



Nieuwsbrief november 2024

Wijkcentrum 't Houwke

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

www.wijbeginbijjou.nl

Samen lunchen is leuker dan alleen

Tijdens de middag wat eten? Elke donderdag kan je wekelijks van 12.00 tot 13.30 uur gezellig samen lunchen. De lunch is voor iedereen onder het motto 'samen lunchen is leuker dan alleen'. Kosten zijn € 2,90. Aanmelden kan in het Grand Café of je kan bellen naar 076 - 587 29 24. Kom jij ook?



Ouder worden en het verlies van zelfstandigheid



Verlies gaat over kwijtraken van alles waar je in jouw leven waarde aan hecht. Dat kan een partner zijn, maar ook een huisdier, een baan, **jouw gezondheid**, jouw land, jouw huis etc. Wat je ook verliest, je belandt hiermee in een rouwproces. Hoe lang zo'n proces duurt kan niemand zeggen. Dat is voor iedereen verschillend.

Tijdens een gesprek een paar weken geleden vertelde een vrouw mij over hoe lastig ze het vindt om afscheid te moeten nemen van wat ooit zo vanzelfsprekend was. Lopen, zichzelf wassen, even boodschappen doen etc. Ze moet steeds meer afscheid nemen van haar zelfstandigheid en dat vindt ze lastig. Zo spreek ik als sociaalmaatschappelijk werker meer mensen die hier moeite mee hebben.

Zou jij het fijn vinden om het hier met andere mensen over te hebben (kleine groep)? Aanmelden kan bij Sil Sanders via silsanders@zorgvoorelkaarbreda.nl of bel naar 06-43519448.

Soepdag

Op dinsdag 19 november vanaf 11.30 uur is het soepdag. Inschrijven kan tot vrijdag 15 november op de intekenlijst in het Grand Café. Kosten zijn € 3,00.

Vervolg activiteiten zie andere zijde

Voor elke vraag over hulp en zorg



Vervolg nieuwsbrief november 2024

Wijkcentrum 't Houwke

Wekelijkse activiteiten

Maandag

09.00 - 16.30	Open inloop	
13.30 - 15.30	Zing Mee	(1 ^e en 3 ^e maandag van de maand)
14.00 - 16.30	Bingo	(2 ^e maandag van de maand)
14.00 - 16.30	Rikken en jokeren	(4 ^e maandag van de maand)
20.00 - 23.00	Schaken	Aanmelden per email s.meeles@casema.nl

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 - 14.15	Gym	
13.00 - 16.30	Open inloop	
13.30 - 15.30	Handwerkgroep	
19.00 - 21.00	Stenen schilderen	(4 ^e dinsdag van de maand)
19.30 - 22.30	Rikken	(2 ^e en 4 ^e dinsdag van de maand)



Woensdag

09.00 - 12.00	Open inloop
10.30 - 11.30	Dansfit
12.00 - 12.45	Gym

Donderdag

09.00 - 16.30	Open inloop
12.00 - 13.30	Samen lunchen
13.00 - 14.00	Chi Kung
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



Vrijdag

09.00 - 12.00	Open inloop
13.30 - 18.00	Bridge

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)

Zondag 10 november - Muziek in 't Houwke

14.00 - 16.00	Old School Music
---------------	------------------

