

Zomer 5 daagse

19 t/m 23 juli



Den Haag



Elke dag om 9.30 uur: ontvangst met koffie



Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Zaterdag

DOEN

Oud Hollandse spellen

10.00 tot 11.30 uur

DOEN

Encaustic Art

10.00 tot 11.30 uur

BEWEGEN

Wandelen

12.00 tot 13.00 uur



Hapje & drankje met spetterend optreden Polderkoor

13.00 tot 15.00 uur



Kom gezellig een Bakkie Aandacht halen op ons terras

LEREN

Waarom je de één wel, en de ander niet begrijpt

10.00 tot 11.30 uur

DOEN

Porselein beschilderen

10.00 tot 11.30 uur



BEWEGEN
Wandelen

12.00 tot 13.00 uur

Hapje & drankje

13.00 tot 13.30 uur

LEREN

Vitaliteitscheck

13.30 tot 15.00 uur

BEWEGEN

Yoga

13.30 tot 15.00 uur

Hapje & drankje

15.00 tot 15.30 uur

LEREN

Schrijven vanuit je hart

10.00 tot 11.30 uur

LEREN/DOEN

Bevrijd je stem

10.00 tot 11.30 uur

BEWEGEN

Fietstocht

10.00 tot 13.00 uur

BEWEGEN

Wandelen

12.00 tot 13.00 uur



Hapje & drankje

13.00 tot 13.30 uur

BEWEGEN

Valpreventie

13.30 tot 15.00 uur

DOEN

Chip in the Hole

13.30 tot 15.00 uur

Hapje & drankje

15.00 tot 15.30 uur

DOEN

Dikke Dames Schilderen

10.00 tot 11.30 uur

DOEN

Mozaïeken

10.00 tot 11.30 uur

BEWEGEN

Wandelen

12.00 tot 13.00 uur

Hapje & drankje

13.00 tot 13.30 uur

LEREN

Vrienden maken

13.30 tot 15.00 uur

DOEN

Swingo

15.00 tot 16.30 uur



BEWEGEN

Bewegen op muziek

10.00 tot 11.30 uur



DOEN

Djembé spelen

10.00 tot 11.30 uur

BEWEGEN

Wandelen

12.00 tot 13.00 uur

WEEKEND

High Tea met knallend optreden Djembé Defi

13.00 tot 15.00 uur



OpenJeHart Mantelkring

VERBINDT MENSEN

www.openjehart.nu

VERBINDT MENSEN

www.mantelkring.nl

Met medewerking van:



Opgave per activiteit is verplicht (m.u.v. de wandelingen). Bel je keuze door: 088-7878988. Bij voicemail: spreek je naam in en je keuze van activiteiten. Alle activiteiten zijn gratis. Locatie: Lindobeach, Lindoduin 36-38.