

# donderdag

## Handwerken

Leuk als nieuwe hobby? Of kom inspiratie opdoen voor uw volgende haak- of breiwerk.

10:00  
tot  
12:00

elke week  
2<sup>e</sup> etage

## Muziekochtend

Kom genieten van de klanken en noten. Ze brengen u in gedachten en terug in de tijd

9:30  
tot  
11:30

elke week  
restaurant

## Biljarten

U kunt instappen als beginner of als gevorderde. Doe gezellig mee met de ochtendgroep (10:00-12:00) of met de middaggroep (13:30-17:00). Ook kunt u buiten deze tijden op eigen gelegenheid biljarten.

10:00  
tot  
17:00

elke week  
1<sup>e</sup> etage

## Kaarten

Doe gezellig mee met pesten of klaverjassen. U kunt instappen als beginner of als gevorderde. Doe mee met de ochtendgroep (10:00-12:00) of met de middaggroep (13:30-17:00)

10:00  
tot  
17:00

elke week  
1<sup>e</sup> etage

## Crea groep

Lekker aan de slag met uw creativiteit. Maak kaarten en geniet van de fijne sfeer. U betaalt de kosten voor het materiaal.

14:00  
tot  
16:00

elke week  
restaurant

## Computeruitleg

Handige tips en trucs voor uw computer, laptop of smartphone.

Gehele dag  
op afspraak\*

\*Meld u aan bij  
Els Schravenzande: 06-16472365

op afspraak  
2<sup>e</sup> etage

## Mantelzorgsalon

Kom langs en deel ervaringen met andere mantelzorgers

19:00  
tot  
21:00

vanaf 4 april, meld u aan  
bij Nalan Karakus: 06-10678461

1x per maand  
restaurant

# vrijdag

## Buurtbingo

Speel mee met dit razend populaire spel en win mooie prijzen.

€ 5,-

vanaf 4 april, meld u aan bij  
Kees van der Burg: 06-53729004

14:00  
tot  
17:00

even weken  
restaurant

## Koersbal

Lijkt op jeu de boules, maar u speelt het binnen. Een gezellig en verrassend balspel!

14:00  
tot  
17:00

vanaf 4 april, meld u aan bij  
Kees van der Burg: 06-53729004

oneven weken  
restaurant

## Restaurant

Samen met vrijwilligers verzorgt Aafje koude en warme maaltijden in het restaurant. De keuken is geopend tussen 12:00 en 14:00. Het restaurant is open tussen 10:00 en 17:00. U bent van harte welkom. Vooraf reserveren is niet nodig. Als u iets wilt eten of drinken in ons restaurant, dan gebruikt u een stempelkaart. Deze rekt u af met pin.

## Gemak

Als inwoner van Heerjansdam kunt u gebruik maken van diverse gemakdiensten. Bel 088 8 233 233 of ga naar [www.methulpvanaafje.nl](http://www.methulpvanaafje.nl) en regel bijvoorbeeld huishoudelijke hulp, was- en strijkservice, pedicure, boodschappenservice of een kapper aan huis. Daarnaast kunt u bij de SWOZ gebruik maken van de maaltijdservice. En de vrijwilligers van het ontmoetingsplein Midden-Inn staan voor de bewoners van Midden-Inn klaar met een klussendienst. Volop mogelijkheden dus!

## Fysiotherapie

In het woonzorgcentrum Midden-Inn vindt u nu ook de praktijk voor fysiotherapie van Berger, Twilt en Tielman. Heeft u fysiotherapie nodig, bijvoorbeeld manuele therapie, kinderfysiotherapie of medische fitness? Bel dan 078-3031877.



Programma-  
boekje 2016

Buurtbewoners ontmoeten, samen activiteiten ondernemen of gewoon gezellig een kopje koffie drinken? Het kan allemaal op het ontmoetingsplein Midden-Inn van Aafje en SWOZ (Sportlaan 10 A, Heerjansdam).

U bent van harte welkom!



[www.swoz.com](http://www.swoz.com)

**Aafje** thuiszorg  
huizen  
zorghotels

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

# maandag

## Biljarten

U kunt instappen als beginner of als gevorderde. Doe gezellig mee met de ochtendgroep (10:00-12:00) of met de middaggroep (13:30-17:00). Ook kunt u buiten deze tijden op eigen gelegenheid biljarten.

