

## Activiteitenaanbod zorgcentrum Leenderhof



### Inhoud

Voorwoord .....	2
Voor elk wat wils .....	2
Valkenhofpas .....	3
Hoe is de pas verkrijgbaar? .....	3
Activiteitenaanbod Leenderhof 1 .....	4
Activiteitenaanbod Leenderhof 2 .....	8
Activiteitenaanbod Leenderhof 3 .....	15
Activiteitenaanbod Leenderhof 1-2-3 .....	17
Activiteitenaanbod i.s.m. andere organisaties .....	24
Concerten, optredens en overige activiteiten.....	25
Tabel activiteiten.....	28

## **Voorwoord**

Dit informatieboekje beschrijft het activiteiten aanbod op de locatie Leenderhof van het 2<sup>e</sup> kwartaal 2017.

Valkenhof heeft centra voor verpleging, verzorging en dagcentra in Valkenswaard en Leende.

Wij willen u een activiteiten aanbod bieden, zoveel mogelijk afgestemd op uw vraag. Het activiteiten aanbod is voor bewoners van het verpleeg- en verzorgingshuis, maar ook andere deelnemers zijn welkom!

Activiteitenbegeleiding van Valkenhof

## **Voor elk wat wils**

U kunt bijvoorbeeld deelnemen aan een of meerdere van de volgende activiteiten: schilderen, kienen, zanggroep, groengroep, voorleesgroep, doe-groep, filmavond, spelavond, meer bewegen voor ouderen (gym), (zit)volksdansen, huisbibliotheek, het internetcafé, cursussen. Behalve de wekelijkse activiteiten bent u ook van harte welkom bij de muziekoptredens en thema-activiteiten, zoals Kerst, Pasen en Carnaval.

## Valkenhofpas

De Valkenhofpas is een activiteitenpas voor senioren die zelfstandig wonen binnen de gemeente Valkenswaard\*.

Met deze pas kunt u tegen een kleine vergoeding deelnemen aan allerlei evenementen en activiteiten in Leenderhof, of bij andere locaties van Valkenhof.

Wij bieden alles wat daarvoor noodzakelijk is, zoals welzijnsactiviteiten in een sfeervolle, stimulerende en creatieve leefomgeving.

Op onze locaties zijn exposities te zien. Daarnaast vinden er geregeld culturele en culinaire festiviteiten plaats en bieden de locaties een breed scala aan activiteiten.

\* Cliënten of huurders die binnen een zorglocatie van Valkenhof wonen, hebben geen Valkenhofpas nodig om deel te nemen aan activiteiten.

## Hoe is de pas verkrijgbaar?

De Valkenhofpas is er in twee uitvoeringen:

1. Pas ter waarde van € 10,00 met 5 knippen
2. Pas ter waarde van € 40,00 voor 20 knippen

Deelname aan een activiteit varieert van 1 tot 6 knippen, dat is afhankelijk van de soort activiteit.

## Waar kunt u terecht voor informatie of aanmelding?

Meld u zich bij de receptie, telefoon 040 2062125

Kom gerust eens kijken of doe een keer vrijblijvend mee!

## Activiteitsaanbod Leenderhof 1

### AAIHONDEN 1X PER MAAND

Bezoek van vrijwilligers met hun hond. Deze honden zijn speciaal opgeleid door de Valkenswaardse Vereniging voor Hondenliefhebbers.

Voor wie: Cliënten afdeling LH1 en LH2  
Waar: Huiskamer, afdelingen P.G.  
Wanneer: 1x in de maand op woensdag,  
Kosten: Gratis

### BAD ONTSPANNING

Ontspannen en aanbieden van zintuigprikkelers in een daarvoor speciaal ingerichte badkamer.

Voor wie: Cliënten van Leenderhof  
Waar: Badkamer, 1e etage  
Wanneer: Maandag, dinsdag, woensdag,  
donderdag of vrijdag  
Kosten: Alleen met indicatie.



