



Dagactiviteiten en Ontmoeting Oostgaarde

4^e KWARTAAL 2021

LOCATIE BARONIE

Het is fijn om onder de mensen te zijn, een praatje te maken, aandacht te geven en te krijgen en deel te nemen aan activiteiten, samen te eten of te bewegen. **U bent van harte welkom!**

PROGRAMMA		OKTOBER-NOVEMBER-DECEMBER 2021	
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! In de Kerstweek iedere dag een bijzondere lunch!	€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 staand of zittend bewegen.	€2,50
10.00 - 11.00	Rond de tafel	Met elkaar in gesprek a.d.h.v. een thema.	geen
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	Café Creatief	Gezellige creatieve middag – kaarten maken	geen
Dinsdag			
10.15 - 11.00	Samen in beweging	Binnen of lekker naar buiten. 21-12 Bewegen op Kerstmuziek!	€2,50
11.15 - 12.00	Geheugengym	We zetten het geheugen aan het werk! Doe mee-blijf actief!	geen
13.30 - 15.30	Ontmoeting – Inloop	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
13.30 - 14.30	Café Creatief	Leuke creatieve middag met verschillende materialen. NIEUW	€1,00
Donderdag			
13.15 - 15.30	Duofiets	Samen fietsen, als alleen fietsen niet (meer) gaat.	geen
13.30 - 15.30	Muziek en Zang	Gezellig zingen of muziek gerelateerde activiteiten doen	€1,00
16.00 - 18.30	Samen Koken, Samen Eten	Samen de warme maaltijd bereiden en gezellig SAMEN ETEN . U kunt ook alleen mee-eten.	€6,10
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
SPECIALE ACTIVITEITEN			
7 oktober	Wandeling Oostgaarde	Oostgaarde Actief! Aanmelden via <u>Sportief Capelle</u> .	Geen
10 nov. + 15 dec.	Workshop Bloemschikken	Van 13.30 – 15.30 uur. Leuke middag, samen met groen aan de slag voor de Herfst en Kerst. Speciaal voor ouderen.	€6,50
12 okt + 9 nov. + 14 dec	Samen koken, Samen Eten	NIEUW Elke 2 ^e dinsdag v.d. maand van 16.00 – 18.30 uur:	€6,10
1 dec.	Sinterklaasbingo	STAMPOTTENDAG.	
23 dec.	Kerstdiner	Van 13.30 – 15.30 uur. Wel aanmelden.	€1,50
		Van 16.00 – 18.00 uur. Samen aan een gezellige Kerstmaaltijd.	€7,10

LET OP ! Voor alle activiteiten moet u zich van te voren aanmelden!

Voor meer informatie of kennismaken

Dagactiviteiten en Ontmoeting Oostgaarde | Locatie Baronie | Baronie 326 (centrale hal door naar achteren) | 06 – 330 408 86 | openinloop@zellingen.nl

Ook bereikbaar via ingang aan De Graafschap 97 A!



VerbuurSamen!