



# Dagactiviteiten en Ontmoeting Oostgaarde

APRIL - MEI - JUNI 2022

LOCATIE BARONIE

Het is fijn om onder de mensen te zijn, een praatje te maken, aandacht te geven en te krijgen. U kunt bij De Zellingen anderen ontmoeten en deel nemen aan allerlei activiteiten, samen eten, spellen, creatieve activiteiten, bewegen, muziek, etc. **U bent van harte welkom!**

## PROGRAMMA

APRIL – MEI – JUNI 2022

Maandag t/m vrijdag			Bijdrage
10.00 - 15.30	Ontmoeting	Welkom voor een gesprek, kopje koffie of thee. U kunt meedoen met de activiteiten van de Dagactiviteiten.	afh. van activiteit
12.00 - 13.00	Samen Koken, Samen Lunchen	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	Circuittraining	Onder begeleiding werken aan conditie, kwaliteit van lopen, kracht en balans	€2,50
10.00 - 10.45	Circuittraining		€2,50
11.00 - 11.45	Samen in beweging	Samen staand of zittend bewegen.	€2,50
13.00 - 15.30	Schilderen met afasie	Schilderen voor mensen met Afasie begeleid door een kunstenaar. (*niet woonachtig in Capelle a/d IJssel €4,00)	geen*
13.30 - 15.30	INLOOP met Café Creatief	Gezellige middag met kaarten maken en spel.	geen
16.00 - 18.30	<b>Samen koken, Samen Eten</b>	Samen de warme maaltijd bereiden en gezellig SAMEN ETEN.	€6,10
<b>Dinsdag</b>			
10.15 - 11.00	Samen in beweging	Binnen of lekker naar buiten.	€2,50
11.15 - 12.00	Geheugengym	We zetten het geheugen aan het werk! Doe mee-blijf actief!	geen
13.30 - 15.30	INLOOP - Ontmoeting	Gezellig actief met spel, gesprek, koersbal, kaarten.	geen
13.15 - 15.30	Duofiets	Samen fietsen, als alleen fietsen niet (meer) gaat.	geen
<b>Woensdag</b>			
10.00 - 11.00	Stoelgym	Vanuit de stoel, bewegen voor senioren.	€1,50
13.15 - 15.30	Café Creatief	Leuke creatieve middag met verschillende materialen.	€1,00
<b>Donderdag</b>			
13.15 - 15.30	Duofiets	Samen fietsen, als alleen fietsen niet (meer) gaat.	geen
13.30 - 15.30	Muziek en Zang	Gezellig zingen of muziek gerelateerde activiteiten doen.	€1,00
16.00 - 17.00	Baroniekoor	<b>NIEUW</b> Samen zingen o.l.v. muziekdocente.	€1,00
16.00 - 18.30	<b>Samen Koken, Samen Eten</b>	Samen de warme maaltijd bereiden en gezellig SAMEN ETEN.	€6,10
<b>Vrijdag</b>			
9.00 - 9.45	Circuittraining	Werken aan conditie, kwaliteit van lopen, kracht en balans.	€2,50
10.00 - 10.45	Samen in beweging	Samen staand of zittend bewegen.	€2,50
13.00 - 14.00	Wandelen	Ook voor mensen met rollator (via Sportief Capelle).	geen
<b>SPECIALE ACTIVITEITEN</b>			
13 april	<b>Workshop Bloemschikken</b>	13.30-15.30 Samen met groen aan de slag. Speciaal voor ouderen.	€6,50
26 april	<b>Oranjemiddag</b>	13.30-15.30 Gezellige middag met spellen.	geen
12-5, 19-5, 26-5 en 2-6	<b>Op verhaal komen</b>	13.30-15.30 4 bijeenkomsten. We bespreken en brengen (actuele) gebeurtenissen in beeld. Wat houdt ons bezig?	€5,00
15 juni	<b>Workshop Bloemschikken</b>	13.30-15.30 Samen met groen aan de slag. Voor ouderen.	€6,50

LET OP ! We houden graag rekening met uw komst. Graag even van te voren aanmelden: **06 – 330 408 86**

Voor meer informatie of kennismaken

Dagactiviteiten en Ontmoeting Oostgaarde | Locatie Baronie | Baronie 326

Ook bereikbaar via ingang aan De Graafschap 97 A ! | [openinloop@zellingen.nl](mailto:openinloop@zellingen.nl)