

## Activiteitenprogramma KijkopWelzijn | juli 2024

### Wekelijkse activiteiten

#### Maandag

- 09.30 - 10.30 uur | Body & Mind | Waterpoort | € 30,00 voor 10 lessen | Vooraf aanmelden
- 10.00 - 14.00 uur | 't Anker Lotgenotencontactgroep | Buurtkamer Vrijenburg | € 3,00
- 10.00 - 13.30 uur | Kom Erbij Club | Inge de Bruijn Zwembad | Vooraf aanmelden | € 4,00
- 11.00 - 12.00 uur | Body & Mind | Waterpoort | € 30,00 voor 10 lessen | Vooraf aanmelden
- 13.00 - 15.00 uur | Inloopspreekuur Vraagwijzer | Bibliotheek 't Plein | Gratis
- 13.30 - 15.30 uur | Koersbal | Waterpoort | Vooraf aanmelden
- 14.00 - 15.30 uur | Body & Mind | Sociaal Hart | € 30,00 voor 10 lessen | Vooraf aanmelden
- 19.00 - 20.30 uur | Spraakmakend | Buurtkamer | Nederlands oefenen voor gevorderden | Gratis

#### Dinsdag

- 10.30 - 11.30 uur | Yoga-Fit | Waterpoort | € 65,00 voor 10 lessen | Vooraf aanmelden
- 12.30 - 14.00 uur | Tafeltje Smaak | Leerrestaurant SMAAK | € 7,50 per keer | Vooraf aanmelden
- 13.00 - 15.00 uur | Inloopspreekuur Vraagwijzer | Bibliotheek 't Plein | Gratis
- 13.00 - 15.30 uur | Koffiemiddag | Buurtkamer Vrijenburg | Gratis
- 19.00 - 20.30 uur | Hindilessen voor gevorderden | Buurtkamer Vrijenburg | Gratis

#### Woensdag

- 09.30 - 12.00 uur | Schilderclub | Buurtkamer Vrijenburg | Gratis
- 10.00 - 12.00 uur | Inloopspreekuur Vraagwijzer | Bibliotheek Het Kruispunt | Gratis
- 10.00 - 13.30 uur | Kom Erbij Club | Aksent | Vooraf aanmelden | € 4,00
- 10.30 - 12.00 uur | Koffie- en spelletjesochtend | Waterpoort | Gratis
- 13.30 - 16.30 uur | Schaakmiddag | Buurtkamer Vrijenburg | Gratis

#### Donderdag

- 09.30 - 10.30 uur | Body & Mind | Sociaal Hart | € 30,00 voor 10 lessen | Vooraf aanmelden
- 09.30 - 10.30 uur | Yoga-Fit | BLOK0180 | € 65,00 voor 10 lessen | Vooraf aanmelden
- 11.00 - 12.30 uur | Fietsclub voor senioren | BLOK0180 | Gratis
- 12.30 - 14.00 uur | Tafeltje bij Aksent | Aksent | €7,50 | Vooraf aanmelden
- 13.30 - 15.30 uur | Koersbal | Waterpoort | Vooraf aanmelden
- 14.00 - 16.00 uur | Inloopspreekuur Vraagwijzer | Kruidentuin 8a | Gratis
- 14.00 - 16.00 uur | Linedance | Buurtkamer Vrijenburg | Vooraf aanmelden
- 19.30 - 23.30 uur | Bordspelclub | Buurtkamer Vrijenburg (niet op 4 en 18 juli) | Gratis

#### Vrijdag

- 10.00 - 12.00 uur | Samen in Beweging | BLOK0180 | € 20,00 per half jaar
- 11.00 - 12.00 uur | Walking Football (60+) | VV Smitshoek | Bijdrage voor wekelijkse lunch
- 12.00 - 13.00 uur | Linedance | BLOK0180 | inloop 11.30 met een bakje koffie | Gratis | Vooraf aanmelden
- 20.00 - 22.30 uur | Karaoke/praatgroep | Buurtkamer Vrijenburg (niet op 5 en 19 juli) | Gratis

### Enmalige activiteiten

- 08 jul i | **Gezondheidsspreekuur** | 15.00 – 16.00 uur | Windsingel
- 15 juli | **Contactgroep dementie** | 10.30 – 11.30 uur | 't Plein Carnisselande
- 17 juli | **Zomer bingo** | 10.00 – 12.00 uur | BLOK0180 | Gratis | Vooraf aanmelden
- 19 juli | **Vogelhuisjes schilderen** | Thuis | Gratis | Vooraf aanmelden voor 19 juli
- 25 juli | **Gezondheidsspreekuur** | 15.00 – 16.00 uur | 't Plein Carnisselande
- 30 juli | **Koffie in de tuin** | 10.30 – 12.00 uur | Binnenlandse Baan 30 | Gratis | Vooraf aanmelden

Meer informatie of aanmelden voor een activiteit?

[Info@kijkopwelzijn.nl](mailto:Info@kijkopwelzijn.nl) | 0180 691 800 | [www.kijkopwelzijn.nl](http://www.kijkopwelzijn.nl)