## **BEWEGEN**

Door middel van het toepassen van verschillende spelvormen worden er oefeningen gedaan. Gezelligheid staat hierbij centraal.

Voor wie: Cliënten afdeling LH1

Waar: Huiskamer LH1

Wanneer: dinsdag 15.00-16.00 uur  
donderdag 11.00-12.00 uur

Kosten: Gratis

## **TAFELSPEL**

Ouderwets gezellig een gezelschapsspel spelen. Niet alleen goed voor ontspanning, hersengymnastiek zal zeker niet ontbreken.

Voor wie: Cliënten afdeling LH1

Waar: Huiskamer LH1

Wanneer: Maandag van 19.00-20.00 uur

Kosten: Gratis



## **HANDVERZORGING:**

Laat u zelf verwennen met een handbadje, vijlen van de nagels, een korte weldadige handmassage.

Voor wie: Cliënten afdeling LH1

Waar: Huiskamer, afdeling LH1

Wanneer: woensdag en vrijdag van 10.30-11.30 uur

Kosten: Gratis



## **HUISKAMERACTIVITEIT**

Bakken, koken, een spel, thema's bespreken. Er is wekelijks een ander programma. Allerlei activiteiten komen aan bod, zoals: puzzelen, handverzorging, voorlezen, krant, bewegen aan tafel.

Voor wie: Cliënten afdeling LH1

Waar: Huiskamer LH1

Wanneer: Maandag, dinsdag, woensdag, donderdag en vrijdag

Kosten: Gratis

## **HUISKAMERACTIVITEIT SAMEN ZINGEN**

Het repertoire bestaat uit allerlei bekende liedjes.

Voor wie: Cliënten afdeling LH1

Waar: Huiskamer LH1

Wanneer: Maandag van 14.30-15.30 uur

Kosten: Gratis



## **OUD HOLLANDSE SPELEN**

Een gezellige avond met Oud Hollandse spelletjes zoals sjoelen, kegelen, knikkeren, etc. Goed voor de lichaamsbeweging evenals hersengymnastiek.

Voor wie: Cliënten afdeling LH1

Waar: Huiskamer LH1

Wanneer: Donderdag van 14.00-15.30 uur

Kosten: Gratis



## **CONTACTCLOWNS**

Clowns geven cliënten aandacht door middel van humor en intensief contact. Zij zorgen voor een gezellige en ontspannen sfeer, met een lach en een traan.

Voor wie: Cliënten afdeling LH1

Waar: Huiskamer LH1

Wanneer: 1 x per maand op vrijdag van 10.00-11.00  
uur

Kosten: Gratis





## **Activiteitsaanbod Leenderhof 2**

**Op Leenderhof 2 streven we naar belevingsgerichte zorg.**

*“Iedereen dient het eigen leven te leven – niemand kan dat van een ander overnemen”*

### **BELEVINGSGERICHTE ZORG**

Het gaat bij belevingsgericht werken om het aanvoelen en begrijpen van de gedachten en gevoelens die de andere over zichzelf en zijn omgeving heeft. Dat is een continu gebeuren bij ieder contact en op elk moment van de dag.

Dat betekent dat we oog, oor en gevoel hebben voor waar het leven van de persoon om draait. Wat is belangrijk voor hem/haar? Wat zou hij/zij graag willen, waar hopen ze op en waar hebben zij plezier in?

Om de persoon te ontmoeten in zijn eigen leefwereld worden elementen gebruikt uit verschillende benaderingen waaronder

### **REMINISCENTIE, ZINTUIGACTIVERING, AROMATHERAPIE.**

Deze benaderingen werken echter niet voor iedereen even goed. Elke persoon heeft namelijk een eigen individuele beleving. Dit verandert ook steeds naarmate hun zorgafhankelijkheid vordert. Daarnaast dient men rekening te houden met. persoonlijkheid en levensloop van de personen

### **BEWEGEN IN DE ZORG**

Het gaat bij bewegen in de zorg om het welbevinden van personen te bevorderen en psychische en gedragsmatige problemen bij hen te voorkomen of te verminderen.

