

## Activiteiten en werkzaamheden Zelfregiecentrum Raalte November

Zelfregiecentrum Raalte is op elke maandag en woensdag open, van 09:00 uur tot en met 16:00 uur, aan de Kerkstraat 13 in Raalte.

Tijdens deze twee dagen kun je meedoen met verschillende activiteiten en werkzaamheden:

**Keuken:** Elke ochtend wordt er een verse lunch bereid. Je kunt meehelpen met: boodschappen doen, broodjes/soep maken, afwassen, koffie/thee schenken ed.

**Huiskamer:** In de huiskamer is de hele dag vrije inloop met koffie/thee, tijdschriften, spelletjes en gratis Wifi. Het eerste kopje koffie/thee is altijd gratis.

In samenwerking met de mensen die het centrum bezoeken is er een schema samengesteld, wil je opgeven voor een activiteit? Dat kan via onderstaande contactgegevens:

Datum	10.00 - 11.30 u	13.30 - 15.00 u
Maandag 5 november	Vrije inloop	Gezellige middag met Accordeon
Woensdag 7 november	Gespreksactiviteit: Dromen	Handverzorging (Nagelslakken)
Maandag 12 november	Mediteren (10.30u)	Vrije Inloop
Woensdag 14 november	Vrije inloop	Fruitsalade maken
Maandag 19 november	Rummikub	Muziek in Raalte (15.00-16.00u) Iedereen is welkom en neem gerust je eigen instrument mee!
Woensdag 21 november	Vrije Inloop	Sjoelcompetitie (met een klein prijsje)
Maandag 26 november	Mediteren (10.30u)	Beppen en breien met Jolanda Let op: van 14.00-15.30u
Woensdag 28 november	Voorlichting: omgaan met conflicten (Door Kitty Spier, RIBW)	Diamond painting kerstkaart maken (3 euro per stuk)

Daarnaast is er ook een **vaste, wekelijkse activiteit** waar iedereen kan aansluiten:

Elke maandag en woensdag van 13.15-15.30u: 3D kaarten maken met Sylvia en Marja

Elke maandag van 13.15-15.30 u 1-op-1 schilderen met Christa

Binnen Zelfregiecentrum Raalte is iedereen welkom! Heb je meer ideeën of wensen betreft activiteiten en bijeenkomsten, wil je helpen bij het opzetten en ontwikkelen van dit centrum of wil je gewoon iets voor een andere doen, neem dan contact met ons op of kom even langs om kennis te maken.

Fieke en Lianne (coördinatoren Zelfregiecentrum Raalte) verwelkomen je graag!

De cursus 'Herstellen doe je zelf' gaat in samenwerking met Dimence bij het Zelfregiecentrum gegeven worden.

**Meer weten?** [Info@vriendendienstendeventer.nl](mailto:Info@vriendendienstendeventer.nl) / 06-44397861/ [www.vriendendienstendeventer.nl](http://www.vriendendienstendeventer.nl).