

Activiteiten MOC Participe april 2026

Maandag:

Koffie met een Taartje en Praatje

Loop binnen voor een gezellige koffieochtend met lekkernijtjes, spelletjes of een goed gesprek. Prijs €4,-. Tijd: 10:00 - 12:00 uur

MBVO- Fit & Vitaal op muziek 65+ Bewegen op muziek m.b.v. ballonnen, gewichten, kegels, stokken en kussentjes. Afsluitend met een kopje koffie. Opgeven via cursusburo*

Tijd: 10:00 - 11:00 uur en Tijd: 11:15 - 12:15 uur

Dinsdag:

Linedance Kom dansen op leuke muziek en daarna gezellig koffie drinken. Opgeven via cursusburo*

Tijd beginners: 13.45-14.30u Tijd gevorderden: 14.30-15.30u

Woensdag:

Wilma's Crea Club; kaarten maken, borduren, diamond painting ."Nieuwe vrienden maken gaat hier makkelijk" Neem je eigen hobbyspullen mee. Deelname €1,50. Info bij Wilma Heijsteeg 06-40663400 koffie/thee voor eigen rekening. Tijd: 9.30-11.30 uur

Tosti lunch! Elke woensdag kun je heerlijke tosti's komen lunchen, wit en bruin, vanaf 12.00 uur.

Meetmoment cursus valpreventie De cursus valpreventie start op 11 mei in het MOC. Laten testen en inschrijven is verplicht. U kunt langskomen voor een meetmoment op **woensdag 8 april**, tussen 13.00 en 14.30 uur. Dit is kosteloos en duurt 5 minuten.

Donderdag:

Dansmix 60+ Lekker bewegen op muziek onder begeleiding van dansdocent Nikkie. Na afloop samen koffie/thee drinken. Opgeven en info creatief@dansconnects
Tijd: 9.15- 10.15 uur

MOC Participe, Lindelaan 75 , Grote zaal , volg ons op Facebook

*Cursusburo: cursus@participe.nu of 020-5430441 MOC: moc@participe.nu

Donderdag:

Tekenen & schilderen Leer werken met verschillende materialen en technieken met docent Graciële, opgeven en info bij cursusburo*

Tijd: 10.00 - 12.00 uur daarna wordt er lunch geserveerd, denk aan pannenkoeken en verse soep met brood.

Wereldlunch schuif aan bij je wijkgenoten voor verse soep en tosti's.

Elke 1^e donderdag van de maand: pannenkoeken! Prijs €2,25 tot €4,-

Tijd: 12.00 - 13.00 uur

Klaverjassen Gezellig samen kaarten, kom eens kijken en doe mee.

Deelname €1,50 per keer, consumpties voor eigen rekening. Info en opgeven bij Hennie 020-6432699

Tijd: 13.00 – 16.00 uur

Vrijdag:

Soundhealing journey Maak kennis met inheemse muziekinstrumenten in een meditatieve muzikale klankreis. Prijs: €10,- Aanmelden bij

moc@participe.nu

Vrijdag 3 april Tijd: 11.00-12.00 uur

Eten & Bingo: Een bruisende middag met 3-gangen menu en Bingo (inclusief prijzen). Opgeven voor de dinsdag bij Marisa 06-82991242

Kosten eten €11,- en bingo €6,-

Vrijdag 16 april Tijd: 12.15 -16.00 uur

Koningsdag brunch: Kom gezellig de verjaardag van de koning vieren met je buurtjes onder het genot van feestelijke lekkernijen!

Kosten: 7,50

Vrijdag 24 april Tijd: 11:00 – 13:00 uur

Meld je aan: moc@participe.nu

MOC Participe, Lindelaan 75 , Grote zaal , volg ons op Fac



*Cursusburo: cursus@participe.nu of 020-5430441 MOC: moc@participe.nu