

Bewegen met Plezier

in Leidschendam-Voorburg

Sport- en Beweeggids voor Senioren



Beweeggids senioren

Leidschendam-Voorburg

Inhoud

Welkom

- Een warm welkom
- Waarom bewegen u goed doet
- Begin rustig, op uw eigen tempo

Hulp die met u meedenkt

- De beweegcoach: samen zoeken naar wat bij u past
- Bewegen met extra ondersteuning

Samen in beweging

- Rustige beweegvormen zoals Tai Ji, yoga en MBVO
- Gym, ouderengym en aerobic
- Zwemmen en bewegen in het water
- Samen sporten, op een ontspannen manier



Naar buiten, in uw eigen buurt

- Wandelen met QR-Fit
- Samen wandelen en gezellig napraten

Ontmoet, doe mee en voel u thuis

- Wijkcentra De Plint en De Groene Loper
- WZH in de buurt: Prinsenhof, Schoorwijck, Het Anker en Vliethof
- CreActief 55+: bewegen en creatief bezig zijn

Goed voor lichaam en hoofd

- Stevig staan en valpreventie
- Uw hoofd fit met cognitieve fitness
- Gezond eten en persoonlijk voedingsadvies

Extra steun waar nodig

- Wonen met een Plus
- Oog voor Elkaar: samen tegen eenzaamheid
- De Ooievaarspas: meedoen met korting

Nog meer te ontdekken

- De Sport- en Cultuurkaart





Actief op uw Manier

Beste inwoner,

Bewegen is belangrijk op elke leeftijd. Het helpt u fit te blijven, zelfstandig te leven en contact met anderen te houden. En bewegen hoeft niet ingewikkeld te zijn: elke stap telt.

In deze Beweeggids voor Ouderen vindt u allerlei mogelijkheden om in onze gemeente actief te blijven, van wandelen tot rustige bewegvormen of samen sporten. Er is altijd iets dat bij u past.

We nodigen u van harte uit om mee te doen aan een vitaal en prettig leven.

Hartelijke groet,

Astrid van Eekelen

*Wethouder Sport en Sportaccommodaties
Gemeente Leidschendam-Voorburg*



Blijf in Beweging

Bewegen doet u goed, op allerlei manieren.

Wie regelmatig actief is, blijft sterker en soepeler, heeft meer energie en voelt zich vaak vrolijker en meer ontspannen. Ook verkleint u de kans op vallen en blijft u makkelijker in contact met anderen.

U hoeft daarvoor helemaal niet intensief te sporten: een dagelijkse wandeling, een stukje fietsen of wat eenvoudige oefeningen op een stoel kunnen al veel verschil maken.

Beweeg vooral op uw eigen tempo, op een manier die bij u past.

In deze beweeggids vindt u een overzicht van activiteiten in de gemeente, maar er is meer.

Wilt u het meest actuele overzicht zien of verder kijken dan deze gids? Dan vindt u onder de categorie 55+ op **sportencultuurkaart.net** altijd het nieuwste en volledigste aanbod.



Aan de slag

Zo begint u

Kies iets wat u leuk vindt en zet de eerste stap. Loop eens binnen of neem contact op. Begin rustig en maak bewegen onderdeel van uw week.

Twijfelt u? De beweegcoach denkt graag met u mee. Samen vindt u iets dat bij u past.

U hoeft niet perfect te bewegen, iets doen is altijd beter dan niets.

Veel plezier!

Twijfels of vragen?

Hier een paar geruststellingen

- ▶ **“Ik ben niet fit genoeg.”**
Juist door rustig te beginnen wordt u sterker.
- ▶ **“Ik heb pijn of klachten.”**
Overleg met uw huisarts of fysiotherapeut. Er is vaak meer mogelijk dan u denkt.
- ▶ **“Ik durf niet alleen.”**
Veel activiteiten zijn in een groep.
U staat er niet alleen voor.



Bewegen met extra ondersteuning

Weet u niet goed wat bij u past, of heeft u lichamelijke klachten?
Er is hulp beschikbaar.

