
Activiteitenoverzicht: volwassenen & senioren



Maandag

Activiteit	Tijd	Locatie		Informatie
Yoga	09:15-10:45 10:45-11:45	Het Palet	D	06-16469837 0316-269172
Fysio fitness	09:30-10:30	Sports Planet	W	026-3118726
Tekenen, schilderen	10:00-12:00	Trefcentrum	W	026-3113027
Inloop Buurtlounge Huis van Droo	10:00-16:00	Huis van Droo	D	0316-250700
KoffieKlup	10:00-12:00	Theehuis Horsterpark	D	06-25596567
MBVO 50+ bewegen op muziek	10:00-11:00	Sportv. Thuve Triominos	D	06-42142717
Groenteplein	10.00-12.00	Oude basisschool Flierefluiter	W	06-44458152
Koffie drinken	10:30-11:30	Wilgenpas	W	06-25720783
Computercursus tablet/laptop (vrije inloop)	10:30-12:00	Praathuis 304	D	0316-263310
Vitaal Training	11:00-12:00	AeroFitt	D	0316-284961
Lunchclub: laatste maandag van de maand	12.00-14.00	Seniorenclub	D	06-21537253
Eten in de Wilgenpas	12.00 13.15	Wilgenpas	W	06-27176833
Biljarten Thuvine	13:00-17:00	Seniorenclub	D	0316-267267
Eetcafé Rozet	13.30-17.00	Rozet	W	026-3113586
Inloopsoos	13:30-16:30	Seniorenclub	D	0316-267267
Recreatief Bridgen	13:30-16:30	Dorpshuis Groessen	G	0316-265400
Koersbal	13:30-17:00	Trefcentrum	W	026-3113027
Sjoelen	13:30-16:30	Het Palet	D	0316-263985
Aqua Vitaal	13:35-14:30	AeroFitt	D	0316-284961
Biljarten	14:00-16:00	Wilgenpas	W	06-25720783
Schilderen tezamen met vrije inloop	14:00-16:00	Praathuis304	D	0316-263310
Taal/leescafé met vrije inloop	14:00-16:00	Praathuis304	D	0316-263310
Handwerken	14:00-16:00	Wilgenpas	W	06-25720783
Dansclub 50+	14:00-16:00	Zalencentrum Wieleman	W	026-3118285
Inloopsoos	14:00-16:30	Het Palet	D	06-19931696
Inloop	19:00-21:00	Inloophuis De Herberg	W	026-3121879
Spelavond	19:00-21:00	Wilgenpas	W	06-25720783

Jeu de Boules	19:00-22.00	Sportterrein Horsterpark	D	0316-241898
Yoga	19:00-20:15 20:30-21:45	Life Force Centrum	W	06-47091222
Bridgen de Brug	19:30-22:30	Thuvine	D	0316-262193
Taal/leescafé met vrije inloop	19:30-20:30	Praathuis304	D	0316-263310
Vrouwensoos: 3e ma vd maand	19:30-23:00	Trefcentrum	W	026-3113027
Zangvereniging Bel Canto	19:45-22:00	Zalencentrum Wieleman	W	026-3622406
Vita Nova gemengd koor	20:00-22:00	Dorpshuis Groessen	G	0316-528489

