

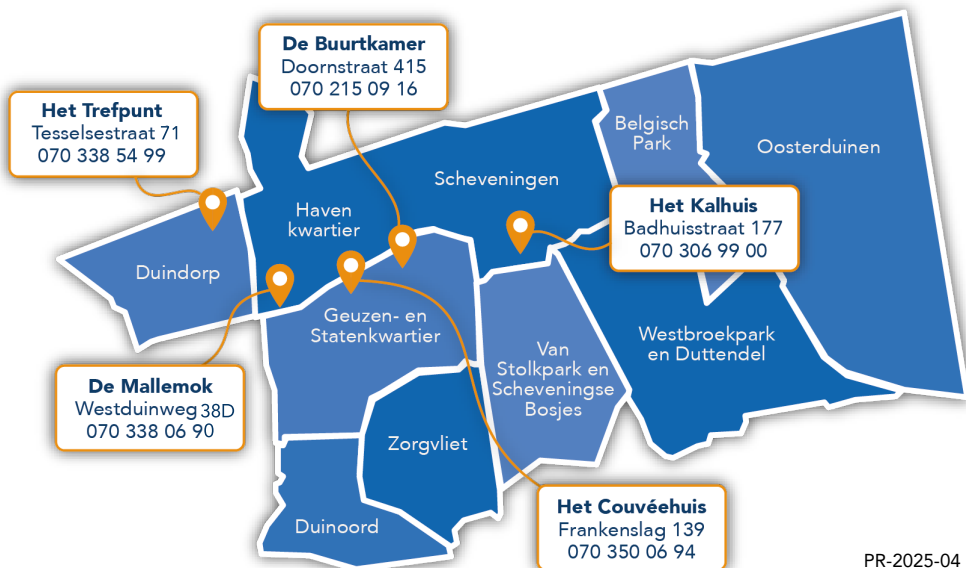
Elkaar kennen, elkaar helpen

Welzijn Scheveningen staat klaar voor alle inwoners van het stadsdeel Scheveningen. Wij stimuleren en ondersteunen u om actief betrokken te zijn bij uw wijk en buurtgenoten. Dankzij de inzet van onze vrijwilligers kunt u genieten van een breed scala aan aantrekkelijke activiteiten in en rondom onze vier wijk- en dienstencentra en De Buurtkamer. Daarnaast bieden wij via het kinderwerk, jongerenwerk en maatschappelijk werk de steun die nodig is voor wie dat kan gebruiken.



Ons motto, "elkaar kennen, elkaar helpen" wordt met grote betrokkenheid uitgedragen door ruim 500 vrijwilligers, onder de begeleiding van ongeveer 50 toegewijde beroepskrachten van Welzijn Scheveningen. Een volledig overzicht van onze vrijwillige diensten vindt u op www.welzijnscheveningen.nl

Hier vindt u onze vier wijk- en dienstencentra en De Buurtkamer



PR-2025-04

Het Trefpunt

Programma, activiteiten en diensten



 **welzijn
scheveningen**
elkaar kennen, elkaar helpen

Welkom in Het Trefpunt

Bent u op zoek naar een plek waar u nieuwe mensen kunt ontmoeten, een praatje kunt maken of gewoon even kunt ontspannen? Het Trefpunt is dé plek waar jong en oud samenkomen. Of u nu een kopje koffie wilt drinken, creatief bezig wilt zijn, of gewoon even wilt ontsnappen aan de drukte, bij Het Trefpunt is er altijd iets te doen. Van sportactiviteiten tot creatieve workshops – er is voor ieder wat wils!

Het Trefpunt is er voor iedereen. We bieden een breed scala aan activiteiten die gratis of tegen een kleine bijdrage toegankelijk zijn. Of u nu voor het eerst komt of al een vertrouwd gezicht bent, de deur staat altijd voor u open.

Probeer gerust een activiteit uit, de eerste keer is altijd gratis! We laten u graag zien hoe leuk en waardevol het kan zijn om deel te nemen aan de activiteiten in uw buurt.

Kom gerust eens langs, ontmoet buurtgenoten en ontdek wat Het Trefpunt allemaal te bieden heeft. Voor meer informatie kunt u altijd bij onze balie terecht of bellen naar **070-3385499**. Wij helpen u graag!

Samen in Het Trefpunt: Elkaar kennen, elkaar helpen

Activiteiten

Open ontmoeting, eten & drinken

Elke werkdag tussen 8.00-16.00 uur kunt u bij ons terecht voor een kopje koffie/thee met wat lekkers, een praatje of een potje klaverjas. Bij ons buffet kunt u terecht voor de lunch, elke dag staat er wat anders op het menu zoals een tosti of een uitsmijter.

Bibliotheek

Onze bibliotheek is open op maandag van 11.00-13.00 uur en donderdag van 10.00-12.00 uur. We hebben ruim 1000 titels, waaronder streekromans, thrillers en moderne titels. Lidmaatschap € 5,-- per jaar. U kunt ook langskomen voor het koffie-uurtje op deze tijden!

