

# AOVZ NIEUWSBLAD

ALGEMENE OUDERENVERENIGING ZOETERMEER E.O. AOVZ

Zomer 2022





## In memoriam Theo Grootenboer

Grote verslagenheid was er bij het AOVZ-bestuur toen onze penningmeester, Theo Grootenboer op 1 april onverwacht overleed. Een schok voor de familie, maar ook voor ons als bestuur.

Zelf sprak ik hem enkele dagen voor zijn overlijden in verpleeghuis Vivaldi waar hij tijdelijk verbleef op de revalidatieafdeling. Hij was daar om te herstellen van zijn coronabesmetting en vermoeidheid van de langdurige mantelzorg voor zijn echtgenote Wil, die enkele maanden geleden is overleden.

Theo was vol goede moed en vertelde dat de fysiotherapeut hem soms waarschuwde om niet te enthousiast (lees: fanatiek) zijn oefeningen te doen.

We spraken over onze toekomst. De kwetsbaarheid waarmee je als oudere wordt geconfronteerd of je het wilt of niet. Hij sprak met veel liefde over zijn dochters (en aanhanger) die hem tot steun waren in de periode dat Wil steeds zieker werd en het mantelzorgen Theo steeds zwaarder viel.

Ook na het overlijden van Wil kon Theo rekenen op de steun van zijn naasten. Hij vertelde dat zijn dochters uitstekende koks zijn en dat hij daar met genoeg gebruik van maakte, soms bij hen thuis en soms werd een maaltijd bij Theo klaargemaakt.

Over de toekomst maakte Theo voorzichtige plannen. Hij was gehecht aan zijn huis en ging niet in op aanbiedingen van de verhuurder om naar een kleiner (en duurder) appartement te verhuizen.

Maar nu zei hij erover na te denken -als hij in Vivaldi tot rust was gekomen en was aangesterkt - misschien toch maar kleiner te gaan wonen. Dan kun je het huishouden gemakkelijker zelf aan, en kan je je zelfstandigheid bewaren. Want Theo vond het belangrijk om de dagelijkse din-

gen zoveel mogelijk zelf te doen.

Wel zag hij als bezwaar van kleiner wonen dat hij veel boeken van de hand zou moeten doen bij gebrek aan ruimte. Hij las namelijk graag en veel.

Het bestuur denkt met veel waardering en genegenheid terug aan de periode dat Theo deel uitmaakte van ons gezelschap. Als financiële man, maar veel meer als betrouwbare en gezellige partner van ons team. Een van onze bestuursleden zei: "Hij kon iedereen het gevoel geven dat hij of zij zeer welkom was en dat diegene voor hem op dat moment de belangrijkste aanwezige was". We misten hem bij onze Algemene Ledenvergadering op 3 mei j.l., maar als een symbool legden we zijn onafscheidelijke map met aantekeningen op de bestuurstafel, zodat hij toch nog een beetje bij ons was.

*Koos Graniewski*

## In Memoriam Martien Paling

Behalve Theo overleed op 9 maart j.l. ook onze oud-voorzitter van de (voormalige) ANBO afdeling Zoetermeer, Martien Paling. Ik leerde hem kennen toen ik als pasgereguleerde aantrad als bestuurslid. Vrij snel daarna werd ik secretaris en Martien werd toen mijn mentor. In die hoedanigheid heeft hij mij wegwijs gemaakt in een vereniging van en voor ouderen. Een bestuurder van de oude stempel, een heer in zijn optreden en een wijs man. Bij moeilijke beslissingen hield hij het hoofd koel, liet iedereen in zijn of haar waarde, maar hakte wel knopen door: beste mensen, zo gaan we het doen.

Martien was daarnaast ook de oprichter van de ANBO-bowlingclub en lange tijd voorzitter ervan. Naast de wekelijkse competitie organiseerde hij met andere vrijwilligers van de club onderlinge toernooien. Vaak besloten met een borrel of etentje.

Martien bleef actief tot zijn gezondheid hem parten speelde en het bowlen onmogelijk maakte. Een geliefd mens is heengegaan.

*Koos Graniewski*



## Mantelzorgcompliment 2022.

U kunt zich (weer) registreren als mantelzorger en daarmee ook de mantelzorgwaardering van de gemeente Zoetermeer aanvragen. In 2022 bestaat de mantelzorgwaardering uit een éénmalige financiële waardering van €200 en de dag van de mantelzorg later in november van dit jaar.

