

# Winterprogramma December 2021

## Filmmiddag!

27 t/m 31 december



Om het jaar gezellig en gezamenlijk af te ronden wordt er in de laatste week van 2021 elke middag een filmmiddag gehouden.

## Healty Habits Webinar

Vrijdag 3 december  
10:30 – 12:00



Vrijdag 10 december  
10:30 – 12:00

De eerste webinar op vrijdag 3 december gaat over bewegen, herstellen en slapen.  
De tweede webinar op vrijdag 10 december gaat over voeding.

## Adaptive CrossFit week

6 t/m 11 december



Adaptive Crossfit (ACF) is voor iedereen die behoefte heeft om lekker actief te sporten en zowel fysiek als mentaal sterker wil worden.  
Er wordt in groepsverband getraind onder hoge intensiteit i.c.m. functionele bewegingen, met en zonder gewichten.

## Creatief

Elke middag van 14:00 tot 16:00  
in huiskamer 2



*Laat je creativiteit de vrije loop!*

Tijdens creatief werk je aan diverse thema's en wordt je begeleid door Carla en/of Annemarie.

## Kerststukjes maken

13 t/m 24 december



## Kerstboom zetten

Dinsdag 14 december  
14:00 – 16:00



Helpen jullie mee?

## Kerstverhaal door Gert

Woensdag 22 december



## Kerstwandeling markt

Donderdag 23 december 14:00 uur



## Kerstviering: Trek je foute kerstrui aan!

Vrijdag 24 december



## **Ontspanningsyoga o.l.v. vrijwilligster Fransje**

Iedere woensdag van 10.30 – 11.30 uur

Doe mee en kom tot rust met de ontspanningsyoga o.l.v. Fransje. Zittende yoga is voor iedereen toegankelijk.



## **Ronnie Gardiner Methode (RGM)**

Maandag & dinsdag om 14:15 uur

Onder begeleiding van Jessey kun je in december wekelijks op maandag en dinsdag meedoen met een lesje RGM. Beweging, muziek en ritme staan centraal.



## **Oisterwijkse weekmarkt**

Donderdag vanaf 14:00 uur

De vrijwilliger(s) van Wyzorg staan voor u klaar! Elke donderdag vanaf 14:00 uur kan er een wandeling gemaakt worden met vrijwilligers. (afhankelijk van het weer)



## **Muziekles**

Elke 1<sup>e</sup> vrijdag en 3<sup>e</sup> maandag van de maand om 10:45 uur

o.l.v. Nicole Berendschot



## **Circuit Training / ACF**

Elke maandag en donderdag om 10:45 uur

Doe mee en werkt aan je gezondheid. Het doel van circuit training is om je kracht en uithoudingsvermogen te vergroten.



## **Soep koken met Desireé**

Elke dinsdag en 3<sup>e</sup> vrijdag van de maand om 10:30 uur

Elke dinsdag wordt er soep gemaakt o.l.v. Desireé.



# Activiteitenoverzicht per week

3 t/m 11 december

## **Healty Habits Webinar**

Datum: Vrijdag 3 en 10 december

Tijd: 10:30 - 12:00 uur.

## **Adaptive CrossFit week**

Datum: elke dag deze week

Tijd: ochtend WOD 10:45 - 11:30 / middag open-gym 14:00 - 15:30

## **Muziekles o.l.v Nicole**

Datum: vrijdag 3 december

Tijd: 10:45 - 12:00 uur.

## **RGM: beweging, muziek en ritme**

Datum: elke maandag- en dinsdagmiddag

Tijd: 14:15 - 15:00 uur.

## **Ontspanning o.l.v. Fransje**

Datum: iedere woensdagochtend

Tijd: 10:30 - 11:30 uur

## **Soep koken o.l.v. Desirée**

Datum: iedere dinsdagochtend

Tijd: 10:30 - 12:00 uur

## **Oisterwijkse weekmarkt**

Datum: iedere donderdagmiddag

Tijd: 14:00 - 16:00 uur

## 13 t/m 18 december

### **Kerstboom zetten**

Datum: 14 december

Tijd: 13:30 uur

### ***Kerststukjes maken***

Datum: 14 t/m 23 december

Tijd: 14:00 – 16:00 uur

### **Sport & spel in de zaal**

Datum: iedere maandag- dinsdag en vrijdag

Tijd: 14:30 – 15:30 uur

### **Circuittraining/ACF**

Datum: iedere maandag- en donderdagochtend

Tijd: 10:45 – 11:30 uur

### **RGM: beweging, muziek en ritme**

Datum: elke maandag- en dinsdagmiddag

Tijd: 14:15 – 15:00 uur.

### **Soep koken o.l.v. Desirée**

Datum: iedere dinsdagochtend

Tijd: 10:30 – 12:00 uur

### **Ontspanning o.l.v. Fransje**

Datum: iedere woensdagochtend

Tijd: 10:30 – 11:30 uur

### **Oisterwijkse weekmarkt**

Datum: iedere donderdagmiddag

Tijd: 14:00 – 16:00 uur

## 20 t/m 24 december.

### **Kerststukjes maken**

Datum: 14 t/m 23 december

Tijd: 14:00 – 16:00 uur

### **Muziekles o.l.v Nicole**

Datum: maandag 20 december

Tijd: 10:45 – 12:00 uur.

### **Kerstverhaal door Gert**

Datum: 22 december

Tijd: 15:00

### **Kerstwandeling markt met chocomel**

Datum: donderdag 23 december

Tijd: 14:00 – 16:00 uur

### **Kerstviering en Foute kerstrui aan!**

Datum: vrijdag 24 december

Tijd: 12:00 – 16:00 uur

### **Circuittraining/ACF**

Datum: iedere maandag- en donderdagochtend

Tijd: 10:45 – 11:30 uur

### **RGM: beweging, muziek en ritme**

Datum: elke maandag- en dinsdagmiddag

Tijd: 14:15 – 15:00 uur.

### **Soep koken o.l.v. Desirée**

Datum: iedere dinsdagochtend

Tijd: 10:30 – 12:00 uur

### **Ontspanning o.l.v. Fransje**

Datum: iedere woensdagochtend

Tijd: 10:30 – 11:30 uur

27 t/m 31 december.

**Filmmiddagen**

Datum: 27 t/m 31 december

Tijd: 14:00 – 16:00 uur

**Soep koken o.l.v. Desirée**

Datum: iedere dinsdagochtend

Tijd: 10:30 – 12:00 uur

**Ontspanning o.l.v. Fransje**

Datum: iedere woensdagochtend

Tijd: 10:30 – 11:30 uur