

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!

ACTIVITEITEN PROGRAMMA

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. Warme maaltijd ook mogelijk!	€2,50/ €6,10
Maandag			
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 functioneel (stabiliteit, souplesse en motoriek).	€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 - Café Creatief	Gezellige middag met kaarten maken en spel.	geen
16.00 - 18.30	Samen koken, Samen Eten	Samen de warme maaltijd bereiden en gezellig SAMEN ETEN.	€7,10**
Dinsdag			
10.15 - 11.00	Samen in beweging	Samen functioneel (stabiliteit, souplesse en motoriek).	€2,50
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
Woensdag			
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.	€1,50
Donderdag			
10.00 - 11.30	Muziek en Zang	Gezellig zingen of muziek gerelateerde activiteiten doen.	€1,00
13.15 - 15.30	Duofiets	Samen fietsen, als alleen fietsen niet (meer) gaat.	geen
13.15 - 14.00	Samen in beweging	NIEUW Samen functioneel (stabiliteit, souplesse, motoriek).	€2,50
14.30 - 15.30	Koersbal	NIEUW Balspel, dat lijkt op jeu de boules (maar wel binnen)	geen
16.00 - 18.30	Samen Koken, Samen Eten	Samen de warme maaltijd bereiden en gezellig SAMEN ETEN. ** €6,10 bij strippenkaart.	€7,10**
Vrijdag			
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
14.15 - 15.45	Spelmiddag	Gezellige middag met diverse bordspellen. Schuif ook aan!	geen
SPECIALE ACTIVITEITEN			
3 oktober	Meet & Greet Wandeling	Week van de Verbinding – aanmelden bij Sportief Capelle	geen
14 december	Bloemschikken	13.30-15.30 Samen met groen aan de slag voor de KERST	€7,50
22 december	Kerstdiner	16.00-18.30 Samen aan een gezellige Kerstmaaltijd.	€7,50
23 december	Kerstlunch	12.00-13.30 Een uitgebreide kerstlunch.	€4,50
30 december	Oliebolleninloop	10.00-14.00 We sluiten met elkaar het jaar af met oliebollen.	geen

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