De aanmeldingstermijn voor de mantelzorgwaardering loopt tot en met 10 november 2022. De verwachting is dat de uitbetaling van de waardering plaatsvindt in december 2022.

### Voorwaarden:

Per mantelzorger wordt maximaal eenmaal de waardering verstrekt.

U komt in aanmerking voor de waardering wanneer u:

- onbetaald zorgt voor een ziek of gehandicapt familielid, vriend of buur die in Zoetermeer woont;
- intensieve zorg verleent (meer dan 8 uur per week) voor langere tijd (meer dan drie maanden aaneengesloten);
- 18 jaar of ouder bent.

U kunt dit vragen door het registratieformulier online in te vullen en verzenden via <https://zoetermeer.mantelzorgcentraal.nl/aanmeldformulier>.

Voor hulp bij het aanvragen van de waardering kunt u ook langs gaan bij een van de vestigingen van inZet. Wilt u graag een afspraak maken met één van de coördinatoren mantelzorg? Dat kan door te mailen naar [zoetermeer@mantelzorgcentraal.nl](mailto:zoetermeer@mantelzorgcentraal.nl).

### Na de registratie:

Zodra uw aanvraag verstuurd is, ontvangt u een automatische bevestiging op het opgegeven e-mailadres. Niet gezien of ontvangen? Het kan zijn dat de bevestiging in uw ongewenste e-mail terecht komt!

Na uw registratie als mantelzorger ontvangt u 3 keer per jaar ons nieuwsblad MantelKRACHT met actuele landelijke en gemeentelijke informatie over mantelzorg. Daarnaast houden we u per e-mail op de hoogte van de activiteiten en bijeenkomsten die plaatsvinden voor mantelzorgers in Zoetermeer.

## Van de redactie

In dit zomernummer van ons AOVZ Nieuwsblad is weer allerlei informatie verzameld over zaken die mogelijk voor u interessant zijn.

In de eerste plaats over de nieuwe gele pinautomaten die op verschillende plekken in Zoetermeer hangen; bij sommige kunt u ook contant geld op uw rekening storten. Verder het mantelzorgcompliment dat u van de gemeente kunt krijgen.

# 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](mailto:aovz@outlook.com)

Website: [www.aovz.nu](http://www.aovz.nu);

[www.algemeneouderenverenigingzoetermeer.nl](http://www.algemeneouderenverenigingzoetermeer.nl)

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 Rijdsdam, tel. 079-3411417

*Penningmeester:*

Ineke Rijdsdam (waarnemend)

*Leden:*

Saskia van Dieren, tel. 079-3413023

Barbara Dijkhuizen, tel. 079-3437907

Karel Knoester, tel. 079-3314258

### REDACTIE NIEUWSBLAD:

Jan Stekelenburg

Ineke Rijdsdam

### DRUKWERK en TECHNISCHE VERZORGING:

Editoo B.V. Arnhem

### REDACTIEADRES:

Dublinstraat 163

2713 HW Zoetermeer

### BEHEERDER WEBSITE:

Ron van Haastrecht

Het verslag van de algemene ledenvergadering en de aankondiging van de volgende koffieochtend staan er natuurlijk ook in. En in de colofon hierboven ziet u dat Koos Knoester bereid is gevonden lid te worden van het bestuur.

Kijkt u ook nog even naar het artikel over de museumexcursies op de achterpagina.

Tenslotte, de foto op de voorpagina is genomen bij de

## Geldmaat.

Overal in Nederland vind je ze: gele geldmaten.

Er zijn geldmaten voor het opnemen of storten van biljetten, het opnemen en storten van munten en andere functies. U kunt hier terecht met een bankpas van elke Nederlandse bank.

Iedere Nederlander moet binnen een straal van vijf kilometer contant geld op kunnen nemen bij een geldmaat. Ook moeten er verspreid over het land voldoende mogelijkheden zijn om biljetten en munten te storten en op te nemen.



### Hoe vind ik een geldmaat?

Gebruikt u internet? Kijk dan op [www.locatiewijzer.geldmaat.nl](http://www.locatiewijzer.geldmaat.nl) en type daar uw postcode of woonplaats in. Onder de paarse knop "filter" kunt u de diensten waar u gebruik van wilt maken kiezen: biljetten storten of opnemen, munten storten of opnemen. Ook kunt u hier aangeven of u bijvoorbeeld binnen wilt staan, spraakondersteuning of andere assistentie wilt. Na het instellen van het filter toont men de locaties waar geldmaten zijn die voldoen aan uw keus.

