

**APRIL - MEI - JUNI 2021**

**LOCATIE BARONIE**

**WIJ ZIJN OPEN!** 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		APRIL – MEI – JUNI 2021	
<b>Maandag t/m vrijdag</b>			Bijdrage
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.	afh. van activiteit
12.00 - 13.00	<b>Samen Koken, Samen Lunchen</b>	Gezellig samen de lunch bereiden en tafelen. Broodmaaltijd. <b>Warme maaltijd ook mogelijk!</b>	€2,50/ €6,10
<b>Maandag</b>			
9.00 - 9.45	<b>Circuittraining intensief</b>	Bewegen onder 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 begeleiding SAMEN in beweging.	€2,50
10.00 - 12.00	<b>Rond de tafel <span style="color: red;">NIEUW</span></b>	Met elkaar in gesprek a.d.h.v. een thema.	geen
13.00 - 15.30	<b>Schilderen met afasie</b>	Schilderen speciaal voor mensen met Afasie begeleid door een kunstenaar. (*niet woonachtig in Capelle a/d IJssel €4,00)	geen*
13.30 - 15.30	<b>Ontmoeting - Café Creatief</b>	Gezellige creatieve middag – samen aan de slag	geen
<b>Dinsdag</b>			
13.30 - 15.30	<b>Ontmoeting – Inloop</b>	Gezellige ontmoetingen met spel, creatief, koersbal, bewegen.	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 <span style="color: red;">NIEUW</span></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>	Vanuit de stoel, bewegen voor senioren.	€1,50
13.30 - 14.30	<b>Creatief met groen <span style="color: red;">NIEUW</span></b>	In een aantal weken werken we toe naar een eindwerkstuk.	€1,00
<b>19 mei</b>	<b>Workshop Bloemschikken</b>	13.15 – 15.30 Gezellig samen met groen aan de slag. Speciaal voor ouderen en senioren. Wel aanmelden!	€6,50
13.30 - 15.30	<b>Schilderen/tekenen <span style="color: red;">NIEUW</span></b>	Onder professionele leiding schilderen of tekenen.	€2,50
<b>Donderdag</b>			
10.15 - 11.15	<b>Puzzelgroep <span style="color: red;">NIEUW</span></b>	De hersens kraken met woordzoekers of Zweedse puzzel.	geen
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>	Neem uw instrument mee. Samen muziek maken onder begeleiding van muziekdocente.	€2,50
16.00 - 18.30	<b>Samen Koken, Samen Eten <span style="color: red;">NIEUW</span></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>	Bewegen onder begeleiding gericht op conditie, kwaliteit van lopen, kracht en balans.	€2,50
10.00 - 10.45	<b>Samen in beweging</b>		€2,50

**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 97 A!