

## Activiteitenprogramma WIJ a/d Werf mei 2024

### Vast activiteitenrooster

| maandag  | dinsdag   | woensdag   | donderdag   | vrijdag   |
|--|---|--|---|---|
| <b>10.00 - 10:45 uur</b><br>Boksen: onder begeleiding van een sportcoach<br><br><b>11.00 - 12.00 uur</b><br>Wandelgroep: start vanaf de werfkelder |   | <b>10.00 – 12.00 uur</b><br>Creatieve ochtend: kaarten maken, schilderen en ondertussen gezellig kletsen |   |   |
| <b>12.00 uur</b><br>Lunch *  | <b>12.00 uur</b><br>Lunch *   | <b>12.00 uur</b><br>Lunch *  | <b>12.00 uur</b><br>Lunch *   | <b>12.00 uur</b><br>Lunch *   |
| <b>13.00 uur</b><br>Schaken, iedereen welkom!  | <b>13.00 uur</b><br>Creatieve middag: kaarten maken, schilderen, etc. | <b>13.00 uur</b><br>Schaken, iedereen welkom!  | <b>13.00 uur</b><br>Fitness uurtje: samen sportief aan de slag, alle niveaus. | <b>13.00 uur</b><br>Karaoke: samen zingen (je mag ook alleen luisteren) |

\*Bijna elke dag wordt er lunch geserveerd om 12.00 uur voor 1 euro (op=op)

### Extra activiteiten in mei (allemaal gratis deelname)

- ❖ Woensdag 8 mei 12.30 uur: Film-middag met de film 'Pay it forward'
- ❖ Donderdag 16 mei 13.30 – 14.45 uur: creatief met collages
- ❖ Dinsdag 21 mei 13.00 – 15.00: Bloemen aquarelleren
- ❖ Donderdag 23 mei 13.30 – 14.45 uur: Bingo!
- ❖ Maandag 27 mei 13.30 – 14.45 uur: Tafelvoetbaltoernooi

### Daarnaast kun je dagelijks bij ons terecht voor:

- ❖ Inloop met koffie/thee
- ❖ Creatieve en ontspannende activiteiten zoals tekenen, schilderen, kaarten maken, boeken lezen, spelletjes & fitnessen
- ❖ Arbeidsmatige activiteiten zoals boekjes maken, schoonmaken, koken, bardienst, kamerplanten verzorgen in kantoorpanden. Bij interesse en voor meer informatie graag melden bij de begeleiding.

### Contact:

Oudegracht 281-283 (werfkelder), 3511 PA Utrecht

telefoon: 030-737 10 24 | e-mail: [wijaandewerf@wij30.nl](mailto:wijaandewerf@wij30.nl)

Openingstijden: maandag t/m vrijdag tussen 09.00 en 15.00 uur