

Zeester

Jacob Pronkstraat 2a
2584 BS Den Haag (Scheveningen)
070 358 82 08



Gym

Onder leiding van een medewerker activiteiten worden bewegingsoefeningen gedaan.

Wanneer Maandag van 10:15 tot 11:15 uur
in de creatieve ruimte.

Aanmelden Natasja - 06 237 68 109
Zeester - 070 358 82 08

Yoga

Onder de leiding van een yogaleraar (**Ramon Roelofs**) worden er allerlei yogaoefeningen gedaan.

De les is voor zowel beginners als voor gevorderden.

Wanneer Maandag van 14:00 tot 15:00 uur
in de creatieve ruimte.

Aanmelden Lisette - 06 832 339 87
Zeester - 070 358 82 08

Meenemen Handdoek, sportkleding en een flesje water.

Computerles

Hoe bedien je de computer, hoe sla je bestanden op? Typlessen, of uitleg over Word en Excel. Een Social/media-account aanmaken of brieven leren schrijven... het kan allemaal geleerd worden bij de computerles op de Zeester.

Op dit moment kun je jezelf alleen aanmelden voor de wachtlijst.

Wanneer Dinsdag 13:00 tot 16:00 uur

Aanmelden Tommy - 06 308 436 04
t.ammerlaan@stichtingantonconstandse.nl

Tekenen en Schilderen

Heb jij misschien verborgen talenten? Houdt ze dan niet verborgen, maar laat ze zien bij het schilderen en tekenen! De activiteit is voor zowel beginners als gevorderden.

Wanneer Dinsdag van 13.30 tot 15.30 uur

Kosten Afhankelijk van het materiaalgebruik

Aanmelden Marian - 06 138 895 04



Crossfit

Buiten hardlopen met aansluitend diverse oefeningen. Goed voor de conditie! Verzamelen om 13.00 uur in de Zeester.

Wanneer Donderdag van 13:30 tot 14:30 uur

Aanmelden Mario - 06 832 467 44

Meenemen Sportkleding, sportschoenen, handdoek en eventueel een flesje water.

Kookworkshop

Wat komt er eigenlijk allemaal kijken bij het koken? Zorgvuldig werken, wegen en meten, timing, zelfstandigheid en je concentratie verhogen. Maar natuurlijk ook het maken van de lekkerste gerechten stap voor stap en een gezellige sfeer in de kookgroep. Lijkt dit je leuk? Meld je dan snel aan, je kan natuurlijk ook een keertje proef meedraaien (**graag van tevoren doorgeven**).

Wanneer Donderdag van 13:30 tot 16:30 uur
Kosten € 2,50 per keer
Aanmelden Jolanda (april, juni) - 070 336 82 24
Laura (mei) - 06 302 930 83

Bakken

Wil jij bewust leren omgaan met voedsel, sociale contact opbouwen, hygiënisch leren werken, zelfstandigheid ontwikkelen en zelfvertrouwen opbouwen? Dan is de activiteit bakken iets voor jou! De activiteit is leerzaam en ook erg leuk. Na afloop gaan we natuurlijk de bakcreaties proeven...

Wanneer: Vrijdag van 09:30 tot 12:00 uur
Bij min. 4 aanmeldingen gaat deze activiteit van start!
Kosten: €2,50
Aanmelden: Natasja - 06 237 681 09

Creatieve inloop

Zin om iets creatiefs te maken en in gezelligheid? Van kaarten maken tot een eigen canvastas maken. Tijdens deze creatieve inloop kun je zelf bepalen wat je wat je gaat maken. Weet je het niet...? De medewerker activiteiten is er om je te ondersteunen.

Wanneer: Vrijdag van 13:30 tot 15:30 uur
Kosten: Afhankelijk van het materiaalgebruik
Aanmelden: Natasja - 06 237 681 09
Extra: Elke laatste vrijdag van de maand een creatieve workshop
kosten voor deze workshop zijn €2,50

Surfen

Kom surfen! Je hoeft niet te kunnen surfen. Buiten spelen in het water is heerlijk en een goed medicijn tegen stress met veel positieve invloeden op het menselijk lichaam.

Wanneer Vrijdag van 14:00 tot 16:00 uur, verzamelen om 13:30 uur
Aanmelden Martin - m.pakvis@stichtingantonconstandse.nl
Meenemen Handdoek en droge kleding

Speciale Activiteit

Zet alvast in je agenda!

Style & Beauty-dag

Wil jij je ook in de watten laten leggen, je haar laten doen, je nagels en een nieuwe outfit uitkomen zoeken?

Wanneer Dinsdag 16 april 2019 van 12:00 tot 15:00 uur
Plaats De Regisseur, Jacob Pronkstraat 6, Den Haag
Meer info 070 35 875 43 of mail h.neleman@stichtingantonconstandse.nl

