

Activiteiten & Participatie

Maandag

Houtwerkplaats – Houten meubels maken en opknappen.

09.00-16.00 uur

Nijkamphoeve - Meewerken in de biologische tuin, het onderhouden van bomen en planten. Samen de dieren eten geven en verzorgen.

09.30 – 16.00 uur

Haaitek – Een leerwerktraject voor computer refurbishment en ict basisvaardigheden opdoen.

09.30-16.00 uur

De ontmoeting - De Regisseur - Inloop met koffie en thee.

10.00-15.00 uur

Lunch - De Regisseur - Geniet van een heerlijke lunch €2,50

11.45-12.30 uur

Framblij – Diversen kaswerkzaamheden.

13.00 – 16.00 uur

Stoelgym - De Serre – Samen bewegen en aansluitend kopje koffie.

09.30-11.00 uur

Hart voor gezondheid - De Regisseur – Rustige groepswandeling

12.30-15.00 uur

Fit in het park - Zuiderpark.

13.00 – 15.00 uur

De Volharding – Keramiek maken.

10.00 – 16.00 uur

Dinsdag

Houtwerkplaats – Houten meubels maken en opknappen.

09.00-16.00 uur

Haaitek – Een leerwerktraject voor computer refurbishment en ict basisvaardigheden opdoen

09.30-16.00 uur

De ontmoeting - De Regisseur - Inloop met koffie en thee.

10.00-15.00 uur

De Volharding – Keramiek maken.

10.00 – 14.00

Anton's kitchen - De Regisseur – Sambal, chutney en ijs maken voor de verkoop.

10.00-15.00 uur

Creatief werken - De Regisseur

10.30-12.30 uur

Bandsessies - Musicon - Muzikanten wekelijks onder begeleiding van 3band coaches in diverse samenstelling muziek.

10.30-18.30 uur

Omeletten - De Regisseur – Verse omeletten met groente en brood (op bestelling). Prijs is € 1,00.

12.30-13.30 uur

Theehuis De Serre - Een gezellige plek om bij te praten met vrienden of buurtgenoten en/of creatief bezig zijn.

13.00-15.00 uur

Sportinstuif – De Blinkerd - Samen sporten zoals badminton en tafeltennis.

14.45-16.00 uur

Badminton - De Blinkerd - samen sporten

19.00 uur

Woensdag

Houtwerkplaats – Houten meubels maken en opknappen.

09.00-16.00 uur

Haaitek – Een leerwerktraject voor computer refurbishment en ict basisvaardigheden opdoen

09.30-16.00 uur

3D prints - Haaitek - Samen met elkaar de fijne kneepjes van 3D printen ontdekken en ontwikkelen.

09.30-16.00 uur

Fitsessies - Sportcity - persoonlijke begeleiding en vrij sporten

10.00-11.30 uur

De ontmoeting - De Regisseur - Inloop met koffie en thee.

10.00-15.00 uur

Wandeling De Steltlopers – De Regisseur - Soep eten en daarna groepswandeling.

12.30-15.00 uur

Kickboksen – Team Doha - Onder begeleiding van een instructeur kickboksen. 19.45-21.30 uur

Donderdag

Houtwerkplaats – Houten meubels maken en opknappen.

09.00-16.00 uur

Haaitek – Een leerwerktraject voor computer refurbishment en ict basisvaardigheden opdoen

09.30-16.00 uur

Nijkamphoeve - Meewerken in de biologische tuin, het onderhouden van bomen en planten. Samen de dieren eten geven en verzorgen.

09.30 – 16.00 uur

Volharding – Prikkelarme creatieve activiteit

9.30-12.00 uur

De ontmoeting - De Regisseur - Inloop met koffie en thee.

10.00-15.00 uur

Wijkmuzikanten - Nieuwe muzieknnummers maken met bandcoaches Musicon

11.00 -13.30 uur

Vegan lunch - De Regisseur – Samen een vegan lunch bereiden en eten. Prijs is € 1,00.

12.00-13.00 uur

't Keizertje - De Regisseur – Het runnen van het winkeltje in tweedehands kleding.

12.00-15.00 uur

Schilderen De Regisseur – Samen mooie schilderkunstwerken maken.

13.00-15.00 uur

Theehuis De Serre - Een gezellige plek om bij te praten met vrienden of buurtgenoten en/of creatief bezig zijn.

13.30-15.30 uur

Voetballen - SVW Scheveningen - competitie voetballen

20.00 uur



Activiteiten & Participatie

Vrijdag

Houtwerkplaats – Houten meubels maken en opknappen.

09.00-16.00 uur

Haaitek – Een leerwerktraject voor computer refurbishment en ict basisvaardigheden opdoen

09.30-16.00 uur

Loopsessies -De Regisseur- Op eigen tempo opbouwend joggen/hardlopen.

09.30-10.30 uur

Surfen - De Regisseur - Altijd al een keer willen surfen?! Leer surfen, suppen, spelen met de golven, zwemmen met een surfpak aan.

10.30-13.00 uur

Quiz - De Regisseur – elke week een spannende nieuwe quiz!

10.45 – 11.00 uur

De ontmoeting - De Regisseur - Inloop met koffie en thee.

10.00-15.00 uur

Zwemmen – Het Hofbad - Onder begeleiding zwemmen.

13.00-15.00 uur

Creatief - De Regisseur – Knutselen en creatief werken onder begeleiding.

Bingo of Karaoke- De Regisseur - 1 keer in de maand .

13.00-15.00 uur

Haaitek – Spellendag – Bordspellen met elkaar spelen.

13.00 – 16.00 uur

Kook café - De Regisseur- Gezellig samen eten inclusief toetje.

Prijs is € 5,50.

15.00-19.00 uur



Zondag

Beachvolleybal Lindobeach

14.00 uur

Overzicht locaties

Buurt huis de Volharding, Boutersemstraat 3, Den Haag

De Blinkerd, Seinpoststraat 150, Den Haag

De Regisseur - Jacob Pronkstraat 6, Den Haag

De Serre, Carry van Bruggenhof 65, Den Haag

Framblij, Zwartendijk 11, Monster

Haaitek, Valkenboslaan 175, Den Haag

Het Hofbad, Ypenburgse Boslaan 30, Den Haag

Houtwerkplaats, De Werf, Den Haag

Lindobeach, Lindoduin 36-38, Den Haag

Musicon, Soestdijksekade 345, Den Haag

Nijkamphoeve, Florence Nightingalepark, Escamplaan 1750, Den Haag

Sportcity Loosduinen, Loosduinseweg 627, Den Haag

Team Koha, Weesperstraat 78, Den Haag



Voor het meest actuele
overzicht zie QR code of op
[https://antonconstandse.nl/ons-
aanbod/participatie/
dagbestedingsactiviteiten/](https://antonconstandse.nl/ons-aanbod/participatie/dagbestedingsactiviteiten/)



september 2026