



# Nieuwsbrief maart 2024

## Wijkcentrum 't Houwke

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

[www.wijbeginbijjou.nl](http://www.wijbeginbijjou.nl)

### Beweegactiviteiten wijkcentrum 't Houwke

Wil je zo fit en gezond mogelijk blijven? Dan is het belangrijk dat je voldoende beweegt. Doe gezellig mee met onze beweegactiviteiten. De lessen worden gegeven door een docent tegen betaling van cursuskosten. De wandelgroepen zijn gratis.

#### Dinsdag

- 10.15 - 11.15 uur Wandelclub (snel)
- 10.30 - 11.00 uur Wandelclub (langzaam)
- 13.30 - 14.15 uur Conditiegym

#### Woensdag

- 10.30 - 11.30 uur Dansen

#### Donderdag

- 10.30 - 11.15 uur Gym
- 13.00 - 14.00 uur Chi Kung
- 14.00 - 15.00 uur Wandelgroep vanuit de Nieuwe Houw



Wil je het graag eens uitproberen? **Kom dan langs voor een gratis proefles!**

Voor meer informatie kun je contact opnemen met Laima van Opdorp, bel telefoonnr. 076 - 525 15 32, of mail naar [fitforlife@zorgvoorelkaarbreda.nl](mailto:fitforlife@zorgvoorelkaarbreda.nl).

### Soepdag

Op dinsdag 19 maart vanaf 11.30 uur is het soepdag. Inschrijven kan tot vrijdag 15 maart op de intekenlijst in het Grand Café. Kosten zijn € 2,80.

### Samen lunchen

Elke donderdag van 12 uur tot 13.00 uur is er een gezamenlijke "boterham" lunch. Je kan je aanmelden in ons Grand Café of even bellen. Kosten zijn € 2,90. Kom je ook ?





# Vervolg nieuwsbrief maart 2024

## Wijkcentrum 't Houwke

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

[www.wijbegintbijjou.nl](http://www.wijbegintbijjou.nl)

### Wekelijkse activiteiten

#### Maandag

09.00 - 16.30	Open inloop	
14.00 - 16.00	Zing Mee	(1 <sup>e</sup> en 3 <sup>e</sup> maandag van de maand)
14.00 - 16.30	Bingo	(2 <sup>e</sup> maandag van de maand)
14.00 - 16.30	Rikken	(4 <sup>e</sup> maandag van de maand)
19.30 - 23.00	Schaken	Aanmelden per email <a href="mailto:s.meeles@casema.nl">s.meeles@casema.nl</a>

#### 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)	
13.00 - 16.30	Open inloop	
13.30 - 14.15	Conditiegym	
19.00 - 21.00	Stenen schilderen (4 <sup>e</sup> dinsdag van de maand)	Aanmelden per email <a href="mailto:info@happyartbyamy.nl">info@happyartbyamy.nl</a>

#### Woensdag

09.00 - 12.00	Open inloop	
10.30 - 11.30	Dansen	

#### Donderdag

09.00 - 16.30	Open inloop	
10.30 - 11.15	Gym	
12.00 - 13.30	Samen lunchen	
13.00 - 14.00	Chi Kung	
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 <sup>e</sup> donderdag van de maand)	
19.15 - 22.30	Klaverjassen en open inloop	

#### Vrijdag

09.00 - 12.00	Open inloop	
13.30 - 18.00	Bridge	

#### Zaterdag

13.30 - 16.30	Open inloop	(1 <sup>e</sup> en 3 <sup>e</sup> zaterdag van de maand)
13.30 - 16.30	Rikken	(1 <sup>e</sup> en 3 <sup>e</sup> zaterdag van de maand)

#### Muziek in 't Houwke

Zondag 10 maart		
14.00 - 16.30	Cheddar	



Open inloop  
is bezoek  
Grand Café en  
gebruik biljart