

Nieuwsbrief april 2023

Wijkcentrum Princenhof

Princentuin 1, 4813 CZ Breda, tel. 076 - 530 97 91
www.wijbeginbijjou.nl

Zorg
voor
elkaar
Breda

**In de nieuwsbrief van april wederom "Deelnemers aan het woord".
Een stukje over de diverse activiteiten die op Princenhof plaatsvinden of plaats
hebben gevonden.**

**Niet alleen binnen bruist het bij Princenhof van de activiteiten, maar ook voor buiten
kun je gratis actief zijn.**

Deze maand aan het woord: Ries de Jong

Fietsen



Als je 65+er bent, breng je wat vaker een bezoekje bij een arts of specialist. Ik praat nu over mezelf, want tegen mij wordt steeds gezegd: "blijf zoveel mogelijk bewegen!"

In het verleden is vanuit de KBO gestart met een fietsclub. In al die jaren is er veel ervaring opgedaan over mooie fietstochten tussen de 20 en 30 km. Elke maandagmiddag om 13.30u. starten we. Iedereen die kan fietsen kan aansluiten, ook als je geen lid bent van de KBO. Bij markante plekken wordt gestopt en de nodige uitleg gegeven. De route is zo gepland, dat er halverwege een koffie/thee pauze is. Fietsen rondom Breda is dikwijls een verrassing, ook als je denkt dat je alles al wel gezien hebt. Bij deze nodig ik iedereen uit, om eens een keertje mee te fietsen. Ik weet haast zeker dat dit dan niet bij een keer blijft. Alleen al voor de leuke contacten die hiermee ontstaan. Schroom niet en luister naar het advies om in beweging te blijven.

Eind maart starten we weer vanaf Princenhof op maandag om 13.30 uur met het nieuwe seizoen. Het tempo van de groep wordt aangegeven door de minst snelle fietser. Het is dus geen wedstrijd ! De groep bestaat nu tussen de 10 en 15 personen.

Sluit je aan en fiets gezellig mee !

Vier Koningsfeest op 19 april bij wijkcentrum Princenhof

Van 14.00 tot 16.00 uur. Georganiseerd door het Oranje comité Princenhage.

Programma:

- Dansoptreden kinderen van de basisschool
- Optreden van het Haven-koor met levensliederen

De inloop is om 13.45 uur en het programma start om 14.00 uur.

De taart staat klaar en in de pauze toosten we met een Oranje Bittertje.



Kom je ook?

Vanaf 3 april tot en met 15 april kun je je aanmelden bij wijkcentrum Princenhof. Daar ontvang je een toegangskaart.

Wekelijkse activiteiten:

Open inloop maandag tot en met vrijdag van 09.00-16.00 uur

- **Biljarten** maandag tot en met vrijdag 09.30 - 11.00 uur en 13.30 - 16.30 uur
- **Bridge** vrijdag van 13.15 - 16.15 uur
- **Dansen** vrijdags om de week van 10.00 tot 12.00 uur
Deze maand op 7 en 21 april
- **Fietsen** Bij goed weer: elke maandag een fietsmiddag met een afstand van 20-25 km. Start om 13.30 uur bij ingang Princenhof. Bij minder goed weer: lekker wandelen.
- **Kaarten** maandag, woensdag en vrijdag van 13.30 - 16.30 uur
- **Koersbal** woensdag van 09.30 - 11.30 uur
- **Lunch (eenvoudige)** woensdag van 12.00 - 13.00 uur
(voor vaste bezoekers Princenhof)
- **PC-Hulp** vrije inloop woensdag tussen 13.00 - 15.00 uur.
Deskundigen helpen je met je vragen over je computer, smartphone, tablet etc.
- **Praatgroepje** dinsdagmiddag om de week over wat je bezig houdt en waarover je graag met een ander van gedachten over wilt wisselen.
Deze maand 4 en 18 april.
Voor meer info: vraag naar Esther de Raad
- **Princelijk uurtje** Kom luisteren, praten, kijken of iets maken onder begeleiding van kunstenaars van Nieuwe Veste.
Dinsdags om de week van 10.00 tot 12.00 uur.
Deze maand: 11 en 25 april Toegang € 4,50.
Of kom vrijblijvend kijken.
- **Schaken** maandag 13.30 uur - 16.30 uur
- **Schilderen** woensdag van 09.30 - 11.30 uur
- **Spelletjes** dinsdag en donderdag van 13.30 - 16.00 uur
- **Wandelen** vrijdag om 10.00 uur. Rolstoel of rollator kan mee.

Beweegactiviteiten

Gym	Maandag	14.45 – 15.40 uur
	Donderdag	14.00 – 14.45 uur
ZitFit	Woensdag	13.00 – 13.45 uur
Chi Kung	Maandag	09.30 – 10.30 uur 11.00 – 12.00 uur
	Dinsdag	10.30 – 11.30 uur
Yoga	Donderdag	09.15 – 10.15 uur 10.45 – 11.45 uur

