

	Ochtend	Tijd	Middag/Avond	Tijd
Maandag	Arc in beweging 06/07: Kleien 13/07: Bananenbrood bakken. 20/07: Kalligraferen 27/07: Voorbereiding tapas	09.30-12.00	06/07: Spelletjesmiddag 13/07: Strijkkralen 20/07 Kalligraferen 27/07: Tapas lunch	13.30 - 16.00
Dinsdag	07/07 Eigen werk 21/07: Kletspraatjes	09.30-12.00	07/07: Eigen werk (overleg team Druten bij de Arc) 21/07: Opruimen	13.30-16.00
Woensdag	Hertenkamp 01/07: Opruimen 08/07: Kleien 15/07: Strijkkralen 22/07: Kalligraferen 29/07: Plantenbak met spijkerbroek maken	10.00-12.15 09.30-12.00	01/07: Krimpie dinkie 08/07: Rijmen en dichten 15/07: Suppen en picknick in Appeltern 22/07: Kalligraferen 29/07: Krimpie dinkie	13.30-16.00
Donderdag	Arc in beweging 02/07: Flessenvoetbal 09/07: Gezonde quiz 16/07: 23/07: Kalligraferen 30/07: Plantenbak van spijkerbroek maken.	09.30-12.00	02/07: Eetclub 09/07: Opruimen 16/07: Eetclub 23/07: Kalligraferen 30/07: Eetclub	13.30 - 16.00
Vrijdag	03/07 Consumerrun Henk/Marian 17/07: Consumerrun Henk/Marian 31/07: Consumerrun Henk/Marian	09.30-12.00		

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 tussen 09:00-09:30 aanmelden verplicht Ontmoeten en gezelligheid ondersteund door Monique en Marco. Makkelijke lunch	09.30-12.00 12.00-12.30	Zingeving Stilteruimte Keukenhof activiteit vanaf 15:00 aanmelden verplicht. (kosten €3,50)	13.30-15.00 13.30-16.00
Dinsdag	Ontmoeten Creatief Tuin werk Eigen werk Uitgebreide lunch	10.00-12.00 12.15- 13.30	Keukenhof activiteit vanaf 15:00 aanmelden verplicht. (kosten €3,50) Ontmoeten Creatief Wandelclub 30-06 -> Wandelen met Mirella. 07-07 -> Wandelen met Mirella -> Buren 14-07 -> wandelen met Lies -> Ommeren kabouterbos 21-07 -> Wandelen met Mirella -> kwintenlooien 30-07 -> Wandelen met Lies -> Doorwerth	13.30 - 16.00 13.00-16.00
Woensdag	Schilderen in stilte	09.30-11.00	Sporten Keukenhof activiteit vanaf 15:00 aanmelden verplicht. (kosten €3,50)	13.00-16.00
Donderdag	Creatief: Eigen werk	09.30-12.30 Lunch 12.15-13.30	Creatief: 02-07 -> Bloempot schilderen 09-07 -> creatief met natuur 16-07 -> epoxy hangers maken voor burendag 23-07 -> epoxy hangers maken voor burendag 30-07 -> T-shirt tie dye Elke donderdag naar de kringloop	13.00 – 16.00 14.30-15.30
Vrijdag	Ontbijt van 9u tot 9.30 (Aanmelden verplicht) Sporten 10.00-11.30	09.30-12.30	Spelletjes Gezellige weekafsluiting met een hapje en drankje 03-07 -> Kahoot (Quiz)	14.00 – 16.00

	Hapjes maken voor de weekafsluiting en de lunch	9.00-11.30 Lunch 12.15- 13.30	10-07 -> Bingo 17-07 -> skip bo middag 24-07 -> pim pam pet op papier 31-07 -> spelletjes middag	13.30 – 16.00
--	---	---	---	---------------

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. 12:15-13:00. 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	.930-12.30 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. Deze maand staat het thema "bloemen" centraal. Vind je het leuk om iets nieuws te ontdekken laat je verrassen! We gaan werken aan het decoreren van een eigen vaas. En maken prints met de Geliplate. In de middag is er een lunch waarbij iedereen welkom is.	Vitalunch 12:15-13:00	In de middag is er ruimte om je creativiteit verder te ontwikkelen of iets nieuws te ontdekken. Deze maand starten we met het beeldhouwen.	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	9.30-12.30 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	Lunch 12:15-13:00	In de middag is er ruimte voor creativiteit. Individuele begeleiding in de leerdoelen We gaan starte met gymnastiek voor lichaam en geest.	13:30-16:00
Vrijdag 24 Juli is er een bezoek aan de dahlia pluktuin!!!				

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	6-7 koekjes bakken, aansluitend lunch 13-7 ontspannen met geleide meditatie, aansluitend kaartjes maken en lunch met gebakken voor gebakken ei 20-7 ontspannen met geleide meditatie, aansluitend lunch met smoothie 27-7 ontspannen met geleide meditatie, aansluitend lunch	10.00-13.00		
Dinsdag	7-7 wandelen 14-7 wandelen met koffie bij de Salaamander 21-7 wandelen en bezoek moestuin 28-7 wandelen	09.30-12.30		
Woensdag				
Donderdag			2-7 spelletjesmiddag en koken 9-7 spelletjesmiddag en koken 16-7 ansichtkaarten maken, soep eten en filmavond. 23-7 bezoek aan Bartje, samen koken en spelletjes	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 op telefoonnummer 06-15069991 (Suzanne) of 06-542241906 (Natasja)