulaan 11
2712 AT Zoetermeer

Activiteiten

7 september 2021, 19.30 uur

Wat is dementie?

Indien onbestelbaar retour: Dublinstraat 163, 2713 HW Zoetermeer



Ledenvergadering

Op donderdag 28 oktober is er eindelijk weer eens gelegenheid voor een algemene ledenvergadering, en tevens een gelegenheid om wat bij te praten met elkaar.

Na afloop van het formele gedeelte is er ruim de tijd voor wat gezelligheid. Dan kunnen we ook weer eens gaan nadenken over een voortzetting van de koffieochtenden.

De agenda van de vergadering vindt u op pagina 4.
Aanvang: 14.00 uur, Albrandswaard.



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