Dinsdag

Activiteit	Tijd	Locatie		Informatie
Zwemmen	07:30-08:30	Sports Planet	W	026-3118726
Vitaal fit	08:00-08:55	AeroFitt	D	0316-284961
Yoga	08:30-09:30	Trefcentrum	W	026-3113027
Engels conversatie	09:30-12:15	Het Palet	D	0313-482204
Baby Peuter Café Westervoort	09:30-11.30	IKC de Hoge Hoeve	W	06-13643482
Inloop	09:30-12:00	Inloophuis De Herberg	W	026-3121879
Breiclub steekje los: oneven weken	09:30-11:30	Dorpshuis Groessen	G	0316-840491
Gymnastiek	09:45-10:45 11:00-12:00	Trefcentrum	W	026-3113027
Vrije inloop (1x14 dagen creatieve ochtend)	10:00-12:00	Praathuis304	D	0316-263310
Ontmoeting in de Wijk	10:00-12:00	Liemerije	D	0316-250700
Inloop Buurtlounge Huis van Droo	10:00-16:00	Huis van Droo	D	0316-250700
Cardio vitaal	10:15-11:00	Cardio Gym	W	026-3115108
Koffiedrinken	10:30-11:30	Wilgenpas	W	06-25720783
Slow Power	11:00-11:55	AeroFitt	D	0316-284961
Zwemmen 55+	11:00-12:00	Sports Planet	W	026-3118726
Slow power	11:00-11:55	AeroFitt	D	0316-284961
Aanschuiftafel: 2 ^e dinsdag van de maand	12:00-14:00	Kulturhus de Nieuwhof	W	026-3113498
Eten in de Wilgenpas	12.00 13.15	Wilgenpas	W	06-27176833
Bloemschikken: 2 ^e dinsdag van de maand	13:00-15:30	Trefcentrum	W	026-3113027
Biljartclub Astimarakis	13:00-17:00	Café de Tol	D	0316-267710
Biljarten	13:30-17:00	Seniorenclub	D	0316-267267
Bridgen	13:30-17:00	Trefcentrum	W	026-3113027
Biljarten	13:30-17:00	Trefcentrum	W	026-3113027
Sjoelen	13:30-17:00	Seniorenclub	D	0316-267267
Quilten 2 ^e & 4e dinsdag van de maand	13:30-16:30	Seniorenclub	D	0316-267267
Inloop	13:30-16:30	Seniorenclub	D	0316-267267
Kaartjes maken tezamen met vrije inloop	14:00-16:00	Praathuis304	D	0316-263310

Bingo: 2e dinsdag van de maand	14:00-17:00	Seniorenclub	D	0316-267267
Inloopsoos	14:00-16:30	Het Palet	D	06-19931696
Koffie Loosje: oneven weken	14:00-16:00	De Dorpsnoot	L	06-51913091
Koersbal	14:00-16:30	Het Palet	D	026-3113204
PCOB themamiddag: 1x per maand	14:30-16:30	Samen op Weg Kapel	D	0316-265726
Medisch fitness	14:30-15:30	Sports Planet	W	026-3118726
Koersbal: niet 4e dinsdag van de maand	14:30-16:15	Thuvine	D	06-15523393
Kerkdienst iedere 3 ^e dinsdag van de maand	15:00	Wilgenpas	W	06-25720783
Bewegen voor ouderen	16:00-17:00	Kulturhus de Nieuwhof	W	026-3113498
Eetcafé: 1e dinsdag van de maand	17:30-19:00	Kulturhus de Nieuwhof	W	026-3113498
Yoga	19:00- 20:15 20:30-21:45	Life Force Centrum	W	06-47091222
Bridgen Duivense Bridgeclub	19:30-22:30	OGtent	D	0316-268166
Klaverjassen	19:30-22:00	Het Palet	D	0316-267715
Jokeren	19:30-21:30	Het Palet	D	0316-266104
AquaFit Plus	19:45-20:30	OGtent	D	0316-261679
Mantelzorgcafé: 2 ^{de} di v.d. mnd.	20:00-21:30	Café bij de Buren	D	0316-250700
Folklore Speelluden	20:00-22:00	Trefcentrum	W	0344-601957

Woensdag

Activiteit	Tijd	Locatie		Informatie
Gymgroep MBVO	09:15-10:15	Bernadetteschool	L	026-3114077
Hobbyclub	09:30-12:00	Het Palet	D	0316-266104
BabyPeuterCafé, ook voor opa/oma	09:30-11:30	Basisschool Wereldwijzer	D	06-85066174
Inloop	09:30-12:00	Inloophuis De Herberg	W	026-3121879
F.a.d.o multiculturele vrouweninloop	09:30-12:00	Triominos vergaderzaal	D	0316-266896
Only Women: oneven weken	10:00-11:30	Café bij de Buren	D	0316-250700
Inloop Buurtlounge Huis van Droo	10:00-16:00	Huis van Droo	D	0316-250700
Groenteplein	10.00-12.00	Oude basisschool Flierefluiter	W	06-44458152
Bodyfitt 65+	10:00-11:00	OGtent	D	0316-261990
Volkssdansen	10:00-11:30	Trefcentrum	W	026-3113027
Schilderen tezamen met vrije inloop	10:00-12:30	Praathuis304	D	0316-263310
Gymgroep MBVO	10:30-11:30	Seniorenclub	D	026-3114077
Koffiedrinken	10:30-11:30	Wilgenpas	W	06-25720783
Zwemmen 55+	11:00-12:00	Sports Planet	W	026-3118726
Beweeg uur voor mensen met een beperking	11:00-12:00	Sports Planet	W	06-23589003
Eten in de Wilgenpas	12.00 13.15	Wilgenpas	W	06-27176833
Yoga	12:00-13:00	Trefcentrum	W	026-3113027
Competitie Biljarten Thuvine	13:00-17:00	Seniorenclub	D	0316-267267
Repair Café Westervoort Duiven	13.00-16.00	Serviceteam gebouw	W	06-52458710
Eetcafé Rozet	13.30-17.00	Rozet	W	026-3113586
Scootmobielclub: 1e woensdag van de maand	13:30-16:00	Huis van Droo	D	06-16688512
Ruil en Reparatiekring de Liemers	13:30-16:30	Kerk voor Nu	D	0316-262274
Bridge	13:30-16:00	Seniorenclub	D	0316-267267
Handwerkcafé met vrije inloop	14.00-16.00	Praathuis304	D	0316-263310
Leeskring: winter 1e woensdag van de maand	14:00-16:00	Het Palet	D	0316-261986

