

Vrijdag 7 oktober

9.30 - 12.30 uur - Bewegen op muziek, koffie, wandelen en lunch

Locatie: Waterkracht, Ruys de Beerenbrouckstraat 106

Anmelden: post@wijkcentrumwaterkracht.nl

Kosten: bewegen is gratis, consumptie(s) voor eigen rekening

11.30 - 13.30 uur - Voorleeslunch met broodje soepje en sapje

Locatie: Wijkrestaurant Geweldig!, Geweldigershoeck 39

Anmelden: post@geweldigzutfphen.nl

Kosten: €7,50



13.00 - 15.00 uur - Open Atelier: Schilderen, tekenen en beeldhouwen

Locatie: Theaterwerkplaats De Rode Hoed, Isendoornstraat 22

Anmelden: info@theaterwerkplaatsderodehoed.nl / 06-30149333

14.00 - 17.00 uur - Powercafé met aansluitend diner

Locatie: DWK, Leeuweriklaan 19

Anmelden: www.gilde-zutfphen.nl/activiteit2/powercafe/

Vanaf 15.00 uur - Nationale voorlees-maaltijd

Met korte verhalen, gedichten, passende traktaties en aansluitend een luxe broodmaaltijd

Locatie: Praathuis Polbeek, van Dorenborchstraat 1

Anmelden: Irma Mulder - 06-33568135

Kosten: €5

17.00 - 21.00 uur - WALHALLAb Open Nights

Locatie: WALHALLAb, Waterstraat 33



Voor het hele programma kijk op
[www.hulpwijzerzutfphen.nl/
week-tegen-eenzaamheid-doe-ook-mee](http://www.hulpwijzerzutfphen.nl/week-tegen-eenzaamheid-doe-ook-mee)



Activiteiten in de Week tegen Eenzaamheid

WEEK
TEGEN
EENZAAMHEID

Voel je je wel eens alleen? Heb je behoefte aan contact met andere mensen? Wil je er weer eens op uit en samen genieten van een activiteit? In de **Week tegen Eenzaamheid** (en door het jaar heen!) organiseren we verschillende activiteiten. In dit boekje vind je een greep uit het lokale aanbod. Kom erbij, je bent van harte welkom!

Kijk voor het hele programma op: [www.hulpwijzerzutfphen.nl/
week-tegen-eenzaamheid-doe-ook-mee](http://www.hulpwijzerzutfphen.nl/week-tegen-eenzaamheid-doe-ook-mee)



Programma



Zondag 25 september

8.00 - 11.00 uur - Ontbijtje voor een karweitje

Locatie: Restaurant Polbeek, van Dorenborchstraat 1

Wil je als tegenprestatie een "karweitje" of (eigengemaakt) cadeautje meenemen om tijdens het ontbijt te verloten?

Donderdag 29 september

14.00 - 15.00 uur - Koffie inloop

Locatie: Perspectief, Mulderskamp 97

Vrijdag 30 september

9.30 - 12.30 uur - Bewegen op muziek, koffie, wandelen en lunch

Locatie: Waterkracht, Ruys de Beerenbrouckstraat 106

Aanmelden: post@wijkcentrumwaterkracht.nl

Kosten: bewegen is gratis, consumptie(s) voor eigen rekening



13.30 - 15.30 uur - Muziekbende met thema Eenzaamheid

Locatie: Ixta Noa, IJsselkade 9

13.30 - 16.00 uur - Workshop eenzaamheid in relatie tot verlies

Locatie: De Uitwijk, De Brink 116

Aanmelden: info@leaadriaans.nl



17.00 - 19.00 uur - Samen eten: neem allemaal wat lekkers mee

Locatie: Waterkracht, Ruys de Beerenbrouckstraat 106

Zaterdag 1 oktober

Vanaf 10.00 uur - Happy - ning

Activiteiten in de hele buurt: o.a. maken van vogelhuisjes, wandelen, sport, culturele markt

Locatie: Hopwoning de Moesmate 191



Zondag 2 oktober

15.00 - 17.00 uur - High Tea met Franse chansons van Arnold Slaghek

Locatie: Wijkrestaurant Geweldig!, Geweldigershoeck 39

Aanmelden: post@geweldigzutphen.nl

Kosten: €12,50

Maandag 3 oktober

9.00 - 13.00 uur - Koffieochtend & buurtlunch

Locatie: Inloophuis Perspectief, Weg naar Laren 59

13.30 - 15.30 uur - Spel Steekje Los

Met dit spel ga je in gesprek over levensthema's zoals sociale contacten, zingeving, relaties en hulp vragen.

Locatie: Ixta Noa, IJsselkade 9



Dinsdag 4 oktober

18.30 - 22.00 uur - Lezing en diner voor alleenstaanden

Locatie: DWK gebouw, Leeuweriklaan 19

Aanmelden: hfreemmers@gmail.com of via appje/sms 06-53733211

Kosten: vrijwillige bijdrage

Woensdag 5 oktober

Vanaf 10.00 uur - Koffie & spelletjes

Locatie: Praathuis Polbeek, van Dorenborchstraat 1

10.00 - 11.00 uur - Boekenpret voor ouders en kleintjes

Locatie: Waterkracht, Ruys de Beerenbrouckstraat 106

10.00 - 12.00 uur - Inloopochtend met koffie, gebak en muziek

Locatie: Sensire, Coehoornsingel 3, studio 3

Vanaf 12.00 uur - Pannenkoeken eten en creatieve middag

Locatie: Wijkrestaurant Geweldig!, Geweldigershoeck 39

Aanmelden: post@geweldigzutphen.nl

Kosten: €3,50



14.00 - 15.00 uur - Wandelen onder begeleiding: thema eenzaamheid

Locatie: Ixta Noa, IJsselkade 9

Donderdag 6 oktober

20.00 - 22.00 uur - Zutphen Zingt Werelds Koor

Locatie: De Muzehof, Coehoornsingel 1