Fysiotherapie

Bij pijn of herstel na een blessure kan een fysiotherapeut u begeleiden. Soms kunt u daarna doorstromen naar een passende beweeggroep.

Beweegcoach

Deze gids laat zien welke activiteiten er zijn, maar het overzicht is nooit helemaal compleet. De beweegcoach kent ook ander en kleinschaliger aanbod in de buurt en denkt graag met u mee over wat bij u past. Ook bij praktische drempels, zoals vervoer, kosten of onzekerheid, zoeken we samen naar een passende oplossing.

Neem hiervoor contact via:
070-2054750 (optie 5) of beweegcoach@woej.nl.





Tai Ji

Beweging en balans

Tai Ji draait om rustige, vloeiende bewegingen die lichaam en geest in balans brengen.

Door met aandacht te bewegen en de ademhaling te volgen, blijft uw lichaam soepel en sterk terwijl uw geest tot rust komt. Een zachte, maar krachtige manier om actief en ontspannen te blijven.

Locatie: Sportpark Meerhorst, Klaverblad 13 Stompwijk

Dag: Dinsdag

Tijd: 10.30 -11.30 uur

Kosten: U kunt drie keer gratis meedoen. Bevalt het? Dan kunt u lid worden en lekker blijven bewegen.

stompwijk92.nl/binnensport

Recreatie-volleybal

Sportief en gezellig!

Houdt u van volleybal, maar zoekt u vooral plezier en beweging? Bij onze recreatie-volleybalgroep 55+ speelt u wekelijks in wisselende teams, zonder competitie. We volleyballen op een rustige, veilige manier en met enkele aangepaste regels.

Voor iedereen van 55+ (m/v), ongeacht ervaring of niveau.

- Locatie:** Gymzaal basisschool De Vliethorst
Prinses Carolinalaan 1, Leidschendam
(ingang via speelplaats Veurse Achterweg)
- Dag en tijd:** Vrijdag van 15.30–16.30 uur (zaal open 15.15 uur)
- Kosten:** Eerste drie proeflessen gratis. Daarna verdelen we de kosten onder vaste spelers: meer deelnemers, lagere prijs.

Meer info: Aanmelden is prettig, maar hoeft niet, u kunt gewoon binnenlopen en meedoen.

info@senioren-volleybal.nl | senioren-volleybal.nl





Aerobic Gym 55+

Beweeg Mee op Muziek

U doet vrolijke aerobic- en gymoefeningen op muziek, waarbij alle spiergroepen aan bod komen. Elke week is de les nét even anders, zodat u gevarieerd en plezierig in beweging blijft.

Iedereen kan meedoen op zijn of haar eigen niveau. De groep bestaat vooral uit enthousiaste 55-plussers, zowel mannen als vrouwen. Na afloop drinken we gezellig samen koffie.

De lessen worden gegeven door Wim de Jong.

Locatie:	Sportcentrum De Fluit, Fluitpolderplein 3 Leidschendam
Dag en tijd:	Maandag, 9.25 - 10.20 uur (zaal open om 9.15 uur)
Kosten:	Gratis proefles 12-rittenkaart: €60 Losse les: €6
Contact:	Wim de Jong 06-53 27 73 48 wimie@ziggo.nl

Aerobic Gym 65+

Aerobic gym op muziek, lekker in beweging

Elke week sporten we gezellig op ritmische muziek, met aandacht voor alle spiergroepen. De lessen zijn gevarieerd, toegankelijk en vooral leuk om te doen.

Deze groep is speciaal voor dames van ongeveer 65 jaar en ouder, die fit willen blijven in een prettige en ontspannen sfeer.

De lessen worden gegeven door Wim de Jong.

- Locatie:** Gymzaal Vliethorstschool, Carolinalaan
Leidschendam (ingang Veursestraatweg)
- Dag en tijd:** Woensdag, 19.30 - 20.30 uur
- Kosten:** Gratis proefles
€16 per maand (geen les in juli en augustus)
- Contact:** **Henny Hamer**
06-52 15 44 59 | h.j.hamer@freeler.nl





Aquafit 50+

Fit en energiek in het water!

