



ACTIVITEITEN

FEBRUARI

ACTIVITEIT	VOOR WIE	AANMELDEN & INFO	KOSTEN	WAAR?
Vrouwen onder elkaar Vief 6, 13, 20 en 27 februari 14.00 - 16.00 uur	Ouderen met lichte geheugenproblematiek	Gezellig samenzijn, in gesprek gaan met elkaar, licht bewegingsprogramma geheugentraining • www.MOvactor.nl , 030 - 603 37 48 • Carin van Meegen Aanmelden via 06 - 256 45 837 of cvanmeegen@movactor.nl	€ 3,60 incl. koffie of thee	Buurtplein Batau, Dukatenburg 1
MOvactor/ Wandelen met Vief 6, 13, 20 en 27 februari 10.30 - 12.00 uur	Ouderen met lichte geheugenproblematiek	Lopen in een rustig tempo, wandelen in de wijk • Vooraf kopje koffie. www.MOvactor.nl • 030 - 603 37 48 • Carin van Meegen Aanmelden via 06 - 256 45 837 of cvanmeegen@movactor.nl	€ 3,60 incl. koffie of thee	Buurtplein Batau, Dukatenburg 1
WOENSDAG				
P.O.G. Zwemmen 7, 14, 21 en 28 februari 18.15 - 19.00 uur	Mensen die een beperking onder vinden bij het zwemmen	Naast zwemmen worden oefeningen gedaan om in beweging te blijven • Gediplomeerd zweminstructeur(trice) • Watertemperatuur aangepast en (drijf)hulpmiddelen aanwezig. www.sportidnieuwagein.nl/index.php?p=evenementen/p-o-g-zwemmen Aanmelden bij Ans van der Wal, 030 - 600 42 67 • ansvanderwal802@gmail.com	10 maanden = € 125,-	Zwembad Merwestein, Merweplein 1
Voorleesbrigade 7, 14, 21 en 28 februari 14.30 - 15.30 uur	Kinderen 2 tot 9 & moeders	De Voorleesbrigade leest een mooi verhaal voor • Kinderen worden gemotiveerd om zelf te leren lezen • Vergroot de woordenschat, prikkelt de fantasie, oefent de luistervaardigheid en het concentratievermogen. www.balansnieuwagein.nl/www.wijkhuisdesteeg.nl • Hanan Amnouch, 06 - 186 07 916 of h.amnouch@balansnieuwagein.nl	Gratis	Wijkhuis De Steeg, Hoornseshans 101
MOvactor/ Wandelen met Vief 7, 14, 21 en 28 februari 10.30 - 12.00 uur	Ouderen met lichte geheugenproblematiek	Lopen in een rustig tempo, wandelen in de wijk • Vooraf kopje koffie. www.MOvactor.nl • 030 - 603 37 48 • Carin van Meegen Aanmelden via 06 - 256 45 837 of cvanmeegen@movactor.nl	€ 3,60 incl. koffie of thee	Buurtplein Galecop, Thorbeckepark 183
Cursus Mindfulness (2 lessen) 14 en 21 februari 19.30 - 21.30 uur	Iedereen	Mindfulness • Rina de Korte, 0900 - 82 123 82, cursusbureau@vitras.nl Aanmelding via www.vitras.nl	€ 65,00 (voor 2 lessen)	Zadelstede 6
Thé dansant 21 februari 15.00 - 17.00 uur	40+	Elke derde woensdagmiddag van de maand: twee uur vrij dansen in alle stijlen • Welkom met én zonder danspartner • www.facebook.com/DePartnerNieuwegein • Joke Pieneman, 06 - 541 36 897, Nieuwegein.departner@gmail.com	Entree: € 5,- incl. versierd kopje thee of koffie	Nedereindseweg 401A
DONDERDAG				
Speciallympics Zwemmen 1, 8, 15 en 22 februari 11.00 - 12.00 uur zwemmen en 12.00 - 13.00 uur lunch	18+	In een beschermde en veilige omgeving wordt onder professionele begeleiding aandacht besteed aan de zwemvaardigheid en vertrouwen krijgen • Oefeningen voor spieren en gewrichten • Gezamenlijk gezond lunchbuffet. www.sportidnieuwagein.nl/index.php?p=evenementen/speciallympics-zwemmen • Aanmelden bij Christian van der Lingen, 030 - 600 42 67 • c.vanderlingen@merwestein.nl	10x gratis, incl. lunch. Daarna 50% korting op 10 badenkaart en evt. lunch € 5,- pp/p keer	Zwembad Merwestein, Merweplein 1
Wandelgroep 7, 14, 21 en 28 februari 9.55 - 11.00 uur	Vrouwen	Plezierig en verantwoordelijk werken aan je conditie. www.balansnieuwagein.nl/www.wijkhuisdesteeg.nl Hanan Amnouch, 06 - 186 07 916 of h.amnouch@balansnieuwagein.nl	Gratis	Wijkhuis De Steeg, Hoornseshans 101
Keramiek 1, 8, 15 en 22 februari 19.30 - 22.00 uur	Jong & oud	Maken van mooie werkstukken. www.wijkhuisdesteeg.nl Julia Merkelijn, 06 - 456 14 895 • jcmerkelijn@gmail.com	10 lessen € 100,- Stadspas = 40% klei € 8,- per pak	Wijkhuis De Steeg, Hoornseshans 101
Muziek en Meer Vief 1, 8, 15 en 22 februari 14.00 - 16.00 uur	Ouderen met lichte geheugenproblematiek	Met elkaar luisteren, kijken en bespreken van klassieke muziek • Dit gebeurt in overleg met de deelnemers • www.MOvactor.nl • Carin van Meegen, 030 - 603 37 48 cvanmeegen@movactor.nl • Aanmelden via Carin van Meegen, 06 - 256 45 837	€ 3,60 incl. koffie of thee	Buurtplein Batau, Dukatenburg 1
Bewegen met Plezier 8, 15 en 22 februari 10.00 - 11.00 uur	55+	Leuke en gezellige beweeglessen met de mogelijkheid voor een kopje koffie/thee na de les • www.sportidnieuwagein.nl/evenementen/bewegen-met-plezier • Aanmelden bij Caroline van der Helm via 030 - 600 42 67 of c.vanderhelm@merwestein.nl	€ 2,50 per les. 1 ^{ste} les is gratis!	Push training studio, Montageweg 5C
Jamsessie 1 en 15 februari 19.30 - 21.30 uur	Jong & oud	Een echt podium én vakkundige begeleiding • Verschillende instrumenten en versterkers aanwezig • Geen gitaar • Ook welkom om alleen te luisteren. info@wijkhuisdesteeg.nl of bel: 030 - 606 11 11	Gratis	Wijkhuis De Steeg, Hoornseshans 101
VRIJDAG				
Geheugentraining Vief 2, 9, 16 en 23 februari 13.00 - 15.00 uur	Ouderen met lichte geheugenproblematiek	In gezellig en ontspannen sfeer gaan we met het geheugen aan de slag. In gespreksvorm en spelvorm • www.MOvactor.nl • Carin van Meegen, 030 - 603 37 48 cvanmeegen@movactor.nl • Aanmelden via Carin van Meegen, 06 - 256 45 837	€ 3,60 incl. koffie of thee	Buurtplein Zuid, Ratelaar 37