



Carrousel Activiteiten Op Maat

Op donderdagochtend 3, 10, 17, 24 en 31 maart organiseert MOvactor een Carrousel van Activiteiten Op Maat. Tijdens de Carrousel worden verschillende Activiteiten Op Maat aangeboden, waaraan je een keer mee kunt doen om uit te proberen. Op deze ochtenden kun je 1 of 2 verschillende activiteiten uitproberen, je mag ook 2 keer hetzelfde doen. Je kunt meedoen zonder aanmelding.

De Carrousel vindt plaats op Buurtplein Batau, Dukatenburg 1, Nieuwegein (m.u.v. zwemmen).

Activiteiten Op Maat

Als je moeilijk aansluiting vindt bij andere mensen, en wel graag andere mensen wilt ontmoeten. Activiteiten Op Maat zijn groepsactiviteiten, waar je welkom bent als je weinig kennissen hebt. En je het lastig vindt om met nieuwe mensen contact te maken.

Bijvoorbeeld, omdat je je erg onzeker voelt of je het gevoel hebt dat maar weinig mensen je begrijpen. Deze activiteiten vinden plaats in een veilige en prettige sfeer, waar je jezelf kunt zijn. Er doen meer mensen mee, die het niet makkelijk vinden om nieuwe mensen te ontmoeten. In de groepen staat respect voor elkaar voorop en er is extra aandacht voor het omzien naar elkaar.

Kosten

€ 1,50 voor 1 activiteit en koffie/thee.

€ 2,50 voor 2 activiteiten en koffie/thee.

Begeleiding

De activiteiten worden begeleid door een vakdocent of deskundige vrijwilliger, die weet hoe hij/zij kan zorgen voor een prettige sfeer in de groep.

Programma

Donderdag 3 maart

09.30 – 10.30 uur	Tekenen en Schilderen	Je kunt tekenen en schilderen. Twee vrijwilligers geven deskundig inhoudelijk advies op de technieken van het schilderen.
09.30 – 10.30 uur	Visagie	Je kunt bijvoorbeeld je nagels laten lakken, je gezicht laten opmaken etc. Dit wordt begeleid door een deskundige vrijwilliger.
10.30 – 11.00 uur	Koffie/thee	
11.00 – 12.00 uur	Tekenen en Schilderen	Je kunt tekenen en schilderen. Twee vrijwilligers geven deskundig inhoudelijk advies op de technieken van het schilderen.
11.00 – 12.00 uur	Visagie	Je kunt bijvoorbeeld je nagels laten lakken, je gezicht laten opmaken etc. Dit wordt begeleid door een deskundige vrijwilliger.



versterkt

Donderdag 10 maart

09.30 – 10.30 uur	Wandelen	Gezamenlijk wandelen in Nieuwegein. Dit kan in een aangepast tempo.
09.30 – 10.30 uur	Crea	Je kunt zelf kiezen wat je leuk vindt om te maken op basis van aanwezige materialen. De vakdocent begeleidt je hierbij en geeft je ideeën.
10.30 – 11.00 uur	Koffie/thee	
11.00 – 12.00 uur	Alleen op de wereld?	Kennis maken met elkaar aan de hand van een thema of fotokaarten. Zo kom je meer over de ander te weten. De eerste stap op weg naar nieuwe kennissen? Er is deskundige begeleiding.
11.00 – 12.00 uur	Crea	Je kunt zelf kiezen wat je leuk vindt om te maken op basis van aanwezige materialen. De vakdocent begeleidt je hierbij en geeft je ideeën.

Donderdag 17 maart

10.30 – 11.00 uur	Koffie/thee	
10.30 uur verzamelen bij de kassa zwembad Merwestein.	Zwemmen	Samen zwemmen en intensief bewegen met mensen die het lastig vinden om aan te haken bij een reguliere zwemactiviteit. Begeleid door een vakdocent. Aansluitend kan gezamenlijk geluncht worden in de Sport Brasserie.

Donderdag 24 maart

09.30 – 10.30 uur	Kaarten maken	Samen kaarten maken en elkaar inspireren. Neem hiervoor je eigen materialen mee.
09.30 – 10.30 uur	Schilderles	Je schildert binnen je eigen mogelijkheden. Je wordt hierin begeleid door een vakdocent.
10.30 – 11.00 uur	Koffie/thee	
11.00 – 12.00 uur	Kaarten maken	Samen kaarten maken en elkaar inspireren. Neem hiervoor je eigen materialen mee.
11.00 – 12.00 uur	Schilderles	Je schildert binnen je eigen mogelijkheden. Je wordt hierin begeleid door een vakdocent.

Donderdag 31 maart

09.30 – 10.30 uur	Yoga	Yogales onder begeleiding van een yogadocent.
09.30 – 10.30 uur	Spelletjes	Samen een spelletjes spelen. Er zijn diverse gezelschapsspellen aanwezig. Je kunt ook een eigen spel meenemen.
10.30 – 11.00 uur	Koffie/thee	
11.00 – 12.00 uur	Alleen op de wereld?	Kennis maken met elkaar aan de hand van een thema of fotokaarten. Zo kom je meer over de ander te weten. De eerste stap op weg naar nieuwe kennissen? Er is deskundige begeleiding.
11.00 – 12.00 uur	Spelletjes	Samen een spelletjes spelen. Er zijn diverse gezelschapsspellen aanwezig. Je kunt ook een eigen spel meenemen.

Informatie:

Informatie bij Arnold Bocken 06-43368442, abocken@Movactor.nl of
Marja de Ruiter 06-4856 9505, mderuiter@movactor.nl.