

Zeker in deze tijd is het is fijn om contact te hebben en te houden. Uiteraard volgens de richtlijnen van het RIVM. Bij de Zellingen Ontmoeting houden we afstand en is er veel aandacht voor hygiëne. U dient zich van te voren aan te melden. U bent van harte welkom!

PROGRAMMA		JANUARI – FEBRUARI – MAART 2021	
<b>Maandag t/m vrijdag</b>			
12.00 - 13.00	<b>Samen Lunchen</b>	Gezellig samen de lunch bereiden en tafelen. Broodmaaltijd. <b>Warme maaltijd ook mogelijk!</b>	€2,50/ €6,10
10.00 - 15.30	<b>Ontmoeting</b>	Dagelijks is er de mogelijkheid om deel te nemen aan activiteiten van de Dagactiviteiten in kader van ontmoeting.	geen
<b>Maandag</b>			
9.00 - 9.45	<b>Circuittraining intensief</b>	Onder professionele begeleiding gericht op conditie, kwaliteit van lopen, kracht en balans.	€2,50
10.00 - 10.45	<b>Circuittraining intensief</b>		€2,50
11.00 - 11.45	<b>Samen in beweging</b>	Onder professionele leiding SAMEN in beweging.	€2,50
13.00 - 15.30	<b>Afasie en schilderen</b>	Speciaal voor mensen met Afasie. (* niet woonachtig in Capelle a/d IJssel: €4,00)	geen*
13.30 - 15.30	<b>Ontmoeting - Café Creatief</b>	<b>NIEUW</b> Creatief aan de slag van Valentijn tot Pasen.	geen
<b>Dinsdag</b>			
13.30 - 15.30	<b>Ontmoeting - koersbal/biljart</b>	Gezellige ontmoetingen met koersbal en biljart.	geen
13.30 - 15.30	<b>Duofiets</b>	Samen fietsen, als alleen fietsen niet (meer) gaat.	geen
16.00 - 18.30	<b>Samen Koken, Samen Eten</b>	<b>NIEUW</b> Samen de warme maaltijd bereiden en gezellig <b>samen tafelen</b> . Alleen mee-eten kan ook.	€6,10
<b>Woensdag</b>			
10.00 - 11.00	<b>Stoelgym</b>	<b>NIEUW</b> Vanuit de stoel, bewegen voor senioren.	€1,50
27 januari	<b>Workshop Bloemschikken</b>	13.15 – 15.30 Gezellig samen met groen aan de slag.	€7,50
31 maart	<b>Workshop Bloemschikken</b>	13.15 – 15.30 Speciaal voor ouderen en senioren. Wel aanmelden!	€7,50
<b>Donderdag</b>			
13.30 - 15.30	<b>Duofiets</b>	Samen fietsen, als alleen fietsen niet (meer) gaat.	geen
13.30 - 15.30	<b>Muziek en Zang</b>	Een gezellige middag met zingen of muziek gerelateerde activiteiten.	€1,00
15.30 - 16.30	<b>Muziek maken</b>	<b>NIEUW</b> Neem uw instrument mee. Samen muziek maken onder begeleiding van muziekdocente.	€2,50
16.00 - 18.30	<b>Samen Koken, Samen Eten</b>	<b>NIEUW</b> Samen de warme maaltijd bereiden en gezellig <b>samen tafelen</b> . U kunt ook alleen mee-eten.	€6,10
<b>Vrijdag</b>			
9.00 - 9.45	<b>Circuittraining intensief</b>	<b>NIEUW m.i.v. 8 januari</b> Onder professionele begeleiding gericht op conditie, kwaliteit van lopen, kracht en balans.	€2,50
10.00 - 10.45	<b>Samen in beweging</b>		€2,50
13.00 - 14.00	<b>Wandelen</b>	Wandeling van ong. uur. Ook voor mensen met een rollator! Via Sportief Capelle.	geen

LET OP ! Voor alle activiteiten moet u zich van te voren aanmelden!

Voor meer informatie of kennismaken

Dagactiviteiten en Ontmoeting Oostgaarde | Locatie Baronie | Baronie 326 (centrale hal door naar achteren) | 06 – 33040886 | [openinloop@zellingen.nl](mailto:openinloop@zellingen.nl)

Ook bereikbaar via ingang aan De Graafschap!