

### 1 OKTOBER

#### Kletskephoek

Zin in een praatje? Bezoek de kletskephoek!  
10.00 - 11.00 **Albert Heijn, Westwijk**

#### Baanloos en dan...?

09.30 - 12.00 **De Windwijzer**

#### De Bovenkamer

Een gezellige huiskamer voor mensen met (beginnende) dementie of geheugenklachten, mantelzorgers en hun familie en vrienden.

10.00 - 13.00 **De Windwijzer**

#### Wijklunch in buurtkamer Oostwijk

Aanmelden: voor maandag 16.00

Kosten: €2,50

12.45 **De Windwijzer**

#### Blijf Bewegen

Eerste keer gratis

14.15 - 14.45 **Soenda**

#### Natuurbelevingswandeling voor mantelzorgers

17.00 - 19.00 **Stadskas Van Ruytenburch**

### 2 OKTOBER

#### Kletskephoek

Zin in een praatje? Bezoek de kletskephoek!  
11.00 - 12.00 **Dirk, Westwijk**  
15.00 - 16.00 **Bibliotheek, Waalstraat 100**

#### Buiten Bewegen voor 55+ (oefeningen en wandeling)

Inschrijven: (010) 427 8390

Kosten: €3,50

09.00 - 10.00 **Argos Marnix**

#### Handwerken in de bibliotheek "Haak Aan"

Voor beginners en gevorderden  
(iedere woensdag)

10.00 - 12.00 **Bibliotheek, Waalstraat 100**

#### Ontmoetingssoos voor ouderen

14.00 - 16.00 **Kerkcentrum Holy**

### 3 OKTOBER

#### Kletskephoek

Zin in een praatje? Bezoek de kletskephoek!  
10.00 - 11.00 **Albert Heijn, Centrum**  
15.00 - 16.00 **Buurtpunt (Groot Ambacht)**

#### De Bovenkamer

Een gezellige huiskamer voor mensen met (beginnende) dementie of geheugenklachten, mantelzorgers en hun familie en vrienden.

10.00 - 13.00 **De Windwijzer**

#### Buurtbakkie

Iedereen welkom voor een praatje en een kopje koffie!

12.45 **Buurtvrouw, Trimpad 32**

#### Schrijversavond met auteur Niña Weijers

Kosten: €10,-

20.00 **De Windwijzer**

### 4 OKTOBER

#### Kletskephoek

Zin in een praatje? Bezoek de kletskephoek!  
11.30 - 12.30 **Bibliotheek, Waalstraat 100**

#### Muziekmiddag met Leo IJdo

15.00 - 16.30 **Zonnehuisgroep, Drieën-Huysen Zuid**

#### Crea-Tea's

Inloop voor creatieve activiteiten.

16.00 - 19.00 **Buurtvrouw, Trimpad 32**

#### Prakkie

Kosten: €5,-

Aanmelden: +316 18 67 92 13

Inloop: 17.30, start: 18.00 **Buurtvrouw, Trimpad 32**

### 5 OKTOBER

#### Wandeling in de Broekpolder

Onder begeleiding van gidsen van de Federatie Broekpolder.

Aanmelden: [veerkracht@vlaardingen.nl](mailto:veerkracht@vlaardingen.nl)

12.45 **De Windwijzer**

### 7 OKTOBER

#### Kletskephoek

Zin in een praatje? Bezoek de kletskephoek!  
10.00 - 11.00 **Dirk, Westwijk**

#### Boekenmarkt met koffie

09.30 - 12.00 **Weggeefwinkel/De Windwijzer**

#### Sociale bootcamp

Sporters gaan met ouderen in een rolstoel samen op bootcamp!  
Rolstoelen worden als fitnessapparaten gebruikt.

13.30 **De Stadsgehoorzaal**

#### Zangmiddag bij Soenda

14.30 - 15.45 **Soendalaan 2**

#### Maaltijd op Maandag in de kas

Aanmelden: [maaltijdenopmaandag@gmail.com](mailto:maaltijdenopmaandag@gmail.com)

18.00 **Stadskas Van Ruytenburch**

#### Lezing kunsthistorica Willy Atema over 'eenzaamheid in de kunst'

Inloop: 19.00, start: 19.30 **Bibliotheek, medialounge, Waalstraat 100**

### 8 OKTOBER

#### Kletskephoek

Zin in een praatje? Bezoek de kletskephoek!  
10.00 - 11.00 **Albert Heijn, Centrum**  
10.00 - 11.00 **Albert Heijn, Westwijk**

#### Wijklunch in buurtkamer Oostwijk

Aanmelden: voor maandag 16.00

Kosten: €2,50

12.45 **De Windwijzer**

#### Workshop 'Hoe krijg ik Lef en Durf'

Aanmelden: [veerkracht@vlaardingen.nl](mailto:veerkracht@vlaardingen.nl). Vol = vol

Inloop: 19.00, start: 19.30 **De Groene Luiken**