Houdt u van afwisseling? Tijdens Aquafit 50+ begint u in diep water met een wetbelt voor een energieke waterjogging-workout.

Na een korte pauze met iets te drinken vervolgt u in het ondiepe deel met nieuwe oefeningen. Sportief, gezellig en volledig op uw eigen niveau.

Locatie: Forum Kwadraat, De Vliegerlaan 2-4, Voorburg

Dag en tijd: Maandag, 13.30 - 15.00 uur

Kosten: €10,50 per keer
Geen proefles, maar u kunt wel een los kaartje kopen om het te proberen

Meer info: forumkwadraat.sportfondsen.nl/tijden-tarieven

Aquafit 55+

Blijf fit en vitaal met Aquafit voor Senioren

Blijf fit en soepel in het water! Tijdens Aquafit Senioren (55+) traint u zowel in diep als ondiep water. Met een wetbelt jocht u moeiteloos in het diepe, afgewisseld met leuke en gevarieerde oefeningen.

Water maakt beweging licht, veilig en effectief, ideaal om actief te blijven.

Locatie: Forum Kwadraat, De Vliegerlaan 2-4, Voorburg

Dag en tijd: Dinsdag, woensdag en donderdag van 11.15–12.00 uur

Kosten: €8,50 per keer
Geen proefles, maar u kunt wel een los kaartje kopen om het te proberen

Meer info: forumkwadraat.sportfondsen.nl/tijden-tarieven





Conditiezwemmen 55+

Soepel in conditie blijven

Bij conditiezwemmen voelt u zich weer als een vis in het water! Het warme water ondersteunt uw lichaam, ontlast uw gewrichten en laat u veilig en effectief trainen.

U zwemt in uw eigen tempo, met oefeningen die uw spieren versterken zonder zwaar aan te voelen. En na afloop is er ruimte voor een gezellig praatje en een drankje.

Of u nu rustig baantjes trekt of actief meedoet met de oefeningen: u bent van harte welkom!

Voor beginners en gevorderden

Locatie: Forum Kwadraat, De Vliegerlaan 2-4, Voorburg

Dag en tijd: Woensdag, 21.00 - 22.00 uur

Kosten: €90,75 per kwartaal (+ €16,50 inschrijfgeld).
Gratis proefles

Meer info: info@avzv.nl | [avzv.nl](https://www.avzv.nl)

Zwemtraining

ZwemMee

U traint in een kleine, gezellige groep onder begeleiding van een ervaren trainster. We starten met inzwemmen, oefenen daarna de techniek en bouwen vervolgens conditie op.

Elke week komt een ander technisch onderdeel aan bod. De trainingen zijn voor sportieve zwemmers die de borstcrawl beheersen en worden afgestemd op uw niveau en wensen. Plezier staat voorop!

Locatie: Zwembad De Fluit – Fluitpolderplein 1 Leidschendam

Dag en tijd: Woensdag, 06.30 - 07.30 uur

Kosten: Gratis proeftraining
10-rittenkaart (12 weken geldig): €179
Losse training: €19

Contact: **Andrea Gerbrands**
06-39 81 52 12 | info@zwemmee.nl

Meer info en inschrijven:
zwemmee.nl/ochtendzwemtrainingen



walking



Wat zijn 'walking sporten'?

U sport in een lager tempo en met een aangepaste spelvorm

Walking Football SEV

Wilt u op latere leeftijd nog voetballen? Dat kan! Bij SEV bent u welkom in het 'Old Stars Football' team.

Meer weten?

Neem contact op

Locatie: Sportparkweg 4 Leidschendam

Dag: Maandag en donderdag

Tijd: 14.00 - 15.30 uur

Contactpersoon: Hans Verhagen

 06-400 005 05

 hrverhagen@hotmail.com

 sev-voetbal.nl/walking-football

Walking Hockey Cartouche

Wilt u op latere leeftijd nog hockeyen? Dat kan! Bij Cartouche bent u welkom in het 'Old Stars Hockey' team.

