

Activiteiten inloop.

Op het **activiteiten inloop** kun je zonder afspraak binnenlopen. Er worden regelmatig activiteiten georganiseerd. Spel, quizen, uitstapjes en gewoon kaarten.

Wanneer: Dinsdagavond van 19.00 – 21.30 uur. **Start:** dinsdag 9 januari 2018.

Jongereengroep.

Jongereengroep (leeftijd tot 30 jaar) staat voor gezelligheid en samen iets doen.

Wanneer: woensdag om de twee weken van 19.30 – 21.30 uur. **Data:** woensdag 10 en 24 jan., 7 en 21 febr., 7 en 21 maart, 11 en 25 april, 9 en 23 mei, 6 en 20 juni 2018

Activiteitensoo's.

De **activiteitensoo's** wordt iedere donderdagmiddag georganiseerd. We beginnen met het gesprek van de week. Deelnemers en leiding maken samen een programma voor binnen en uitstapjes.

Wanneer: donderdagmiddag van 14.30 - 16.30 uur. **Start:** donderdag 11 januari 2018.

Wereld-Eet-Café.

Iedere maand een maaltijd uit een ander land met quiz en spel. Graag opgeven i.v.m. boodschappen. We eten om 18.00 uur. Kosten € 4,-.

Wanneer: Tweede donderdag van de maand van 17.00 – 21.00 uur.

Data: donderdag 11 jan., 8 febr., 8 maart, 12 april, 10 mei en 14 juni 2018.

Eet & Filmhuis.

Een maaltijd en dan samen film kijken. Maaltijd om 17.30 uur met aansluitend film. Graag opgeven i.v.m. boodschappen. Kosten: maaltijd € 3,- en film gratis erbij.

Wanneer: derde donderdag van de maand van 17.30 – 20.30 uur.

Data: donderdag 18 jan., 15 febr., 15 maart, 19 april, 17 mei, 21 juni 2018

Pannenkoekcafé.

Eens per maand op donderdag is er een pannenkoekcafé. Lekker en betaalbaar.

Wanneer: laatste donderdagmiddag in de maand van 17.00 - 19.00 uur.

Data: donderdag 25 jan., 22 febr., 29 maart, 26 april, 31 mei. Barbecue 28 juni 2018.

Vriendenkring.

Een keer in de twee weken op zondag brunch en een activiteit. Dit samen met een senioren groep. De Vriendenkring is op buurthuis 't oude Weeshuis (Papengas 8, Nijmegen). Kosten 3 euro.

Om 11.00 uur ben je welkom. Een lunch om 12.30 uur en daarna een activiteit tot 15.00 uur.

Wanneer: zondag om de twee weken van 11.00 – 15.00 uur.

Data: 7 en 21 jan., 4 en 18 febr., 4 en 18 maart, 1 en 15 en 29 april, 13 en 27 mei, 10 en 24 juni

Wandelgroep KIEK ONS GOAN.

Eens in de twee weken op zaterdag kun je een wandeling maken. Je wordt er fit van. Onderweg zijn er diverse oefeningen. Aanmelden en meer informatie via zrcnbeweegt@gmail.com of via 06-36369393

Wanneer: zaterdag eens in de twee weken om 9.30 uur verzamelen tot 11.30 uur.

Wandelingsschema:

13-01-2018: zelfregie centrum (rondje centrum)

27-01-2018: Coffyn (Malden naast intratuin)

10-02-2018: zelfregiecentrum (brug tot brug loop)

24-02-2018: Ooij

10-03-2018: zelfregiecentrum (wandelen door Nijmegen Oost)

24-03-2018: Hatertse vennen

07-04-2018: zelfregiecentrum (wandelen door de benedenstad)

21-04-2018: Maartenskliniek

05-05-2018: zelfregiecentrum (rondje kronenburg)

19-05-2018: Afrikamuseum

02-06-2018: Coffyn Malden naast intratuin. Wandelen door het bos van Malden.

16-06-2018: picknicken op de Goffert.

