

Dinsdag 5 maart**Ochtend**

Vanaf 10:00 uur zijn wij geopend en bent u van harte welkom voor een kopje koffie of thee!
Er is alle tijd voor een gesprek, het lezen van de krant, een spelletje doen of een puzzel maken.
Doet u liever iets creatiefs, dan is dat ook mogelijk.

Soep koken: vanmorgen gaan we een heerlijke soep maken.

Om 12:30 uur is er een lunch.

Middag

Beweeg met plezier onder leiding van Elly. Van 13:45 -14:15 uur.
Samen bewegen is leuker dan alleen.
Onderzoek heeft aangetoond dat bewegen goed is voor lichaam en geest.

We zijn tot 14:30 uur open.

Donderdag 7 maart**Ochtend**

Vanaf 10:00 uur zijn wij geopend en bent u van harte welkom voor een kopje koffie of thee!

Kunt u zingen? Zing dan mee! Vandaag wordt er gezongen. Houdt u van het zingen van oude bekende liedjes?
Zing dan met ons mee! Aanvang 11:00 uur.

Om 12:30 uur is er een lunch.

Middag

Wandelen met aandacht: wie wil wandelen en daarnaast lichte Tai Chi/yoga-oefeningen wil doen, kan aansluiten bij de wandelactiviteit onder leiding van Lulia Prins. Verzamelen om 13:30 uur in de centrale ruimte van het huis van de wijk.
Het Odensehuis is tijdens de wandeling gewoon open voor een gesprek, het lezen van de krant, een spelletje, muziek luisteren etc.

We zijn tot 14:30 uur open.

Dinsdag 12 maart**Ochtend**

Vanaf 10:00 uur zijn wij geopend en bent u van harte welkom voor een kopje koffie of thee!

De handen uit de mouwen: vanmorgen gaan we buiten aan de slag, we gaan de plantenbakken op het terras en bij de ingang vullen met plantjes.

Om 12:30 uur is er een lunch.

Middag

Beweeg met plezier onder leiding van Elly. Van 13:45 -14:15 uur.

Samen bewegen is leuker dan alleen. Onderzoek heeft aangetoond dat bewegen goed is voor lichaam en geest.

We zijn tot 14:30 uur open.

Donderdag 14 maart**Ochtend**

Vanaf 10.00 uur zijn wij geopend en bent u van harte welkom voor een kopje koffie of thee!

De Kletspot: vanmorgen staat de kletspot op tafel met daarin briefjes met allerlei gespreksonderwerpen en gezegdes erop. Aan de hand van deze briefjes gaan we met elkaar in gesprek.

Om 12:30 uur is er een lunch.

Middag

Wandelen met aandacht: wie wil wandelen en daarnaast lichte Tai Chi/yoga-oefeningen wil doen, kan aansluiten bij de wandelactiviteit onder leiding van Lulia Prins. Verzamelen om 13:30 uur in de centrale ruimte van het huis van de wijk.

Het Odensehuis is tijdens de wandeling gewoon open voor een gesprek, het lezen van de krant, een spelletje, muziek luisteren etc.

We zijn tot 14:30 uur open.

Dinsdag 19 maart

Ochtend	<p>Vanaf 10:00 uur zijn wij geopend en bent u van harte welkom voor een kopje koffie of thee!</p> <p>De handen uit de mouwen: vanmorgen gaan we buiten aan de slag, we gaan de plantenbakken op het terras en bij de ingang vullen met plantjes.</p> <p>Om 12:30 uur is er een lunch.</p>	
Middag	<p>Beweeg met plezier onder leiding van Elly. Van 13:45 -14:15 uur.</p> <p>Samen bewegen is leuker dan alleen. Onderzoek heeft aangetoond dat bewegen goed is voor lichaam en geest.</p> <p>We zijn tot 14:30 uur open.</p>	

Donderdag 21 maart

Ochtend	<p>Vanaf 10.00 uur zijn wij geopend en bent u van harte welkom voor een kopje koffie of thee!</p> <p>Bloemschikken: o.l.v. Wil. U bent van harte welkom om mee te doen! I.v.m. het aanschaffen van de materialen is het wenselijk dat u zich op geeft. Dat kunt u t/m dinsdag 19 maart doen in het Odensehuis of via de mail: info@samen010.nl Voor deze activiteit vragen wij een bijdrage van €2,00. Aanvang 11:00 uur.</p> <p>Om 12:30 uur is er een lunch.</p>	<p>Voor deze activiteit moet u zich aanmelden.</p> <p>Kosten €2,00</p>
Middag	<p>Wandelen met aandacht: wie wil wandelen en daarnaast lichte Tai Chi/yoga-oefeningen wil doen, kan aansluiten bij de wandelactiviteit onder leiding van Lulia Prins. Verzamelen om 13:30 uur in de centrale ruimte van het huis van de wijk.</p> <p>Het Odensehuis is tijdens de wandeling gewoon open voor een gesprek, het lezen van de krant, een spelletje, muziek luisteren etc.</p> <p>We zijn tot 14:30 uur open.</p>	

Dinsdag 26 maart

Ochtend	<p>Vanaf 10:00 uur zijn wij geopend en bent u van harte welkom voor een kopje koffie of thee!</p> <p>Creatief: vanmorgen gaan we een gelukspoppetje maken. Dit poppetje kunt u als een sleutelhanger aan uw sleutelbos doen.</p> <p>Om 12:30 uur is er een lunch.</p>	
Middag	<p>Beweeg met plezier onder leiding van Elly. Van 13:45 -14:15 uur.</p> <p>Samen bewegen is leuker dan alleen. Onderzoek heeft aangetoond dat bewegen goed is voor lichaam en geest.</p> <p>We zijn tot 14:30 uur open.</p>	

Donderdag 28 maart

Ochtend	<p>Vanaf 10:00 uur zijn wij geopend en bent u van harte welkom voor een kopje koffie of thee!</p> <p>Onze stad: vanmorgen staat Rotterdam centraal. Met elkaar duiken we aan de hand van platenboeken de geschiedenis van Rotterdam in. Als u interesse heeft in Rotterdam en/of in geschiedenis en het leuk vindt om mee te praten over dit onderwerp, bent u van harte welkom! Misschien hebt u zelf een mooi boek over Rotterdam? Neem het gerust mee. Aanvang 11:00 uur.</p> <p>Om 12:30 uur is er een lunch.</p>	
Middag	<p>Wandelen met aandacht: wie wil wandelen en daarnaast lichte Tai Chi/yoga-oefeningen wil doen, kan aansluiten bij de wandelactiviteit onder leiding van Lulia Prins. Verzamelen om 13:30 uur in de centrale ruimte van het huis van de wijk.</p> <p>Het Odensehuis is tijdens de wandeling gewoon open voor een gesprek, het lezen van de krant, een spelletje, muziek luisteren etc.</p> <p>We zijn tot 14:30 uur open.</p>	