

Activiteiten voor volwassenen

Huis van
de wijk
De Kristal

Dag/Tijd	Activiteit	Omschrijving
Maandag		
10.00 – 12.00	Miks fix service	Voor alle kleine klusjes en reparaties, open inloop.
13.00 – 15.00	Koersbal	Een balletje rollen en een praatje maken. Aanmelden bij 06 2914 0245 - lotte.vandenmunckhof@gro-up.nl
13.15 – 14.15	Bewegen op muziek 70+	Lekker bewegen naar eigen kunnen, aanmelden bij Bernadette 06 4293 1105 b.van.winden@skvr.nl
14.00 – 15.30	Koffieleutje	Kom gezellig koffie drinken en kletsen, aanmelden niet nodig.
18.00 – 19.30	Smaak van Vroeger	Maandelijkse Oud-Hollandse maaltijd. Deze activiteit zit VOL.
19.30 – 22.00	Filmavond	Het maandelijkse avondje uit in de Kristal. Kaartjes te koop in het Nesscafé.
19.00 – 20.00	Buurtcirkel	Bewoners van de wijk staan voor elkaar klaar. Aanmelden bij 06 2914 0245 - lotte.vandenmunckhof@gro-up.nl
Dinsdag		
9.30 – 11.00	Nordic Walking	Een wekelijks rondje om de plas houdt je fit. Aanmelden bij 06 2914 0245 - lotte.vandenmunckhof@gro-up.nl
13.30 – 15.30	Country beginners	Leer de basis van het countrydansen, aanmelden bij 06 2914 0245 lotte.vandenmunckhof@gro-up.nl
18.00 – 19.00	Loopgroep Nesselande	Hardlooptraining. Aanmelden bij saswarmer@gmail.com - 06 5775 3321
Woensdag		
10.00 – 11.30	Mannen onder elkaar	Tweewekelijks komen de mannen bij elkaar voor een praatje. Aanmelden bij 06 2914 0245 lotte.vandenmunckhof@gro-up.nl
14.00 – 16.00	Breicafé	Tweewekelijks elkaar helpen en inspireren met handwerken. Loop gerust binnen.

Activiteiten voor volwassenen

Huis van
de wijk
De Kristal

Dag/Tijd	Activiteit	Omschrijving
Donderdag		
9.15 – 10.15	Sportief wandelen	Wandelen in een lekker tempo met extra oefeningen voor de extra uitdaging. Aanmelden bij Evert info@40days.nl
9.30 – 10.30	Zumba	Heerlijk bewegen op opzweepende muziek. Aanmelden bij samirakabenda@hotmail.com 06 2297 3679
10.00 – 12.00	Miks fix service	Voor alle kleine klusjes en reparaties, open inloop
10.00 – 12.00	Digi-café	Hulp bij het gebruiken van telefoon/tablet/laptop, open inloop.
11.00 – 12.00	Yoga en bewegingsleer	Ontspannen en toch inspennen. Aanmelden bij Netty Hartendorp yogannesselande@gmail.com
13.30 – 16.00	Schilderen	Inspireer elkaar met je eigen werk. Aanmelden bij lotte.vandenmunckhof@gro-up.nl – 06 2914 0245
14.00 – 15.30	Spelletjesmiddag	Maandelijks kun je gezellig een spelletje komen doen in het Nesscafé.
18.00 – 19.00	Loopgroep Nesselande	Hardlooptraining. Aanmelden bij saswarmer@gmail.com - 06 5775 3321
19.00 – 21.00	Smartlappenkoor	Lekker meezingen met de grote Hollandse hits. Aanmelden bij 06 2914 0245 - lotte.vandenmunckhof@gro-up.nl
Vrijdag		
10.00 – 12.00	GOGH	Een besloten activiteit voor ouderen.
11.00 – 12.00	Fit 55up Inside	Sportief bewegen op eigen niveau voor fitte 55plussers. Aanmelden bij Evert Nekeman 06 3717 6948 info@40days.nl
14.00 – 15.30	Koffie drinken met	Kom gezellig koffie drinken en kletsen, aanmelden niet nodig.
13.30 – 15.30	Country gevorderden	Leer de ingewikkelde passen van countrydansen, aanmelden bij 06 2914 0245 lotte.vandenmunckhof@gro-up.nl