10:00  
tot  
17:00

elke week  
1<sup>e</sup> etage

## Kaarten

Doe gezellig mee met pesten of klaverjassen. U kunt instappen als beginner of als gevorderde. Doe mee met de ochtendgroep (10:00-12:00) of met de middaggroep (13:30-17:00)

10:00  
tot  
17:00

elke week  
1<sup>e</sup> etage

## Tekenen en schilderen

Samen creatief werken aan een teken- of schilderopdracht. U betaalt de kosten voor het materiaal.

10:00  
tot  
12:00

elke week  
restaurant

## Computeruitleg

Handige tips en trucs voor uw computer, laptop of smartphone.

Gehele dag  
op afspraak\*

\*Meld u aan bij  
Els Schravenzande: 06-16472365

op afspraak  
2<sup>e</sup> etage

## Samen koken

Geniet samen van de heerlijke geur van soep of klets lekker bij tijdens het aardappels schillen.

14:00  
tot  
17:00

elke week  
restaurant/  
keuken

vanaf 4 april

## Meedoen, zonder aanmelden

Wilt u meedoen aan een activiteit? U kunt gewoon bij het ontmoetingsplein Midden-Inn (Sportlaan 10 A, Heerjansdam) binnen lopen, zonder vooraf aan te melden (tenzij anders vermeld). Wilt u meer weten over het activiteitsaanbod of wilt u vrijwilligerswerk doen? Neem dan contact op met Kees van der Burg via 06-53729004.

# dinsdag

## Spelochtend

Kom naar de gezellige en verrassende spelochtend en speel spellen naar keuze.

10:00  
tot  
12:00

elke week  
restaurant

## Spreekuur

Heeft u vragen over zorg of gezondheid? Wilt u uw bloeddruk of bloedsuiker meten? Kom langs bij onze verpleegkundige.

11:00  
tot  
12:00

elke week  
kantoor Aafje

## Seniorengym

Blijf in beweging. Houd uw gewrichten soepel en uw hart en longen gezond.

14:00  
tot  
16:00

elke week  
restaurant

## Uitstapje

Gaat u mee op pad? Heerlijk een dagje er op uit! Vraag het jaarprogramma aan bij Aafje of de SWOZ. vanaf €12,-

14:00  
tot  
16:00

elke 4<sup>e</sup> dinsdag  
van de maand

Meld u aan bij  
Natasja Lieshout: 088 6481616

## Uitstapjes

Speciaal voor de inwoners van Zwijndrecht en Heerjansdam verzorgen Aafje en SWOZ elke maand een uitstapje. Gaat u gezellig mee een dagje er op uit? U bent van harte welkom. Het actuele jaarprogramma vindt u in het ontmoetingscentrum Midden-In en kunt u ook opvragen bij Natasja Lieshout: 088-6481616.

# woensdag

## Dagopvang Light

Als u geen indicatie heeft, maar wel dagopvang wenst, bent u van harte welkom bij de Dagopvang Light. Niets hoeft en bijna alles mag.

10:00  
tot  
15:30

elke week  
restaurant

Wij luisteren naar uw wensen. U bent vrij om te bepalen wanneer u langs komt, hoe vaak u komt en hoe lang u blijft.

vanaf 4 april

Bij voldoende aanmelding.  
Meld u aan bij Jeannette Tros:  
06-18425019. Vooraf komt zij bij u  
thuis voor een informatief gesprek.

## Personenalarmering

Met personenalarmering heeft u in noodsituaties 24 uur per dag hulp binnen handbereik. Dat geeft een veilig gevoel. U kunt dit aanvragen bij de SWOZ via 078-6206060.

## Thuiszorg

Heeft u tijdelijk of langdurig zorg nodig aan huis? Aafje komt graag bij u langs voor verzorging of verpleging. Onze klantadviseur komt vrijblijvend langs bij u thuis om samen de mogelijkheden te bespreken. Voor het maken van een afspraak belt u de Aafje klantenservice 088 8 233 233 of stuurt u een bericht naar info@aafje.nl.