Biljarten

Wij hebben 2 biljarttafels, waar elke werkdag op gespeeld wordt. Soms in clubverband, maar ook vrij biljart. Deelname € 3,50 per maand, vrij biljarten € 0,50 per ½ uur (keu en ballen aanwezig).

Club Behouden Teelt

Elke 3e dinsdagmiddag organiseert een groep oud-visser een gezellige avond. Er worden oude visserij films gekeken, en verhalen gedeeld over de visserij. Daarnaast worden er regelmatig visbakmiddagen en bbq's georganiseerd. Elk jaar gaan de leden een dagje uit. Contributie € 15,-- per jaar.

Computercursussen 55+

Seniorweb organiseert bij ons regelmatig cursussen op het gebied van computers, tablets en mobiele telefoons. Elke 1e maandag van de maand kunt u terecht op het inloopsprek uur (aankomen via 06 31 07 90 88 of cursus@seniorwebdenhaag.nl) 16.00-17.30 uur (gratis).

Haken

Een gezellige club dames, waar ook gebreid wordt en regelmatig leuke andere knutsels worden gemaakt. Donderdagmiddag 13.30-15.30 uur, deelname € 3,50 p.m.



Klaverjassen

Elke ochtend komen wijkbewoners een potje klaverjassen, iedereen kan aanschuiven. Op woensdagavond en vrijdagavond is er klaverjassen in georganiseerd wedstrijdverband, € 3,50 per maand.

Meer Bewegen voor Ouderen

Op dinsdagochtend hebben wij 55+ gym, op elke conditie aangepast. Na elke groep wordt er gezamenlijk koffie/thee gedronken. Deelname € 6,-- per maand, € 4,50 OJP.

- **Easy Body gym 55+**

Heel laagdrempelige vorm van gym. Gebruik van een stoel is mogelijk, even lekker loskomen.

- **Body Fit 55+**

Een stapje hoger dan Easy Body, waarbij souplesse en balans centraal staan.

U kunt bij alle 2 de groepen gratis een keer mee doen om te kijken welke groep bij u past.

- **Stoelgym**

Moeilijk ter been? Geen probleem! Blijf in vorm met de oefeningen die u gewoon vanaf uw stoel doet.

Modern Line Dance

Op maandag avond wordt er gedanst! Line Dance is een dans die je uitvoert met een groep, je hoeft dus geen partner te hebben.

Deelname € 16,50 per maand, € 12,50 met Ooievaarspas. Op vrijdagavond is er ook Modern Line Dance voor € 3,50 per keer.

Naailes

Onder leiding van een deskundige vakkracht kun je je eigen kleding ontwerpen en naaien. Dinsdag van 19.00-21.00 uur. Deelname per maand € 14,-, € 10,75 OJP.

Haags Ontmoeten

Theemiddag & spelletjes : Woensdag 13.00 - 16.00 uur, € 4,00 per maand

Warme maaltijd & gespreksgroep : Vrijdag 10.00 - 13.30 uur

Haags Ontmoeten is er voor senioren en hun mantelzorgers. U kunt bij het Ontmoeten in Het Trefpunt terecht voor informatie, advies en ondersteuning. Daarnaast kunt u deelnemen aan het gezamenlijk bereiden van een warme maaltijd. De inhoud van het programma varieert verder van creatieve activiteiten tot een spelletje doen of een interessante presentatie bijwonen. Bij deelname op vrijdag betaalt u een bijdrage van € 4,50 in de kosten voor de maaltijd.

Tai Chi Chuan

Tai chi is een Chinese vechtkunst, die ook wordt gebruikt als bewegingstherapie. De bewegingen zijn vloeiend en iedereen kan meedoen. Tai chi helpt u om uw spieren soepel te houden en u wordt er blij van. We hebben 2 groepen, woensdag 10.00-12.00 uur beginners, donderdag 10.00-12.00 gevorderden, € 5,-- per keer.

Wandelclub

Elke maandagochtend, samen lopen door wijk en duinen. Verzamelen om 9.30 uur bij Het Trefpunt. We wandelen ongeveer 4 km. Deelname € 4,- p.m.

Zelfverdediging 55+

Weerbaarheidstraining op maandagochtend voor ouderen in onze ruime gymzaal, deelname € 3,50 per maand.

Dans Je Fit/Body Shaping

Een efficiënte, fysieke oefening op muziek, waarbij verschillende dansen, zoals bijvoorbeeld de salsa, gebruikt worden. Kracht, flexibiliteit, coördinatie en tact worden getraind. Elke dinsdagavond, deelname € 10,- per maand, € 7,50 met Ooievaarspas.

Diensten

Bloed prikken/Trombosedienst/Afgifte materialen

Op maandag en woensdag van 8.30-13.00 uur kunt u bij ons terecht op de prikpost.

U moet hiervoor wel een afspraak maken via www.hagaziekenhuis.nl of bellen naar 070-2102326.