De cliënt staat centraal. De zorgverlener sluit zo goed mogelijk aan bij wat de zorgvrager beweegt, wat hem daadwerkelijk in beweging brengt, waar hij warm voor loopt en wat binnen zijn mogelijkheden ligt.

## Dagindeling van Leenderhof 2

07.00 uur	De ochtend zorg start. Onze bewoners slapen uit en worden niet wakker gemaakt
8.00- 10.00 uur	Ontbijt bewoners worden gestimuleerd in zelfstandigheid door personeel die ook aan de tafel zit.
10.00 uur	De krant wordt gelezen /praatje in de zithoek
10.30-11.30 uur	Koffie/ thee in de huiskamer of elders bv tuin, Grand Café. Daarnaast bv sjoelen, gesprek, tafelspel.
12.30-13.30 uur	Brood maaltijd
13.30-14.30/15.00	Rusten en energie opladen
15.00-16.00 uur	Koffie/thee en samen bewegen.
16.00 uur	Tijd voor een kopje soep. Individuele aandacht o.a. wandelen, gesprek, massage
17.30-19.00 uur	Avond eten
19.00-19.30 uur	Koffie/thee
19.00-20.30 uur	Avond activiteit tv kijken, muziek luisteren.
20.30-21.00 uur	Borreltje met een hapje.

## Bewegen

Bewegen geeft voldoening, bewegen brengt mensen met elkaar in contact en geeft plezier. Bewegen vertraagt de achteruitgang van het functioneren en zorgt voor een betere conditie.

Kortom, bewegen is van onschatbare waarde en verhoogt de kwaliteit van leven.

Maar natuurlijk kost bewegen vaak ook moeite zeker voor onze bewoners die veel gezondheidsproblemen ondervinden en voor een groot deel van de tijd op bed, stoel of rolstoel aangewezen zijn.

Soms zullen de mogelijkheden slechts beperkt blijven tot hele kleine beweegactiviteiten in bed of rolstoel.

Het is van wezenlijk belang dat personen zichzelf kunnen zijn, dat zij zich gezien en gerespecteerd voelen.

### Wat doen we?

- Huishoudelijke activiteiten: was vouwen, tafel dekken, afwas, vegen, iets poetsen.
- Tafelspellen
- Oudhollandse spellen, sjoelen, knikkerbak, kegelen
- Bewegingstuin
- Duo fiets
- Wandelen
- Bewegen in een groep
- Zitdansen
- Fitness en wandelen met fysiotherapie
- Psychomotorische therapie
- Muziektherapie



## Reminiscentie

Wat is reminiscentie? Reminiscentie is een manier om bewust en gestructureerd herinneringen van vroeger op te halen aan de hand van oude muziek, foto's, voorwerpen of gerichte vragen die verband houden met het leven van vroeger. De dementerende oudere kan zo opnieuw aangenaam in het verleden vertoeven door op een gevoelsmatige wijze stil te staan bij zijn verleden. Het biedt de mogelijkheid aan de persoon om te voldoen aan zijn / haar natuurlijke behoefte om over vroeger te praten.

### Wat doen we?

- Fotoalbum doorbladeren.
- Praten rond een onderwerp van vroeger
- Liedjes of liedjesteksten beluisteren en deze mee zingen
- Muziektherapie.
- Voorwerpen die herinneringen aan vroeger kunnen oproepen



## Zintuigactivering

Wat is zintuigactivering? Het is een manier waarbij de zintuigen (selectief) geprikkeld kunnen worden door gebruik te maken van verschillende materialen. Dit betekent letterlijk: het in gang zetten of activeren van de eerst ontstane en voornaamste zintuigen zoals het ruiken, het gehoor, het zicht, de smaak en de tast.