Meer weten?


Neem contact op

Locatie: Sportpark Duyvesteyn, Van Ruysdaellaan 3a Leidschendam

Dag: Dinsdag

Tijd: 10.30 - 11.30 uur

Contactpersoon: Guido Dommisse

 06-113 073 23

 hc-cartouche.nl

sporten



Walking Tennis bij Sportpark Overdam


Wilt u op latere leeftijd nog tennissen?
Dat kan! Bij Overdam bent u welkom.

Meer weten?
Neem contact op


Locatie: Tennispark Overdam
Van Ruysdaellaan 3c
Leidschendam

Dag/tijd: Les start op aanvraag

Contactpersoon: Ellen Klarhamer

 070-317 85 79

 info@overdamtennispark.nl

 [overdamtennispark.nl](https://www.overdamtennispark.nl) >
voorjaar/zomertennis > OldStars tennis

Walking Badminton bij BC Orbiton

Wilt u op latere leeftijd nog bad-
mintonnen? Bij Orbiton bent u welkom.


Meer weten?
Neem contact op

Locatie: Sporthal Kastelenring
Sportparkweg 3-4 Leidschendam

Dag: Dinsdag

Tijd: 10.00 - 12.00 uur

Contactpersoon: Gerard van der Zon

 06-222 340 70

 info@orbiton.nl

 [orbiton.nl](https://www.orbiton.nl)



Ouderengym

LV Ouderensport

Blijf soepel, sterk en fit met ouderengym. U beweegt op uw eigen niveau met afwisselende oefeningen, soms met lichte gewichtjes of banden, soms zittend. Iedereen kan meedoen.

Na afloop bent u welkom voor een gezellig kopje koffie of thee, en via de groepsapp blijft u makkelijk in contact.

Voor wie?

Voor iedereen die zelfstandig wil blijven bewegen, beginners én ervaren deelnemers. U voelt zich al snel helemaal thuis!

Waar en wanneer ouderenym:

- Leidschendam – Dienstencentrum Duivenvoorde
Maandag 10.30–11.15 uur
- Leidschendam Zuid – Wijkgebouw Ons Tolhuis
Dinsdag 10.30–11.15 uur

Kosten: Gratis proefles
Strippenkaart €20 voor 8 lessen
(U betaalt €2,50 per keer)

Contact: **Stefan Jong**
06-15 62 39 37 | st.jong@planet.nl





Beweeg mee bij Woej



Bij Woej wijkcentra De Plint en De Groene Loper blijft u op een gezellige en laagdrempelige manier in beweging, samen met anderen uit de buurt.

De Plint (Leidschendam)

Prins Frederiklaan 7 Leidschendam

De levendige ontmoetingsplaats van de wijk Prinsenhof.

Beweegaanbod

Yoga

Woensdag 18.45 – 20.00 en 20.00 – 20.45 uur

MBVO (meer bewegen voor ouderen)

Dinsdag 09.30 – 10.30 uur

Vrijdag 09.30 – 10.15 en 10.30 – 11.15 uur

Regenererend bewegen

Maandag 10.30 – 11.30 uur

Contact:

070-205 47 71

wdcdeplint@woej.nl

woej.nl

De Groene Loper (Voorburg)

Van Royenstraat 2 Voorburg

De huiskamer van Bovenveen, georganiseerd dóór en vóór de buurt.

Beweegaanbod

MBVO (meer bewegen voor ouderen)

Maandag 09.30 – 10.15 en 10.30 – 11.15 uur

Regenererend bewegen

Maandag 14.30 – 15.45 uur

Yoga

- Maandag 16.00 – 17.00 uur
- Donderdag 10.15 – 11.15 en 11.30 – 12.30 uur
- Vrijdag 09.30 – 10.15 uur

Linedance (lang)

Vrijdag 10.45 – 12.30 uur

Linedance (kort)

Vrijdag 11.15 – 12.15 uur

Contact:

070-205 47 62

wcddegroeneloper@woej.nl

woej.nl





Sport en Cultuurkaart

Ontdek meer met de Sport- & Cultuurkaart!

