



# WEEK OVERZICHT SOOV.

DAG	AANBOD	VOOR WIE?
Maandag	11:00 - 12:00 Inloop voor Ditjes & Datjes, vragen/adviezen/suggesties, Op maandag 28 oktober is er valpreventie voor meer informatie vraag bij SOOV .	• Voor iedereen die vragen heeft en ergens mee geholpen wenst te worden.
Dinsdag	10.00-17.00 Vrije Inloop voor een kopje koffie, een lunch (vraag naar de mogelijkheden) een goed gesprek. Of misschien heeft u gerichte vragen mbt indicaties, verwijzingen, dagbehandeling, ondersteuning bij verpleegtechnische handelingen etc...	voor iedereen
Woensdag	11.00-12.00 Inloop voor mantelzorgers, voor vragen of een luisterend oor 11.00-12.00 Gym voor 65+ door buurtsport coach Anouck. 11.15-12.15 Wandel je fit door buurtsport coach Anouck	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Voor mantelzorgers</li> <li>• Voor iedereen die het leuk vindt om te bewegen</li> <li>• Voor iedereen die gezamenlijk wil wandelen</li> </ul>
Donderdag	14:00 - 15:00 Conditietraining voor senioren Deze les wordt ingevuld met Yoga, waarbij de stoel als hulpmiddel wordt gebruikt. Deze vorm van Yoga is een laagdrempelige manier om in beweging te zijn, waarbij het vele zitten wordt onderbroken. Deze les wordt gegeven door Loraine van den Broek Aanmelden kan door een mailtje te sturen naar: <a href="mailto:info@keizerotto.nl">info@keizerotto.nl</a> of bel: 06-10874222	• Voor senioren
	15:00 - 16:00 Conditietraining voor mensen met geheugenproblemen Deze les wordt ingevuld met sport en spel met daarbij aandacht voor kracht, stabiliteit, uithoudingsvermogen en coordinatie in combinatie met Yoga. Bij dit laatste onderdeel wordt de stoel als hulpmiddel gebruikt. Deze les wordt gegeven door Marianne Broeke en Loraine van den Broek. Aanmelden kan door een mailtje te sturen naar: <a href="mailto:info@keizerotto.nl">info@keizerotto.nl</a> of bel: 06-10874222	• Voor mensen met geheugenproblemen
Vrijdag	10:00 - 17:00 Vrije inloop voor informatie, een spelletje, kopje koffie of voor een gezellig praatje. Wees welkom!	

Opmerking	<p>Ontmoetingscentrum SOOV is iedere werkdag geopend van 10:00 - 17:00. U bent bij ons altijd welkom voor de activiteiten/voor de gezelligheid/voor informatie. Wij serveren o.a. koffie en thee, tosti, verse soep, plak cake. Vraag naar ons aanbod.</p> <p>Wij verkopen een strippenkaart die u kunt aanschaffen bij SOOV en we hebben een pin automaat.</p>
-----------	---