



Nieuwsbrief september 2023

Wijkcentrum Princenhof

Princentuin 1, 4813 CZ Breda, tel. 076 - 530 97 91
www.wijbeginbijjou.nl

"Deelnemers aan het woord"

Aan het woord: Wim Hermens

Een terugblik op een zomeractiviteit in Princenhof

ZitFit

U denkt misschien: "Wat is dit voor iets". Zeker als je er nog nooit van hebt gehoord.

Nu zal ik het even met u doornemen.

Iedere donderdagmiddag was er in deze vakantiemaanden een ZitFit.

In een grote kring worden, zittend op stoelen, allerlei oefeningen gedaan, onder bekwame leiding van Stein en/of Debby.

Onder een leuk melodietje worden diverse spieren van het lichaam onderhanden genomen.

Ook bijvoorbeeld met een balspel. Leuke oefeningen waarbij van alles kan maar beslist niet moet!

We waren met 13 à 14 personen. Een gemengd gezelschap van dames en heren.

Het fijne was ook, dat we na afloop gezellig een 'bakke' koffie of thee dronken. Zo leerde je elkaar wat beter kennen of om bij te kletsen.

In tegenstelling tot verleden jaar werden nu de oefeningen binnen gedaan en niet op het gras aan de voorkant van het wooncomplex.

Het is zeker de moeite waard om hieraan mee te doen. Er is een ZitFit groep wekelijks op woensdag van 13.00-13.45 uur. Hopelijk gauw tot ziens!

Princenhof heeft nu een soort Nieuwjaars gevoel!

Nu de 'stille vakantiemaanden' voorbij zijn, staat alles in de startblokken om er weer een gezellig en beweeglijk nieuw jaar van te maken.

We kunnen, onder deskundige leiding, weer gaan dansen, gymen, yoga en Chi Kung gaan beoefenen.

De vaste groepen met ridders, jokeraars en sjoelers, biljarters gaan gewoon verder alsof het geen zomer is geweest.

U kunt dus bij iedere activiteit op dit moment heel goed aansluiten bij iets wat u leuk lijkt.

Om vanaf het begin, bijvoorbeeld de bewegingslessen te gaan doen, is toch altijd iets makkelijker.

'De drempel is dan lager' is dan de uitdrukking.

Wanneer en op welk tijdstip staat vermeld in de activiteitenkalender op de achterzijde.

Kom gerust eerst eens langs voor informatie en om de sfeer ervan te proeven.

Op maandag-, woensdag- en vrijdagmiddagen zijn (vaste) groepjes ridders en jokeraars actief. Er zijn

genoeg tafels en stoelen over om dit uit te breiden. Kom informeren waarbij u zich aan kunt sluiten

of om een nieuw clubje te vormen. Ook op de andere middagen is dat mogelijk. Dit geldt niet alleen

voor deze twee vormen van ontspanning. We hebben ook de beschikking over diverse spellen.

Zoek een medespeler en kom er gezellig bijzitten. Wij kunnen u hierbij ook helpen.

Zo kunnen de mannen komen biljarten. Elke dag 's morgens of 's middags is hiervoor de

gelegenheid. Kom informeren bij eventueel bestaande clubjes op een bepaald tijdstip.

Wij, de vrijwilligers van Princenhof, zijn volop gemotiveerd u gezellige uurtjes te bieden in ons centrum. U hoeft alleen maar dat lage drempeltje over te stappen om te kijken waaraan u eventueel mee wilt komen doen! Schroom daar niet voor!

Voor een praatje, onder het genot van iets vloeibaars, kunt u de hele week terecht.

Vervolg zie andere zijde

Voor elke vraag over hulp en zorg

Activiteiten september

Open inloop maandag tot en met vrijdag van 09.00 tot 16.00 uur.

- **Biljarten** maandag tot en met vrijdag 09.30 - 11.00 uur en 13.30 - 16.30 uur
- **Bridge** vrijdag van 13.15 - 16.15 uur
- **Dansen** vrijdag 1, 15 en 29 september van 10.00 - 12.00 uur
- **Fietsen** Bij goed weer: elke maandag een fietsmiddag met een afstand van 20-25 km. Start om 13.30 uur bij ingang Princenhof.
Bij minder goed weer: lekker wandelen.
- **Kaarten** maandag, woensdag en vrijdag van 13.30 - 16.30 uur
- **Koersbal** woensdag van 09.30 - 11.30 uur
- **Lunch (eenvoudige)** woensdag van 12.00 - 13.00 uur (voor vaste bezoekers Princenhof)
- **PC-Hulp** vrije inloop woensdag tussen 13.00 - 15.00 uur.
Deskundigen helpen je met je vragen over je computer, smartphone, tablet etc.
- **Praatgroepje** dinsdagmiddag om de week over wat je bezig houdt en waarover je graag met een ander van gedachten over wilt wisselen.
In de maand september op 5 en 19 september van 14.00-15.30 uur.
Voor meer informatie kunt u vragen naar Esther de Raad
- **Princelijk uurtje** dinsdagmiddag om de week 10.00 tot 12.00 uur. We werken onder begeleiding van een kunstenaar van Nieuwe Veste.
Deze maand 12 en 26 september
- **Schaken** maandag 13.30 - 16.30 uur
- **Schilderen** woensdag van 09.30 - 11.30 uur
- **Spelletjes** dinsdag en donderdag van 13.30 - 16.00 uur
- **Wandelen** vrijdag om 10.00 uur. Een groepje van ca. 8 personen.
Rolstoel of rollator kan mee.

Beweegactiviteiten van Fit for Life:

Chi Kung	maandag	09.30 - 10.30 uur 11.00 - 12.00 uur
	dinsdag	10.30 - 11.30 uur
Gym	maandag	14.45 - 15.30 uur
	donderdag	14.00 - 14.45 uur
Yoga	donderdag	09.15 - 10.15 uur 10.45 - 11.45 uur
	woensdag	13.00 - 13.45 uur