Met de Sport- & Cultuurkaart Leidschendam-Voorburg ontdekt u hoeveel er in de gemeente te doen is.

Van sportieve proeflessen tot creatieve workshops: u kunt het allemaal gratis of met korting uitproberen. Ideaal om nieuwe activiteiten te ontdekken en te kijken wat bij u past.

Op **sportencultuurkaart.net** vindt u een compleet overzicht van het sport- en cultuuraanbod voor alle leeftijden. Iedereen in de gemeente kan meedoen.

Hoe werkt het?

- Ga naar sportencultuurkaart.net > Sport uitproberen
- Zoek een sport of activiteit die u aanspreekt, of klik op het logo van een vereniging
- Bekijk het aanbod en kies een les of training
- Meld u direct aan voor een (gratis) proefles of training
- De aanbieder neemt vervolgens contact met u op

Heeft u vragen?

Mail ons via sportencultuurkaart@senw-lv.nl.



Cognitieve Fitness

Blijf lichamelijk en mentaal fit!

Cognitieve Fitness is de manier om uw hersenen en uw lichaam tegelijk te trainen. Bewegen stimuleert de hersenen: het bevordert de groei van nieuwe cellen, versterkt verbindingen en helpt geheugen en concentratie scherp te houden.

Regelmatig bewegen kan bovendien cognitieve achteruitgang vertragen en zorgt voor betere coördinatie, balans en soepelheid.

Cognitieve Fitness combineert beweging, ademhaling en ontspanning met gerichte oefeningen voor geheugen, concentratie, aandacht en reactievermogen.

De training is licht, leuk en uitdagend en vooral heel effectief. Geschikt voor ouderen, mensen met lichte geheugenklachten én iedereen die zijn of haar brein gezond wil houden.

In 2026 worden in de gemeente Leidschendam-Voorburg meerdere cursussen aangeboden.

Aanmelden is verplicht via sportencultuurkaart.net



Valpreventie

Sta sterk en voorkom vallen

Wist u dat elke vier minuten een 65-plusser op de spoedeisende hulp belandt na een val? Een val kan veel impact hebben, maar u kunt het risico gelukkig zelf verkleinen. In onze regio werken organisaties samen in een valpreventieketen, zodat u altijd passende ondersteuning krijgt.

Wilt u weten hoe groot uw valrisico is?

Doe de gratis test: testjevalrisico.nl

Meld u daarna aan via: pplv.nl/aanmelden-valpreventie

Op basis van uw uitslag wordt contact met u opgenomen:

- Laag risico: De beweegcoach van Woej kijkt samen met u welk beweegaanbod bij u past.
- Matig risico: SenW deelt u in bij een passende valpreventieve beweginginterventie.
- Hoog risico: PPLV doet een aanvullende screening en verwijst u door naar een geschikt programma.

Daarnaast zijn er regelmatig informatiebijeenkomsten over onderwerpen die helpen om vallen te voorkomen, zoals voeding. Deze vindt u op sportencultuurkaart.net



QR Fit Wandelroutes



Wandel gezellig mee met QR-Fit

Wilt u vaker naar buiten, in beweging blijven én anderen ontmoeten? Met de gratis QR-Fit-wandelgroepjes wandelt u op een prettig tempo en werkt u tegelijk aan balans en kracht. Iedereen kan meedoen!

Hoe werkt het?

- Meld u online aan via: qr-fit.nl/gemeente/leidschendam-voorborg
- Hier vindt u datum, tijd en startlocatie
- Download de gratis QR-Fit-app via qr-fit.nl of scan de paal bij het startpunt
- Een begeleider helpt u op weg, daarna kunt u ontspannen meelopen

De groepen bestaan uit 5–20 deelnemers, altijd goed voor een gezellig praatje. Onderweg doen we eenvoudige balans- en krachtoefeningen die elke keer verschillen.

