

Een greep uit de activiteiten:

- Eén keer per maand is er op woensdagmiddag Bingo. Een groep vrijwilligers zorgt dat u een fijne middag beleeft met leuke prijzen.
- Als er geen bingo is op woensdag, kunt u terecht voor prijsklaverjassen. Een gezellig middagje kaarten en kans op een leuk prijsje!
- Doet u liever iets creatiefs? Dan kunt u meedoen met de inloopactiviteiten schilderen en/of handwerken.
- Vind u het ook gezellig om samen met anderen te eten? Komt u dan eens eten bij 'Eettafel de Barkel'. De eettafel is voor 55-plussers uit de wijk Hoograven. Om de week kunt u op donderdag terecht voor een heerlijk 3-gangen menu bereid door een professionele kok. Met maximaal 26 personen wordt er gegeten in de keuken van buurthuis 'de Tol'. De vrijwilligers zorgen dat u gastvrij wordt ontvangen en geven u het gevoel van een heerlijk avondje uit.
- Ouderen willen graag zelfstandig blijven functioneren. Dit kan men bevorderen door de conditie op peil te houden (of te verbeteren) en zo gezond mogelijk door het leven te gaan. Daarom zijn er bewegingslessen voor u. In deze lessen worden naast gymnastische oefeningen ook spel- en sportvormen gedaan. Het is niet alleen inspanning maar ook ontspanning met elkaar. Er zijn op verschillende dagen bewegingsgroepen. U bent van harte welkom voor een proefles!
- De vrijwilligers van de 'Zuidbus' organiseren, voor minder mobiele ouderen, mooie tochten door het land.

Activiteitenoverzicht 2010/2011

Dienstencentrum de Barkel



Grijp uw kans en meld u nu aan voor een activiteit!

Anmelden:

Indien u belangstelling heeft voor een activiteit dan kunt u zich telefonisch opgeven bij het dienstencentrum tel: 030-288 60 60. Natuurlijk mag u ook gewoon eens binnenlopen en kennis maken met de beroepskrachten en vrijwilligers.

Herfstvakantie 42 – 16 oktober t/m 24 oktober
Kerstvakantie week 51 – 18 december 2010 t/m 2 januari 2011

Tamara Leguit en Jan Bloemkolk, Dienstencentrum de Barkel
 Jan van Arkelstraat 59, 3523 VE Utrecht, (030) - 288 60 60



Stap over de drempel...

Wilt u ook weleens onder de mensen zijn? Maar u heeft geen zin in allerlei verplichtingen? Dan kunt u altijd terecht in ons Dienstencentrum.

Dienstencentrum de Barkel biedt ouderen de mogelijkheid om deel te nemen aan verschillende activiteiten zoals bewegingsgroepen, schilderen, handwerken, bridge, klaverjassen etc. U kunt er terecht voor een praatje of een kopje koffie. Om de week kunt u samen met anderen de maaltijd gebruiken bij 'Eettafel de Barkel'.

Zit er in ons programma niet de activiteit die u zelf in gedachten had, maar kent u wel mensen die dezelfde interesse hebben? Dan is er de mogelijkheid om op eigen initiatief een groep te starten.

Ook voor hulp en informatie over het ouder worden kunt u bij ons terecht. De ouderenadviseur helpt u graag.

Regelmatig worden er bij ons voorlichtingsbijeenkomsten gehouden over verschillende onderwerpen met betrekking tot wonen, zorg en welzijn.

De coördinatie van al deze activiteiten gebeurt door twee beroepskrachten en heel veel vrijwilligers. Als u ook vrijwilliger wilt worden, laat het ons weten! Meedenken over nieuwe ontwikkelingen kan ook door bijvoorbeeld lid te worden van de dienstencentrumraad.

Bent u nieuwsgierig geworden? Dan ontmoeten wij u graag in ons Dienstencentrum. Bellen kan natuurlijk ook.

Met vriendelijke groeten,

Tamara Leguit en Jan Bloemkolk,
Dienstencentrum de Barkel

Jan van Arkelstraat 59,
3523 VE Utrecht,
(030) - 288 60 60

	Activiteiten najaar 2010	Tijdstip	freq.	kosten
M A A	Schilderen	10.00-12.00	jaar	gratis
	Spreekuur ouderenadviseur	09.30-10.30	jaar	gratis
	Grosso (mbvo)	13.30-14.30/15.30	seizoen	€ 30
	Klaverjassen	13.00-16.00	jaar	gratis
	Biljarten	13.00-16.00	jaar	€ 0,20 per 20 min.
D I N	Beweeg u fit 1 (mbvo)	09.45-10.45	seizoen	€ 1,40 per les
	Beweeg u fit 2 (mbvo)	11.00-12.00	seizoen	€ 1,40 per les
	Pergamano	13.30-15.30	seizoen	info docent
	Klaverjassen	13.00-16.00	jaar	gratis
	Biljarten	13.00-16.00	jaar	€ 0,20 per 20 min.
W O E	Actief bewegen 1 (mbvo)	09.30-10.30	seizoen	€ 1,40 per les
	Actief bewegen 2 (mbvo)	10.45-11.45	seizoen	€ 1,40 per les
	Schilderen	09.30-11.30	jaar	gratis
	Handwerken	09.30-11.30	seizoen	gratis
	Prijsklaverjassen	13.30-16.00	seizoen	€ 1,50
	Bingo	14.00-16.00	1x per mnd	€ 0,30 per kaart
	Biljarten	13.00-16.00	jaar	€ 0,20 per 20 min.
	Bridge	19.30-22.30	seizoen	info leiding
D O N	Yoga 1 (mbvo)	09.30-10.30	seizoen	€ 2,45 per les
	Yoga 2 (mbvo)	10.45-11.45	seizoen	€ 2,45 per les
	Biljarten voor dames	09.30-12.00	jaar	€ 0,20 per 20 min.
	Koffietrimmen (mbvo)	09.30-10.30	seizoen	€ 1,40 per les
	Kaarten maken	13.30-15.30	seizoen	info docent
	Klaverjassen	13.00-16.00	jaar	gratis
	Biljarten	13.00-16.00	jaar	€ 0,20 per 20 min.
	Eettafel de Barkel	17.00-18.30	1x per 14 dgn	€ 6 / U-pas € 4,30
V R IJ	Line-dance (mbvo)	10.00-11.30	seizoen	€ 2,75 per les
	Sjoelen	10.00-11.00	seizoen	info leiding
	Biljarten competitie	09.00-16.00	seizoen	info leiding