



Activiteiten september

Maandag

- 10.00 - 11.30 Engelse taalles, kosten per les = 1 strip van je strippenkaart
12.30 - 13.30 Wandelgroep = gratis
19.30 - 20.30 Yoga, kosten per les = 3 strippen van je strippenkaart

Dinsdag

- 09.30 - 11.30 Nederlandse taalles, kosten per les = 1 strip van je strippenkaart
12.30 - 14.00 Nederlandse taalles, kosten per les = 1 strip van je strippenkaart

Woensdag

- 09.30 - 11.30 Nederlandse taalles, kosten per les = 1 strip van je strippenkaart
20.00 - 22.00 Zangcafé: 9 & 23 september, kosten per les = 1 strip van je strippenkaart

Donderdag

- 09.30 - 11.30 Naailes, kosten per les = 2 strippen van je strippenkaart
09.30 - 11.30 Handwerkcafé, kosten per les = 1 strip van je strippenkaart
13.00 - 15.00 Naailes, kosten per les = 2 strippen van je strippenkaart

Vrijdag

- 09.00 - 10.00 Yoga, kosten per les = 3 strippen van je strippenkaart
10.00 - 12.00 Inloopochtend met koffie, informatie en presentaties = GRATIS
4 september **bewegen op de stoel met Marry**
11 september **inloopspreekuur Mercatus**
18 september **ontbijt.** Iedereen neemt eten mee voor vier personen óf = 3 strippen van je strippenkaart
25 september **Kletsspot- ochtend**



Wereldeetcafé - proef de wereld!

Donderdag 17 september

Deze maand staat het **Wereldeetcafé** weer op het programma. Een heerlijk moment om samen te eten en te genieten van elkaars kookkunsten uit allerlei landen en culturen.

Hoe werkt het?

Iedereen neemt een **zelfgemaakt gerecht voor ongeveer 4 personen** mee. Samen zetten we alle gerechten op tafel en ontstaat er een verrassend wereldbuffet. Zo kun je van alles een beetje proeven!

Neem mee: een zelfgemaakt gerecht voor 4 personen, graag warm aanleveren

Zelf meenemen: bord, bestek, beker en een plastic tas

Deur open: 18.15 uur

Start maaltijd: 18.30 uur

Vooraf aanmelden is verplicht, VOL = VOL.

Aanmelden via WhatsApp

Dinér Roulé

Op **vrijdag 25 september** organiseren Kwintes, Zorggroep Oude en Nieuwe Land en het Vrouwencentrum samen een bijzonder **Dinér Roulé** tijdens de Week tegen Eenzaamheid. We gaan samen op pad door de wijk en genieten onderweg van een **vegetarisch driegangendiner**. Iedere gang wordt op een andere locatie geserveerd:



- We starten met het **voorgerecht bij de Bouwerskamp**
- Daarna wandelen we samen naar **Hof van Smeden** voor het hoofdgerecht
- We sluiten af met een **nagerecht bij het Vrouwencentrum**

Een mooie gelegenheid om samen te eten en wandelen, nieuwe mensen te ontmoeten én verschillende plekken in de wijk te leren kennen.

Vrijdag 25 september

Tijd: 11.00 – 13.15 uur

Deelname: gratis

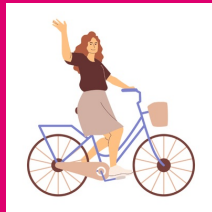
Alle gerechten zijn vegetarisch

Aanmelden kan t/m 18 september via info@vrouwencentrumnop.nl.

Er is een beperkt aantal plaatsen beschikbaar, dus **vol = vol!**

Mail ons om je aan te melden

Fietslessen



Wil je leren fietsen of meer zelfvertrouwen krijgen op de fiets? Dat kan bij het Vrouwencentrum!

Wij geven **wekelijks fietslessen op een veilig, afgeschermd terrein**. De lesmomenten worden in overleg gepland met onze fietscoaches. De fietslessen worden verzorgd door zowel **vrouwelijke als mannelijke vrijwilligers**.

Wij beschikken over **speciale fietsen met een lage instap en fietshelmen**, zodat iedereen op een prettige en veilige manier kan oefenen.

Lesmoment: In overleg

Kosten: 1 strip per les van je strippenkaart

Let op:

Om mee te doen aan de fietslessen heb je een **aansprakelijkheidsverzekering (AVP)** nodig. Maak je tijdens de fietsles per ongeluk schade aan spullen van iemand anders, bijvoorbeeld een auto? Dan is deze schade voor je eigen rekening of voor je eigen verzekering. Het Vrouwencentrum Noordoostpolder betaalt deze schade niet.

Aanmelden:

Aanmelden kan via **WhatsApp** of door een e-mail te sturen naar info@vrouwencentrumnop.nl. Na je aanmelding plaatsen we je op de **wachtlijst**. Zodra er een plek beschikbaar is, nemen we contact met je op. De lesmomenten plannen we vervolgens in overleg met jou en onze fietscoaches.



Vrijwilligers gezocht voor onze naailessen

Door de groei van onze naailessen zoeken wij nieuwe vrijwilligers. Kun jij naaien en vind je het leuk om jouw kennis te delen? Je hoeft geen professionele coupeuse te zijn. Geduld en enthousiasme zijn belangrijker.

Donderdag

- 09.30 - 11.30 uur
- 13.00 - 15.00 uur

Interesse?

Mail naar info@vrouwencentrumnop.nl of stuur ons een WhatsApp.



'Hulp van mens tot mens'

Heb je een probleem of vraag? Wij luisteren naar je verhaal en denken met je mee.

Taoussa: 06 - 48671320 & Cornelia: 06 - 20091698

[Stuur een WhatsApp-bericht](#)

Meedoen met onze activiteiten? Zo werkt het

Voor deelname aan onze activiteiten werken we met een strippenkaart. Deze is verkrijgbaar voor €10.

Bij elke activiteit staat vermeld hoeveel strippen er nodig zijn. De strippenkaart kun je vooraf aanschaffen bij de begeleidende vrijwilliger of coördinator.

Wil je meedoen?

Meld je dan van tevoren even aan via de contactgegevens onderaan deze informatie.



Website



Facebook



Instagram



LinkedIn

Nijverheidstraat 30 Emmeloord - Tel. 06 29 16 89 76