Koersbal	14:00-16:00	Wilgenpas	W	06-25720783
Brei mee!	14:00-16:00	Huis van Droo	D	0316-846544
KBO: 1 x per maand	14:00-16:00	Thuvine	D	06-15523393
Ontmoetingssoos Oase: 1 x per maand	14:30-16:30	Samen op Weg Kapel	D	0316-265294
Bingo: 1 x per maand	14:30-16:15	Thuvine	D	06-15523393
Kookclub	17:00-20:00	Appelbloesem	W	088-3779981
F.a.d.o dameszwemmen	18:00-19:30	Akwaak OGtent	D	0316-266896
Yoga	19:00- 20:15 20:30-21:45	Life Force Centrum	W	06-47091222
Jokeren en biljarten	19:30-21:30	Seniorenclub	D	0316-267267
AquaFit Plus	19:45-20:30	OGtent	D	0316-261679
Passage: sept t/m mei 2e woensdag van de maand	19:45-22:00	Het Paalmanhuis	W	026-3114361
Zij Actief: 3e woensdag van de maand	19:45-22:00	Dorpshuis Groessen	G	0316-330452
Vrouwen Actief Duiven: 3e woensdag van de maand	19:45-22:00	Het Palet	D	0316-266377
KBO Westervoort: 1 x per maand	20:00-22:00	De Bult	W	026-3116797
Meezingcafé 2 ^{de} woensdag van de maand	20:00-22:00	OGtent	D	0316-261679
Pub Quiz	20:00-23:00	Zalencentrum Wieleman	W	06-51168769
Herensoos	20:30-23:00	Trefcentrum	W	026-3113027

Donderdag

Activiteit	Tijd	Locatie		Informatie
Vitaal fit	08:00-08:55	AeroFitt	D	0316-284961
Zwemmen MBVO	09:00-09:45	Akwaak OGtent	D	06-46141751
Gymnastiek	09:00-10:00	Liemers Harmonie	D	0314-683417
Biljarten	09:15-12:30	Seniorenclub	D	0316-267267
Koffiedrinken	10:30-11:30	Wilgenpas	W	06-25720783
Koersbal, inloop en biljart	13:30-17:00	Seniorenclub	D	0316-267267
Koersbal	09:30-12:00	Dorpshuis Groessen	G	0316-840491
Studiekring	09:30-12:00	Het Palet	D	0316-268219
Ontmoetingspunt: 1e donderdag van de maand	09:30-11:30	Dorpshuis Groessen	G	0316:332677
NRK Vrouweninloopochtend (VIN)	09:30-11:30	Kulturhus de Nieuwhof	W	06-40678556
Spelletjes tezamen met vrije inloop	10:00-12:00	Praathuis304	D	0316-263310
Inloop Buurtlounge Huis van Droo	10:00-16:00	Huis van Droo	D	0316-250700
Walking Football	10:00-12:00	DVV	D	06-22547707
Seniorenkoor Vivace	10:00-11:45	Trefcentrum	W	026-3113027
Senioren Computersoos	10:00-12:00	OGtent	D	06-12314467
Netwerkcafé werkzoekenden: oneven weken	10:00-12:00	Kulturhus de Nieuwhof	W	06-42635967
Zwemmen 55+	11:00-12:00	Sports Planet	W	026-3118726
Eten in de Wilgenpas	12.00 13.15	Wilgenpas	W	06-27176833
Slow Power	11:15-12:10	AeroFitt	D	0316-284961
Haakcafé tezamen met vrije inloop	12:30-14:30	Praathuis304	D	0316-263310
Biljartclub Astimarakis	13:00-17:00	Café de Tol	D	0316-267710
Bridge	13:30-17:00	Trefcentrum	W	026-3113027
Jokeren/Klaverjassen	13:30-16:30	Het Palet	D	0316-266104
Jeu de Boules	13.30-17.00	Sportterrein Horsterpark	D	0316-241898
Aqua Vitaal	13:00-13:45 13:45-14:30	Aerofitt	D	0316-284961

