

# Activiteiten voor volwassenen

Huis van  
de wijk  
De Kristal

Dag/Tijd	Activiteit	Omschrijving
<b>Maandag</b>		
13.00 – 15.00	<b>Koersbal</b>	Een balletje rollen en een praatje maken. Aanmelden bij <b>06 2914 0245 - <a href="mailto:lotte.vandenmunckhof@gro-up.nl">lotte.vandenmunckhof@gro-up.nl</a></b>
13.15 – 14.15	<b>Bewegen op muziek 70+</b>	Lekker bewegen naar eigen kunnen, aanmelden bij Bernadette <b>06 4293 1105 <a href="mailto:b.van.winden@skvr.nl">b.van.winden@skvr.nl</a></b>
14.00 – 15.30	<b>Koffieleutje</b>	Kom gezellig koffie drinken en kletsen, aanmelden niet nodig.
18.00 – 19.30	<b>Smaak van Vroeger</b>	Maandelijkse Oud-Hollandse maaltijd. Deze activiteit zit VOL.
19.00 – 20.00	<b>Buurtcirkel</b>	Bewoners van de wijk staan voor elkaar klaar. Aanmelden bij <b>Mirjam Velthuizen - 06-40277866</b>
19.30 – 22.00	<b>Filmavond</b>	Het maandelijkse avondje uit in de Kristal. Kaartjes te koop in het Nesscafé.
<b>Dinsdag</b>		
9.30 – 11.00	<b>Nordic Walking</b>	Een wekelijks rondje om de plas houdt je fit. Aanmelden bij <b>06 2914 0245 - <a href="mailto:lotte.vandenmunckhof@gro-up.nl">lotte.vandenmunckhof@gro-up.nl</a></b>
13.30 – 15.30	<b>Country beginners</b>	Leer de basis van het countrydansen, aanmelden bij <b>06 2914 0245 <a href="mailto:lotte.vandenmunckhof@gro-up.nl">lotte.vandenmunckhof@gro-up.nl</a></b>
19.00 – 20.00	<b>Loopgroep Nesselande</b>	Hardlooptraining. Aanmelden bij <b><a href="mailto:saswarmer@gmail.com">saswarmer@gmail.com</a> - 06 5775 3321</b>
20.00 – 22.30	<b>Shantykoor</b>	Zeemansliederen met betekenis. Aanmelden bij dirigent <b>Bert Jansen 06 2880 6843</b>
<b>Woensdag</b>		
10.00 – 11.30	<b>Mannen onder elkaar</b>	Tweewekelijks komen de mannen bij elkaar voor een praatje. Aanmelden bij <b>06 2914 0245 <a href="mailto:lotte.vandenmunckhof@gro-up.nl">lotte.vandenmunckhof@gro-up.nl</a></b>
10.00 – 12.00	<b>Hoe is tie?</b>	Ontmoeten, bewegen, recreatie en samen lunchen, voor 55+'ers. Aanmelden bij <b><a href="mailto:shayen.berggraaf@gro-up.nl">shayen.berggraaf@gro-up.nl</a> – 06 3016 5232</b>
14.00 – 16.00	<b>Breicafé</b>	Wekelijks elkaar helpen en inspireren met handwerken. Loop gerust binnen.

# Activiteiten voor volwassenen

Huis van  
de wijk  
De Kristal

Dag/Tijd	Activiteit	Omschrijving
<b>Donderdag</b>		
9.15 – 10.15	<b>Sportief wandelen</b>	Wandelen in een lekker tempo met extra oefeningen voor de extra uitdaging. Aanmelden bij Evert <a href="mailto:info@40days.nl">info@40days.nl</a>
11.00 – 12.00	<b>Yoga en bewegingsleer</b>	Ontspannen en toch inspanssen. Aanmelden bij Netty Hartendorp <a href="mailto:yoganelandegmail.com">yoganelandegmail.com</a>
13.30 – 16.00	<b>Schilderen</b>	Inspireer elkaar met je eigen werk. Aanmelden bij <a href="mailto:lotte.vandenmunckhof@gro-up.nl">lotte.vandenmunckhof@gro-up.nl</a> – 06 2914 0245
14.00 – 15.30	<b>Spelletjesmiddag</b>	Maandelijks kun je gezellig een spelletje komen doen in het Nesscafé.
19.00 – 20.00	<b>Loopgroep Nesselande</b>	Hardlooptraining. Aanmelden bij <a href="mailto:saswarmer@gmail.com">saswarmer@gmail.com</a> - 06 5775 3321
19.00 – 21.00	<b>Smartlappenkoor</b>	Lekker meezingen met de grote Hollandse hits. Aanmelden bij 06 2914 0245 - <a href="mailto:lotte.vandenmunckhof@gro-up.nl">lotte.vandenmunckhof@gro-up.nl</a>
<b>Vrijdag</b>		
9.30 – 10.30	<b>Zumba</b>	Heerlijk bewegen op opzweepende muziek. Aanmelden bij <a href="mailto:samirakabenda@hotmail.com">samirakabenda@hotmail.com</a> 06 2297 3679
10.00 – 12.00	<b>GOGH</b>	Een besloten activiteit voor ouderen.
11.00 – 12.00	<b>Fit 55up Inside</b>	Sportief bewegen op eigen niveau voor fitte 55plussers. Aanmelden bij Evert Nekeman 06 3717 6948 <a href="mailto:info@40days.nl">info@40days.nl</a>
13.30 – 15.30	<b>Country gevorderden</b>	Leer de ingewikkelde passen van countrydansen, aanmelden bij 06 2914 0245 <a href="mailto:lotte.vandenmunckhof@gro-up.nl">lotte.vandenmunckhof@gro-up.nl</a>
14.00 – 15.30	<b>Koffie drinken met</b>	Kom gezellig koffie drinken en kletsen, aanmelden niet nodig.



Checkpoint is er voor hulp bij administratie en financiën, bel voor een afspraak 06 5775 7260.

Het digi café is er voor al je digitale vragen, voor meer info bel Lotte - 06 2914 0245.