



Dagactiviteiten en Ontmoeting Oostgaarde

Locatie Beemsterhoek
Beemsterhoek 338
010 - 753 56 10

Locatie Baronie
Baronie 326
06 - 33040886

openinloop@zellingen.nl

PROGRAMMA OKTOBER-NOVEMBER

Er even tussen uit, in beweging - doe mee!

Wekelijks	Dag	Tijd	Locatie	Kosten
Open Inloop				
<i>Gezellige ontmoetingen en een afwisselend programma aan activiteiten. Kom een keer langs en doe gezellig mee!</i>				
	Dinsdag en donderdag	9.30 - 16.00	Beemsterhoek	geen
	Donderdag	10.00 - 14.30	Baronie	geen
<i>Kerstkaarten maken</i>	Vanaf donderdag 17-11	ochtend	Beemsterhoek en Baronie	
Jeu de Boules/sjoelen	Dinsdag en donderdag	14.30 - 16.00	Beemsterhoek	geen
Lunch*	Maandag t/m vrijdag	12.00 - 13.00	Beemsterhoek	€ 2,50
Klaverjassen	Maandag	10.00 - 12.00	Beemsterhoek	geen
Circuittraining*	Maandag	9.30 - 10.30	Baronie	€ 2,50
<i>Onder professionele begeleiding gericht op conditie, kwaliteit van lopen en balans. Afluiting met kopje koffie.</i>				
Ouderen in beweging*	Dinsdag	13.30 - 14.15	Beemsterhoek	€ 1,50
<i>Oefeningen gericht op functioneel bewegen(stabiliteit, souplesse en motoriek)</i>				
Wandelen	Vrijdag (start bij de Roo)	13.00 - 14.00	Baronie	geen
<i>Wandeling van ong. een uur. Ook voor mensen met een rollator! Afsluiten met een kopje koffie.</i>				
Muziek en zang*	Donderdag	13.00 - 14.30	Baronie	€ 1,50
<i>Onder begeleiding van muziekdocente muziek maken en zingen. Iedereen is welkom! We werken met veel plezier toe naar een bescheiden optreden in de winter!</i>				
Bijzondere activiteiten			Locatie	Kosten
Stampottenlunch*	Donderdag 4-10	12.00	Beemsterhoek	€ 3,50
Sjoelen - toernooi	Dinsdag 16-10 en 20-11	14.30 - 16.00	Beemsterhoek	geen
	Donderdag 8-11	10.30 - 12.00	Baronie	geen
Herfstdecoratie maken*	Donderdag 1-11	13.30	Beemsterhoek	€ 4,50
<i>Een sfeervolle, groene herfstdecoratie maken voor gezelligheid in huis.</i>				
Wandeling met soep*	Donderdag 15-11	14.00 -15.00	Baronie	€ 4,00
Rijmen en dichten	Dinsdag 27-11	14.30 - 16.00	Beemsterhoek	geen
	Donderdag 29-11	10.00 - 11.30	Baronie	geen
<i>Gezamenlijk gaan we aan de slag met het maken van mooie Sinterklaasgedichten.</i>				
Valpreventie*	Start: eind oktober/begin november		Baronie	
<i>I.s.m. Sportief Capelle met een cursus valpreventie. De cursus bestaat uit 3 informatiemiddagen en 10 weken training. We gaan starten bij voldoende aanmeldingen. Geef u nu vast op!</i>				

De open inloop op dinsdagmorgen komt met ingang van 8 oktober te vervallen.