Inloop	14:00-16:00	Inloophuis De Herberg	W	026-3121879
Klaverjassen	14:00-17:00	Het Palet	D	0316-267715
SESO kaartclub	14:00-17:00	Kulturhus de Nieuwhof	W	026-3120349
Tekenen/schilderen	14:00-16:00	Seniorenclub	D	0316-267267
Inloopsoos	14:00-16:30	Het Palet	D	06-19931696
Bingo: 4e donderdag van de oneven maanden	14:30	Wilgenpas	W	06-25720783
Aanschuifdiner proef het gemak	17:00-20:00	Huis van Droo	D	0316-250700
Jeu de Boules maart t/m oktober	19.00-22.00	Sportterrein Horsterpark	D	0316-241898
Filmavond: 1 x per maand	19:00	Kulturhus de Nieuwhof	W	026-3113498
Koersbal	20:00-23:00	Seniorenclub	D	0316-267267
Koersbal	19:30-23:00	Trefcentrum	W	026-3113027
Darts	19:30-21:30	Het Palet	D	0481-461548
Cul's Filmhuis	20:00	OGtent	D	0316-261679

Vrijdag

Activiteit	Tijd	Locatie		Informatie
Yoga voor inwoners met een kleine beurs	09.15-10.45	Budovereniging Yusei Gachi	D	06-43830622
BabyPeuterCafé, ook voor opa/oma	09:30-11:30	Basisschool Wereldwijzer	D	06-85066174
Alansa inloop: 1 x per 14 dagen	09:30-12:00	Seniorenclub	D	06-55365933
Schaken: mei t/m sept	10:00-12:30	Het Palet	D	0316-268850
Inloop Buurtlounge Huis van Droo	10:00-13:00	Huis van Droo	D	0316-250700
Inloop	10:00-12:00	Inloophuis De Herberg	W	026-3121879
Open Huis	10:00-12:30	Trefcentrum	W	026-3113027
Line dance	10:00-12:00	Kulturhus de Nieuwhof	W	026-3113498
Koffiedrinken	10:30-11:30	Wilgenpas	W	06-25720783
Eten in de Wilgenpas	12.00 13.15	Wilgenpas	W	06-27176833
Repair Café Westervoort Duiven, 1 ^e vrijdag vd maand	13.00-16.00	Centraal Wonen Westervoort	W	06-52458710
Gymnastiek	13:15-14:15	Dorpshuis Groessen	G	0316-523169
Eetcafé Rozet	13.30-17.00	Rozet	W	026-3113586
Biljarten	13:30-16:00	Wilgenpas	W	06-25720783
Bridge	13:30-16:30	Het Palet	D	0316-524623
Klaverjassen, inloop en biljart	13:30-16:45	Seniorenclub	D	0316-267267
Klaverjassen en jokeren	13:30-17:00	Trefcentrum	W	026-3113027
Sportuurtje RIBW	15:00-16:00	Kulturhus de Nieuwhof	W	026-3113586
Eten Inloophuis Herberg	16.00-19.00	Inloophuis De Herberg	W	026-3121879
Clubavond Thuvineleden	19:00	Seniorenclub	D	0316-267267

Zaterdag

Activiteit	Tijd	Locatie		Informatie
Yoga	09:30- 10:45	Life Force Centrum	W	06-47091222
Koffiedrinken	10:30-11:30	Wilgenpas	W	06-25720783
Het Paalman Eethuis 4 x per jaar	19.00-22.00	Paalmanhuis	W	026-3115696
Bingo: 4e zaterdag van de maand	19:00	Kulturhus de Nieuwhof	W	026-3113498

