

# Weekprogramma Wijkpunt Oost II

## Centrum – Holz – Nulland – Mucherveld en Bleijerheide

<b>Maandag</b>	9.15 - 10.15	Tai Chi	MSK
	9.30 - 12.00	Koersbal	't Patronaat
	10.30 - 11.30	Yoga	MSK
	13.30 - 16.00	Hobby	't Patronaat
<b>Dinsdag</b>	9.00 - 10.00	Yoga	Catharinahoes
	9.45 - 10.45	Yoga	't Patronaat
	10.00 - 11.00	Yoga	Catharinahoes
	10.00 - 11.00	Ismakogie	MSK
	10.00 - 12.00	Schilderen	de Sjorring
	11.00 - 12.00	Yoga	Catharinahoes
	11.00 - 12.00	Ismakogie	MSK
	11.00 - 12.00	Body-workout	't Patronaat
	11.00 - 15.30	Sjoelen	't Patronaat
	16.00 - 17.00	Zit yoga	d'r Maatkroam
	20.00 - 21.00	Sport en spel	Bleijerheidestraat 125
	18.30 - 19.30	Zumba	SGL
	19.30 - 20.30	Fitness voor mannen	SGL
	<b>Woensdag</b>	8.45 - 09.45	Tai Chi
09.30 - 10.30		Yoga	Catharinahoes
10.00 - 11.00		Tai Chi	't Patronaat
10.30 - 11.30		Zit yoga	d'r Gemuutliche Eck
11.30 - 12.30		Gym	't Patronaat
13.30 - 14.30		Repair café laatste u/d maand	't Patronaat
18.00 - 19.00		Tai Chi	't Patronaat

# Weekprogramma Wijkpunt Oost II

## Centrum – Holz – Nulland – Mucherveld en Bleijerheide

<b>Donderdag</b>	9.30 - 10.30	F.O.M.	't Patronaat
	9.30 - 10.30	Tai Chi	MSK
	10.30 - 11.30	Tai Chi	MSK
	10.30 - 11.30	Gym	Catharinahoes
	13.30 - 14.30	Yoga	't Patronaat
	14.30 - 15.30	Yoga	't Patronaat
	17.30 - 18.30	Zit yoga	SGL
	17.30 - 18.30	Body fit	SGL
	18.30 - 19.30	Fitness voor vrouwen	SGL
	19.00 - 20.30	Bloemschikken (1 x per maand)	't Patronaat
	19.30 - 20.30	Fitness voor mannen	SGL
<b>Vrijdag</b>	9.15 - 10.15	Tai Chi	't Patronaat
	09.30 - 10.30	Mindfulness	MSK
	11.00 - 12.00	Body - workout	't Patronaat
	start 12.00	Wandelen 4e vrijdag van de maand	't Patronaat
	14.00 - 16.00	Schilderen	't Patronaat



Van maandag t/m vrijdag kunt u vanaf 8.30 tot 16.00 terecht in 't Sjevemethoes voor een kop koffie, kleine trek en zelfs voor lunch. De keuken sluit iedere dag om 15.00 uur. Voor meer informatie kunt u ook contact opnemen met de Sociaal Werker van Wijkpunt Sjevemethoes, Mariska Vreuls, telefoonnummer 06 - 38678371 of [mureuls@impulskerkrade.nl](mailto:mureuls@impulskerkrade.nl)

### Infobalie

Elke donderdag tussen 9.00 - 12.00 uur.  
U kunt terecht met persoonlijke (hulp)uragen, vragen over vrijwilligerswerk in de wijk, voorzieningen en activiteiten.  
U kunt zonder afspraak terecht.  
Adres: Sint Pieterstraat 3

### Spreekuur Maatschappelijk Werk

Elke donderdag tussen 12.30-14.00 uur.  
U kunt terecht voor hulpvragen op het gebied van werk, inkomen en psychosociale problematiek.  
U kunt zonder afspraak terecht.  
Adres: Sint Pieterstraat 3

### Spreekuur Bureau Sociaal Raadslieden

Elke donderdag tussen 9.00-12.00 uur. U kunt terecht voor praktische hulpverlening, zoals: aanuraag toeslagen, kwijscheldingen en voor juridische vragen. U kunt zonder afspraak terecht.  
Adres: Sint Pieterstraat 3

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

### Beheer

De beheerder van Wijkpunt Sjevemethoes is van maandag tot en met donderdag. Vanaf 8.30 tot 16.00u bereikbaar en op vrijdag vanaf 8.30 tot 12.00u  
Telefoonnummer: 045 - 2083348  
Adres: Sint Pieterstraat 3

