

**Programma van:**

**Ambulant**

# Voorwoord

Ambulant

Ontvang jij ambulante ondersteuning vanuit de Stichting Anton Constandse en ben je op zoek naar activiteiten? Naast de activiteiten van **Anton Aktief**, **De Regisseur** en **'t Koetshuis** (zowel binnen als buiten de activiteitenlocaties) kun jij ook deelnemen aan activiteiten die georganiseerd worden door de ambulante medewerkers.

Hieronder vind je het kwartaalprogramma van de ambulante activiteiten. Bij de inloop kun je vrijblijvend binnen lopen en voor de andere activiteiten is aanmelden mogelijk via de contactpersoon. Bij twijfel kun je natuurlijk altijd contact opnemen met jouw eigen ondersteuner.

## Inhoud

Voorwoord	2
Inhoudsopgave	2
Activiteiten ma t/m vrij	3
Volkstuin	4
West aan de Wandel	4
Inloop zuid	4
Inloop West	4
Zwemmen	4

## Activiteiten Ambulant ma t/m vrij

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
09:00					
09:30					
10:00	10:00 Inloop Carry			10:00 Inloop Carry	10:00 Inloop Carry
10:30					
11:00					
11:30		11:30 Zwemmen			
12:00					
12:30					
13:00					
13:30		13:30 Volkstuin			
14:00		14:00 Inloop Carry	14:00 Inloop Carry		
14:30					
15:00			15:00 Inloop Gerrit	15:00 De Wandelclub	
15:30					
16:00					
16:30					
Avond					

### Volkstuin: Puãh Natuãh

In deze volkstuin onderhouden wij gezamenlijk de algemene delen van de tuin, bijvoorbeeld de paden en de kruidentuin.

<b>Wanneer</b>	Dinsdag 13:30 tot 16:00 uur
<b>Plaats</b>	Ecologisch Volkstuinencomplex Nooit Gedacht, Laan van Wateringseveld 2 Als er niet buiten gewerkt wordt zitten we in De Serre.
<b>Bereikbaarheid:</b>	Tram 16 (halte Steenwijklaan)
<b>Aanmelden:</b>	Karin Buijtsels - 06 122 703 54

### De Wandelclub

Lekker rustig in beweging komen en samen een frisse neus halen.

<b>Wanneer</b>	Donderdag 15:00 tot 17:00 uur
<b>Plaats</b>	Gerrit van der Veenlaan 255
<b>Bereikbaarheid</b>	Tram 2 (halte Buitentuinen) Bus 26 of Bus 31 (halte Buitentuinen)
<b>Aanmelden</b>	Erik Brons - 06 122 699 83

### Inloop Carry

Vrijblijvende inloop voor lichte ondersteuning (invullen formulieren, ingewikkelde brieven enz.) en natuurlijk gezelligheid met een lekker bakje koffie.

<b>Wanneer</b>	Maandag, donderdag en vrijdag 10:00 tot 12:00 uur Dinsdag en woensdag 14:00 tot 16:00 uur
<b>Plaats</b>	Carry van Bruggenhof 49
<b>Bereikbaarheid</b>	Bus 37 (halte Carry van Bruggenhof)
<b>Contactpersoon</b>	Eigen ondersteuner

### Inloop Gerrit

Vrijblijvende inloop voor lichte ondersteuning (invullen formulieren, ingewikkelde brieven enz.) en natuurlijk gezelligheid met een lekker bakje koffie.

<b>Wanneer</b>	Dinsdag 15:00 tot 16:30 uur
<b>Plaats</b>	Gerrit van der Veenlaan 255
<b>Bereikbaarheid</b>	Tram 2 (halte Buitentuinen) Bus 26 of Bus 31 (halte Buitentuinen)
<b>Contactpersoon</b>	Elly van Leeuwen

### Zwemmen

Wil je zwemmend wat conditie opbouwen maar dit op je eigen tempo doen? Wekelijks kun je banenzwemmen in zwembad de Schilp in Rijswijk.

<b>Wanneer</b>	Dinsdag van 11:30 tot 12:30 uur
<b>Plaats</b>	Zwembad De Schilp, Schaaapweg 4 in Rijswijk
<b>Bereikbaarheid</b>	Bus 18 of Bus 23 (halte De Schilp)
<b>Aanmelden</b>	Anne Snelders - 06 207 829 22
<b>Meenemen</b>	Zwemkleding, handdoek en €0,50 cent voor kluisje.