

## Activiteitenprogramma KijkopWelzijn | Oktober 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 **(LET OP! Niet op 17 oktober)**  
 14.00 - 16.00 uur | Linedance | Buurtkamer Vrijenburg | Vooraf aanmelden  
 19.30 - 23.00 uur | Bordspelclub | Buurtkamer Vrijenburg | 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 | 1<sup>e</sup> vrijdag van de maand | Gratis

### Eenmalige activiteiten

14 okt | **Gezondheidsspreekuur** | 15.00 – 16.00 uur | Windsingel  
 22 okt | **Themabijeenkomst Rouw en Verlies** | 14.00 – 16.00 uur | Waterpoort | Gratis | Vooraf aanmelden  
 22 okt | **Mantelzorg Café** | 19.00 – 21.00 uur | 't plein Carnisselande  
 24 okt | **Contactgroep dementie** | 13.00 – 14.00 uur | Binnenlandse Baan 30  
 31 okt | **Gezondheidsspreekuur** | 15.00 – 16.00 uur | 't Plein Carnisselande  
 09 nov | **Themamiddag Veiligheid in/om het huis** | 13.00 – 16.00 uur | BLOK0180 | Vooraf aanmelden niet noodzakelijk wel gewenst  
 18 nov | **Gespreksgroep Rouw en Verlies** | 14.00 – 17.00 uur | Buurtkamer | €5,00 | 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)