Massage

Op maandag- en dinsdagochtend kunt u op afspraak een geweldige massage krijgen van onze gediplomeerde sportmasseuse. U betaalt een kleine bijdrage naar draagkracht. Alleen op afspraak via Het Trefpunt.

Opbouwwerk

Opbouwwerk richt zich op het verbeteren van de woon- en leefomstandigheden van buurt- en wijkbewoners. Het opbouwwerk gaat veel de wijk in om bewoners te bereiken en heeft een brugfunctie vanuit en naar het Trefpunt. Het opbouwwerk richt zich op het schoon en leefbaar houden van straten en pleinen, geeft informatie over activiteiten of ondersteunt bij activiteiten die in het Trefpunt plaatsvinden, organiseert inloopochtenden en verwijst door naar hulp- en dienstverlening.

Pedicure

Op vrijdagen vind u bij ons een medisch pedicure, u kunt via ons een afspraak maken. De behandelingen duren een ½ uur, € 30,- en € 10,- met een Ooievaarspas.

Servicepunt XL Trefpunt

Dinsdag en donderdag van 09.00 uur tot 12.00 uur. Daarnaast zijn het Servicepunt XL en de maatschappelijk werkers direct bereikbaar van maandag tot en met donderdag van 09.00 uur en 16.00 uur en op vrijdag tussen 09.00 uur en 13.00 uur via (070) 416 2020 en sociaalwerk@welzijnscheveningen.nl.

Kinderwerk

Bij Het Trefpunt kan uw kind na schooltijd genieten van leuke en leerzame activiteiten voor kinderen van 4 tot 10 jaar. Of het nu gaat om buitenspelen, knutselen of uitstapjes, er is altijd iets te beleven. Kom gezellig langs en laat uw kind meedoen!

Na schooltijd: CLUB in Het Trefpunt

Bij Het Trefpunt organiseren we na schooltijd een leuke CLUB voor kinderen van 4 t/m 10 jaar. We bieden een afwisselend programma vol avontuur, sport en creativiteit!

Vakantie-uitjes

Tijdens schoolvakanties gaan we op uitstapjes naar plekken zoals MuZee, het poppentheater of we doen spannende survivalactiviteiten.

Clubs per week

- **Meidenclub (7-10 jaar)**

Maandag 18:00-19:30

Creatieve activiteiten, spelletjes en gezellige meidenpraat, afgestemd op wat de meiden willen doen.

- **Jongensclub (7-10 jaar)**

Dinsdag 18:00-19:30

Stoere avonturen met Paul: timmeren, sporten, bosspellen en meer!

- **De Benenstrekkingen (4-7 jaar)**

Vrijdag 12:00-14:00

Wandelen door de wijk, naar het bos of de speeltuin. Trek je wandelschoenen aan!

Meer weten of het weekprogramma ontvangen?

Bel of stuur een WhatsApp naar het Kinderwerk:
(06) 13603416



Jongerenwerk

Bij Het Trefpunt hebben we speciaal voor jongeren vanaf 10 jaar mooie ruimtes waar dagelijks allerlei activiteiten plaatsvinden. Tijdens schoolvakanties is er een extra leuk vakantieprogramma, inclusief uitstapjes.

Wekelijkse Activiteiten

Elke dag is er een inloop voor verschillende leeftijden. Tijdens de inloop kunt u ontspannen, gamen, muziek luisteren of praten met een jongerenwerker. Op twee momenten per week zijn er ervaren E-sports-begeleiders aanwezig om jongeren te ondersteunen bij het gamen.

Maandag:

19:00-22:00 – Tiener inloop (10-14 jaar)

Dinsdag:

19:00-22:00 – Tiener inloop (10-14 jaar)

19:00-21:00 – Sport je Fit (10+)

Woensdag:

15:00-17:00 – Tiener inloop (10-14 jaar)

19:00-22:00 – Inloop (17+)

Donderdag:

15:00-17:00 – E-sports/inloop (10-14 jaar)

19:00-22:00 – Inloop (17+)

18:30-20:15 – Meidenclub (10-14 jaar)

20:15-22:00 – Meidenclub (14+)

Vrijdag:

15:00-17:00 – Inloop (10-14 jaar)

19:00-22:00 – Inloop (14-17 jaar)

19:00-22:00 – Inloop (17+)



Projecten

Naast het vaste programma organiseren we diverse projecten, zoals **Young Leaders**, waarbij kinderen uit groep 8 hun talenten ontdekken en zelfvertrouwen opbouwen. Ook voeren ze een project voor de buurt uit, zoals een spelletjeskermis.

Een ander project is de **Militaire Bootcamp**, waar jongeren samenwerken, hun grenzen verleggen en nieuwe vaardigheden ontdekken. Na drie trainingsbijeenkomsten volgt een spannend driedaags kamp vol activiteiten.

Outreaching Jongerenwerk

Onze jongerenwerkers zijn elke dag op straat te vinden voor een praatje en om jongeren te informeren over onze activiteiten.

Meer weten?

Check voor actuele info onze Instagram:
@jongerenwelzijnscheveningen