Wekelijkse wandelgroepen:

Maandag 10.30 uur – Fitplaats 't Loo, Voorburg (tempo ± 5 km/u)

Vrijdag 10.30 uur – De Loopplank, Leidschendam (tempo ± 3,5 km/u)

Vragen of zelf een groep starten?

Mail naar sportencultuurkaart@senw-lv.nl





Florence

Wonen met een Plus

Door de vergrijzing en het langer thuis wonen is er steeds meer behoefte aan extra ondersteuning, veiligheid en sociale verbinding.

Met Wonen met een Plus kijken Florence, Vidomes en andere partners samen hoe u comfortabel en veilig thuis kunt blijven wonen.

Een wijkverpleegkundige van Florence kan preventief bij u langskomen om mee te denken over passende ondersteuning, sociale activiteiten en hulpmiddelen die het dagelijks leven makkelijker en veiliger maken.

Op dit moment is Wonen met een Plus beschikbaar in het Mariënpark in Leidschendam. De appartementen zijn te vinden via Woonnet-Haaglanden (inschrijving als woningzoekende vereist).

Interesse in een preventief gesprek?

Mail: wijkverpleegkundige.leidschendam@florence.nl



Vidomes

Vidomes Ouderengym, bewegen, ontmoeten en genieten

Bij Vidomes staat prettig wonen centraal, niet alleen binnen uw woning, maar ook in de buurt. Daarom organiseert Vidomes activiteiten die u helpen actief, vitaal en verbonden te blijven.

Tijdens de ouderengym neemt u op een laagdrempelige manier deel aan beweging die goed is voor uw lichaam en voor de gezelligheid. Onder deskundige begeleiding beweegt u op uw eigen tempo, samen met buurtgenoten, met altijd tijd voor een praatje en een kop koffie.

Mariënpark, Leidschendam

Ouderengym – woensdag 11.00 uur (60 min)

Lerares: Jacqueline

Kosten: €10 p/m, inclusief koffie en iets lekkers

Margrietflat, Voorburg

Stoelgym – woensdag 13.30 uur (60 min)

Leraar: Ivo (WZH)

Gratis, inclusief koffie

U kunt ook gewoon binnenlopen of contact opnemen met
Tamara Helder | t.helder@vidomes.nl





Oog voor elkaar

Aandacht maakt het verschil

Iedereen wil zich gezien en verbonden voelen. Toch ervaart bijna de helft van de Nederlanders weleens eenzaamheid, iets wat iedereen kan overkomen.

Oog voor Elkaar zet zich in binnen de gemeente om eenzaamheid te herkennen, bespreekbaar te maken en vooral: om mensen dichterbij elkaar te brengen.

We werken samen met veel partners in de gemeente, zoals welzijns- en ouderenorganisaties, woningcorporaties, bibliotheek en andere betrokken partijen. Samen zorgen we voor meer aandacht, begrip en ontmoetingen in de buurt.

Wat doen we?

We geven workshops en trainingen over het herkennen van eenzaamheid, ondersteunen verbindende activiteiten zoals Burendag en de Week van Oog voor Elkaar en brengen inwoners en organisaties samen tijdens netwerkbijeenkomsten.

Wilt u meer weten of meedoen?

Sanne Klerks | sanne.klerks@woej.nl

Souhaila Ben Abbou | souhaila.benabbou@senw-lv.nl



Ooievaarspas

Doe meer met minder

Heeft u een laag inkomen? Dan kunt u met de gratis Ooievaarspas voordelig meedoen aan allerlei activiteiten in Den Haag, Leidschendam-Voorburg en Rijswijk.

Met deze pas krijgt u korting of doet u soms zelfs helemaal gratis mee aan sporten, cursussen, cultuur, uitjes en meer.

U kunt de pas eenvoudig aanvragen via: lv.nl/ooievaarspas (er zijn enkele voorwaarden aan verbonden).

