

Activiteiten MOC Participe November 2025

Maandag:

Koffie inloop met lunch: Ontmoet je wijkgenoten, incl. activiteit en luxe lunch. Elke maandag, kosten €5,-. Opgeven bij Julie j.edwards@participe.nu of 06-43204174
Tijd: 10:00 - 13:00 uur

MBVO- Fit & Vitaal op muziek 65+ Bewegen op muziek m.b.v. ballonnen, gewichten, kegels, stokken en kussentjes. Afsluitend met een kopje koffie. Opgeven via cursusburo*
Tijd: 10:00 - 11:00 uur
Tijd: 11:15 - 12:15 uur

Dinsdag:

Linedance Kom dansen op leuke muziek en daarna gezellig koffie drinken. Opgeven via cursusburo*
Tijd beginners: 13.45-14.30u Tijd gevorderden: 14.30-15.30u

Woensdag:

Crea ochtend XXL kaarten maken, borduren, diamond painting bij Wilma's **Crea Club** "Nieuwe vrienden maken gaat hier makkelijk" Neem je eigen hobbyspullen mee. Deelname €1,50. Info bij Wilma Heystee 06-40663400
NIEUW: Souzans Atelier, zij leert je om (zelf meegebracht) glas te beschilderen of tassenhangers te maken, deelname €3,50, koffie/thee voor eigen rekening. Tijd: 9.30-11.30 uur

KBO Je bent elke woensdag welkom **bij de KBO** om gezellig spelletjes te doen en/of voor een goed gesprek. Entree is €2,- incl. kopje koffie of thee
Tijd: 13.00 - 16.00 uur

Donderdag:

Dansmix 60+ Lekker bewegen op muziek onder begeleiding van dansdocent Nikkie. Na afloop samen koffie/thee drinken. Opgeven en info creatief@dansconnects
Tijd: 9.15- 10.15 uur

MOC Participe, Lindelaan 75 , Grote zaal , volg ons op Facebook

*Cursusburo: cursus@participe.nu of 020-5430441 MOC: moc@participe.nu

Donderdag:

Tekenen & schilderen Leer werken met verschillende materialen en technieken met docent Graciële, opgeven en info bij cursusburo*

Tijd: 10.00 - 12.00 uur

Wereldlunch Kids! Op 13 november maken kinderen van basisschool het Palet een gezonde lunch met tomatensoep en hapjes. Wil je deze bijwonen? Geef je op via moc@participe.nu, vol=vol. 11.30-12.15u

Wekelijkse lunch samen met wijkgenoten, met verse soep of bijv. luxe tosti's. Prijs €2,- tot €4,- Tijd: 11.30 - 13.00 uur

Klaverjassen Gezellig samen kaarten, kom eens kijken en doe mee. Deelname €1,50 per keer, consumpties voor eigen rekening. Info en opgeven bij Hennie 020-6432699
Tijd: 13.00 – 16.00 uur

Vrijdag:

Familieopstelling met Thea Schaap Opgeven bij moc@participe.nu. € 10,- per persoon. **Vrijdag 7 november** van 10.00 tot 12.30 uur.

Mindfulness, maak een mooie innerlijke reis met Bertin Blom Opgeven bij moc@participe.nu. € 10,- per persoon. **Vrijdag 14 november** van 10.00 tot 11.00 uur.

Eten & Bingo: Een bruisende middag met 3-gangen menu en Bingo (inclusief prijzen). Opgeven voor de dinsdag bij Marisa 06-82991242
Kosten eten €9,50, bingo €5,50, combi €15,-

Vrijdag 21 november Tijd: 12.15 -16.00 uur

Café Chantant een muzikale middag met karaoke: zangeres Gwen en DJ Barbara verzorgen de liedjes. Kom je meezingen of luisteren? De bar is open. Prijs: €3,50, eerste drankje gratis. **Vrijdag 28 november**
Tijd: 15.00-17.00 uur



MOC Participe, Lindelaan 75 , Grote zaal , volg ons op Facebook

*Cursusburo: cursus@participe.nu of 020-5430441 MOC: moc@participe.nu