Door de zintuigen te prikkelen wordt het mogelijk om in contact te komen. Het geeft een gevoel van geborgenheid en veiligheid. Het gevoel van eigenwaarde verhoogt.

### Wat doen we?

- Massages van de voet, de hand of het aangezicht.
- Aan specifieke stoffen of andere materialen ruiken, voelen of deze bekijken.
- Naar rustgevende muziek luisteren
- Koken en bakken waarbij de reuk en de smaak gestimuleerd kunnen worden.
- Geuren van alledaagse dingen, koffie, bloemen, fruit.
- Care clowns
- AAI honden
- Licht effecten
- TV met rustige beelden



## Aromatherapie

Wat is aromatherapie? Dit is een manier waarbij gebruik gemaakt wordt van etherische of essentiële geuoliën. Deze oliën kunnen een versterkend effect hebben op de geest en het lichaam. Hierdoor kan de persoon zich lichamelijk en geestelijk rustiger voelen.

Door het ruiken van een bepaalde geur is het soms ook mogelijk dat ze associaties leggen met gebeurtenissen of voorwerpen uit hun verleden.

### Wat doen we?

- Massages
- Lichaamsverzorging
- Baden
- Een geurende kamer



## Activiteitsaanbod Leenderhof 3

### AAIHONDEN 1X PER MAAND

Bezoek van vrijwilligers met hun hond. Deze honden zijn speciaal opgeleid door de Valkenswaardse Vereniging voor Hondenliefhebbers.

Voor wie: Cliënten afdeling LH1, LH2 en LH3

Waar: Huiskamer van de afdelingen

Wanneer: 1x in de maand op woensdag,

Kosten: Gratis

### BEWEEGGROEP

Zittend op en stoel worden er verschillende oefeningen op muziek aangeboden. De oefeningen zijn gericht op het hele lichaam.

Voor wie: Bewoners Leenderhof en externe deelnemers

Waar: Multiruimte, Grand Café

Wanneer: Maandag van 14.30-16.00 uur

Kosten: 1 knip (€2,00), inclusief bouillon



## **BEWEGEN AAN TAFEL**

Een leuke manier van bewegen aan tafel. Gezelligheid staat centraal.

Voor wie: Bewoners  
Waar: De Goei Kamer  
Wanneer: Donderdag 10.00-11.00 uur  
Kosten: Gratis

## **BEWEGEN**

Door middel van het toepassen van verschillende spelvormen worden er oefeningen gedaan. Gezelligheid staat hierbij centraal.

Voor wie: Bewoners  
Waar: Multiruimte, Grand Café  
Wanneer: Vrijdag van 11.00-12.00 uur  
Kosten: Gratis

## **HUISKAMERACTIVITEIT**

Bakken, koken, een spel, thema's bespreken. Er is wekelijks een ander programma. Allerlei activiteiten komen aan bod.

Voor wie: Bewoners afdeling LH3  
Waar: De Goei Kamer LH3  
Wanneer: Dinsdag 11.00-12.00 uur  
Donderdag 14.30-15.30 en 19.00-20.00 uur  
Vrijdag 19.00-20.00  
Kosten: Gratis





## **KAARTEN**

In kleine groepjes gezellig een potje rikken, jokeren of andere kaartspelen. Natuurlijk wordt er voor koffie of thee gezorgd.

Voor wie: Bewoners Leenderhof 3  
Waar: De Goei Kamer  
Wanneer: Dinsdag van 14.30-16.00 uur  
Kosten: Gratis

## **Activiteitsaanbod Leenderhof 1-2-3**

### **FILMAVOND**

Allerlei films komen voorbij tijdens de filmavond.

