



# Maandprogramma juni 2022

Harenbergweg 1, Zutphen (terrein de Kaardebol)

Telefoon: 06 - 24 95 43 18 (coördinator) of 06 - 24 88 00 71 (huiskamer)

Deelname aan activiteiten is gratis en opgave vooraf niet nodig, tenzij anders vermeld.

Voor meer informatie:

[www.debovenkamerzutphen.com](http://www.debovenkamerzutphen.com)

[info@debovenkamerzutphen.com](mailto:info@debovenkamerzutphen.com)

of stel uw vraag in de Bovenkamer.

Onze huiskamer is te bezoeken van dinsdag t/m vrijdag van 10.00 tot 16.00 uur. Bel ons gerust als u vragen heeft!

Bij veel activiteiten is een beperkt aantal plekken beschikbaar. Zodoende is tijdig aanmelden aan te raden.

## De activiteiten van deze maand op rij:

Maandag	6-jun	BOVENKAMER GESLOTEN	2e PINKSTERDAG, dus ook geen Medische fitness bij Fysieq
Dinsdag	7-jun	Bovenkamerkoor 10.30-12.00 uur, inloop 10.00 uur	Zingen onder leiding van Fleur Tolman (piano) of Rosalinde Koolstra (gitaar). Vooraf opgeven noodzakelijk! Eigen bijdrage € 2,50 p.p.
Dinsdag	7-jun	Seniorenboksen 13.30-14.30 uur, inloop 13.00 uur	Zittend of staand boksen onder leiding van Huseyin Çakan. Eigen bijdrage € 2,50 p.p. Met plezier bewegen staat centraal. Voor dames en heren! Graag vooraf aanmelden.
Woensdag i.p.v. donderdag!	8-jun	Creatieve ochtend Vanaf 10.30 uur	Vanochtend versieren we een glazen potje, met naar keuze bijvoorbeeld schilderen, haken of stickers plakken. Iets anders leuks doen mag ook. Vooraf aanmelden is fijn.
Woensdag Volgende keer: vr. 17 juni	8-jun	Bewegen op Muziek (middag!) 14.00-15.00 uur, inloop 13.30 uur	Samen bewegen op mooie muziek onder leiding van Julie de la Fuente van de Muzehof. Eigen bijdrage € 2,50 p.p. Graag aanmelden vanwege een beperkt aantal plekken.
Donderdag i.p.v. woensdagmiddag!	9-jun	Sjoelen/Spelletjesochtend Vanaf 10.30 uur	Vanochtend gaan we samen een potje (of twee of meer) te sjoelen. Voor wie het leuk vindt om dit spel te spelen. Je kunt er ook voor kiezen een bordspel te spelen.
Donderdag	9-jun	Meer Bewegen Voor Ouderen 14.00-15.00 uur, inloop 13.30 uur	Samen op muziek en in ontspannen sfeer bewegen onder leiding van Margriet Timmer. Eigen bijdrage € 2,50 p.p. per les. Een strippenkaart ad € 10,- biedt de 5e les gratis.
Maandag	13-jun	BOVENKAMER GESLOTEN	TIP: Medische fitness bij Fysieq speciaal voor mensen met dementie, bel: 544680
Dinsdag	14-jun	Bovenkamerkoor 10.30-12.00 uur, inloop 10.00 uur	Zingen onder leiding van Fleur Tolman (piano) of Rosalinde Koolstra (gitaar). Vooraf opgeven noodzakelijk! Eigen bijdrage € 2,50 p.p.
Dinsdag	14-jun	Seniorenboksen 13.30-14.30 uur, inloop 13.00 uur	Zittend of staand boksen onder leiding van Huseyin Çakan. Eigen bijdrage € 2,50 p.p. Met plezier bewegen staat centraal. Voor dames en heren! Graag vooraf aanmelden.
Woensdag Volgende keer: 29 juni	15-jun	Muziek met Gideon 10.30-12.00 uur, inloop 10.00 uur	Samen genieten van muziek maken en zingen onder leiding van muziekagoog Gideon Biegstraaten, muziekagoog. Eigen bijdrage € 2,50 p.p. per keer. Graag aanmelden!
Woensdag i.p.v. donderdagochtend!	15-jun	Creatieve middag Vanaf 13.30 uur	Vanmiddag versieren we een glazen potje, met naar keuze bijvoorbeeld schilderen, haken of stickers plakken. Iets anders leuks doen mag ook. Vooraf aanmelden is fijn.
Donderdag i.p.v. woensdagmiddag!	16-jun	Sjoelen/Spelletjesochtend Vanaf 10.30 uur	Vanochtend gaan we samen een potje (of twee of meer) te sjoelen. Voor wie het leuk vindt om dit spel te spelen. Je kunt er ook voor kiezen een bordspel te spelen.

Vindt u iets leuk om te doen, maar staat het niet in het programma? Bent u geïnteresseerd in Tai Chi of valpreventie? Meld het ons!

In de zomermaanden zullen wij vaker workshops Pilates inplannen, op verschillende dagdelen. Laat u weten wanneer u kunt!

