

Activiteitenprogramma KijkopWelzijn | September 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 **(LET OP! Niet op 2 en 9 september)**
- 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 5 september)**
- 14.00 - 16.00 uur | Linedance | Buurtkamer Vrijenburg | Vooraf aanmelden
- 19.30 - 23.30 uur | Bordspelclub | Buurtkamer Vrijenburg (niet op 12 en 26 september) | 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 13 en 27 september) | Gratis

Enmalige activiteiten

- 09 sept | **Gezondheidsspreekuur** | 15.00 – 16.00 uur | Windsingel
- 16 sept | **Contactgroep dementie** | 10.30 – 11.30 uur | 't Plein Carnisselande
- 23 sept | **Mantelzorg Café** | 14.00 – 16.00 uur | Het Kruispunt
- 26 sept | **Gezondheidsspreekuur** | 15.00 – 16.00 uur | 't Plein Carnisselande
- 30 sept | **Themabijeenkomst Langer Zelfstandig Thuis Wonen**
15.00 – 16.30 uur | De Ontmoeting, Dorpsstraat 146 | Gratis | Vooraf aanmelden

Meer informatie of aanmelden voor een activiteit?

Info@kijkopwelzijn.nl | 0180 691 800 | www.kijkopwelzijn.nl