

Highlights programma

Kennemerhart Oppeppers 2021



Dagbesteding voor ouderen met een vorm van kwetsbaarheid

Wilt u onderdeel blijven uitmaken van de maatschappij? Bent u benieuwd naar wat u leuk vindt om te doen? Het liefst samen met gelijkgestemden? Zoekt u persoonlijke ontwikkeling of vooral plezier? Wij prikkelen graag uw brein. Met onze eigentijdse dagbesteding richten we ons op iedereen die nieuwsgierig is, wel een oppepper kan gebruiken en die zich dat ook gunt.

Hieronder vindt u een greep uit ons veelzijdige en eigentijdse aanbod in 2021. Wees van harte welkom! Zie ook: www.kennemerhart.nl/dagbesteding

Fitte levensstijl

- Boksen, capoeira of kegelen - We bieden regelmatig nieuwe sporten aan. Afgestemd op uw mogelijkheden.
- (Online) bewegen met Marijke - Fysiek fit en gezond blijven is de drijfveer, lekker bewegen op muziek.
- Leefstijl lezingen en workshops - Een cyclus (online) bijeenkomsten over alles wat u nog niet wist over leefstijl.
- Cognifit - Dammen of schaken met jonge partners, vinyl draaien en geheugen-spellen. Houd uw brein fit!

Inspiratie door kunst & cultuur

- Samen kunst kijken - Met interessante lezingen van Jong Geleerd Oud Gedaan. Museumbezoek zoals naar het Frans Hals Museum. De poëzieclub. En maandelijks een voorstelling in het Verhalenhuis.

Groen & Natuur

- Door de bomen zie je het bos - We brengen de natuur dichtbij door sprekers uit te nodigen die verbonden zijn aan Groen & Natuur.
- Workshop natuurfotografie - Na een uitgebreide uitleg gaat u zelf fotograferen, met als resultaat een boekje of expositie.
- Groene Dagbesteding - Voor mensen met groene vingers die graag buiten zijn.

Gezonde voeding voor lichaam en geest

- Home made cooking op Tuindershart - Heeft u ook een passie voor eten? Samen gaan we aan de slag in onze tuin; groenten/fruit kweken, koken, een kookboek maken, samen eten.
- Hand in hand - Wist u dat koken en kunst goed samen gaan? Ingrediënten zijn de inspiratie voor een eigen kunstwerk én voor een lekker gerecht.
- Kokend de wereld rond - We richten ons in 6 (online) bijeenkomsten op de eetcultuur van een specifiek land.

Het creatief atelier

- Ervaar de magie van de afdruk - Via Grafisch Atelier Haarlem maakt u kennis met het maken van kaarten door het afdrukken van een afbeelding en een zelf uitgekozen tekst. Of met de lino-snede en de droge naald techniek.
- Creatieve ontmoetingen - Met mozaïek, dotpainting, vilten of schilderen als Van Gogh. Onder leiding van een ervaren docent.

Ook in 2021

- Familienet - Speciaal voor mantelzorgers bieden we dit laagdrempelige en veilige online platform voor contact met uw dierbare en ons en om foto's en filmpjes te delen.
- buurtuurtje - Een ontmoeting met onze locaties, voor buurtgenoten, bezoekers, nieuwkomers en belangstellenden.
- Walking Football en meer - Onze sportieve succesformule op het sportterrein van Onze Gezellen in Noord.
- NAH 50-65 jaar - In hartje Haarlem starten we een eigentijds en passend programma voor en met deelnemers met NAH.



INNOVATIEVE DAGBESTEDING KENNERMERTHART

oppeppers

www.kennemerhart.nl/dagbesteding