

	Ochtend	Tijd	Middag/Avond	Tijd
Maandag	Draadkracht (naaiatelier)	09.00 - 12.30	Draadkracht (naaiatelier)	13.30 - 16.00
	Catering	09.30 - 14.30	Creatief	13.30 - 15.30
	Inloop	09.30 - 12.30	Art-tics vrij tekenen/schilderen	13.30 - 16.00
	Creatief	10.00 - 12.30	*Jongvolwassenen	13.30 - 16.00
	Workshop Grafiek	10.00 - 12.30	Koffie en ontmoet	13.30 - 16.00
			*Jongvolwassenen Kook en ontmoet	16.00 - 19.30
Dinsdag	Draadkracht (naaiatelier)	09.00 - 12.30	Draadkracht (naaiatelier)	13.30 - 16.00
	Catering	09.00 - 12.30	Koffie en ontmoet	13.30 - 16.00
	Inloop	10.00 - 12.30	Fotostudio	13.30 - 16.00
	Crea-Workshop prikkelarme omgeving	09.30 - 12.30	Muziek	13.30 - 15.30
Woensdag	Draadkracht (naaiatelier)	09.00 - 12.30	Koffie & Ontmoet	13.30 - 16.00
	Catering	09.30 - 14.00	Art-tics ruimtelijk vormgeven	13.30 - 16.00
	Inloop	09.30 - 12.30	Textiel & Creatief	13.30 - 16.00
	Art-tics vrij tekenen & schilderen	10.00 - 12.30	Koor <i>UITZINGIG</i>	13.30 - 15.00
	Creatief	10.00 - 12.30	Fotostudio	13.30 - 16.00
	Schrijfgroep	10.00 - 12.30	Kook en ontmoet	16.00 - 19.30
Donderdag	Draadkracht (naaiatelier)	09.00 - 12.30	Draadkracht (naaiatelier)	13.30 - 16.00
	Catering	09.30 - 14.30	Koffie en ontmoet	13.30 - 16.00
	Inloop	10.00 - 12.30	Art-tics tekenen & schilderen	13.30 - 16.00
	Art-tics tekenen & schilderen	10.00 - 12.30	Blikvanger	13.30 - 16.00
	Vrouwengroep	10.00 - 12.30	*Jongvolwassenen	13.30 - 16.00
			*Jongvolwassenen kook en ontmoet	16.00 - 19.30
Vrijdag	Muziek Popgroep 'Sudoku'	10.30 - 12.30	Art-tics ruimtelijk vormgeven	13.30 - 16.00
	Inloop	09.30 - 12.30	Muziek luisteren	14.00 - 16.00
	Art-tics vrij tekenen & schilderen	10.00 - 12.30	Koffie & Ontmoet	13.30 - 16.00
			Sport en Bewegen	13.30 - 16.00
	Creatief	10.00 - 12.30	*Jongvolwassenen	13.30 - 15.30
			*Jongvolwassenen (Life Goals)	16.00 - 17.00
Zondag			Koffie en ontmoet	13.30 - 16.00

	Ochtend	Tijd	Middag/Avond	Tijd
Maandag			Wandelen	12.45 - 16.30
	<b>Dagbesteding Wijkkamer de horst voor 60+</b> 10.00 - 16.00 Voor meer info kun je contact opnemen met Melanie van Megen <a href="mailto:m.m.v.megen@ribw-nr.nl">m.m.v.megen@ribw-nr.nl</a>		Dagbesteding Wijkkamer de horst voor 60+	10.00 - 16.00
			Nuts - inloop	15.00 - 17.30
			Yoga (Live en online te volgen)	15.00 - 16.30
	Horeca 't Groeske (Groesbeek)	09.00 - 12.30	Horeca 't Groeske (Groesbeek)	12.30 - 16.00
	Wandelen	09.30 - 12.30		
	Servicegroep	09.00 - 12.30	Servicegroep	13.30 - 16.00
Dinsdag	Tuinclub	09.00 - 12.00	Tuinclub	13.00 - 16.00
	Horeca 't Groeske (Groesbeek)	09.30 - 12.30	Horeca 't Groeske (Groesbeek)	12.30 - 16.00
	Ontmoeten (Groesbeek)	09.30 - 12.30	Crea met Bea (Groesbeek)	12.30 - 16.00
	Servicegroep (Nijmegen)	09.00 - 12.30	Servicegroep (Nijmegen)	13.30 - 16.00
			Life goals - voetbal bij Orion	15.00 - 16.00
			Life Goals Sport en Spel	14.00 - 15.00
			Nuts - inloop	17.00 - 20.00
Woensdag	Tuinclub	09.00 - 12.00	Tuinclub	13.00 - 16.00
	Horeca 't Groeske (Groesbeek)	09.30 - 12.30	Horeca 't Groeske (Groesbeek)	12.30 - 16.00
	Yoga	11.00 - 12.30	Life goals - Boksen Aanmelden via Anne Reinders: <a href="mailto:a.reinders@ribw-nr.nl">a.reinders@ribw-nr.nl</a>	16.00 - 17.00
	<b>Dagbesteding Wijkkamer de horst voor 60+</b> 10.00 - 16.00 Voor meer info kun je contact opnemen met Melanie van Megen <a href="mailto:m.m.v.megen@ribw-nr.nl">m.m.v.megen@ribw-nr.nl</a>		Dagbesteding Wijkkamer de horst voor 60+	10.00 - 16.00
			Nuts - inloop	15.00 - 17.00
			Zaalsport	14.30 - 16.00
	Groen activiteit Wijchen	10.00 - 12.30	Groen activiteit Wijchen	12.30 - 15.00
Servicegroep (Nijmegen)	09.00 - 12.30	Servicegroep (Nijmegen)	13.30 - 16.00	
Donderdag	Tuinclub	9.00 - 12.00	Tuinclub	13.00 - 16.00
	Zwemmen	11.00 - 13.00	Nuts - inloop	17.00 - 20.00
	Muziek maken	10.30 - 12.00	Muziek Popgroep 'The Rollers'	13.00 - 14.30
	Muziek lunch	12.00 - 13.00	Muziektheorie	14.30 - 16.00
	Horeca 't Groeske	9.30 - 12.30	Horeca 't Groeske	13.30 - 16.00
	Ontmoeten (Groesbeek)	9.30 - 12.30	Boksen of krachttraining	12.30 - 13.30
	Servicegroep (Nijmegen)	09.00 - 12.30	Servicegroep	13.30 - 16.00
Vrijdag			Nuts - inloop	17.00 - 20.00
			Life goals - voetbal bij Orion	16.00 - 17.00
			Jongvolwassenen: Life goals - total body fit	16.00 - 17.00
Zaterdag			Nuts - inloop	12:00 - 15:00

Om je aan te melden voor één of meerdere van de activiteiten uit het overzicht kun je binnen openingstijden bellen met de bereikbaarheidstelefoon van:

- **Nijmegen | Htien:** 06 55 36 68 98

Kijk ook naar de herstelactiviteiten van 'LUMEN: Vrijplaats voor Herstel' (voorheen: Team Herstel).  
Zie: [www.lumenvrijplaatsvoorherstel.nl](http://www.lumenvrijplaatsvoorherstel.nl).