Donderdag	16-jun	Meer Bewegen Voor Ouderen 14.00-15.00 uur, inloop 13.30 uur	Samen op muziek en in ontspannen sfeer bewegen onder leiding van <b>Margriet Timmer</b> . Eigen bijdrage € 2,50 p.p. per les. Een strippenkaart ad € 10,- biedt de 5e les gratis.
Vrijdag	17-jun	Online Ontspanningssessie & Ontspanningsuur in de zaal 11.00-12.00 uur, inloop 10.30 uur	Thuis meedoen met yoga-, ademhalings- en ontspanningsoefeningen, onder leiding van <b>Helga van den Berg</b> . In de zaal is plek voor maximaal 12 deelnemers per keer. <b>Plekje reserveren mag!</b> Online deelname is gratis, in de zaal € 2,50 eigen bijdrage p.p.
Vrijdag	17-jun	Bewegen op Muziek 14.00-15.00 uur, inloop 13.30 uur	Samen bewegen op mooie muziek onder leiding van <b>Julie de la Fuente</b> van de Muzehof. Eigen bijdrage € 2,50 p.p. <b>Graag aanmelden</b> vanwege een beperkt aantal plekken.
Volgende keer: wo. 22 juni			
Maandag	20-jun	<b>BOVENKAMER GESLOTEN</b>	<b>TIP: Medische fitness bij Fysieq</b> speciaal voor mensen met dementie, bel: 544680
Dinsdag	21-jun	Bovenkamerkoor 10.30-12.00 uur, inloop 10.00 uur	Zingen onder leiding van <b>Fleur Tolman</b> (piano) of <b>Rosalinde Koolstra</b> (gitaar). <b>Vooraf opgeven noodzakelijk!</b> Eigen bijdrage € 2,50 p.p.
Dinsdag	21-jun	Seniorenboksen 13.30-14.30 uur, inloop 13.00 uur	Zittend of staand boksen onder leiding van <b>Huseyin Çakan</b> . Eigen bijdrage € 2,50 p.p. Met plezier bewegen staat centraal. Voor dames en heren! <b>Graag vooraf aanmelden.</b>
Woensdag	22-jun	Bewegen op Muziek 10.30-11.30 uur, inloop 10.00 uur	Samen bewegen op mooie muziek onder leiding van <b>Julie de la Fuente</b> van de Muzehof. Eigen bijdrage € 2,50 p.p. <b>Graag aanmelden</b> vanwege een beperkt aantal plekken.
Woensdag	22-jun	Sjoelen/Spelletjesmiddag Vanaf 13.30 uur	Vanmiddag gaan we samen een potje (of twee of meer) te sjoelen. Voor wie het leuk vindt om dit spel te spelen. Je kunt er ook voor kiezen een bordspel te spelen.
Donderdag	23-jun	Creatieve ochtend Vanaf 10.30 uur	<b>Vanochtend versieren we een glazen potje</b> , met naar keuze bijvoorbeeld schilderen, haken of stickers plakken. <b>Iets anders leuks doen mag ook.</b> Vooraf aanmelden is fijn.
Donderdag	23-jun	Meer Bewegen Voor Ouderen 14.00-15.00 uur, inloop 13.30 uur	Samen op muziek en in ontspannen sfeer bewegen onder leiding van <b>Margriet Timmer</b> . Eigen bijdrage € 2,50 p.p. per les. Een strippenkaart ad € 10,- biedt de 5e les gratis.
Vrijdag	24-jun	Online Ontspanningssessie & Ontspanningsuur in de zaal 11.00-12.00 uur, inloop 10.30 uur	Thuis meedoen met yoga-, ademhalings- en ontspanningsoefeningen, onder leiding van <b>Helga van den Berg</b> . In de zaal is plek voor maximaal 12 deelnemers per keer. <b>Plekje reserveren mag!</b> Online deelname is gratis, in de zaal € 2,50 eigen bijdrage p.p.
Vrijdag	24-jun	Sjoelen/Spelletjesmiddag Vanaf 13.30 uur	Vanmiddag gaan we samen een potje (of twee of meer) te sjoelen. Voor wie het leuk vindt om dit spel te spelen. Je kunt er ook voor kiezen een bordspel te spelen.
Maandag	27-jun	<b>BOVENKAMER GESLOTEN</b>	<b>TIP: Medische fitness bij Fysieq</b> speciaal voor mensen met dementie, bel: 544680
Dinsdag	28-jun	Bovenkamerkoor 10.30-12.00 uur, inloop 10.00 uur	Zingen onder leiding van <b>Fleur Tolman</b> (piano) of <b>Rosalinde Koolstra</b> (gitaar). <b>Vooraf opgeven noodzakelijk!</b> Eigen bijdrage € 2,50 p.p.
Dinsdag	28-jun	Seniorenboksen 13.30-14.30 uur, inloop 13.00 uur	Zittend of staand boksen onder leiding van <b>Huseyin Çakan</b> . Eigen bijdrage € 2,50 p.p. Met plezier bewegen staat centraal. Voor dames en heren! <b>Graag vooraf aanmelden.</b>
Woensdag	29-jun	Muziek met Gideon 10.30-12.00 uur, inloop 10.00 uur	Samen genieten van muziek maken en zingen onder leiding van muziekagoog <b>Gideon Biegstraaten</b> , muziekagoog. Eigen bijdrage € 2,50 p.p. per keer. <b>Graag aanmelden!</b>
Volgende keren: Op woensdag 13 juli is er Muziek met Rosalinde (Koolstra). Op woensdag 27 juli is er weer Muziek met Gideon.			
<b>Vooraankondiging/UITNODIGING:</b>			
ZONDAG	3-jul	<b>OPTREDENS Bovenkamerkoor</b> Gluren bij de Buren 14.30 uur en 16.00 uur	In de grote zaal van de Kaardebol treedt het Bovenkamerkoor vanmiddag onder leiding van <b>Rosalinde Koolstra</b> (gitaar) 2x een half uur op. <b>Kom je ook?</b>