



Vliethof

Dit zijn onze vaste activiteiten vanaf 1 januari 2022

Maandag

Krassende nachtegaal	10.00 – 11.30 uur	Zangochtend met liedjes van vroeger
De tekendoos	10.00 – 11.30 uur	Inkleuren van kleurplaten naar wens
Herensoos	10.00 – 11.30 uur	Meer voor mannen
Wandelclub	13.30 – 15.30 uur	Een blokje om in omgeving Voorburg
Zitdansen	14.00 – 15.15 uur	Dansen vanuit een (rol)stoel op muziek

Dinsdag

Gymnastiek	10.45 – 11.45 uur	Bewegen d.m.v. verschillende oefeningen
Puzzelen	10.30 – 11.45 uur	Geheugentraining
Sport & Spel	13.30 – 15.30 uur	Sport en spelen met onze beweegagoog
Beautymiddag	14.00 – 16.00 uur	Verzorging van handen en nagels

Woensdag

Handwerken	10.15 – 11.45 uur	Breien, haken, etc.
Gymnastiek	10.30 – 11.30 uur	Bewegen d.m.v. verschillende oefeningen
Breek de week	14.00 – 15.30 uur	Grote activiteit voor alle bewoners

Donderdag

Het Praathuis	10.15 – 11.45 uur	Nieuws, actualiteiten e.a. onderwerpen
Individueel bezoek	10.15 – 11.45 uur	Praatje, lezen, spel, etc.
Sjoelen	14.00 – 15.30 uur	Sjoelen of rollerbal

Vrijdag

Bloemschikken	10.15 – 11.30 uur	Maken van een eigen bloemstukje
Zitdansen	10.15 – 11.30 uur	Dansen vanuit een (rol)stoel op muziek
Bus uitje	14.00 – 16.00 uur	Met rolstoelbus op stap

Naast bovengenoemde activiteiten kunt u altijd gebruik maken van onze **Belevenistafel** of **Braintrainer**.
Onze Duo-fiets wordt in de zomerperiode gebruikt door vrijwilligers die met onze bewoners gaan fietsen.

Voor de maandelijkse, grootschalige en incidentele activiteiten verwijzen wij u graag naar de maandposters.
Deze vindt u in de kliklijsten die bij en in de liften hangen en op de afdelingen.
Alle activiteiten vinden onder voorbehoud plaats.

Activiteiten worden zoveel mogelijk afgestemd op de behoeften van onze bewoners.
Mocht u iets missen in ons aanbod of leuke nieuwe ideeën hebben, dan horen wij dat graag.

**Uiteraard zijn alle activiteiten onder voorbehoud i.v.m. coronabesmettingen op de afdelingen.
We proberen de verenigingen zo veel mogelijk op de afdelingen zelf door te laten gaan.**

De maaltijden op de afdeling worden geserveerd op de volgende tijden:

Ontbijt	: vanaf 08.00 uur
Lunch	: van 12.00 – 13.00 uur
Diner	: Tussen 17.15 – 18.15 uur