# Markt 1, Arnhem Centrum

Tel: 026-3799805

Contactpersoon: Theo Thijssen

# Activiteitenoverzicht

Body en mind:

* Stoelyoga en Mindfulness: ma en di 13.30-14.30 uur
* Mindfulness: wo 13.30-14.30 uur
* Yoga: do 11-12.15 uur
* Bewust bewegen op. muziek: vr 9.30-10.30 uur

Creatief:

* Tekenen/schilderen onder deskundige begeleiding: ma, 09.30-11.30 uur
* Naaiatelier, dinsdag onder deskundige begeleiding, 10.30-12.30 uur
* Houtbewerking/beeldhouwen
* Breien, haken, borduren
* Glas graveren
* Mozaïek: bv. schilderij of tafelblad
* Speksteen bewerken
* Gipsmallen gieten
* Mandala kleuren
* Met vilt/papier/papier-maché/klei/tempex werken  Fietsreparatie en -onderhoud

Diverse andere activiteiten zoals:

* Computervaardigheden uitbreiden (Excel, Word, e-mail, internet) • Zingen en/of muziek maken Huis- tuin- en keukenklusjes en onderhoud van ruimten
* Schoonmaakwerk van ruimten en toiletten
* Tuinonderhoud/ planten verzorgen
* Groepsactiviteiten als gezelschapsspellen, Wli-computer enz.

Ook de mogelijkheid rustig te zitten en op een laptop te werken of lezen over diverse onderwerpen als: meditatie, yoga, mindfulness, psychologie enz.

Laagdrempelig: er wordt zo veel mogelijk aangesloten bij wat de deelnemer graag wil. Er wordt gewerkt in kleine groepen met veel persoonlijke aandacht.

Voor deelname is een indicatie vanuit de WMO of WLZ nodig. Eventueel middels PGB. Wij werken ook op basis van onderaannemerschap.

Openingstijden: maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 16.00 uur

Markt l, Arnhem

Tel: 026-3799805

Mailadres: aandachtmarktl@gmail.com

WiFi aanwezig