

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
Fitnesssies - 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 schilderwerken 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 - SVV Scheveningen - competitie voetballen
20.00 uur

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

Buurthuis 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/)