Er zijn in [Zoetermeer](#) op veel plekken geldmaten waar u buiten geld op kunt nemen (meestal de plekken waar al heel lang geldautomaten hingen).

Ook zijn er in meerdere supermarkten geldmaten waar u geld op kunt nemen.

### Waar kunt u in Zoetermeer geld storten?

**Argonstraat**, in de Gamma: Hier kunt u binnen munten opnemen en storten tijdens openingstijden.

**Groen-Blauwlaan 113**, in winkelcentrum De Vlieger: Hier kunt u binnen biljetten opnemen en storten tijdens openingstijden. Hier is spraakondersteuning voor slechtzienden

aanwezig.

**Broekwegzijde 120, Jimaki:** In deze boekwinkel kunt u biljetten opnemen en storten tijdens openingstijden. Hier kunt u ook assistentie krijgen bij het gebruik van de geldmaat. Hier is spraakondersteuning aanwezig.

**Quirinegang 47, Hobbywinkel/Postkantoor:** Hier kunt u buiten dagelijks biljetten opnemen en storten tussen 07.00 en 23.00 uur. Ook is hier spraakondersteuning aanwezig.

**Centrum West 35, Rabobank:** Hier kunt u biljetten opnemen en storten tijdens kantooruren. Hier is spraakondersteuning aanwezig.

## 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](http://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.



## 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](http://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](mailto: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 Ligvoet

**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](mailto:w.koning@paletwelzijn.nl)

**Telefooncirkels:** voor informatie bel 088 0234233



## 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](mailto:sven@taverzo.nl) ; 06- 27 09 02 61.

## VERGEETACHTIG ?

*Toen iemand aan mijn man vroeg waarom hij één bruine en één blauwe sok aan had, antwoordde hij " leuk hè, ik heb thuis nog zo'n paar....".*

## AOVZ-activiteiten juni/juli/augustus

### **Bingo:**

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

### **Koffieochtenden:**

De eerstvolgende koffieochtend voor leden en belangstellenden is op donderdag 28 juli in de Gondelkade tussen 10.00 en 12.00 uur

### **Belastinginvulhulp:**

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

Aanmelden via [aovz@outlook.com](mailto:aovz@outlook.com) of telefonisch 079-3411417

### **Leeskring:**

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.

Als u belangstelling hebt, leest u dan het artikeltje elders in dit blad.

### **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!

## Kort verslag van de Algemene Ledenvergadering van de AOVZ op 3 mei 2022 in De Kapelaan, Nicolaasplein 2 te Zoetermeer.

Aanwezig: 36 leden (inclusief bestuur). Afgemeld: 5 leden.

Men kreeg bij binnenkomst koffie of thee met wat lekkers.

Koos Graniewski heette iedereen welkom.

Hij stond stil bij het onverwacht overlijden van onze penningmeester Theo Grootenboer op 1 april 2022. Ook herdacht hij Martien Paling, o.a. de oud-ANBO-voorzitter en leider van de ANBO-bowling club, die in maart 2022 overleed. Om stil te staan bij alle overleden leden en bekenden was er een korte stilte.

Naar aanleiding van het verslag van de vergadering op 28 oktober 2021 werd gevraagd of er nog meldingen bij de Toegankelijkheidsraad binnen zijn gekomen. Ja, via Koos en Ineke.

Het verslag van de vergadering van 28 oktober 2021 en het jaarverslag over 2021 werden goedgekeurd.

Ineke Rijsdam gaf als waarnemend penningmeester toelichting bij het financiële jaarverslag en de begroting. Theo Grootenboer had het financiële jaarverslag 2021 gemaakt dat in het Nieuwsblad van maart 2022 stond. Er waren in 2021 weinig uitgaven doordat er i.v.m. corona bijna geen activiteiten waren. Ook was 2021 voor bestaande leden contributie-vrij.

De kascontrolecommissie kon in maart 2022 niet alle gegevens inzien door ziekte van Theo Grootenboer; wel konden ze bij Ineke Rijsdam alle bankgegevens van 2021 inzien.



Het financiële jaarverslag 2021 werd goedgekeurd. Op verzoek van de kascontrolecommissie verleende de vergadering decharge aan de penningmeester over 2021. De kascontrolecommissie blijft bestaan uit Ron van Haastrecht en Hellen Graniewski, met Hans Lindeboom als reserve. Inzake de begroting 2022 werd aangegeven dat dit een inschatting is op basis van voorgaand jaren.