Voor wie: Bewoners Leenderhof en externe deelnemers  
Waar: Grand Café  
Wanneer: Iedere 1e woensdag van de maand van 19.00-20.30 uur  
Kosten: 1 knip (€2,00)



## KIENEN

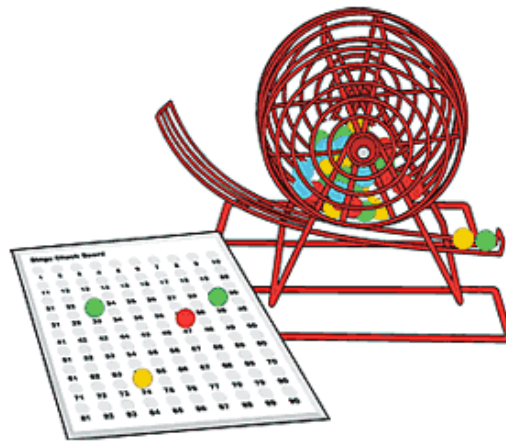
Kienen met leuke prijzen. Er zijn vrijwilligers aanwezig om u, indien nodig, te helpen.

Voor wie: Bewoners Leenderhof en externe deelnemers

Waar: Grand Café

Wanneer: Dinsdag van 19.00-21.00 uur

Kosten: € 28,00 per jaar.



## LEESGROEP

Gedichten en allerlei verhalen worden voorgelezen tijdens de voorleesgroep. aan de hand hiervan kunnen er leuke gesprekken tot stand komen.

Voor wie: Bewoners Leenderhof en externe deelnemers

Waar: Multiruimte, Grand Café

Wanneer: Donderdag van 11.00-12.00 uur

Kosten: 1 knip (€2,00), inclusief koffie of thee

## **MEER BEWEGEN VOOR OUDEREN**

Er worden verschillende oefeningen op muziek aangeboden. De oefeningen zijn gericht op het hele lichaam.

Voor wie: Mobiele ouderen

Waar: Grand Café

Wanneer: Woensdag van 9.00-10.00 uur

Informatie: Karin v.d. Sanden, tel: 040-2018522

## **MUZIEKMIDDAG**

Weekafsluiting in het Grand Café. Met een lekker drankje naar Gouwe Ouwe plaatjes luisteren of genieten van een optreden.

Voor wie: Bewoners Leenderhof en externe deelnemers

Waar: Grand Café

Wanneer: Vrijdag van 14.30-16.00 uur

Kosten: Gratis voor bewoners, 1 knip (€2,00) voor externe deelnemers, inclusief koffie of thee.



## **SCHILDERGROEP**

Altijd al geschilderd of altijd willen schilderen, maar is het er nooit van gekomen? Bij deze groep worden verschillende technieken gebruikt om tot een mooi resultaat te komen.

Voor wie: Bewoners Leenderhof en externe deelnemers

Waar: Multiruumte, Grand Café

Wanneer: Donderdag van 14.30-16.00 uur

Kosten: 2 knippen (€4,00), inclusief koffie of thee

## UIT ETEN IN EIGEN HUIS

Vier keer per jaar kunnen mantelzorgers samen met cliënten nog eens lekker uit eten gaan.

Voor wie: Bewoners Leenderhof samen met hun mantelzorgers

Waar: Grand Café

Wanneer: Voor actuele informatie houdt de borden in de gaten.

Tijd: 17.30 uur



## **ZANGGROEP: SAMEN ZINGEN**

Het repertoire bestaat uit allerlei bekende liedjes. Een keer per maand wordt dit muzikaal ondersteund met de accordeon.

Voor wie: Bewoners Leenderhof en externe deelnemers

Waar: Grand Café

Wanneer: Maandag van 10.15-11.30 uur

Kosten: 1 knip (€2,00)



## **ZITDANSGROEP**

Vanuit de stoel worden er allerlei dansen aangeleerd. Het is voor bijna iedereen mogelijk om deel te nemen aan deze groep.

