

Extra activiteiten augustus wijkcentrum Princenhof

Princentuin 1, 4813 CZ Breda,
tel. (076) 530 97 91

www.wijbegintbijjou.nl/wijkactiviteiten

di	1	
wo	2	
do	3	
vr	4	
za	5	
zo	6	
ma	7	
di	8	
wo	9	ZomerBeweegLunch
do	10	
vr	11	
za	12	
zo	13	
ma	14	
di	15	
wo	16	Inschrijven Samen Eten
do	17	
vr	18	
za	19	KBO Bingo
zo	20	
ma	21	
di	22	
wo	23	ZomerBeweegLunch
do	24	
vr	25	Samen Eten
za	26	Repaircafé De Dobbelsteen
zo	27	
ma	28	
di	29	
wo	30	
do	31	

Woensdag 9 en 23 augustus: ZomerBeweegLunch

Deze zomer gaan we bewegen in de buitenlucht! Onder professionele begeleiding van Tiemen en Rajitha starten we om 10.30 uur op het grasveld voor Princenhof.

Om 12.00 uur is de gezamenlijke lunch. De lessen zijn aangepast aan het weer, comfort en je persoonlijke lichamelijke gesteldheid. De kosten zijn € 4,- inclusief lunch: soep, broodje en koffie. Graag van tevoren aanmelden bij wijkcentrum Princenhof (076) 530 97 91.

Woensdag 16 augustus: Inschrijven Samen Eten

Inschrijven vanaf 13.30 uur Samen Eten op 25 augustus.

Zaterdag 19 augustus: KBO - Bingo

Er zijn in 11 rondes mooie prijzen te winnen. Tijd: 13.30 uur (zaal open: 13.00 uur). Kaarten: € 9,00 (voor KBO leden € 7,00). Bij aanvang gratis één kopje koffie of thee.

Vrijdag 25 augustus: Samen Eten

Vrijwilligers en Timo's Taste verzorgen een heerlijke maaltijd bestaande uit: Courgette soep, Kipkarbonade, snijboontjes en Hawaiisous met ananas. Als afsluiting koffie met vruchtengebakte. Aanvang: 17.30 uur (zaal open vanaf 17.00 uur) Kosten € 15,00. BredaPas € 12,50. Aanmelden vanaf woensdag 16 augustus 13.30 uur.

Zaterdag 26 augustus : Repaircafé in De Dobbelsteen, Doelen 36

Van 12.00-16.00 uur. Onder begeleiding kun je van alles repareren (kleding, klein huishoudelijk, horloges etc.) Contact: Henk Oomen, tel. 06-15242474 of mail henk.oomen1948@hotmail.com. Voor naaimachine-reparaties altijd van tevoren met hem contact opnemen.

Wandelen Elke vrijdagochtend wandelen. Verzamelen in Princenhof en we starten om ongeveer 10.00 uur.

Fietsen (initiatief KBO) Elke maandag met een afstand van 20 tot 25 km. Start om 13.30 uur ingang Princenhof. Deelname gratis.

Schaken Elke maandagmiddag vanaf 13.00 uur een gezellige partij spelen. U kunt tegen een huisschaker of clubschaker in de competitie spelen. Iedereen die de spelregels kent is welkom en meedoen is gratis.

Spelletjesmiddag Op de 1^e en 3^e dinsdag van de maand vanaf 13.30 uur. Kom sjoelen, rummikub, triominos of ieder ander gezelschapsspel spelen.

Zorg voor elkaar Breda is een netwerk waarin Bredase inwoners samenwerken met vrijwilligers en professionals van 36 Bredase instellingen en de gemeente Breda. Samen zorgen ze ervoor dat er voor iedereen goede hulp en zorg is. WIJ is een van de deelnemers aan Zorg voor elkaar Breda. De deelnemers hebben afgesproken om 'aan de voordeur' allemaal de naam Zorg voor elkaar Breda te voeren. Goede zorg doen we samen!

De ZomerBeweegLunch



De zomervakantie, de periode dat activiteiten stil vallen en mensen op vakantie gaan, behalve dit jaar. Want dit jaar bieden we op Princenhof: bewegen in de buitenlucht! Onder professionele begeleiding gaan we deze zomer in juli en augustus 4 keer op woensdagochtend bewegen op het grasveld voor Princenhof.

Natuurlijk wordt de les aangepast aan het weer en wordt er elke keer afgesloten met een gezamenlijke lunch. Ook als u moeilijk ter been bent of andere lichamelijke kwalen heeft, bent u van harte welkom om mee te doen.

Wij hebben er zin in en zien u graag woensdag 9 en 23 augustus

- Waar:** Verzamelen op Princenhof
Wanneer: Woensdag 9, 23 augustus
Tijdstip: 10.30 uur Bewegen & 12.00 uur Lunch
Kosten: € 4,00 voor de lunch: soep, broodje, koffie/thee
Wie: Iedereen is welkom
Wat: Staand en/of zittend bewegen in de buitenlucht



Tiemen Visee, beweegcoach ouderen

Neem je rollator of hulpmiddel mee!

Aanmelden: Wijkcentrum Princenhof tel. (076) 530 97 91

Docenten: Tiemen, beweegcoach voor ouderen
Rajitha, yogadocent

Foto's juli:



De eerste keer werd echter een regenbeweeglunch: het regende pijpenstelen, maar binnen werd goed geoefend en het was erg gezellig