Op sportencultuurkaart.net ziet u precies welke activiteiten u met de Ooievaarspas kunt volgen binnen de gemeente.

Wilt u ook buiten Leidschendam-Voorburg iets ondernemen? Kijk dan op ooievaarspas.nl voor het volledige aanbod.



Ooievaarspas





Prima Voeding

Blijf fit en vitaal met goede voeding

Goede voeding helpt u om langer zelfstandig, sterk en energiek te blijven. Wat u eet en drinkt heeft invloed op uw spieren, uw balans en uw algehele fitheid.

Eet gevarieerd

- Kies dagelijks voor groente (250 g) en 2 stuks fruit.
- Gebruik volkorenproducten zoals volkorenbrood, pasta en zilvervliesrijst.
- Varieer met plantaardige producten zoals bonen, noten en peulvruchten.
- Vul dit aan met vis, vlees, ei en zuivel.
- Drink 1,5 liter per dag (water, thee, koffie zonder suiker).

Gun uzelf ook iets lekkers: 80% gezond, 20% minder gezond werkt voor de meeste mensen goed.



Sterke spieren

Eet bij elke maaltijd iets eiwitrijks, zoals yoghurt, kaas, eieren, vis, vlees, kip, noten of peulvruchten. Dit houdt uw spieren krachtig, zodat u steviger staat en minder snel valt.

Sterke botten

Uw botten hebben calcium en vitamine D nodig. Calcium zit in zuivelproducten. Vitamine D krijgt u via zonlicht, vette vis en een supplement. Voor 55+ wordt een vitamine D-supplement aangeraden. Een dagelijkse wandeling helpt ook mee. Vraag uw huisarts of diëtist welk supplement bij u past.

Hulp nodig?

Heeft u minder eetlust, moeite met koken of verandert uw gewicht? Een diëtist kan met u meekijken en advies geven dat past bij uw situatie.

Diëtistenpraktijk **Prima Voeding** is gespecialiseerd in voeding voor ouderen en werkt op drie locaties in Leidschendam-Voorburg of bij u thuis.

Vragen of meer info?

06-43577459 | info@primavoeding.nl | [primavoeding.nl](https://www.primavoeding.nl)

Team Prima Voeding





WZH in de buurt **Prinsenhof**

Dagactiviteiten en ontmoeting

Het dagactiviteitencentrum van WZH Prinsenhof is dé plek waar ouderen elkaar ontmoeten. U kunt deelnemen aan gezamenlijke activiteiten voor een actieve en gezonde leefstijl. We kijken samen wat bij u past!

Winkelbus

De Winkelbus is er voor u! Samen met Woej en Vidomes brengt WZH u elke week gezellig naar het winkelcentrum. Stap gewoon in op een van de vaste opstappunten.

Opstap punten en tijden bus:

- Duivenvoorde 10.30 uur
- St. Philadelpia Zorg 10.35 uur
- WZH Prinsenhof 10.40 uur
- WZH Schoorwijk 10.45 uur
- De Mantel 10.50 uur
- WZH Het Anker 10.55 uur

Dementheek / Somatheek

Maandag t/m vrijdag, 10.00 – 16.00 uur.

Elke woensdagmiddag is er een gratis inloopspreekuur (14.00 – 15.00 uur):

1e woensdag: Kantbemiddeling – zorgvormen

2e woensdag: Gebiedsregisseur – wijk en buurt

3e woensdag: Mantelzorgcoach – tips en steun

4e woensdag: Casemanager dementie – begeleiding bij dementie

Contact: Gravin Juliana van Stolberglaan 1 Leidschendam
070 - 75 62 400 | prinsenhof@wzh.nl | wzh.nl

WZH in de buurt Schoorwijk

Ontmoetingscentrum

Op de begane grond van WZH Schoorwijk vindt u het Ontmoetingscentrum: een fijne plek om anderen te ontmoeten en actief bezig te zijn. U kunt meedoen aan afwisselende activiteiten zoals bewegen, geheugentraining, creativiteit, muziek en workshops voor zelfredzaamheid. Het actuele programma vindt u op wzh.nl.

