



wijkz

WIJZER

Ouderenwerk Morgenstond

Nieuwsbrief nr. 1 - 2022



**Naamswijziging
Mooi welzijn**

Sinds januari 2022 gaan
Voor, Mooi en Zebra welzijn
samen verder onder de
naam Wijkz.

Onze
dienstverlening blijft
ongewijzigd.

Beste wijkbewoners, vrijwilligers en netwerkpartners,

Van harte welkom bij de eerste nieuwsbrief van 2022 onder de vlag
van Wijkz (nieuwe naam, nieuw logo en nieuwe kleuren).

De afgelopen twee jaar zijn onstuimig geweest, velen van jullie
hebben te maken gekregen met Corona, de maatregelen of de
gevolgen ervan. Veel mocht niet en de onderlinge afstand was op
sommige momenten bijna ondragelijk groot.

Fijn om eindelijk terug te zijn met een stabiel aanbod aan activiteiten in het verschiët.

In deze nieuwsbrief komt u niet alleen bekende maar ook nieuwe gezichten en activiteiten tegen.
Zoals 'Meer bewegen voor Ouderen' met Marleen, 'koffie & gesprek' met Corry, 'Haags
Ontmoeten Bamboe' met Satiya en Monique en de workshop '112 & EHBO' in samenwerking
met het Rode Kruis.

Ik wens u allen veel plezier met het lezen van de nieuwsbrief, de deelname aan onze activiteiten
en workshops en het ontmoeten van
elkaar.

Vrolijke groet,

Miriam Wilschewski
Ouderenwerkster Morgenstond

06 -28 22 38 53
m.wilschewski@wijkz.nl

Dinsdag & woensdag

**Aanmelden & afmelden
nieuwsbrief**

Kent u iemand die ook graag deze nieuwsbrief
wil ontvangen? Of wilt u zich juist afmelden
voor deze nieuwsbrief ?

Hiervoor kunt u een korte mail sturen aan
m.wilschewski@wijkz.nl

wijkz

voor elkaar





Meer bewegen voor Ouderen

Onze beweegdocente Marleen werkt veelal op muziek wat het bewegen vergemakkelijkt en het tot een vrolijke bezigheid maakt. Ieder kan zijn eigen tempo volgen. Het gaat erom gevoel te krijgen voor allerlei bewegingen en het afwisselen van inspanning met ontspanning. De oefeningen worden op elk lichaam afgestemd waardoor iedereen mee kan doen!

Beginnersgroep (zittend)

Bentelostraat 53

(Kindcentrum Bamboe)

Woensdags 12.15 – 13.00 uur

Gevorderden (staand)

Aagje Dekenlaan 51

(Wijkcentrum Moerwijk)

Woensdags 10.15 – 11.00 uur

Kosten: 10 € per maand
(50% korting ooievaarspas)

Voor meer informatie & de gratis
proefles kunt u terecht bij
Marleen van Wees
(06 14 22 32 96)



Haags Ontmoeten

Haags Ontmoeten is een plek in de wijk waar alle ouderen en hun mantelzorgers vrij binnen kunnen lopen. Het is een plek om te ontmoeten, ervaringen te delen en te ontspannen.

Enthousiast zijn Satiya & Monique in februari gestart.

Samen met wijkbewoners, mantelzorgers en vrijwilligers zullen zij een passend activiteitenaanbod ontwikkelen. U kunt hierbij denken aan 'Jeu de boule', Jong kookt met Oud en activiteiten gekoppeld aan thema's zoals Pasen.

Haags Ontmoeten Bamboe

Bentelostraat 53

(Kindcentrum Bamboe)

Woensdags 10.00 – 15.00 uur

Vrijdags 10.00 – 15.00 uur

open inloop

Voor extra informatie kunt u ook telefonisch terecht
bij Satiya & Monique

06 – 39 85 11 32





Koffieochtend

met Corry

Tijdens de nog geldende 1,5 meter – samenleving bestaat elk koffiemoment uit maximaal zes deelnemers en is aanmelden noodzakelijk.



Aanmelden bij Corry van Dongen
070 – 367 39 68 / 06 – 29 45 20 54

Workshop '112 & EHBO'

Dinsdag 1 maart 2022

van 10.00 – 13.00 uur
- aanmelden noodzakelijk -



Meestal gaat het goed...

...maar wat doet u als het fout gaat?

WORKSHOP ALARMEREN & EHBO VOOR 55-PLUSSERS

Dinsdag 1 maart 2022
van 10.00 tot 13.00 uur



Kindcentrum Bamboe (Morgenstond)
Bentelostraat 53, Den Haag

Meld u nu aan bij Miriam Wilschewski:
bel haar op 06 28 22 38 53 of mail
naar m.wilschewski@wijkz.nl

Doe mee aan de workshop Alarmeren & EHBO van het Rode Kruis. Na deze workshop bent u beter voorbereid in geval van nood. U weet hoe u snel de hulpdiensten alarmeert. U kunt eerste hulp verlenen bij ongevallen in en om het huis. Voorkennis of voorbereiding zijn niet nodig. Deelname is gratis.



Leer handelen in geval van nood,
volg de workshop Alarmeren & EHBO

... tot ziens !