



Nieuwsbrief september 2025

Wijkcentrum 't Houwke

Grote Houw 227, 4817 RE Breda, tel. 076 - 587 29 24

www.wijbeginnbijjou.nl

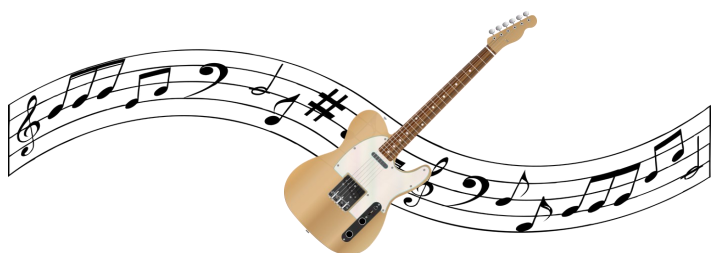
Gezellig knutselen & koffie drinken!

Heb je zin in een gezellige ochtend vol creativiteit en leuke gesprekken? Kom dan knutselen bij Wijkcentrum 't Houwke! We maken een leuke en makkelijke knutsel die je mee naar huis mag nemen. Ervaring is niet nodig, iedereen kan meedoen! Gewoon lekker bezig zijn, kletsen en genieten van een kopje koffie of thee.

Vrijdagochtend van 9.30 tot 11.30 uur

Data: 12 september · 10 oktober · 14 november · 12 december

Kosten: €5,- (inclusief koffie of thee)



Zet het in je agenda!!

Live-muziek van

Rockin' Old Chap

Van 14.00–17.00 uur

Gratis toegang



Yoga in 't Houwke

Binnenkort starten yogalessen in wijkcentrum 't Houwke. Yoga helpt je ontspannen en maakt je lichaam soepeler. De lessen worden gegeven door Margo Jansen: "Het wordt gezellig.

We doen oefeningen, maar er is ook ruimte voor een lach. Na afloop kunnen we samen wat drinken in het wijkcentrum."

Margo geeft ongeveer vijftien jaar yogales aan kinderen en aan mensen met dementie. Ze gaat lesgeven in beweging, ademhaling en ontspanning. "Je leert ook oefeningen die je thuis kunt doen. Zo kun je er elke dag iets aan hebben."



Makkelijke oefeningen

"Ik wil het laagdrempelig houden. Zo kan iedereen meedoen", vertelt Margo.

De lessen starten op **vrijdagochtend 3 oktober om 10:30 uur** en duren ongeveer een uur. **De eerste les is gratis.** Daarna zijn de kosten € 5,- per les. Neem bij voorkeur een matje mee.

Vervolg activiteiten zie andere zijde

www.wijbeginnbijjou.nl



Vervolg nieuwsbrief september 2025

Wijkcentrum 't Houwke

Wekelijkse activiteiten

Maandag

09.00 - 16.30	Open inloop	
14.00 - 16.00	Jeu de boules	
14.00 - 16.30	Bingo	(2 ^e maandag van de maand)
13.30 - 16.30	Rikken en jokeren	(4 ^e maandag van de maand)
13.30–15.30	Zing Mee	(1 ^e en 3 ^e maandag van de maand)
20.00–23.00	Schaken start weer op 1 september	
	Aanmelden per email s.meeles@casema.nl	

Dinsdag

09.00 - 12.00	Open inloop	
09.30 - 11.30	Hobbyclub - Kaarten maken	
10.00 - 12.00	PC Café	
10.15 - 11.15	Wandelclub (snel)	
10.30 - 11.00	Wandelclub (langzaam)	
11.30 - 12.30	Soepdag	(3 ^e dinsdag van de maand)
13.00 - 16.30	Open inloop	
13.30 - 15.30	Handwerkgroep	
13.30–14.15	Gym	

Woensdag

09.00–12.00	open inloop
10.30–11.30	Dansfit

Gesloten tot 3 sept

Donderdag

09.00 - 16.30	Open inloop	
12.00 - 13.00	Samen lunchen (vooraf opgeven)	
13.30 - 16.30	Canasta	
14.00 - 15.00	Wandelgroep vanuit de Nieuwe Houw	
14.00 - 16.00	Sjoelen	
15.00 - 17.00	Las Lanzas Spaanse conversatie	(2 ^e donderdag van de maand)
19.15 - 22.30	Klaverjassen en open inloop	
11.30–11.15	Gym	
13.00 - 14.00	Chi Kung	
14.00–15.00	Tai Chi	

Vrijdag

09.00 - 12.00	Open inloop
09.30– 11.30	Koffie & Knutsel 12 september
13.30 - 18.00	Bridge (vanaf 12 september)

Zaterdag

13.30 - 16.30	Open inloop	(1 ^e en 3 ^e zaterdag van de maand)
13.30 - 16.30	Rikken en jokeren	(1 ^e en 3 ^e zaterdag van de maand)

Open inloop is bezoek Grand Café en vrij biljarten

14 september

Live-muziek van
Rockin'Old Chap
Van 14.00–17.00
Gratis toegang

