

Ontmoetingspunt Sophieke

Week 8

ZATERDAG 15 februari

Het restaurant is geopend van 9.00 – 19.00

ZONDAG 16 februari

Het restaurant is geopend van 9.00 – 19.00

14.00 uur	Zondagmiddag-café	Foyer	<i>U kunt diverse spelletjes spelen. Uw gastvrouw is Liz.</i>
-----------	-------------------	-------	---

MAANDAG 17 februari

10.45 uur	Bewegen op de Stoel	Theaterzaal	<i>door Jacqueline.</i>
14.00 uur	Handwerken	Foyer	
14.00 uur	Koersbal is gestopt!		

DINSDAG 18 februari

10.45 uur	Actieve Gym	Theaterzaal	<i>door Christina</i>
13-14 uur	Beautysalon	Foyer	

WOENSDAG 19 februari

Het restaurant is geopend van 9.00 – 19.00

DONDERDAG 20 februari

9.30 uur	Yoga 60+	Theaterzaal	info@vansi.eu 06-43557504
10.45 uur	Yoga op de stoel	Theaterzaal	
10.00 uur	Aquarellen	Foyer	
13.30 uur	Bridge	Theaterzaal	
14.00 uur	Rummikub Sjoelen Klaverjas	Restaurant /Foyer	

VRIJDAG 21 februari

Het restaurant is geopend van 9.00 – 19.00

*Alle activiteiten, op cursussen en workshops na, zijn vrij toegankelijk.
Voor consumpties dient u te betalen.*

Bewegen op de stoel & Actieve Gym: Een Sleutel tot Gezondheid en Welzijn

Regelmatige lichaamsbeweging is essentieel voor ouderen, niet alleen om lichamelijke gezondheid te bevorderen, maar ook om de mentale en sociale voordelen te benutten. Beweging helpt bij het behouden van spierkracht, het verbeteren van de balans en het voorkomen van aandoeningen zoals hartziekten, diabetes en artritis. Daarnaast kan het ook het risico op depressie verminderen en het algemene welzijn verbeteren. Kom dus gezellig langs bij 1 van de beweeg activiteiten en beweeg lekker mee!

Spelletjesmiddag: Samen Lachen en Genieten!

Op onze gezellige zondagmiddag-Café draait alles om plezier, ontspanning en samen zijn. Het is de perfecte gelegenheid om nieuwe mensen te ontmoeten, oude vrienden te zien en je brein actief te houden met leuke en uitdagende spellen. Of je nu een fan bent van bordspellen, kaartspellen of puzzels, er is voor ieder wat wils!

Deze middag is niet alleen een kans om te lachen en te genieten, maar ook om herinneringen te maken en je sociale netwerk te versterken. Dus kom langs, neem je beste spelstrategie mee en laat je verrassen door de gezellige sfeer. We hopen je te zien!

~Weekmenu~

Zaterdag: 15-02	Kippenragout Doperwten Mais Witte Rijst
Zondag: 16-02	Gehakt Cordonbleu Frisse Salade Gekruide Aardappelwedge
Maandag: 17-02	Stamppot Boerenkool Rookworst en Spekjes
Dinsdag: 18-02	Procureurlapje Witlof Ham / Kaas Gekookte Aardappel
Woensdag: 19-02	Limburgs Zuurvlees Vlaamse Friet Gestoofde Appeltjes
Donderdag: 20-02	Nasi Goreng Kipsaté Atjar Kroepoek
Vrijdag: 21-02	Kabeljauwfilet Spitskool en Taugé Rösti-rondjes

~Eet Smakelijk~