Voor wie: Bewoners Leenderhof en externe deelnemers

Waar: Multiruimte, Grand Café

Wanneer: Woensdag van 10.30-11.15 uur

Kosten: 1 knip (€2,00)

## **BOOKCROSSING, EEN NIEUWE MANIER OM BOEKEN TE LEZEN**

Leenderhof is een “O.B.C.Z.”: een Officiële Book Crossing Zone. Bookcrossing is een alternatieve manier van boeken uitlenen. Het is een initiatief van en voor enthousiaste lezers uit de hele wereld. Boeken worden “in het wild” achtergelaten zodat ze door anderen kunnen worden meegenomen en gelezen. Meer informatie over bookcrossing is ook te vinden op [www.bookcrossing.nl](http://www.bookcrossing.nl).

In het Grand Café van Leenderhof is een grote boekenkast waarin allerlei boeken staan. Iedereen die van lezen houdt is van harte welkom!



## **DUOFIETS**

Deze duofiets kunt u lenen. U zult merken hoe gezellig het is om met uw familielid, vriend of ouder te fietsen. U kunt samen trappen maar ook alleen. Aan de bijrijders kant wordt er een voetenplank geplaatst als het trappen niet meer gaat.

Ideeën: Samen naar het Leenderbos of naar Café De Hospes op Leenderstrijp

Voor wie: Cliënten Leenderhof en aanleunwoningen.  
Reserveren en ophalen van de fiets sleutels bij de medewerkers van het Grand Café.



## **HET LEVENSBOEK, HET MAKEN VAN EEN LEVENSBOEK**

Herinneringen die voorgoed verdwenen lijken, kunnen terugkomen bij het juiste steuntje in de rug. Het geeft gesprekstof en kan een vergeetachtige oudere weer een goed gevoel geven. Een levensboek blijkt een goede ingang te zijn om een gesprek op gang te brengen. Hebt u interesse en wilt u eens zo'n boek bekijken? Informatie bij de activiteitenbegeleiding.

Cliënten: € 7,95 per stuk

Extern: € 15,90 per stuk

## Activiteitsaanbod i.s.m. andere organisaties

### BRIDGEN

Het spel vereist concentratie, geheugen, logisch denken en goede samenwerking tussen partners. Natuurlijk staat een gezellige kaartavond centraal.

Voor wie: Leden  
Waar: Grand Café  
Wanneer: Donderdag van 19.00-21.00 uur  
Kosten: Informatie en opgave bij de secretaris:  
José Arnoldi  
Tel: (040) 226 49 51  
Email: [j.arnoldi@hotmail.com](mailto:j.arnoldi@hotmail.com)

### DE LANGE TAFEL

Kom gezellig samen eten en schuif aan voor een 3-gangenmenu.

Voor wie: Iedereen die zin heeft om eens lekker uit eten te gaan  
Waar: Grand Café  
Wanneer: Iedere 3e woensdag van de maand  
Kosten: € 8,50 per persoon  
Aanmelden: Rob van der Vegte  
Tel: (040) 206 07 60





## **KERKDIENST**

Iedere zaterdag vindt er een eucharistieviering plaats.

Voor wie: Vrij toegankelijk

Waar: Grand Café

Wanneer: Zaterdag van 16.30-17.30 uur

Kosten: Gratis

## **Concerten, optredens en overige activiteiten**

Met regelmaat worden er allerlei activiteiten georganiseerd zoals concerten, optredens, modeshows, voor elk wat wils. Op affiches worden deze activiteiten aangekondigd. Iedereen is hierbij van harte welkom: consumpties zijn niet inbegrepen. Voor alle optredens en concerten geldt: voor niet cliënten: 1 knip (€ 2,00) van de Valkenhofpas.

## **De agenda voor april, mei, juni**

### **APRIL**

Woensdag 5 april om 19.00 uur

Filmavond in het Grand Café.

Woensdag 12 april om 19.00 uur

Optreden Paul Brugel in het Grand Café.

