

# Weekprogramma

## Sjevemethoes en omgeving

<b>Maandag</b>	9.30 - 10.30	Gym	Nassaustr.39
	10.45 - 11.45	Gym	Nassaustr.39
	9.30 - 10.30	Swingdance	Sjevemethoes
	10.45 - 11.45	Swingdance	Sjevemethoes
	13.30 - 15.30	Handwerken	Sjevemethoes
	14.45 - 15.45	Zit-yoga	Nassaustr.39
	19.30 - 20.30	Sport en Spel	Gymzaal Hertogenlaan
<b>Dinsdag</b>	13.00 - 14.00	Tai Chi	Nassaustr.39
	13.30 - 15.00	Tabletgroep	Sjevemethoes
	14.00 - 16.00	Kienen in de even week	Sjevemethoes
	13.00	Verrassings maaltijd in de oneven week	Sjevemethoes
<b>Woensdag</b>	9.00 - 12.00	Gym	Nassaustr.39
	10.30 - 11.30	Yoga	Catharinahoes
	11.30 - 12.30	Yoga	Catharinahoes
	13.00 - 15.00	Repair café laatste u/d maand	Sjevemethoes
	14.45 - 15.45	Zit-yoga	Nassaustr.39
	19.30 - 20.30	Sport en Spel	Gymzaal Hertogenlaan
	9.30 - 11.30	Creatieve maatjes	Sjevemethoes
	12.00 - 15.00	Kom op de soep	Sjevemethoes
	16.30 - 19.00	Bij d'r Sjef /eet activiteit	Sjevemethoes
	16.30 - 19.00	Bij d'r Sjef /eet activiteit	Sjevemethoes
<b>Vrijdag</b>	8.45 - 9.45	Yoga	Sjevemethoes
	9.45 - 10.45	Yoga	Sjevemethoes
	10.30 - 11.30	Tai Chi	Nassaustr. 39
	13.00	Wandelen in de even week	Start Sjevemethoes
	14.00 - 15.30	30 Koersbal/Sjoelen	Sjevemethoes
	16.00 - 16.30	Muziekstudio	



Voor meer informatie kunt u ook contact opnemen met de voorzitter van Kerngroep-Zuid, Riet Geurts. Telefoonnummer: 06-12260888 of met de Sociaal Werker van Wijkpunt Oost II/ 't Patronaat Jack Zautsen, Kantooradres: Ursulastraat 232 A, telefoonnummer Impuls: 045-5456351 of mailen naar [jzautsen@impulskerkrade](mailto:jzautsen@impulskerkrade)

### Infobalie

Elke dinsdag tussen 14.00- 16.00 uur. U kunt terecht met persoonlijke (hulp)uragen, vragen over vrijwilligerswerk in de wijk, voorzieningen en activiteiten. U kunt zonder afspraak terecht. Adres: Nico Ploumstraat 8. (Gelegen rechts naast 't Patronaat).

### Spreekuur Sociaal Raadslieden

Elke vrijdag tussen 9.00-12.00 uur. U kunt terecht voor praktische hulpverlening, zoals: aanvraag toeslagen, kwijtscheldingen en voor juridische vragen. U kunt zonder afspraak terecht. Adres: Nico Ploumstraat 8

### Spreekuur Maatschappelijk Werk

Elke vrijdag tussen 9.00 - 12.00 uur. U kunt terecht voor hulpvragen op het gebied van werk, inkomen en psychosociale problematiek. U kunt zonder afspraak terecht. Adres: Nico Ploumstraat 8

Lukt het niet op deze dagen? Neem dan contact op met Impuls, telefoonnummer 045 - 545 63 51 voor het maken van een afspraak.