

# Kwiek-activiteiten februari 2024



[www.kwieknijmegen.nl](http://www.kwieknijmegen.nl)

## Activiteiten voor ouderen.

**Maranathakerk, Steenbokstraat 86.**

**Toegang gratis ! Info: tel 0647367602**

**31 jan.** 13.30-14.00 uur  
14.00-14.45 uur  
15.00-16.00 uur

Inloop met koffie en thee.

Beweeg-oefeningen met **Hanny en Hung Wendy Groenen en collega Sem** van de ZZG-zorggroep over personalarmering en andere belangrijke zaken.

**7 febr.** 13.30-14.00 uur  
14.00-14.45 uur  
15.00-16.00 uur

Inloop met koffie en thee.

Dansen met **Lisette en Isa Pro Persona, Irm Starink: minder piekeren.**

**14 febr.** 13.30-14.00 uur  
14.00-14.45 uur  
15.00-16.00 uur

Inloop met koffie en thee.

Beweeg-oefeningen met **Hanny en Hung Darcy Charise Derks: eigenaresse van DC Haarzorg. Aandacht tot in de wortels...**

**21 febr.** 13.00-14.00 uur  
13.30-14.00 uur  
14.00-14.45 uur  
15.00-16.00 uur

Zenmeditatie met **Wil Robben**

Inloop met koffie en thee.

Dansen met **Lisette en Isa**

Bojang: **Annet van der Laak** over het 'levenstestament'.

**28 febr.** 13.30-14.00 uur  
14.00-14.45 uur  
15.00-16.00 uur

Inloop met koffie en thee.

Beweeg-oefeningen met **Hanny en Hung Elke Wieringa, Praktijk Ondersteuner Ouderenzorg 'bij het Gezondheidscentrum Hazenkamp'**. Wat doet een poo?