Karel Knoester en Erris Oskam hebben zich beschikbaar gesteld als kandidaat-bestuurslid. Het bestuur zal in de komende vergaderingen bekijken hoe men de bestuurstaken gaat verdelen. Er is nogmaals met klem gevraagd of andere kandidaat-bestuursleden contact op willen nemen met Koos of Ineke, omdat er anders aan het eind van 2022 te weinig mensen zullen zijn om te voldoen aan het minimum van 5 bestuursleden. Rian van Kleef gaf een korte uitleg over de eerstkomende OSO-reis op 2 juni 2022 naar Den Bosch.



Bij de rondvraag vertelde Jan Stekelenburg dat hij van plan is om binnenkort museum-bezoeken inclusief rondleiding te gaan organiseren. Hij vroeg aan het bestuur of de AOVZ eventueel een bijdrage aan de rondleidingskosten zou kunnen geven. Het bestuur stond daar niet afwijzend tegenover.

Na de vergadering was er een informeel samenzijn onder het genot van lekkere broodjes. Men was vol lof over de verzorging door de vrijwilligers van De Kapelaan.

*Ineke Rijsdam, secretaris*



## Kunstgarage Franx

Het hierboven afgebeelde kunstwerk kent u waarschijnlijk wel, het staat op de kruising van de Dorpsstraat, de Vlaamingstraat en het pad richting de Markt. Het is een aandenken aan de heer Franx, die daar vroeger een garagebedrijf had en bovendien allerlei uitvindingen deed. Zijn pand is nu schitterend gerestaureerd door heel veel vrijwilligers en sinds kort in gebruik genomen door Terra Art Projects als expositieruimte en makerswinkel. Het is een mooie, lichte ruimte geworden waar vanaf nu allerlei exposities zullen plaatsvinden. Het is zeker de moeite waard om eens een kijkje te gaan nemen om op de hoogte te blijven van wat er op kunstgebied gebeurt in Zoetermeer.





Indien onbestelbaar retour: Boekweitakker 44, 2723 VZ Zoetermeer

## Museumexcursies

In het vorige nummer van ons Nieuwsblad heb ik aangekondigd dat wij langzamerhand weer eens willen beginnen met het organiseren van gezamenlijke museumbezoeken met rondleiding. Een aantal mensen heeft zich al bij mij opgegeven als belangstellende.

Toch willen we de groep nog wat uitbreiden en wel om de volgende reden:

Met de mogelijke dreiging van weer een nieuwe Corona-uitbraak is het noodzakelijk dat we korte lijnen hebben, zodat we heel snel kunnen plannen en organiseren. Een excursie zou dan bijvoorbeeld binnen enkele weken op touw gezet kunnen worden. Dat is mogelijk als er een voldoende grote groep is die snel kan reageren op een voorstel.

Als u zich nog niet heeft opgegeven als mogelijk deelnemer, doet u dat dan alsnog. Het verplicht u tot niets, u krijgt dan wel een e-mailbericht als er iets gepland gaat worden. Zodra er dan voldoende deelnemers blijken te zijn, kan de excursie definitief georganiseerd worden.

Een rondleiding kost natuurlijk altijd wat extra, maar het AOZV-bestuur wil dit graag financieel ondersteunen, wat betekent dat uw extra bijdrage nooit meer dan 4 euro hoeft te zijn.

U kunt zich aanmelden via het emailadres van Jan Stekelenburg, [hoek127@gmail.com](mailto:hoek127@gmail.com).

Bij voldoende belangstelling gaan we proberen om in juli of augustus de eerste activiteit te starten.

*Jan Stekelenburg.*

## Koffie-ochtend 28 juli a.s.

Hierbij nodigen wij u uit voor de AOZV-koffie-ochtend op donderdag 28 juli a.s. tussen 10.00 en 12.00 uur in de Gondelkade. U kunt dan, onder het genot van een kopje koffie of thee, van gedachten wisselen met andere AOZV-leden en het bestuur.

Wij kregen het verzoek van onze leden om vaker dan 2x per jaar een koffie-ochtend te organiseren. Helaas kunnen we daarvoor, op de door ons gewenste tijd, geen gebruik meer maken van de zaal aan de Albrandswaard. Daarom ook nu weer aan de Gondelkade. Voor de rest van dit jaar zal het bestuur nog bekijken hoe vaak we dit kunnen gaan organiseren en waar dat plaats zal gaan vinden. U leest daar meer over in ons septemberblad.



Per 1 sept: Fitness voor ouderen!  
AOZV-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](http://www.pmcimpact.nl)