Zondag

Activiteit	Tijd	Locatie		Informatie
Slow Power	09:15-10:10	AeroFitt	D	0316-284961
Koffiedrinken	10:30-11:30	Wilgenpas	W	06-25720783
Koffiedrinken	10:30-13:00	Trefcentrum	W	026-3113027
Lunch: 1e zondag van de maand	12:00-14:30	Inloophuis De Herberg	W	026-3121879
Inloop Bridge t/m februari 2017	13:00-17:00	De Ogtent	D	0316-261679
Bingo: wisselende zondagen	13:30	Het Palet	D	0316-266104
Spellenmiddag: 1e zondag van de maand	14:00-16:00	Wilgenpas	W	026-3814084
Vrije inloop (koffie/wat lekkers) 1 x 14dagen	14:00-16:00	Praathuis304	D	0316-263310

Activiteiten/diensten zonder vaste data

Activiteit	Locatie		Informatie
Vrouwenavonden	Praathuis304	D	0316-263310
Kerst-, paasstukjes maken	Praathuis304	D	0316-263310
Buurtveiligheidsbijeenkomsten met BPT	Praathuis304	D	0316-263310

Lotgenotengroepen

Activiteit	Organisatie/project		Informatie
Autisme lotgenotenactiviteiten 18+	Autisme groep Liemers (AGL)	D/W	autismegroepliemers@gmail.com
Maandelijkse ontmoeting: mensen met een belemmering (18-30 jaar)	Uniek	D/W	uniek.aanmelden@outlook.com
Vrouwen in/na scheiding*	STMR	D/W	gheida@stmr.nl
Ouderen in rouw	STMR	D/W	gheida@stmr.nl
Vijftigers in rouw	STMR	D/W	gheida@stmr.nl

*Bij voldoende deelnemers

Scholingsmogelijkheden

Scholingsmogelijkheden*	Organisatie/project		Informatie
Timemanagement & Stresshantering	STMR	D/W	gschroder@stmr.nl
Rouwverwerking	STMR	D/W	gschroder@stmr.nl
Assertiviteitstrainingen (kinderen en volwassenen)	STMR	D/W	gschroder@stmr.nl
Coaching voor volwassenen	Mikado	D/W	b.hoeste@mikado-welzijn.nl
Slaapproblemen	Huisartsen/Indigo	D/W	b.hoeste@mikado-welzijn.nl
Omgaan met depressies	Huisartsen/Indigo	D/W	b.hoeste@mikado-welzijn.nl
Omgaan met psychiatrische achtergronden	Indigo	D/W	b.hoeste@mikado-welzijn.nl
Veilig en vertrouwd wonen (langer zelfstandig thuiswonen)	Vertrouwd wonen	D/W	g.kemperman@mikado-welzijn.nl
Brandpreventie en inbraakpreventie (veiligheid)	Politie, brandweer	D/W	b.hoeste@mikado-welzijn.nl
Sport & mensen met een 'beperking'	Uniek Sporten	D/W	www.unieksporten.nl
EHBO	Rode Kruis, EHBO	D/W	b.hoeste@mikado-welzijn.nl
EHBO voor (aanstaande) ouders van jonge kinderen	Rode Kruis	D/W	info@rodekruiswdgl.nl
Rots en water training	Karene	D/W	www.karene.nl
Omgaan met dementie	Keten dementie	D/W	g.kemperman@mikado-welzijn.nl
Omgaan met autisme	Zorgburo de Liemers	D/W	b.hoeste@mikado-welzijn.nl
Computercursus (tablet/laptops)	Praathuis	D	0316-263310
Cursus kennismaking met het internet	Kunstwerk! Bibliotheek de Liemers	D/W	mj.van.de.velde@liemerskunstwerk.nl
Maatjesrol, empowerment en communicatie	SWOA	A	JJacobs@swoa.nl

Cursus reanimeren	AED Duiven	D	http://www.aed-duiven.nl/
Alpha cursus: oriëntatie op het Christelijke geloof	Kerk voor Nu	D/W	www.kerkvoornu.nl
Leren fotograferen	Fotografiegroep	D/W	b.hoeste@mikado-welzijn.nl

*Bij voldoende aanmeldingen

Voor specifieke wensen/behoefte rondom scholingen kunt u terecht bij sociaal werker Bart Hoesté van Mikado via b.hoeste@mikado-welzijn.nl