Cursussen:

Cursus sociale vaardigheden en burgerschap.

In deze cursus leer je over samenleven met anderen, inspraak en politiek, werk en geld en leefstijl en gezondheid. De volgende thema's komen aan bod: kiezen, samenleven, veiligheid, politiek, werk, geld, media, gezondheid, relaties. Tijdens de bijeenkomsten wordt er: theorie aangeboden, groepsgesprekken aangegaan, opdrachten gemaakt en geoefend met sociale vaardigheden.

Wanneer: dinsdagavond van 19.00 uur- 20.30 uur of op donderdagochtend van 10.00 uur – 11.30 u.

Data: dinsdag 9 januari en donderdag 11 januari 2018.

Theatrale bewegingsvoorstelling.

Toneelgroep "Trias" gaat in samenwerking met Het Nijmeegs Stadstheater mee doen aan het Waalzinnig Festival. Dit is op 27 mei in en rond Lux te Nijmegen.

Dit jaar gaan we met z'n allen een theatrale bewegingsvoorstelling in elkaar zetten. Hierbij maken we gebruik van muziek met als thema "je harte WENS vervullen". Een droom die je graag wenst. In de voorstelling kunnen b.v. gedichten voorkomen en kleine stukjes tekst. Met muziek en bewegingen geven we hier samen vorm aan. De voorstelling duurt ongeveer 20 minuten. We oefenen op de woensdag avonden. Lijkt je dit wat en heb je zin om mee te doen.

Wanneer: woensdag van 19.30 uur tot 21.00 uur.

Data: 14 en 21 en 28 maart, 4 en 11 en 25 april, 2 en 9 en 16 mei. De generale met rekwisieten, kleding en muziek is op 23 mei. Voorstelling Lux Waalzinnig Festival zondag 27 mei.

Verhaal aan Tafel.

Met elkaar van gedachten wisselen over een onderwerp. Dit kan zijn: gezonde leefstijl, Nijmegen Groene stad, je droom baan (Prokkeldag), canon van Nijmegen, Steekje Los spel.

Wanneer: derde donderdag van de maand van 16.30 – 17.30 uur.

Data: 18 jan., 15 febr., 15 maart, 19 april, 17 mei, 21 juni. Voorafgaand aan het eet & filmhuis.

In voorbereiding.

Vrijdag 27 april **Koningsdag**. Op de rommelmarkt in het Valkhof verkopen.

Donderdag 10 mei **Hemelvaartsdag**. Fietsen, wandelen en picknicken.

Zomervitaminen in de vakantieweken van 9 juli t/m 17 augustus.

De zomer is een tijd dat veel mensen op vakantie zijn en ook veel activiteiten tijdelijk ophouden. Dan ontstaat er een zee aan vrije tijd, die je aangenaam wilt invullen. Maar hoe? Lees te zijner tijd meer.

Informatie ontvangen.

Zelfregiecentrum Nijmegen. Ervaar je eigen kracht! Trias is vanaf 1 januari 2018 officieel partner van ZRC. Het Zelfregiecentrum richt zich in eerste instantie op mensen met een lichamelijke, verstandelijke of psychische beperking. Op het ZRC is er een ruim aanbod aan cursussen en activiteiten. Zie agenda op: www.zrc-nijmegen.nl . Raadzaam om je te abonneren op de Nieuwsbrief. Aanvragen via b.vd.putten@zrcn.nl .

Informatie over actuele activiteiten ook op <https://www.facebook.com/TriasNijmegen/> of www.triasnijmegen.nl .

Bellen: 063636939 (stg.Trias) of 0619136204 (Rob Aalders, coördinator Ontmoeten) of 024-7511120 (receptie Zelfregiecentrum Nijmegen) Ben je nog niet bekend met Trias / ZRC, dan spreken we af om kennis met elkaar te maken.

De activiteiten zijn op het ZRC, Jorisstraat 72, 6511 TD Nijmegen. Voor de deur stoppen veel buslijnen.

