

Zorg
voor
elkaar
Breda

Nieuwsbrief januari 2024

Wijkcentrum 't Houwke

Grote Houw 227, 4817 RE Breda, tel. 076 - 587 29 24

www.wijbegintbijjou.nl

Beweegactiviteiten wijkcentrum 't Houwke

Wil je zo fit en gezond mogelijk blijven? Dan is het belangrijk dat je voldoende beweegt. Doe gezellig mee met onze beweegactiviteiten. De lessen worden gegeven door een docent tegen betaling van cursuskosten. De wandelgroepen zijn gratis.

Dinsdag

10.15 - 11.15 uur Wandelclub (snel)
10.30 - 11.00 uur Wandelclub (langzaam)
13.30 - 14.15 uur Conditiegym

Woensdag

10.30 - 11.30 uur Dansen

Donderdag

10.30 - 11.15 uur Gym
13.00 - 14.00 uur Chi Kung
14.00 - 15.00 uur Wandelgroep vanuit de Nieuwe Houw



Wil je het graag eens uitproberen? **Kom dan langs voor een gratis proefles!**

Voor meer informatie kun je contact opnemen met Laima van Opdorp, bel telefoonnr. 076 - 525 15 32, of mail naar fitforlife@zorgvoorelkaarbreda.nl.



Soepdag

Op dinsdag 16 januari vanaf 11.30 uur is het soepdag. Inschrijven kan tot vrijdag 12 januari op de intekenlijst in het Grand Café. Kosten zijn € 3,00.

Samen lunchen is leuker dan alleen

Elke donderdag kan je wekelijks van 12.00 tot 13.30 uur gezellig samen lunchen. Kosten zijn € 2,90. Aanmelden kan in het Grand Café van 't Houwke of je kan bellen naar 076 - 587 29 24.



Facebook

Wijkcentrum 't Houwke heeft een eigen Facebook pagina. Op deze pagina zal onder andere maandelijks de nieuwsbrief geplaatst worden. Ga jij ons volgen?!

Zorg
voor
elkaar
Breda

Vervolg nieuwsbrief januari 2024

Wijkcentrum 't Houwke

Grote Houw 227, 4817 RE Breda, tel. 076 - 587 29 24

www.wijbegintbijjou.nl

Wekelijkse activiteiten

Maandag

09.00 - 16.30	Open inloop	
14.00 - 16.00	Zing Mee	(1 ^e en 3 ^e maandag van de maand)
14.00 - 16.30	Bingo	(2 ^e maandag van de maand)
14.00 - 16.30	Rikken	(4 ^e maandag van de maand)
19.30 - 23.00	Schaken	Aanmelden per email s.meeles@casema.nl

Dinsdag

09.00 - 12.00	Open inloop	
09.30 - 11.30	Hobbyclub - Kaarten maken	
10.00 - 12.00	PC Café	
10.15 - 11.15	Wandelclub (snel)	
10.30 - 11.00	Wandelclub (langzaam)	
13.00 - 16.30	Open inloop	
13.30 - 14.15	Conditiegym	
19.00 - 21.00	Stenen schilderen (4 ^e dinsdag van de maand)	

Woensdag

09.00 - 12.00	Open inloop	
10.30 - 11.30	Dansen	
13.00 - 16.30	Open inloop	
13.30 - 16.00	Spelletjesmiddag	

Donderdag

09.00 - 16.30	Open inloop	
10.30 - 11.15	Gym	
12.00 - 13.30	Samen lunchen	
13.00 - 14.00	Chi Kung	
13.30 - 16.30	Canasta	
14.00 - 15.00	Wandelgroep vanuit de Nieuwe Houw	
14.00 - 16.00	Sjoelen	
15.00 - 17.00	Las Lanzas Spaanse conversatie (2 ^e donderdag van de maand)	
19.15 - 22.30	Klaverjassen en open inloop	

Vrijdag

09.00 - 12.00	Open inloop	
13.30 - 18.00	Bridge	

Zaterdag

13.30 - 16.30	Open inloop	(1 ^e en 3 ^e zaterdag van de maand)
13.30 - 16.30	Rikken	(1 ^e en 3 ^e zaterdag van de maand)

Muziek in 't Houwke

Zondag 14 januari

14.00 - 16.30	DD & The Tubesreamers	
---------------	-----------------------	--

Open inloop
is bezoek
Grand Café en
gebruik biljart

