



Nieuwsbrief – zomereditie 2025

Wijkcentrum 't Houwke

Grote Houw 227, 4817 RE Breda, tel. 076 - 587 29 24

www.wijbeginbijjou.nl

Ook in de zomer kun je bij 't Houwke terecht.



Op de achterzijde vind je terug welke activiteiten doorgaan in de zomermaanden.
Sluit gerust aan of kom gezellig langs.
Je bent meer dan welkom!

"Ik kan weer lopen zonder wandelstok"

Door: Thuur Hutjens

Verbeteren van balans en gefaseerde uitleg

Elke week geeft Ghislaine van Luyt dans- en gymles aan senioren in 't Houwke. De lessen zijn niet alleen leuk, maar helpen ook bij balans, spierkracht en sociale contacten.

Door de duidelijke uitleg en de herhaling van de stappen is het voor iedereen goed te volgen.

De deelnemers verzamelen zich in de gemeenschappelijke ruimte. Er wordt gelachen en gepraat over vroeger en over de dansvoorstelling *Time Flies*, die Ghislaine organiseerde in het Chassé Theater.

Tijdens de les doen alle deelnemers mee aan verschillende dansen, zoals de zwanendans en een vrolijke jazzdans. Ghislaine legt de bewegingen rustig en duidelijk uit.

Door de spiegel in de zaal kan iedereen zichzelf goed zien. Bij warm weer wordt er extra gepauzeerd en veel water gedronken.

Vooruitgang en gezelligheid

Na de les wordt er in de gemeenschappelijke ruimte gezellig nagepraat met een kopje koffie.

Na een jaar oefenen is er veel vooruitgang.

Deelnemer Jan vertelt: "Ik liep eerst met een wandelstok. Nu niet meer. Ik voel me sterker en durf meer. De angst om te vallen is weg."

Toch zijn er nog weinig mannen in de groep. Jan moedigt hen aan: "Veel mannen denken dat het niets voor hen is. Maar probeer het eens. Je zult verbaasd zijn wat je lichaam nog kan."

Ghislaine sluit af: "**Dansen geeft je balans én zelfvertrouwen terug.**"



Vervolg activiteiten zie andere zijde

www.wijbeginbijjou.nl



Vervolg nieuwsbrief zomereditie 2025

Wijkcentrum 't Houwke

Wekelijkse activiteiten Juli en Augustus

Maandag

09.00 - 16.30	Open inloop	
14.00 - 16.00	Jeu de boules	
13.00 - 14.00	Rouwgroep	(1 ^e maandag van de maand)
14.00 - 16.30	Bingo	(2 ^e maandag van de maand)
13.30 - 16.30	Rikken en jokeren	(4 ^e maandag van de maand)
Zomerstop	Zing Mee start weer op 1 september (1 ^e en 3 ^e maandag van de maand)	
Zomerstop	Schaken start weer op 1 september	

Dinsdag

09.00 - 12.00	Open inloop	
09.30 - 11.30	Hobbyclub - Kaarten maken	
10.00 - 12.00	PC Café	
10.15 - 11.15	Wandelclub (snel)	
10.30 - 11.00	Wandelclub (langzaam)	
11.30 - 12.30	Soepdag	(3 ^e dinsdag van de maand)
13.00 - 16.30	Open inloop	
13.30 - 15.30	Handwerkgroep	
Zomerstop	Gym start weer op 2 september	

Woensdag

Zomerstop	Gesloten
Zomerstop	Geen open inloop t/m 30 augustus
	Dansfit start weer op 3 september

Donderdag

09.00 - 16.30	Open inloop	
12.00 - 13.30	Samen lunchen (vooraf opgeven)	
13.30 - 16.30	Canasta	
14.00 - 15.00	Wandelgroep vanuit de Nieuwe Houw	
14.00 - 16.00	Sjoelen	
15.00 - 17.00	Las Lanzas Spaanse conversatie	(2 ^e donderdag van de maand)
19.15 - 22.30	Klaverjassen en open inloop	
Zomerstop	Gym start weer op 4 september	
Zomerstop	Chi Kung start weer op 4 september	
Zomerstop	Chi Kung start weer op 4 september	

Vrijdag

09.00 - 12.00	Open inloop
---------------	-------------

Zaterdag

13.30 - 16.30	Open inloop	(1 ^e en 3 ^e zaterdag van de maand)
13.30 - 16.30	Rikken en jokeren	(1 ^e en 3 ^e zaterdag van de maand)

Open inloop is bezoek Grand Café en vrij biljarten

**We wensen
jullie een
hele mooie
zomer!**

