

**Ontmoet- en Doe project**

**Wilt u af en toe uw huis uit, andere buurtbewoners ontmoeten en samen een activiteit ondernemen?**

**Vanaf april 2014 start de Ouderbond NEHOB In samenwerking met Samenwonen –Samenleven een Ontmoet en Doe activiteit voor 50 plussers in Huis van de Wijk Slotervaart Noord, De Buurtzaak. Zowel mannen als vrouwen zijn welkom in gemengde of afzonderlijke groepen (max. 15 personen).**

**De activiteiten die hierbij mogelijk zijn o.a:**

* Elkaar ontmoeten en leren kennen tijdens een kopje koffie/thee of een gezamenlijk ontbijt of lunch in De Buurtzaak.
* Spelletjes doen o.a. rummycubben, dammen, kaarten, sjoelen, dansen of beweegoefeningen doen om vitaal te blijven onder deskundige leiding. ( zittend of staand)
* Computers, mobiele telefoons, tablet en sociale media leren gebruiken.
* Creatieve club borduren, leren tekenen, schilderen en kaarten maken.
* Wandelgroep; gaan wandelen in de buurt en parken.
* Eind van de middag gezamenlijk multicultureel koken en gezellig dineren (met een kleine bijdrage)
* Training hoe u als vitale ouder uw kennis of vaardigheden, waar u veel over weet of waar u goed in bent, te delen met anderen.

Natuurlijk kunt ook zelf ideeën of suggesties voor activiteiten aanleveren.
Daarnaast bestaat de mogelijkheid om getraind worden in het opzetten van een eigen ontmoet- en doe activiteit.

Een aantal activiteiten zijn al begonnen (zie andere flyer). Voor meer informatie over het 50 plus project, kunt u bellen naar de heer N.H. Moenna, tel 06-40647798 of langs komen in Huis van de Wijk, De Buurtzaak,
Chris Lebeaustraat 4, 1062 DC Amsterdam.

 E-mailadres kan ook: n.h.moenna@gmail.com

**========================================================================= afknippen**

Aanmelding voor activiteit: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Voornaam: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Achternaam: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Geboortedatum:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Telefoonnummers: thuis \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ of Mobiel\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Straat/Postcode woonplaats\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Eventueel e-mail:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ van u of uw mantelzorger/begeleider.