Vrijdag 14 april 14.45 uur

Stille tocht naar de Kerk in Leende. Na afloop koffie drinken in het Grand Café

## **MEI**

Woensdag 3 mei om 19.00 uur

Filmavond in het Grand Café.

Woensdag 10 mei om 19.00 uur

Een optreden in het Grand Café. Voor meer informatie houdt de affiches in de gaten.

Woensdag 17 mei 17.30 uur

De Lange Tafel dineren, reserveren Rob van der Vegte  
Tel: (040) 206 07 60

## **JUNI**

Vrijdag 2 juni om 17.30 uur

Uit Eten in Eigen Huis “Asperge menu” in het Grand Café. Alléén op inschrijving via de receptie. *Houdt de borden in de gaten.*

Woensdag 7 juni om 19.00 uur

Filmavond in het Grand Café.

Woensdag 14 juni om 19.00 uur

Een optreden in het Grand Café. Voor meer informatie houdt de affiches in de gaten.

Woensdag 21 juni 17.30 uur

De Lange Tafel dineren, reserveren Rob van der Vegte

Tel: (040) 206 07 60

## Tabel activiteiten

### OVERZICHT ACTIVITEITEN LEENDERHOF 1

#### Maandag

10.00-11.00 uur	Krant voorlezen	Huiskamer
10.00-12.00 uur	Huiskameractiviteit	Huiskamer
14.30-15.30 uur	Samen Zingen	Huiskamer
19.00-20.00 uur	Tafelspel	Huiskamer

#### Dinsdag

10.00-11.00 uur	Krant voorlezen	Huiskamer
15.00-16.00 uur	Samen bewegen	Huiskamer
19.00-21.00 uur	Kienen	Grand Café

#### Woensdag

10.30-11.30 uur	Nagel en handverzorging	Huiskamer
19.00-20.00 uur	Geheugentraining	Huiskamer
19.00-20.30 uur	Filmavond 1 <sup>ste</sup> vd maand	Grand Café
19.00-21.00 uur	Optreden 2 <sup>de</sup> vd maand	Grand Café

#### Donderdag

10.00-11.00 uur	Krant voorlezen	Huiskamer
11.00-12.00 uur	Samen bewegen	Huiskamer
14.00-15.30 uur	Oud Hollandse Spelen	Huiskamer

<b>19.00-20.30 uur</b>	Huiskameractiviteit	Huiskamer
------------------------	---------------------	-----------

---

### Vrijdag

<b>10.00-11.00 uur</b>	Krant voorlezen	Huiskamer
<b>10.30-11.30 uur</b>	Nagel en handverzorging	Huiskamer
<b>14.30-16.00 uur</b>	Weekafsluiting	Grand Café

---

### Zaterdag

<b>16.30-17.15 uur</b>	Kerkdienst	Grand Café
------------------------	------------	------------

## OVERZICHT ACTIVITEITEN LEENDERHOF 2

---

### Maandag

<b>10.00-10.30 uur</b>	Krant voorlezen	Huiskamer
<b>10.30-11.30 uur</b>	Activiteit	Huiskamer
<b>15.00-16.00 uur</b>	Samen bewegen	Huiskamer
<b>19.00-20.30 uur</b>	Activiteit	Huiskamer

---

### Dinsdag

<b>10.00-12.00 uur</b>	Bewegen	Huiskamer
<b>14.30-16.00 uur</b>	Samen bewegen	Huiskamer
<b>19.00-20.30 uur</b>	Activiteit	Huiskamer
<b>19.00-21.00 uur</b>	Kienen	Grand Café

