

# Weekprogramma

## Kerkrade West

<b>Maandag</b>	09.30-10.30	Tai Chi 1	Sjtaaterhoes	
	10.00-12.00	Klik en tik cursus	Westhoes	
	11.00-12.00	Tai Chi 2	Sjtaaterhoes	
	12.00-13.00	Tai Chi	Westhoes	
	13.00-17.00	Biljarten	Firenschat	
	14.00-17.15	Kaarten	Westhoes	
	18.30-19.30	Zumba Gold	Sjtaaterhoes	
<b>Dinsdag</b>	9.00-10.00	Gym	Westhoes	
	9.00-10.00	Yoga	Westhoes	
	10.00-12.00	Koersbal	Sjtaaterhoes	
	10.15-11.15	Gym	Westhoes	
	10.15-11.15	Body & Mind	Sjtaaterhoes	
	11.15-12.15	Actief wandelen	Sjtaaterhoes	
	11.30-12.30	Tai Chi	Westhoes	
	13.00-14.00	Country Linedance	Westhoes	
	13.00-17.00	Biljarten	Firenschat	
	20.00-21.00	Bewegen op muziek	Westhoes	
	<b>Woensdag</b>	9.00-10.00	Sport & Spel 1	Singelweg
		9.00-10.00	Yoga	Westhoes
		9.30-11.00	Iedereen kan wandelen	Westhoes
10.00-11.00		Sport & Spel 2	Singelweg	
10.00-12.00		Schilderen	Westhoes	
10.15-11.15		Yoga	Westhoes	
11:00-12:00		Sport & Spel 3	Singelweg	

<b>Woensdag</b>	10.30-11.30	Yoga 4	Sjtaaterhoes
	13.00-17.00	Biljarten	Firenschat
	14.00-16.00	Koffie-uurtje buurt	Westhoes
	14.30-15.30	Tai Chi 3	Sjtaaterhoes
	16.45-17.45	Yoga 2	Sjtaaterhoes
	18.00-19.00	Yoga 3	Sjtaaterhoes
<b>Donderdag</b>	9.00-10.00	Yoga 1	Sjtaaterhoes
	9.00-10.00	Yoga	Westhoes
	10.00-13.00	Boetseren 1	Sjtaaterhoes
	10.15-11.15	Swingdance	Westhoes
	11.30-12.30	Gym	Westhoes
	13.30-15.00	Schilderen 1	Sjtaaterhoes
	13.00-17.00	Biljarten	Firenschat
	14.00-16.00	Hobby / handwerken	Westhoes
	14.00-17.00	Boetseren 2	Sjtaaterhoes
	12.45-17.00	Kienen	Westhoes
	13.00-17.30	Kaarten	Westhoes
	<b>Vrijdag</b>	10.00-13.00	Boetseren 3
10.30-12.00		Schilderen 2	Sjtaaterhoes
13.00-17.00		Biljarten	Firenschat
14.00-15.00		Body & Mind	Sjtaaterhoes
10.00-12.00		Taalcafé	Westhoes
12.00-13.00		Kom op de soep	Westhoes
13.00-16.00		Koffie-uurtje	Westhoes
<b>Zaterdag</b>	10.00-12.30	Repaircafé (3e zaterdag van de maand)	Westhoes



Voor meer informatie omtrent het aanbod, locatie, inschrijving of een proefles van de activiteiten kunt u contact opnemen met de infobalie. Dit op maandag, dinsdag of donderdag tussen 10.00-12.00

Bezoekadres: 't Westhoes  
Anemonenstraat 16  
Telefoon 045 200 2000

Voor informatie, vragen of ideeën omtrent voorzieningen in Kerkrade West kunt u contact opnemen met de Sociaal Werker van Wijkpunt West.

Rob Hendrixx.  
0638631490  
rhendrixx@impulskerkrade.nl

### Wijkpunt 't Westhoes

Heeft u vragen? Wij kunnen helpen!

### Infobalie

Inloop elke maandag, dinsdag en  
Donderdag tussen 10.00-12.00 uur.

U kunt terecht met uw persoonlijke vragen maar ook met vragen over vrijwilligerswerk het wijkpunt zelf of in de wijk, voorzieningen en activiteiten.

U kunt zonder afspraak terecht.

### Spreekuur Maatschappelijk Werk

Inloop elke maandag van 12.30-14.00 uur.

U kunt terecht voor hulpvragen op het gebied van werk, inkomen en psycho-sociale problematiek.

U kunt zonder afspraak terecht.

### Spreekuur Bureau Sociaal Raadsliden

Inloop elke maandag en woensdag  
tussen 9.00-12.00 uur.

U kunt terecht voor praktische hulpverlening, zoals: aanvraag toeslagen, kwijtscheldingen en voor allerlei juridische vragen.

U kunt zonder afspraak terecht.

Lukt het niet op deze dagen? Neem dan contact op met Impuls, tel. 045 545 6351 voor het maken van een afspraak.