

	Ochtend	Tijd	Middag/Avond	Tijd
Maandag	Arc in beweging 3-8 Opruimen 10-8 Creatief boekje maken 17-8 Pergomano 24-8 Schilderen 31-8 Bakken	09.30- 12.00	3-8 Opruimen 10-8 Creatief boekje maken 17-8 Verhaal schrijven 24-8 Rijmen en dichten 31-8 Beauty middag	13.30 - 16.00
Dinsdag	4-8 Gezondheidsquiz 18-8 Pergomano	9.30 12.00	4-8 Opruimen 18-8 creatief boekje maken	13.30 16.00
Woensdag	Hertenkamp 5-8 Opruimen 12-8 Creatief boekje maken 19-8 Pergomano 26-8 Schilderen	10.00- 12.15 09.30- 12.00	5-8 Naar de Action 12-8 Midgetgolf met drankje en ijsje. 19-8 Filmmiddag met iets lekkers 26-8 Ergens ijsje eten	13.30 16.00
Donderdag	Arc in beweging 6-8 Voorbereiden high tea 13-8 "Linkshandige" bingo 20-8 Ochtendje Bakker Bart 27-8 Schilderen	09.30- 12.00	6-8 High tea 13-8 Eetclub 20-8 Spelletjesmiddag 27-8 Eetsaam	13.30 - 16.00
Vrijdag	14-8 Consumerrun Henk en 28-8 Consumerrun Henk en	9.30- 12.00		

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, woensdag en donderdag 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 (aanmelden verplicht)	09.00-9:30	Zingeving in stilteruimte	13.30-15.00
	Gemakkelijke lunch	12.00-12.30	Samen koken en mee eten, aanmelden verplicht kosten 3,50	15.30-17.45
Dinsdag	Eigen invulling (creatief, tuin, eigen werk)	10.00-12.00	Wandelclub met Lies 18 augustus: Botanische tuin Nijmegen (tijd kan verschillen)	13.30 – 16.00
	Uitgebreide lunch	12.00- 13.30	Keukenhof activiteit vanaf 15:00 aanmelden verplicht. (kosten €3,50)	15.00-18.00
Woensdag	Schilderen in stilte	09.30-11.00	Sporten	13.00-16.00
			Keukenhof activiteit vanaf 15:00 aanmelden verplicht. (kosten €3,50)	15.00-18.00
Donderdag	Speciale dagen: 13 augustus: Dagje naar de Haagse markt	09.30-16.30	Creatief	13.00 – 16.00
	Creatief (eigen werk)	09.00-12.00	6 augustus: colorwalk centrum Tiel	
	Makkelijke lunch	12.00- 13.00	20 augustus: tulpjes van pistache 27 augustus: papiermarché	13.00-16.00
			Kringloop Alleen 6 augustus	
			Samen koken en mee eten, aanmelden verplicht kosten 3,50	15.30-18.00
Vrijdag	Ontbijt (Aanmelden verplicht)	09.00-09.30	Gezellige weekafsluiting met een hapje, drankje en spelletje	14.00 – 16.00
	Hapjes maken voor de middag	9.30-11.30	7 augustus: skip-bo 14 augustus: land dier plaats op papier spel	
	Makkelijke lunch	12.00- 13.00	21 augustus: kleurplaten maken 29 augustus: Leven wat/wie ben ik?	15.30 – 18.00
			Samen koken en mee eten, aanmelden verplicht kosten 3,50	

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

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

Clarissenstraat 1a Wamel

	Ochtend	Tijd		Tijd
Maandag	Gesloten en kan gebruik worden gemaakt van locatie in Druten			
Dinsdag	Verschillende activiteiten waarbij we met elkaar creatief samen zijn maar waar ontmoeten en gezelligheid voorop staan. Creatief kan van alles zijn we sluiten aan bij de wensen van de bezoekers. Vind je het leuk om iets nieuws te ontdekken laat je verrassen! In de middag is er een lunch waarbij iedereen welkom is.	9.30-12.30 Vitalunch 12:15-13:00	In de middag is er ruimte om je creativiteit verder te ontwikkelen of iets nieuws te ontdekken.	13.30 - 16.00
Woensdag	Gesloten en kan gebruik worden gemaakt van locatie in Druten			
Donderdag	Gesloten en kan gebruik worden gemaakt van locatie in Druten			
Vrijdag	Verschillende activiteiten waarbij we met elkaar creatief samen zijn maar waar ontmoeten en gezelligheid voorop staan. Creatief kan van alles zijn we sluiten aan bij de wensen van de bezoekers. Vind je het leuk om iets nieuws te ontdekken laat je verrassen! In de middag is er een lunch waarbij iedereen welkom is.	09:30-12:30 Lunch 12:15-13:00	In de middag is er ruimte om je creativiteit verder te ontwikkelen of iets nieuws te ontdekken.	13:30-16:00

Op de openingsdagen is er een gratis lunchactiviteit. 12:15-13:00 uur.

We gaan er met regelmaat ook met elkaar op uit om de omgeving te verkennen. Deze zullen we dan apart vermelden.

	Ochtend	Tijd	Middag/Avond	Tijd
Maandag	-3 aug - ontspannen met geleide meditatie-aansluitend lunch -10 aug- ontspannen met geleide meditatie-aansluitend lunch met zelfgemaakte eiersalade -17 aug ontspannen met geleide meditatie-aansluitend lunch met smoothie 24 aug- ontspannen met geleide meditatie-aansluitend lunch 31 aug: ontspannen met geleide meditatie-aansluitend lunch	10.00-13.00		
Dinsdag	4 aug - wandeling 11 aug -wandeling met moestuinbezoek 18 aug- wandeling met koffie bij Salaamander 25 aug - wandeling	09.30-12.30		
Woensdag				
Donderdag			6 aug- mandala's kleuren / moodboard maken, aansluitend koken. 13 aug- koek of cake bakken, aansluitend boodschappen en koken 20 aug: thema fotografie, (buiten foto's maken), aansluitend boodschappen en koken. 27 aug: kringloop bezoeken aansluitend boodschappen en koken	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, dit kan via de app van Suzanne op telefoonnummer 06-15069991 of van Natasja op tel 06-54241906.