---

### Woensdag

---

<b>10.00-10.30 uur</b>	Krant voorlezen	Huiskamer
<b>10.30-11.30 uur</b>	Activiteit	Huiskamer
<b>15.00-16.00 uur</b>	Samen bewegen	Huiskamer
<b>19.00-20.30 uur</b>	Filmavond 1 <sup>ste</sup> vd maand	Grand Café
<b>19.00-21.00 uur</b>	Optreden 2 <sup>de</sup> vd maand	Grand Café
<b>19.00-20.30 uur</b>	Activiteit	Huiskamer
<b>Donderdag</b>		
<b>10.00-10.30 uur</b>	Krant voorlezen	Huiskamer
<b>10.30-11.30 uur</b>	Activiteit	Huiskamer
<b>15.00-16.00 uur</b>	Samen bewegen	Huiskamer
<b>19.00-20.30 uur</b>	Activiteit	Huiskamer
<b>Vrijdag</b>		
<b>10.00-10.30 uur</b>	Krant voorlezen	Huiskamer
<b>10.30-11.30 uur</b>	Activiteit	Huiskamer
<b>14.30-16.00 uur</b>	Weekafsluiting	Grand Café
<b>15.00-16.00</b>	Samen bewegen	Huiskamer
<b>19.00-20.30 uur</b>	Televisie avond	Huiskamer
<b>Zaterdag</b>		
<b>16.30-17.15 uur</b>	Kerkdienst	Grand Café

## OVERZICHT ACTIVITEITEN LEENDERHOF 3

### Maandag

10.30-12.00	Zanggroep	Multiruimte, Grand Café
14.30-16.00	Beweggroep	Multiruimte, Grand Café

### Dinsdag

10.30-11.00 uur	Koffie drinken	De Goei Kamer
11.00-12.00 uur	Huiskamer activiteit	De Goei Kamer
14.30-16.00 uur	Kaarten	De Goei Kamer
19.00-21.00 uur	Kienen	Grand Café

### Woensdag

14.30-16.00 uur	Huiskamer activiteit	De Goei Kamer
14.30-16.00 uur	Spelgroep	Grand Café
19.00-20.30 uur	Filmavond 1 <sup>ste</sup> vd maand	Grand Café
19.00-21.00 uur	Optreden 2 <sup>de</sup> vd maand	Grand Café

### Donderdag

10.00-11.00 uur	Bewegen aan tafel	De Goei Kamer
15.00-16.00 uur	Huiskamer activiteit	De Goei Kamer
19.00-20.00 uur	Huiskamer activiteit	De Goei Kamer

---

## Vrijdag

<b>10.30-11.00 uur</b>	Koffie drinken	Grand Café
<b>11.00-12.00 uur</b>	Bewegen	Multiruumte, Grand Café
<b>14.30-16.00 uur</b>	Weekafsluiting	Grand Café
<b>19.00-20.30 uur</b>	Huiskameractiviteit	De Goei Kamer

---

## Zaterdag

<b>16.30-17.15 uur</b>	Kerkdienst	Grand Café
------------------------	------------	------------

---

# OVERZICHT ACTIVITEITEN LEENDERHOF 1-2-3

---

## Dinsdag

<b>19.00-21.00 uur</b>	Kienen	Grand Café
------------------------	--------	------------

---

## Woensdag

<b>9.00-10.00 uur</b>	Meer bewegen voor ouderen	Grand Café
<b>10.30-11.15 uur</b>	Zitdansgroep	Grand Café
<b>19.00-20.30 uur</b>	Filmavond 1 <sup>ste</sup> vd maand	Grand Café
<b>19.00-20.30 uur</b>	Optreden 2 <sup>de</sup> vd maand	Grand Café

---

## Donderdag

<b>10.30-11.30 uur</b>	Leesgroep	Multiruumte, Grand Café
<b>14.30-16.00 uur</b>	Schildergroep	Multiruumte, Grand Café
<b>19.00-22.30 uur</b>	Bridgen	Multiruumte en Grand Café



---

**Vrijdag****14.30-16.00 uur**

Weekafsluiting

Grand Café

---

**Zaterdag****16.30-17.15 uur**

Kerkdienst

Grand Café