Rollator Wandelen

Gezellig samen wandelen, met of zonder rollator, op een tempo dat bij u past. Na afloop is er tijd voor een kopje koffie en een praatje. Iedere 1e en 3e dinsdag van de maand, 14.00 – 16.00 uur.

Tien voor Taal

Houdt u van taal en spelletjes? Dan is Tien voor Taal een leuke en actieve manier om uw brein scherp te houden. Elke maandag en dinsdag, 10.30 – 11.30 uur.

Contact: Zaagmolenstraat 96 Leidschendam
070 - 75 62 300 | schoorwijck@wzh.nl | wzh.nl





WZH in de buurt

Vliethof en Het Anker

WZH Vliethof

In het hart van Voorburg ligt het moderne en knusse woonzorgcentrum WZH Vliethof. Hier wonen ouderen met dementie in een veilige en vertrouwde omgeving, waar ruimte is om te leven op een manier die bij hen past. Activiteiten sluiten aan bij persoonlijke voorkeuren en mogelijkheden, in samenwerking met medewerkers, vrijwilligers en naasten.

Contact: Raadhuisstraat 2 Voorburg | 070 - 75 62 000 | vliethof@wzh.nl

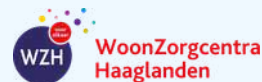


WZH Het Anker

Blijf in beweging met stoelgym! Samen doet u fijne, toegankelijke oefeningen die helpen om soepel en sterk te blijven, gewoon vanuit de stoel. Iedereen kan op zijn eigen tempo meedoen.

Elke woensdag om 13.30 uur · duur 60 minuten
Vidomes Margrietflat, samen met Ivo
Gratis deelname, inclusief een gezellig kopje koffie na afloop

Contact: Prinses Margrietlaan 24 Voorburg
070 - 75 62 500 | servicepuntAN@wzh.nl | wzh.nl



CreActief 55+



Ontdek, beweeg en ontmoet!

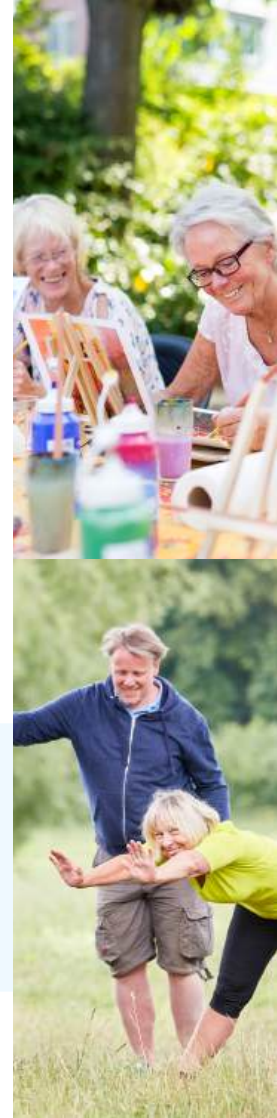
CreActief 55+ organiseert het hele jaar door verschillende culturele en sportieve activiteiten voor inwoners van 55 jaar en ouder in Leidschendam-Voorburg.

Onze activiteiten helpen u om gezond en vitaal te blijven, met aandacht voor zowel beweging als creativiteit.

Of u nu graag actief bezig bent, iets nieuws wilt uitproberen of uw creatieve kant wilt ontdekken: er is altijd iets dat bij u past. Bovendien is het een leuke manier om nieuwe mensen te ontmoeten.

Nieuwe activiteiten vindt u op de website van de Sport- en Cultuurkaart, **sportencultuurkaart.net**.

Niets missen? Meld u dan aan voor de mailinglijst via **creactiefsenioren@senw-lv.nl** en blijf automatisch op de hoogte van alles wat er komt.



Bewegen met Plezier

in Leidschendam-Voorburg



Leidschendam-
Voorburg

