

	Ochtend	Tijd		Tijd
Maandag	<i>Arc in beweging 11.00 uur</i> 07-09 Strijkkralen 14-09 Muziek 21-09 Onderzetter maken 28-09: Consumerrun Henk/Marian	09.30-12.30	07-09 Tafeltennistoernooi 14-09 Tafeltennistoernooi 21-09 Eigen werk 28-09 Ester aanwezig vanaf 12:00 en Dalidah	13.30 - 16.00
Dinsdag	01-09 Kaartjes maken 15-09 Opruimen 29-09 Krimpie dinkie	09.30-12.30	01-09 Kaartjes maken 08-09 BBQ Stationstraat vanaf 16:30 15-09 Tafeltennistoernooi 29-09 Krimpie dinkie	13.30 - 16.00
Woensdag	Hertenkamp 2-09 Kaartje maken 9-09 Strijkkralen 16-09 Pannenkoeken bakken 23-09 Onderzetter maken 30-09 Stroopwafelcake bakken	9.30-12.30	02-09 Kaartjes maken 09-09 Tafeltennistoernooi 16-09 Spelletjesmiddag 23-09 Rijmen en dichten 30-09 Eigen werk	13.30-16.00
Donderdag	<i>Arc in beweging 11.00 uur.</i> 3-09 Muziek 10-09 Strijkkralen 17-09 Eigen werk 24-09 Onderzetter maken	09.30-12.30	03-09 Tafeltennistoernooi 10-09 Eetclub 17-09 Dalidah / Muziek 24-09 ARC gesloten	13.30-16.00
Vrijdag	11-09 Consumerrun Henk en Dalidah 25-09 Consumerrun Henk en Marian			

Let op: voor de speciale activiteiten welke **dikgedrukt** zijn is een aparte flyer met informatie gemaakt welke op de locatie de Arc op het prikbord hangt. Denk bijv. Aan bijzonderheden/eigen bijdrage. Zie verdere informatie voor aanmeldgegevens.

Van maandag tot vrijdag is er een lunchactiviteit. 12:30-13:30. Aanmelden wenselijk maar hoeft niet. Kosten €0,-

Spraakmakers: Iedere donderdag van 10u tot 12u ben je welkom in de doorkijk in Puiflijk. Deze herstelgerichte inloop wordt verzorgd door ervaringsdeskundigen uit de wijk. Kom je graag in contact met andere mensen uit de buurt of heb je zin in een laagdrempelige knutselactiviteit, wees dan welkom! Je kunt ons volgen op facebook voor actualiteiten rondom Spraakmakers.

	Ochtend	Tijd	Middag	Tijd
Maandag	Ontbijten tussen 09:00-09:30 aanmelden verplicht	09.30-12.00	Zingeving Stilteruimte	13.30-15.00
	Lunch	12.00-12.30	Samen koken, aanmelden verplicht. (Kosten €3,50)	15.30-18.00
Dinsdag	Creatief, Tuinwerk, Eigen werk	10.00-12.00	Creatief	13.30- 16.00
	Uitgebreide lunch		Wandelclub	13.00-16.00
		12.15- 13.00	Keukenhof activiteit aanmelden verplicht (kosten €3,50)	15.00-18.00
Woensdag	Schilderen in stilte	10.00-12.00	Sporten	13.00-16.00
	Lunch	12.00-12.30	Keukenhof activiteit, aanmelden verplicht. (Kosten €3,50)	15.00-18.00
Donderdag	Creatief: Eigen werk, tuinwerk	09.30-12.30	Creatief:	13.30 – 16.00
	Korte wandeling/ fotografie	10.30-11.30	Schatten jagen bij de Kringloop	13.00-16.00
		12.15-13.00	Samen koken, aanmelden verplicht (kosten € 3,50)	15.00-18.00
	Lunch			
Vrijdag	Ontbijt van 9u tot 9.30 (Aanmelden verplicht)	09.00-10.30	Gezellige weekafsluiting met een spelletje, hapje en drankje	13.30 - 16.00
	11 september Week markt in Geldermalsen	10.00 – 12.00	Samen koken, aanmelden verplicht (kosten € 3,50)	15.00 – 18.00
	Hapjes maken voor de weekafsluiting (bakken)			
	Lunch	12.15-13.30		

Let op: voor de speciale activiteiten welke schuingedrukt zijn is een aparte flyer met informatie gemaakt welke op de locatie de Dolfin op het prikbord hangt. Denk bijv. Aan bijzonderheden/eigen bijdrage. Zie verdere informatie voor aanmeldgegevens.

Van Dinsdag, donderdag en vrijdag is er een lunchactiviteit. 12:15-13:00. Aanmelden wenselijk maar hoeft niet. Kosten €0,-

	Ochtend	Tijd	Middag/Avond	Tijd
Maandag	7-9 Ansichtkaarten maken en lunch met smoothie 14-9 Geleide lichaamsmeditatie/ tekenen en omeletje eten. 21-9 Samen pannenkoeken bakken 28-9 Geleide lichaamsmeditatie/ creatief en soep	10:00-13:00		
Dinsdag	1-9 Wandelen en bezoek Bartje 8-9 Wandelen 15-9 Wandelen en bezoek moestuin: bloemen plukken 22-9 Wandelen en thema fotografie 29-9 Wandelen	9:30-12:30		
Woensdag				
Donderdag			3-9 Teken je eigen kunstwerk na! Aansluitend samen boodschappen doen / koken en eten 10-9 Amerikaanse fuif: bedenk een gerechtje en neem mee om te delen of maak het bij de Schakel. 17-9 Spelletjesmiddag en samen boodschappen doen / koken en eten 24-9 Creatief en 's avonds samen eten.	14:00-20:00
Vrijdag				

*Van 12:00 tot 13:00 uur is er een lunchactiviteit op maandag. Aanmelden is wenselijk maar hoeft niet. Kosten €0,-.

**Op donderdag kun je komen eten, kosten hiervoor zijn € 3,00. We stellen het op prijs als je voor 14:30 op die dag jezelf aanmeldt op de Schakel of via Whats app op telefoonnummer 06- 15059991 (Suzanne) of op telefoonnummer 06-54241906 (Natasja)