



Dagactiviteiten en Ontmoeting Oostgaarde

oktober - november - december 2022

LOCATIE BEEMSTERHOEK

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 deelnemen aan allerlei activiteiten, samen eten, spellen, creatieve activiteiten, muziek, bewegen, etc. U bent van harte welkom!

ACTIVITEITEN PROGRAMMA

| Maandag t/m vrijdag | | | Bijdrage |
|------------------------------|-----------------------------------|---|-----------------|
| 12.00 - 13.00 | Samen Koken, Samen Lunchen | Gezellig samen de lunch bereiden en tafelen. Broodmaaltijd. Warme maaltijd ook mogelijk! | €2,50/ €6,10 |
| 10.00 - 15.30 | Ontmoeting | U bent welkom om mee te doen met activiteiten! | |
| Maandag | | | |
| 10.00 - 12.00 | Klaverjassen | Gezellig met elkaar een kaartje leggen. | geen |
| 13.00 - 15.30 | Café Creatief | Creatieve middag met verschillende materialen. | geen |
| Dinsdag | | | |
| 10.00 - 11.30 | Kruiswoordpuzzel | De hersens kraken met kruiswoordpuzzels. | geen |
| 11.00 - 12.00 | Samen in beweging | Samen functioneel (stabiliteit, souplesse en motoriek). | €2,50 |
| 13.30 - 16.00 | Ontmoeting - Inloop | Gezellig actief met spel, gesprek, koersbal, rummocup, kaarten. | geen |
| 13.15 - 15.30 | Duofiets | Samen fietsen. Voor wie moeite heeft/krijgt met fietsen. | geen |
| Woensdag | | | |
| 11.00 - 11.45 | Samen in beweging | Samen bewegen, gericht op functioneel bewegen. | €2,50 |
| 13.30 - 15.30 | Café Creatief | Creatieve middag met verschillende materialen. | geen |
| Donderdag | | | |
| 10.00 - 11.30 | Rond de tafel | Met elkaar de actualiteit bespreken. | geen |
| 11.15 - 12.00 | Samen in beweging | Samen functioneel (stabiliteit, souplesse en motoriek). | €2,50 |
| 13.30 - 16.00 | Ontmoeting – Inloop | Gezellig actief met spel, gesprek, sjoelen, koersbal, klaverjassen. | geen |
| 13.15 - 15.30 | Duofiets | Voor als alleen fietsen niet (meer) gaat. Gezellig samen fietsen! | geen |
| Vrijdag | | | |
| 10.15 - 11.15 | Geheugengym | We zetten het geheugen aan het werk. Doe mee en blijf actief! | geen |
| 11.15 - 12.00 | Samen in beweging | Samen functioneel bewegen (stabiliteit, souplesse en motoriek). | €2,50 |
| 13.30 - 15.30 | Schilderen met afasie | Schilderen voor mensen met Afasie, begeleid door een kunstenaar. (*niet woonachtig in Capelle: €4,00) | geen* |
| SPECIALE ACTIVITEITEN | | | |
| 3 oktober | Meet & Greet wandeling | 12.00-16.00 Week van de Verbinding- aanmelden Sportief Capelle | geen |
| 4 oktober | Samen lunchen | 12.00-13.00 Week van de Verbinding- samen lunchen PIZZA. | €2,50 |
| 5 oktober | Bloemschikken | 13.30-15.30 Week van de Verbinding- bloemschikken HERFST. | €7,50 |
| 3 november | High Tea | 12.30-14.00 Een gezellige lunch met allerlei kleine hapjes. | €5,00 |
| 15 december | Bloemschikken | 13.30-15.30 Samen met groen aan de slag voor de KERST. | €7,50 |
| 21 + 22 dec. | Kerstlunch | 12.00-13.30 Een uitgebreide kerstlunch. | €4,50 |
| 26 okt.+ | Bordje Vol | 14.30-15.30 Gezellige, informatieve middag voor mantelzorgers. | geen |
| 30 nov. + | | Fijn om elkaar te spreken en ervaringen te delen. | |
| 28 dec. | | | |

We houden graag rekening met uw komst. Graag even van te voren aanmelden: 06 – 820 646 44



Voor meer informatie of kennismaken

Dagactiviteiten en Ontmoeting Oostgaarde | Locatie Beemsterhoek | Beemsterhoek 338 | openinloop@zellingen.nl |