

# dePostenClubs

<b>Maandag</b>	Handwerkclub	09.15 - 11.30 uur	Huiskamer 3e de Es rechts
	Tai Chi	14.00 - 15.00 uur	Kolibrie
	Tai Chi	15.00 - 16.00 uur	Kolibrie
	Jeu de Boule **	14.30 - 16.30 uur	Binnentuin bij de baan
<b>Dinsdag</b>	Handwerkclub	09.15 - 11.30 uur	Huiskamer 3 <sup>e</sup> de Es rechts
	Postenkoor	10.00 - 11.30 uur	Ronde Vleugel 3 <sup>e</sup> raamkant
	Yoga op de stoel **	14.30 - 15.30 uur	Ronde Vleugel 3 <sup>e</sup> raamkant
<b>Woensdag</b>	Tai Chi	10.15 - 11.00 uur	Ronde Vleugel 3 <sup>e</sup> raamkant
	Dobbelen **	10.00 - 11.00 uur	Huiskamer 3 <sup>e</sup> de Es rechts
	Even weken Klassieke luisterclub	14.00 - 16.00 uur	Kolibrie
<b>Donderdag</b>	Handwerkclub	14.00 - 16.00 uur	Huiskamer 3 <sup>e</sup> de Es rechts
	Koersbal **	14.00 - 16.30 uur	Kolibrie
<b>Vrijdag</b>	Kaartclub	18.30 - 21.00 uur	Brinkplaza

## Wat zijn Postenclubs?

Postenclubs zijn wekelijks terugkerende activiteiten waar senioren van binnen en buiten de Posten samen aan deel kunnen nemen. Op dit moment werken we aan het opnieuw organiseren van Postenclubs en zullen het verder uitbreiden. Als u behoefte heeft aan een Postenclub die er nog niet bij staat, bespreek dat dan met Petra Reef, en kunnen we het mogelijk gaan organiseren.

## Kosten:

- Deelname aan alle Postenclubs is voor bewoners van de Posten gratis.
- Voor anderen (extramurale cliënten en niet cliënten) kost deelname aan:
  - Tai Chi, Yoga op de stoel, Postenkoor 20,00 per maand (begeleiding door een vakkracht)
  - Overige clubs: 8,00 per maand (begeleiding door vrijwilligers)
- Een kopje koffie/thee zit bij de prijs inbegrepen.

## Aanmelden:

Aanmelden kan bij het Adviespunt van maandag – vrijdag tussen 10.00 en 12.00 uur. Postenclubs met \*\* gaan starten bij voldoende aanmeldingen.

Meer informatie bij: Petra Reef [preef@deposten.nl](mailto:preef@deposten.nl) of 06-30071858.